

Plan Nacional MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento de:

***HABILIDADES HUMANAS
PARA LA SEGURIDAD Y
SALUD EN EL TRABAJO***

**El cuidado de sí
suma a tu vida**



Sesión 14: La fisiología del trabajo y su medición para la adecuada gestión de los riesgos

Experto Líder: Diego Hurtado Guzmán

Perfil Profesional:

Médico de la UPB; Especialista en Gerencia de la salud ocupacional; Magíster en Bioética. Mentor en humanización del ser y del trabajo. Docente de cátedra en SST; Miembro SCMT Antioquia.



elartedetrabajarfeliz@gmail.com



Instagram: el arte de trabajar feliz.



Ruta del conocimiento en habilidades humanas



Ruta del conocimiento en habilidades humanas



Evaluémonos



Objetivo general

Nuestro objetivo es que el responsable del SGSST de las empresas afiliadas a Positiva Compañía de seguros, comprendan la importancia del conocimiento de la fisiología del trabajo para mejorar las estrategias que cuidan la seguridad y la salud.



"La felicidad es, en definitiva, vivir de acuerdo con la naturaleza, y no hay mayor placer que un espíritu en paz consigo mismo."

Epístolas Morales a Lucilio, Séneca



Introducción a la Fisiología del Trabajo

La fisiología del trabajo estudia cómo los factores físicos y mentales afectan la salud y el rendimiento laboral, ofreciendo herramientas para crear ambientes más saludables.

Problemas:

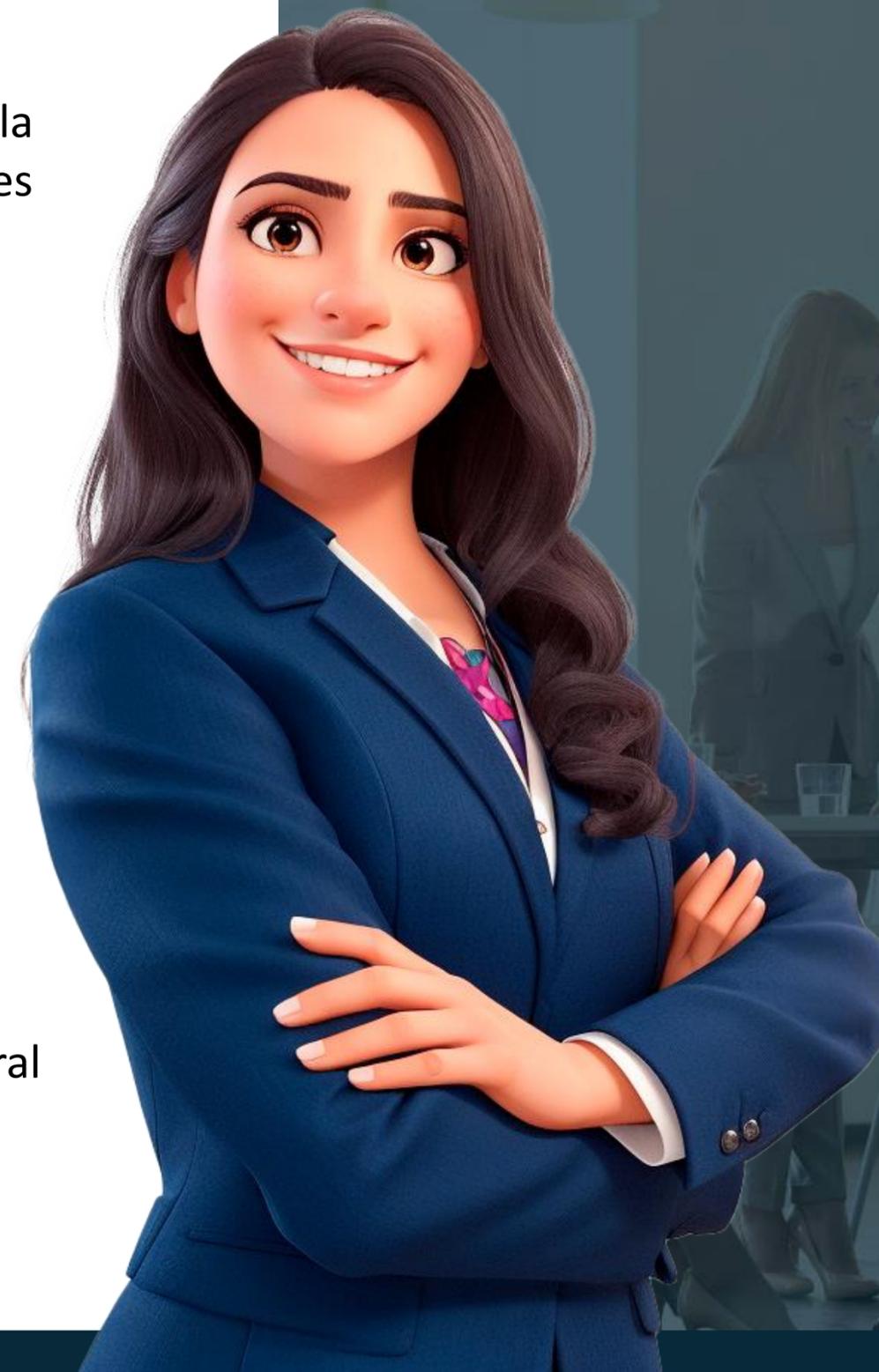
- Desconocimiento de los principios de fisiología en la gestión laboral.
- Subvaloración de la salud física en el desempeño.
- Falta de estrategias para incorporar bienestar físico en el diseño laboral.

Soluciones:

- Realizar capacitaciones en fisiología aplicada al trabajo.
- Implementar un sistema de monitoreo de salud física.
- Adaptar los espacios laborales a necesidades fisiológicas.

Medición: Diferentes mediciones de variables físicas.

Ejemplo: Ford Motor Company ha integrado la ergonomía y la fisiología laboral en sus líneas de montaje, midiendo las tasas de lesiones y satisfacción de los trabajadores, logrando reducir el absentismo en un 70%.



Ritmo Circadiano y Productividad

El ritmo circadiano, o reloj biológico, regula los ciclos de sueño y alerta; su desajuste afecta la salud y eficiencia de los trabajadores.

Problemas:

- Turnos laborales que no respetan los ritmos circadianos.
- Déficit de sueño acumulativo en trabajadores de turnos.
- Baja productividad en horarios nocturnos.

Soluciones:

- Ajustar horarios laborales según el cronotipo de los trabajadores.
- Implementar rotaciones de turnos rápidas y en sentido de las agujas del reloj.
- Promover descansos en horas de baja energía.

Medición: Evaluación de calidad de sueño y nivel de alerta mediante cuestionarios y sensores de actividad.

Ejemplo: British Airways rediseñó sus turnos para personal de vuelo basándose en ritmos circadianos, observando mejoras en la fatiga y desempeño.



Sueño y Recuperación Laboral

Un buen sueño es esencial para la recuperación; su interrupción afecta tanto el bienestar como la productividad.

Problemas:

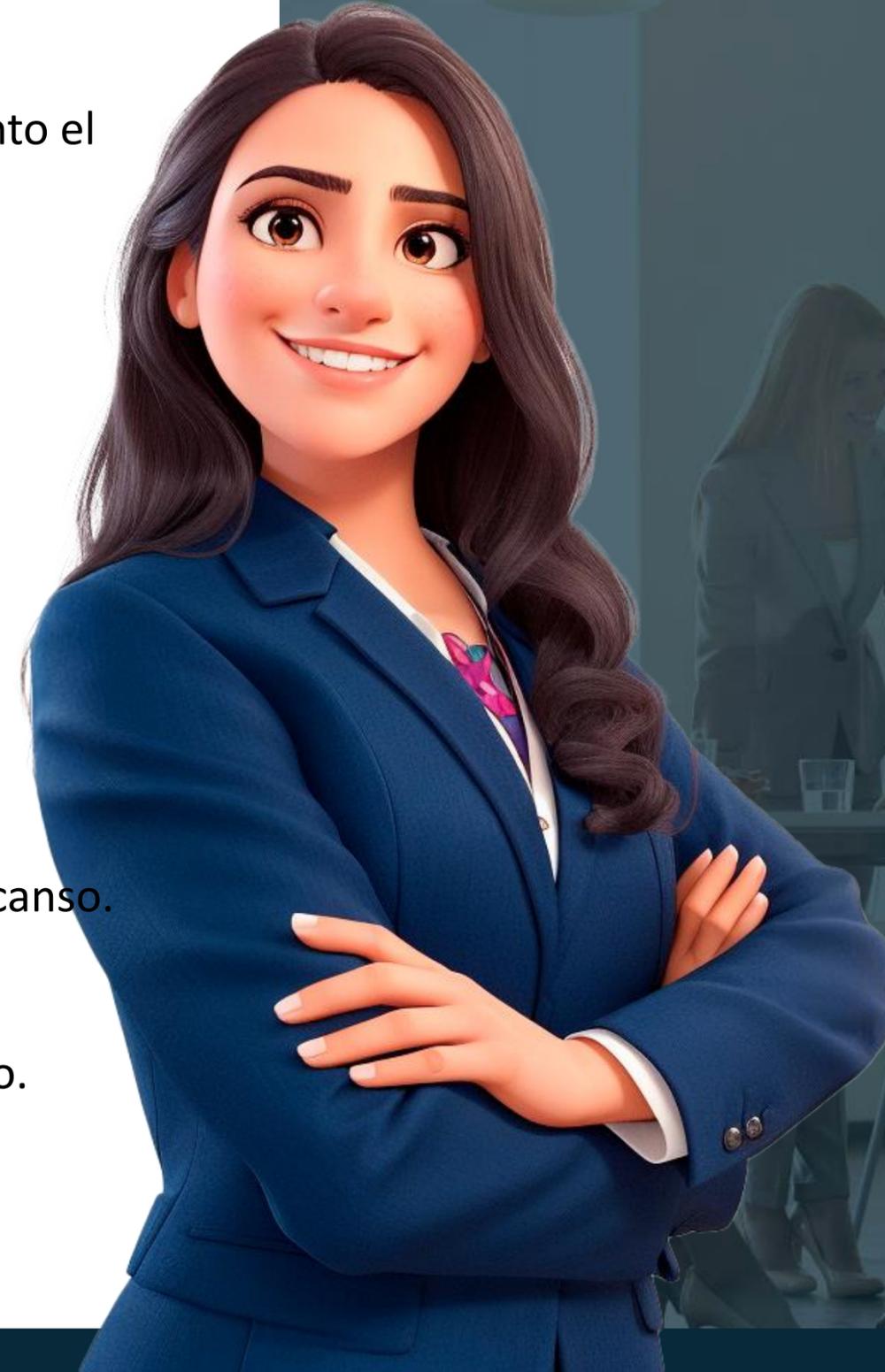
- Somnolencia en trabajadores nocturnos por condiciones laborales.
- Déficit acumulado de sueño y su impacto en la salud.
- Incidencia de errores y accidentes laborales por falta de descanso.

Soluciones:

- Ajustar turnos para permitir descanso diurno sin interrupciones.
- Crear espacios de descanso adecuados (oscuridad y aislamiento acústico).
- Promover el uso de siestas cortas durante turnos largos.

Medición: Monitoreo del tiempo de sueño y evaluación de la calidad de descanso.

Ejemplo: La clínica Mayo creó salas de descanso específicas para su personal nocturno, reduciendo errores médicos y mejorando la satisfacción del equipo.



Oxitocina y Conexión Social en el Trabajo

La oxitocina, conocida como la ‘hormona del bienestar’, se activa con la interacción social, promoviendo un ambiente de colaboración y apoyo.

Problemas:

- Aislamiento y bajo apoyo social en equipos remotos.
- Menor cohesión en ambientes con alta carga de trabajo individual.
- Estrés emocional por falta de conexión interpersonal.

Soluciones:

- Fomentar espacios de interacción social en el trabajo.
- Realizar actividades de equipo que promuevan el compañerismo.
- Implementar programas de mentoría.

Medición: Encuestas de bienestar social y cohesión de equipo.

Ejemplo: Zappos organiza eventos de integración semanales, incrementando la retención de empleados y satisfacción laboral.

Caminar para Mejorar el Desempeño

Caminar y moverse mejora la circulación y reduce el estrés, promoviendo la salud física y mental en el trabajo.

Problemas:

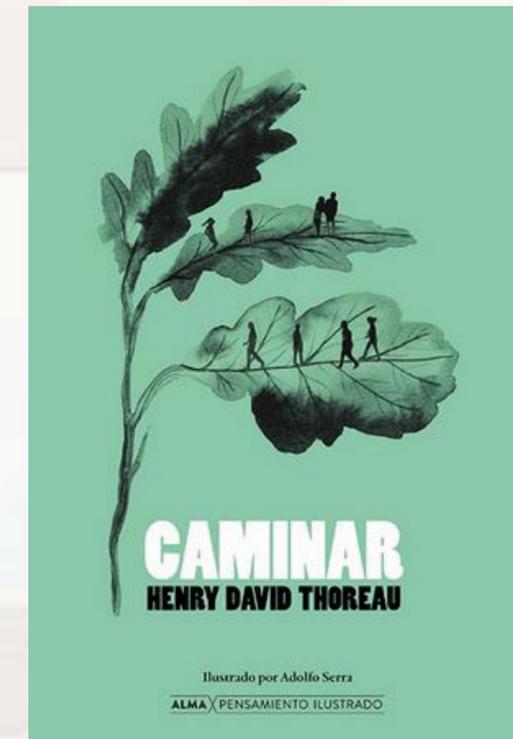
- Sedentarismo prolongado en entornos de oficina.
- Falta de espacios para el movimiento en instalaciones.
- Estrés acumulado por falta de actividad física.

Soluciones:

- Establecer pausas activas con caminatas programadas.
- Crear estaciones de trabajo en movimiento, como cintas de caminar.
- Organizar reuniones en movimiento.

Medición: Registro de pausas activas y evaluación del nivel de fatiga al final del día.

Ejemplo: Google promueve “walking meetings” para mejorar la creatividad y salud del equipo, logrando disminuir el absentismo.



Cortisol: Estrés Positivo y Desempeño

El cortisol, regulador del estrés, puede ser positivo al ser gestionado adecuadamente, motivando y manteniendo el enfoque.

Problemas:

- Estrés crónico sin pausas para recuperación.
- Falta de herramientas para canalizar el estrés de forma positiva.
- Síntomas de agotamiento emocional en empleados.

Soluciones:

- Capacitar en manejo del estrés y técnicas de resiliencia.
- Fomentar la práctica de mindfulness y respiración consciente.
- Incorporar descansos en tareas de alta presión.

Medición: Niveles de cortisol medidos en períodos de alto y bajo estrés.

Ejemplo: Johnson & Johnson implementa programas de mindfulness, reduciendo el burnout en un 33%.



Exposición a la Luz Solar y Vitamina D

La exposición a la luz solar estimula la producción de vitamina D, esencial para la salud ósea y el bienestar mental.

Problemas:

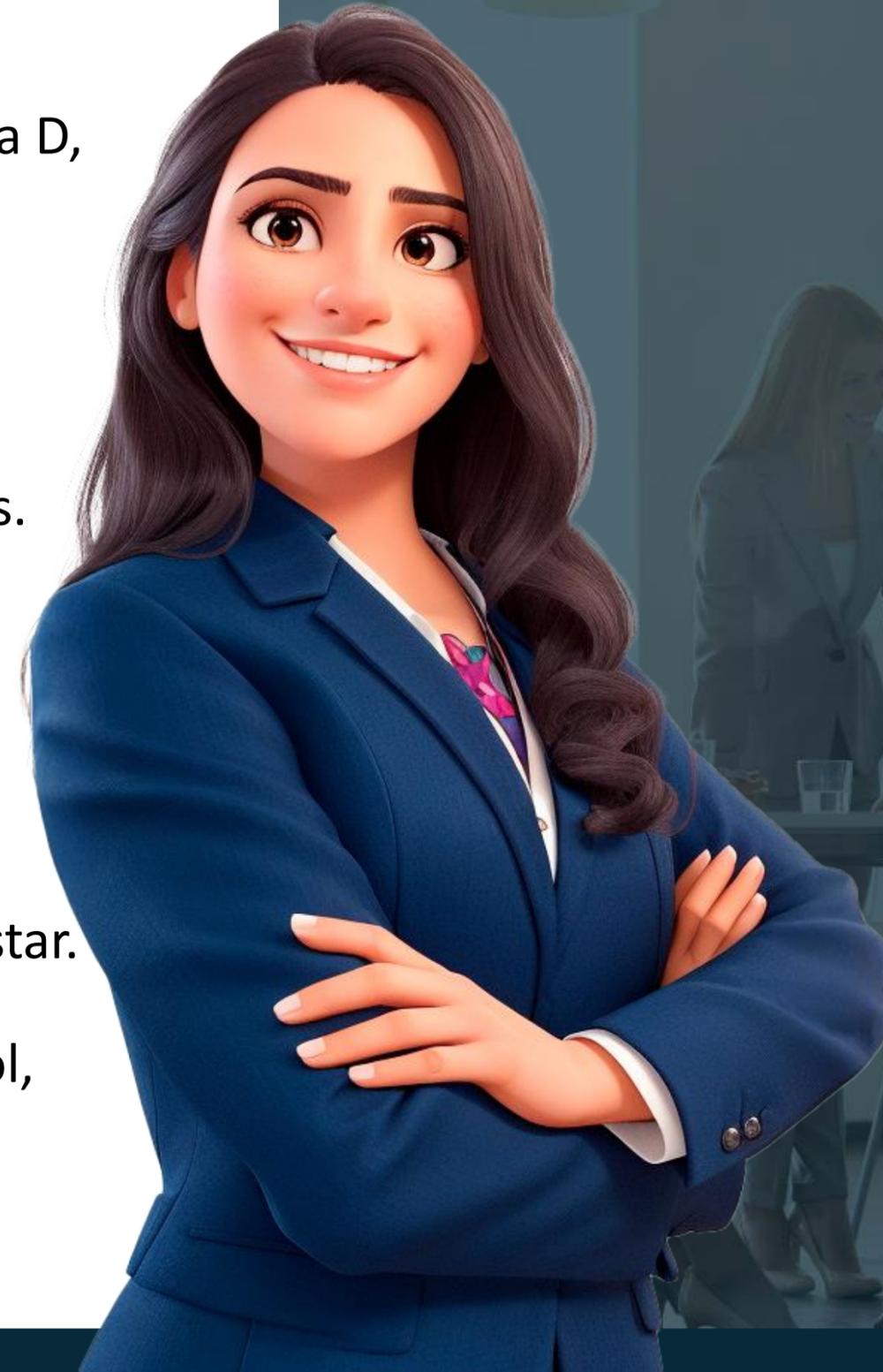
- Exposición limitada a la luz solar en trabajadores de oficinas.
- Trastornos emocionales por déficit de vitamina D.
- Incremento de enfermedades por sistemas inmunitarios débiles.

Soluciones:

- Promover pausas al aire libre.
- Instalar ventanas amplias para aprovechar la luz natural.
- Realizar exámenes de vitamina D anualmente.

Medición: Niveles de vitamina D en sangre y encuestas de bienestar.

Ejemplo: Patagonia promueve el trabajo al aire libre y pausa al sol, mejorando el ánimo y la salud general del equipo.



Nutrición Consciente para la Productividad

Comer con atención plena permite una mejor digestión, energía sostenida y una mentalidad positiva.

Problemas:

- Consumo de alimentos de baja calidad por falta de tiempo.
- Distracción al comer en el puesto de trabajo.
- Malestar gastrointestinal por comidas rápidas.

Soluciones:

- Fomentar pausas dedicadas a la alimentación.
- Ofrecer opciones saludables en comedores corporativos.
- Prohibir reuniones con alimentación.

Medición: Satisfacción con la alimentación y evaluaciones de energía.

Ejemplo: Twitter proporciona comedores con alimentos balanceados y promueve pausas de alimentación.

Trabajo Colectivo y Apoyo Mutuo

El trabajo en equipo fomenta el apoyo mutuo, aumenta la cohesión y reduce el estrés.

Problemas:

- Individualismo que disminuye la cohesión.
- Falta de confianza entre los miembros del equipo.
- Falta de integración entre departamentos.

Soluciones:

- Crear equipos multidisciplinarios para proyectos específicos.
- Realizar actividades de fortalecimiento de equipos.
- Fomentar el reconocimiento de logros colectivos.

Medición: Encuestas de satisfacción de equipo y rotación de empleados.

Ejemplo: Cisco promueve el trabajo colaborativo entre departamentos, lo que mejoró la innovación en un 15%.

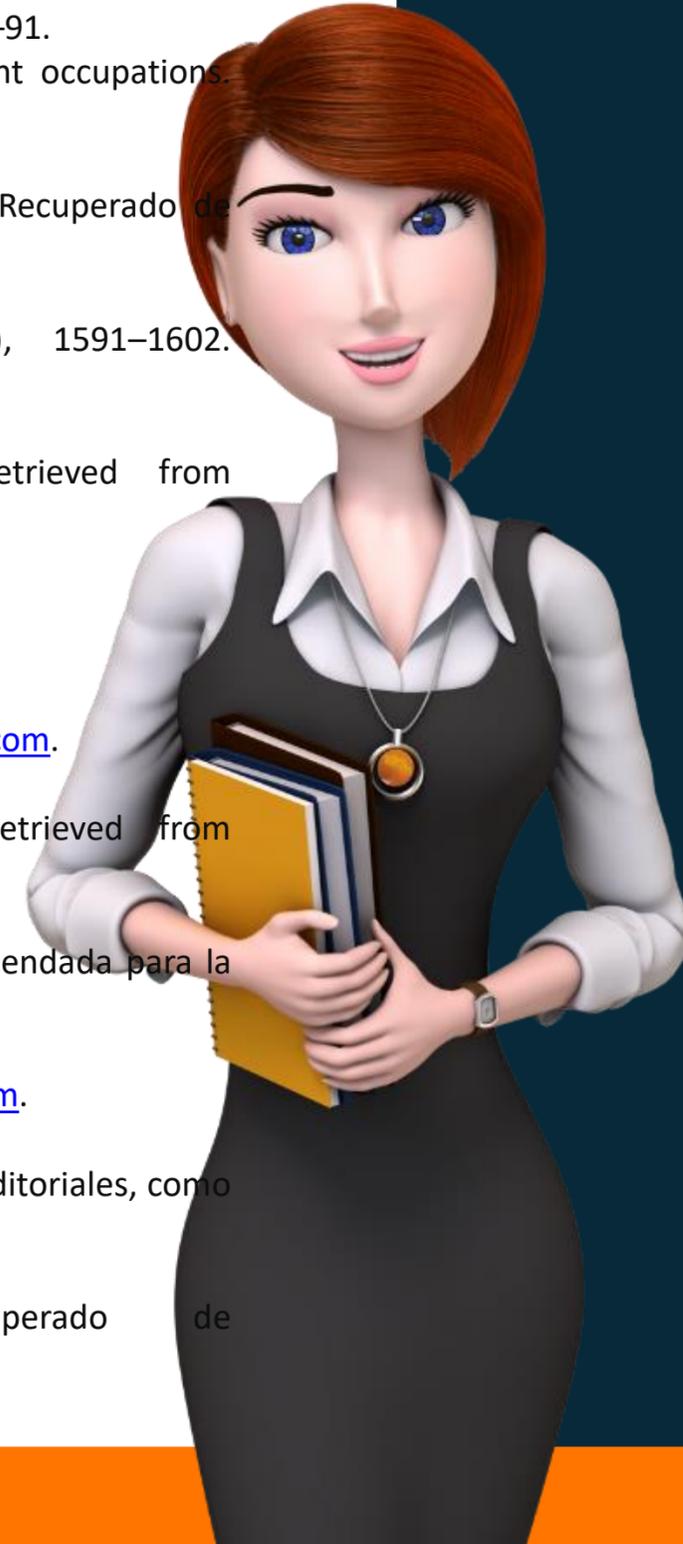


“Vive de acuerdo con la naturaleza; todas las cosas, aun las adversas, te resultarán soportables, pues serán una parte de lo que el orden universal dispone”.

Meditaciones de Marco Aurelio

Bibliografía

1. Knauth, P. (1998). *Horas de trabajo: riesgos generales*. En Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. Recuperado de [Archivo proporcionado por el usuario].
2. **Referencias sobre Ritmo Circadiano y Turnos de Trabajo:**
Folkard, S., & Barton, J. (1993). Does the 'forbidden zone' for sleep onset influence morning shift sleep duration? *Ergonomics*, 36(1-3), 85-91.
Härmä, M., & Knauth, P. (1983). How do you feel after five years of shiftwork? A questionnaire survey of shiftworkers in different occupations. *Chronobiology International*, 8(1), 127-135.
3. **Sobre el Manejo del Estrés y el Cortisol:**
Johnson & Johnson Human Performance Institute. (2021). *Mindfulness and Resilience Training for Enhanced Employee Well-being*. Recuperado de <https://www.jnj.com>.
4. **Caso de Éxito sobre el Sueño en el Trabajo:**
The Mayo Clinic. (2019). Implementing Nap Rooms for Night Shift Employees. *Mayo Clinic Proceedings*, 94(8), 1591-1602. doi:10.1016/j.mayocp.2019.04.010.
5. **Sobre la Importancia de la Luz Natural y la Vitamina D:**
Patagonia. (2018). *Environmental and Employee Health Initiatives: Sunlight Exposure and Outdoor Workspaces*. Retrieved from <https://www.patagonia.com>.
6. **Oxitocina y la Cohesión en Equipos de Trabajo:**
Kjerulf, A. (2014). Happy Hour is 9 to 5: How to Love Your Job, Love Your Life, and Kick Butt at Work. *Bibliomotion, Inc.*
Zappos Insights. (2020). The Role of Social Connection in Employee Retention. Retrieved from <https://www.zapposinsights.com>.
7. **Nutrición y Pausas de Alimentación en el Trabajo:**
Twitter. (2022). Enhancing Productivity with Healthy Eating Options. *Corporate Responsibility Report*. Retrieved from <https://www.twitter.com>.
8. **Trabajo Colectivo en Cisco:**
Cisco. (2019). Collaboration across departments boosts innovation by 15%. *Annual Employee Engagement Report*. Retrieved from <https://www.cisco.com>.
9. **Importancia de Caminar y Reuniones Activas en Google:**
Rubin, G. (2015). *The Happiness Project*. HarperCollins. (Incluye referencias a "walking meetings" en Google como una práctica recomendada para la salud mental y productividad).
10. **SAP y el Manejo Positivo del Estrés:**
SAP. (2018). *The Power of Positive Stress Management: A Case Study*. SAP Corporate Wellness Report. Retrieved from <https://www.sap.com>.
11. **Libro sobre la Importancia de Caminar:**
Thoreau, H. D. (1862). *Caminar* [Walking]. Publicado originalmente en *The Atlantic Monthly*. Ediciones en español disponibles en varias editoriales, como Ediciones Rialp.
12. **Video sobre el Estrés Positivo:**
McGonigal, K. (2013). *How to Make Stress Your Friend* [Video]. TED Talk. Recuperado de https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend.



Evaluémonos





¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular