

Sector Transporte y Riesgo Psicosocial

*¿Tienes claro qué **acciones concretas** pueden prevenir la fatiga, el estrés y los efectos psicosociales en los conductores y operarios del transporte?*

DESLIZA PARA APRENDER QUE DEBES HACER



PREVENTICA S.A.S.

Todo comienza con planear:

¿Cómo lo hago?

- Revisión diagnóstico de factores psicosociales.
- Análisis de programación y cumplimiento de jornada.
- Identificación de desviaciones y necesidades de intervención.



Ahora pasamos a hacer:

¿Cómo lo hago?

- Ejecución de capacitaciones.
- Implementación de acciones correctivas como reorganización de turnos.
- Pausas activas, y promoción del autocuidado.



3

En la etapa de **verificación:**

¿Cómo lo hago?

 Indicadores:

- Seguimiento a indicadores de fatiga, ausentismo, satisfacción laboral y cumplimiento de la jornada.



PREVENTICA S.A.S.

Y finalmente, actuamos:

¿Cómo lo hago?

- Retroalimentación a líderes, ajustes en los planes de acción.
- Fortalecimiento de las buenas prácticas institucionalizadas.



Capacitaciones Especializadas:

1. Fundamentos de la Fatiga Laboral

- Definición de fatiga física, mental y neurosensorial.
- Tipos de fatiga: operacional, aguda y crónica.
- Implicaciones de la fatiga en la salud, el desempeño y la vida personal.

2. Organización del Trabajo y su Relación con la Fatiga

- Tipos de jornadas laborales y sus riesgos asociados.
- Impacto del trabajo nocturno, a turnos y mixto sobre el sueño y ritmos circadianos.
- Carga mental, emocional y física derivada de la jornada.

3. Lineamientos Normativos y Organizacionales

- Normas legales aplicables en Colombia sobre tiempo de trabajo y descanso.
- Modalidades de programación eficientes.
- Sistema de gestión del trabajo por turnos.



Capacitaciones Especializadas:

4. Identificación Temprana de Síntomas de Fatiga

- Síntomas físicos, cognitivos y conductuales asociados a la fatiga.
- Técnicas de autoevaluación (ej. registro de molestias).
- Actividades con alto requerimiento de alerta y sus estrategias de control.

5. Hábitos de Vida y Trabajo Saludables:

a) Sueño y Ritmos Circadianos

- Fases y propiedades del sueño.
- Higiene del sueño diurno/nocturno.
- Manejo de deuda de sueño y trastornos comunes.

b) Alimentación Saludable

- Selección de comida balanceada según jornada.
- Alimentos que favorecen la alerta y la recuperación.



Capacitaciones Especializadas:

- c) Autocuidado y Prevención de Conductas de Riesgo
- Concepto de autocuidado.
 - Detección de hábitos nocivos como uso de psicoactivos o sedentarismo.
 - Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental.

6. Uso Positivo del Tiempo Libre

- Significado del ocio y su rol en la recuperación.
- Actividades sugeridas: yoga, danza, caminatas, lectura, arte, deportes.
- Enlace con acciones culturales y recreativas organizacionales.

7. Fortalecimiento de Redes de Apoyo

- Valor de la familia y los vínculos sociales.
- Estrategias para mejorar la comunicación y relaciones familiares.
- Actividades grupales que fomenten integración.



Diseño de Planes de Intervención personalizados:

- Acciones de reestructuración de horarios y turnos.
- Promoción del autocuidado, pausas activas y uso saludable del tiempo libre.
- Fortalecimiento de redes de apoyo y calidad de vida

Seguimiento y Evaluación:

- Indicadores de gestión de la jornada y riesgo psicosocial.
- Monitoreo de mejoras implementadas.
- Retroalimentación a la alta dirección y recomendaciones.



Modalidad Recomendada

- Seminario-taller vivencial (1 o 2 jornadas).
- Acompañamiento individual para cargos críticos (conductores, programadores).
- Formato mixto (presencial y virtual) si hay dispersión geográfica.
- Material de refuerzo: tips, cápsulas informativas en video, guías descargables.



¿Tu empresa está lista para intervenir el riesgo psicosocial en el transporte?

 Intervenciones reales, resultados medibles.

 Contáctame para una asesoría personalizada.

Whatsapp: [3116329268](https://wa.me/3116329268)
Aprende Gratis en [Tiktok](#)
[Visita nuestra página Web](#)



PREVENTICA S.A.S.