

**Diseño de un plan de hábitos de vida saludable para los conductores vinculados a la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S., sobre los riesgos asociados a la Seguridad y Salud en el Trabajo – SST, ubicada en municipio de Cota - Cundinamarca**

Claudia Patricia León Cruz

Donny Steeve Acosta Arévalo

Laura Cristina Infante García

Martha Janeth Gómez Castiblanco

Yasmin Rocío Ramos Piracoca

Asesora

Sandra Patricia Vargas Vargas

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios - ECACEN

Programa de Administración de Empresas

2023

## **Dedicatoria**

Este documento académico no hubiera sido posible sin el apoyo inquebrantable y el amor de aquellos que siempre han estado a nuestro lado. Dedicamos este trabajo de grado a las personas que han sido fundamentales en el desarrollo de nuestra actividad académica.

A nuestra familia, quienes han sido nuestra mayor fuente de inspiración y motivación. A nuestros padres, por su sacrificio y constante apoyo, y a nuestros hermanos, por su aliento y comprensión durante cada etapa de esta carrera.

A nuestros compañeros y amigos, quienes compartieron las alegrías y las dificultades de la vida universitaria. Este camino fue memorable gracias a sus risas, consejos y apoyo mutuo. A nuestros directores de curso y tutores, cuyos conocimientos y orientación fueron cruciales para el desarrollo académico y profesional. Sus enseñanzas dejaron una huella imborrable en nuestra formación como administradores de empresas.

## **Agradecimientos**

Queremos expresar nuestra gratitud sincera a todos aquellos que contribuyeron significativamente a la realización de este trabajo de grado. Este proyecto no habría llegado a su fin sin su cooperación, guía y respaldo. Nuestro agradecimiento especial va para nuestros directores de curso y tutores, cuya sabiduría y orientación nos guiaron a lo largo del proceso, enriqueciendo nuestro trabajo con sus valiosas sugerencias y comentarios. Agradecemos a nuestros seres queridos, familiares y amigos por su apoyo inquebrantable, palabras de ánimo y paciencia, que nos impulsaron en momentos difíciles. También reconocemos a nuestros compañeros de clase, con quienes compartimos risas y experiencias, haciendo que cada paso fuera significativo. Agradecemos a los profesionales de la industria de transporte y logística que compartieron su tiempo y conocimiento. Agradecemos a quienes participaron en nuestras investigaciones, proporcionando información valiosa para nuestro análisis. Este trabajo es un tributo a la comunidad académica y a todos los que creyeron en nosotros. Esperamos que inspire a futuros estudiantes y profesionales a emprender proyectos ambiciosos con pasión y determinación. Nuestro más sincero agradecimiento.

## Resumen

El objetivo del presente proyecto es desarrollar un plan de hábitos de vida saludables para los conductores de SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S., una empresa colombiana que opera en el municipio de Cota, Cundinamarca, desde hace diez años, prestando el servicio de transporte y manejo de grandes operaciones de carga, almacenamiento, alistamiento y/o distribución de productos secos, refrigerados y congelados. Para el diseño de esta estrategia se evaluó el estado actual de los conductores referente a las siguientes variables; estilo de vida, patrones alimenticios, actividad física y Seguridad y Salud en el Trabajo. Se utilizó una encuesta como instrumento de recolección de datos, con preguntas cerradas y de opción múltiple de respuesta, además de realizar un análisis de la información. Se creó un plan de hábitos de vida saludable para los conductores en respuesta a las necesidades identificadas. Este plan incluye variables como la promoción de la actividad física y la nutrición saludable para mejorar la calidad de la alimentación y aumentar el porcentaje de conductores que hacen ejercicio físico de forma regular para mejorar la salud y el bienestar. Por otro lado, se plantea la promoción de hábitos y gestión del estrés, atendiendo a las implicaciones que tienen estas variables en la calidad de vida, la seguridad y el bienestar de los trabajadores, para crear un entorno de trabajo positivo, lo que contribuye directamente al logro de los objetivos y metas propuestas por la empresa, impactando en la satisfacción y la sostenibilidad organizacional.

***Palabras clave:*** Bienestar, calidad de vida, conductores, hábitos saludables, seguridad.

### **Abstract**

The objective of this project is to develop a healthy lifestyle plan for the drivers of SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S., Colombian company that has operated in the municipality of Cota, Cundinamarca, for ten years, providing the transportation and handling service of large loading, storage, preparation and/or distribution operations of dry, refrigerated, and frozen products. For the design of this strategy, the current state of the drivers was evaluated regarding the following variables: lifestyle, eating patterns, physical activity and Safety and Health at Work. A survey was used as a data collection instrument, with closed questions and multiple-choice answers, in addition to carrying out an analysis of the information. A healthy lifestyle plan for drivers was created in response to the identified needs. This plan includes variables such as the promotion of physical activity and healthy nutrition to improve the quality of diet and increase the percentage of drivers who exercise regularly to improve health and well-being. On the other hand, the promotion of habits and stress management is proposed, considering the implications that these variables have on the quality of life, safety and well-being of workers, to create a positive work environment, which directly contributes to the achievement of the objectives and goals proposed by the company, impacting organizational satisfaction and sustainability.

***Keywords:*** Well-being, quality of life, drivers, healthy habits, safety.

## Contenido

Introducción.....	11
Planteamiento del Problema .....	13
Justificación .....	15
Objetivos.....	18
Objetivo General .....	18
Objetivos Específicos .....	18
Antecedentes del Problema .....	19
Reseña Histórica .....	21
Misión .....	22
Visión.....	23
Principales Productos que Comercializa.....	23
Clientes .....	24
Marco Teórico.....	25
Marco Legal.....	28
Requisitos Específicos para la Empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S .....	31
Metodología.....	32
Análisis e Interpretación de la Información .....	36
Plan de Mejora.....	66
Actividad 1 Promoción de la Actividad Física .....	67
Actividad 2 Promoción de la Nutrición Saludable.....	69
Actividad 3 Capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) y Seguridad Vial.....	71
Actividad 4 Promoción de Hábitos y Gestión del Estrés.....	73

Conclusiones.....	75
Recomendaciones .....	77
Referencias Bibliográficas.....	79

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Ficha técnica, encuesta a los colaboradores de SMYL TRANSPORTE Y LOGISTICA S.A.S</i> .....	35
<b>Tabla 2</b> <i>Rango de edad de los colaboradores</i> .....	36
<b>Tabla 3</b> <i>Género de los colaboradores</i> .....	38
<b>Tabla 4</b> <i>Antigüedad de los colaboradores</i> .....	39
<b>Tabla 5</b> <i>Horas trabajadas de los conductores</i> .....	41
<b>Tabla 6</b> <i>Horas promedio que duermen por noche los conductores</i> .....	42
<b>Tabla 7</b> <i>Accidentes o incidentes laborales de los conductores</i> .....	43
<b>Tabla 8</b> <i>Alimentación en términos de salud de los conductores</i> .....	45
<b>Tabla 9</b> <i>Consumo de Cigarrillo de los conductores</i> .....	46
<b>Tabla 10</b> <i>Consumo de alcohol de los conductores</i> .....	47
<b>Tabla 11</b> <i>Percepción de los conductores sobre la divulgación de información sobre hábitos de vida saludable por parte de la empresa</i> .....	48
<b>Tabla 12</b> <i>Implementación de programas de promoción de salud para los colaboradores</i> .....	50
<b>Tabla 13</b> <i>Recibir información sobre nutrición y alimentación saludable</i> .....	51
<b>Tabla 14</b> <i>Consumo de agua</i> .....	52
<b>Tabla 15</b> <i>La empresa escucha a los trabajadores frente a problemas de SST</i> .....	54
<b>Tabla 16</b> <i>Frecuencia de valoraciones médicas</i> .....	55
<b>Tabla 17</b> <i>Familiarización con los riesgos laborales de los conductores</i> .....	57
<b>Tabla 18</b> <i>Frecuencia de capacitaciones sobre seguridad en carretera y operación logística</i> .....	58
<b>Tabla 19</b> <i>Problemas de salud relacionados con su trabajo</i> .....	60
<b>Tabla 20</b> <i>Enfermedades</i> .....	62

<b>Tabla 21</b> <i>Ejercicio físico</i> .....	64
<b>Tabla 22</b> <i>Actividad 1 Promoción de la actividad física</i> .....	67
<b>Tabla 23</b> <i>Actividad 2 Promoción de la nutrición saludable</i> .....	69
<b>Tabla 24</b> <i>Actividad 3 Capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo y Seguridad Vial</i> .....	71
<b>Tabla 25</b> <i>Actividad 4 Promoción de hábitos y gestión del estrés</i> .....	73

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Logo empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S</i> .....	21
<b>Figura 2</b> <i>Edad</i> .....	36
<b>Figura 3</b> <i>Género</i> .....	37
<b>Figura 4</b> <i>Antigüedad</i> .....	39
<b>Figura 5</b> <i>Horas trabajadas</i> .....	40
<b>Figura 6</b> <i>Horas promedio que duermen los conductores</i> .....	42
<b>Figura 7</b> <i>Accidentes o incidentes laborales</i> .....	43
<b>Figura 8</b> <i>Calificación de la Alimentación</i> .....	44
<b>Figura 9</b> <i>Consumo de cigarrillo</i> .....	46
<b>Figura 10</b> <i>Consumo de alcohol</i> .....	47
<b>Figura 11</b> <i>Percepción de los conductores sobre la divulgación de información sobre hábitos de vida saludable por parte de la empresa.</i> .....	48
<b>Figura 12</b> <i>Implementación de programas de promoción de salud para los colaboradores</i> .....	49
<b>Figura 13</b> <i>Recibir información sobre nutrición y alimentación saludable</i> .....	50
<b>Figura 14</b> <i>Consumo de agua durante la jornada laboral</i> .....	52
<b>Figura 15</b> <i>La empresa escucha a los trabajadores frente a problemas de SST</i> .....	53
<b>Figura 16</b> <i>Frecuencia de valoraciones medicas</i> .....	55
<b>Figura 17</b> <i>Familiarización con los riesgos laborales</i> .....	56
<b>Figura 18</b> <i>Frecuencia de capacitaciones</i> .....	58
<b>Figura 19</b> <i>Problemas de salud relacionados con el trabajo</i> .....	59
<b>Figura 20</b> <i>Enfermedades</i> .....	61
<b>Figura 21</b> <i>Frecuencia ejercicio físico</i> .....	63

## Introducción

En el dinámico y esencial sector de transporte y logística, la eficiencia y la seguridad son imperativos incuestionables. En un mundo globalizado donde la movilización de bienes y mercancías es fundamental para la economía y el comercio, la gestión adecuada de los riesgos y la búsqueda constante de mejoras son cruciales. Este proyecto de grado se sumerge en un análisis, con el objetivo de identificar los riesgos existentes en el sector de transporte y logística y presentar una propuesta de mejora llegue a su destino sin deterioros ni perjuicios. La misión es garantizar que las operaciones de transporte sean más seguras, más eficientes y estén mejor preparadas para enfrentar los desafíos presentes y futuros. A lo largo de estas páginas, exploraremos los desafíos, las oportunidades y las soluciones que darán forma a un futuro más sólido y próspero en el sector de transporte y logística.

Por otro lado, en el contexto actual de las empresas, donde se busca un equilibrio entre la productividad y el bienestar de los trabajadores, la temática de Seguridad y Salud en el Trabajo-SST emerge como un aspecto fundamental para el éxito organizacional. Esta elección se basa en la reconocida importancia que tiene la protección y el cuidado de los trabajadores en cualquier entorno laboral, especialmente en industrias con riesgos inherentes como el transporte y la logística. La Seguridad y la Salud en el Trabajo no sólo son un imperativo ético, sino también una inversión estratégica que impacta directamente en la eficiencia operativa y la competitividad de la empresa.

Una cultura organizacional orientada hacia la seguridad y el bienestar de los trabajadores crea un entorno de trabajo positivo. Esto, a su vez, impacta en la satisfacción laboral, la retención de talento y la motivación. En un mundo cada vez más consciente de la sostenibilidad, la Seguridad y Salud en el Trabajo-SST se alinea con los principios de desarrollo sostenible al

promover condiciones laborales seguras y saludables para las generaciones presentes y futuras.

Este enfoque no solo contribuirá al cumplimiento normativo, sino que también tendrá un impacto positivo en la salud y bienestar de nuestros trabajadores, así como en la eficiencia operativa y el éxito general de la empresa.

Es por ello que la empresa, en pro de cumplir con la norma busca mejorar la vida de cada uno de sus trabajadores y de esta manera aumentar su productividad. Estos programas de promoción de la salud se concentrarán en educar a los trabajadores por medio de implementación de dichos programas de prevención de enfermedades que ayuden a disminuir las incapacidades y el ausentismo laboral. Además, mediante su implementación se promueve el bienestar de cada uno de los colaboradores y se contribuye a la sostenibilidad organizacional logrando los objetivos y metas propuestos.

## **Planteamiento del Problema**

La empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S., aunque cuenta con el cumplimiento de la normatividad legal vigente respecto a la Seguridad y Salud del Ministerio de Salud y Protección Social -MSPS, no cuenta con lo que se implementó en el año 2012 en donde se presenta como iniciativa los entornos saludables enfocados en programas que permitan fomentar estilos de vida saludables, desarrollo humano y la promoción en salud y calidad de vida.

De acuerdo con Sitrack (2023), hay una serie de riesgos asociados al transporte de carga, dentro de ellos; asaltos en la ruta, siendo esta una de las amenazas más permanentes para los conductores, exceso de velocidad, cuando sobrepasan los límites legales en los vehículos de carga, las condiciones de la ruta, donde se encuentran las vías en mal estado, la falta de señalización, entre otros, la fatiga del conductor, cuando las largas jornadas de trabajo pueden volverse un riesgo para la seguridad del trabajador y el mantenimiento y condiciones del vehículo, teniendo en cuenta las fallas que se pueden presentar durante la operación del transporte. Todos estos riesgos son posibilidades de que se produzca un perjuicio o daño en la seguridad y salud de los conductores de la empresa.

En el sector de transporte y logística los trabajadores enfrentan una serie de riesgos como accidentes vehiculares, exposición a sustancias, lesiones, ergonómicos, síndrome de burnout entre otros, que pueden ocasionar niveles bajos de productividad, costos adicionales en atención médica y seguros y aumento en la rotación de personal.

Una adecuada prevención y evaluación de riesgos laborales permite reducir accidentes, lesiones, mejorar la productividad, reducción de costos y cumplir con las normativas legales vigentes del país, logrando así una imagen positiva en el entorno.

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente trabajo busca determinar, ¿cómo contribuir a mejorar los hábitos de vida saludable relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo para los conductores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S del Municipio de Cota Cundinamarca al año 2025?

## **Justificación**

La empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, reconoce la importancia de garantizar la Seguridad y Salud en el Trabajo del personal que conduce sus vehículos, como un compromiso ineludible en su gestión empresarial. En este contexto, se ha identificado una serie de factores que refuerzan la necesidad de implementar un proyecto integral de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) para mejorar la calidad de vida laboral de nuestros trabajadores y garantizar un ambiente de trabajo óptimo.

La empresa reconoce la importancia de cumplir con las normativas legales vigentes en materia de seguridad y salud en el trabajo. La legislación laboral y de SST, es un componente fundamental que establece los derechos y responsabilidades tanto de la empresa como de los trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo. En el contexto de Colombia, la Ley 1562 de 2012 y el Decreto 1072 de 2015 establecen las regulaciones específicas que las empresas deben cumplir.

La implementación de un Sistema de Gestión de SST ayudará a cumplir con las regulaciones nacionales en este ámbito, lo que fortalecerá la posición de la empresa en términos legales y evitará posibles sanciones.

La identificación de problemas inherentes a las relaciones interpersonales y los riesgos psicosociales, particularmente en el entorno de trabajo laboral de los conductores, es una preocupación legítima para la empresa. La falta de diferenciación entre lo laboral y lo personal y la formación de bandos entre los colaboradores pueden afectar negativamente la productividad y, en última instancia, repercutir en la satisfacción de los clientes. En este sentido se recomendará la implementación de un SST que incluya un plan de acción para abordar estos problemas y promover un ambiente de trabajo saludable.

La formación y la capacitación del personal a cargo del transporte y logística son componentes clave de cualquier programa de SST exitoso. La literatura académica y las directrices de organizaciones como la OMS y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) enfatizan la importancia de la formación en seguridad y salud en el trabajo para mejorar la conciencia de los riesgos y las prácticas laborales seguras (OIT, 2021; OMS, 2019).

La empresa tiene la responsabilidad de identificar y controlar los riesgos asociados a las actividades laborales. Los conductores, aunque cuentan con implementos de seguridad adecuados, están expuestos a riesgos en la calle y en la operación logística. El proyecto de SST se enfocará en la identificación y control de riesgos específicos, incluyendo riesgos físicos y de seguridad vial, para garantizar la seguridad de nuestros colaboradores en todas las etapas de su trabajo.

La formación y capacitación del personal son componentes fundamentales y congruentes con la prevención de riesgos laborales y de Seguridad y Salud en el Trabajo SST. Las recomendaciones que aquí se exponen, admite la capacitación en seguridad y salud en el trabajo, mejorando la preparación del personal para lidiar con situaciones de riesgo y promoviendo prácticas seguras.

La empresa tiene un firme compromiso con el bienestar y la salud del personal de apoyo como los conductores. La implementación de un proyecto de SST demuestra este compromiso y contribuye a la creación de un entorno de trabajo en el que los colaboradores se sientan valorados y cuidados.

La implementación de un proyecto de Seguridad y Salud en el Trabajo en la compañía SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, es esencial para cumplir con las regulaciones legales, abordar problemas relacionados con las relaciones interpersonales, prevenir y controlar

riesgos laborales, proporcionar formación y capacitación adecuadas, y demostrar el compromiso de la empresa con el bienestar de sus trabajadores.

Rodríguez, J. M., & González, L. A. (2020), nos refieren la importancia de la Seguridad y Salud en el Trabajo SST, a través de la implementación de los efectos en el bienestar de los trabajadores y la productividad empresarial. *Revista de Gestión de Recursos Humanos*, 28 (1), 45- 64.

Asimismo, nos hemos basado en la Gestión de riesgos psicosociales en el entorno laboral. Díaz, A.R, & López, M. G. (2018). Con ello, es posible que la empresa se enfoque en la identificación, análisis y gestión de los riesgos psicosociales que pueden surgir en el entorno de trabajo. Los riesgos psicosociales están relacionados con factores como el estrés laboral, el acoso, la carga de trabajo, las relaciones interpersonales y otros aspectos que pueden afectar la salud mental y el bienestar del personal en el ámbito laboral.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Identificar la percepción sobre los estilos de vida saludables que en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo-SST tienen los conductores vinculados a la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, ubicada en el municipio de Cota Cundinamarca y establecer un plan de mejora a partir de sus resultados.

### **Objetivos Específicos**

Realizar un diagnóstico de los posibles riesgos relacionados con estilos de vida saludables que puedan tener los colaboradores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S.

Diseñar un instrumento que sirva para tener información que sea insumo para esta investigación.

Diseñar un plan de mejora en materia de estilos de vida saludables para los conductores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S.

## **Antecedentes del Problema**

El sector de transporte, especialmente el transporte de carga por carretera es conocido por ser uno de los sectores laborales más riesgosos. Los conductores de camiones y vehículos de carga se enfrentan a riesgos significativos en su trabajo diario, como accidentes de tráfico, fatiga, estrés, exposición a condiciones climáticas adversas y largas horas de conducción. Estos factores pueden tener un impacto negativo en su salud y seguridad laboral (Rodríguez-Suárez, et al., 2019).

Según un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2017), los conductores de transporte de carga a menudo enfrentan desafíos particulares, como largas jornadas de trabajo, falta de acceso a una alimentación adecuada y dificultades para mantener un estilo de vida saludable debido a sus condiciones laborales.

La relación entre los hábitos de vida y la SST es fundamental. Los trabajadores que mantienen hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular y el no uso de sustancias dañinas como el tabaco y el alcohol, están mejor preparados para enfrentar los desafíos laborales y tienen una menor probabilidad de sufrir accidentes o enfermedades relacionadas con el trabajo (OMS, 2020).

Según estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los hábitos de vida poco saludables, como la falta de ejercicio, una dieta inadecuada y el consumo de tabaco y alcohol, pueden aumentar los riesgos ocupacionales y afectar negativamente la salud de los trabajadores.

En Colombia, las leyes y regulaciones en materia de SST son claras y específicas. La Ley 1562 de 2012 y el Decreto 1072 de 2015 establecen los lineamientos para que las empresas garanticen la seguridad y la salud de sus trabajadores. Esto incluye la implementación de programas de promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales.

En el ámbito internacional, se han documentado ejemplos de empresas de transporte que han implementado programas exitosos de promoción de la salud y seguridad de los conductores. Estos programas incluyen la oferta de alimentos saludables en las áreas de descanso, programas de ejercicios físicos y capacitación en la gestión del estrés (Pardo et al., 2018).

Investigaciones como la realizada por Pardo destacan ejemplos de buenas prácticas en empresas de transporte que han implementado programas exitosos de promoción de la salud y seguridad de los conductores (Pardo et al., 2018).

La promoción de hábitos saludables en el lugar de trabajo no sólo beneficia a los trabajadores, sino también a las empresas. Esto se traduce en una reducción en las tasas de accidentes laborales, una disminución del ausentismo por enfermedades, un aumento en la satisfacción y una mejora en la productividad (Concha y Jara, 2019).

Estos antecedentes resaltan la importancia de abordar de manera integral los hábitos de vida saludable relacionados con la SST en el sector de transporte, específicamente para los conductores de la empresa en Cota, Cundinamarca. La combinación de riesgos laborales específicos, regulaciones vigentes y ejemplos de buenas prácticas proporciona una base sólida para el diseño e implementación de estrategias efectivas que mejoren la seguridad y la salud de los trabajadores de la empresa hacia el año 2025.

## Reseña Histórica

SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S es una empresa colombiana con sede principal en Cota, opera en autotransporte de carga. La Compañía fue creada en el año 2013, teniendo 10 años de experiencia en el servicio de transporte de carga por carretera, su fundador es una persona con más de 20 años de experiencia en la rama, con la experiencia y el manejo de grandes operaciones de cargue, almacenamiento, alistamiento y/o distribución de productos secos, refrigerados y congelados.

### Figura 1

*Logo empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S*



*Fuente.* Empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S

La empresa dispone de una planta de vehículos propia y un grupo importante de vehículos fidelizados tipo sencillo, doble troque, mini mula y mula, con seguimiento satelital y modelos recientes. La empresa trabaja de la mano con el Ministerio de Transporte, y la Superintendencia de Puertos y Transporte para dar cumplimiento a los requisitos necesarios para el transporte de carga a nivel nacional y local.

En la empresa, la misión va más allá que simplemente entregar mercancías de un lugar a otro. Se esfuerzan constantemente por cumplir las expectativas de los clientes, garantizando un servicio que refleje sus valores fundamentales. La lealtad, dedicación, tanto a la empresa como a

sus valiosos clientes, la honestidad guía cada acción de los colaboradores, quienes trabajan con integridad y compromiso hacia sus objetivos. La solidaridad es la piedra angular de su enfoque, ya que colaboran en equipo para alcanzar las metas se han propuesto, sabiendo que el éxito personal es el éxito de todos.

Además, valoran profundamente la salud y el bienestar de los conductores, han implementado exigentes políticas y procedimientos de SST para prevenir accidentes y lesiones, promoviendo una cultura de conciencia y responsabilidad en todo momento. Creen firmemente en implementar hábitos de vida saludable entre sus equipos de trabajo de manera constante, reconociendo que su bienestar es esencial para un desempeño óptimo. Buscan mantener un firme compromiso con la sostenibilidad, siendo responsables con el medio ambiente en cada paso que dan. En SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, estos valores son el motor que impulsa la empresa hacia un futuro sólido.

Están comprometidos por cumplir las expectativas de sus clientes, buscando su lealtad, siendo fieles a la empresa y a sus clientes, la honestidad como pilar fundamental en la empresa, solidaridad trabajando en equipo de manera conjunta para cumplir las metas u objetivos trazados, con sostenibilidad y comprometidos con el medio ambiente

### **Misión**

SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, tiene como misión integrar todos los servicios de transporte y logística con el objetivo de cubrir cada una de las necesidades y exigencias de nuestros clientes, brindándoles ofertas de valor, costo, beneficio y seguridad de almacenamiento, traslado y distribución.

## **Visión**

SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, proyecta consolidarse en el 2026 como una empresa líder en transporte de carga, con solides financiera y administrativa, manteniendo un crecimiento constante que le permita ser reconocida a nivel nacional; por sus latos estándares de calidad en el desarrollo logístico y técnico en el gremio de transporte, al igual que la n idoneidad y calidad humana de sus colaboradores, proyectando su imagen corporativa con un modelo de liderazgo altamente efectivo y seleccionada por sus clientes al ser una organización fuerte, confiable y segura.

## **Principales Productos que Comercializa**

Manejo de operaciones Logísticas de almacenamiento, distribución y alistamiento de productos refrigerados, secos y congelados.

Los productos y servicios que la empresa ofrece abarcan una amplia gama de soluciones logísticas de primer nivel. Tienen experiencia en el eficiente manejo de operaciones de cargue, almacenamiento, alistamiento y distribución de una diversidad de productos, incluyendo mercancías secas, productos refrigerados y congelados, que son sinónimo de la capacidad para gestionar de manera cuidadosa los diferentes tipos de cargas garantizando que los productos lleguen a su destino en condiciones óptimas, manteniendo la integridad y la calidad en todo momento.

Se enorgullecen por ofrecer un servicio que no solo cumple con las expectativas del cliente, sino que también brindan la tranquilidad de saber que sus productos están en manos de expertos confiables. A lo largo de estos años, han ganado la confianza de numerosos clientes gracias a su excelencia, integridad y calidad en cada etapa de la cadena de suministro. Su reputación se basa en la satisfacción del cliente y en la capacidad demostrada de cumplir con sus

requerimientos de manera consistente y eficiente. Brindamos soluciones logísticas que se adapten a las necesidades específicas de los clientes, ofreciendo un servicio integral y confiable en el manejo de una amplia variedad de productos.

### **Clientes**

SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S se enorgullece de contar con una cartera de clientes de renombre que incluye a líderes en diversos sectores. Entre sus clientes principales se encuentran entre otros, empresas de renombre como Makro, Cencosud, Alquería, El Corral y Rich's. Estas colaboraciones estratégicas reflejan la confianza que estas reconocidas organizaciones han depositado en los servicios logísticos ofertados. Trabajan en estrecha colaboración con sus clientes de manera que comprenden sus necesidades específicas y proporcionan soluciones logísticas personalizadas que garantizan la eficiencia, la puntualidad y la integridad en la gestión de sus productos. En la empresa, buscan ser el socio estratégico para estas empresas líderes y se encuentran comprometidos en mantener una relación sólida y exitosa con cada uno de ellos.

Están decididos a seguir avanzando y superando expectativas. Su compromiso es continuar ofreciendo servicios de primera calidad a los clientes actuales y potenciales, demostrando constantemente que van por más y están listos para los desafíos que el futuro pueda traer.

## **Marco Teórico**

El presente Marco Teórico se basa en investigaciones previas y enfoques conceptuales que respaldan la necesidad y la relevancia de implementar un proyecto integral de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S. Se fundamenta en una serie de áreas temáticas clave que abordan tanto los aspectos legales como los factores psicosociales y de gestión de riesgos asociados al entorno laboral.

### **Legislación y Normativas de SST**

La legislación laboral y de SST, es un componente fundamental que establece los derechos y responsabilidades del empleador y los trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo. En el contexto de Colombia, la Ley 1562 de 2012 y el Decreto 1072 de 2015 establecen las regulaciones específicas que las empresas deben cumplir. La implementación de un Sistema de Gestión de SST, como se propone en este proyecto, se alinea con estas normativas y garantiza el cumplimiento legal (Ministerio del Trabajo, 2015).

Los riesgos psicosociales en el entorno laboral, como la falta de relaciones interpersonales saludables, la excesiva carga de trabajo o la falta de apoyo organizacional, pueden tener un impacto significativo en la salud mental de los trabajadores y en su desempeño laboral. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca la importancia de abordar estos riesgos para prevenir problemas de salud mental en el trabajo (OMS, 2019). Investigaciones previas indican que la gestión adecuada de estos riesgos puede mejorar la satisfacción laboral y la productividad (Hassard et al., 2018).

El trabajo de García Quintero, E. O., Doncel Ortiz, E. K., Díaz Sánchez, E. T., Moreno Gelvez, D. F., & Rueda Zabala, Y. A., sobre la "Implementación del SG-SST en la Empresa "Avanzando Logística y Transporte Especial S.A.S" es un ejemplo relevante, ya que debido a su

enfoque en la implementación exitosa de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) en el sector de logística y transporte, resalta la importancia de la implementación de SG-SST en empresas similares, ya que incluye información sobre los beneficios observados, los desafíos enfrentados y las estrategias utilizadas para llevar a cabo el proceso de implementación de un SG-SST y proporciona datos específicos que han contribuido a mejorar la seguridad y salud de los trabajadores en el contexto de una empresa de logística y transporte en la ciudad de Bogotá.

El manejo positivo de riesgos laborales es básico para proteger la seguridad y la salud de los trabajadores. La identificación, evaluación y control de riesgos físicos y psicosociales son prácticas comunes en la gestión de SST. En el contexto de SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, esto implica la identificación de riesgos en la operación logística y en las relaciones interpersonales en el entorno de la oficina, así como la implementación de medidas preventivas y correctivas adecuadas (Kjellberg et al., 2020).

El trabajo de Párraga Clavijo, R., & Sánchez Osorio, E. A. sobre el "Diseño de una guía de buenas prácticas para la manipulación manual de mercancías para los empleados de la empresa transporte y logística Miguel Sánchez S.A.S en Bogotá" es relevante, debido a su enfoque en la manipulación manual de mercancías, que es una actividad común en el sector de logística y transporte. Este estudio resalta la importancia de abordar específicamente los riesgos ergonómicos asociados a la manipulación manual de mercancías, lo cual es esencial para la salud y seguridad en las empresas de logística y transporte. La guía de buenas prácticas diseñada en este trabajo nos ayuda como ejemplo de cómo las empresas pueden implementar medidas concretas para prevenir lesiones y promover prácticas seguras en el lugar de trabajo.

La formación y la capacitación de los trabajadores son componentes clave de cualquier programa de SST exitoso. La literatura académica y las directrices de organizaciones como la OMS y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) enfatizan la importancia de la formación en seguridad y salud en el trabajo para mejorar la conciencia de los riesgos y las prácticas laborales seguras (OIT, 2021; OMS, 2019).

El trabajo de Campo de Llinás, L. V., & Daza Pacheco, A. Z., relacionado con el "Programa de capacitación para mejorar las competencias de los transportadores de la Empresa Vigitanos Colombia S.A.S" es de vital importancia, debido a su enfoque en la capacitación de los transportadores, que es una parte integral de la mejora de la seguridad y salud en el trabajo en el sector de logística y transporte. Este estudio destaca la importancia de la capacitación continua, específicamente en el contexto de los conductores y transportadores. Un programa de capacitación bien diseñado puede mejorar las competencias de los trabajadores, lo que a su vez puede contribuir a la seguridad vial y a la prevención de riesgos en el transporte de mercancías.

## **Marco Legal**

La empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, con sede en Cota, Colombia, está sujeta a la legislación colombiana en materia de salud y seguridad en el trabajo (SST). La legislación colombiana en SST está establecida en la Ley 1562 de 2012, el Decreto 1072 de 2015 y el Decreto 1443 de 2014, entre otras.

### **Ley 1562 de 2012**

La Ley 1562 de 2012 establece el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) como un proceso lógico y por etapas, que permite la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo de los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud de los trabajadores. La Ley establece que todas las empresas, sin importar su tamaño o sector, deben implementar el SG-SST. El SG-SST debe ser liderado por el empleador, quien debe designar un responsable de este.

### **Decreto 1072 de 2015**

El Decreto 1072 de 2015 reglamenta la Ley 1562 de 2012. El decreto establece los elementos y requisitos del SG-SST, así como los procedimientos para su implementación y evaluación. El Decreto establece que el SG-SST debe incluir los siguientes elementos: identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos, plan de mejoramiento, capacitación y sensibilización, prevención y control de riesgos, vigilancia epidemiológica, investigación de accidentes e incidentes y sistema de información y reporte.

### **Decreto 1443 de 2014**

El Decreto 1443 de 2014 establece los requisitos para los programas de salud ocupacional de las empresas. El decreto establece que los programas de salud ocupacional deben incluir los siguientes elementos: identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos, prevención

y control de riesgos, vigilancia epidemiológica, promoción y prevención de la salud, medicina preventiva y del trabajo, higiene y seguridad industrial, seguridad y salud en el trabajo en la construcción.

### **Ley 1503 de 2011**

Por la cual se promueve la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguros en la vía y se dictan otras disposiciones. Es una legislación en Colombia que tiene como objetivo promover la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguros en la vía, con el fin de reducir los accidentes de tránsito y mejorar la seguridad vial en el país. La ley establece medidas para la educación vial, la promoción de la cultura de seguridad vial, la prevención de accidentes y la protección de los derechos de las víctimas de accidentes de tránsito. Además, la ley contempla la creación de programas de formación y capacitación para conductores, ciclistas y peatones, así como la implementación de campañas de concientización sobre normas de tránsito. La Ley 1503 busca generar conciencia y responsabilidad en todos los actores de la vía para fomentar un comportamiento seguro y prevenir accidentes de tráfico en el país.

### **Resolución 2646 de 2008**

Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. Esta resolución busca garantizar la protección de la salud mental de los trabajadores y prevenir enfermedades relacionadas con el estrés laboral. Establece la obligación de las empresas de identificar y evaluar los factores de riesgo psicosocial presentes en los lugares de trabajo, así como implementar medidas preventivas y de intervención. Además, se establece la responsabilidad de los trabajadores de informar a la empresa sobre la presencia de

situaciones de riesgo psicosocial. La resolución también establece la creación de un comité multidisciplinario dentro de las empresas encargado de realizar la evaluación y monitoreo permanente de los factores de riesgo psicosocial.

### **Resolución 2346 de 2007**

Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales. El objetivo de la Resolución es garantizar la salud y seguridad de los trabajadores, así como proteger a las empresas frente a las incapacidades laborales. La resolución establece la obligatoriedad de realizar evaluaciones médicas previas y periódicas a los trabajadores, así como la creación de historias clínicas que recojan información relevante sobre su estado de salud y las exposiciones laborales a las que están expuestos. También establece los criterios para realizar las evaluaciones y el manejo de las enfermedades relacionadas con el trabajo.

### **Ley 2120 de 2021**

Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones. Dentro de lo abordado por la Ley se encuentra la implementación de entornos laborales saludables: El Gobierno Nacional por intermedio de los Ministerios de Salud y Protección Social y el Ministerio de Trabajo, en articulación con las Entidades Promotoras de Salud, Cajas de Compensación Familiar, las Administradoras de Riesgos Laborales y demás actores responsables implementaran a nivel público y privado los entornos laborales saludables a efectos de lograr un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo.

**Decreto 1079 de 2015**

Por medio del cual se expide el decreto único reglamentario del sector transporte. Es un reglamento expedido por el Gobierno Nacional de Colombia, que tiene como objetivo complementar y reglamentar la Ley 1437 de 2011, la cual establece el Código de Procedimiento Administrativo y de lo Contencioso Administrativo. Este decreto establece las disposiciones y procedimientos específicos a seguir en los trámites y actuaciones administrativas que se realicen en las entidades del Estado. Además, regula aspectos como la función pública, el control interno, el régimen disciplinario, los contratos estatales, las actuaciones judiciales y otros asuntos relacionados con el ejercicio de la función administrativa.

**Requisitos Específicos para la Empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S**

La empresa debe cumplir con los siguientes requisitos específicos en materia de SST:

- Implementar el SG-SST de acuerdo con la Ley 1562 de 2012, el Decreto 1072 de 2015 y el Decreto 1443 de 2014.
- Designar un responsable del SG-SST.
- Realizar la identificación de peligros, evaluación y valoración de riesgos.
- Implementar medidas de prevención y control de riesgos.
- Capacitar y sensibilizar a los trabajadores en materia de SST.
- Realizar vigilancia epidemiológica.
- Investigar accidentes e incidentes.
- Reportar los accidentes e incidentes a las autoridades competentes.

## **Metodología**

El propósito de este trabajo de grado es conocer la percepción sobre riesgos asociados a la Seguridad y Salud en el Trabajo-SST para los conductores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S.

Para lograr este objetivo se evaluarán los hábitos actuales de los conductores relacionados con su estilo de vida, patrones alimenticios, actividad física y ejercicio, este contexto permitirá conocer las necesidades de los conductores y su disposición a adoptar cambios en su estilo de vida que promuevan su salud y bienestar.

La recolección de datos se da por fuentes primarias como documentos internos de la empresa, adicionalmente se elaborará una encuesta estructurada dirigida a los conductores de la empresa.

La encuesta contiene preguntas cerradas y de opción múltiple diseñadas para recopilar información cuantitativa sobre los hábitos de vida de los conductores, permitiendo realizar comparaciones de las respuestas para su posterior análisis.

Se realizará una Investigación descriptiva y cuantitativa con el propósito de identificar los hábitos de vida saludable que en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo-SST tienen los conductores vinculados a la empresa.

La investigación también tiene un enfoque cuantitativo, pues es necesario analizar los resultados de la encuesta aplicada a los conductores de la empresa.

## **Diagnóstico Organizacional**

SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S se encarga de integrar todos los servicios de transporte y logística de mercancías brindando seguridad de almacenamiento, traslado y distribución, para satisfacer las necesidades y exigencias de los clientes.

La nómina de la empresa está conformada por 36 trabajadores, 11 son mujeres y 27 hombres. SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S es una empresa que se distingue por su equipo altamente capacitado y diversificado, compuesto por un total de 36 colaboradores.

La estructura organizativa de la empresa incluye un gerente general que lidera la visión, junto con roles claves que abarcan desde la administración, contabilidad, ventas y operaciones. La empresa cuenta con un equipo de 24 conductores, cuyo compromiso y destreza en la carretera son esenciales para el éxito de la empresa. Además, es importante destacar que la nómina refleja una equidad de género, con 11 mujeres y 27 hombres, lo que demuestra el compromiso con la igualdad de oportunidades en el lugar de trabajo. En SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, el recurso humano es un activo invaluable que impulsa la excelencia operativa y el compromiso con la diversidad.

SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, cuenta con una visión integral de la organización, resaltando las áreas de la empresa y su vital importancia en el éxito de los proyectos y operaciones. Cada una de estas áreas desempeña un rol crucial en el cumplimiento de los objetivos y en el mantenimiento de los estándares de excelencia.

La Gerencia, como base de la empresa, toma decisiones estratégicas, allí se definen las metas y se establecen las directrices para el desarrollo y crecimiento continuo de SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S. La gerencia lidera con visión y pasión, guiando a todo el equipo hacia el logro de objetivos.

En la Gerencia Administrativa, como columna vertebral de la organización, se encarga de la gestión de recursos humanos, la administración de sistemas y la coordinación de actividades y supervisión de procesos logísticos. Gracias a su trabajo meticuloso, se mantiene un ambiente de trabajo eficiente y efectivo.

La responsabilidad financiera es primordial en cualquier empresa exitosa. Está a cargo del equipo contable que garantiza una gestión transparente y eficaz de los recursos financieros de la empresa, asegurando el cumplimiento de obligaciones fiscales y proporcionando información precisa para la toma de decisiones.

La interfaz principal entre la empresa y los clientes, como lo es el área comercial, se encarga de la identificación de oportunidades de mercado, el desarrollo de relaciones comerciales y la gestión de cuentas clave. Para obtener un éxito sostenible se enfocan en el cliente y su satisfacción.

El corazón de la empresa, donde se ejecutan las operaciones logísticas con precisión y eficiencia es el equipo de operaciones quien planifica y coordina cada detalle, desde el transporte y almacenamiento hasta la distribución, asegurando que los productos lleguen a su destino con tiempo y forma.

La empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S reconoce que todas estas áreas son complementarias, trabajan juntas en garantizar un servicio integral de alta calidad para los clientes y una cultura organizativa consolidada, que demuestra y promueve la excelencia en todas las actividades.

En la siguiente ficha técnica que se evidencia en la Tabla 1, se presenta el método de recolección de información que se utilizó, contiene información detallada de la encuesta que se aplicó a los 24 conductores vinculados a la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S.

**Tabla 1**

*Ficha técnica, encuesta a los colaboradores de SMYL TRANSPORTE Y LOGISTICA S.A.S*

Nombre de la Encuesta	Diseño de un plan de hábitos de vida saludable, para los conductores vinculados a la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S., sobre los riesgos asociados a la Seguridad y Salud en Trabajo – SST, ubicada en municipio de Cota - Cundinamarca
Objetivo	Identificar problemas para contribuir a mejorar los hábitos de vida saludable, relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo para los conductores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGISTICA S.A.S, ubicada en el municipio de Cota.
Encuestadores	Claudia Patricia León Cruz Donny Steeve Acosta Arévalo Laura Cristina Infante García Martha Janeth Gómez Castiblanco Yasmín Rocío Ramos Piracoca
Fecha de Recolección de la Información de Campo	Del 20 al 25 de octubre de 2023
Marco de Muestra	24 conductores vinculados a la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGISTICA S.A.S.
Ciudad donde se Realizó la Encuesta	Cota, Cundinamarca
Tamaño de la Muestra	24
Técnica de Recolección	Encuesta-Preguntas cerradas
Enlace de la Encuesta	<a href="https://forms.gle/kMYYPbWV5ckmEF79">https://forms.gle/kMYYPbWV5ckmEF79</a>

*Nota Ficha técnica de la encuesta diseñada. Fuente. Autores del proyecto.*

## Análisis e Interpretación de la Información

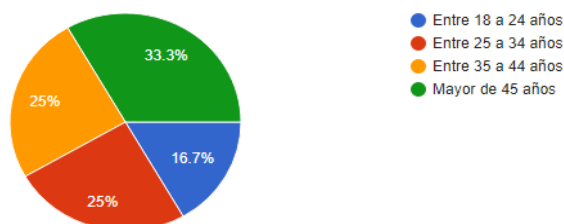
En el marco del proyecto se evaluó el estado actual de los conductores de la empresa referente a las variables; estilo de vida, patrones alimenticios, actividad física y Seguridad y Salud en el Trabajo. Para el levantamiento de la información, se aplicó una encuesta como instrumento para la recolección de los datos, con preguntas cerradas y de opción múltiple, así:

### Figura 2

#### Edad

1. ¿En que rango de edad se encuentra?

24 respuestas



Fuente. Resultados Google Forms

### Tabla 2

#### Rango de edad de los colaboradores

Edad	Cantidad	Porcentaje
Entre 18 a 24 años	4	16,7%
Entre 25 a 34 años	6	25%
Entre 35 a 44 años	6	25%
Mayor de 45 años	8	33,3%

Nota. Esta tabla muestra el intervalo de edades de los participantes de la encuesta. Fuente.

Autores del proyecto.

Los resultados muestran una distribución relativamente equitativa entre los rangos de edad de los conductores. No hay un grupo que domine significativamente en términos de

porcentaje. Esto puede considerarse como un signo de diversidad relacionado a la edad dentro de la fuerza laboral de la población objeto de estudio.

Contar con fuerza laboral diversa en términos de edades puede ser benéfico para una compañía como SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S., teniendo en cuenta que la diversidad de grupos etarios aportan perspectivas y experiencias únicas al lugar de trabajo por lo que enriquece la toma de decisiones y la colaboración. Hay que considerar las necesidades y expectativas de los conductores en diferentes grupos de edad, es decir los conductores más jóvenes pueden tener necesidades diferentes de formación o tecnología, mientras que los conductores mayores pueden valorar más la seguridad y la salud en el trabajo.

La distribución de edades puede ser relevante para la planificación estratégica de recursos humanos y para considerar cómo abordar la retención y desarrollo de talento en diferentes grupos de edad con el fin de garantizar la continuidad en la fuerza laboral a medida que los conductores más experimentados se retiren.

### Figura 3

#### *Género*

2. ¿En que genero se identifica usted?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

**Tabla 3***Género de los colaboradores*

Género	Cantidad	Porcentaje
Masculino	24	100%
Femenino	0	0%
No binario	0	0%
No responde	0	0%

*Nota.* Esta tabla muestra el género con el cual se identifican los participantes de la encuesta.

*Fuente.* Autores del proyecto.

Los resultados reflejan una falta de diversidad de género dentro de la fuerza laboral de la empresa, ya que el 100% de los encuestados se identifica con el género masculino. Esto puede ser indicativo de una brecha de género en la empresa lo que significa que la totalidad de los conductores son hombres.

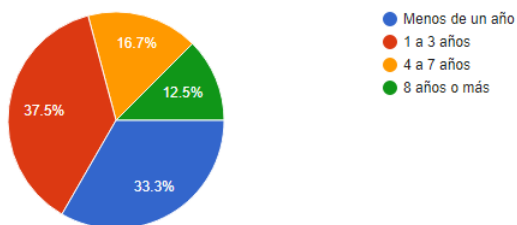
La diversidad de género en el lugar de trabajo es un aspecto importante de igualdad y de inclusión social. Puede aportar diferentes perspectivas y enriquecer el entorno laboral. La falta de diversidad de género puede indicar una oportunidad de mejora para la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, para promover la igualdad de género en pro de la sensibilización y de consideración de iniciativas con respecto a la fuerza laboral más diversa a largo plazo.

## Figura 4

### Antigüedad

3. Antigüedad en la empresa como conductor:

24 respuestas



Fuente. Resultados Google Forms

## Tabla 4

### Antigüedad de los colaboradores

Antigüedad	Cantidad	Porcentaje
Menos de un año	8	33.3%
1 a 3 años	9	37.5%
4 a 7 años	4	16.7%
8 años o más	3	12.5%

Nota. Esta tabla muestra la antigüedad en la empresa de los participantes de la encuesta. Fuente.

Autores del proyecto.

Este análisis revela que la mayoría de los encuestados tienen una antigüedad de entre 1 y 3 años en la empresa. Un número significativo de encuestados también ha trabajado durante menos de un año. Lo anterior podría sugerir una alta rotación de personal.

Los resultados ofrecen una importante información relacionada con la retención de personal y la estabilidad laboral en la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S. En cuanto a la antigüedad de los conductores en la empresa, se puede apreciar que hay un indicador positivo ya que existen diversos rangos de antigüedad desde menos de 1 año hasta 8 años o más

esto indica que la empresa ha sido capaz de retener conductores durante diferentes periodos de tiempo.

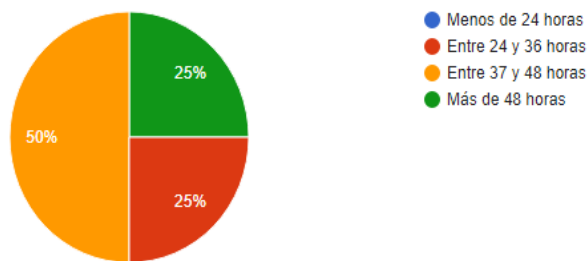
El indicador de un 37.5% de conductores que tiene entre 1 y 3 años de antigüedad en la empresa sugiere una relativa estabilidad laboral en ese rango ya que los conductores que permanecen en la empresa durante un periodo más largo pueden estar satisfechos con su trabajo y las condiciones laborales. La compañía podría considerar medidas para retener y atraer conductores a largo plazo, ya que la antigüedad mayor corresponde a 8 años o más y representa solo un 12.5%. Esto podría incluir programas de desarrollo profesional, beneficios adicionales o reconocimiento para los conductores que se han comprometido con la empresa durante un largo periodo.

### Figura 5

#### *Horas trabajadas*

4. ¿Cuántas horas a la semana trabaja como conductor?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

**Tabla 5***Horas trabajadas de los conductores*

Horas Trabajadas	Cantidad	Porcentaje
Menos de 24 horas	0	0%
Entre 24 y 36 horas	6	25%
Entre 37 y 48 horas	12	50%
Más de 48 horas	6	25%

*Nota.* Esta tabla muestra las horas trabajadas de los participantes de la encuesta. *Fuente.* Autores del proyecto.

Los resultados arrojan una variedad en las horas de trabajo de los conductores, por lo que sugiere que la empresa emplee conductores a tiempo parcial y a tiempo completo. Esto puede ser un punto a favor para adaptarse a diferentes necesidades laborales y preferencias de los conductores. El hecho de que la mayoría en el rango de 37 a 48 horas que corresponde al 50% de los conductores trabajó en ese horario semanal indica que esta es la duración de la jornada laboral más común entre los encuestados. La cifra se encuentra dentro de las regulaciones laborales típicas que limitan la semana laboral promedio en el territorio colombiano.

Un 25% de los conductores trabajan entre 24 y 36 horas a la semana lo que podría significar una jornada laboral a tiempo parcial y por ende puede ser una opción beneficiosa para los conductores que buscan un equilibrio entre el trabajo y otros compromisos personales.

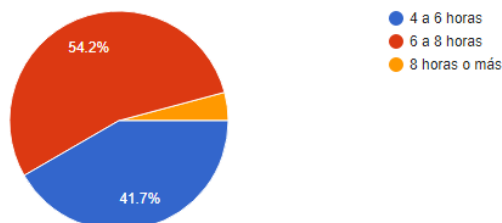
Esto podría relacionarse con la consideración de implementar nuevas políticas y prácticas de gestión del tiempo y la carga laboral para garantizar que los conductores trabajen de manera segura y equilibrada, evitando la fatiga y el agotamiento.

## Figura 6

### *Horas promedio que duermen los conductores*

5.¿Cuántas horas promedio duerme por noche durante la semana laboral?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

## Tabla 6

### *Horas promedio que duermen por noche los conductores*

Horas que Duermen los Conductores por Noche	Cantidad	Porcentaje
Menos de 4 horas	Sin respuestas	0%
Entre 4 y 6 horas	10	41.7%
Entre 6 y 8 horas	13	54.2%
8 horas o más	1	4.1%

*Nota.* Esta tabla muestra las horas en promedio que duermen los participantes de la encuesta.

*Fuente.* Autores del proyecto.

Esto sugiere que la mayoría de los conductores encuestados duermen entre 6 y 8 horas por noche durante la semana laboral, mientras que un número considerable duerme entre 4 y 6 horas. Solo un individuo informa dormir 8 horas o más por noche durante la semana laboral. Dado que la mayoría de los conductores encuestados informaron dormir entre 6 y 8 horas por noche durante la semana laboral, esto sugiere que la mayoría está cumpliendo con la recomendación de sueño para adultos, que generalmente es de 7 a 9 horas por noche para mantener una buena salud. Sin embargo, es preocupante que un grupo significativo de conductores (10 personas) duerma entre 4 y 6 horas por noche durante la semana laboral. Dormir

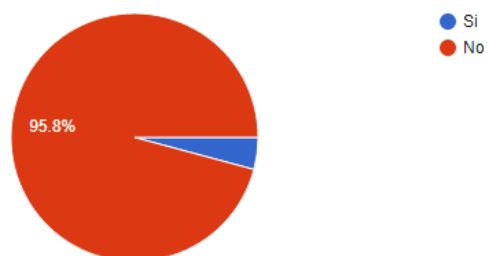
menos de 6 horas por noche de manera continua puede tener un impacto negativo en la salud y el bienestar, incluyendo la fatiga, el estrés y el riesgo de accidentes laborales. La calidad del sueño es fundamental para la seguridad y el bienestar de los conductores, especialmente teniendo en cuenta las horas de trabajo y la naturaleza de su trabajo. Para abordar este problema y promover hábitos de vida saludables, la empresa podría considerar medidas como programas de gestión del estrés, educación sobre la importancia del sueño, y la implementación de políticas que fomenten un equilibrio adecuado entre el trabajo y el descanso.

### Figura 7

#### *Accidentes o incidentes laborales*

6. ¿En la empresa ha tenido algún accidente o incidente laboral?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

### Tabla 7

#### *Accidentes o incidentes laborales de los conductores*

Accidentes o Incidentes Laborales	Cantidad	Porcentaje
Si	1	4.2%
No	23	95.8%

*Nota.* Esta tabla muestra accidentes o incidentes laborales de los participantes de la encuesta.

*Fuente.* Autores del proyecto.

Los resultados de la pregunta ofrecen una información considerable sobre la seguridad en el trabajo y la gestión de riesgos. El hecho de que el 95.8% de los conductores haya respondido “No”, es un indicador que la mayoría de los conductores no ha experimentado accidentes o incidentes laborales en la empresa y es en sí mismo un indicador positivo de que, en general, Unidad laboral está haciendo efectiva y que se están tomando medidas respectivas en la prevención de accidentes relacionados con la seguridad y salud en el trabajo (SST).

La alta proporción de conductores que no ha tenido accidentes o incidentes sugiere que la empresa está enfocada en la prevención de riesgos laborales. Uno solo de los conductores respondió “sí” a la pregunta, ha experimentado algún accidente, aunque esta es una minoría y es importante investigar estos casos y aprender de ellos para mejorar las medidas de seguridad y prevenir futuros accidentes.

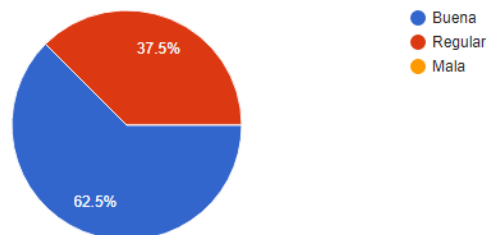
## Hábitos de Vida Saludable

### Figura 8

#### *Calificación de la Alimentación*

7.¿Cómo calificaría su alimentación en términos de salud?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

**Tabla 8***Alimentación en términos de salud de los conductores*

Calificación de la Alimentación	Cantidad	Porcentaje
Buena	15 personas	62.5%
Regular	9 personas	37.5%

*Nota.* Esta tabla muestra la calidad de la alimentación de los participantes de la encuesta. *Fuente.*

Autores del proyecto.

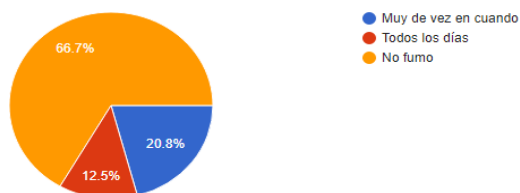
En relación con los términos de salud y hábitos alimenticios los conductores proporcionaron una significativa información. El 62.5% de los conductores calificó su alimentación como “buena”, lo que indica que la mayoría de ellos se perciben a sí mismos como personas que llevan una dieta saludable. Es un indicador positivo y sugiere que una parte importante de los conductores se preocupa por su salud y bienestar a través de sus hábitos alimenticios. Aunque la mayoría califica su alimentación como “buena”, el 37.5% de los conductores califica su alimentación como “regular” esto puede significar que un grupo menor de conductores es consciente de la importancia de la nutrición saludable y de la adopción de mejores hábitos alimenticios o bien que tiene acceso a una alimentación balanceada. La ausencia de calificaciones como “mala” es un indicador positivo para la empresa ya que ningún conductor percibe sus hábitos alimenticios como malos, pero se puede considerar el fomento de la alimentación saludable y el impacto positivo que trae a la salud y el bienestar de los conductores en la mejora de su desempeño laboral.

## Figura 9

### Consumo de cigarrillo

8. ¿Fuma cigarrillo?

24 respuestas



Fuente. Resultados Google Forms

## Tabla 9

### Consumo de Cigarrillo de los conductores

Consumo de Cigarrillo	Cantidad	Porcentaje
No fumo	16	66.7%
Todos los días	3	12.5%
Muy de vez en cuando	5	20.8%

Nota. Esta tabla muestra el consumo de cigarrillo de los participantes de la encuesta. Fuente.

Autores del proyecto.

Es alentador ver que el 67.7% de los conductores respondió que no fuma cigarrillos. Esto es un indicador de que la mayoría de los conductores no tiene este hábito y es positivo en términos de salud y bienestar. El 20.8% de los conductores informa que fuma cigarrillos muy de vez en cuando y se podría tomar Como un pequeño grupo de conductores que fuma ocasionalmente y que puede tener implicaciones para la salud a largo plazo. La empresa podría considerar programas de prevención y apoyo para aquellos que fuman ocasionalmente. Aunque sólo el 2.5% de los conductores respondió que fuma todos los días, hay que reconocer la importancia de la adicción al tabaco y los riesgos para la salud asociados con el consumo diario de cigarrillos. Los resultados arrojados destacan la importancia de promover la salud y el

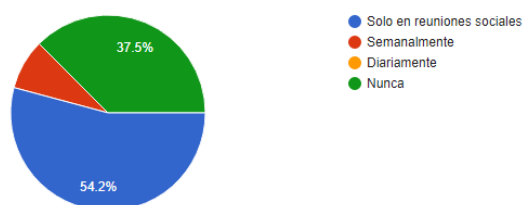
bienestar en el lugar de trabajo y en consideración de ello la empresa podría promover sus políticas y programas que fomenten la salud, incluyendo la prevención y la cesación del tabaquismo.

### Figura 10

#### Consumo de alcohol

9. ¿Consume alcohol?

24 respuestas



Fuente. Resultados Google Forms

### Tabla 10

#### Consumo de alcohol de los conductores

Consumo de Alcohol de los Conductores	Cantidad	Porcentaje
Nunca	9	37.5%
Solo en reuniones sociales	13	54.2%
Diariamente	0	0
Semanalmente	2	8.3%

Nota. Esta tabla muestra el consumo de alcohol de los participantes de la encuesta. Fuente.

Autores del proyecto.

El 54.2% de los conductores indicó que consume alcohol “sólo en reuniones sociales”, esto es un sinónimo de que la mayoría de los conductores limita su consumo de alcohol a ocasiones sociales específicas, por lo que sugiere que es una práctica responsable. Sólo el 8.3% de los conductores respondió que consume alcohol semanalmente, lo que representa un porcentaje bajo en términos de consumo regular y puede considerarse como un indicador a

evaluar frente al consumo de alcohol. Con respecto al consumo de alcohol la empresa debe considerar la implementación de políticas de prevención y educación con campañas de concientización para informar sobre los peligros del consumo de alcohol al volante.

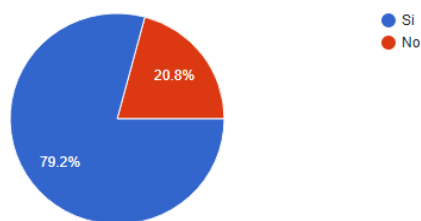
## Condiciones de Trabajo

### Figura 11

*Percepción de los conductores sobre la divulgación de información sobre hábitos de vida saludable por parte de la empresa.*

10. ¿Considera usted que la empresa SM&L transporte y Logística S.A.S ha compartido y facilitado suficiente información sobre la importancia de los hábitos de vida saludable para los conductores?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

### Tabla 11

*Percepción de los conductores sobre la divulgación de información sobre hábitos de vida saludable por parte de la empresa.*

Información sobre Hábitos de Vida Saludable por Parte de la Empresa	Cantidad	Porcentaje
Sí	19	79.2%
No	5	20.8%

*Nota.* Esta tabla muestra la percepción de los conductores sobre la divulgación de información de hábitos de vida saludable por parte de la empresa. *Fuente.* Autores del proyecto.

Sobre esta información relevante de percepción, en cuanto a las iniciativas de salud y bienestar en la empresa, se obtuvo información suficiente siendo el 79.2% de los conductores quienes respondieron positivamente cuando se les consultó si consideraban que la empresa había

compartido y facilitado suficiente información relacionada con la importancia de los hábitos de vida saludable. Este es un indicador de que la mayoría de los conductores percibe a la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S., con un sistema adecuado de información relacionada con este tema. La percepción de que la empresa transmite a sus conductores la importancia del hábito de vida saludable es fundamental para promover la conciencia y la adopción de prácticas saludables entre el personal. Sólo el 20.8% de los conductores respondió “no” sugiriendo que hay un grupo minoritario que siente que la información proporcionada no ha sido suficiente y en este sentido es importante prestar atención a las preocupaciones de este grupo y buscar formas de mejorar la comunicación y el apoyo en términos de hábitos de vida saludable.

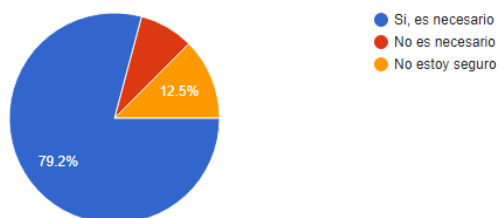
De esta forma se resalta la importancia de conservar una comunicación activa con los colaboradores relacionados sobre la salud y el bienestar en el lugar de trabajo de manera que se considere la implementación de programas, talleres y recursos adicionales para apoyar a aquellos conductores que desean mejorar sus hábitos de vida saludable.

## Figura 12

### *Implementación de programas de promoción de salud para los colaboradores*

11. ¿Piensa usted que la empresa SM&L TRANSPORTE Y LOGISTICA SAS. debería implementar más programas de promoción de la salud para los empleados?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

**Tabla 12***Implementación de programas de promoción de salud para los colaboradores*

Implementación de Programas de Promoción de Salud	Cantidad	Porcentaje
Si, es necesario	19	79.2%
No es necesario	2	8.3%
No estoy seguro	3	12.5%

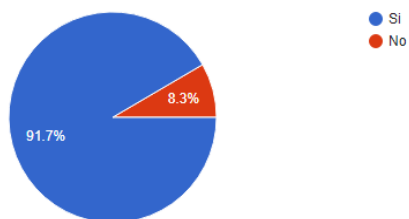
*Nota.* Esta tabla muestra la necesidad de implementar más programas de promoción de salud a los participantes de la encuesta. *Fuente.* Autores del proyecto.

En este sentido es evidente que, los conductores carecen de un apoyo de programas de promoción para la salud de quienes apoyan las labores logísticas y de conducción de los camiones. Para otros conductores no es necesario que se implemente un programa de promoción de salud y esto puede deberse a que el rango etario sea de personal demasiado joven y con buena salud, que no considera estar en el cargo a largo plazo y en el mismo sentido existe un porcentaje que no está seguro de que la empresa implemente programas de promoción de la salud lo cual puede deberse a que su tiempo de permanencia en la empresa sea muy reciente.

**Figura 13***Recibir información sobre nutrición y alimentación saludable*

12. ¿Le gustaría recibir información sobre nutrición y alimentación saludable?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

**Tabla 13***Recibir información sobre nutrición y alimentación saludable*

Recibir Información sobre Nutrición y Alimentación Saludable	Cantidad	Porcentaje
Si	22	91.7%
No	2	8.3%

*Nota.* Esta tabla muestra el deseo de recibir más información relacionada a nutrición y alimentación saludable por parte de los participantes de la encuesta. *Fuente.* Autores del proyecto.

Al formular esta pregunta a los conductores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S., pudimos observar que la mayoría demanda por mayor información de nutrición y alimentación saludable ya que el hecho de que el 91.7% de los conductores expresen interés en recibir información sobre nutrición y alimentación saludable indica un claro llamado de atención Para la empresa y en este sentido es sugerente que existe un alto nivel de conciencia sobre la importancia de la salud y la nutrición en el lugar de trabajo.

Con una respuesta de esta magnitud se tiene la oportunidad de promover la salud y el bienestar en los conductores y es posible considerarlo como una oportunidad para que la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, logre implementar programas o iniciativas relacionadas con la promoción de la salud y el bienestar de sus trabajadores. Con el posible impacto en la productividad relacionado con la fuerza laboral saludable y bien alimentada, la empresa lograría menos licencias médicas a corto plazo y menos enfermedades relacionadas con la mala alimentación lo que se traduciría en una disminución considerable de las ausencias laborales y un Aumento en la eficiencia de los conductores.

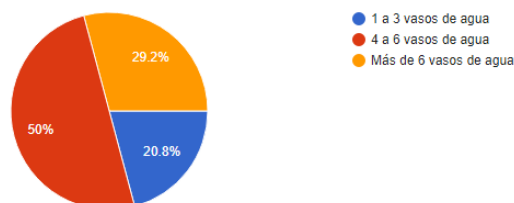
Con respecto al pequeño porcentaje del 8.3% que respondió que no está interesado en recibir la información sobre nutrición y alimentación saludable es posible reconocer que no todos los trabajadores pueden tener la misma necesidad o interés en el tema.

## Figura 14

### Consumo de agua durante la jornada laboral

13. ¿Durante su jornada de trabajo cuánta agua consume?

24 respuestas



Fuente. Resultados Google Forms

## Tabla 14

### Consumo de agua

Consumo de Agua Durante la Jornada Laboral	Cantidad	Porcentaje
1 a 3 vasos de agua	5	20.8%
4 a 6 vasos de agua	12	50%
Más de 6 vasos de agua	7	29.2%

Nota. Esta tabla muestra el consumo de agua durante la jornada laboral de los participantes de la encuesta. Fuente. Autores del proyecto.

Al indagar a los conductores sobre el consumo de agua, es positivo observar que la mitad (50%) de los conductores informa que consume entre cuatro y 6 vasos y un 29.2% consume más de 6 vasos. Esto nos sugiere que la mayoría de los conductores conserva hábitos de hidratación adecuados durante sus actividades laborales.

La elevada proporción de conductores que consumen una cantidad significativa de agua puede ser un indicativo de la conciencia que tienen relacionada a la importancia de la hidratación en su desempeño laboral sin embargo preocupa que sólo la mitad logre buenos hábitos de hidratación, cuando en realidad debería ser más del 80% ya que una hidratación adecuada es indispensable para mantener la concentración la energía y la salud esencialmente en un trabajo

como el que ejercen los conductores que demanda físicamente estar horas continuas al volante durante largos periodos de tiempo.

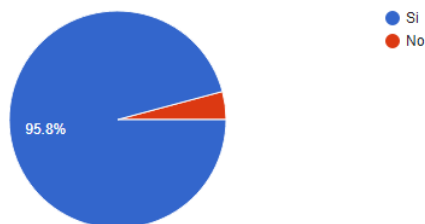
A pesar que la mitad de los colaboradores ingiere agua, sus observa que el enfoque debe realizarse en la minoría que corresponde al 20.8% que consumía de 1 a 3 vasos de agua durante su jornada laboral. Este resultado sugiere que la empresa debería implementar programas o políticas que fomenten la hidratación saludable, como proporcionar acceso a agua potable de manera permanente y gratuita y permitir descansos para beber agua o incluso incentivar a los conductores a llevar botellas de agua reutilizables o incluso proporcionadas por la misma empresa.

### Figura 15

#### *La empresa escucha a los trabajadores frente a problemas de SST*

14. ¿Siente que la empresa escucha a los empleados cuando reporta problemas de Seguridad y Salud en el Trabajo SST?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

**Tabla 15**

*La empresa escucha a los trabajadores frente a problemas de SST*

La Empresa Escucha a los Trabajadores frente a Problemas de SST	Cantidad	Porcentaje
Si	23	95.8%
No	1	4.2%

*Nota.* Esta tabla muestra la percepción de los participantes de la encuesta frente a si la empresa escucha a sus trabajadores frente a problemas de SST. *Fuente.* Autores del proyecto.

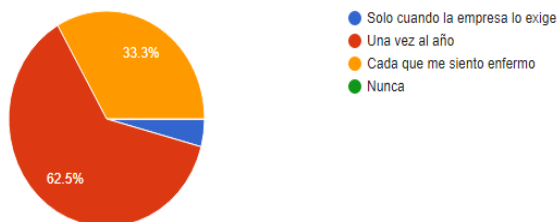
En relación a esta pregunta, se refleja una percepción generalmente positiva ya que el hecho de que el 95.8% de los conductores afirmen que sienten que la empresa los escucha cuando reportan problemas de seguridad y salud en el trabajo (SST), es un indicador de que la comunicación y el sistema de retroalimentación en la empresa están logrando ser efectivos ya que está alta tasa de positividad nos sugiere que la mayoría considera que sus preocupaciones son tomadas en cuenta y en serio y que la empresa valora su bienestar. En el mismo sentido, la comunicación efectiva y la confianza en que la empresa atiende los problemas de Seguridad y Salud en el Trabajo SST. Es fundamental en la conservación de un entorno de trabajo seguro y saludable, ya que contribuye a prevenir accidentes y lesiones en el lugar de trabajo en el momento en que los conductores informen acerca de ello a sus jefes directos. Relacionado a una minoría insatisfecha como lo es el 4.2% aunque no menos importante hay que resaltar la importancia de esta respuesta negativa ya que hay que considerar ese porcentaje en la prestación de la atención a las preocupaciones de los conductores y a la toma inmediata de medidas para mitigar y atender las razones de su insatisfacción en busca de una mejora continua.

## Figura 16

### Frecuencia de valoraciones médicas

15.¿Con que frecuencia se realiza valoraciones médicas?

24 respuestas



Fuente. Resultados Google Forms

## Tabla 16

### Frecuencia de valoraciones médicas

Frecuencia Valoraciones Médicas	Cantidad	Porcentaje
Solo cuando la empresa lo exige	1	4.2%
Una vez al año	15	62.5%
Cada que me siento enfermo	8	33.3%
Nunca	0	0

Nota. Esta tabla muestra la frecuencia de valoraciones médicas de los participantes de la encuesta. Fuente. Autores del proyecto.

Las respuestas a esta pregunta ofrecen información relevante sobre los hábitos de atención médica y la percepción e importancia de las evaluaciones médicas.

El hecho que el 62.5% de los encuestados indique que se somete a una valoración médica una vez al año es una muestra positiva de que una parte significativa de los conductores reconoce la importancia de un chequeo médico periódico, es una cifra que considera a más de la mitad de los encuestados y reporta un respiro para la empresa al monitorear la salud a largo plazo de sus trabajadores.

En relación a la prevención, cuando los conductores eligen realizarse valoraciones médicas anuales se puede lograr detectar de forma temprana los posibles problemas de salud de

acuerdo al perfil de las labores de cada persona en el cargo. El 33.3% de los encuestados se somete a valoraciones médicas “cada que se siente enfermo” y no es una cifra menor ya que a su vez es un indicador que requiere atención médica primordial a los síntomas o problemas de salud inmediatos, aunque la respuesta esté validada también hay que considerar el enfatizar la importancia de las evaluaciones médicas en periodos más regulares de tiempo e incluso en ausencia de los síntomas antes de que se conviertan en un problema grave de salud.

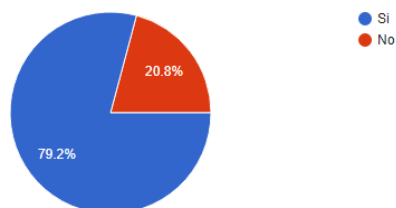
Aunque sólo una persona, el 4.2% reporta que se realiza un chequeo médico cuando la empresa lo exige puede ser visto como un cumplimiento de las políticas de la empresa relacionadas con la salud y la seguridad en el trabajo (SST) Lo que hace importante garantizar que en la bienvenida al cargo le quede Claro al nuevo colaborador el cumplimiento normativo y la protección de la salud, que la empresa enfatiza hacia su personal. Finalmente la empresa tiene un punto a su favor en el sentido que ningún encuestado respondió que nunca se hacía un chequeo o valoración médica.

## Figura 17

### *Familiarización con los riesgos laborales*

16. ¿Está familiarizado con los riesgos laborales específicos para los conductores de transporte de carga?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

**Tabla 17***Familiarización con los riesgos laborales de los conductores*

Familiarización con los Riesgos Laborales de los Conductores	Cantidad	Porcentaje
Si	19	79.2%
No	5	20.8%

*Nota.* Esta tabla muestra la familiarización a los riesgos SST. *Fuente.* Autores del proyecto.

En la encuesta los conductores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, ofrecen una valiosa información respecto a la conciencia ya relacionada con los riesgos laborales asociados con su trabajo. La gran mayoría de los conductores correspondiente a 79.2%, está familiarizado con los riesgos laborales específicos relacionados con su ocupación y esto infiere un indicador positivo ya que es fundamental para la seguridad y el bienestar del personal.

Este indicador de 19 personas familiarizadas con los riesgos laborales sugiere que la empresa logra proporcionar capacitación efectiva en seguridad laboral y que ellos están tomando la iniciativa de educarse sobre los riesgos inherentes a su trabajo lo que implica minimizar accidentes y lesiones en la industria del transporte de carga.

Aunque el 20.8% de los conductores respondió que no está familiarizado con los riesgos laborales específicos, se considera que la empresa debe tomar medidas para abordar la falta de conocimiento al respecto, ya que la conciencia de los riesgos laborales es sin duda crucial para la seguridad y la prevención de accidentes, por lo que se podría incluir este dato en la implementación de programas de formación en seguridad que sean efectivos y en continua promoción asociada a la información de riesgos laborales inherentes al transporte de carga.

Aunque el indicador de más de la mitad es positivo no exime a la empresa, debe continuar evaluando regularmente la formación en seguridad de sus conductores garantizando

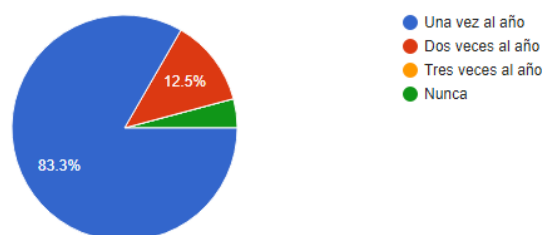
que estos estén actualizados periódicamente con respecto a los riesgos laborales en constante evolución ya que la normativa puede considerar cambios en la industria del transporte.

## Figura 18

### *Frecuencia de capacitaciones*

17. ¿Con qué frecuencia ha recibido capacitación sobre seguridad en la carretera y en la operación logística?

24 respuestas



Fuente. Resultados Google Forms

## Tabla 18

### *Frecuencia de capacitaciones sobre seguridad en carretera y operación logística*

Frecuencia Capacitaciones sobre Seguridad en Carretera y Operación Logística	Cantidad	Porcentaje
Una vez al año	20	83.3%
Dos veces al año	3	12.5%
Tres veces al año	0	0%
Nunca	1	4.2%

*Nota.* Esta tabla muestra la frecuencia de capacitaciones sobre seguridad en carretera y operación logística de los participantes de la encuesta. *Fuente.* Autores del proyecto.

Con respecto a esta pregunta, la frecuencia anual es predominante siendo el 83.3% de los conductores quienes reciben capacitación sobre seguridad una vez al año. Esto indica que la mayoría de los conductores están expuestos a capacitación en seguridad de manera regular. La capacitación anual es una práctica común en muchas industrias en pro de mantener al personal informado y actualizado sobre las mejores prácticas de seguridad.

La capacitación en seguridad es esencial y garantiza la operación logística y en la carretera para los conductores. Es un punto a favor para la empresa que la alta proporción de conductores reciba capacitación al menos una vez al año y sugiere que la empresa se enfoca en los riesgos que pueden afectar a su personal. En el mismo sentido, el 4.2% de los conductores informó que nunca ha recibido capacitación en seguridad. Aunque este porcentaje implica la minoría, merece toda la atención ya que la empresa debe considerar una evaluación del por qué este grupo de conductores no ha recibido capacitación en seguridad y debería tomar medidas para garantizar que reciban la formación adecuada incluso desde su ingreso, aunque no esté contratado indefinidamente.

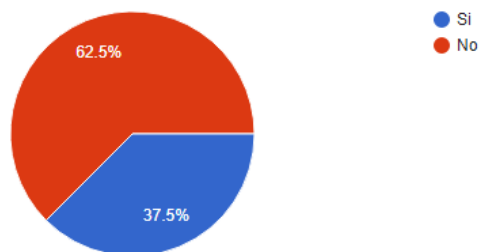
Aunque la mayoría de los conductores recibe capacitación anual acorde a sus funciones la empresa debe considerar seguir enfocándose en la mejora continua de sus programas de formación en seguridad esto incluye la revisión y actualización regular de la formación para abordar los cambios que amerita la industria y las regulaciones y mejores prácticas.

### Figura 19

#### *Problemas de salud relacionados con el trabajo*

18. ¿Ha experimentado problemas de salud relacionados con su trabajo?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

**Tabla 19***Problemas de salud relacionados con su trabajo*

Problemas de Salud Relacionados con su Trabajo	Cantidad	Porcentaje
Si	9	37,5%
No	15	62.5%

*Nota.* Esta tabla muestra problemas de salud relacionados con el trabajo de los participantes de la encuesta. *Fuente.* Autores del proyecto.

En esta significativa encuesta para la empresa podemos interpretar una señal importante de la salud y la seguridad en el trabajo (SST). Un porcentaje del 37.5% de los conductores respondió afirmativamente que ha experimentado problemas de salud relacionados con el trabajo e indican que han enfrentado problemas de salud en relación con la actividad que desempeñan. Esto sugiere que una parte considerable de los conductores ha experimentado efectos adversos en su salud y posiblemente se encuentra relacionada con las condiciones laborales o los riesgos asociados con la operación logística y la conducción en carretera.

Cabe señalar que la respuesta afirmativa de un grupo significativo de conductores destaca la importancia que presta la empresa a la atención de la salud laboral de su personal. Sin embargo, los problemas de salud relacionados con el trabajo pueden incluir lesiones, trastornos músculo esqueléticos, estrés hoy o problemas de salud mental entre otros. La empresa debe tomar medidas de manera urgente con el fin de abordar y prevenir estos problemas de salud a corto plazo.

Es imprescindible que la empresa investigue y analice los factores de riesgo que puedan estar contribuyendo a los problemas de salud relacionados con el trabajo y de los conductores, puede implicar incluso la evaluación de las condiciones de trabajo, las cargas de trabajo y tiempos de descanso de cada conductor, las políticas de seguridad y salud y los aspectos más relacionados que puedan estar afectando la salud de los conductores.

Estos resultados destacan la necesidad de implementar medidas de mejora en la salud y seguridad laboral (SST), ya que el hecho de que el 62.5% de los conductores no experimente problemas de salud no exime a la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S de evaluar y actualizar sus políticas y prácticas de seguridad para abordar y prevenir estos problemas de salud, la formación adicional, la promoción de la salud y bienestar de los conductores y la mitigación de los riesgos laborales.

## Figura 20

### Enfermedades



Fuente. Resultados Google Forms

**Tabla 20***Enfermedades*

Enfermedades	Cantidad	Porcentaje
Fatiga crónica	0	0
Dolor de espalda	5	37.5%
Problemas musculares	2	20.8%
Trastornos del sueño	0	0
Hipertensión	1	4.2%
Diabetes	0	0
Estrés	3	20.8%
Ninguna de las anteriores	13	54.2%

*Nota.* Esta tabla muestra las enfermedades de los participantes de la encuesta. *Fuente.* Autores del proyecto.

Esta pregunta arroja información relevante relacionada con la salud del personal y las enfermedades que pueden estar afectando su buen desempeño.

Los resultados muestran que una parte significativa de los conductores ha experimentado problemas de salud que podrían estar relacionados con su trabajo. Los problemas de salud que se mencionan incluyen dolor de espalda, problemas musculares y estrés entre otros y pueden estar influenciados por las demandas físicas y emocionales asociadas con la conducción y la operación logística. El 37.5% de los conductores reportó dolor de espalda y el 20.8% mencionó problemas musculares. Esos problemas de salud son comunes en ocupaciones que involucran largas horas de estar sentado, levantar y mover objetos pesados además de la realización de movimientos repetitivos. En concordancia con ello la empresa debe considerar la implementación de medidas ergonómicas y programas de prevención para reducir la incidencia de estos problemas a corto plazo.

El 20.8% de los conductores que experimenta estrés puede tener un impacto considerable en la salud física y mental de la persona ya que es importante abordar y gestionar el estrés en el

lugar de trabajo a través de programas de bienestar y apoyo psicológico que estén considerados dentro de su jornada laboral. De manera positiva el 54.2% de los conductores indicó que no sufre ninguna de las enfermedades mencionadas en la pregunta. Sin embargo, es importante reconocer que existen otras afecciones de salud que no se mencionaron en la lista y que también pueden ser relevantes en el contexto de la industria del transporte de carga.

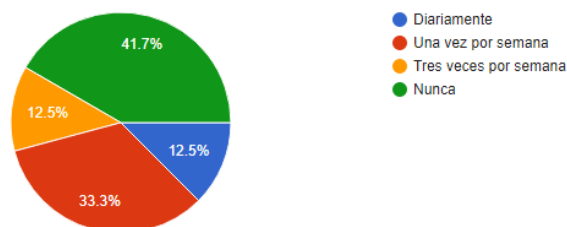
Estos resultados resaltan la importancia de mantener un enfoque constante en la salud y seguridad en el trabajo. Asimismo, incluye la prevención de lesiones y enfermedades relacionadas con el perfil del conductor, así como la promoción de la salud y el bienestar de cada colaborador.

## Figura 21

### *Frecuencia ejercicio físico*

20. ¿Con que frecuencia hace ejercicio físico?

24 respuestas



*Fuente.* Resultados Google Forms

**Tabla 21***Ejercicio físico*

Frecuencia Ejercicio Físico	Cantidad	Porcentaje
Diariamente	3	12.5%
Una vez por semana	8	33.3%
Tres veces por semana	3	12.4%
Nunca	10	41.7%

*Nota.* Esta tabla muestra la frecuencia de ejercicio físico los participantes de la encuesta. *Fuente.*

Autores del proyecto.

Esta pregunta ofrece información relevante relacionada con los hábitos de actividad física de los conductores. El hecho de que el 41.7% de los conductores haya respondido “nunca” a la consulta sobre la frecuencia del ejercicio físico sugiere que una proporción considerable de personas no participa de alguna actividad física regular la falta de actividad física puede tener implicaciones negativas para la salud y el bienestar de los conductores.

Asimismo se resalta la importancia de promover la actividad física entre los conductores, ya que el ejercicio regular no sólo puede mejorar la salud física, sino también la salud mental y la calidad de vida. Fomentar la actividad física en el lugar de trabajo, como parte de un programa de bienestar, podría ser beneficioso para cada conductor.

Los conductores que informaron hacer ejercicio físico una vez por semana (33.3%), tres veces por semana (12.5%), o diariamente (12.5%) Representan una variedad de frecuencias de actividad y ello implica que algunos conductores ya están comprometidos en la actividad física regular en su vida y es un buen punto de partida para promover hábitos más saludables.

La empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, podría considerar la implementación de programas e iniciativas que fomenten la actividad física no sólo en sus conductores sino en todos los colaboradores, como la recreación de espacios para ejercicios, incentivos a clases de fitness como un bono a su labor, o bien la promoción de caminar o andar

en bicicleta en espacios que se encuentren cerca de su lugar de trabajo o incluso dentro de la misma empresa si el espacio lo amerita y podría ser considerado dentro del cronograma del área de Recursos Humanos, de manera que se proporciona información sobre los beneficios de la actividad física y su relación con la salud en el trabajo, alentando a los conductores a adoptar hábitos más saludables.

## **Plan de Mejora**

El plan de mejora tiene como objetivo abordar los problemas identificados en la encuesta realizada a los conductores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, buscando promover un entorno de trabajo más saludable y seguro para ellos. Cada actividad se centra en un aspecto clave de la salud y bienestar, desde la actividad física y la nutrición hasta la capacitación en seguridad y la promoción de hábitos de vida saludable.

La implementación de estas acciones debería redundar en beneficios significativos y prevenir a los conductores de hechos desafortunados relacionados con su bienestar dentro de la organización.

Los conductores de camiones son la columna vertebral dentro de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S, y su salud y bienestar son fundamentales para garantizar la eficiencia, la seguridad y el éxito continuo de la organización. Es así como se reconoce la importancia de este recurso humano tan valioso y en pro de ello se realizó una encuesta relacionada con la salud y bienestar, con el fin de evaluar las condiciones de trabajo y la satisfacción de sus conductores en relación con la actividad física, la nutrición, la capacitación y los hábitos de vida saludable entre otros.

La encuesta fue completada por 20 conductores y arrojó resultados reveladores que exigen una respuesta certera a corto tiempo, proactiva y deliberada. Los hallazgos indican que hay áreas clave en las que la empresa puede mejorar para promover la salud y el bienestar de su personal y en este sentido fortalece e incentiva la seguridad y eficiencia para el perfil y cargo de apoyo en el lugar de trabajo. Asimismo, se presenta el Plan de Mejora detallado para la vigencia 2024 que abordará las preocupaciones y desafíos identificados.

## Actividad 1 Promoción de la Actividad Física

**Tabla 22**

### *Actividad 1 Promoción de la actividad física*

Título de la Actividad	Promoción de la Actividad Física
Variable	Nivel de actividad física de los conductores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S.
Descripción del Problema	Los conductores informaron en la encuesta que nunca realizan ejercicio físico lo que puede tener implicaciones negativas para su salud, bienestar y rendimiento laboral.
Causas que Provocan el Problema	Ausencia de conciencia sobre los beneficios del ejercicio. Carencia de tiempo o acceso a instalaciones adecuadas falta de motivación.
Objetivo	Aumentar el porcentaje de conductores que realizan ejercicio físico de forma regular en pro de la mejora continua y de su salud y bienestar.
Listado de Actividades a Desarrollar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promover la importancia de la actividad física regular para mantener una buena salud, especialmente en un trabajo que requiere estar sentado durante largos períodos de tiempo.</li> <li>2. Brindar información sobre los beneficios de la actividad física y cómo incorporarla en la rutina diaria de los conductores.</li> <li>3. Establecer un horario flexible para permitir que los conductores puedan realizar actividad física durante su tiempo de trabajo.</li> <li>4. Proporcionar incentivos para fomentar la participación en actividades físicas, como descuentos en gimnasios o clases grupales.</li> <li>5. Organizar sesiones de ejercicio o clases de estiramientos en las instalaciones de la empresa, coordinadas por profesionales en el área.</li> </ol>

	6. Realizar 1 sesión de entrenamiento diario de ejercicio físico a través de clases virtuales en vivo, para que los conductores se puedan conectar de manera remota en la ubicación en la que se encuentren.
Recursos	Personal encargado de brindar información y organizar actividades físicas, espacios adecuados para realizar actividades físicas y material necesario para las actividades físicas, como colchonetas o equipos.
Beneficios Esperados	Aumento de la actividad física, mejora de la salud y bienestar de los conductores, reducción de problemas de salud relacionados con el sedentarismo.

*Nota.* Esta tabla es una descripción de las acciones para llevar a cabo la primera actividad del plan de mejora. *Fuente.* Autores del proyecto

## Actividad 2 Promoción de la Nutrición Saludable

**Tabla 23**

*Actividad 2 Promoción de la nutrición saludable*

Título de la actividad	Promoción de la nutrición saludable
Variable	Hábitos alimenticios saludables de los conductores
Descripción del Problema	La mayoría de los conductores calificaron su alimentación como buena, pero se evidenció que un porcentaje importante de la muestra lo calificó como regular.
Causas que Provocan el Problema	Ausencia de conocimiento sobre una alimentación saludable. Limitaciones en las opciones de alimentos adecuadas, inherentes al perfil y cargo de un conductor. Escasez de tiempo para preparar alimentos saludables.
Objetivo	Mejorar la calidad de alimentación de los conductores y por ende su calidad de vida.
Listado de Actividades a Desarrollar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brindar charlas educativas sobre nutrición y alimentación saludable, enfocadas en temas relevantes para conductores de transporte y logística</li> <li>2. Proporcionar guías y recomendaciones sobre opciones saludables de alimentos y meriendas para llevar durante los viajes.</li> <li>3. Implementar un programa de alimentación saludable en la empresa, ofreciendo opciones de comida saludable en la cafetería o proporcionando incentivos para que los conductores elijan opciones más saludables.</li> <li>4. Realizar evaluaciones nutricionales individuales para cada conductor y proporcionar asesoramiento personalizado para mejorar su alimentación.</li> </ol>

	5. Promover la importancia de mantenerse hidratado, proporcionando botellas de agua reutilizables a los conductores y estableciendo puntos de hidratación en las instalaciones de la empresa.
Recursos	<p>Personal encargado de impartir charlas educativas y realizar evaluaciones nutricionales.</p> <p>Material educativo sobre nutrición y alimentación saludable.</p> <p>Acceso a internet y/o computadoras para acceder a recursos educativos.</p> <p>Espacios adecuados para impartir las charlas educativas.</p>
Beneficios Esperados	<p>Mejora en la alimentación.</p> <p>Aumento de la energía y bienestar.</p> <p>Reducción de problemas de salud relacionados con la nutrición deficiente o no acorde al perfil de los conductores de la empresa.</p>

*Nota.* Esta tabla es una descripción de las acciones para llevar a cabo la segunda actividad del plan de mejora. *Fuente.* Autores del proyecto

### Actividad 3 Capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) y Seguridad Vial

**Tabla 24**

*Actividad 3 Capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) y Seguridad Vial*

Título de la Actividad	Capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) y Seguridad Vial
Variable	Conocimiento y conciencia de los riesgos laborales en conductores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S.
Descripción del Problema	Una parte importante de los conductores informaron que no están familiarizados con los riesgos laborales específicos relacionados con su ocupación y perfil de carga.
Causas que Provocan el Problema	Carencia de formación en seguridad y salud en el trabajo (SST). Necesidad de conciencia relacionada con los riesgos específicos y cambios en la industria no comunicados adecuadamente.
Objetivo	Mejorar la conciencia en los conductores de la empresa, inherente a los riesgos laborales y la formación en seguridad y salud en el trabajo (SST).
Listado de Actividades a Desarrollar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proporcionar información en seguridad y riesgos laborales de manera periódica a los conductores de la empresa.</li> <li>2. Asegurar que los conductores estén al tanto de las actualizaciones en las regulaciones y procedimientos de seguridad y salud en el trabajo (SST). De manera que deban completar cursos semestrales o anuales sobre riesgos específicos y mejores prácticas.</li> <li>3. Establecer un programa de informes de seguridad en tiempo real, hoy que permita a los conductores reportar incidentes o preocupaciones de seguridad de manera inmediata, garantizando una respuesta rápida a los problemas de seguridad más urgentes y prioritarios.</li> </ol>

- 
4. Realizar una charla introductoria sobre los riesgos de la conducción insegura y los beneficios de adoptar hábitos de vida saludables. Se destacarán las principales normas de tránsito y se presentarán estadísticas sobre accidentes y sus consecuencias
  5. Realizar exámenes médicos periódicos para detectar factores de riesgo, como hipertensión, diabetes o problemas de visión.
  6. Realizar talleres y cursos de formación sobre las normas de tránsito y buenas prácticas al conducir. Estas capacitaciones se realizarán trimestralmente y se evaluará el conocimiento adquirido.
  7. Establecer un sistema de descansos regulares durante las rutas largas, con el fin de evitar la fatiga y mantener la concentración. Se recomendará un descanso de 15 minutos por cada 2 horas de conducción.
  8. Realizar campañas internas de sensibilización sobre la importancia de la seguridad vial, utilizando materiales audiovisuales, folletos informativos y carteles en lugares visibles de la empresa.
  9. Otorgar reconocimientos y premiaciones a aquellos conductores que demuestren un compromiso destacado con la seguridad vial y el cumplimiento del plan de hábitos de vida saludable
- 

Recursos	Personal encargado de brindar información y capacitar en los temas de seguridad vial Espacios adecuados para realizar actividades Material necesario para las capacitaciones y evaluaciones Profesionales de la EPS y ARL
----------	--

---

Beneficios Esperados	Mayor conciencia en conductores relacionada con los riesgos laborales inherentes a perfil y cargo.
----------------------	--

---

*Nota.* Esta tabla es una descripción de las acciones para llevar a cabo la tercera actividad del plan de mejora. *Fuente.* Autores del proyecto.

## Actividad 4 Promoción de Hábitos y Gestión del Estrés

**Tabla 25**

### *Actividad 4 Promoción de hábitos y gestión del estrés*

Título de la Actividad	Promoción de hábitos y gestión del estrés
Variable	Adopción de hábitos de vida saludable en conductores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S.
Descripción del Problema	Una parte de los conductores manifestaron que han experimentado problemas de salud relacionados con el trabajo, incluyendo dolor de espalda y problemas musculares.
Causas que Provocan el Problema	Necesidad de énfasis en la salud y bienestar en el lugar de trabajo. Carencia acceso a recursos y apoyo para la salud inherentes a combatir el estrés laboral para un perfil y cargo de conductor de la empresa.
Objetivo	Promover hábitos de vida saludable y reducir los problemas de salud relacionados con el trabajo para los conductores de la empresa.
Listado de Actividades a Desarrollar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brindar entrenamiento en técnicas de gestión del estrés, como la respiración profunda o la meditación, para ayudar a los conductores a lidiar con las demandas emocionales asociadas con su trabajo.</li> <li>2. Implementar políticas de descanso adecuado, limitando las horas de trabajo y promoviendo pausas regulares durante los viajes largos.</li> <li>3. Ofrecer apoyo psicológico a los conductores a través de servicios de asesoramiento o consulta externa.</li> <li>4. Proporcionar recursos y materiales educativos sobre técnicas de manejo del estrés y salud emocional.</li> <li>5. Fomentar un ambiente laboral positivo y de apoyo, donde los conductores se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones y buscando ayuda cuando sea necesario.</li> <li>6. Proporcionar apoyo psicológico a los conductores de la empresa para gestionar el estrés inherente a su labor.</li> <li>7. Implementar medidas ergonómicas para reducir el dolor de espalda y problemas musculares.</li> </ol>

	8. Brindar a los conductores la opción de consultar con un asesor de bienestar para recibir orientación oportuna personalizada sobre la gestión del estrés, la mejora del sueño y la promoción de hábitos de vida saludable.
Recursos	Personal encargado de brindar información y organizar actividades físicas. Espacios adecuados para realizar actividades físicas. Personal capacitado en técnicas de gestión del estrés. Acceso a servicios de asesoramiento o consulta externa. Material educativo sobre técnicas de manejo del estrés. Material necesario para las actividades físicas, como colchonetas o equipos.
Beneficios Esperados	Mejora de la salud y bienestar de los conductores. Reducción de problemas de salud relacionados con el trabajo. Aumento de la satisfacción por el oficio realizado y la productividad de los conductores.

*Nota.* Esta tabla es una descripción de las acciones para llevar a cabo la cuarta actividad del plan de mejora. *Fuente.* Autores del proyecto

## Conclusiones

En el contexto de este trabajo se ha desarrollado un plan integral de hábitos de vida saludable dirigido a los conductores de la empresa SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S., ubicada en el municipio de Cota, Cundinamarca. Este plan se concibe como una estrategia destinada a disminuir los riesgos asociados a la SST, enfocándose en la promoción de prácticas de vida saludables entre los conductores (Gan, 2013).

Uno de los principales hallazgos de la encuesta fue la importancia de reconocer las necesidades específicas de los conductores en términos de compensación e incentivos. Los conductores expresaron la necesidad de un enfoque personalizado que valorara sus competencias y desempeño. Esto se alinea con los principios de compensación basados en competencias discutidos por González Ariza (2017), quien enfatiza la importancia de adaptar la compensación a las habilidades y contribuciones individuales. Además, Gan (2013) propone programas de gestión de recursos humanos que pueden ser aplicados en este contexto, destacando la importancia de reconocer el valor del capital humano en las organizaciones.

Los hábitos de vida saludable desempeñan un papel fundamental en la preservación de la salud y la seguridad de los conductores que trabajan en empresas de transporte. La promoción de hábitos saludables puede contribuir significativamente a la reducción de los riesgos relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) en este sector (García Solarte, Murillo Vargas, & González, 2010). Además, la promoción de hábitos de vida saludable entre los conductores se alinea con el enfoque proactivo en la gestión de la salud y el bienestar de los colaboradores, lo que está respaldado por las recomendaciones de Oltra Comorera (2013). Se destacan prácticas que pueden ayudar a reducir riesgos para la salud, fomentar la seguridad y bienestar de los conductores y, en última instancia, aumentar la productividad de la empresa.

La implementación de este plan de hábitos, respaldada por el compromiso y la participación de los colaboradores, puede ejercer un impacto positivo en diversos aspectos. En primer lugar, puede contribuir a la mejora de la salud y seguridad de los conductores, alentando la adopción de hábitos que reduzcan la incidencia de accidentes de trabajo y enfermedades laborales (Chiavenato, 2020).

Asimismo, un efecto positivo de la implementación de este plan radica en la reducción de los costos relacionados con los accidentes de trabajo y las enfermedades laborales. Esta disminución de gastos asociados a la Seguridad y Salud en el Trabajo - SST no sólo beneficia a la empresa al optimizar sus recursos financieros, sino que también repercute en la calidad de vida y el bienestar de los conductores, lo que, a su vez, puede influir positivamente en su rendimiento laboral.

## Recomendaciones

Es imprescindible que la alta dirección de SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S. respalde de manera visible y activa el plan de hábitos de vida saludable. Esto se traduce en asignar recursos adecuados, tanto financieros como de personal, y comunicar el compromiso de la empresa con la salud y seguridad de sus trabajadores. Este liderazgo es esencial para fomentar la participación y el entusiasmo de los colaboradores (Baz Rodríguez, 2021).

Los propios conductores deben ser involucrados en la planificación y ejecución del plan de hábitos de vida saludable. Esto puede lograrse a través de la creación de comités o grupos de trabajo que permitan a los conductores expresar sus necesidades, sugerencias y preocupaciones, así como tomar decisiones que afecten directamente su bienestar (Oltra Comorera, 2013).

Implementar programas de capacitación continua es esencial para asegurar que los conductores comprendan la importancia de los hábitos de vida saludable y adquieran las habilidades necesarias para mantenerlos. Estos programas pueden incluir talleres, seminarios y sesiones de formación que se basen en las mejores prácticas y recomendaciones actuales (González Ariza, 2017).

La efectividad del plan debe evaluarse y medirse de forma constante. Esto implica el seguimiento de indicadores clave de rendimiento (KPIs) relacionados con la salud y seguridad de los conductores. Los resultados de estas evaluaciones pueden proporcionar información valiosa para ajustar y mejorar el programa de hábitos de vida saludable (Perdomo, 2020).

La empresa debe fomentar una cultura de salud y seguridad en la que todos los miembros de la organización entiendan su responsabilidad en la prevención de accidentes y enfermedades laborales. Esto puede lograrse mediante la celebración de campañas de concienciación,

reconocimiento de buenas prácticas y promoción de la comunicación abierta (García Solarte, Murillo Vargas, & González, 2010).

Considerar la implementación de sistemas de incentivos que recompensen a los conductores por mantener hábitos de vida saludable y contribuir a la seguridad en el trabajo. Los incentivos pueden variar desde reconocimientos públicos hasta beneficios tangibles como días libres o incentivos financieros (Gan, 2013).

La empresa debe estar dispuesta a adaptar y actualizar el plan de hábitos de vida saludable en respuesta a cambios en el entorno laboral, avances en la investigación en SST y las necesidades cambiantes de los conductores. Mantenerse al día con las mejores prácticas es esencial para garantizar la efectividad continua del programa (Chiavenato, 2020).

Al seguir estas recomendaciones, SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S. estará mejor preparada para implementar y mantener un programa de hábitos de vida saludable efectivo, que promueva la salud y seguridad de sus conductores, al tiempo que optimiza la gestión de la SST y los recursos de la empresa.

### Referencias Bibliográficas

- Baz Rodríguez, J. (2021). *Los nuevos derechos digitales laborales de las personas trabajadoras en España: vigilancia tecnificada, teletrabajo, inteligencia artificial, big data*. Wolters Kluwer España. (pp.228-267).
- Chiavenato, I. (2020). *Gestión del talento humano: el nuevo papel de los recursos humanos en las organizaciones*. McGraw-Hill. (pp.296-298).
- Decreto 1079 de 2015. *Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Transporte*. 26 de mayo de 2015. D.O. No. 49523.
- Decreto 1072 de 2015. *Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo*. 26 de mayo de 2015. D.O. No. 49523.
- Decreto 1443 de 2014. *Por el cual se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)*. 31 de julio de 2014. D.O. No. 49229
- Gan, F. (2013). *Manual de Recursos Humanos: 10 programas para la gestión y el desarrollo del factor humano en las organizaciones actuales*. Editorial UOC. (pp.300-326).
- García, M., Murillo, G., González, C. (2010). *Los macro-procesos: un nuevo enfoque al estudio de la gestión humana*. Programa Editorial Universidad del Valle. (pp.30-35).  
<https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/128993?page=30>
- González Ariza, Á. L. (2017). *Métodos de compensación basados en competencias* (3a. ed.). Universidad del Norte. (cap. 6. p. 252).
- Hernández, H., Monterrosa, F., Muñoz Rojas, D. (2017). *Cultura de prevención para la Seguridad y Salud en el Trabajo en el ámbito colombiano*. *Advocatus*, 14(28). (pp. 1-15). <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.18041/0124-0102/advocatus.28.889>

- Herrero, A., Perello, M., Herrero, A. (2018). *Dirección de recursos humanos: gestión de personas*. Editorial de la Universidad Politécnica de Valencia. (pp. 21-29). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/57469?page=21>
- Ley 2120/2021, de 30 de julio. Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones. (2021). *Boletín Oficial del Estado*, 51751, de 30 de julio de 2021, 4. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>
- Ley 1562/2012, de 13 de julio. Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional. (2012). *Boletín Oficial del Estado*, 48488, de 11 de julio de 2012, 6. [https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/68798/ley\\_1562\\_de\\_2012\\_Sistema\\_de\\_Riesgos\\_Laborales.pdf/eacf951b-5db0-0216-8e9e-269175f29da4?t=1646532931893](https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/68798/ley_1562_de_2012_Sistema_de_Riesgos_Laborales.pdf/eacf951b-5db0-0216-8e9e-269175f29da4?t=1646532931893)
- Ley 1503/2011, de 29 de diciembre. Por la cual se promueve la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguros en la vía y se dictan otras disposiciones. (2011). *Boletín Oficial del Estado*, 48298, de 29 de diciembre de 2011, 421. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=45453>
- Luna, R. (2018). *Gestión del talento*. Difusora Larousse - Ediciones Pirámide. (pp. 201-240). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/123076?page=201>
- Ministerio del Trabajo (2017). Resolución 1111 de 2017 por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo para empleadores y contratantes. Ministerio del Trabajo. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Resolucion/30039150>

Ministerio de la Protección Social (2008). Resolución 2646 de 2008 por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. Bogotá D.C.: Ministerio de la Protección Social.

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>

Ministerio de la Protección Social (2007). Resolución 2346 de 2007 por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales. Bogotá D.C.: Ministerio de la Protección Social.

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=25815>

Murillo, G., García, M., González, C. (2010). *Los macro-procesos: un nuevo enfoque al estudio de la gestión humana*. Programa Editorial Universidad del Valle. (pp.18-51).

<https://elibronet.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/128993?page=174>

Perdomo, S. (2020). Estructura de la propuesta del proyecto de grado.

[Objeto\_virtual\_de\_Información\_OVI]. Repositorio Institucional UNAD.

Ramos, P. (2015). *Planificación y gestión de recursos humanos* (2a.ed.). Editorial ICB. (pp. 44-55). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113344?page=44>

Ramos, P. (2015). *Planificación y gestión de recursos humanos* (2a. ed.). Editorial ICB. (pp. 142-188). [https://elibro-](https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113344?page=142)

[net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113344?page=142](https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113344?page=142)

Sitrack. *5 riesgos en el transporte de carga*. (2023, abril 18). <https://blog.sitrack.com/4-riesgos-en-el-transporte-de-carga>

SMYL TRANSPORTE Y LOGÍSTICA S.A.S. (2022). Información de la empresa.

<https://empresite.eleconomistaamerica.co/SMYL-TRANSPORTE-LOGISTICA-SAS.html>

Torres, J., Jaramillo, O. (2014). *Diseño y análisis del puesto de trabajo: herramienta para la gestión del talento humano*. Universidad del Norte. (pp.21-40). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/69929?page=21>