

**ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
PARA EL BIENESTAR LABORAL EN CONDUCTORES DE BUSES
URBANOS**

**SONIA BASTIDAS MEDICIS
JUAN CARLOS IBARRA ERASO
DANIELA ANDREA LASSO JARAMILLO
LIDA DAYANA MUÑOZ GUERRERO**

**UNIVERSIDAD CES
FACULTAD DE MEDICINA
GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SAN JUAN DE PASTO
2022**

**ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN EN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
PARA EL BIENESTAR LABORAL EN CONDUCTORES DE BUSES
URBANOS**

**Trabajo de grado para optar por el título de Esp. En gerencia de la
seguridad y salud en el trabajo**

**SONIA BASTIDAS MEDICIS
JUAN CARLOS IBARRA ERASO
DANIELA ANDREA LASSO JARAMILLO
LIDA DAYANA MUÑOZ GUERRERO**

**ASESOR
OSCAR DAVID CARVAJAL ACOSTA**

**UNIVERSIDAD CES
FACULTAD DE MEDICINA
GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SAN JUAN DE PASTO**

2022

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
1. INTRODUCCIÓN	8
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
2.1 Análisis de la situación	12
2.2 Formulación del problema	13
2.3 Justificación	13
3. OBJETIVOS	19
3.1 Objetivo general	19
3.2 Objetivos específicos	19
4. REFERENTE TEÓRICO Y CONCEPTUAL	20
4.1 Antecedentes	20
4.2 Marco legal	26
4.3 Marco teórico	28
5. METODOLOGÍA	34
6. CONSIDERACIONES ÉTICAS	37
7. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	39
7.1 Cronograma	40
7.2 Presupuesto	41
8. RESULTADOS	42
8.1 Identificar la relación entre bienestar laboral y hábitos de vida saludable en los conductores de buses urbanos.	42
8.2 Determinar las problemáticas de hábitos de vida saludable en los ámbitos físico, mental y social en los conductores de buses urbanos.	44
8.3 Proponer estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable de acuerdo con las problemáticas identificadas en la población de objeto de estudio.	46
8.4 Guía hábitos de vida saludable enfocados al bienestar del conductor.	48
9. CONCLUSIONES	50
10. RECOMENDACIONES	51
BIBLIOGRAFÍA	52
ANEXOS	59

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Técnicas de recolección de información	36
Tabla 2. Cronograma de actividades	40
Tabla 3. Presupuesto	41
Tabla 4. Hábitos de vida saludable	45

LISTA DE GRAFICAS

	Pág.
Gráfica 1. Sistema estratégico de transporte público en la ciudad de Pasto en los años 2016 y 2017	25

RESUMEN

La Organización Mundial de la Salud OMS define los estilos de vida saludables como una “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. Dentro de este trabajo nos hemos basado en los hábitos de vida saludable que llevan los conductores de buses urbanos y cómo estos repercuten en el bienestar laboral, de esta forma nos planteamos unos objetivos los cuales están encaminados en brindarle al trabajador estrategias aplicables tanto en su puesto de trabajo como en su cotidianidad. Este trabajo está basado en el paradigma cualitativo, con un enfoque documental, aplicada. Se observa dentro de los documentos seleccionados que los conductores de buses urbanos en su trayecto laboral han presentado diferentes patologías y daños en su salud a causa de malos hábitos, por tal motivo, hemos creado estrategias de hábitos de vida saludable, con el fin de que cada trabajador las aplique y obtener un bienestar en el área laboral. Como resultado se obtiene una guía con actividades físicas, mentales y sociales generando mayor productividad en el trabajador y combatiendo diferentes consecuencias a causa del trabajo.

PALABRAS CLAVE: Hábitos de vida saludable, bienestar laboral, conductores de buses urbanos, área físico, mental y social, estrategias.

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) defines healthy lifestyles as a "general way of life based on the interaction between living conditions in a broad sense and individual patterns of behavior determined by socio-cultural factors and personal characteristics". Within this work we have based ourselves on the healthy life habits that urban bus drivers carry and how these affect labor well-being, in this way we set ourselves some objectives which are aimed at providing the worker with applicable strategies both in their position of work as well as in your daily life. This work is based on the qualitative paradigm, applied. It is observed within the selected documents that urban bus drivers in their work journey have presented different pathologies and damage to their health due to bad habits, for this reason, we have created strategies of healthy living habits, in order that each worker applies them and obtain well-being in the work area. As a result, a booklet with physical, mental and social activities is obtained, generating greater productivity in the worker and combating different consequences due to work.

KEY WORDS: Healthy living habits, work well-being, urban bus drivers, physical, mental and social areas, strategies.

1. INTRODUCCIÓN

Según La Organización Mundial de la Salud OMS los estilos de vida saludables son una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales"**(1)**. Por tal motivo, estos hábitos son una parte importante en el desempeño de las actividades laborales del trabajador, puesto que, si una persona desarrolla estos hábitos saludables, obtendrá un bienestar físico mental y social. De tal manera en el entorno laboral los anteriores componentes (físico, mental y social) son necesarios para llevar a cabo diferentes actividades de una forma sana.

Dentro de nuestra investigación hemos observado diferentes problemáticas que se presentan en el entorno del trabajador que en este caso son los conductores de buses urbanos. Se ejecutó una búsqueda de artículos, donde se encontraban diferentes problemáticas relacionadas al área física, mental, social y alimenticia. Los cuales nos permitieron obtener información para el diseño de una guía donde se brindarán diferentes estrategias a desarrollar dentro y fuera la empresa con el fin de promover un bienestar laboral.

La investigación está dirigida a la población de conductores de buses urbanos a nivel nacional, esta población fue elegida puesto que se presentan diferentes problemáticas referentes al bienestar de los conductores, respecto a posturas prolongadas, estrés, malos hábitos de vida, entre otros. La metodología que se utilizó fue el paradigma cualitativo, con un enfoque aplicada, entre los objetivos se encuentran:

- Identificar la relación entre bienestar laboral y hábitos de vida saludable en los conductores de buses urbanos.
- Determinar las problemáticas de hábitos de vida saludable en los ámbitos físico, mental y social en los conductores de buses urbanos.

- Proponer estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable de acuerdo con las problemáticas identificadas en la población de objeto de estudio.
- Creación de una guía de recomendaciones de hábitos de vida saludable a los trabajadores y empresas para gestionar de mejor manera la salud y bienestar de los trabajadores.

Teniendo en cuenta lo anterior se llevará a cabo el producto final mencionado.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Ministerio del Trabajo, acompaña las acciones adelantadas por las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL), para la disminución de la accidentalidad laboral, que en el año 2020 tuvo una reducción cercana al 30% respecto al año anterior. Gracias al trabajo de las ARL y al apoyo del ministerio, las cifras más recientes arrojan una disminución en cuanto a la accidentalidad y muertes de trabajadores calificados. En el año 2020 se registraron 450.110 accidentes de trabajo calificados una reducción significativa comparada con la accidentalidad en el año 2019, donde se presentaron 611.275. Las enfermedades laborales calificadas, para el sector de servicio social y de salud tuvieron un significativo repunte. Mientras en el año 2020 se registraron 35.524 enfermedades profesionales calificadas, en el 2019 solo se reportaron 504 enfermedades. **(2)**

Los hábitos de vida saludable que conllevan a mejorar la calidad de vida cuentan con varios aspectos: tener una buena alimentación, adecuada y balanceada, tener actividad física activa, constante y habitual, revisión médica periódica, mantener un peso adecuado según nuestra constitución y estatura, evitar consumo excesivo de alcohol, cigarrillo, entre otros, también es indispensable tener una buena salud mental y emocional.

El bienestar laboral, hace referencia al estado de satisfacción que logra el/la empleado/a en el ejercicio de sus funciones. Es producto de un ambiente laboral agradable y del reconocimiento de su trabajo, que repercute en un bienestar familiar y social **(3)**. En este sentido, si relacionamos hábitos de vida saludable con bienestar laboral, se espera tener como resultado la ejecución de labores eficaces y disminución de enfermedades y/o accidentes de trabajo.

En la población objeto de estudio se pretende llevar a cabo una investigación documental, en la que los trabajadores de transporte pasan gran parte de su tiempo en su puesto de trabajo, por ende, se busca potencializar el desempeño en las actividades que realiza el trabajador, llevando a cabo soluciones que le

brinden al trabajador un bienestar laboral. Dentro de los problemas causados en los trabajadores de transporte se encuentran los siguientes: sobrepeso, diabetes, hipertensión y cansancio son algunos de los problemas derivados del sedentarismo que conlleva la vida de transportista y sus incansables e incontables horas al volante para cumplir con los tiempos de reparto. Tampoco ayudan cosas como pueden ser la deshidratación, la falta de ejercicio, el espacio laboral reducido, el tabaco y los gases diésel que suelen estar ligados a esta profesión y que disminuyen el bienestar. Tener hábitos saludables siendo transportista no es nada fácil, pero con pequeños cambios a llevar a cabo poco a poco podremos conseguir grandes beneficios para conseguir a largo plazo mejorar nuestra calidad de vida en el trabajo y fuera de él **(4)**.

En este sentido relacionándolo con la seguridad y salud en el trabajo, se puede deducir que un trabajador para obtener un bienestar debe conocer y modificar sus hábitos de vida a través de estrategias, las cuales garanticen un desempeño óptimo en su labor.

Además, es relevante considerar que los factores de riesgo se encuentran dentro del tercer objetivo estratégico para la década 2011-2020 expuesto en el documento orientaciones para la planificación y programación en red del ministerio de salud, el cual indica que se debe reducir los factores de riesgo asociados a la carga de enfermedades a través de la formación de hábitos de vida saludables **(5)**. En esta medida, dicho objetivo estratégico aclara que es importante mantener o promover hábitos de vida saludable para la reducción de enfermedades dentro del puesto de trabajo y lograr un bienestar laboral.

Lo anteriormente mencionado, en cuanto a los factores de riesgo asociados a la carga de enfermedades a través de la formación de hábitos de vida saludables es un problema que está directamente relacionado a la seguridad y salud en el trabajo, puesto que, al estar el trabajador en su labor, en extenuantes horas de trabajo con pausas cortas, hace que se presenten problemas en la salud del trabajador esto llevando a presentar menor rendimiento en su puesto de trabajo, así mismo, accidentes o enfermedades laborales.

El aporte desde la gerencia en seguridad y salud en el trabajo para la población del presente estudio radica en la disminución de los riesgos asociados a los hábitos de vida saludable, de esta manera se brindará un aporte teórico para ser llevado a la práctica en conductores de buses urbanos.

Por lo anterior referido y según el estudio “características de los estilos de vida no saludables de los conductores del ministerio de transporte y su relación con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares” sugiere un programa de promoción y prevención que intervenga en actividad física y estilos de alimentación saludable sería de gran importancia para combatir las enfermedades no trasmisibles que se puedan generar a lo largo de los años en los trabajadores del Ministerio de Transporte **(6)**. Este estudio analiza los ámbitos de vida saludable en donde se encontró que los transportistas mantienen una alimentación inadecuada realizando ayunos prolongados, manteniendo una alimentación de comidas rápidas, así mismo se evidencia que los conductores no realizan actividad física a menudo lo cual conlleva a tener patologías osteomusculares y así mismo en otros aspectos de su vida cotidiana como laboral afectando las condiciones físicas, mentales y sociales del trabajador.

Este estudio será de tipo **monográfico**, ya que es un documento que aborda un tema en particular desde diferentes perspectivas y autores.

2.1 ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

Teniendo en cuenta que el transporte de buses urbanos en la ciudad de Pasto es unas de las más utilizadas por los habitantes, ya que esta cubre rutas que recorren desde el norte a sur y de oriente a occidente. SET Pasto **(7)** es el proveedor de transporte público en la ciudad de Pasto, esta empresa es la encargada de prestar su servicio con 20 rutas y 759 paradas distribuidas a lo largo de la ciudad y en algunas provincias aledañas, este sistema fue creado para mejorar la calidad de transportarse de la comunidad y su seguridad, el estado físico y condiciones de algunos buses no cumplen con la estandarización nacional, los buses utilizados para este tipo de transporte son catalogados como

antiguos en algunos casos su infraestructura no es la adecuada, contribuyendo a la contaminación y más aspectos.

Sus conductores deben cumplir con largas jornadas laborales, siendo estas diurnas oscilando entre 8 a 10 horas en una misma posición, poniendo en riesgo la vida y la salud, muchos de ellos no siguen un protocolo de vida saludable ni buenos hábitos alimenticios para poder lograr una vida saludable idónea y realizar este tipo de trabajo. **(8)**

Se realizaron estudios para verificar la salud de las personas encargadas del manejo de estos buses para entregar el servicio a la comunidad y los resultados son los siguientes: Dentro de esta población existe una actitud favorable hacia sus condiciones de salud (79,3%), sin embargo, estos auto reportes muestran la presencia de dolores físicos que afectan la salud de los trabajadores (dolores de espalda, cintura y manos), una actitud muy favorable frente al bienestar laboral (77,6%) y una actitud muy favorable hacia la percepción del trabajo (75,2%). Conclusiones: Los resultados permiten identificar las áreas por fortalecer, promover la calidad de vida de los conductores (salud laboral, bienestar laboral y percepción de trabajo), mejorar la prestación del servicio y favorecer el desarrollo de la ciudad, resaltando la labor del psicólogo organizacional dentro de la empresa.

2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué estrategias de promoción en hábitos de vida saludable se pueden aplicar para el bienestar laboral en conductores de buses urbanos?

2.3 JUSTIFICACIÓN

La importancia de este estudio deriva en la situación actual de los conductores de bus urbano, quienes son considerados afectados en su entorno laboral, se ve necesaria la comprensión de su espacio de trabajo para de esta manera entrar

en contacto estrecho con sus principales problemáticas alrededor de su contexto laboral.

Según un estudio de la OMS, en el año 2015 el 15% de las muertes prematuras en Colombia fueron causadas por las 4 principales causas de enfermedades no transmisibles, tales como enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas entre los 30 y 70 años de edad **(9)**

Las enfermedades no trasmisibles se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada, pero los datos muestran que 15 millones de todas las muertes atribuidas a las ENT se producen entre los 30 y los 69 años de edad. Más del 85% de estas muertes “prematargas” ocurren en países de ingresos bajos y medianos. Niños, adultos y ancianos son todos ellos vulnerables a los factores de riesgo que favorecen las ENT, como las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol.

Estas enfermedades se ven favorecidas por factores tales como la urbanización rápida y no planificada, la mundialización de modos de vida poco saludables o el envejecimiento de la población. Las dietas malsanas y la inactividad física pueden manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad. Son los llamados "factores de riesgo metabólicos", que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares, la principal ENT por lo que respecta a las muertes prematuras **(10)**.

Los hábitos de vida saludable según el estudio denominado “Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral” **(11)** menciona que dentro de los hábitos se encuentran las siguientes dimensiones:

1. Relación con otros: La confianza es facilitador de las relaciones laborales y familiares.
2. Actividad física: Cambios a nivel fisiológico identificando enfermedades,

AF requiere de autodisciplina y reforzadores de conducta, AF en el ámbito laboral contribuye a estados de ánimo positivos y disminución del estrés.

3. Descanso: No es solamente interpretado como el tiempo que se invierte para dormir, se incluyen factores como el manejo del tiempo libre y descanso entre espacios. Fatiga física (trabajador ocupado) - fatiga mental (trabajador preocupado).
4. Nutrición: El buen estado nutricional; una dieta balanceada proporciona energía y disminuye las enfermedades.
5. Salud oral: Higiene bucal deficiente, prótesis desajustadas, hábitos tóxicos como el alcoholismo, tabaquismo, hábitos dietéticos inadecuados, así como el efecto acumulativo del tiempo que pueden dañar la salud de la cavidad bucal.
6. Sexualidad: Abarca el espacio de las relaciones sexuales, el erotismo, el sexo biológico, el rol de género que es asumido por el individuo, la orientación sexual, la identidad de género y la reproducción.
7. Movilidad: Conocer reglas y normas que posee cada sociedad o grupo con el fin evitar daños a la persona misma o a otros al moverse.
8. Consumo de sustancias: Sustancias psicoactivas resultan poco saludable ya que conllevan diferentes afectaciones en las personas, además de existir incongruencias entre lo que las personas realizan o practican y sus creencias, es decir, una persona puede saber que una sustancia es nociva para la salud y sin embargo la consume.

De este modo resulta indispensable que el trabajador disponga de unos hábitos de vida saludable que le permitan desarrollar de manera óptima sus labores, esto

influye directamente en el cambio de sus hábitos diarios. Según los aspectos anteriormente mencionados la propuesta de investigación es importante, ya que identifica los diferentes aspectos que se relacionan con el bienestar laboral, esto con el fin de plantear estrategias que permitan favorecer la situación actual en su contexto laboral, es decir que los hábitos de vida saludable y el bienestar laboral que el trabajador necesita para llevar a cabo un desarrollo eficaz en sus labores no se vean limitadas y/o sesgadas.

El impacto que pretende esta investigación es pedagógico, ya que permite observar su estado actual en su contexto cotidiano y laboral, de esta forma, la prioridad para la seguridad y salud en el trabajo no solo es la eficiencia laboral sino el bienestar individual de los trabajadores, por ende, se diseñara una guía que contiene diferentes alternativas para el mejoramiento del bienestar laboral según la modificación positiva de sus hábitos diarios.

Además, esta idea surge a través de la motivación por indagar en el bienestar laboral, el cual se ve permeado por múltiples factores que están asociados a los hábitos de vida, que influyen interna o externamente en el puesto de trabajo. Así mismo, esta investigación pretende incursionar en la problemática de una manera objetiva, con el fin de mejorar la situación actual de los trabajadores conductores de buses urbanos, así mismo, la necesidad de realizar esta investigación nace a partir de la obtención de nuevos conocimientos en el ámbito profesional y laboral en relación a la seguridad y salud en el trabajo.

En este estudio se verá reflejada la importancia de los hábitos de vida saludable como ejemplo a seguir para otras empresas que lo requieran en sus puestos de trabajo para el desarrollo de acciones y labores que en estos se realizan, por tal razón la guía que quedará como evidencia y resultado de este trabajo será insumo pedagógico importante para estudios relacionados al bienestar laboral.

Es importante tener en cuenta que este estudio traerá beneficios tanto para los trabajadores en este caso conductores de transporte público como también para

la empresa la cual está encargada de su contratación; ya que los conductores tendrán mejores hábitos de vida lo que conlleva a un espacio de trabajo adecuado evitando problemas de salud, mentales y sociales. Mejorando de manera notoria su aspecto físico, su carisma y la facilidad para tener una buena relación con compañeros, jefes y usuarios de sus servicios, su auto estima mejora, haciendo que la seguridad en sí mismos aumente, reduciendo las grasas y aumentando la fibra, haciendo que sus condiciones laborales mejore y tenga una mejor disposición a la hora de presentar sus servicios, tener un sueño y descanso placentero, se logran con 8 o 7 horas de sueño diario, lo que ayuda a mejorar los reflejos y mayor manejo de maniobras a la hora de conducir, evita el estrés obteniendo mejor disponibilidad para relacionarse diariamente con diferentes personas. Una vida saludable ayuda a controlar la obesidad y a prevenir enfermedades cardíacas, circulatorias, musculares, articulares entre otras.

Estos cambios basados en una vida saludable serán medidos haciendo un control en ausencias laborales por motivo de enfermedad, con los diferentes exámenes ocupacionales se podrá definir los cambios en la salud de los empleados, teniendo un registro y seguimiento en las enfermedades ya obtenidas y las nuevas que se pueden presentar, otra manera de medir es registrar el número de accidentabilidad, comparando los eventos ocurridos antes y después de implementar una vida saludable y lo más importante es medir el nivel de satisfacción que tiene los clientes a la hora de recibir el servicio.

Por otro lado, las empresas de buses urbanos se beneficiarán directamente ya que al tener trabajadores competentes y con un entorno laboral adecuado su nivel productivo será mucho mayor.

El alcance de este estudio abarcará todos los trabajadores y conductores de transporte urbano, su fin es dejar una herramienta que sirva como guía para la implementación de buenos hábitos de vida saludable que fortalezcan el buen desempeño en su trabajo generando inclusión e importancia hacia estos temas

que involucran a nuestro tejido social.

Para el desarrollo del siguiente trabajo investigativo se utilizarán fuentes primarias y secundarias para su realización, el proyecto es factible ya que los recursos necesarios para alimentar la base de datos se encuentran en la universidad CES, por este motivo no se genera costos adicionales para los investigadores.

Al ser documental se basa en una investigación cualitativa, la cual se encarga de recopilar y seleccionar información, a través de lecturas, textos, documentos, libros e investigaciones ya realizadas con anterioridad, las cuales podremos encontrar en investigaciones y estudios realizados y se encuentran disponibles tanto en la universidad CES, como en la universidad Mariana y artículos disponibles en las bases de datos: Dialnet, Scielo, Google Scholar.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar estrategias de promoción de hábitos de vida saludable para el bienestar laboral de los conductores de buses urbanos.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la relación entre bienestar laboral y hábitos de vida saludable en los conductores de buses urbanos.
- Determinar las problemáticas de hábitos de vida saludable en los ámbitos físico, mental y social en los conductores de buses urbanos.
- Proponer estrategias para la promoción de hábitos de vida saludable de acuerdo con las problemáticas identificadas en la población de objeto de estudio.
- Creación de una guía de recomendaciones de hábitos de vida saludable a los trabajadores y empresas para gestionar de mejor manera la salud y bienestar de los trabajadores.

4. REFERENTE TEÓRICO Y CONCEPTUAL

4.1 ANTECEDENTES

Para la presente investigación fueron tomados en cuenta antecedentes relacionados con la temática que aquí se expone, por consiguiente se realizó una búsqueda exhaustiva en portales de internet como: Google académico, Scielo, Tesis de grado, entre otros sitios web para ello se tuvo en cuenta palabras clave relacionadas con la promoción, hábitos de vida saludables y bienestar laboral, también se tuvo en cuenta que los documentos seleccionados debían ser de publicaciones recientes, según este orden de ideas se tomó la información que más aporte brindó a la base teórica de la investigación. Dentro de los documentos, y artículos seleccionados se encontraron los siguientes:

Contexto Global:

En primera instancia se encontró el estudio: "Evaluación antropométrica y educación nutricional a los conductores de autobús con sobrepeso y obesidad"**(12)** tiene el objetivo de promover hábitos alimentarios saludables en los conductores de autobús con sobrepeso y obesidad para mejorar su calidad de vida. Menciona que la conducción de autobús es una actividad laboral muy sedentaria, los horarios irregulares, así como los constantes cambios de rutas, limitan al conductor a tener horarios de comidas regulares, a comer fuera de casa y a la poca o nula realización de actividad física diaria. Por lo anterior mencionado, hace alusión a que los hábitos que lleva cada trabajador transportista, generan afectaciones en su salud, por ello su investigación dio como resultado que la mayoría de conductores no llevan hábitos de vida saludable, causándoles sobrepeso, sin embargo, llevan a cabo sesiones educativas las cuales tuvieron éxito para mejorar los hábitos de vida en los trabajadores.

Por otro lado, el siguiente documento: Conductas promotoras de salud en

alimentación saludable y actividad física en conductores de la locomoción colectiva de una empresa privada de la ciudad de Puerto Montt, Chile" **(13)** tiene el objetivo de analizar las conductas promotoras de salud en cuanto a alimentación saludable y actividad física, en conductores de la locomoción colectiva de una empresa privada de la ciudad de Puerto Montt, Chile, menciona que el ambiente físico se ve limitado por las conductas alimenticias y ejecución de actividad física, presentando problemas de sobrepeso, entre otros problemas, así mismo se evidencia que su red de apoyo se encuentra en el núcleo familiar y laboral. En conclusión, esta investigación aclara que los conductores presentan factores de riesgo condicionantes potencialmente modificables, que conllevan una alta probabilidad de desencadenar enfermedades cardiovasculares y que requieren intervención sanitaria que permita el fomento de la actividad física y alimentación saludable, para lograr establecerlas como conductas promotoras de la salud.

De la misma forma, se encuentra otra investigación nombrada: "Sedentarismo y su efecto en el estilo de vida de los conductores profesionales de la cooperativa Jesús del Gran Poder, cantón La Libertad-2020." **(14)**, su objetivo es relacionar el sedentarismo y su efecto en el estilo de vida de los conductores profesionales de la Cooperativa Jesús del Gran Poder, del Cantón La Libertad en el año 2020, menciona que los conductores de las cooperativas de taxis lidian con múltiples situaciones diariamente, estas situaciones además de generar estrés, alteran el estilo de vida de estas personas, producto del trabajo de conductor que demanda mucho tiempo, reduce el tiempo a los choferes para practicar actividad física, provocando sedentarismo y declives en su salud, Se concluye que el 7% (5) es población de choferes con sedentarismo y el 63% (47) tiene un elevado riesgo de llegar a esta instancia.

En el mismo, sentido se encontró otro estudio llamado: "hábito de alimentación y condiciones de trabajo de los conductores profesionales de transporte público de pasajeros" **(15)**, Los objetivos de esta investigación fueron analizar los hábitos alimentarios de los conductores profesionales de transporte público de

pasajeros de las líneas 169 y 175 en el área metropolitana, Argentina en mayo de 2017 y estimar la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en la población en estudio. Según la percepción de los encuestados, se puede deducir que las condiciones laborales influyen negativamente en su salud, aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles, debido a una inadecuada alimentación y falta de actividad física regular. En conclusión, los trabajadores no obtienen hábitos de vida saludables en su cotidianidad, lo cual perjudica su salud y nos demuestra que con técnicas o estrategias de manejo se puede mejorar el bienestar laboral de los transportistas.

Contexto nacional:

En Colombia existe una gran preocupación frente a las problemáticas que rodean el entorno del transporte urbano, ya que los conductores están trabajando bajo precarias condiciones de trabajo involucrando agotadoras y largas jornadas en las cuales se presentan varios tipos de riesgos. Es importante tener en cuenta que el estrés forma parte de su rutina diaria lo cual incrementa las posibilidades de accidentalidad, por tal motivo esta problemática no solo involucra a los conductores sino también a sus pasajeros, peatones y tráfico en general que circula por las calles de Colombia.

El Ministerio de Transporte de Colombia hace una evaluación en cuanto al nivel de accidentalidad desde el año 2002 al 2014 y encuentra que los índices de muerte por accidentalidad han sido ascendentes en el nivel nacional; en el año 2014 se registró 180.519 accidentes, con 6.352 casos de muerte, a diferencia de 2004 donde se presentaron mayor número de accidentes (229.184), pero menor número de muertos (5.483). En el análisis por departamento se describe que en el 2014 Antioquia, Valle del Cauca y Bogotá presentaron mayores casos de muerte por accidentes con 986, 775 y 640 casos respectivamente; en el departamento de Nariño las muertes por accidentalidad fueron de 175, cifra elevada teniendo en cuenta que la población en el departamento es menor. **(16)**

Los riesgos de tipo psicosocial asociados a la labor de conducción son el estrés, la ansiedad, la depresión y la insatisfacción con sus condiciones laborales. Igualmente, los conductores de buses están expuestos a una serie de condiciones desfavorables que pueden poner en peligro su salud y generar algún tipo de estrés. Específicamente, en Colombia la prevalencia de estrés relacionado con el trabajo y el agotamiento, están significativamente elevados en los conductores de autobuses.

Es importante destacar que el grado de satisfacción laboral de los conductores es bajo ya que se evidencia una precariedad en sus puestos de trabajo con riesgos y problemáticas que afectan no solo su estado mental sino también su estado físico, sin lugar a duda su alimentación no es la mejor debido a sus largas jornadas y horarios de alimentación descontrolados, por ende es recomendable que los conductores de buses urbanos recurran a técnicas adecuadas de control y manejo de una alimentación sana en busca de la modificación de factores como el sobrepeso o los índices predictores de enfermedad cardiovascular; sumado a esto la implementación de programas de ejercicio aeróbico por lo menos 3 veces en la semana y una consejería de dieta balanceada, estos factores de prevención contribuirán al bienestar de sus trabajadores y disminuirán los índices de ausentismo por incapacidad. **(17)**

Es importante tener en cuenta variables importantes como la salud mental en cuanto a la afectación directa del estrés y por consiguiente su alto índice de accidentalidad generando riesgos considerables, además de esto también es de gran importancia resaltar la inadecuada alimentación de los conductores de buses urbanos al igual que el sedentarismo que desemboca en problemas de obesidad, cardiovasculares y osteomusculares.

Un dato no menos importante arroja que las posturas prolongadas en nuestro grupo de estudio presentan agravantes a futuro, no obstante, presentan un menor riesgo postural los conductores de buses de tipo automático que aquellos

que conducen los de tipo mecánico. **(18)**

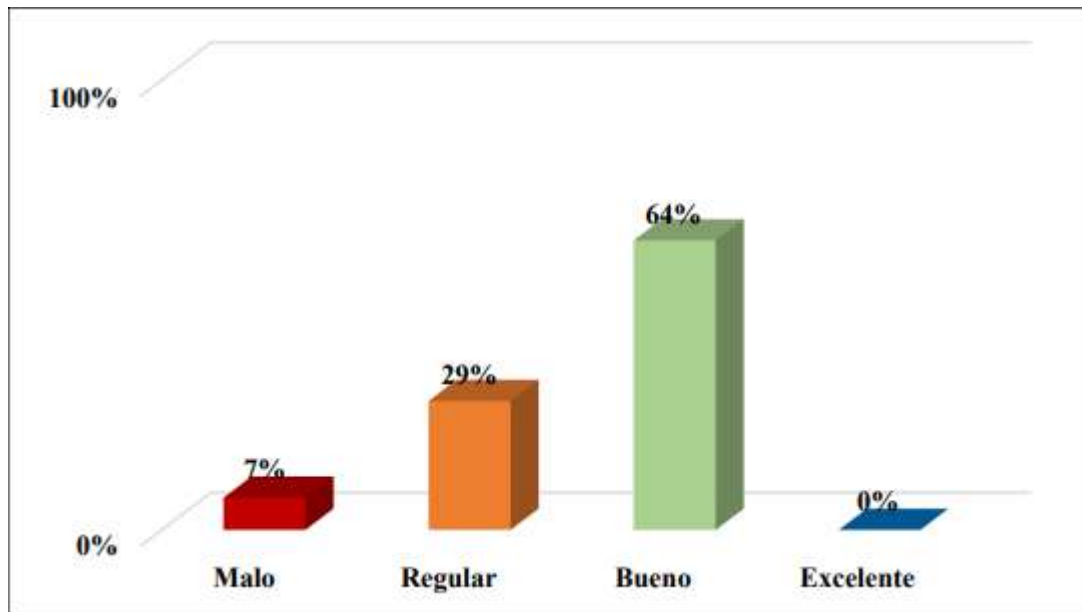
Contexto regional

Teniendo en cuenta que a medida que transcurre el tiempo la población en el departamento de Nariño ha ido aumentando y junto con la falta de empleo y desempleo de la región, la demanda del uso de transporte público como los buses urbanos es cada vez más alto, debido a este aspecto también trae consigo el avance y el cambio a un mejor servicio y evolucionar con respecto a confiabilidad, comodidad, seguridad y tarifas eficientes.

Debido a lo anteriormente descrito el Departamento Nacional de Planeación (DNP) están trabajando en encontrar estrategias para mejorar el servicio en el sistema de transporte en el departamento, e implementar el Sistema estratégico del Transporte Público, (SETP). Para poder tener mejores referencias y ser más visible el impacto que el SETP tenga en la ciudad, han decidido establecer unos datos bases para poder hacer el control de avance en base a una comparación, y con estos datos poder aplicar nuevos proyectos para el mejoramiento del servicio.

Con respecto a la prestación de servicios, según el estudio realizado por el SISTEMA ESTRATÉGICO DE TRANSPORTE PUBLICO EN LA CIUDAD DE PASTO EN LOS AÑOS 2016 Y 2017, el 64% considera que el servicio es bueno, un 29% regular y un 7% malo, esta diferencia en la prestación se debe seguramente a la falta de coordinación por parte del operador en todos sus equipos, cabe recordar que la UT Ciudad Sorpresa se conforma de 4 operadores y aun para la época la responsabilidad en atención, puntualidad, orden y limpieza se dejaba en cada operador lo que no generaba unidad de criterios y uniformidad en la maniobra.

Gráfica: Sistema estratégico de transporte público en la ciudad de Pasto en los años 2016 y 2017



Fuente: SET Pasto Sistema estratégico de Transporte Publico

Teniendo en cuenta la situación se atraviesa en el tema de accidentabilidad en la ciudad de Pasto involucrados con el servicio de transporte público, la alcaldía de Pasto ha propuesto estrategias para fortalecer medidas con respecto a la bioseguridad y autocuidado, tanto para usuarios como para conductores, ya que se piensa que no solo es responsabilidad de las personas que prestan el servicio sino también por la responsabilidad ciudadana. **(19)**

Teniendo en cuenta a el articulo elaborado por la Universidad y Salud, Sección de Artículos Originales, Percepción de conductores de transporte urbano, sobre calidad de vida laboral, el 100% de conductores de buses urbanos en la ciudad son hombres, los cuales tiene 15 horas laborales diarias y su permanencia en el trabajo se ve distribuida de la siguiente manera: el 23% están entre un año o menos, de 1 a 5 años el 24% y el restante son los que han laborado más de 5 años. Con respecto a sus reportes de condiciones de salud los conductores reportan malestares y dolencias más frecuentes, las siguientes: dolores de espalda (68,8%), cansancio visual (56,2%), dolores de cintura (50,2%), dolores

de cabeza (48,5%), dolores de cuello (48,5%) y dolores de rodilla (40,8%). Las manifestaciones actuales más percibidas son cansancio o aburrimiento con el 54% y mencionan enfadarse con facilidad 37,6%, por consiguiente se considera que las estrategias y sugerencias para corregir ciertos malestares y mejorar las condiciones de trabajo son los siguientes: se realice una inspección de riesgos en el bus en que laboran, por otra parte, se percibe que se encuentran expuestos a contaminantes atmosféricos como el CO₂, vibraciones constantes en el lugar de trabajo, robos y se reconoce la importancia de conocer las normas de tránsito para evitar accidentes en el vehículo, las normas de seguridad para evitar las enfermedades causadas por el trabajo, además perciben que las actividades que realiza en el trabajo son repetitivas y que permanecen sentados largo tiempo en su trabajo. **(20)**

4.2 MARCO LEGAL

En el proceso de investigación se toma el Decreto 1072 del 2015, en el artículo 2.2.4.2.2.19. Alternativas de ejecución de las actividades de promoción y prevención a cargo de la Administradora de Riesgos Laborales. **(21)**

Las actividades de promoción y prevención realizadas por la Administradora de Riesgos Laborales en la cual se encuentran afiliadas las personas a las que se les aplica la presente sección, podrán ejecutarse de la siguiente forma: 1. En las instalaciones del contratante o fuera de ellas. 2. A través de esquemas de acompañamiento virtual y de tecnologías informáticas y de la comunicación, sin perjuicio del seguimiento personal que obligatoriamente respalde dicha gestión. 3. Mediante convenios entre Administradoras de Riesgos Laborales, en los cuales deberá señalarse la forma de remuneración de los servicios prestados. Según lo anterior menciona que se deben establecer actividades de promoción y prevención con el fin de mejorar las condiciones laborales y salud de los trabajadores.

El marco legal es importante para el trabajo de investigación por que permite investigar sobre los antecedentes más importantes acerca del estado de salud y vida saludable de los conductores de buses urbanos en la ciudad de Pasto y municipios aledaños, como esto influye a la hora de prestar sus servicios y el nivel de calidad de su trabajo, teniendo en cuenta lo anterior, permite realizar una descripción del área, lugar y condiciones laborales.

Encamina siempre que la investigación este orientada a estudiar el área laboral y el entorno donde se presta el servicio, detectando el problema y encontrando una solución para la misma, determinando las características relevantes de las condiciones de trabajo, condiciones de vida, y hábitos que se adoptan.

Es importante que ayude a destacar los aspectos culturales y sociales que puedan influenciar en los hábitos de vida saludable de los conductores de buses urbanos en Pasto, departamento de Nariño

Por otro lado, encontramos la **LEY 50 DE 1990. (22)** Artículo 21 Reglamentado por el Decreto 1127 de 1991. Adicionase al Capítulo II del Título VI Parte Primera del Código Sustantivo del Trabajo el siguiente artículo: Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

Así mismo, se tiene en cuenta la **LEY 9 DE 1979. (23)** artículo 80. Para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos, la cual refiere que dentro de las empresas se deben realizar diferentes actividades con el fin de que cada trabajador obtenga un bienestar en la ejecución de sus labores.

Además, encontramos la **LEY 1355 DEL 2009. (24)** artículo 20. Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra

la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable. Donde menciona la importancia de estos para evitar riesgos a la salud.

Según la Resolución 2646 del 2008. **(25)** 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.

Teniendo en cuenta el **DUR 1072** en el **Artículo 2.2.4.6.23**. El cual se refiere a la gestión de los peligros y riesgos, donde el empleador o contratante debe adoptar métodos para la identificación, prevención, evaluación, valoración y control de los peligros y riesgos en la empresa. Respectivamente en el **Artículo 2.2.4.6.24**. El cual resalta las medidas de protección y control como: 1. Eliminación de peligro/riesgo, 2. Sustitución, 3. Controles de ingeniería, 4. Controles administrativos, 5. Equipos de protección personal y colectivo.

Finalmente, encontramos la **RESOLUCIÓN 1016 DE 1989. (26)** Artículo 11. Servicios de Promoción y Prevención. Del total de la cotización las actividades mínimas de promoción y prevención en el Sistema General de Riesgos Laborales por parte de las Entidades Administradoras de Riesgos Laborales, es importante resaltar que dentro de esta resolución se brindan diferentes actividades a los trabajadores con el fin de prevenir diferentes riesgos a los cuales se encuentren expuestos en su jornada laboral.

4.3 MARCO TEÓRICO

Hábitos de vida saludable

Para abordar hábitos de vida saludable se ve necesario tener en cuenta la definición de salud, la OMS define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” por tal motivo mantener hábitos de vida saludable tiene beneficios a corto y largo plazo en la salud. Para el caso de los conductores de buses urbanos dichos hábitos de vida saludable se ven

pormenorizados debido a las largas jornadas de trabajo, posturas y desorden alimenticio en cuanto a sus comidas, no nacemos con nuestros buenos o malos hábitos incorporados. Estos se crean y se instauran a través de un proceso de aprendizaje, sistematización y un perfeccionamiento gradual. **(27)**

Se ve necesario entonces aclarar que los hábitos de vida saludable se dividen en tres partes fundamentales: físicos, mental y social. Estos tres tipos de hábitos son de gran importancia para la salud de nuestro grupo de estudio ya que se ven afectados de manera directa en sus jornadas laborales y específicamente en su puesto de trabajo, de tal manera que se ve necesaria una intervención que vele por el bienestar de los conductores de buses urbanos en pro del mejoramiento de sus condiciones laborales y en consecuencia de su salud, de acuerdo a esto se ve necesaria la eliminación de hábitos nocivos para la salud tales como el tabaquismo, sedentarismo, malnutrición, agresividad, ingesta excesiva de alcohol y/o de sustancias psicoactivas), una buena higiene personal, salud sexual, las horas de sueño, todo esto encaminado a adoptar un estilo de vida acorde con la modernidad que le permita a la persona vivir con calidad. **(28)**

Es de señalar que la actividad física es un componente de real importancia en nuestro grupo de estudio, el evitar el sedentarismo prolongado contribuye a mejorar su salud, existen diversas maneras de activación física tale como: gimnasios, caminatas prolongadas, plataformas en línea y videos los cuales pueden ayudar al mejoramiento de su actividad física, no obstante las pausas activas son consideradas un mecanismo o herramienta necesario en todos los puestos de trabajo ya que una postura prolongada trae afectaciones osteomusculares a largo plazo, la inactividad física denota un nivel de actividad menor que es necesario para mantener una buena salud. **(29)**. En consecuencia, el acondicionamiento físico debe hacer parte de los hábitos saludables y que cada persona debe adoptar un programa de ejercicio de acuerdo con sus necesidades y al tiempo libre, teniendo en cuenta que por lo menos 30 minutos del día se reservan para hacer ejercicio, tal como caminar,

nadar, ciclismo, bicicleta estática, trotar, entre otros.

En concordancia con lo anteriormente mencionado se ve necesario mencionar que la cultura es muy importante en nuestro contexto de estudio, debido a que sus pautas de comportamiento están inmersas en su pensamiento, los conductores de buses urbanos se ven permeados por el “ambiente laboral” en el que están inmersos, sin lugar a duda la cohesión tiene un papel importante en nuestra población de estudio debido a las formas de interacción entre los mismos miembros del gremio de conductores.

Un aspecto importante a tratar es la alimentación en conductores de buses urbanos ya que son comportamientos conscientes repetitivos y colectivos, los cuales llevan a ciertos grupos a seleccionar determinados alimentos o dietas reflejadas en la cohesión social influenciada por su entorno social y cultural, para una dieta saludable se ve necesario incluir alimentos nutritivos de todos los grupos y en cantidades correctas en busca de una dieta balanceada que contribuya a las necesidades energéticas y nutritivas propias para el buen funcionamiento del organismo.

Se ve necesaria una ingesta de alimentos apropiados ya que al mantener un horario de comidas estable el cuerpo se acostumbra a ingerir alimentos en determinadas horas y cantidades. Si se rompe ese ritmo, se descontrola el organismo y eso afecta también a las distintas funciones vitales de éste, como la digestión o la evacuación; incluso, afecta también al sueño.

Romper ese hábito hará que las fuerzas y ganas flaqueen propiciando la mala costumbre de comer entre horas, a lo que el organismo se acostumbra fácilmente. Además, es conveniente que la comida sea equilibrada y aporte todo lo necesario para mantener el cuerpo con plena energía. También se aconseja por los expertos repartir las comidas a lo largo del día evitando realizar ingesta de alimentos entre plazos largos de tiempo. **(30)**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMG) recomienda llevar ritmo de vida saludable con una buena alimentación y actividad física para tener una salud mental adecuada, ya que se conoce que practicar una actividad física con relación a la salud mental trae grandes beneficios como: reducir los síntomas de ansiedad, de angustia y fatiga y mejora el sueño aumentando la sensación de bienestar. Además, existen estudios científicos que demuestran que, realizando ejercicios físicos moderados, lo más conveniente 30 minutos con una resistencia media, evita los síntomas de depresión y la disminución cognitiva relacionada con el envejecimiento.

Se plantean diferentes recomendaciones, relacionadas con hábitos saludables como la alimentación y la actividad física para mantener una buena salud mental, entre ellas están: mantener un peso adecuado, incluir en su dieta diaria mayor porción de frutas y verduras, evitar grandes niveles de azúcares y grasas, aumentar el consumo de agua, mantener un horario regular de comidas, evitar ingerir bebidas alcohólicas y tabaco, mantener una buena higiene bucal. Con las anteriores recomendaciones mejorara notoriamente la salud mental. **(31)**

La relación entre los hábitos que se tiene a diario con la salud mental para tener una función cognitiva sana, en primer lugar hay que descansar, el cual no solo se trata de sueño sino tener un sueño de calidad, hay que tener métodos de relajación muscular, en horas laborales y durante el día es muy importante tener esos minutos de descanso que sirven para sentirnos mejor y con más energía, también es muy importante es una buena alimentación, es muy importante consultarlo con un profesional especializado en el tema como un nutricionista.

Un tema más importante es controlar los pensamientos, ya que el 90% de lo que pensamos involuntariamente en el día están fuera de control pero gasta energía, a medida que pasa el tiempo estos pensamientos toman fuerza y esto hace que se repitan constantemente, poner orden con respecto a las actividades diarias y a las rutinas que se desarrollen a diario, si no se lleva un orden adecuado se termina en abarcar lo que no se debe y esto termina produciendo ansiedad, hay

que aprender a delega actividades con las personas que rodean, facilitando las actividades a realizar y enfocarse en las tareas importantes.

La salud mental es muy importante para los seres humanos, esto facilitara interactuar de una manera adecuada y tener una buena relación en el entorno social, familiar, emocional y físico. Se puede decir que una persona sana es la que tiene un equilibrio entre su mente y su cuerpo, que se adapta fácilmente a los cambios ambientales y contribuye al bienestar de la sociedad.

Para mantener una buena salud mental, es necesario cuidar el cuerpo con hábitos saludables. Hay una relación muy estrecha entre la salud mental y el cuerpo, la salud de la mente influye significativamente en la salud física. **(32)**

Tener una buena actividad social con otras personas contribuye para sentirse mejor en la vida. Vivir en sociedad es algo innato para el ser humano. De no haber vivido de este modo, no habríamos sobrevivido a lo largo de la historia. El ser humano unido, es más fuerte.

Las sociedades, desde que se tienen conocimientos, han basado su funcionamiento en la colaboración y la actividad social entre personas. Así hemos ido avanzando, adquiriendo destrezas, habilidades, conocimientos y mejorando la calidad de vida hasta llegar a nuestros tiempos. La actividad social consiste en la relación que se produce entre las personas que viven en un mismo lugar. Esta relación hay que trabajarla para poder sobrevivir en armonía. En ocasiones no es una tarea fácil y requiere esfuerzo por todas las partes implicadas.

A lo largo del tiempo las relaciones sociales han evolucionado de generación en generación. Aunque como nota negativa he de decir que la humanidad sigue cometiendo algunos errores que ya se cometían hace muchos siglos. La aparición de conflictos suele venir por la incapacidad de las personas para comunicarse correctamente. Además de una ambición que quiera sobreponerse

ante todo lo que se interponga en su camino. Para evitar este tipo de comportamientos vamos a ver una serie de cuestiones que pueden ayudarte a evitar los conflictos con otras personas. Y si aun así se producen, que al menos encuentres la mejor forma de solucionarlos. El tener una vida social activa es un signo claro de salud. La interacción con otras personas trae de la mano la utilización de la mente. Como consecuencia, te mantienes activo y sano. La comunicación a través del lenguaje es la clave. Necesitas establecer contacto habitual con la gente de tu entorno para sentirte mejor. Los humanos tenemos una necesidad constante de querer desahogarnos o contar lo que nos pasa a otras personas. Esa liberación que produce el hablar de tus problemas o virtudes, causa en ti un estado de bienestar que ayuda a que tu salud sea más fuerte. **(33)**

Bienestar laboral: La salud tiene una dimensión del bienestar sostenible y la calidad de vida, razón necesaria para realizar cambios a fin de mejorar los estilos de vida no solo sobre los grupos de alto riesgo, sino en la población general. De lograrlo, aunque sea en pequeña medida, la población obtendrá máximos beneficios acumulativos y sostenibles. Se trata de influir en los sanos, de gestar una cultura del autocuidado, de hacer que en los entornos laborales las personas, al emplearse y llegar a sus puestos de trabajo, preserven su salud y no sea justo allí donde la pierdan. **(34)**. Por lo anterior mencionado, cabe resaltar que el bienestar laboral se basa en la obtención de hábitos de vida saludable los cuales prevendrán situaciones de enfermedad en los puestos de trabajo, por ello es necesario realizar diferentes intervenciones en los hábitos y así contribuir a una mejora en el bienestar laboral.

5. METODOLOGÍA

Enfoque de investigación: de acuerdo al tema de investigación el trabajo tiene un enfoque cualitativo, el cual según Hernández expresa que “utiliza recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación” **(35)**, por lo tanto, mediante la revisión bibliográfica se identificará la relación entre bienestar laboral y hábitos de vida saludable, así como también, se determinarán las problemáticas con relación a los hábitos de vida saludable, para luego proponer estrategias de promoción en la población de trabajadores que laboran en transporte urbano.

Tipo de investigación: Esta investigación es aplicada, la cual está encaminada en la búsqueda de la aplicación o la utilización de los conocimientos adquiridos y el desarrollo de los mismos, así como la implementación y la sistematización en la práctica. El uso de este, hace que este tipo de estudio, los conocimientos y los resultados permiten conocer la realidad de una forma organizada, rigurosa y sistemática, se puede definir como la investigación que utiliza los conocimientos en la práctica, para que sean de provecho a la sociedad. **(36)**

Criterios de fuentes y participantes: inclusión: estudios de literatura que se relacionen con hábitos de vida saludables, conductores urbanos, estrategias de hábitos de vida saludable con enfoque cualitativo.

Muestreo: la población objeto de estudio fue el análisis documental de 20 artículos y trabajos de grado relacionados o que se asemejan con el tema de promoción en hábitos de vida saludable para el bienestar laboral en conductores de buses urbanos; cabe resaltar que para la selección de información se tuvo en cuenta los criterios de fuentes y participantes.

Para la presente investigación la muestra se determina posterior a la revisión y

análisis documental de artículos y trabajos de grado relacionadas con la temática de promoción en hábitos de vida saludable para el bienestar laboral en conductores de buses urbanos; siendo un total de 10 artículos las cuales cumplen los criterios de fuentes y participación que fueron recopilados en las bases de datos como: Dialnet, Scielo, Google Scholar y repositorios de diferentes universidades.

Técnicas de recolección de información: la técnica que se utiliza en la presente investigación es de revisión documental o monográfico, la cual según Sampieri, se define como el “detectar, obtener, y consultar la bibliografía y otros materiales que parten de otros conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad, de manera selectiva, de modo que puedan ser útiles para los propósitos del estudio” **(37)**, la información recolectada de los artículos y trabajos de grado hacen referencia al tema de promoción en hábitos de vida saludable para el bienestar laboral en conductores de buses urbanos, de tal manera que para dar cumplimiento a los objetivos del presente estudio se extrae en los dos componentes importantes que son: ficha de análisis de revistas científicas sobre el tema objeto de estudio y matriz de rastreo bibliográfico, los cuales brindan información para realizar las estrategias que se implementara a dicha población.

El instrumento utilizado en el presente estudio es una base de datos elaborada en el programa de Excel, la cual contempla los siguientes ítems: título artículo, año, revista/institución, enfoque, área de conocimiento, aportes, que permitirán el desarrollo de la investigación. **(Ver Anexo 2)**

Tabla 1. Técnicas de recolección de información

Objetivos	Técnica	Instrumento
Primero	Revisión documental	Ficha de análisis de revistas científicas. Matriz de rastreo bibliográfico.
Segundo	Revisión documental	Ficha de análisis de revistas científicas. Matriz de rastreo bibliográfico.
Tercero	Revisión documental	Matriz de rastreo bibliográfico. Elaboración de guía.

Fuente: El presente trabajo de grado - 2022

6. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Atendiendo a los planteamientos de la Resolución 8430 de 1993, se asume el compromiso ético de abordar y comprender a las personas desde un enfoque de derechos humanos; así mismo se abordará el estudio desde el entendido de que todos los seres humanos son iguales ante la ley, dando preponderancia a la dignidad humana y la libertad. **(38)**

Esta investigación está catalogada sin riesgo, considerando que los participantes son abordados desde la perspectiva de derechos humanos de acuerdo con el rastreo documental planteado en la metodología y por tanto no serán objeto de ningún procedimiento que afecte su integridad física o biológica.

Pese a lo anterior, los investigadores asumen el compromiso de no utilizar la investigación con fines de segregación o discriminación hacia la población objeto de estudio, pues el objeto parte de una decisión que puede ser altamente cuestionada por sectores religiosos, políticos, entre otros.

En ese sentido, la investigación se ceñirá a la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura (UNESCO), adquiriendo los investigadores el compromiso de respetar la dignidad humana y los derechos humanos, así como buscar el mayor beneficio posible para la población objeto de estudio y reducir los efectos nocivos que puedan darse, respetando igualmente la diversidad cultural y el pluralismo, en un marco de solidaridad entre seres humanos, bajo el principio de no discriminación y no estigmatización.

Bajo el entendido de que la población relacionada con el estudio puede ser altamente estigmatizada, para la investigación no sólo se asumirá un férreo compromiso frente al principio de no maleficencia, sino también frente al principio de beneficencia de la siguiente forma:

No maleficencia: se evitarán análisis que induzcan a consecuencias negativas contra los derechos de la población que opta por acudir a la eutanasia como una forma de muerte digna.

Beneficencia: la orientación a la forma de dar respuesta al problema de investigación respetará en todo momento los derechos de las personas, teniendo en cuenta que para los investigadores la finalidad de este proyecto es resolver una serie de inquietudes en relación a su bienestar laboral.

Se cumplirá a cabalidad con los criterios de respeto, dignidad y protección de los derechos y bienestar de los participantes exigidos por la Resolución 8430 y lo concerniente a riesgos de la vulneración de la privacidad y la confidencialidad para los diferentes tipos de investigación: Revisión de archivos, la información allí consignada podrá liberarse para ser usada en el estudio, si se cumple cualquiera de las siguientes condiciones: Que el comité de ética lo autorice, realizando el proceso de consentimiento informado con los participantes.**(39)**

Finalmente, no se evidencian conflictos de intereses de los investigadores en esta propuesta, y será tenido en cuenta este aspecto durante el desarrollo de la investigación, partiendo del compromiso que realiza cada investigador con el respeto por los derechos de las personas y la búsqueda de su mayor bienestar.

7. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

A continuación, se presentan las tablas en lo concerniente a cronograma y presupuesto, las cuales evidencian las fechas y los plazos de entrega de las diferentes actividades planteadas. De igual manera los valores del presupuesto se ven discriminados de acuerdo a la actividad.

7.1 CRONOGRAMA

Tabla 2. Cronograma de actividades

PERIODO DE EJECUCIÓN	2021. A				2021. B				2022. A		
	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul
Construcción y Aprobación de la idea											
Construcción de propuesta de investigación											
Socialización de primer avance de la propuesta de investigación											
Desarrollo documento de trabajo de grado											
Avance de trabajo											
Análisis documental											
Desarrollo primer objetivo											
Desarrollo segundo objetivo											
Desarrollo tercer objetivo											
Desarrollo cuarto objetivo											
Presentación informe final											

Fuente: El presente trabajo de grado 2022

7.2 PRESUPUESTO

Tabla 3. Presupuesto

Detalle	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Horas de trabajo	179	\$25.000	\$ 4.475.000
Diseño gráfico de guía	1	\$150.000	\$ 150.000
Transporte	4	\$25.000	\$100.000
Alimentación	24	\$6.000	\$ 144.000
TOTAL	208	\$206.000	\$4.869.000

Fuente: El presente trabajo de grado 2022

8. RESULTADOS

8.1 IDENTIFICACIÓN DE LA RELACIÓN ENTRE BIENESTAR LABORAL Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS CONDUCTORES DE BUSES URBANOS.

La relación entre bienestar laboral de conductores de buses urbanos y buenos hábitos de vida saludables es uno de los pilares fundamentales de este trabajo de investigación, uno de los objetivos principales se fundamenta en los buenos hábitos diarios no solo en el entorno laboral sino también en las rutinas de la vida diaria de los conductores, otorgándole un papel importante a la prevención de enfermedades comunes como también laborales. De esta manera los hábitos de vida saludable trascienden más allá del ámbito laboral ya que estos se convierten en conductas y comportamientos que asume el trabajador en pro de su bienestar físico, mental y social.

Una buena gestión en cuanto a bienestar laboral y hábitos de vida saludables trae consigo muchos beneficios a nivel empresarial, teniendo en cuenta que cada uno de los transportistas es consciente de los beneficios que trae una buena relación entre bienestar laboral y hábitos de vida saludables, por lo cual se lograran avances significativos no solo para los conductores de buses urbanos de la ciudad de Pasto sino también para la empresa en su totalidad, ya que habrá una disminución en el ausentismo laboral, detección oportuna de problemas en la salud, mejoramiento del bienestar y entorno laboral tanto física como psicológico e incremento de la productividad son algunos de los beneficios que traerá una buena gestión en cuanto a la relación de bienestar laboral y hábitos de vida saludables.

Es importante tener en cuenta que estos beneficios se pueden lograr por medio de la cooperación y apropiación del capital social al interior de la empresa lo cual permita alcanzar dichos avances que los involucran tanto al interior como exterior de la empresa, teniendo en cuenta la importancia de su compromiso para un bienestar empresarial.

Sin lugar a duda la relación entre bienestar laboral y hábitos de vida saludable en los conductores de buses urbanos se basa en la cooperación entre estas dos variables para el logro de un entorno laboral saludable que como lo vimos anteriormente no solo beneficia a los conductores de buses urbanos de Pasto sino también a la empresa en su totalidad generando un ambiente laboral compacto y más productivo gestor de “la transformación de los lugares de trabajo, adoptando así una visión conjunta que permite a todos los miembros de la fuerza de trabajo tener cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla siendo más enérgicos, positivos y felices en pro de la creación de una empresa saludable la cual atañe a todo aquello que pueda tener un profundo efecto en la salud del trabajador. Consiguiendo de esta manera a empleados saludables, que tendrán unos niveles de creatividad y productividad mucho más elevados. Además de un mayor sentimiento de pertenencia” **(40)**.

Así mismo, tener en cuenta que los conductores de buses urbanos del Pasto están sometidos a altos niveles de estrés y riesgo disergonómico por lo cual se ve necesaria la intervención inmediata por parte del SG-SST, teniendo como base la investigación en cuanto a hábitos de vida saludable en el entorno laboral, lo cual toma un papel fundamental en el presente de cualquier empresa sin importar el producto o servicio que proporcione.

8.2 DETERMINACIÓN DE LAS PROBLEMÁTICAS DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS ÁMBITOS FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL EN LOS CONDUCTORES DE BUSES URBANOS.

Tal como lo menciona en el documento llamado “Percepción de conductores de transporte urbano, sobre calidad de vida laboral”, las causas que inciden sobre salud de los conductores, se podría plantear, que un gran porcentaje de los conductores de transporte público urbano son afectados a nivel físico, mental y social por aquellos factores inherentes a su profesión, y estos a su vez son considerados como riesgos laborales, provocando en muchas ocasiones ausentismo laboral, éste es un fenómeno costoso, que implica un impacto financiero para la empresa, para los trabajadores, las instituciones de seguridad social y, sin lugar a dudas, implica una afectación en la calidad de vida de la persona, dado que un problema de salud incide en la todas las dimensiones del trabajador.(41)

Tabla 4. Hábitos de vida saludable		
HÁBITOS DE VIDA EN CONDUCTORES DE BUSES URBANOS		
FISICO	MENTAL	SOCIAL
Movimientos repetitivos de los miembros superiores e inferiores (42)	Factores de riesgo del trabajo y estrés ocupacional	Dificultades en las relaciones interpersonales con el pasajero
Exposición a ruidos y vibraciones	Bajos salarios	Inseguridad en el propio ambiente de trabajo por asalto
Temperaturas inadecuadas	Hábitos irregulares del sueño	El trabajo en solitario y disposición del poco tiempo para el contacto social
Hábitos de vida no saludable como: consumo de alcohol, tabaquismo, falta de actividad física, dieta poco saludable (41)	Carga laboral, manejo constante de dineros, contabilización de dinero	Disminución de tiempo para el contacto con la familia
Alimentación no adecuada	Tiempos de descanso reducidos en las jornadas laborales	Riesgos psicosociales (44)
Enfermedades musculoesqueléticas como: Síndrome de manguito rotador, lumbago agudo, la ciática, hernia discal, túnel del carpo, pie reumatológico, torticolis, espasmos musculares. (43)		

8.3 PROPUESTAS DE ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DE ACUERDO CON LAS PROBLEMÁTICAS IDENTIFICADAS EN LA POBLACIÓN DE OBJETO DE ESTUDIO.

ESTRATEGIAS FISICAS:

- Ofrecerles a los conductores información y motivación, ya sea de forma presencial, virtual o por medio de tutoriales de cómo crear hábitos de ejercicios básicos de actividad física de estiramientos y fortalecimiento muscular, que pueden realizar en sus casas, los cuales no requieran más de 15 minutos antes de iniciar el día como: flexiones de piernas y brazos, sentadillas y abdominales.
- Suministrar a los conductores equipos de protección personal (EPPS) adecuados para la realización de sus labores como indumentaria cómoda y fresca, zapatos adecuados para su desempeño, guantes apropiados para la protección de sus manos, entre otros
- Elaborar un esquema donde se determine y establezca tiempos de conducción y tiempos de descanso, basándose en los tiempos legalmente reglamentados, los cuales son en Colombia no se debe superar las 5 horas seguidas se conducción, después de esta debe tener un descanso donde la duración mínima debe ser de 2 horas. Dicho esquema ponerlo en conocimiento de los trabajadores.
- Brindar la oportunidad de realizar exámenes ocupacionales como de ingreso y periódicos donde se determine las afectaciones y condiciones físicas en las cuales se encuentren y dependiendo de cada diagnostico recomendar ejercicios de prevención o reducción de malestares presentados.

- Por medio de capacitaciones brindar información de alimentación adecuada, la importancia y beneficios que traen cada alimento y los nutrientes que aportan cada uno de ellos, de la misma manera incentivar al no consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos y otras sustancias que ponen en riesgo la vida de los conductores y pasajeros.

ESTRATEGIAS MENTALES

- Bríndales a los trabajadores una remuneración monetaria por el desarrollo de sus actividades y ofrecer incentivos por metas logradas y un buen desempeño laboral, contando con prestaciones sociales y dar la oportunidad de hacer parte de un sistema de compensación.
- Establecer horarios regular y razonable y tratar de mantenerlos durante toda la semana, para que los conductores puedan disponer y disfrutar de un sueño saludable y placentero, y con este poder descansar y recuperar las energías necesarias para tener la total disponibilidad de ejercer su trabajo.
- Ofrecer inducción con temática de aprender a contabilizar el cambio que se debe generar a los usuarios, encontrando una estrategia adecuada para hacer de esta tarea más cómoda y fácil y dotar a los buses de una caja organizadora y almacenamiento de billetes y monedas para poder diferenciar de una forma más ágil al momento de dar cambio.
- Otorgar un descanso intermedio entre sus recorridos para que los conductores puedan ser utilizado para tomar algún refrigerio o realizar pequeñas actividades de estiramiento y pausas activas.
- Diseñar un plan de carrea para incentivar el crecimiento laboral del conductor, incentivando la comunicación, con sus compañeros, resolución de problemas, inteligencia emocional para crear un ambiente positivo para el trabajo.

ESTRATEGIAS SOCIALES

- Brindarles la oportunidad de ser parte de una caja de compensación familiar para que cuenten con espacios para reacción y momento de esparcimiento con sus familiares y allegados.
- Dar la oportunidad de hacer campeonatos deportivos donde los conductores puedan participar e incentivar las relaciones entre compañeros.
- Otorgar por lo menos un día de descanso en la semana para que los conductores puedan realizar actividades diferentes y afianzar las relaciones intrafamiliares.
- Dotar a los buses urbanos con un botón de pánico y cámaras de seguridad, los cuales les brinden más seguridad a los conductores con respecto a la inseguridad por robos y atracos en horarios y lugares de trabajo.
- Brindarles capacitaciones de tolerancia, manejo de servicio al cliente, dar información de los diferentes perfiles de clientes y saber cómo abordar las diferentes situaciones que se pueden presentar con los clientes.

8.4 GUIA HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE ENFOCADOS AL BIENESTAR DEL CONDUCTOR.

La guía de hábitos de vida saludable fue elaborada a partir del trabajo de recopilación documental que se realizó a lo largo de la investigación, esta herramienta permite promover el bienestar laboral teniendo en cuenta las particularidades y problemáticas presentes dentro del puesto de trabajo de los conductores de buses urbanos, en la cual se crearon estrategias a nivel físico, donde encontramos recomendaciones posturales: pausas activas, ejecución de diferentes deportes o ejercicios, así mismo evitar el consumo de bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas entre otros.

Por otra parte, encontramos estrategias a nivel mental dirigidas al manejo del estrés y sobrecarga laboral, como también estrategias sociales que le permiten al trabajador comunicarse de manera asertiva en la convivencia con otras personas en su entorno laboral y familiar, finalmente se ven plasmadas estrategias alimenticias las cuales permiten que el trabajador lleve un control sobre su ingesta diaria de alimentos.

Esta guía es importante ya que contribuye al bienestar laboral del trabajador como también a las empresas de buses urbanos brindando diferentes beneficios como la disminución de ausentismo laboral, enfermedades laborales y pérdidas económicas ligadas a la productividad.

La guía fue diseñada de manera virtual para brindar un fácil acceso a las empresas de buses urbanos interesadas en el mejoramiento continuo en el bienestar de sus trabajadores.

Link de guía: <https://www.flipsnack.com/EEB56DAA9F7/h-bitos-de-vida-saludable-enfocados-al-bienestar-del-conductor.html>

También se puede encontrar en el anexo 1 pagina 58 “HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE ENFOCADOS AL BIENESTAR DEL CONDUCTOR” del presente trabajo de investigación.

9. CONCLUSIONES

La salud mental y física de todas las personas depende de los hábitos de vida saludable, los comportamientos, alimentación, niveles de actividad física y sobre todo el rendimiento laboral, poniéndolos en práctica se pueden evitar muchas enfermedades de origen laboral, ausentismos, lesiones e incapacidades en los conductores de buses urbanos.

Teniendo claro las problemáticas que se presentan a causa de la ausencia de hábitos de vida saludable en los ámbitos físico, mental y social, la empresa tiene una mirada más amplia referente a las dificultades que se presentan en el bienestar de los conductores de buses urbanos, con el fin de actuar de manera oportuna, para ponerlos en práctica.

El resultado del complemento entre los hábitos de vida saludable y bienestar laboral, trae aspectos positivos para los conductores de buses urbanos, mejor rendimiento en sus actividades diarias, ambiente laboral y relaciones interpersonales dentro y fuera del lugar de trabajo, también se verá reflejado los beneficios para la empresa, obteniendo mejores utilidades.

La guía de hábitos de vida saludables, deja como incentivo recomendaciones de prácticas aplicables dentro y fuera de su lugar de trabajo, con el fin de contribuir a su bienestar laboral en cuanto a la prevención de incidentes, accidentes y enfermedades de trabajo a corto, mediano y largo plazo.

10.RECOMENDACIONES

Desde la recopilación documental sobre hábitos de vida saludable se recomienda seguir haciendo uso de las fuentes bibliográficas relacionadas a nuestro trabajo de grado, en este caso es importante que las empresas indaguen más a fondo sobre el bienestar laboral y hábitos de vida saludable.

Se recomienda a las empresas de transporte urbano e investigadores de la universidad CES, hacer una revisión constante de las problemáticas actuales generadas a partir de las labores de los conductores de buses urbanos, con el fin de anticipar acciones enfocadas a la prevención dentro de la empresa con miras a la disminución de problemáticas a causa del trabajo.

Es importante indagar al interior de la empresa acerca de las problemáticas inmediatas, para lograr así la aplicación de las estrategias descritas en la guía denominada “hábitos de vida saludables enfocados al bienestar del trabajador”, con el fin de aumentar la productividad de la empresa y el promover bienestar laboral.

Desde una perspectiva tecnológica y científica se recomienda a las empresas de buses urbanos, la aplicación de las estrategias de hábitos de vida saludable descritas en la guía de este trabajo de grado, con el firme propósito de consolidar su validez y confiabilidad en su aplicación. Se recomienda al programa de especialización en gerencia de la seguridad y salud en el trabajo, tener en cuenta la guía en investigaciones relacionadas con el sector laboral en buses urbano.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cerón Souza C. Universidad y Salud. SCIELO. 2019 [citado el 04 de octubre de 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-71072012000200001&lng=en&nrm=iso&tlng=es
2. MINISTERIO DE TRABAJO. El Ministerio del Trabajo, apoya al sistema general de riesgos laborales para la reducción de la accidentalidad. 2022. [citado el 12 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.mintrabajo.gov.co/prensa/comunicados/2021/marzo/el-ministerio-del-trabajo-apoya-al-sistema-general-de-riesgos-laborales-para-la-reduccion-de-la-accidentalidad#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202020%20se%20registraron%20450.110%20accidentes%20de%20trabajo,2019%20donde%20se%20presentaron%20611.275.>
3. Bienestar laboral. saludlaboralydiscapacidad.org. 2019 [citado el 04 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://saludlaboralydiscapacidad.org/wp-content/uploads/2019/04/riesgos-bloque-3-bienestar-laboral-saludlaboralydiscapacidad>
4. Hábitos saludables para transportistas. NOVATRANS. 2018 [citado el 04 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.novatrans.es/blog/habitos-saludables-conductores-camiones/>
5. Orientaciones para la planificación y programación en red. Ministerio de Salud. 2018. [citado el 04 de octubre de 2021]. Disponible en: <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/01/038.Orientaciones-2018.pdf>
6. Características de los estilos de vida no saludables de los conductores del ministerio de transporte y su relación con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. 2019 [citado el 13 de octubre de 2021] disponible en:

<https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4687/2/Estilos%20de%20vida%20no%20saludable%20en%20conductores.pdf>

7. SETPasto [Internet]. Moovit. 2022 [citado 4 abril 2022]. Disponible en: https://moovitapp.com/index/es-419/transporte_p%C3%BAblico-lines-Pasto-5433-1155717.
8. En Salud, P. D. A. I. (2018). Un sistema de salud al servicio de la gente. [Internet]. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social, 1-97. [citado 4 abril 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/mo-delopais-2016.pdf>
9. Organización Mundial de la Salud. Monitoreo de avances en materia de las enfermedades no transmisibles 2017 [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2017 [citado 13 de octubre de 2021]. 54 p. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259806>
10. Organización Mundial de la Salud Enfermedades no transmisibles. 13 de abril del 2021. [citado 13 de octubre del 2021] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
11. Rojas. Et al. Sociedad venezolana de farmacología clínica y terapéutica. Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral. 2019 [citado el 04 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867008/html/>.
12. Sequeira Arce, M. (2012). Evaluación antropométrica y educación nutricional a los conductores de autobús con sobrepeso y obesidad. Revista Costarricense de Salud Pública, 21(2), 70-75. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-14292012000200005&script=sci_arttext
13. Gallardo, V. A. N., Ojeda, C. A. R., & Silva, C. A. F. (2016). Conductas promotoras de salud en alimentación saludable y actividad física en conductores de la locomoción colectiva de una empresa privada de la ciudad de Puerto Montt, Chile. Disponible en:

https://www.researchgate.net/profile/Carlos-Fernandez-Silva/publication/325484663_Conductas_promotoras_de_salud_en_alimentacion_saludable_y_actividad_fisica_en_conductores_de_la_locomocion_colectiva_de_una_empresa_privada_de_la_ciudad_de_Puerto_Montt_Chile/links/5b10cfb20f7e9b4981008346/Conductas-promotoras-de-salud-en-alimentacion-saludable-y-actividad-fisica-en-conductores-de-la-locomocion-colectiva-de-una-empresa-privada-de-la-ciudad-de-Puerto-Montt-Chile.pdf

14. Guaranda Barzola, R. E. (2021). Sedentarismo y su efecto en el estilo de vida de los conductores profesionales de la cooperativa Jesús del Gran Poder, cantón La Libertad-2020 (Bachelor's thesis, La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2021). Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/6054>
15. GOMEZ, L. A., LÓPEZ FONSECA, M. F., PEREYRA, L., TROISI, Y. A., & ZUMMER, E. R. (2017). HÁBITO DE ALIMENTACIÓN Y CONDICIONES DE TRABAJO DE LOS CONDUCTORES PROFESIONALES DE TRANSPORTE PÚBLICO DE PASAJEROS. Disponible en: <http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/17b/otn/778c.pdf>
16. Características de los estilos de vida no saludables de los conductores del ministerio de transporte y su relación con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. 2019 [citado el 26 de octubre de 2021] disponible en: <https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4687/2/Estilos%20de%20vida%20no%20saludable%20en%20conductores.pdf>
17. Engels Durán Urón, A., & Meléndez Serrano, A. I. (2019). Una aproximación de la evaluación del ambiente físico, la carga física y mental de los conductores de bus urbano de pasajeros. Revista Investigaciones Andina, 21(39), 225-235. [citado el 26 de octubre de 2021] <https://doi.org/10.33132/01248146.1566>.
18. Martha Yaneth, Herazo Beltrán, Raul Polo-Gallardo, Roberto Rebolledo. Inferencias en el riesgo postural y en la percepción de molestias músculoesqueléticas en conductores de autobuses de transporte urbano

- con transmisión mecánica o automática. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica 2017 [citado el 26 de octubre de 2021].
19. Consorcio SIGMA GP, Línea base de movilidad en la ciudad de pasto, en relación a la prestación de servicios de transporte público, previa entrada en funcionamiento del SETP, 22 agosto de 2013, [citado el 27 de octubre de 2021]. Disponible en: [https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Sinergia/Documentos/Producto%206%20%20-%20Informe%20Final%20Pasto%20\(ajustado\).pdf](https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Sinergia/Documentos/Producto%206%20%20-%20Informe%20Final%20Pasto%20(ajustado).pdf)
 20. Oviedo-Oviedo, N. V., Sacanambuy-Cabrera, J. M., Matabanchoy-Tulcan, S. M., & Zambrano-Guerrero, C. A. (2016). Percepción de conductores de transporte urbano, sobre calidad de vida laboral. Universidad y Salud, 18(3), 432-446. [citado el 07 de abril de 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n3/v18n3a04.pdf>
 21. DECRETO NÚMERO 1072 DE 2015 [Internet]. MINTRABAJO. 2015 [citado 4 abril 2022]. Disponible en: <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>
 22. Pública, F. (1990). Ley 50 de 1990-Gestor Normativo Función Pública. Retrieved May 12, 2019. [citado 4 abril 2022]. Disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=281>
 23. Colombia, C. D. (1979). Ley 9 de 1979. [citado 4 abril 2022]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%200009%20DE%201979.pdf
 24. República de Colombia. Congreso Nacional. (2008). Ley 1355 de 2009. [citado 9 abril 2022]. Disponible en: https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm
 25. Naranjo, D. L. D. (2011). Estrés laboral y sus factores de riesgo psicosocial. Revista CES Salud Pública, 2(1), 80-84. [citado 9 abril 2022]. Disponible en:

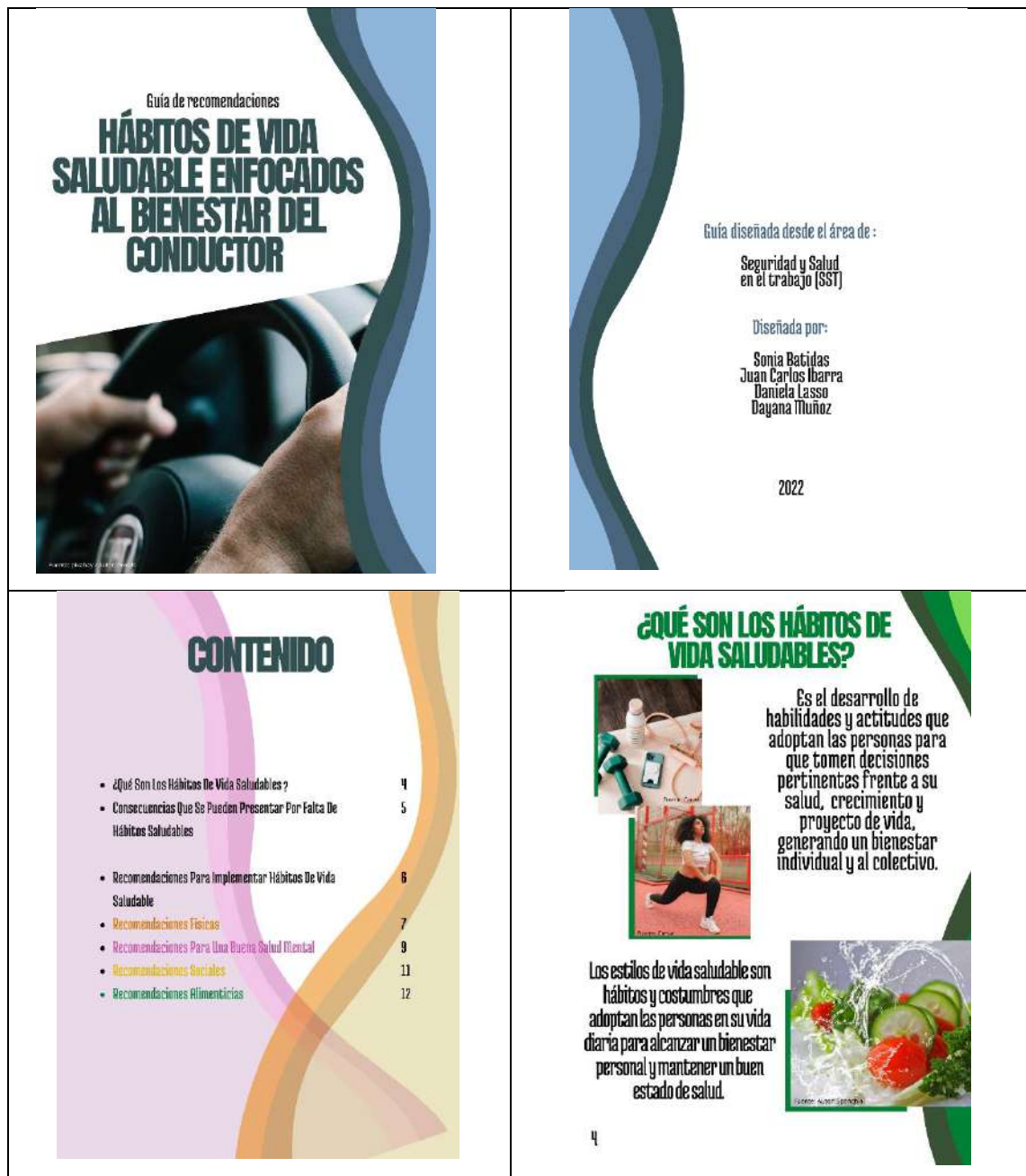
- <http://www.saludcapital.gov.co/Documentos%20Salud%20Ocupacional/RESOL.%202646%20DE%202008%20RIESGO%20PSICOSOCIAL.pdf>
26. LEY 1562 de 2012 [Internet]. MINSALUD. 2012 [citado 9 abril 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>
27. Gobernación de Pasto, Alcaldía de Pasto sensibiliza a usuarios del transporte público sobre la importancia de fortalecer las medidas de bioseguridad y el autocuidado, 3 febrero del 202, [citado el 27 de octubre de 2021], <https://www.pasto.gov.co/index.php/noticias-cultura/13860-alcaldia-de-pasto-sensibiliza-a-usuarios-del-transporte-publico-sobre-la-importancia-de-fortalecer-las-medidas-de-bioseguridad-y-el-autocuidado>[https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Sinergia/Documentos/Producto%206%20%20-%20Informe%20Final%20Pasto%20\(ajustado\).pdf](https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Sinergia/Documentos/Producto%206%20%20-%20Informe%20Final%20Pasto%20(ajustado).pdf)
28. Universidad y Salud, Sección de Artículos Originales, Percepción de conductores de transporte urbano, sobre calidad de vida laboral, 12 diciembre de 2016 [citado 27 de octubre del 2021] <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n3/v18n3a04.pdf>
29. Hábitos de vida saludable—El Autocuidado. (s. f.). Universidad de San Buenaventura. Recuperado 27 de octubre de 2021, [citado el 26 de octubre de 2021], de <https://www.usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4676/habitos-de-vida-saludable-el-autocuidado>.
30. Tercedor P, Delgado M. Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares. Revista Digital 2000; 5, [citado el 26 de octubre de 2021].
31. Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness. Public Health Rep 1985; 100: 125-131, [citado el 26 de octubre de 2021].
32. Guía Hábitos Vida Saludable.pdf. (s. f.). Recuperado 27 de octubre de 2021, de

- <https://www.consumoresponde.es/sites/default/files/Gu%C3%ADa%20H%C3%A1bitos%20Vida%20Saludable.pdf>, [citado el 26 de octubre de 2021]
33. Empresa Social del Estado, Hospital Mental de Antioquia, María Upegui, Hábitos saludables en la salud mental, 20 de marzo del 2014, [citado el 28 de octubre del 2021] <https://www.homo.gov.co/noticias/habitos-saludables-salud.mental>.
 34. Quiero vivir sano, 2021, [citado el 27 de octubre del 2021] <https://www.quierovivirsano.org/2021/08/23/salud-mental/>
 35. Hábitos saludables, ¿Qué es la actividad social?, 2021, [citado el 27 de octubre del 2021] <https://habitossaludablesdevida.com/actividad-social/#Que-es-la-actividad-social>.
 36. Tipos de investigación. Investigación aplicada: qué es, características y ejemplos; 2019 [citado el 12 de julio del 2022]. Disponible en: <https://tiposdeinvestigacion.org/aplicada/>
 37. HERNÁNDEZ, FERNANDEZ Y BATISTA. Metodología de la investigación. México: Editorial McGraw-Hill, interamericana editores, S.A. 2010. [citado el 04 de octubre de 2021]. Disponible en: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf.
 38. M. D. (1993). Resolución número 8430 DE 1993. [Citado el 2 de noviembre de 2021]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/Biblioteca_Digital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF.
 39. Díaz, Y. A., Cortés, M. S., & Castillo, E. M. Confidencialidad, privacidad y secreto. [citado 2 de noviembre de 2021]. Disponible en https://bioethics.miami.edu/_assets/pdf/international/pan-american-bioethics-initiative/pabi-fogarty-grant/colombia/Modules/module14516.pdf.
 40. SIMBIOTIA. Empresas saludables: la clave para tener trabajadores felices y bienestar laboral [Internet]. 2021. [citado el 16 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.simbiotia.com/empresas-saludables/>

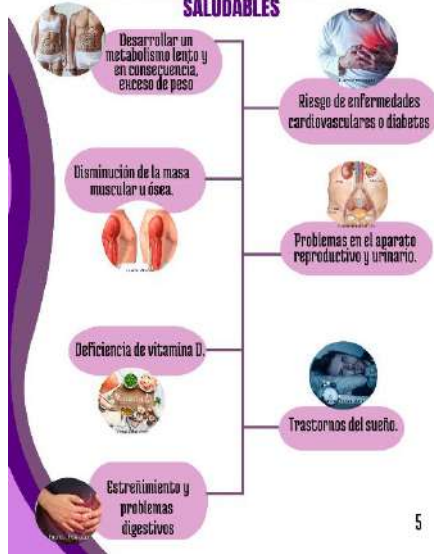
41. Oviedo-Oviedo, N. V., Sacanambuy-Cabrera, J. M., Matabanchoy-Tulcan, S. M., & Zambrano-Guerrero, C. A. (2016). Percepción de conductores de transporte urbano, sobre calidad de vida laboral. *Universidad y Salud*, 18(3), 432-446. [citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n3/v18n3a04.pdf>
42. Aquino, J. M. D., Gomes de Medeiros, S. E., Mata Ribeiro Gomes, B. D., Batista Ferreira e Pereira, E., Brandão Neto, W., & Gomes Terra, M. (2017). Condiciones de trabajo en conductores de autobús: de servicio público a fuente de riesgo. *Index de Enfermería*, 26(1-2), 34-38. [citado el 22 de mayo de 2022]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962017000100008
43. Pedragosa M. riesgos laborales del conductor en el sector de la logística y del transporte [Internet]. folleto conductor. 2020 [citado 30 mayo 2022]. Disponible en: <https://www.unologistica.org/wp-content/uploads/FolletoConductordef.pdf>
44. Bonilla L, gafaro A. condiciones laborales y riesgos psicosociales en conductores de transporte publico. .[internet].revista cavana de salud y trabajo. 2017 [citado 30 demayo del 2022]. Disponible en: CONDICIONES LABORALES Y RIESGOS PSICOSOCIALES EN CONDUCTORES (medigraphic.com)

ANEXOS

ANEXO 1



CONSECUENCIAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR POR FALTA DE HÁBITOS SALUDABLES



5



RECOMENDACIONES PARA IMPLEMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Diversas investigaciones revelan que los estilos de vida y trabajo saludables reducen en un 80% la aparición de enfermedades crónicas debido al bienestar general que estos generan.

6

RECOMENDACIONES FISICAS

¡Actívese temprano 15 minutos de actividad física antes de tu jornada laboral ayudaran a mantenerte activo todo el día!

Las actividades deportivas de cualquier tipo ayudan a mejorar la percepción de competencia y la autoestima.

Haga uso de las facilidades deportivas o convenios con centros deportivos que su empresa ofrece

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos (18-64 años) realicen al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada!

7

Tomar pausas cortas que impliquen desplazamiento fuera del bus. Por ejemplo: ir al baño, tomar un café, mirar al exterior y hacer estiramiento te ayudaran a tener un mejor día



¿Ya tiene un perro? Varios estudios han demostrado que las personas que tienen perros como mascota tienden a ser más físicamente activas que las personas que no tienen un perro en casa

Use la tecnología para ser más físicamente activo! Actualmente existe gran variedad de aplicaciones móviles, plataformas web y videojuegos que facilitan el acceso a entrenadores virtuales, planes de entrenamiento de diferentes intensidades que implican gasto energético.



Realizar pausas activas previene la fatiga, disminuye la tensión física, logra la recuperación física, mayor productividad en el trabajo y previene la aparición de traumas musculoesqueléticos

8

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD MENTAL



Es importante que descanses al menos 7 horas diarias esto le ayudará a mantenerse activo en sus labores.

Haz respiraciones continuas y sincronizadas cuando te sientas cansado o agotado, de la siguiente manera: inhala aire por 5 segundos, sosténgamos el aire 5 segundos y expulsamos el aire en 5 segundos, esto lo repetimos 3 veces



Evite el consumo de sustancias psicoactivas puesto que esto puede afectar su estabilidad mental, perdiendo su rendimiento en actividades diarias y laborales

9

Programa de manera regular consultas con su médico, para verificar su estado de salud



Mantenga su hogar y puesto de trabajo ordenado y limpio, esto le ayudará a evitar el estrés a causa del desorden



Tenga el hábito de la lectura en cualquier momento o espacio de su día logrará mantener su mente activa y saludable



10

RECOMENDACIONES SOCIALES



Disfrutar el tiempo con tu familia hará que produzca más serotonina y dopamina, que te ayudaran en tu desempeño diario

Tener una buena comunicación con tus compañeros hará tu trabajo más placentero



Recuerda, no todos tenemos un buen día, con tolerancia ponés tu granito de arena.

11

Lo que hablas y expresas es el reflejo de lo que escuchas. Un adecuado acompañamiento musical es la clave para tener un buen día.



Se parte de un grupo social donde tus destrezas sean el protagonista



12

RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS

Respetar el horario de comidas para evitar enfermedades gastrointestinales

Fuente: Nutriología

Evite las comidas y envasados de la calle

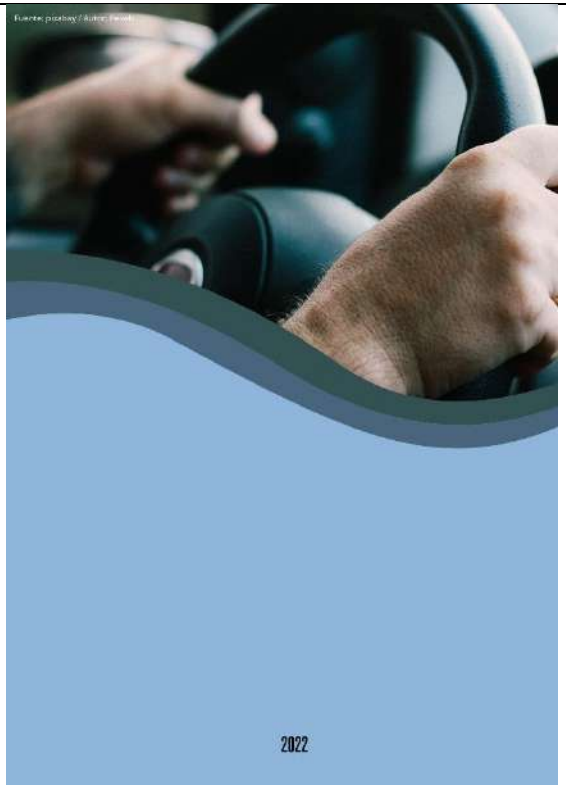
Fuente: Nutriología

Toma suficiente agua en el día para hidratar tu cuerpo y mantenerte saludable

Fuente: Depósito

No tomar bebidas energizantes para evitar enfermedades cardiovasculares

13



Anexo. 2

TÍTULO ARTÍCULO	AÑO	REVISTA/INSTITUCIÓN	ENFOQUE	CAMPO DE CONOCIMIENTO	APORTE
UNA APROXIMACIÓN DE LA EVALUACIÓN DEL AMBIENTE FÍSICO, LA CARGA FÍSICA Y MENTAL DE LOS CONDUCTORES DE BUS URBANO DE PASAJEROS	2019	Fundación universitaria del area Andina	Mixto	Seguridad y salud en el trabajo	<p>Resumen: Este estudio se realizó con el fin de conocer si la carga mental y el ambiente físico tienen una valoración diferente a la carga física en los conductores de buses urbanos de pasajeros. Igualmente, el estudio permitió conocer realidades laborales en un contexto productivo, con el fin de velar por el cumplimiento de la normativa laboral y asegurar la debida protección de los trabajadores. Para esta investigación se utilizó el método LEST, el cual permitió evaluar las condiciones de trabajo de la forma más objetiva y global posible, al mostrar cada una de las situaciones consideradas en el puesto como satisfactoria, molesta o nociva. Para comprobar las condiciones de trabajo, se evaluaron 16 variables agrupadas en cinco dimensiones: entorno físico, carga física, carga mental, aspectos psicosociales y tiempo de trabajo. Se concluye que las variables que requieren de mayor atención son el ambiente físico, la carga mental y el tiempo de trabajo.</p> <p>conclusion: Este estudio, muestra que la carga mental y el ambiente físico están mayormente valoradas que la carga física para los conductores de bus urbano de pasajeros para una ciudad de ambiente caluroso como las ubicadas en la costa norte colombiana, coherente con lo indicado por Aquino Jael y et al, en su estudio que muestran un diagnóstico preocupante sobre la existencia de riesgos físicos y psicosociales a los que están expuestos los conductores de buses. Igualmente,</p>