POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Plan Nacional de Educación Multimodal en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

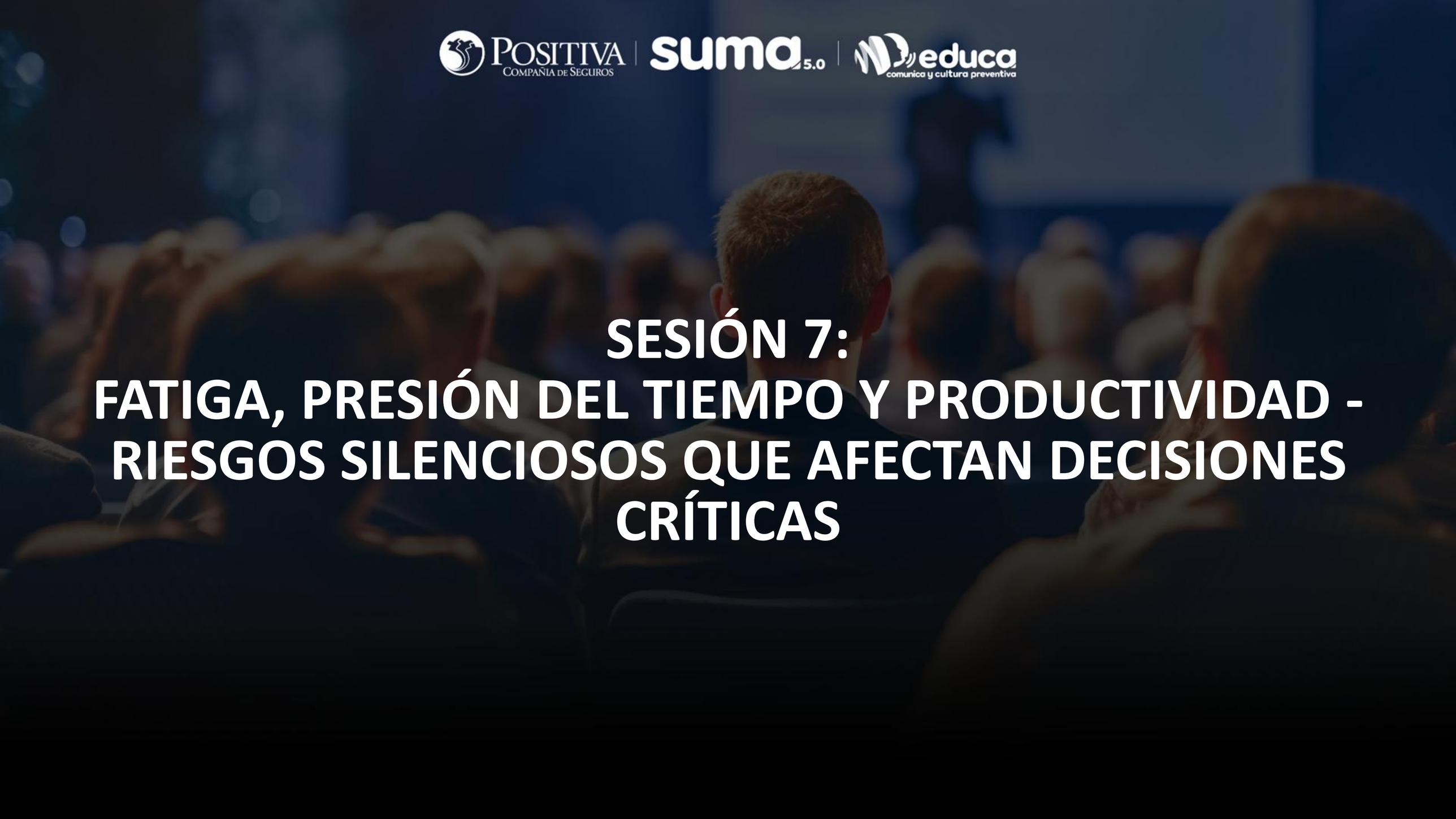


VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Comunidad Nacional de Conocimiento de

Prevención en Tareas de Alto Riesgo

Talentos que **hacen país**



SESIÓN 7:
FATIGA, PRESIÓN DEL TIEMPO Y PRODUCTIVIDAD - RIESGOS SILENCIOSOS QUE AFECTAN DECISIONES CRÍTICAS



Jazmín Cárdenas Gómez

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO DE PREVENCIÓN EN TAREAS DE ALTO RIESGO

jazmincar001@gmail.com

311 445 1680



Perfil profesional:

Ingeniera Industrial, Especialista En Gerencia En Seguridad Y Salud En El Trabajo. Coordinadora De Trabajo En Alturas – Res. 4272, Auditora Interna ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001 Y Ruc. Con 14 años de experiencia en la implementación y mejora de Sistemas Integrados de Gestión, liderando procesos HSEQ en campo.

Ruta del **conocimiento**

01

SESIÓN 1:
TAREAS DE ALTO RIESGO - FACTORES QUE INCREMENTAN EL RIESGO EN LA OPERACIÓN

02

SESIÓN 2:
BRECHAS EN LA PLANEACIÓN - ¿POR QUÉ LOS DOCUMENTOS NO GARANTIZAN LA SEGURIDAD?

03

SESIÓN 3:
PERMISOS DE TRABAJO EN TAREAS DE ALTO RIESGO - FALLAS FRECUENTES Y CÓMO ROBUSTECER EL CONTROL

04

SESIÓN 4:
SUPERVISIÓN PREVENTIVA - PRÁCTICAS ESENCIALES PARA UN CONTROL EFECTIVO EN TRABAJOS DE ALTO RIESGO

Ruta del **conocimiento**

05

SESIÓN 5:
CONTROLES CRÍTICOS - BARRERAS INDISPENSABLES QUE NO PUEDEN FALLAR

06

SESIÓN 6:
COORDINACIÓN OPERATIVA CON CONTRATISTAS EN TAREAS DE ALTO RIESGO

07

SESIÓN 7:
FATIGA, PRESIÓN DEL TIEMPO Y PRODUCTIVIDAD - RIESGOS SILENCIOSOS QUE AFECTAN DECISIONES CRÍTICAS

08

SESIÓN 8:
SEÑALES DE ALARMA QUE SE IGNORAN ANTES DE UN ACCIDENTE GRAVE

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



“La fatiga nos hace cobardes a todos”.

Vince Lombardi



Contenido

01. Fatiga: cuando el cuerpo y la mente pierden capacidad de respuesta

02. Señales de alerta: reconocer la fatiga antes del error

03. Fatiga acumulada: jornadas extensas, descanso insuficiente y monotonía

04. Presión del tiempo: cuando terminar rápido parece más importante que hacerlo seguro

05. Productividad y seguridad: decisiones bajo presión

06. Fatiga en tareas de alto riesgo: errores con consecuencias graves

07. Gestión preventiva: qué hacer cuando el cansancio afecta el trabajo

08. Cuando la fatiga forma parte del análisis de un accidente

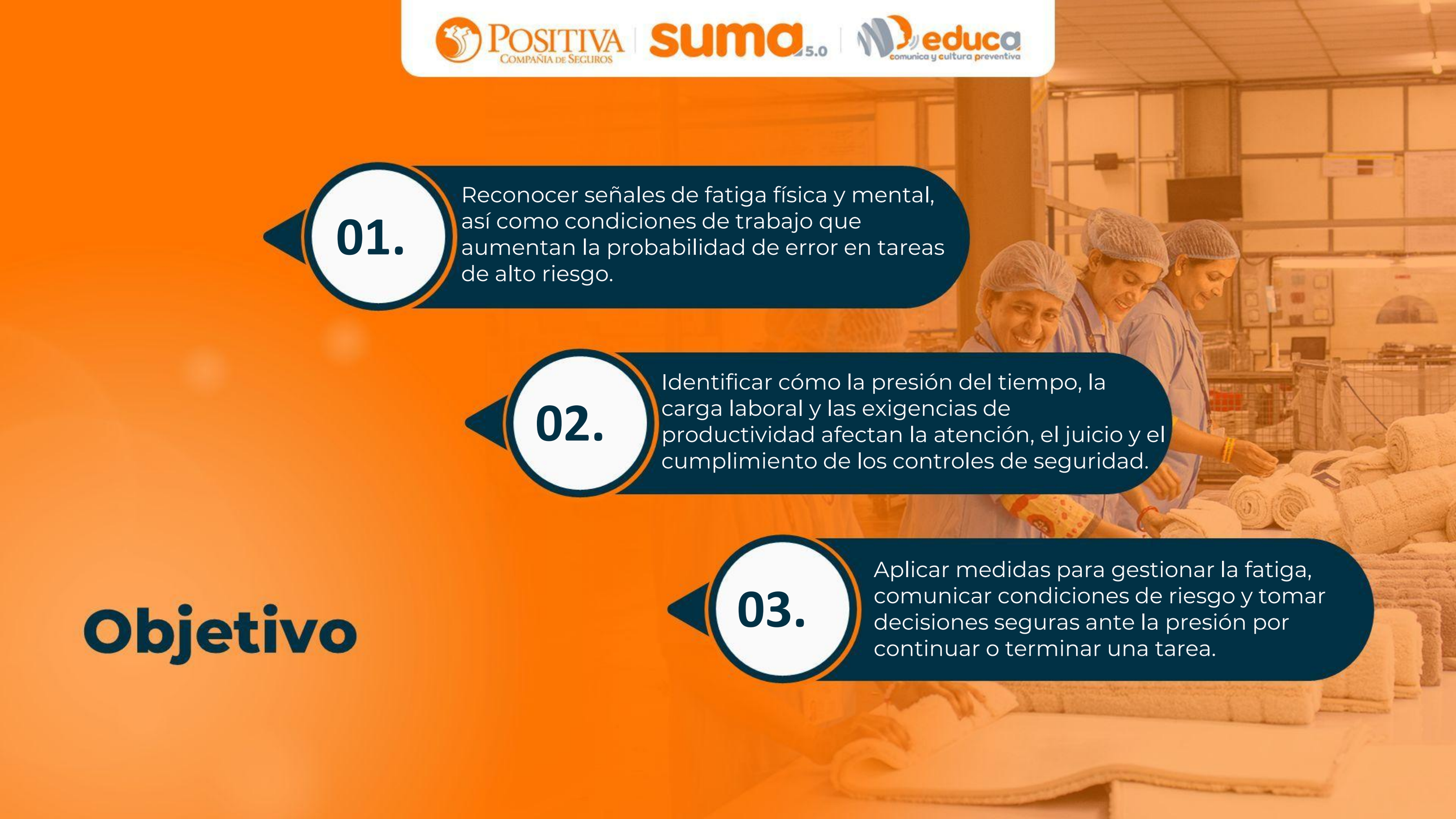


Objetivo

01. Reconocer señales de fatiga física y mental, así como condiciones de trabajo que aumentan la probabilidad de error en tareas de alto riesgo.

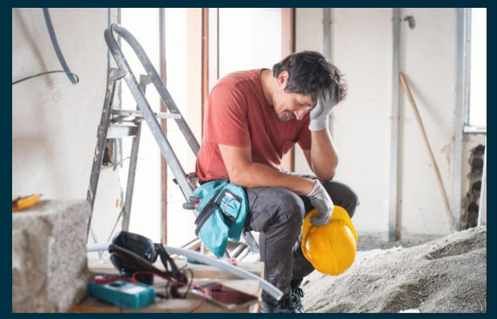
02. Identificar cómo la presión del tiempo, la carga laboral y las exigencias de productividad afectan la atención, el juicio y el cumplimiento de los controles de seguridad.

03. Aplicar medidas para gestionar la fatiga, comunicar condiciones de riesgo y tomar decisiones seguras ante la presión por continuar o terminar una tarea.



Fatiga: cuando el cuerpo y la mente pierden capacidad de respuesta”

La fatiga no es simplemente tener sueño o sentirse cansado: es una condición que puede disminuir la capacidad de ejecutar una tarea de manera segura, incluso cuando se tiene experiencia, capacitación y conocimiento de los procedimientos.



Manifestaciones de la Fatiga



¿Qué cambia en nuestro cuerpo y nuestra mente?

Impacto de la Fatiga en las Habilidades Cognitivas



Uno de los problemas de la fatiga es que el trabajador puede no reconocer cuánto ha disminuido su capacidad de respuesta. Puede sentirse acostumbrado a la tarea, confiar en su experiencia o pensar que solo necesita hacer un esfuerzo adicional para terminar.

Esto puede llevar a tres errores de percepción:

- Exceso de confianza: “Llevo años haciendo esto; no me va a pasar nada”.
- Normalización del cansancio: “Todos trabajamos así; es parte del oficio”.
- Prioridad al cumplimiento: “Ya casi terminamos; después descansamos”.

En tareas de alto riesgo, estas ideas pueden hacer que una persona continúe trabajando sin valorar adecuadamente su condición.



Señales de alerta: reconocer la fatiga antes del error

Físicas	Mentales	Conductuales
Pesadez corporal	Dificultad para concentrarse	Olvidos frecuentes
Bostezos repetidos	Reacción más lenta	Saltarse pasos
Somnolencia	Dificultad para decidir	Irritabilidad
Falta de coordinación	Atención fluctuante	Automatizar tareas

Un trabajador lleva varias horas realizando una labor repetitiva. Comienza a olvidar pasos, bosteza constantemente y necesita revisar varias veces la misma instrucción.

¿Qué debería hacer?

- A. Continuar porque conoce la tarea.
- B. Informar, evaluar su condición y ajustar el trabajo.
- C. Esperar a cometer un error para detenerse.

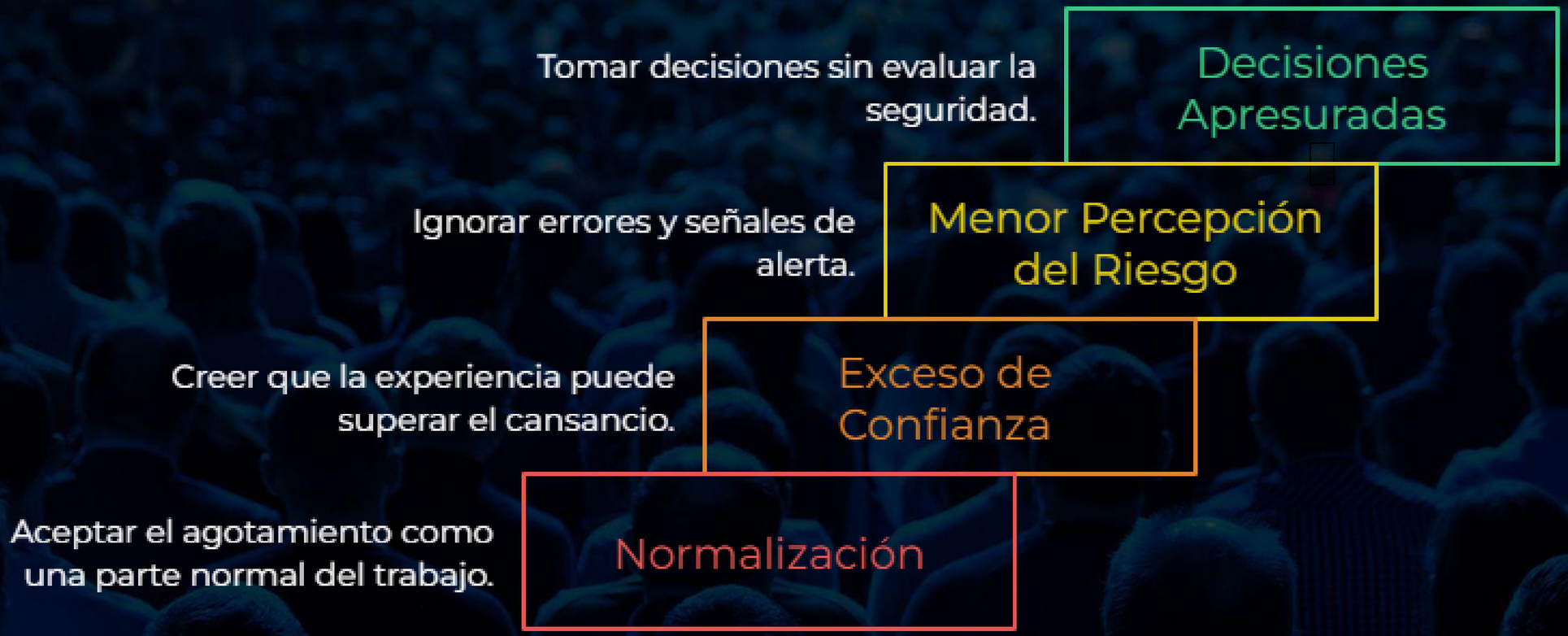
Las señales deben tomarse en serio antes de que ocurra un incidente.

Fatiga acumulada: jornadas extensas, descanso insuficiente y monotonía





¿Cómo se manifiesta en el trabajo?



La experiencia ayuda a reconocer los peligros, pero no elimina los efectos de la fatiga. La decisión de continuar debe considerar la condición real del trabajador y los riesgos de la tarea.

Presión del tiempo: cuando terminar rápido parece más importante que hacerlo seguro







PRODUCTIVIDAD Y SEGURIDAD: DECISIONES BAJO PRESIÓN

1. Presión por cumplir el cronograma
“Tenemos que terminar hoy, así que no podemos detenernos”.
Riesgo: continuar a pesar de condiciones inseguras o controles que requieren revisión.

2. Presión del equipo de trabajo
“Todos estamos cansados, pero falta poco. Hagámoslo de una vez”.
Riesgo: normalizar la fatiga y aceptar prácticas inseguras para no retrasar al grupo.

3. Presión por demostrar capacidad
“Yo conozco esta tarea; puedo hacerla incluso estando cansado”.
Riesgo: confiar excesivamente en la experiencia y subestimar las limitaciones físicas o mentales.

¿Cómo tomar una decisión segura?

Ante la presión por terminar, el trabajador y el supervisor deben preguntarse:

- ¿Estamos en condiciones de ejecutar la tarea de manera segura?
- ¿La fatiga puede afectar una decisión o maniobra crítica?
- ¿Es necesario detenerse, solicitar apoyo o reorganizar el trabajo?

Conclusión: los plazos y las metas deben gestionarse de manera que no obliguen a los trabajadores a asumir riesgos inaceptables.

Fatiga en tareas de alto riesgo: errores con consecuencias graves



Trabajo en alturas
Disminución de la atención, errores de movimiento o dificultades para responder ante una condición inesperada.



Riesgo eléctrico
Omisión de comprobaciones o confusión al ejecutar una secuencia de trabajo.



Espacios confinados
Dificultad para mantener la vigilancia, reconocer señales de alarma o responder oportunamente.



El error visible puede tener causas previas
Ante un incidente, no basta con preguntar quién cometió el error. También hay que investigar:

- ¿Cuánto tiempo llevaba trabajando?
- ¿Había descansado adecuadamente?
- ¿La tarea era monótona o exigente?
- ¿Existía presión para terminar?
- ¿Se habían identificado y gestionado las señales de fatiga?

Gestión preventiva: qué hacer cuando el cansancio afecta el trabajo

¿Qué puede hacer el trabajador?

1. Reconocer y comunicar las señales de fatiga.
2. Solicitar una pausa o evaluación cuando la condición afecte la ejecución segura.
3. No improvisar ni omitir pasos para compensar el cansancio.
4. Seguir las instrucciones para detener o suspender la tarea.
5. Informar cambios en su capacidad para ejecutar la actividad con seguridad.

¿Qué debe gestionar la organización?

- Planear jornadas y recursos de acuerdo con las exigencias de la tarea.
- Establecer descansos y pausas apropiadas.
- Evaluar la fatiga como factor de riesgo cuando corresponda.
- Revisar cargas de trabajo, turnos y presión por resultados.
- Ajustar o suspender las actividades cuando no existan condiciones seguras.

Las pausas activas no sustituyen el descanso suficiente ni corrigen por sí solas jornadas excesivas.



Cuando la fatiga forma parte del análisis de un accidente

Hechos: El caso analiza un accidente laboral mortal ocurrido a las 6:30 p. m. durante la operación de maquinaria pesada en una obra civil.

Evidencia del caso: Los registros demostraron que las jornadas habituales del proyecto se extendían de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

Hallazgo: El siniestro se presentó en un horario donde el personal ya acumulaba tiempo de sobretiempo (horas extras), en una labor de alta criticidad y bajo condiciones de transición a luz nocturna.

Configuración de la Culpa Patronal por Extensión de Jornada
La [Corte Suprema de Justicia] determinó la responsabilidad económica de la empresa al evidenciar que la operación se desarrollaba bajo jornadas laborales recurrentes que superaban los límites ordinarios y los topes máximos de horas extras autorizados por la legislación laboral
El fallo establece que permitir, programar o tolerar de forma sistemática turnos que excedan los marcos legales vigentes constituye una omisión al deber objetivo de cuidado en seguridad y salud en el trabajo.



SENTENCIA SL287-2024

La Fatiga como Factor de Riesgo Psicosocial

El principal aporte de esta sentencia es el nexo causal que fija entre la administración del tiempo de trabajo y la seguridad física:

- Riesgo Psicosocial: La Corte cataloga la extensión habitual de la jornada de trabajo y la restricción de los tiempos mínimos de recuperación como un factor de riesgo psicosocial mal administrado.
- Efecto Operativo: El exceso de tiempo laborado generó fatiga acumulada en el operario, lo cual disminuyó de forma comprobable sus niveles de atención, reflejos y capacidad de respuesta ante un imprevisto técnico.
- Conclusión Jurídica: La disminución de la capacidad de reacción por cansancio fue el factor determinante del accidente. Por ende, la deficiente gestión de los descansos originó el siniestro.

Criterio de Responsabilidad Exclusiva

La defensa de la compañía argumentó que el operario incurrió en una imprudencia o exceso de confianza al realizar la maniobra.

Sin embargo, el tribunal reiteró que no aplica la concurrencia de culpas cuando la empresa ha permitido la degradación de las condiciones de alerta del trabajador a causa del agotamiento físico.

Si el diseño o la ejecución de los turnos propicia la fatiga, el error humano final se considera una consecuencia directa del entorno de trabajo, manteniendo la responsabilidad plena en cabeza de la organización.



Bibliografías

- Ministerio del Trabajo. (2015). Decreto 1072 de 2015: Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Gobierno de Colombia.
- Ministerio de la Protección Social. (2008). Resolución 2646 de 2008, por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo de factores de riesgo psicosocial en el trabajo.
- Ministerio del Trabajo. (2022). Resolución 2764 de 2022, por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial y las guías y protocolos de intervención. https://www.cancilleria.gov.co/normograma/compilacion/docs/resolucion_mtra_2764_2022.htm
- Corte Suprema de Justicia, Sala de Casación Laboral. (2024). Sentencia SL809-2024: Culpa patronal por exposición a riesgo psicosocial derivado de jornadas laborales extensas y fatiga. https://cortesuprema.gov.co/rl_dl_sl809-2024/

POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

Evaluémonos



Preguntas



POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva | posipedia



Recuerda que Positiva tiene para ti:

posipedia

https://www.posipedia.com.co/

- Cursos virtuales
- Artículos
- Audios
- Juegos digitales
- OVAs
- Guías
- Mailings
- Videos

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva

¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Escanea e inscríbete

CURSOS

VIRTUALES SG-SST DE 50 Y 20 HORAS



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!

Positiva Prevención

GRUPO BICENTENARIO

POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS | suma 5.0 | educa comunica y cultura preventiva



¡CONÉCTATE A NUESTRO CANAL de WhatsApp!

POSITIVA PREVENCIÓN

Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

¡Únete y sé parte de la comunidad de Positiva!

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA