



POSITIVA
COMPANÍA 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





Comunidad Nacional de Conocimiento para la Prevención de Peligros en el Sector Construcción

Talentos que **hacen país**

SESIÓN 4:

SALUD INTEGRAL EN EL SECTOR CONSTRUCCIÓN - CUERPO, MENTE Y COMUNIDAD



Milady Cuentas Rodríguez

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO PARA LA
PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR CONSTRUCCIÓN



Milady.cuentasr@gmail.com



WSP: 3185743204

Perfil profesional:

Profesional en SST – Especialista en cultura SST
Coach y speaker certificada - Practitioner CSBT
Diplomados en Neurociencia, neuroeducación y neuroliderazgo
Maestranda en Psicología organizacional
Directora de AVAL ACADEMY para Colombia



Ruta del **conocimiento**



01

SESIÓN 1:
GESTIÓN DE LA CULTURA
DEL RIESGO EN EL SECTOR
CONSTRUCCIÓN -
INFLUENCIA DEL
COMPORTAMIENTO Y LA
TOMA DE DECISIONES



02

SESIÓN 2:
ANÁLISIS 360° DE OBRA -
IDENTIFICACIÓN DE
PELIGROS NO EVIDENTES Y
CONTROL DE CONDICIONES
CRÍTICAS



03

SESIÓN 3:
FACTORES HUMANOS EN EL
SECTOR CONSTRUCCIÓN -
IMPACTO DEL ESTRÉS, LA
PRISA Y LA CARGA COGNITIVA
EN LA PREVENCIÓN



04

SESIÓN 4:
SALUD INTEGRAL EN EL
SECTOR CONSTRUCCIÓN -
CUERPO, MENTE Y
COMUNIDAD

Ruta del **conocimiento**



05

SESIÓN 5:
COMUNICACIÓN
OPERACIONAL SEGURA -
ESTANDARIZACIÓN DE
SEÑALES, ROLES Y
PROTOCOLOS DE
COORDINACIÓN EN
OBRAS



06

SESIÓN 6:
GESTIÓN DE ESPACIOS
CONFINADOS Y RIESGOS NO
VISIBLES - CONTROLES
TÉCNICOS Y OPERATIVOS
PARA ACTIVIDADES EN EL
SECTOR CONSTRUCCIÓN



07

SESIÓN 7:
BUENAS PRÁCTICAS EN
MOVIMIENTO - SEGURIDAD
EN MAQUINARIA Y EQUIPOS
MÓVILES EN EL SECTOR
CONSTRUCCIÓN



08

SESIÓN 8:
PREVENCIÓN DE OBJETOS
CAÍDOS (DROPS) - ANÁLISIS
DE CAUSAS, CONTROLES
CRÍTICOS Y PRÁCTICAS DE
ASEGURAMIENTO

Evaluémonos



*Las fuerzas naturales que
se encuentran dentro de
nosotros son las que
verdaderamente curan las
enfermedades.*

Hipócrates

FrasesBuenas





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

Contenido

- **01.** **Conceptos básicos:**
Recordemos conceptos e importantes...
- **02.** **La fatiga**
- **03.** **La salud como de**
prevención accidentes
- **04.** **El cerebro como**
Elemento de Protección Personal
- **05.** **Los 5 pilares de la salud integral**
- **06.** **Midamos nuestra energía hoy**
- **07.** **Factores protectores**
- **08.** **Respondo preguntas**
Cierre del espacio.
..



01.

Comprender la salud integral como un factor estratégico para la prevención de accidentes

02.

Reconocer la relación entre bienestar, desempeño humano y cultura preventiva

03.

Aplicar acciones sencillas para fortalecer el autocuidado y el cuidado del equipo de trabajo.

Objetivo





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva



La **seguridad psicológica** es la creencia compartida de que el lugar de trabajo es seguro para asumir riesgos interpersonales. Implica tener la certeza de que no serás penalizado ni humillado por exponer ideas, hacer preguntas, expresar inquietudes o admitir errores.

BIENESTAR:

Estado integral de satisfacción y equilibrio que abarca dimensiones físicas, mentales, emocionales y sociales

HOMEOSTASIS:

Es la capacidad del organismo para mantener el equilibrio interno.



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

¿QUÉ ES SALUD?

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social —no solo la ausencia de enfermedad (OMS). En obra, cada dimensión afecta directamente la capacidad de percibir el riesgo y decidir con seguridad.

AUTOCAUIDADO:

Práctica activa de tomar decisiones y realizar acciones conscientes para promover tu propia salud física, mental y emocional



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



FATIGA

Agotamiento físico y/o mental extremo que no se alivia con el descanso

FATIGA FÍSICA

Dificultad para realizar esfuerzos corporales cotidianos, debilidad muscular o sensación de pesadez.

FATIGA MENTAL

Falta de motivación, fallas en la concentración, letargo y alteraciones del estado de ánimo.

FATIGA CRÓNICA

Una condición médica específica donde el cansancio es severo y constante, pudiendo empeorar tras el esfuerzo físico o mental.

¿POR QUÉ LA SALUD TAMBIÉN PREVIENE ACCIDENTES?



Un trabajador puede tener todo el EPP correcto y aun así fallar, si su cuerpo está agotado, su mente está saturada o su equipo no lo respalda.

La salud integral no reemplaza la seguridad basada en el comportamiento: la sostiene desde la raíz.

SALUD

Bienestar Físico: Funcionamiento óptimo del cuerpo, energía para realizar actividades diarias.

Mental: Bienestar emocional, capacidad para manejar el estrés y tomar decisiones de manera autónoma.

Social: Habilidad para interactuar efectivamente con el entorno y mantener relaciones interpersonales sanas



El cerebro también es un EPP

20%

De toda la energía corporal
se destina a un solo órgano: el cerebro.

Para funcionar con seguridad, el cerebro necesita:



Sueño

Reparación y consolidación
de la actividad neuronal.



Glucosa

Su única fuente principal de
energía utilizable.



Oxígeno

Indispensable para el
metabolismo neuronal
continuo.



Descanso

Pausas reales para
recuperar recursos
atencionales.



El cerebro también se desgasta?

La energía mental es un recurso finito. Cada decisión, cada alarma, cada interrupción y cada hora de exposición a ruido o calor consume parte de esa reserva. Cuando se agota, el cerebro no deja de funcionar: empieza a funcionar peor — atajos, autopiloto y errores de percepción.

INICIO DE JORNADA

HORAS SIN PAUSA REAL



**Alta disponibilidad
cognitiva**

**Fatiga
creciente**

**Zona de
riesgo**

Sin sueño, hidratación ni pausas suficientes, el descenso hacia la 'zona de riesgo' es más rápido y ocurre más temprano en la jornada.



Los 5 pilares de la salud integral

1



Dormir

Reparación cerebral
y tiempo de
reacción.

2



Movimiento

Sistema
musculoesquelético
y microfatiga.

3



Nutrición

Glucosa,
hidratación y
atención sostenida.

4



Salud mental

Ansiedad, estrés,
burnout y carga
emocional.

5



Comunidad

Participación,
liderazgo y apoyo
social (ISO 45001).



Dormir

<7h

de sueño se asocia con mayor
riesgo de accidente en
trabajadores de construcción

- **Franja recomendada**

NIOSH y CDC recomiendan entre 7 y 8 horas de sueño por noche para un desempeño seguro y sostenido.

Dormir no es 'perder tiempo': es la única ventana en la que el cerebro se repara a sí mismo.

referenciado por NIOSH/CDC (Center for Disease Control) en investigación sobre sueño y seguridad ocupacional en construcción.

- **Menor tiempo de reacción**

Dormir menos de 6 horas se asocia con más errores y reacciones más lentas ante señales de peligro (CDC, NIOSH).

- **Mayor probabilidad de incidentes**

La privación de sueño reduce la capacidad de sostener la atención durante toda la jornada.



El cuerpo es el soporte del cerebro

No basta con decir “dormir es importante”. Esto es lo que ocurre, en concreto, mientras dormimos:



Consolidación de memoria

Durante el sueño profundo, el cerebro transfiere lo aprendido durante el día — procedimientos, instrucciones, rutas de riesgo— de la memoria temporal a la memoria de largo plazo.



Limpieza cerebral (sistema glinfático)

Mientras dormimos, el cerebro activa un sistema de “lavado” que elimina desechos metabólicos acumulados durante la vigilia. Sin sueño suficiente, esos residuos se acumulan.



Tiempo de reacción

La falta de sueño enlentece la velocidad de respuesta ante una señal de peligro de forma medible, similar al efecto de haber consumido alcohol.



Microerrores

Antes del error grande aparecen microerrores: pasos olvidados, señales no vistas, doble-chequeos que no se hacen. El sueño insuficiente los multiplica.

Movimiento

1º

causa de ausentismo en
construcción: trastornos
musculoesqueléticos

- **Sistema musculoesquelético bajo presión**

Cargas repetidas, posturas forzadas y vibración generan desgaste acumulativo en músculos, tendones y articulaciones.

- **El dolor no avisa de golpe**

Se instala como microfatiga: pequeñas señales que el cuerpo emite mucho antes de una lesión mayor.

- **Movimiento como mantenimiento**

Pausas activas y variación de postura no son 'gimnasia': son mantenimiento preventivo del cuerpo que sostiene la tarea.

Los principios de Conklin están pensados más en los líderes de la organización que para los colaboradores.



El dolor consume recursos de atención

La atención es un recurso limitado, no infinito. El cerebro reparte esa capacidad entre todo lo que ocurre a la vez: la tarea, el entorno, las señales de riesgo... y el dolor físico, cuando está presente.

Trabajador sin dolor limitante

Atención disponible para la tarea y el riesgo

Trabajador con dolor musculoesquelético activo

Atención disponible para la tarea y el riesgo

Atención capturada por el dolor

Mientras más dolor, menos atención disponible para detectar el riesgo a tiempo. Por eso el manejo del dolor y la fatiga musculoesquelética no es solo un tema de salud: es un tema de prevención de accidentes.

Nutrición

2%

de deshidratación
corporal ya afecta
la concentración y
el juicio

- **Picos y caídas de glucosa**

Comidas irregulares o muy azucaradas generan picos de energía seguidos de caídas que reducen la atención.

- **Deshidratación silenciosa**

En obra, con calor y esfuerzo físico, la deshidratación leve ya reduce la capacidad de concentración antes de sentir sed.

- **Combustible estable = atención estable**

Comidas balanceadas y agua constante sostienen la energía disponible para el cerebro durante toda la jornada.



Salud mental

- **Estrés y ansiedad como carga invisible**

No dejan marcas visibles, pero consumen los mismos recursos atencionales que el cansancio físico.

- **Burnout en obra**

Se manifiesta como agotamiento emocional, distancia frente al equipo y sensación de que 'nada de lo que hago alcanza'.

- **La carga emocional también se carga**

Problemas personales, presión económica o conflictos familiares llegan a la obra dentro de la misma persona que opera la máquina.

Comunidad

- **Participación real, no simbólica**

La norma exige mecanismos efectivos para que el trabajador opine, reporte y decida sobre su propio riesgo.

- **Comunicación como control de riesgo**

Equipos que hablan entre sí detectan antes las desviaciones — el silencio operativo es, en sí mismo, un peligro.

- **Liderazgo y apoyo social**

Un liderazgo que respalda en vez de castigar el reporte construye equipos que se cuidan entre sí.



La comunidad también protege

BIENESTAR DE EQUIPOS DE ALTA PERFORMANCE (SECTOR CONSTRUCCIÓN)

SEGURIDAD PSICOLÓGICA (A. EDMONDSON):

Entorno para asumir riesgos.
Diálogo y error-aprendizaje.

- 🗣️ Fomentar Diálogo
- 😊 Normalizar Error
- 👥 Participación Equitativa

NEURONAS ESPEJO Y EMPATÍA:

Mecanismo para entender
el estado de los demás.

- 🧠 Capacidad de Captar
- 🧠 Fundamental para Cohesión

OXITOCINA Y CONFIANZA:

“Hormona del Abrazo”,
fomenta cooperación.

- 🏆 Reconocer Logros
- 👥 Interacciones 1-1 Positivas
- 🤝 Colaboración Auténtica

CAPITAL SOCIAL:

Red de relaciones de apoyo
basada en la confianza.

- 🧠 Red de Seguridad Psicológica y Física
- 🧠 Corrige a Tiempo

CONTAGIOSA

Detección
de Riesgos

Conexión
Errores

Corrección
Errores

Motivación
Colectiva

MEDIDOR DE ENERGIA

Una autoevaluación rápida y personal para reconocer, hoy, en qué estado llegamos a la obra — antes de que ese estado se traduzca en un error.

Escala de calificación · 0 a 4 por cada afirmación

0 Nunca **1** Rara vez **2** A veces

Escala de calificación · 0 a 4 por cada afirmación

3 Casi siempre **4** Siempre



“Califica cada afirmación de 0 a 4:

Energía física

- 1** Dormí las horas suficientes y me siento descansado.
- 2** No siento dolor físico que limite mi concentración.
- 3** Me siento con energía para realizar mi trabajo.

Funcionamiento del cerebro

- 4** No me siento mentalmente saturado.
- 5** Puedo recordar fácilmente instrucciones y tareas.

Escala de calificación • 0 a 4 por cada afirmación

0 Nunca **1** Rara vez **2** A veces **3** Casi siempre **4** Siempre

“Califica cada afirmación de 0 a 4:

Estado emocional

6 Hoy me siento emocionalmente tranquilo.

7 Siento motivación para realizar mi trabajo.

Factores del trabajo

8 No siento presión excesiva por terminar rápido.

9 Si veo un riesgo, me siento con confianza para reportarlo.

10 Hoy no me distraigo fácilmente.

11 Antes de actuar, pienso en las consecuencias.

Escala de calificación • 0 a 4 por cada afirmación

0 Nunca 1 Rara vez 2 A veces 3 Casi siempre 4 Siempre

¿Qué significa tu puntaje?

33 – 44

Energía disponible alta

Buenas condiciones para sostener la atención y decidir con seguridad durante la jornada.

18 – 32

Energía disponible media

Zona de alerta: conviene reforzar pausas, hidratación y comunicar al equipo cómo te sientes.

0 – 17

Energía disponible baja

Mayor riesgo de error y de accidente. Es momento de hablarlo con el líder o el equipo antes de iniciar tarea crítica.

El puntaje no etiqueta a nadie: es una alerta temprana. Su único propósito es que actuemos —descansar, hidratarnos, hablarlo— antes de que el cuerpo o la mente tomen la decisión por nosotros.



Factores protectores



INDIVIDUALES

- Dormir de 7 a 8 horas
- Hidratación constante
- Pausas activas reales
- Pedir ayuda a tiempo



ORGANIZACIONALES

- Pausas y turnos con descanso real
- Canales de reporte accesibles
- Liderazgo que escucha y no castiga
- Programas de bienestar SG-SST



COLECTIVOS

- Comunicación abierta en el equipo
- Reportar riesgos sin miedo
- Apoyarse en tareas de alta carga
- Reconocer señales de fatiga en el otro





POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0



educa
comunica y cultura preventiva

Bibliografías

- <https://thedecisionlab.com/guide/behavior-change-in-action>
- <https://culturapreventivaosarten.com/desempeno-humano/>
- World Health Organization. Constitution of the World Health Organization (definición de salud).
- https://www2.minsalud.gov.co/salud/PServicios/Paginas/atencion-primaria-en-salud.aspx?utm_
- IOSH . Remembering James Reason, a household name in human error
- Antonio Damasio – teoría emoción-decisión
- <https://hbr.org/2023/02/what-is-psychological-safety?language=es>
- https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VP/RBC/lineamientos-sectoriales-construccion-politica-integral-salud-ambiental-para-todos-.pdf?utm_source=chatgpt.com
- SAFETY ON - Human Factors in Renewables

Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAs



Guías



Mailings



Videos

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

¡Capacítate y fortalece
la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



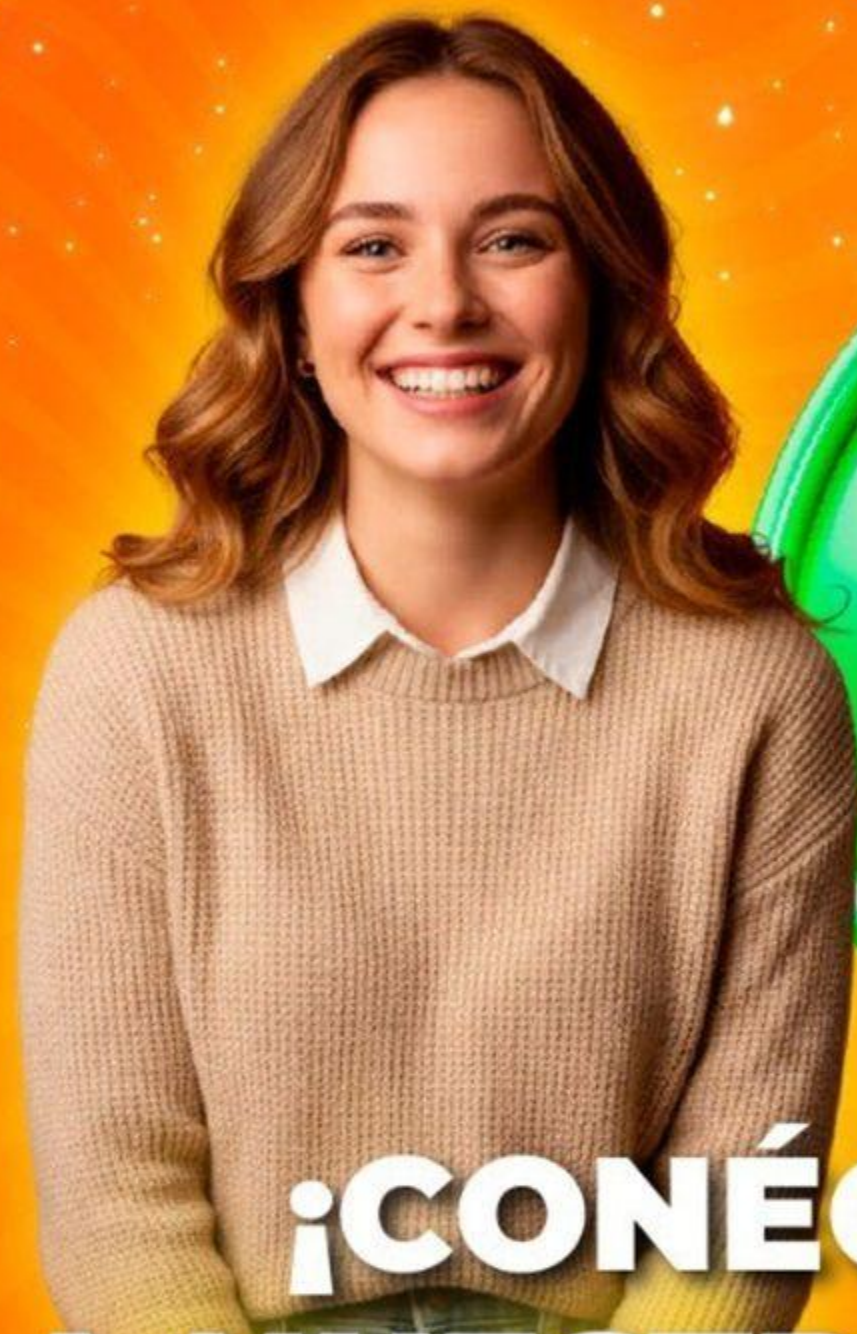


POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

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!**



POSITIVA
COMPANÍA DE SEGUROS

suma 5.0

educa
comunica y cultura preventiva

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp