

Impacto de la promoción de estilos de vida saludables en trabajadores colombianos del sector construcción desde el enfoque del SG-SST: revisión de alcance de la literatura científica publicada entre 2018 y 2025

**Omaira Lucely Araujo Rosero, María Alejandra Lis Estupiñán, Luzday Fernanda
Mendoza**

Trabajo de grado para optar el título de Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

**Directora
Sandra Milena Montes Moreno
Doctora en Educación**

**Universidad Santo Tomás, Bucaramanga
División de Ingenierías y Arquitectura
Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo**

2026

Dedicatoria

Dedicamos este logro a Dios, a nuestras familias y a aquellas personas especiales que nos apoyaron en cada paso de este camino, ustedes son nuestra inspiración. Este éxito es el reflejo de su apoyo incondicional y nuestra dedicación compartida.

Agradecimientos

Nosotras, como equipo, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a la Universidad Santo Tomas por abrirnos sus puertas hacia el conocimiento y la mejora continua, a nuestros docentes, que compartieron con nosotras su sabiduría, experiencia y guía; y a todas las personas que de alguna manera contribuyeron a que este logro fuera posible.

Contenido

Introducción	11
1. Impacto de la promoción de estilos de vida saludables en trabajadores colombianos del sector construcción desde el enfoque del SG-SST: revisión de alcance de la literatura científica publicada entre 2018 y 2025.....	14
2. Planteamiento del problema	14
2.1 Descripción del problema.....	14
2.2 Formulación del problema	16
2.3 Justificación.....	16
2.4 Objetivos	19
2.4.1 Objetivo general.....	19
2.4.2 Objetivos específicos	19
3. Marco referencial.....	19
3.1 Antecedentes	19
3.1.1 Internacionales.....	19
3.1.2 Nacionales	21
3.2 Marco teórico	24
3.2.1 Teoría del bienestar subjetivo.....	24
3.2.2 Modelo transteórico.....	25
3.2.3. Teoría de la autoeficacia.....	26
3.2.4 Promoción de la salud	27
3.2.5 Calidad de vida	28
3.2.6 Teoría de motivación-higiene de Herzberg	29

3.3	Marco conceptual	30
3.3.1	Seguridad y Salud en el Trabajo	30
3.3.2	Estilos de vida saludable	31
3.3.3	Dimensiones de los estilos de vida	33
3.3.4	Enfermedad laboral.....	34
3.3.5	Promoción de la salud	34
3.3.6	Calidad de vida	35
3.3.7	Satisfacción laboral.....	35
3.4	Marco legal.....	35
4.	Diseño metodológico	38
4.1	Alcance.....	40
4.2	Ecuación de búsqueda	41
4.3	Criterios de elegibilidad	41
4.3.1	Tipo de documentos a analizar	41
4.4	Fuentes de información	43
4.5	Estrategias de análisis de evidencias	43
4.6	Plan de trabajo.....	44
4.7	Aspectos éticos.....	44
5.	Resultados.....	45
5.1	Identificar las estrategias de promoción de estilos de vida saludables dirigidas a trabajadores colombianos del sector construcción reportadas en la literatura científica publicada entre 2018 y 2025.....	48

5.2 Describir los efectos de la promoción de estilos de vida saludables sobre la salud, la productividad y la satisfacción laboral de los trabajadores colombianos del sector construcción.

51

5.3 Analizar la relación entre la promoción de estilos de vida saludables y la calidad de vida de los trabajadores colombianos del sector construcción desde el enfoque del SG-SST. 54

6. Conclusiones..... 57

Referencias..... 60

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Términos de búsqueda</i>	41
Tabla 2. <i>Ecuaciones de búsqueda</i>	41
Tabla 3. <i>Actividades y entregables de acuerdo con los objetivos propuestos</i>	44
Tabla 4. <i>Artículos seleccionados para la revisión bibliográfica entre 2018 y 2025.</i>	45
Tabla 5. <i>Estrategias para la promoción de estilos de vida saludable dirigidas a los trabajadores del sector construcción.</i>	48
Tabla 6. <i>Efectos de la promoción de estilos de vida saludable sobre la salud, productividad y satisfacción laboral</i>	52
Tabla 7. <i>Relación entre la promoción de estilos de vida y calidad de vida</i>	56

Resumen

El sector construcción en Colombia es considerado como una de las actividades económicas más importantes del país, pues impulsa el progreso social, la productividad, el crecimiento económico y la generación de empleo, sin embargo, hace parte de las actividades de alto riesgo, categorizados como riesgos IV y V, lo que genera que existan diversas afectaciones a la salud tanto a nivel físico como psicológico. Por tal motivo, esta investigación de carácter cualitativo y descriptivo, tuvo como objetivo analizar el impacto y los beneficios de promover los estilos de vida saludable en trabajadores del sector construcción, a partir de revisiones bibliográficas publicadas entre 2018 y 2025, teniendo en cuenta criterios de exclusión e inclusión. Los resultados obtenidos, evidencian que hay una relación positiva entre la promoción de estilos de vida saludables y la salud, la calidad de vida y el bienestar físico y psicológico, además que previene y disminuye el ausentismo, la fatiga y el estrés laboral, no obstante, no hay evidencia suficiente para una correlación entre la promoción y la satisfacción laboral, porque se consideran variables independientes. Se concluyó, que la promoción de hábitos de vida saludable genera beneficios en la salud de los trabajadores si se tiene en cuenta las necesidades y características propias de cada individuo, además de reconocer que las organizaciones deben de seguir fortaleciendo y adaptando las estrategias a las condiciones de su contexto.

Palabras Clave: promoción de la salud, estilos de vida saludable, sector construcción, estrategias

Abstract

The construction sector in Colombia is considered one of the country's most important economic activities, boosting social progress, productivity, economic growth and job creation. However, it is also part of high-risk activities, categorized as IV and V risk, which implies several different negative effects to health, both at the physical and psychological level. For that reason, this qualitative and descriptive research, had the objective of analyzing the impact and benefits of promoting healthy lifestyles in construction workers, from bibliographic revision spanning 2018 to 2025, taking into account exclusion and inclusion criteria. The obtained results evidence a positive relation between the promotion of healthy lifestyles and health, life quality and physical and psychological well-being, in addition to preventing and decreasing absenteeism, fatigue and work-related stress; nonetheless, there is not enough evidence to correlate the promotion and job satisfaction, since they are considered independent variables. It is concluded that the promotion of healthy lifestyle habits generates benefits in the workers' health, if individual needs and characteristics are taken into account, besides recognizing that organizations must continue strengthening and adapting these strategies to their context conditions.

Keywords: health promotion, healthy lifestyles, construction sector, strategies

Glosario

Ausentismo laboral: es la no asistencia o ausencia del trabajador en su puesto de trabajado, causado por problemas de salud (Ministerio de Trabajo, 2019)

Calidad de vida: percepción del individuo sobre su bienestar en relación a diferentes factores de su vida, incluyendo aspectos físicos, psicológicos y sociales (Parra, et ál., 2020).

Estilos de vida saludable: conjunto de conductas individuales que posee repercusiones positivas o negativas en la salud de una persona, a nivel físico, mental y emocional. (Marín y Saurith, 2022).

Promoción de salud: proceso orientado al fortalecimiento de las capacidades individuales para generar condiciones que favorezcan el cuidado y mejoramiento de la salud. (Guía estilos de vida saludable, 2017)

Satisfacción laboral: percepción o valoración que realiza el trabajador sobre las condiciones relacionadas a su entorno laboral (Rojas, et ál., 2019)

Seguridad y salud en el trabajo: es el conjunto de normas y procedimientos, orientados a la protección y promoción de la salud de los trabajadores en entornos laborales en Colombia (Resolución 0312 de 2019, Ministerio del Trabajo).

Introducción

El sector construcción en Colombia, actualmente es considerado como una de las actividades económicas de mayor relevancia y desarrollo para el país, debido a su contribución en la creación de obras de infraestructuras que impulsan el progreso social y productivo del país, crecimiento económico, y generación de empleo, dependiendo del proyecto, la fase del proyecto, especialidad, contratación por contratistas o subcontratistas. Así mismo, a pesar de que hace parte de las actividades con mayor productividad y empleabilidad, también es uno de los sectores con mayor tasa de accidentes, incidentes, enfermedades y muertes en comparación de otros sectores productivos en Colombia, pues son considerados actividades de alto riesgo, específicamente categorizados como riesgo IV y V; generando así, que esta labor tenga características propias que exija que los trabajadores desarrollen sus funciones en entornos que demandan exposiciones a diversos factores como: físicos, ergonómicos, ambientales, así como trabajos en alturas, labores de excavación, izado de materiales y el carácter temporal de sus centros de trabajo (Nuñez, 2021), los cuales pueden influir en la salud y bienestar de los mismos, así como tener consecuencias en la disminución de los trabajadores, alto riesgo de accidentalidad, ausentismo, clima organizacional no adecuado, y en ocasiones, más relacionado a problemas de los sistemas de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo, como bajos niveles de capacitación y baja motivación (Marín y Saurith, 2022).

Ahora bien, desde una perspectiva normativa, las empresas y organizaciones en Colombia, especialmente del sector construcción, se rigen bajo un Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo con normativas como la Ley 1562 de 2012, el Decreto 1072 de 2015 y la Resolución 0312 de 2019, las cuales, a grandes rasgos, exige la implementación de un sistema que busque prevenir lesiones, accidentes y enfermedades laborales, y que defina los estándares mínimos de cumplimiento de

estos, teniendo en cuenta las características propias de las empresas, es decir, número de empleados, actividades/funciones de los trabajadores y nivel de riesgo de cada empresa. A su vez, esta normatividad se encuentra estrechamente relacionada con el tema de estudio, pues el artículo 3.1.2 y el 3.1.7 de la Resolución 0312 del 2019 exige la ejecución e implementación de actividades de promoción y prevención en salud, estilos de vida y entornos saludables desde una cultura preventiva, sin embargo, siguen siendo programas que necesitan mejoramiento o que no terminan de ser suficientes para los riesgos que presentan los trabajadores de este sector.

Por otra parte, diversas investigaciones han señalado que la creación y diseño de programas para la promoción y prevención en los hábitos de vida saludable, genera mayores beneficios, principalmente económicos para las empresas, pues disminuye el ausentismo y aumenta la productividad, puesto que, se identificó que los avances en estos programas aun requieren mayor atención o mejoramiento urgente frente a las condiciones de trabajo, ya que existen factores que pueden influir en la ejecución o implementación adecuada de los mismos.

De igual manera, es importante resaltar que, aunque en diferentes investigaciones sobre el diseño de programas de promoción, se mencionan cuáles son los beneficios y riesgos de no tener hábitos de vida saludable en los trabajadores, no se obtuvieron resultados de la implementación de los programas, pues se enfocaban principalmente en su diseño, en el contenido informativo sobre beneficios y riesgos (tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, nutrición, entre otras), proponer actividades futuras que podían continuar las empresas, recomendaciones de mejora e información para el desarrollo de estrategias integrales.

Finalmente, la presente monografía tiene como propósito el análisis de literatura existente relacionada a ¿Cuál es el impacto de la promoción estilos de vida saludable y sus beneficios en trabajadores colombianos del sector construcción, desde el marco SG-SST, a partir de la evidencia

publicada entre los años 2018 a 2025?, identificando los principales aportes de las investigaciones, los factores que influyen en las estrategias de promoción y prevención de hábitos, calidad de vida y satisfacción laboral, así como las falencias y posibles mejoras acorde al sector de estudio. Esto, por medio de la revisión documental de diferentes estudios, se busca comprender como estas prácticas pueden contribuir con el fortalecimiento del bienestar de los trabajadores y el cumplimiento del sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo de las empresas.

1. Impacto de la promoción de estilos de vida saludables en trabajadores colombianos del sector construcción desde el enfoque del SG-SST: revisión de alcance de la literatura científica publicada entre 2018 y 2025

2. Planteamiento del problema

2.1 Descripción del problema

Actualmente, el sector construcción es considerado uno de los gremios con mayor desarrollo económico, ya que en América Latina genera aproximadamente más de 25 millones de empleos directos e indirectos, mientras que, en Colombia, aporta alrededor de 1,6 millones de empleos directos al año e involucrando a más de 36 sectores económicos como la producción de materiales, proceso de logística y servicios, convirtiéndolo así en uno de los sectores con mayores aportaciones en el país (Mortigo, et ál., 2025). Sin embargo, este sector al contar con particularidades frente a las condiciones del tipo de trabajo exigidas, como los modelos de contratación, duración de estos, perfiles inadecuados para el tipo de trabajo e informalidad laboral que supera el 60% en la mayoría de países de América latina, generan consecuencias significativas como disminución en trabajadores, alto riesgo de accidentalidad, inestabilidad laboral, clima organizacional inadecuado (Marín y Saurith, 2022)., dificultad en el cumplimiento de normas de seguridad, en el acceso a sistemas de protección social y la implementación de medidas preventivas (Mortigo, et ál., 2025)

Como se mencionó anteriormente, el sector construcción ha tenido un gran desarrollo por los avances a nivel económico, poblacional y de infraestructura, sin embargo, también es el sector en el que se presenta mayor número de accidentes, incidentes y ausencias laborales (Marín y

Saurith, 2022). Pues según informes sobre Siniestralidad Laboral en Colombia realizado por el Consejo Colombiano de Seguridad (2025), durante el año 2025, se registraron en total 534.444 accidentes laborales; 10.294 enfermedades laborales y 438 muertes asociadas al trabajo, en el cual, el sector construcción presentó tasas de 5,08 accidentes laborales por cada 100 trabajadores ocupando el sexto lugar; 31,63 enfermedades laborales por cada 100.000 trabajadores y con una mortalidad del 5,78 por cada 100.000 trabajadores, ocupando el cuarto lugar. Así mismo, en 2022 según la Federación de Aseguradores Colombianos (Fasecolda), en el departamento de Norte de Santander, el 30% de los accidentes laborales están relacionados a golpes, seguidos con caídas a diferente nivel con el 20%, los cuales, son considerados de alta gravedad y causantes de muertes y/o lesiones graves (Pabón y Carrillo, 2023).

Por otra parte, las jornadas laborales y las dinámicas de estas, han tomado una gran relevancia tanto para la vida de los trabajadores como para las empresas, puesto que, al ser un espacio donde se ocupa la mayor parte de su tiempo, se han creado iniciativas, las cuales están relacionadas con el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, ya que tienen programas de estilos de vida saludable, que permiten analizar y ejecutar estrategias para mejorar las condiciones de trabajo, ambiente laboral y salud de los trabajadores, convirtiéndose así en condiciones de bienestar, siendo este aspecto, una forma en la que se puede sostener el bienestar de los trabajadores y las condiciones personales de los mismos (Núñez, et ál., 2023)

Por esta razón, existe una necesidad de promover en los trabajadores diversas actividades para evitar o disminuir el sedentarismo, hábitos que puedan afectar su salud, aparición de enfermedades crónicas y disminución de riesgo psicosocial, logrando que los trabajadores se sientan bien con ellos mismos junto a la labor que puedan desempeñar, además de poder aumentar significativamente la productividad y la reducción de riesgos físicos, sociales y psicológicos que

sean inherentes a su labor, de ausentismo laboral y accidentalidad (Ministerio de Agricultura, 2025).

2.2 Formulación del problema

¿Cuál es el impacto de la promoción estilos de vida saludable y sus beneficios en trabajadores colombianos del sector construcción, desde el enfoque del SG-SST, a partir de la evidencia publicada entre los años 2018 a 2025?

2.3 Justificación

El sector de la construcción representa un gremio con mayor desarrollo económico y de infraestructura en el país, generando que siga siendo uno de los sectores con mayores riesgos para la salud y seguridad de los trabajadores, pues ha incrementado la demanda de empleo y su ampliación por la cantidad de obras y proyectos que se están llevando a cabo en la actualidad. Sin embargo, al tener un ritmo de incremento tan alto, generan que las condiciones de seguridad no avancen ni evolucionen al mismo ritmo, causando así, incrementos en la exposición de riesgos laborales y deficiencias a nivel de seguridad, salubridad y cumplimiento de la norma. En este caso, los estilos de vida poco saludables, combinado con las condiciones exigentes tanto físicos como mentales en el trabajo de obra, puede incrementar la presencia o prevalencia de tener fatiga, cansancio físico, falta de energía o de motivación, somnolencia o irritabilidad (Peraza, et ál., 2023). Por tal motivo, es fundamental que exista una estrategia para promover los estilos de vida saludable dentro del marco del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, con el fin de prevenir riesgos laborales y poder fortalecer tanto el bienestar físico y emocional como la productividad en las empresas.

Frente al concepto de estilos de vida o hábitos de vida saludable, existen diversas investigaciones, guías y programas creados por diferentes entidades como la “Guía Estilos de Vida Saludable” que realizó la secretaria de Salud de la Alcaldía de Medellín y la “Guía para el desarrollo del programa de hábitos saludables” realizado por la ARL SURA, las cuales, evidencian y explican los beneficios y riesgos de tener o no, hábitos de vida saludable, así como la importancia de realizar estrategias para promoverlos en las empresas. Estas guías tienen como fin, reducir los niveles de ausentismo y mejorar la satisfacción personal y laboral, además de como contribuye a un mejor clima organizacional (Marín y Saurith, 2022). De igual manera, también se cuenta con el Test Fantástico el cual, permite identificar y medir el estilo de vida de alguna población en específico, teniendo en cuenta, factores físicos, psicológicos y sociales divididos en nueve dimensiones, que son: Familia y amigos, Actividad física, Nutrición, Tabaco, Alcohol/Otras drogas, Sueño/Estrés, Trabajo/Tipo de personalidad, Introspección, Control de salud/Conducta sexual y Otras conductas (Mora, et ál., 2023). En el caso del sector construcción, donde las exigencias físicas y psicológicas, tienden a ser elevadas, estas acciones adquieren un valor mayor, ya que permiten optimizar el rendimiento del trabajador, disminuir los índices de siniestralidad y fortalecer la cultura del autocuidado.

Ahora bien, a partir de lo expuesto, se puede inferir que el sector de la construcción es de gran importancia desde el área de Salud y Seguridad en el Trabajo (SST), ya que existen normas que establecen los estándares y regulaciones que deben de seguir los empleadores para procurar mantener la seguridad y la salud de sus trabajadores, además de contar con la entidad del Ministerio de Trabajo, quien es el encargado de supervisar y el cumplimiento de dichas normas y con la Organización Internacional de Trabajo (OIT), quien ha construido políticas para reducir la

accidentalidad (OIT, 1991). A nivel jurídico, se presentan las siguientes normas con mayor importancia como:

- Decreto 1072 de 2015 que busca la implementación obligatoria del SG-SST en todas las empresas.
- Ley 1562 de 2012, el cual modifico al sistema de riesgos laborales (ARL) incluyendo cobertura, beneficios y requisitos para la afiliación al ARL.
- Resolución 0312 de 2019, el cual define los estándares mínimos obligatorios en los lugares de trabajo, especialmente en construcción.

Finalmente, al realizar una revisión orientada a analizar el impacto de promover estilos de vida saludables en los trabajadores colombianos del sector construcción, permitirá evidenciar cuales han sido sus beneficios, que tipo de estrategias fueron implementadas y su eficacia, así como los posibles vacíos o falencias existentes, esto con el fin de realizar mejoras a las estrategias utilizadas e implementar nuevas formas en las que se pueden mostrar la importancia de un estilo de vida saludable, donde no solo se convierta en algo que busque mejorar la productividad de las personas, si no que, permita crear una consciencia de bienestar personal para evitar afectaciones físicas, psicológicas o sociales en sus espacios de trabajo. Así mismo, al conocer los beneficios y las falencias que pueden existir al promover estos estilos de vida, permite que exista un fortalecimiento en el área de SG-SST, pues deberán no solo guiarse de la normatividad vigente sino de crear una sensibilización para mejorar las condiciones de seguridad de su organización y lograr una disminución de los índices de accidentalidad, enfermedad laboral y muerte.

2.4 Objetivos

2.4.1 *Objetivo general*

Analizar el impacto de la promoción estilos de vida saludable y sus beneficios en trabajadores colombianos del sector construcción, desde el marco SG-SST, a partir de la evidencia publicada entre los años 2018 a 2025.

2.4.2 *Objetivos específicos*

Identificar las estrategias de promoción de estilos de vida saludables dirigidas a trabajadores colombianos del sector construcción reportadas en la literatura científica publicada entre 2018 y 2025.

Describir los efectos de la promoción de estilos de vida saludables sobre la salud, la productividad y la satisfacción laboral de los trabajadores colombianos del sector construcción.

Analizar la relación entre la promoción de estilos de vida saludables y la calidad de vida de los trabajadores colombianos del sector construcción desde el enfoque del SG-SST.

3. Marco referencial

3.1 Antecedentes

3.1.1 Internacionales

Salinas, et ál., (2014), describieron y realizaron un diagnóstico sobre los hábitos alimenticios, nutrición, calidad de vida y condiciones laborales, en 194 trabajadores con edades

entre los 13 y 43 años, de una empresa de construcción en Chile, con el fin de compararlos con los resultados obtenidos en años posteriores y con la situación general de los demás trabajadores y del país. Esta se llevó a cabo por medio de encuestas sociodemográficas, sobre percepción alimentaria y con preguntas sobre consumo de sustancias psicoactivas, tabaquismo, alcoholismo que fueron adaptadas para este trabajo, además, se tuvo en cuenta mediciones de talla, peso, circunferencia de cintura y presión arterial, las cuales, fueron realizados por nutricionistas del INTA. Los resultados obtenidos mencionan que los trabajadores del sector construcción son principalmente hombres con edades aproximadas de 43 años, en los cuales se observó un alto nivel de sobrepeso, obesidad, alto tabaquismo y con actividad física de 3 veces o más veces por semana; asimismo, la población joven es quien más ingiere calorías a comparación de la población mayor, con hábitos alimenticios de alto consumo de bebidas gaseosas, pan y carnes rojas y bajo consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado, lo cual a comparación es semejante con la población chilena. Respecto a la satisfacción de calidad de vida y trabajo, mencionan que, tienen satisfacción el trabajo, baja satisfacción con el estado físico y hay mejor percepción en la calidad de vida en trabajadores con educación superior que con los de educación básica.

Rodríguez y Maygualema (2021) realizaron el test Fantástico con 40 trabajadores de la construcción de una obra en Riobamba, Ecuador, con el fin de indagar en los estilos de vida y su salud de los trabajadores de una manera multidimensional, evaluando los factores físicos, psicológicos y sociales, por medio de las dimensiones que contempla el test (Familia y Amigos, Actividad física, Nutrición, Tabaco, Alcohol, Sueño y estrés, Trabajo, Introspección, Control de salud y conducta sexual, Otras conductas). Ahora bien, los resultados obtenidos evidencian que los trabajadores tienen diferentes tipos de actividades que están relacionadas con las dimensiones del test como el consumo del alcohol, tabaco, alimentación inadecuada y bajo control de su salud

en general, donde en los estilos de vida, el 2.5% se encuentran en zona de peligro, el 37.5% está bajo y puede mejorar, el 42.5% es adecuado y el 17.5% tienen un buen trabajo, reflejando que no tiene estilos de vida adecuados lo cual, implica que se debe de implementar un programa de estilos de vida que contemple las dimensiones del Test Fantástico, finalmente, los estilos de vida bajo se presentan en edades dentro de 29 a 38 años, donde los rangos son entre 19 a 28 y de 39 a 48, evidenciando que los más afectados son los jóvenes y adultos mayores.

Paredes, et ál., (2018), compararon el estado nutricional, hábitos de alimentación y de vida saludable a 121 funcionarios de dos empresas diferentes de la ciudad del Asunción, Paraguay, las cuales, 55 personas contaban con entorno laboral saludable (grupo A) y 66 personas sin entorno laboral saludable (grupo B), por medio de una evaluación antropométrica, nutricional y encuestas sobre hábitos de vida saludable. En los resultados obtenidos, se pudo evidenciar que, a nivel nutricional, el 40% de los trabajadores del grupo A presentó un peso adecuado, frente al 45% del grupo B; el 60% del grupo A y un 53% del grupo B presentaban exceso de peso, sin embargo, no se presentaron diferencias significativas frente al riesgo cardiovascular ni en circunferencia de cintura, finalmente las diferencias principales eran en la ingesta de tipos de alimentos, comer entre comidas, realización de comidas principales, hora de sueño y actividad física, pero no había diferencias significativas frente al estado nutricional, adiposidad abdominal, tiempo para la alimentación, calidad del sueño, consumo de tabaco y alcohol.

3.1.2 Nacionales

A nivel nacional se evidencia un creciente interés por comprender y fortalecer las estrategias de promoción de la salud, prevención de riesgos y mejoramiento de las condiciones de trabajo en el sector de la construcción en Colombia. Los estudios abordan temas relacionados con

los estilos de vida saludables, la promoción de hábitos de autocuidado, la implementación de programas de prevención, el fortalecimiento de la cultura de seguridad y el impacto de los factores psicosociales sobre la salud de los trabajadores.

Es por esto por lo que Marín y Saurith (2022) realizaron una consulta bibliográfica sobre los estilos de vida saludables en el sector construcción en Colombia, para así, analizar cuáles son los controles que tienen actualmente las empresas de este sector y poder establecer los parámetros para la creación de un Manual de estilos de vida saludable, relacionándolos con la normatividad legal vigente en Colombia y el área de Seguridad y Salud en el Trabajo. En los resultados obtenidos, se evidencio que existe una deficiencia por parte de las empresas frente a la promoción y prevención de la salud en esta población, pues se centran en aspectos de prevención de peligros y riesgos de sus trabajos en sí, sin tener en cuenta que el ámbito de la salud también es indispensable para poder disminuir los accidentes laborales, enfermedades laborales, desestabilidad emocional y el ausentismo laboral. Finalmente, es importante mencionar, que el artículo cuenta con el Manual de Estilos de Vida Saludable, donde se explican los factores de riesgo asociados al alcoholismo, tabaquismo, consumo de sustancias psicoactivas, sedentarismo y mala alimentación, junto a las recomendaciones de estos.

Mogollón, et ál., (2022), diseñaron un programa de estilos de vida saludable con trabajadores de una empresa constructora en la ciudad de Bogotá, Colombia, a partir de encuestas y observación directa a 10 trabajadores de dicha empresa, con el fin de identificar cuáles eran los hábitos de vida saludable de sus trabajadores, analizar y revisar el programa existente en la empresa y diseñar el programa acorde a sus necesidades. En los resultados obtenidos, se evidencia que, a pesar de contar con un programa de hábitos de vida saludables, este no estaba apoyado por la EPS, ni por la ARL, así mismo, los lugares destinados para la alimentación eran inadecuados para esta

actividad y no contaban con espacios para sus descansos. Por otra parte, las enfermedades que más se presentaban eran afectaciones cardiovasculares con un 50% e hipertensión con un 40%, en enfermedades laborales el 50% contaban con dolor en rodillas y cintura, seguido de dolor en hombros con un 30%, y con dolores en extremidades inferiores y cuellos un 20%; frente a la alimentación contaban con una estructura básica de alimentación (desayuno, almuerzo y cena), donde los almuerzos constan por lo general de carbohidratos como arroz, papa, lenteja, arveja y harinas (pastas), solo 4 de 6 trabajadores consumen ensaladas, y consumen carnes rojas más de cuatro veces por semana, además consumen con poca frecuencia frutas, productos integrales, comen en horarios irregulares, sufren de sobrepeso, trasnochan con frecuencia y trabajan horas extras.

Del mismo modo Mortigo, et ál., (2025) analizaron 40 artículos científicos publicados entre 2014 y 2024 en Latinoamérica sobre seguridad y salud laboral en el sector de la construcción. Se desarrolló mediante una revisión documental descriptiva con enfoque mixto, utilizando como herramienta una matriz de estado del arte en Excel para organizar la información recopilada. Los resultados evidenciaron avances importantes en el fortalecimiento normativo, la capacitación, la cultura preventiva y el uso de herramientas diagnósticas ergonómicas; sin embargo, persisten desafíos relacionados con la informalidad laboral, el bajo cumplimiento de la normatividad, la limitada supervisión y la insuficiente adaptación de los programas preventivos a las condiciones reales de los trabajadores. En conclusión, el estudio destaca que la formación continua, el fortalecimiento del SG-SST, la ergonomía y la consolidación de una cultura de prevención son elementos fundamentales para reducir la accidentalidad y las enfermedades laborales en el sector de la construcción en Latinoamérica

Finalmente, el estudio realizado por Cifuentes, et ál., (2020), con trabajadores del sector de la construcción en Antioquia empleó una metodología de proyecto de desarrollo orientada a la promoción de estrategias de salud mental para reducir el ausentismo laboral, mediante procesos de capacitación y sensibilización. Utilizaron diversas herramientas como el cuestionario de factores relacionados con el ausentismo laboral, actividades formativas sobre autocuidado, riesgos psicosociales, liderazgo y prevención del cansancio laboral, además de encuestas de evaluación de las sesiones. Como conclusión, las autoras plantean que el fortalecimiento del autocuidado, la prevención de riesgos psicosociales y la promoción de hábitos saludables contribuyen a disminuir el ausentismo laboral y a mejorar la calidad de vida y el bienestar de los trabajadores del sector de la construcción.

Estos estudios coinciden en señalar que, aunque se han realizado avances en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), persisten importantes desafíos relacionados con la adopción de hábitos saludables, la gestión integral de los riesgos y la consolidación de entornos laborales que favorezcan el bienestar físico, mental y social de la población trabajadora.

3.2 Marco teórico

3.2.1 Teoría del bienestar subjetivo

Según Diener (1984), el bienestar subjetivo se basa en como las personas perciben, evalúan, experimentan y valoran su propia vida, desde una perspectiva cognitiva y emocional, la cual, está compuesta por tres elementos fundamentales como: el carácter subjetivo, donde describe el bienestar como la evaluación individual de su experiencia en términos positivos, asociándola con la “satisfacción de la vida”; dimensión global, donde se incluyen las valoraciones y/o juicios

de todos los aspectos de su vida; e inclusión de medidas positivas, en este aspecto, se menciona que su naturaleza es ir más allá de la mera ausencia de factores negativos, es decir, se busca predominar los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos (García, 2002). En este caso, se considera que existe una relación entre el bienestar subjetivo y la salud de las personas, pues al incluir la felicidad, la satisfacción con la vida, estilos de vida que favorecen la salud física, mental y hay un adecuado equilibrio entre la vida personal y el trabajo, se considera que la persona tiene un alto nivel de bienestar subjetivo, lo cual, genera un impacto positivo en el desempeño laboral, en la satisfacción y la productividad en el ámbito laboral (Albarracín, et ál., 2025).

3.2.2 Modelo transteórico

Este modelo, creado por Prochaska y Diclemente en 1983, busca explicar los cambios comportamentales de las personas a través de cinco variables: etapas, procesos del cambio, balance decisorio, autoeficacia y tentación; las cuales, permiten observar los cambios, adquisición, hábitos saludables y/o la reducción de conductas de las personas. Asimismo, se afirma que las personas progresan a pesar de que el cambio tiende a ser cíclico y no lineal, pues en ocasiones no se logra mantener o establecer los cambios de los estilos de vida, sin embargo, cuando se decide avanzar, se encuentran más cerca de adquirir y mantener el comportamiento deseado.

En este caso, se tienen en cuenta cinco etapas fundamentales:

Etapas de precontemplación: no hay intención de cambio en corto plazo, es decir, en los próximos seis meses, debido a desinformación sobre las consecuencias, no hubo logro en ocasiones posteriores o no les gusto la experiencia del cambio en sí.

Contemplación: hay intención de hacer el cambio dentro de los próximos seis meses. Se encuentran en una indecisión por los beneficios y por los contras.

Preparación: se considera el cambio de conducta en un futuro inmediato, donde a pesar de ser una etapa inestable, tienen planes de acción mínimos que les ayuda y refuerzan la intención.

Acción: existencia de modificaciones específicas en sus estilos de vida durante los últimos seis meses, lo cual genera una alta probabilidad de mantener el cambio comportamental y de entender los beneficios que ha conseguido.

Mantenimiento: se ha logrado mantener y cambiar la conducta por más de seis meses, hay compromiso de sostenerla como hábito de vida saludable y se espera que perdure toda la vida.

Terminación: no hay intención o tentación de volver al comportamiento anterior.

Este modelo no solo aclara la importancia de la intención del cambio, si no que permite verificar el nivel de progreso de los individuos frente a sus cambios comportamentales, evidenciando la intención, el mantenimiento, el control del comportamiento y el control percibido. Estos dos conceptos, se definen como un control determinado por factores involuntarios (internos o externos) que pueden interferir con la intención de la persona de realizar el cambio, así como las percepciones de la posibilidad de realizar el comportamiento, las cuales, pueden aparecer por medio de barreras reales o percibidas (Titze, et ál. 2001)

3.2.3. Teoría de la autoeficacia.

Bandura (1977- 1997) menciona que, para la existencia y el éxito de realizar cambios comportamentales, hay un factor individual clave mediados por mecanismos cognitivos como la autoeficacia, el cual, se basa en las creencias de las capacidades propias para responder a las demandas situacionales influyendo en el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar (Bandura, 1977). Así como en las actividades que las personas eligen hacer, el esfuerzo para mantenerlas y el grado de persistencia para no fallar. Del mismo modo, esta teoría menciona que el cambio de

comportamiento existe gracias al determinismo recíproco, el cual refiere que el comportamiento y el funcionamiento humano está determinado gracias a las interacciones y la influencia de comportamientos cognitivos, psicológicos, comportamentales y ambientales. Finalmente, la autoeficacia responde a un rol de autorreferente, permitiendo crear mecanismos de control sobre sus expectativas, motivaciones y comportamientos individuales, además de permitir que las personas sientan que cuentan con las capacidades, físicas, mentales y personales para lograr el cambio con éxito, sin embargo, si piensan/sienten que no cumplen con los requisitos para realizar el cambio, tienen la tendencia a cerrar la posibilidad y dar como resultado el fracaso (Bandura, 1977, como se citó en Noreña, s.f).

3.2.4 Promoción de la salud

La promoción de la salud fue creada inicialmente para poder responder al cómo las personas toman decisiones sobre el cuidado de su propia salud, es por esto, que Nola Pender en 1982, creó el Modelo de Promoción de la Salud (MPS), con el fin de explicar cómo las características personales, experiencias, conocimientos, creencias y aspectos situacionales de comportamientos o conductas, interactúan con su entorno para lograr alcanzar o no el estado de salud deseado. En este modelo, la salud no se comprende únicamente como la ausencia de la enfermedad, sino como un proceso dinámico donde las personas deciden adoptar o no, comportamientos que favorezcan su bienestar, estableciendo que estas conductas están relacionadas con experiencias previas a la salud, a las cogniciones y afectos relativos, y el resultado conductual. Las cogniciones y afectos relativos se entienden como la valoración personal sobre las percepciones de los beneficios de la acción, las barreras, la auto eficacia como la capacidad de

poder ejecutar cierta conducta y los afectos, que corresponden a las emociones y/o reacciones relacionadas a los pensamientos positivos o negativos hacia la conducta.

De igual manera, el MPS reconoce que también existe influencia sobre los factores de relaciones interpersonales y situacionales sobre la conducta, pues las relaciones entre familiares, amigos, compañeros laborales o de círculos cercanos y las condiciones del entorno en el que se desenvuelve el individuo, pueden influir en favorecer o dificultar la adopción de hábitos saludables. En este sentido, el modelo no solo se enfoca exclusivamente en la voluntad individual, sino también de las oportunidades, recursos y condiciones disponibles en el contexto (Aristizábal, et ál., 2011)

3.2.5 Calidad de vida

La calidad de vida, según Verdugo y Schalock (2013) se define como un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales, las cuales, son influenciadas por factores personales y ambientales, asimismo, a pesar de que estas dimensiones hacen parte de la vida de todas las personas pueden variar individualmente dependiendo de la importancia y el valor que se les atribuya, además de que son indicadores sensibles que están basados en la cultura y el contexto social. Finalmente, la calidad de vida tiene componentes objetivos y subjetivos, siendo un enfoque multidimensional de ocho dimensiones que son: Bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos; siendo áreas que representan el constructo completo de la calidad de vida y los tres aspectos más importantes de las personas: independencia, participación social y bienestar.

3.2.6 Teoría de motivación-higiene de Herzberg

Esta teoría se basa principalmente en responder que significa la satisfacción e insatisfacción en ámbitos laborales, las cuales, no se consideran opuestos, sino como fenómenos que pueden estar determinados por condiciones diferentes dentro del mismo entorno laboral. Ahora bien, la teoría se constituye por medio de dos conjuntos de necesidades diferentes, la naturaleza animal/factores de higiene y la naturaleza humana/factores motivacionales.

La naturaleza animal, se define como los impulsos innatos realizados para evitar el dolor procedente del entorno, y de los motivadores aprendidos que condicionan las necesidades básicas, donde en el ámbito laboral, corresponden principalmente a las condiciones que rodean el desarrollo del trabajo como la supervisión, política y administración de la empresa, relaciones interpersonales, condiciones de trabajo, salario, estatus y seguridad, los cuales buscan la evasión del dolor y provienen del ambiente del trabajo; mientras que, la naturaleza humana, se refiere a las características propias del ser humano, a la capacidad del logro que permita crecer psicológicamente y lo que dirige el comportamiento a la búsqueda del crecimiento, donde en el ámbito laboral, se relacionan principalmente con el contenido y las características propias del trabajo, ya que son intrínsecos al trabajo y se evidencian en el logro, el reconocimiento del logro, en el trabajo en sí, la responsabilidad y el crecimiento o avance.

Por lo tanto, esta teoría distingue dos factores y establece que la satisfacción e insatisfacción pueden coexistir debido a que están determinadas por factores diferentes, es decir, los factores higiénicos están relacionados con el entorno y las condiciones laborales, por lo que su presencia adecuada puede prevenir la insatisfacción, pero no genera automáticamente satisfacción, sin embargo, su ausencia o deficiencia puede producir insatisfacción; mientras que, los factores motivacionales al estar relacionados con las características propias del trabajo y el desarrollo del

mismo, pueden generar satisfacción al favorecer la motivación de los trabajadores, debido a que incluyen aspectos como el crecimiento personal y profesional, reconocimiento, logros y realización dentro del entorno laboral. De esta manera, la ausencia de factores motivacionales puede generar situaciones de no satisfacción, sin que exista insatisfacción, mientras que unas condiciones laborales adecuadas pueden crear no insatisfacción, aunque no necesariamente satisfacción (Pingo y Siancas, 2022).

3.3 Marco conceptual

3.3.1 Seguridad y salud en el trabajo

Históricamente, el ser humano ha sido una parte fundamental en el ámbito laboral, por ser los encargados de entregar sus habilidades, conocimientos y esfuerzos en estos campos, no solo para el desarrollo económico y productivo de las empresas, sino también para el beneficio propio. Posterior a la revolución industrial se inició con la inclusión de máquinas que tenían como fin el aumento de la productividad, sin embargo, esto conllevó a que existieran modificaciones en la forma de trabajar y en la creación de los principales conceptos de seguridad industrial y salud del trabajador, los cuales, tomaron gran importancia gracias al ausentismo, a los accidentes laborales y las muertes que se producían. (Martin y Saurith, 2022).

Ahora bien, en Colombia, los primeros acercamientos a la seguridad industrial se remontan a inicios del siglo XX, donde surgen leyes que se enfocan en la protección de los trabajadores frente a los riesgos del trabajo en el que se desempeñaban, permitiendo así, que, a lo largo de los años, se realicen ajustes conforme cambian las dinámicas y se le da mayor importancia al bienestar, la seguridad y la salud de los trabajadores en sus diferentes áreas de trabajo. En la actualidad y

gracias al recorrido histórico de este concepto, se tiene normativas que buscan prevalecer la seguridad y la salud de los trabajadores, donde su finalidad según el Decreto 1072 del 2015 define que, la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), es una disciplina que trata de la prevención de lesiones y enfermedades causadas por las condiciones del trabajo; de la protección y promoción de la salud de los trabajadores, teniendo como objetivo, mejorar las condiciones y el medio ambiente del trabajo, así como la salud en el trabajo, la creación de la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede entender que el SG-SST es un mecanismo que tiene el estado para brindar protección a la población trabajadora, garantizando condiciones dignas y ambientes laborales idóneos, basándose principalmente en el control y la prevención de los factores de riesgo, que pueden generar lesiones, accidentes de trabajo, afectaciones en la salud y enfermedades, así como también la promoción de la salud, las cuales, hacen parte del mismo marco normativo que rige este sistema. Finalmente, el SG-SST no solo se enfoca en la identificación de riesgos y en la creación de controles para minimizar estos, sino que, permite ir más allá, donde se enfoca en diversos factores que también pueden afectar la salud de los trabajadores, como los riesgos psicosociales, llevándolo así a la promoción y prevención de los hábitos de vida saludable de los trabajadores.

3.3.2 Estilos de vida saludable

Los hábitos y estilos de vida saludables es un conjunto de patrones conductuales que poseen repercusiones para la salud de las personas (Veliz Estrada, 2017, como se citó en Mogollón, et ál., 2022), donde, desde esta perspectiva, se entienden por conductas individuales que permiten el desarrollo de las actividades cotidianas y que se realizan en diferentes etapas de su vida, las

cuales pueden incidir de manera positiva o negativa en la salud física, mental y emocional, y que pueden afectar directamente los ámbitos sociales, familiares y laborales (Marín y Saurith, 2022).

Así mismo, es importante recalcar que, los hábitos de vida saludable son comportamientos que se pueden adoptar para disminuir los factores de riesgo en la salud, donde desde la percepción del individuo y su conocimiento, le permiten tomar actitudes positivas para el desarrollo de habilidades en la toma de decisiones frente a su salud, crecimiento y proyecto de vida, que aporten bienestar individual y colectivo (Mogollón, et ál., 2022). Además, los estilos de vida se promueven por medio de la buena alimentación, buena higiene, descanso, actividad física y mejorar la actitud frente a la vida (Marín y Saurith, 2022). Por otro lado, lo que se busca prevenir, son las afectaciones que se pueden crear al tener hábitos de vida NO saludables, siendo estos el consumo de bebidas alcohólicas, el tabaco, mala alimentación, consumo de sustancias psicoactivas y poca o nula actividad física, lo que conllevan a repercusiones de salud o al desarrollo de enfermedades crónicas como: enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad, entre otras. Transformándose así en factores de riesgo que generan diagnósticos conocidos como “enfermedades de los estilos de vida” (Mogollón, et ál., 2022).

Finalmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) mencionan que promover la salud en los lugares de trabajo por medio de políticas y actividades, son responsabilidad de las entidades organizacionales donde las acciones se deben enfocar en la capacitación a trabajadores para tener manejo y control de su salud, ya que, no solo es un beneficio para los individuos en sí, sino que, también inciden positivamente en la productividad, la competitividad, el desarrollo económico y social del país (Albarracín, et ál., 2025).

3.3.3 Dimensiones de los estilos de vida

3.3.3.1 Dimensión física. Está dimensión incluye los hábitos y comportamientos que impactan directamente en el bienestar físico, los cuales, se relacionan con la salud corporal, actividad física, alimentación y consumo de sustancias (Albarracín, et al. 2025).

- Actividad física regular
- Dieta equilibrada
- Consumo de alcohol
- Consumo de tabaco o drogas
- Sueño y descanso

3.3.3.2 Dimensión Psicológica. Busca medir el estado emocional de las personas, la capacidad para el manejo o gestión del estrés, la resiliencia y la actitud frente a la vida y el trabajo.

- Optimismo
- Manejo del estrés
- Satisfacción
- Resiliencia: Este concepto se entiende como la capacidad que tienen las personas para adaptarse y recuperarse de las adversidades.

3.3.3.3. Dimensión social. Evalúa la interacción con el entorno, las relaciones interpersonales y apoyo social, las cuales, influyen directamente en el bienestar general.

- Relaciones significativas
- Participación en actividades comunitarias o sociales

- Apoyo social en situaciones difíciles
- Tiempo para familia y relaciones significativas.

3.3.4 Enfermedad laboral

Según el Artículo 4 de la ley 1562 de 2012, la enfermedad laboral se define como el resultado inherente a la exposición de factores de riesgo de la actividad laboral o del medio en el que el trabajador ha sido obligado a laborar. Así mismo, el Gobierno Nacional, es quien determinará por medio de su normatividad legal vigente, las enfermedades que se consideren como laborales y se encontraran registradas en la tabla de enfermedades laborales; en caso de que alguna enfermedad no figure en la tabla, pero se demuestra la relación con los factores de riesgo ocupacional, será reconocida como enfermedad laboral. Finalmente, el decreto 1477 de 2014, expone la tabla de enfermedades laborales, las cuales, permiten determinar el diagnostico medico de los trabajadores afectados y facilitar la prevención de enfermedades al conocer los agentes de riesgo.

3.3.5 Promoción de la salud

Es el proceso de la construcción de condiciones y prácticas que están orientadas en el fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas involucrando el modo de ser, pensar, percibir, hacer, entre otras. Permitiendo así, cambiar las realidades de las personas, aumentar el bienestar y desarrollos en mejoras de la calidad de vida de las personas (Guía estilos de vida saludable, 2017)

3.3.6 Calidad de vida

Según la Organización Mundial de la Salud, definen la calidad de vida como la percepción que tiene un individuo sobre su posición en la vida, el contexto de su cultura y los sistemas de valores en los que vive, y relacionándolo con sus metas, estándares e inquietudes. Sin embargo, no existe solo una definición, ya que el concepto está condicionado por diferentes variables como la motivación, entorno social y familiar, remuneración económica y estabilidad (Parra et ál., 2020).

3.3.7 Satisfacción laboral

La satisfacción laboral, se puede definir como el concepto o actitud que tiene cada persona hacia su ambiente laboral, desde una perspectiva negativa o positiva, la cual, esta influenciada por la reacción afectiva entre lo que el trabajador espera que sea con la realidad de su entorno. Esta valoración se ve reflejada una vez que ambos escenarios contrastan y permiten que el individuo tome una postura sobre si se encuentra satisfecha con su cargo y entorno laboral, independientemente de su realidad laboral (Rojas, et ál., 2019). En el caso de que la valoración llegue a ser negativa, puede generar consecuencias negativas como lo son la adopción de hábitos poco saludables, generar estrés, ansiedad, insomnio y otros factores que pueden influir que no solo afectan al trabajador sino también al rendimiento en su ambiente laboral.

3.4 Marco legal

La promoción de estilos de vida saludable en el sector construcción, articulada al Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), se fundamenta en un marco jurídico

sólido que regula las condiciones mínimas que deben garantizarse en los entornos laborales colombianos.

En primera instancia, la *Constitución Política de Colombia (1991)* constituye la base normativa superior. El artículo 25 garantiza el derecho al trabajo en condiciones dignas y justas, mientras que el artículo 49 establece el derecho fundamental a la salud bajo un enfoque preventivo, obligando al Estado, empleadores y sociedad a fomentar comportamientos y entornos saludables. A su vez, el artículo 53 incorpora principios mínimos como la protección especial en labores de alto riesgo, característica clave del sector construcción.

La *Ley 9 de 1979* (vigente) continúa siendo pilar del marco sanitario laboral, al regular las condiciones de higiene industrial, saneamiento básico, control de factores de riesgo y vigilancia epidemiológica. En su Título III, ordena que los empleadores garanticen condiciones que eviten enfermedades profesionales y afectaciones derivadas de prácticas no saludables.

Posteriormente, la *Ley 1562 de 2012*, que moderniza el Sistema General de Riesgos Laborales, establece de manera explícita que la Seguridad y Salud en el Trabajo comprende acciones coordinadas para preservar el bienestar físico, mental y social del trabajador, integrando los programas de promoción de estilos de vida saludables como actividades preventivas obligatorias. Esta ley incorpora la prevención de riesgos relacionados con la alimentación, el sedentarismo, el estrés ocupacional y otros determinantes conductuales.

El *Decreto 1072 de 2015*, Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, compila y actualiza la normativa del SG-SST. En su Libro 2, Parte 2, Título 4, Capítulo 6, establece la obligación de implementar el SG-SST mediante el ciclo PHVA (Planear-Hacer-Verificar-Actuar), integrando dentro del “Plan Anual de Trabajo” actividades de promoción de la salud, gestión psicosocial, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y fortalecimiento del

autocuidado. Asimismo, exige la evaluación periódica de factores de riesgo relacionados con estilos de vida, como la fatiga física, el sedentarismo, los hábitos nocivos y la condición física del trabajador.

La *Resolución 0312 de 2019*, vigente y de obligado cumplimiento, define los Estándares Mínimos del SG-SST, dentro de los cuales se incluyen criterios específicos relacionados con:

- Programas de promoción de la salud física y mental.
- Capacitación en hábitos saludables, pausas activas y ergonomía.
- Intervención del riesgo psicosocial.
- Actividades de vigilancia epidemiológica de condiciones de salud asociadas a estilos de vida.

En relación con los riesgos psicosociales, la *Resolución 2646 de 2008* continúa vigente y define los lineamientos para la identificación, evaluación, prevención y monitoreo de factores psicosociales. Entre estos factores se incluyen carga mental, ritmos de trabajo, clima laboral, pausas, jornadas extensas y condiciones que pueden relacionarse con estilos de vida no saludables, como estrés, fatiga y trastornos del sueño.

En el ámbito propio del sector construcción, la *Resolución 4272 de 2021* regula el trabajo en alturas, actividad crítica dentro del sector. Esta norma exige que los trabajadores con actividades de riesgo cuenten con condiciones físicas y mentales óptimas, evaluadas mediante exámenes médicos ocupacionales y actividades de promoción de la salud, lo cual se vincula directamente con la necesidad de mantener estilos de vida saludables.

El *Decreto 1832 de 1994*, que adopta la tabla vigente de enfermedades laborales, reconoce patologías relacionadas con factores de riesgo que pueden agravarse por hábitos poco saludables,

como trastornos musculoesqueléticos y enfermedades cardiovasculares. Esto refuerza la obligación empresarial de implementar programas preventivos.

En el marco internacional, la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, desde su Modelo de Entornos Laborales Saludables (OMS, 2010; actualizado en 2021), establece cuatro pilares fundamentales: ambiente físico seguro, ambiente psicosocial positivo, recursos personales de salud y presencia activa de la empresa en la comunidad, constituyendo la base conceptual para los programas de estilos de vida saludable.

La *Organización Internacional del Trabajo (OIT)*, por medio de los Convenios 155 (1981) y 187 (2006) —ratificados por Colombia y vigentes— obliga a los empleadores y Estados a promover sistemas de gestión de prevención, cultura del autocuidado y vigilancia de la salud ocupacional. De igual manera, las Directrices ILO-OSH 2001 establecen principios del enfoque de gestión, fundamentales en la formulación y operación del SG-SST.

En conjunto, este marco legal vigente establece la obligación empresarial de implementar acciones integrales de promoción de la salud y estilos de vida saludables como parte fundamental del SG-SST. Estas normas adquieren especial relevancia en el sector construcción debido a su elevada siniestralidad, alta demanda física y exposición a factores de riesgo asociados tanto a las condiciones laborales como a los hábitos de vida de los trabajadores.

4. Diseño metodológico

Se realizó una búsqueda sistemática y revisión crítica de literatura, siguiendo los siguientes pasos:

Paso I: selección del tema de análisis y revisión

La revisión se definió a partir de la necesidad de reconocer un papel fundamental de los estilos de vida saludables en relación con el bienestar y la productividad de trabajadores del sector construcción en Colombia.

Paso II: fuentes de datos y estrategias de búsqueda

La recolección de información se realizó mediante la búsqueda de material bibliográfico en distintas bases de datos como: Google Academy, Scielo, Redalyc y repositorios. Así como el uso de palabras claves acordes a la investigación, uso de operadores lógicos como “AND”, “OR”, “NOT”, y signos específicos como comillas (“”) y paréntesis, las cuales, al ser llamadas ecuaciones de búsqueda, permitieron limitar la cantidad de información encontrada. Finalmente, la búsqueda bibliográfica incluyó todo tipo de publicaciones, desde revistas, libros, trabajos de grado, publicaciones del gobierno, etc.

Paso III: criterios de selección

Se definieron los criterios de inclusión y exclusión para poder seleccionar las publicaciones o estudios que estuvieran acorde a nuestra investigación.

Criterios de inclusión:

- Estudios escritos en español e ingles
- Documentos publicados en los años definidos para el análisis de información (desde 2018 hasta el 2025)
- Estudios relacionados con las categorías: Estilos de vida saludables, sector construcción, Colombia, promoción y prevención.

Criterios de exclusión:

- Documentos no relacionados con las variables/categorías seleccionadas.
- Artículos no relacionados a la investigación inicial.

- Artículos, documentos o información encontradas en páginas no oficiales como blogs, páginas web no investigativas o no relacionadas.

Paso IV: los documentos encontrados en las diferentes bases de datos posterior a su búsqueda, fueron organizados inicialmente en una matriz de fuente de referencias donde se consignaron las diferentes variables como título del artículo, autor(es), año de publicación, objetivos, tema, metodología, resultados, etc. Para así, realizar un tamizaje de información. Posteriormente se realizó una lectura exhaustiva y completa de los estudios, teniendo en cuenta las variables conceptuales para extraer la información relevante y relacionada al estudio.

Paso V: a partir de la fase anterior y sintetizada la información, se dio inicio al desarrollo de la monografía, para poder describir como la promoción, prevención y programas de hábitos y estilos de vida saludable están relacionadas y cuál es su efectividad en la satisfacción laboral, la productividad y la calidad de vida de los trabajadores del sector construcción en Colombia desde el área de SG-SST.

Es importante mencionar que esta monografía es una investigación descriptiva, lo cual, corresponde a revisar y describir la bibliografía y el estado actual de las estrategias en promoción y prevención de estilos de vida saludable en trabajadores del sector construcción.

4.1 Alcance

La presente monografía tiene como alcance recopilar información que permita identificar, entender y analizar el impacto de programas y/o estrategias para promover los estilos de vida saludable, así como su prevención desde el área de la seguridad y salud en el trabajo, con el fin de responder si la implementación de estas estrategias ayuda a disminuir y mitigar los accidentes y/o

enfermedades laborales; así como garantizar la calidad de vida, la satisfacción laboral y productividad, y reconocer los beneficios tanto para sus trabajadores como para la organización.

4.2 Ecuación de búsqueda

Tabla 1. *Términos de búsqueda*

<i>Población</i>	<i>Intervención</i>	<i>Resultado</i>
Trabajadores del sector construcción	Estrategias de promoción Estilos de vida saludable Calidad de vida	Estilos de vida saludable Estrés laboral Satisfacción laboral

Tabla 2. *Ecuaciones de búsqueda*

<i>Ecuaciones en español</i>	<i>Ecuaciones en inglés</i>
Trabajadores AND Estilos de Vida Saludables AND Sector Construcción AND Colombia	Workers AND "Healthy Lifestyles" AND "Construction Sector" AND Colombia
Trabajadores AND Hábitos de vida saludables AND Sector Construcción AND Colombia	Workers AND "Healthy habits" AND "Construction Sector" AND Colombia

4.3 Criterios de elegibilidad

4.3.1 Tipo de documentos a analizar

Los artículos empíricos analizados y revisados para esta investigación, se basan principalmente en ser trabajos de grado, artículos, guías realizadas por alcaldías, programas de gobierno, revistas y ensayos analíticos, ya que estaban relacionados con nuestras variables principales y habían realizado investigaciones similares.

4.3.2 Año de publicación

Durante la búsqueda bibliográfica para la realización de la monografía, se tuvieron en cuenta que los años de las publicaciones de la literatura (artículos, trabajos de grado, guías, publicaciones y programas del gobierno, revistas, etc.) fueran entre los años 2018 y 2025, puesto que, permitía obtener información actualizada sobre las variables y/o categorías a estudiar, sobre la siniestralidad en Colombia, cuáles eran las características actuales del sector construcción, entre otras, además, que estuvieran basados y guiados bajo la normatividad legal vigente en Colombia desde el área de Seguridad y Salud en el Trabajo.

4.3.3 Idioma de búsqueda

Para la monografía realizada, su bibliografía consultada se centra en el idioma español, ya que, cumplía con los parámetros de inclusión y las variables y/o categorías propuestas inicialmente, de igual manera, esta literatura tenía como base las ciudades o localidades de Colombia, lo cual permitía, obtener información actual sobre la realidad del sector construcción en el país y cuales habían sido los programas diseñados o implementados, sus resultados y hallazgos.

4.3.4 Alcance temático

Para la búsqueda de literatura, se incluyeron temas como: sector construcción, hábitos, vida saludable, hábitos de vida saludable, calidad de vida, satisfacción laboral, promoción y prevención, ya que eran las variables y categorías que se habían delimitado inicialmente, además se tuvo en cuenta artículos que mencionaran temas sobre seguridad y salud en el trabajo y nutrición. Se excluyeron publicaciones que no estuvieran relacionadas a nuestro tema de investigación o que se

centraran en una problemática médica, es decir, se relacionará más a factores médicos que al sector construcción y la promoción y prevención de hábitos de vida saludable.

4.4 Fuentes de información

Las fuentes de información utilizadas para la investigación fueron las bases de datos de scielo y Redalyc, ya que contenían investigaciones y artículos acorde a nuestro tema, así como información confiable, sin embargo, cabe recalcar que la fuente primaria de información utilizada fue Google Academic, pues contenía más bibliografía relacionada con artículos, revistas, trabajos de grado de repositorios como de la Universidad ECCI o el Politécnico Grancolombiano y guías gubernamentales que permitieron la elaboración de este trabajo.

4.5 Estrategias de análisis de evidencias

Para la revisión de literatura, se realizó una clasificación inicial teniendo en cuenta la bibliografía y las bases de datos donde se habían encontrado. Posteriormente, se hizo uso de una matriz de datos, que permitió evidenciar la información de la bibliografía, la metodología y los resultados obtenidos en el estudio, lo cual generó realizar un tamizaje para determinar los estudios acordes a nuestro tema de investigación y que aportaran información valiosa para el trabajo. Finalmente, una vez obtenidos los estudios principales, se realizaron lecturas exhaustivas para obtener la información relevante.

4.6 Plan de trabajo

Tabla 3. Actividades y entregables de acuerdo con los objetivos propuestos

Objetivo específico	Actividades	Entregable
Objetivo 1: Identificar las estrategias de promoción de estilos de vida saludables dirigidas a trabajadores colombianos del sector construcción reportadas en la literatura científica publicada entre 2018 y 2025.	Búsqueda y revisión de estudios científicos donde se mencionen o expliquen las estrategias realizadas para la promoción de estilos de vida saludables en el sector construcción	Análisis descriptivo de los beneficios a la salud de los trabajadores al promover estilos de vida saludable.
Objetivo 2: Describir los efectos de la promoción de estilos de vida saludables sobre la salud, la productividad y la satisfacción laboral de los trabajadores colombianos del sector construcción.	Revisión y análisis de estudios que relacionen los beneficios de tener hábitos saludables con la productividad y satisfacción laboral en trabajadores del área construcción.	Análisis descriptivo de los beneficios a la productividad y satisfacción laboral de los trabajadores al promover estilos de vida saludable.
Objetivo 3: Analizar la relación entre la promoción de estilos de vida saludables y la calidad de vida de los trabajadores colombianos del sector construcción desde el enfoque del SG-SST.	Búsqueda y análisis de estudios académicos, donde relacionen los beneficios de la promoción de hábitos saludables en la calidad de vida de los trabajadores del sector construcción.	Análisis descriptivo de los beneficios a la calidad de vida de los trabajadores al promover estilos de vida saludable.

Nota: tabla donde se describen las actividades a realizar por cada objetivo.

4.7 Aspectos éticos

La presente investigación se realizó bajo los principios éticos de transparencia, integridad académica y respetando los derechos de autor, garantizando el reconcomiendo y citado de las fuentes bajo la guía de las normas APA séptima edición. Además, se firmó una declaración de uso

ético de la inteligencia artificial como documento externo, como explicación de la herramienta para este trabajo siguiendo los lineamientos del consenso RAISE (Flemyng et al., 2025),

5. Resultados

Al analizar la literatura científica publicada entre 2018 y 2025, permitió la identificación de diferentes estrategias sobre la promoción de estilos saludables y hábitos de vida saludables en trabajadores del sector constructor, en los cuales, se enfocan en conceptos como el autocuidado, prevención de riesgos y el fortalecimiento de hábitos de vida saludable, enfocándose en temas como la alimentación saludable, la actividad física, los efectos del consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y sustancias psicoactivas, así como el manejo del estrés, descanso adecuado y generando que se fortalezca la cultura preventiva tanto en la empresa, como en el trabajador. Sin embargo, es importante mencionar que la mayoría de esta literatura se enfoca principalmente en la creación, diseño, descripción e información sobre los beneficios y los factores de riesgos que se pueden presentar, más que en la ejecución de estos programas en empresas.

Tabla 4. *Artículos seleccionados para la revisión bibliográfica entre 2018 y 2025.*

<i>Autor(es), Año</i>	<i>Título del artículo/documento</i>	<i>Tipo de estudio</i>	<i>Estrategia Promoción</i>	<i>/</i>	<i>Resultados</i>
Marín y Saurith, 2025	Manual de estilos de vida saludables para empresas del sector construcción	Trabajo de grado	Creación de un manual de estilos de vida.		Explica los factores de riesgo, los beneficios y las posibles consecuencias de no tener estilos de vida saludable.
Mogollón, Zúñiga y Mariño, 2022.	Diseño del programa de estilos de vida saludable para la obra “Puente Calle 153 con Autopista Norte”	Trabajo de grado	Rediseño y mejoramiento de las estrategias existentes en la empresa, basados por estudio	y	Intervención para la mejoría continua de las estrategias existentes, con refuerzos a nivel de nutrición,

<i>Autor(es), Año</i>	<i>Título artículo/documento</i>	<i>del</i>	<i>Tipo de estudio</i>	<i>Estrategia Promoción</i>	<i>/</i>	<i>Resultados</i>
				realizado trabajadores.	con	autocuidado y recomendaciones para la empresa.
Mortigo, Orozco y Galvis, 2025.	Estrategias de prevención en seguridad y salud laboral en Latinoamérica, sector de la construcción	de	Trabajo de grado	Evidencia literaria sobre fortalecimiento normativo, en capacitaciones, cultura preventiva y herramientas diagnosticas ergonómicas.		No solo se enfoca en el fortalecimiento normativo, capacitaciones, entre otras, sino en que aún en la actualidad, hay bajo cumplimiento a la normatividad, supervisión limitada, desafíos por informalidad e insuficiencias para las adaptaciones en los diferentes contextos y condiciones de los trabajadores.
Cifuentes, Ortega y Rojas, 2020.	Ausentismo laboral en el sector de la construcción.		Trabajo de grado	Desarrollo de sesiones orientadas a la promoción de estrategias de salud mental para reducir el ausentismo.		Diseño de sesiones enfocados en la disminución del ausentismo laboral por medio de acciones de autocuidado y hábitos de vida saludable.
Parra, Torres, Loaiza, Montero y Sarmiento, 2020.	Calidad de vida laboral en trabajadores de construcción en Colombia		Informe descriptivo	Revisión documental para describir las variables o factores que influyen en la calidad de vida laboral en el sector construcción.		Se evidencio que la calidad de vida depende de cada persona y su entorno, donde se tienen en cuenta el reconocimiento, motivación e instrucciones del trabajador, los cuales, puede influir en su comportamiento y desempeño laboral.

<i>Autor(es), Año</i>	<i>Título del artículo/documento</i>	<i>Tipo de estudio</i>	<i>Estrategia Promoción</i>	<i>/</i>	<i>Resultados</i>
					Sin embargo, en Colombia no se tiene mayor conocimiento sobre esta área debido a las condiciones sociales, culturales y legales.
Alcaldía de Medellín, 2017.	Guía de estilos de vida saludables	Informe institucional	Guía actualizada de los estilos de vida		Recomienda la promoción de estilos de vida saludables, el autocuidado, higiene, alimentación y actividad física.
Albarracín, López y Sierra, 2025.	Estilos de vida de los trabajadores en dos empresas de construcción de Tunja, Boyacá.	Trabajo de grado	Implementación de pausas activas, espacios de dialogo y apoyo emocional, campañas sobre alimentación consciente y manejo del estrés.		Promover acciones concretas a crear un entorno más saludable, mientras se fortalecen los hábitos alimenticios, la gestión del estrés y actividad física.
Rojas, Velandia, Angarita y Milena, 2019	Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral	Artículo académico	Investigación sobre los hábitos de vida y la satisfacción laboral.		No hay una relación directa entre los hábitos de vida saludable y la satisfacción laboral, ya que son independientes.
Rodríguez y Maygualama, 2021.	Estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores de la construcción mediante el “test fantástico”	Artículo de investigación	Investigación sobre el test fantástico para medir los estilos de vida en sector construcción		Fomentar los estilos de vida saludable en este sector para disminuir el consumo de tabaco, alcohol, alimentación inadecuada y bajo control de su salud en general.
Ministerio del trabajo, 2019	Resolución del 0312 2019,	Resolución	Estándares mínimos para la		Establece y obliga en los artículos

<i>Autor(es), Año</i>	<i>Título del artículo/documento</i>	<i>Tipo de estudio</i>	<i>Estrategia Promoción</i>	<i>/</i>	<i>Resultados</i>
	estándares mínimos SG-SST		protección de la salud		3.1.2 y 3.1.7, actividades para la promoción y prevención de la salud, de los estilos de vida saludables y entornos saludables.

Nota: en esta tabla se encuentran los artículos principales utilizados para la monografía.

5.1 Identificar las estrategias de promoción de estilos de vida saludables dirigidas a trabajadores colombianos del sector construcción reportadas en la literatura científica publicada entre 2018 y 2025

Una vez realizada la revisión de literatura, se pudo evidenciar que las estrategias de promoción de los estilos de vida saludables dirigidos a los trabajadores del sector construcción, están orientadas principalmente a estrategias educativas y de capacitaciones, donde se busca abordar conceptos como el autocuidado, prevención de riesgos y el fortalecimiento de hábitos de vida saludable, enfocándose en temas como la alimentación saludable, la actividad física, los efectos del consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y sustancias psicoactivas, así como el manejo del estrés, descanso adecuado y generando que se fortalezca la cultura preventiva tanto en la empresa, como en el trabajador. Estas estrategias, se evidencian de la siguiente manera:

Tabla 5. Estrategias para la promoción de estilos de vida saludable dirigidas a los trabajadores del sector construcción.

<i>Autor (es), Año</i>	<i>Título</i>	<i>Estrategias de promoción de estilos de vida saludables</i>	<i>Descripción</i>
Marín y Saurith, 2025	Manual de estilos de vida saludables para empresas del sector construcción	Creación de un manual sobre estilos de vida saludables	Cartilla informativa sobre los factores de riesgo, efectos negativos y

<i>Autor (es), Año</i>	<i>Título</i>	<i>Estrategias de promoción de estilos de vida saludables</i>	<i>Descripción</i>
			consecuencias de no tener estilos de vida saludables y los beneficios de cambiar estos hábitos.
Mogollón, Zúñiga y Mariño, 2022.	Diseño del programa de estilos de vida saludable para la obra “Puente Calle 153 con Autopista Norte”	Intervención, rediseño y mejoramiento de las estrategias de promoción ya existente	Análisis de las estrategias ya existentes, evidencia de las falencias y recomendaciones de mejora.
Cifuentes, Ortega y Rojas, 2020.	Ausentismo laboral en el sector de la construcción.	Desarrollo de sesiones orientadas a la promoción de estrategias de salud mental para reducir el ausentismo.	Diseño de sesiones enfocados en la disminución del ausentismo laboral por medio de acciones de autocuidado y hábitos de vida saludable.
Albarracín, López y Sierra, 2025.	Estilos de vida de los trabajadores en dos empresas de construcción de Tunja, Boyacá.	Implementación de pausas activas, espacios de dialogo y apoyo emocional, campañas sobre alimentación consciente y manejo del estrés.	Promover acciones concretas a crear un entorno más saludable, mientras se fortalecen los hábitos alimenticios, la gestión del estrés y actividad física.
Rodríguez y Maygualema, 2021.	Estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores de la construcción mediante el “test fantástico”	Investigación sobre el test fantástico para medir los estilos de vida en sector construcción	Fomentar los estilos de vida saludable en este sector para disminuir el consumo de tabaco, alcohol, alimentación inadecuada y bajo control de su salud en general.

Nota: artículos relacionados a la promoción de estilos de vida saludables.

Teniendo en cuenta lo anterior, se observa una diversidad de objetivos en los programas de estilos de vida saludables, si bien, las estrategias implementadas están orientadas a una finalidad en común relacionadas al autocuidado, a la adopción de alimentación saludable, realización de

actividad física y a la prevención del consumo de sustancias nocivas para la salud, entre otras; cada una de las propuestas analizadas responden a necesidades específicas de las organizaciones, ya sea enfocándose en la promoción de la salud de manera general o interviniendo en problemáticas puntuales acordes a las características y necesidades de sus trabajadores.

En el caso de Mogollón et al. (2022), su objetivo se basa en mejorar las estrategias ya existentes en la empresa, al identificar falencias frente a capacitaciones o charlas de nutrición, lugares óptimos de consumo de alimentos y descanso, enfermedades cardiovasculares y ergonómicas, y poca participación de los trabajadores, de los directivos de la empresa y de entidades como la EPS y ARL, mientras que Cifuentes et al. (2020) implementa y desarrolla sesiones para promover la salud mental en los trabajadores con el fin de aumentar el autocuidado y disminuir el ausentismo. Este contraste permite reconocer que, aunque comparten el propósito de promover mejores condiciones de salud en el entorno laboral, las estrategias responden a necesidades diferentes y enfocadas a problemáticas específicas de cada organización.

Ahora bien, si el desarrollo de estrategias para promover los hábitos saludables busca ser un programa integral, Marín y Saurith (2022), crearon el Manual de Estilos de Vida Saludable, en el cual, se abordan las consecuencias asociadas al consumo de tabaco, alcohol, de sustancias psicoactivas (SPA), sedentarismo y alimentación inadecuada, mencionando los factores de riesgo de estos comportamientos, las recomendaciones orientadas a un cambio comportamental y resalta los efectos positivos de adoptar hábitos de vida saludable, además, profundiza en estrategias para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, propone alternativas para evitar comportamientos como el sedentarismo y la alimentación inadecuada, y plantea estrategias que pueden ser utilizadas por las empresas. Adicionalmente, se cuenta con una herramienta conocida como el Test Fantástico, el cual permite identificar y valorar los comportamientos relacionados a los hábitos de

vida saludable que tienen los individuos, permitiendo que las organizaciones tengan una mayor precisión al diseñar estrategias acordes a las necesidades identificadas en sus trabajadores (Rodríguez y Maygualema, 2021.)

Finalmente, la evidencia científica sugiere que la implementación de estrategias para la promoción de estilos de vida saludable puede generar beneficios tanto para los trabajadores como para las empresas, y si el acompañamiento de entidades como las EPS y las ARL, es mayor, puede favorecer un abordaje más integral para la salud de los trabajadores y fortalecer las acciones de seguimiento desarrolladas por el área de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). En este sentido, la promoción de los estilos de vida en el entorno laboral no solo contribuye a un mejor desempeño laboral y un funcionamiento mejor de las organizaciones, sino al bienestar individual del trabajador.

5.2 Describir los efectos de la promoción de estilos de vida saludables sobre la salud, la productividad y la satisfacción laboral de los trabajadores colombianos del sector construcción.

Referente a los efectos de promover estilos de vida sobre la salud, la productividad y la satisfacción laboral, los resultados de la revisión evidencian que la promoción de estilos de vida saludable no solo impacta positivamente en el bienestar físico y psicológico de los trabajadores, sino que también mejoran el desempeño laboral y la satisfacción, como se evidencia en la siguiente tabla.

Tabla 6. *Efectos de la promoción de estilos de vida saludable sobre la salud, productividad y satisfacción laboral.*

<i>Autor(es), Año</i>	<i>Título</i>	<i>Efectos en la salud, productividad y satisfacción laboral.</i>	<i>Descripción</i>
Cifuentes, Ortega y Rojas, 2020.	Ausentismo laboral en el sector de la construcción.	Desarrollo de sesiones orientadas a la promoción de estrategias de salud mental para reducir el ausentismo.	Diseño de sesiones enfocados en la disminución del ausentismo laboral por medio de acciones de autocuidado y hábitos de vida saludable.
Rojas, Velandia, Angarita y Milena, 2019	Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral	Investigación sobre los hábitos de vida y la satisfacción laboral.	No hay una relación directa entre los hábitos de vida saludable y la satisfacción laboral, ya que son independientes.
Mogollón, Zúñiga y Mariño, 2022.	Diseño del programa de estilos de vida saludable para la obra “Puente Calle 153 con Autopista Norte”	Intervención, rediseño y mejoramiento de las estrategias de promoción ya existente	Mejora de los programas de acción de prevención para mejorar la calidad de vida, buscando evitar la fatiga, el estrés y aumentar la productividad laboral. Análisis de costo-beneficio para actividades propuestas (compra de dispensadores de agua y actividades lúdicas para fomentar el autocuidado).
Albarracín, López y Sierra, 2025.	Estilos de vida de los trabajadores en dos empresas de construcción de Tunja, Boyacá.	Implementación de pausas activas, espacios de dialogo y apoyo emocional, campañas sobre alimentación consciente y manejo del estrés.	Promover acciones concretas para vincular metas con logros visibles y fomentar el orgullo por lo avanzado en sus áreas de trabajo.

Nota: artículos relacionados a los efectos de la promoción en la salud, productividad y satisfacción laboral.

En relación con la salud, el estudio realizado por Mogollón et al. (2022), señala que la empresa CASS Constructores S.A.S, ya contaban con un programa de estilos de vida saludable, sin embargo, se identificaron falencias en su diseño y ejecución, principalmente en las

capacitaciones sobre nutrición, estilos de vida saludables y actividad física, poco o nulo acompañamiento de la EPS y ARL, e instalaciones inadecuadas para el descanso y consumo de alimentos. Asimismo, los autores identificaron afectaciones cardiovasculares en el 50% de los trabajadores e hipertensión en el 40%, además de reportar dolores de rodillas y cintura en el 50%, dolor de hombros en el 30% y dolores en extremidades inferiores y cuello en el 20%. No obstante, a pesar de que estos hallazgos permiten evidenciar y caracterizar las condiciones de salud encontradas en la población estudiada y los factores relacionados a sus hábitos y condiciones laborales, también permitió proponer actividades como la compra de dispensadores de agua y actividades lúdicas para evitar no solo afectaciones ergonómicas y físicas, sino para promover la productividad y los hábitos saludables.

En cuanto a la productividad y ausentismo, Cifuentes et al. (2020), afirman que el fortalecimiento del autocuidado, la prevención de riesgos psicosociales y los programas de promoción, se relacionan con la disminución del ausentismo laboral, favorece la calidad de vida y el bienestar de los trabajadores; en este sentido, el ausentismo pertenece a indicadores relacionados a la calidad de vida y al bienestar personal desde las investigaciones. En relación con la satisfacción laboral, la literatura analizada presenta menor información específica, pues Rojas, et ál., (2019) se limita a responder que no hay una correlación entre los hábitos de vida y la satisfacción ya que son conceptos independientes; mientras que, Albarracín, López y Sierra (2025) en su investigación sobre los estilos de vida saludable en empresas constructoras, mencionan que el 60% de los trabajadores se sienten satisfechos con sus trabajos gracias a los logros en su trabajo, por satisfacción personal, por sentir motivación en el trabajo y sentirse importante en su entorno, sin embargo, no es suficiente para poder establecer una relación a partir de los estudios revisados.

Finalmente, a partir del análisis realizado, se identifica que hay una relación positiva entre la promoción de estilos de vida saludable en la salud y solo en los aspectos relacionados a la salud y la productividad, pues como se mencionó anteriormente, no hay suficiente información para relacionarlo con la satisfacción laboral. Sin embargo, cabe recalcar que, la información recopilada no permite establecer un efecto causal general, debida que en estas relaciones intervienen diferentes factores tanto personales, laborales y ambientales, además, los estudios revisados al no presentar información cuantitativa que permita determinar cuáles son los efectos de la promoción sobre el comportamiento individual, de la productividad o la satisfacción laboral, generan que, en los resultados solo se describan las posibles relaciones entre estas variables sin determinar que estos programan implementados, sean por sí mismo, la causa de los cambios.

5.3 Analizar la relación entre la promoción de estilos de vida saludables y la calidad de vida de los trabajadores colombianos del sector construcción desde el enfoque del SG-SST.

Frente al tercer objetivo, los resultados de la revisión permiten establecer que hay una relación entre la promoción de estilos de vida saludables y la calidad de vida de los trabajadores, pues se incluyen diferentes variables y dimensiones de bienestar. En este sentido, la correlación existe gracias a las dimensiones físicas, psicológicas y sociales que tienen los estilos de vida, que se asemejan a las condiciones que tiene el concepto de calidad de vida, como lo es la percepción individual, la motivación, el entorno social y familiar, remuneración económica, estándares y valores (Parra, et ál., 2020).

Ahora bien, como se mencionó anteriormente, se tienen en cuenta las dimensiones, las cuales, comprenden aspectos como la actividad física, alimentación, consumo de sustancias, sueño y descanso; dimensiones psicológicas como manejo del estrés, satisfacción y resiliencia; y

dimensiones sociales, como las relaciones interpersonales, apoyo social y tiempo destinado para la familia y relaciones significativas. Estos aspectos permiten comprender como las percepciones, experiencias, recursos individuales y condiciones estructurales como reinciden en la calidad de vida (Albarracín, et ál., 2025).

De igual manera, desde una dimensión psicológica el estudio de Cifuentes et al. (2020), relacionó las acciones de autocuidado, prevención de riesgos psicosociales y promoción de hábitos saludables con el bienestar y calidad de vida de los trabajadores. Por otra parte, desde una dimensión social y de factores del contexto laboral, Mogollón et al. (2022), mencionan que, aunque la empresa contaba con un programa de hábitos saludables, presentaban limitaciones relacionadas con el acompañamiento de la EPS y de la ARL, y con espacios inadecuados para la alimentación y descanso, resaltando la importancia de que las estrategias de promoción de estilos de vida saludables estén acompañados por condiciones laborales que faciliten la implementación, ya que la calidad de vida no depende exclusivamente de decisiones individuales, sino también de recursos y condiciones.

Por consiguiente, los resultados revisados permiten identificar que la promoción de estilos de vida saludable y la calidad de vida, no deben de entenderse únicamente como una responsabilidad individual del trabajador, sino como una relación donde las condiciones del contexto sean aptas para el desarrollo de sus actividades. Si bien Parra et al. (2020), menciona que la calidad de vida depende de cada persona y su entorno, los estudios analizados demuestran que hay factores como el reconocimiento, la motivación, el apoyo social y las condiciones laborales, los cuales, generan bienestar en los trabajadores.

Tabla 7. *Relación entre la promoción de estilos de vida y calidad de vida.*

<i>Autor(es), Año</i>	<i>Título</i>	<i>Relación entre promoción de estilos de vida y calidad de vida.</i>	<i>Descripción</i>
Albarracín, López y Sierra, 2025.	Estilos de vida de los trabajadores en dos empresas de construcción de Tunja, Boyacá.	Implementación de pausas activas, espacios de dialogo y apoyo emocional, campañas sobre alimentación consciente y manejo del estrés.	Promover acciones concretas a crear un entorno más saludable, mientras se fortalecen los hábitos alimenticios, la gestión del estrés, la calidad de vida y actividad física.
Parra, Torres, Loaiza, Montero y Sarmiento, 2020.	Calidad de vida laboral en trabajadores de construcción en Colombia	Revisión documental para describir las variables o factores que influyen en la calidad de vida laboral en el sector construcción.	Se evidencio que la calidad de vida depende de cada persona y su entorno, donde se tienen en cuenta el reconocimiento, motivación e instrucciones del trabajador, los cuales, puede influir en su comportamiento y desempeño laboral. Sin embargo, en Colombia no se tiene mayor conocimiento sobre esta área debido a las condiciones sociales, culturales y legales.
Mogollón, Zúñiga y Mariño, 2022.	Diseño del programa de estilos de vida saludable para la obra “Puente Calle 153 con Autopista Norte”	Intervención, rediseño y mejoramiento de las estrategias de promoción ya existente	Acciones de mejora para el autocuidado y prevención de riesgos psicosociales.
Cifuentes, Ortega y Rojas, 2020.	Ausentismo laboral en el sector de la construcción.	Desarrollo de sesiones orientadas a la promoción de estrategias de salud mental para reducir el ausentismo.	Diseño de sesiones enfocados en la disminución del ausentismo laboral por medio de acciones de autocuidado y

<i>Autor(es), Año</i>	<i>Título</i>	<i>Relación entre promoción de estilos de vida y calidad de vida.</i>	<i>Descripción</i>
			hábitos de vida saludable.

Nota: artículos sobre la relación entre la promoción de estilos de vida y calidad de vida. Autoría propia.

6. Conclusiones

A partir de la revisión y el análisis de 10 artículos relacionados con los hábitos y estilos de vida saludable en el sector construcción desde un enfoque del sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, se puede concluir que los efectos de promover estos estilos saludables, termina constituyéndose como una estrategia relevante para abordar el bienestar de los trabajadores de una manera más integral, enfocándose en acciones relacionadas principalmente con educación y capacitaciones en temas encaminados al autocuidado, alimentación saludable, actividad física, salud mental, prevención en el consumo de sustancias (tabaquismo, alcohol y SPA) y en el fortalecimiento de comportamientos o prácticas orientadas al cuidado de la salud. Sin embargo, es importante mencionar que, a pesar de que la mayor responsabilidad para la adopción de hábitos saludables recae en el individuo en sí, se debe considerar las características propias del ser humano, como los factores físicos, psicológicos y sociales, así como las condiciones del entorno en las que se encuentra la persona, las oportunidades y los recursos disponibles, ya que esto puede influir y afectar la motivación para hacer los cambios deseados.

De manera general, los hallazgos demostraron que la promoción de estilos de vida saludable tenía una relación directa en los beneficios de la salud, el bienestar físico y psicológico, así como en la prevención del ausentismo, fatiga y estrés laboral. Frente a los conceptos de calidad

de vida y satisfacción laboral, se puede establecer que, la calidad de vida a pesar de estar influenciada por diversos factores como personales (reconocimiento y motivación) y del entorno (condiciones y contextos), la promoción de estilos de vida tiene un impacto positivo en el bienestar de las personas y en las dimensiones psicológicas, físicas y sociales; mientras que, en la satisfacción laboral, no se tiene mayor información sobre los efectos positivos o negativos de la promoción, debido a que los estudios concluyeron que las variables eran independientes.

Ahora bien, la revisión también permitió evidenciar que desde el área de SG-SST hay una deficiencia sobre la promoción y prevención en temas de salud en esta población, pues, el sistema está encaminado en acciones tradicionales de prevenir los peligros y riesgos asociados a las funciones que ejecuta un trabajador del sector construcción, sin tener en cuenta que al no tener hábitos de vida saludable puede influir en la probabilidad de ocurrencia en accidentes de trabajo, deterioro de la salud física, desestabilidad emocional y por ende, generar ausentismo laboral y desempeño laboral bajo. Por esta razón, es importante que se realicen cambios oportunos dentro del sistema, que se busque promover los estilos de vida saludable y que se reconozca que la salud, el autocuidado, la alimentación, la salud mental, entre otros, hace parte fundamental del bienestar del trabajador.

Finalmente, es importante destacar la necesidad de continuar fortaleciendo la creación, implementación, seguimiento y evaluación de la efectividad de las estrategias de promoción de hábitos saludables propuestas en las empresas del sector construcción, no solo por regirse bajo la normatividad, si no para reconocer la importancia del bienestar de los trabajadores, apoyando el autocuidado, la promoción de la salud y creando contextos laborales acordes a fomentar la salud, ya que estas estrategias no solo traen beneficios para los trabajadores, sino que también generan beneficios en las empresas, pues puede aumentar la productividad y disminuir el ausentismo

laboral. De igual manera, resulta pertinente continuar desarrollando investigaciones que evalúen cuantitativamente la efectividad de estas estrategias y determinar los efectos de su implementación sobre los comportamientos y hábitos de los trabajadores.

Referencias

- Aristizábal Hoyos, G. P., Marleneblanco Borjas, D., Sánchez Ramos, A., y Ostiguín Meléndez, R. M. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. *Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería universitaria*, 8(4), 16-23.
https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741840003.pdf?utm_source
- Alcaldía de Medellín (2017) *Guía Estilos de vida saludable*. Alcaldía de Medellín.
https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/Shared%20Content/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf
- Albarracín Suarez, J. J., López Niño, L. S., y Sierra Jiménez, L. Y. (2025) *Estilos de vida de los trabajadores en dos empresas de construcción de Tunja, Boyacá*. [Trabajo de grado, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo] Universidad Santo Tomás, Bucaramanga.
- Constitución Política de Colombia [Const]. Art. 25, 49 y 53. 7 de julio de 1991 (Colombia)
- Consejo Colombiano de Seguridad (2025, 06 de junio). *Observatorio de la Seguridad y Salud, Siniestralidad Laboral en Colombia 1° trimestre 2025*. Consejo Colombiano de Seguridad CCS. <https://ccs.org.co/observatorio/Home/fasecolda>
- Congreso de Colombia. (1979, 25 de enero). *Ley 9 de 1979. Por la cual se dictan medidas sanitarias*. Diario Oficial 35.308.
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1177>
- Congreso de Colombia. (1993, 23 de diciembre). *Ley 100 de 1993. Por la cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral*. Diario Oficial 41.148.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=5248>

- Congreso de Colombia. (2012, 11 de julio). *Ley 1562 de 2012: Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones*. Diario Oficial 48.488.
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=48365>
- Cifuentes Sánchez, P. A, Ortega Loaiza, D., y Rojas Gómez, L. (2020). Ausentismo Laboral En El Sector De La Construcción. [Trabajo de grado, Universidad CES]. Repositorio CES.
<https://repository.ces.edu.co/server/api/core/bitstreams/9af94d18-07f0-4a67-80d3-28623d213066/content>
- García Martín, M. A. (2002). El bienestar subjetivo. Escritos de psicología 6, 18 – 39.
<https://revistas.uma.es/index.php/espsi/es/article/view/13409/13693>
- Ministerio de Salud y Protección Social (2014, 05 de mayo). *Decreto 1477 de 2014. Por medio del cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales*. Diario Oficial 49234
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=58849>
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (1994, 03 de agosto). *Decreto 1832 de 1994. Por medio del cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales*. Diario Oficial 41473
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=58849>
- Ministerio de Protección Social (2008, 17 de julio). *Resolución 2646 de 2008. Por medio de la cual se define la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo de los factores de riesgo psicosociales*. Diario Oficial 47059.
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>
- Ministerio de Trabajo (2012, 23 de julio). Resolución 4272 de 2021. *Por medio de la cual, se establecen los requisitos mínimos de seguridad para el desarrollo de trabajo en alturas*.
<https://www.apccolombia.gov.co/sites/default/files/2022-03/Resolucion%204272-2021%20Reglamenta%20Trabajo%20en%20Alturas%20%281%29.pdf>

Marín Bueno, H. D., y Saurith Contreras, L. S. (2022). *Manual de estilos de vida saludables para empresas del sector construcción* [Trabajo de grado, Especialista en Gerencia en Seguridad y Salud en el Trabajo]. Universidad ECCI. Repositorio de la Universidad ECCI. <https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/2742>

Ministerio del Trabajo. (2015, 26 de mayo). *Decreto 1072 de 2015: Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo*. Diario Oficial 49.523. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>

Ministerio del Trabajo. (2019, 13 de febrero). *Resolución 0312 de 2019: Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)*. Diario Oficial 50.870. <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>

Ministerio de Agricultura (2025). Programa estilos de vida y trabajo saludable. [https://www.minagricultura.gov.co/SIG/DocumentosSIG/20GESTION_DEL_TALENTO_HUMANO/GU-GTH-05%20Programa%20Estilos%20de%20Vida%20y%20Trabajo%20Saludable%20V2%20\(1\).pdf](https://www.minagricultura.gov.co/SIG/DocumentosSIG/20GESTION_DEL_TALENTO_HUMANO/GU-GTH-05%20Programa%20Estilos%20de%20Vida%20y%20Trabajo%20Saludable%20V2%20(1).pdf)

Mora Higueta, C. L., Arnedo Blanquicett, E., y Bautista Murcia, L. P. (2023). Diseño de programa de estilos de vida y trabajo saludable de empresa social del Estado Hospital Manuel Uribe Angel. [Trabajo de grado, Especialización en Gerencia en Seguridad y Salud en el Trabajo] Universidad ECCI. Repositorio de la universidad ECCI. <https://repositorio.ecci.edu.co/server/api/core/bitstreams/762d0edc-1ec9-4b7d-b49d-2f0acd7ec27c/content>

- Mogollón, N. C., Zúñiga Anchico, K. P, y Mariño Pulido, Y. A. (2022). Diseño del programa de estilos de vida saludable para la obra “Puente Calle 153 con Autopista Norte” de la empresa CASS Constructores S.A.S. [Trabajo de grado, Universidad ECCI]. Repositorio ECCI. <https://repositorio.ecci.edu.co/server/api/core/bitstreams/38d05d24-dd77-445d-810a-3d044b87d652/content>
- Mortigo Manrique, L. V., Orozco Arboleda, P. A., y Galvis Nuncira J. J. (2025). Estrategias de prevención en seguridad y salud laboral en Latinoamérica, sector de la construcción, revisión documental 2014 – 2024. [Trabajo de grado, Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria]. Repositorio Politécnico. <https://alejandria.poligran.edu.co/server/api/core/bitstreams/c42c931b-d134-4d64-afb7-beee81399c12/content>
- Núñez Aguillón, J. D., López Posada, L. M., y Parra Alviz, M. (2023) Bienestar laboral y diversidad generacional, Caso empresas S&A, Servicios y Asesorías S.A.S y Serviespeciales S.A.S. Editorial Universidad del Tolima. <https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/54602848-c7c0-4fb4-acba-bdd83e83ad4e/content>
- Núñez Arteaga, C. A. (2021). Análisis sobre la importancia de la seguridad y salud en el trabajo en el sector construcción en Colombia. *Revista ingeniería, matemáticas y ciencias de la información*, 8(15), 45 – 53. DOI: <http://dx.doi.org/10.21017/rimci.2021.v8.n15.a91>
- Noreña, M. (s.f) Resumen de Teorías de cambio de comportamiento.
- Organización Mundial de la Salud (s.f) Calidad de vida. <https://www.who.int/tools/whoqol>
- Organización Internacional del Trabajo (1988). Convenio sobre seguridad y salud en la construcción.

https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C167

Organización Mundial de la Salud (2010). Ambientes de trabajo saludables: un modelo para la acción: para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales. https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Healthy%20Workplaces_Print%20Version_SPANISH.pdf

Organización Mundial de la Salud & Organización Internacional del Trabajo. (2021). *Promoción de la salud en los lugares de trabajo*. OMS-OIT.

Paredes, F., Ruiz Diaz, L., y González, N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista Chilena de nutrición*, 45(2). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000300119

Pingo Talledo, M. A., y Siancas Vilela, C. L. (2022). *Análisis de los factores de motivación de Herzberg en los colaboradores de una entidad financiera de la ciudad de Piura. Recomendaciones a partir de una teoría antropológica de la motivación humana*. [Trabajo de grado, Licenciado en Administración de Empresas] Universidad de Piura, Lima, Perú. <https://pirhua.udep.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/e7df71bf-1e8b-4d6d-9bd5-732568e1f2b8/content>

Parra Ospina, D. S., Torres Bohórquez, L. M., Loaiza, L. M., Montero Clavijo, Y., y Sarmiento Lemus, V. (2020). Calidad de vida laboral en trabajadores de construcción en Colombia. *POLIANTEA*, 15(27).

Rojas Lázaro, M. Y., Velandia Ortiz, Y. E., Angarita Soto, J. J, Rivera Porras, D., y Carrillo Sierra, S. M. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como

elementos favorecedores en la salud laboral. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5).

Rodríguez Núñez, J. L., y Maygualema León, B. M. (2021). Estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores de la construcción mediante el “test fantástico”. *Polo del Conocimiento*, 6 (10), 584-605. DOI: 10.23857/pc.v6i10.3226

Sura Colombia (2019). *Guía para el desarrollo del programa de hábitos saludables*. https://www.sura.co/documents/d/arl/sm-g1c-04-v1_anexo_2_guia_de_programa_estilos_de_vida_saludable

Salinas, J., Lera, L., González, C. G., Villalobos, E., y Vio, F. (2014). Estilos de vida, alimentación y estado nutricional en trabajadores de la construcción de la Región Metropolitana de Chile. *Revista médica de Chile*, 142 (7). https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0034-98872014000700003&script=sci_arttext

Titze, S., Martin, B., Seiler, R., Stronegger, W., & Marti, B. (2001). Effects of a lifestyle physical activity intervention on stages of change and energy expenditure in sedentary employees. *Psychology of Sport an Exercise*, 2, 113-116.

Verdugo, M. A., y Schalock, R. L. (2013). Discapacidad e inclusión. En *Calidad de vida* (pp. 443-461) https://www.researchgate.net/publication/283211086_Calidad_de_Vida