

**Estilos de vida de los trabajadores en dos empresas de construcción de Tunja,  
Boyacá**

**Jenny Juliana Albarracín Suarez, Lesly Stefani López Niño, Lina Yesenia Sierra  
Jiménez**

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

**Directora**

**Claudia Patricia Ardila Jaimes**

**Magíster en Calidad y Prevención de Riesgos Laborales**

**Universidad Santo Tomás, Bucaramanga**

**División Ingenierías y Arquitectura**

**Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo**

**2025**

### **Dedicatoria**

Dedicamos este trabajo con profundo agradecimiento a nuestras familias, por su apoyo constante, su comprensión en los momentos difíciles y por ser nuestro pilar durante este proceso. También agradecemos a nuestros docentes, quienes con su guía y conocimientos nos ayudaron a crecer académicamente. Esta monografía es el reflejo del esfuerzo compartido y del compromiso que hemos sostenido como equipo.

### **Agradecimientos**

De manera muy especial, agradecemos a las dos empresas que nos permitieron aplicar nuestras encuestas, brindándonos el acceso y la disposición necesarios para la recolección de información clave para nuestra investigación.

A todas aquellas personas que aportaron con ideas, lecturas críticas y correcciones que enriquecieron este documento, nuestro más profundo reconocimiento.

## Contenido

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción .....                                                                            | 12 |
| 1. Estilos de vida de los trabajadores en dos empresas de construcción de Tunja, Boyacá ..... | 13 |
| 1.1 Planteamiento del problema .....                                                          | 13 |
| 1.1.1 Planteamiento del problema .....                                                        | 13 |
| 1.1.2 Formulación del problema.....                                                           | 15 |
| 1.2 Objetivos .....                                                                           | 16 |
| 1.2.1 Objetivo General.....                                                                   | 16 |
| 1.2.2 Objetivos Específicos .....                                                             | 16 |
| 1.3 Justificación.....                                                                        | 16 |
| 2. Marco Referencial .....                                                                    | 18 |
| 2.1 Antecedentes .....                                                                        | 18 |
| 2.1.1 Antecedentes Internacionales .....                                                      | 18 |
| 2.1.2 Antecedentes nacionales.....                                                            | 20 |
| 2.1.3 Antecedentes locales.....                                                               | 20 |
| 2.2 Marco teórico .....                                                                       | 21 |
| 2.3 Marco conceptual .....                                                                    | 22 |
| 2.3.1 Estilo de vida .....                                                                    | 23 |
| 2.3.2 Dimensiones de los estilos de vida.....                                                 | 23 |
| 2.3.3 Estimación de los estilos de vida.....                                                  | 26 |
| 2.4 Marco Legal .....                                                                         | 27 |
| 3. Diseño metodológico .....                                                                  | 28 |
| 3.1 Enfoque de investigación .....                                                            | 28 |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 3.2 Diseño de la investigación .....                     | 29 |
| 3.3 Variables y categorías de estudio .....              | 29 |
| 3.4 Universo, población y muestra.....                   | 35 |
| 3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 35 |
| 3.6 Plan de análisis de datos.....                       | 36 |
| 4. Desarrollo .....                                      | 37 |
| 5. Conclusiones .....                                    | 57 |
| Referencias.....                                         | 59 |
| Apéndices.....                                           | 63 |

**Lista de Tablas**

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabla 1.</b> <i>Operacionalización de variables fase CUAN</i> .....                                 | 29 |
| <b>Tabla 2.</b> <i>Categorías y componentes fase CUAL</i> .....                                        | 33 |
| <b>Tabla 3.</b> <i>Características sociodemográficas</i> .....                                         | 37 |
| <b>Tabla 4.</b> <i>Características ocupacionales</i> .....                                             | 38 |
| <b>Tabla 5.</b> <i>Condiciones de salud</i> .....                                                      | 39 |
| <b>Tabla 6.</b> <i>Resultados cuestionario FANTÁSTICO</i> .....                                        | 40 |
| <b>Tabla 7.</b> <i>Recomendaciones para la promoción de un entorno saludable en las empresas</i> ..... | 52 |

**Lista de Figuras**

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1.</b> <i>Categorías y subcategoría detectadas</i> ..... | 46 |
| <b>Figura 2.</b> <i>Nube de palabras</i> .....                     | 48 |

**Lista de Apéndices**

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Apéndice A.</b> <i>Cuestionario para conocer los estilos de vida de los trabajadores</i> ..... | 63 |
| <b>Apéndice B.</b> <i>Preguntas abiertas</i> .....                                                | 67 |
| <b>Apéndice C.</b> <i>Modelo de consentimiento informado</i> .....                                | 68 |

### Resumen

Este estudio tiene como objetivo principal analizar los estilos de vida de los trabajadores del sector construcción en dos empresas ubicadas en Tunja, Boyacá, con el fin de diseñar acciones que promuevan entornos laborales más saludables y seguros. Para ello, se utilizó un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos, lo que permitió obtener una visión integral de la situación. Los resultados revelan que los propios trabajadores reconocen la influencia de sus hábitos y creencias en su salud y desempeño laboral. No obstante, también enfrentan diversos desafíos para adoptar y mantener prácticas saludables en su vida cotidiana. A partir de los datos recolectados, se identificaron oportunidades para fortalecer aspectos relacionados con la salud física, psicológica y social. Entre ellas se destacan la mejora de los hábitos alimenticios, la gestión del estrés y la incorporación de actividad física regular. Con base en estos hallazgos, se proponen acciones concretas orientadas a crear un entorno laboral más saludable. Algunas de estas medidas incluyen la implementación de pausas activas durante la jornada, la creación de espacios de diálogo y apoyo emocional, y campañas de sensibilización sobre alimentación consciente y manejo del estrés. Se concluye que promover estilos de vida saludables en los trabajadores del sector construcción requiere un enfoque integral y participativo, que involucre tanto a las empresas como a los propios trabajadores en la construcción de ambientes laborales seguros, saludables y sostenibles.

*Palabras clave:* estilos de vida, sector construcción, hábitos saludables, condiciones laborales, bienestar laboral.

### **Abstract**

This study aims to analyze the lifestyles of construction sector workers in two companies located in Tunja, Boyacá, with the goal of designing actions that promote healthier and safer work environments. A mixed-method approach was used, combining qualitative and quantitative methods, which allowed for a comprehensive understanding of the situation. The results show that the workers themselves recognize the influence of their habits and beliefs on their health and job performance. However, they also face several challenges in adopting and maintaining healthy practices in their daily lives. Based on the data collected, opportunities were identified to strengthen aspects related to physical, psychological, and social health. Among these are the improvement of eating habits, effective stress management, and the inclusion of regular physical activity. Based on these findings, specific actions are proposed to create a healthier work environment. Some of these measures include the implementation of active breaks during the workday, the creation of spaces for dialogue and emotional support, and awareness campaigns on mindful eating and stress management. In conclusion, promoting healthy lifestyles among construction workers requires a comprehensive and participatory approach that involves both companies and workers in building safe, healthy, and sustainable workplaces.

*Keywords:* lifestyle, construction sector, healthy habits, working conditions, workplace well-being.

### **Glosario**

*Autocuidado:* se refiere a la capacidad que tienen las personas, familias y comunidades para tomar decisiones informadas y llevar a cabo acciones que favorezcan su salud, incluyendo la prevención de enfermedades y el manejo de condiciones de salud, con o sin la intervención directa de profesionales del área.

*Estilos de vida:* hace alusión al conjunto de conductas y decisiones cotidianas que adoptan las personas, influenciadas por su contexto social, económico y cultural, las cuales impactan de manera significativa en su salud y bienestar general.

*Entornos laborales saludables:* son espacios de trabajo en los que se promueven condiciones físicas, emocionales y organizacionales favorables, mediante la colaboración entre empleadores y trabajadores para garantizar la protección, la salud y el bienestar de todos los miembros del equipo.

*Salud física:* hace referencia al estado general del cuerpo que permite a una persona realizar sus actividades diarias sin limitaciones, y se relaciona con el buen funcionamiento de los sistemas fisiológicos y el mantenimiento de hábitos que favorezcan ese equilibrio.

*Salud mental:* implica el equilibrio emocional y psicológico que permite a una persona afrontar los desafíos del día a día, relacionarse adecuadamente con los demás y tomar decisiones que contribuyan a su desarrollo personal y social.

*Seguridad y salud en el trabajo:* es un campo que busca reducir riesgos laborales mediante la implementación de medidas preventivas, al mismo tiempo que protege la integridad física, mental y social de los trabajadores, garantizando condiciones laborales seguras y dignas en cualquier ocupación.

## **Introducción**

El sector de la construcción desempeña un papel crucial en el crecimiento económico de Colombia, pero también representa uno de los entornos laborales más exigentes tanto a nivel físico como psicológico para sus trabajadores. Estas exigencias no solo inciden en su bienestar general, sino también en aspectos como la productividad, la motivación y la calidad del trabajo que realizan. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que anualmente ocurren alrededor de 2,3 millones de muertes vinculadas al trabajo, de las cuales aproximadamente 2 millones están asociadas a enfermedades ocupacionales (Organización Mundial de la Salud, 2023).

En este panorama, se hace necesario comprender de qué manera los estilos de vida influyen en la salud y el rendimiento laboral de quienes se desempeñan en este sector, así como explorar sus creencias y percepciones respecto a dicha relación. Esta necesidad se acentúa en contextos como el colombiano, donde la construcción no solo representa una fuente importante de empleo, sino que también presenta elevados índices de accidentes y enfermedades laborales.

Aunque existen normativas que exigen la implementación de sistemas de seguridad y salud en el trabajo (SST), muchas organizaciones enfrentan limitaciones para cumplirlas de forma efectiva. Esto puede deberse a factores como el desconocimiento, restricciones presupuestales o la ausencia de una cultura empresarial centrada en el bienestar de los trabajadores. Este trabajo de grado tiene como propósito analizar los estilos de vida de los trabajadores del sector construcción en dos empresas ubicadas en la ciudad de Tunja, Boyacá, con el fin de proponer acciones que favorezcan entornos laborales más saludables. A través de un enfoque de investigación mixto, se espera obtener una visión integral que permita diseñar estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida de los empleados y reducir los riesgos asociados a su labor.

## **1. Estilos de vida de los trabajadores en dos empresas de construcción de Tunja, Boyacá**

### **1.1 Planteamiento del problema**

#### ***1.1.1 Planteamiento del problema***

El establecimiento de sistemas de seguridad y salud en el trabajo en todo el mundo ha sido una lucha continua para los empleadores, principalmente debido a la inversión sustancial requerida en infraestructura, capacitación, equipos de protección y supervisión, así como a los recursos limitados en algunos países, o sectores económicos. Debido a esto, numerosos empleadores han descuidado ofrecer una formación adecuada a su personal, lo que se ha traducido en una falta de conciencia sobre el valor de incorporar estas habilidades en su trabajo diario. El principal obstáculo es promover el autocuidado, hábitos y estilos de vida saludables a través de la sensibilización y capacitación del personal.

La Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo (2015; 2021), afirman que el problema es mundial, con 2,3 millones de muertes relacionadas con el trabajo cada año, de las cuales 2 millones se deben a enfermedades laborales y el resto a accidentes. El mercado laboral está dominado por mano de obra de baja calidad. La importancia de este contexto se intensifica en campos como la construcción, que, a pesar de emplear aproximadamente entre 7% y 10% trabajadores en todo el mundo, es responsable de una parte importante de los accidentes y enfermedades laborales (OIT, 2024).

La presencia de enfermedades no transmisibles (de ahora en adelante ENT) está influenciada por la interacción de factores demográficos, socioeconómicos y los estilos de vida. A

estas se les atribuye una proporción de muertes en el mundo, con tendencia creciente, siendo las cardiovasculares, la hipertensión, el Cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias, las más comunes. En 2021, las ENT mataron a más de 43 millones de personas en el mundo, lo que equivale al 75% de las muertes en el mundo que no se debieron a una pandemia. En la Región de las Américas, mueren 5,5 millones de personas por ENT cada año. En el Caribe Latino, la tasa de mortalidad por ENT es aproximadamente 1,5 veces mayor que en la subregión Andina. En la región de las Américas, los hombres experimentan tasas consistentemente más altas de muerte y discapacidad que las mujeres. Principales factores de riesgo Consumo de tabaco, Inactividad física, Uso nocivo del alcohol, Dietas malsanas, Contaminación del aire (Organización Mundial de la Salud, 2024).

La Organización Internacional del Trabajo (2015), informa que la construcción es un importante contribuyente al sector industrial en todo el mundo, que comprende diversas industrias como la construcción, la ingeniería civil, la demolición y el mantenimiento, con un total de 10 industrias en el reino unido y 17 en japon. En numerosos países en desarrollo, este sector está experimentando un rápido crecimiento y sigue siendo una ruta común para integrar a los trabajadores al mercado laboral. Sin embargo, también se encuentra entre los sectores más riesgosos. El número de muertes en el lugar de trabajo por año es de al menos 108.000, y alrededor de 30 de todas las muertes en el lugar de trabajo ocurren anualmente. En países industrializados, la probabilidad de que los trabajadores de la construcción mueran en accidentes laborales es de 3 a 4 veces mayor que la de otros trabajadores. Los riesgos asociados con la construcción en los países en desarrollo pueden ser de 3 a 6 veces mayores que los del mundo desarrollado, lo que resulta en que más trabajadores se vean afectados por enfermedades profesionales que ocurren durante las actividades diarias (OIT, 2015).

La industria de la construcción en América Latina y el Caribe ha enfrentado históricamente altas tasas de accidentes laborales. Según las estadísticas del Ministerio de Trabajo de Colombia (2023), la tasa de mortalidad en este sector es de 5,6%, lo que lo convierte en una de las ocupaciones más peligrosas del país. Además, los trabajadores de la construcción están expuestos a materiales peligrosos, extensas jornadas laborales y niveles elevados de estrés físico, lo que aumenta su susceptibilidad a enfermedades laborales. El Observatorio de Seguridad y Salud en el Trabajo del Consejo Colombiano de Seguridad (2022) presentó datos sobre enfermedades y fatalidades laborales en este sector. Las muertes aumentaron un 27,1% en 2020 en comparación con 2018, y un 145% en 2019, registrándose un total de 328 fallecimientos entre 2018 y febrero de 2021.

Estudios en Colombia han revelado que muchas enfermedades laborales se deben a la falta de hábitos y estilos de vida saludables, así como a la ausencia de autocuidado entre los trabajadores. El informe de Salud Ocupacional del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2022), destaca que factores como el estrés, una nutrición deficiente, la falta de actividad física y los escasos períodos de descanso contribuyen a trastornos psicológicos, problemas musculoesqueléticos y enfermedades cardiovasculares.

### ***1.1.2 Formulación del problema***

¿Cuáles son los estilos de vida de los trabajadores en dos empresas de construcción de la ciudad de Tunja?

¿Cómo son los significados, creencias y percepciones sobre la influencia de los estilos de vida en el trabajo realizado por los trabajadores de dos empresas de construcción de la ciudad de Tunja?

## **1.2 Objetivos**

### ***1.2.1 Objetivo General***

Conocer los estilos de vida de los trabajadores de dos empresas del sector construcción ubicados en Tunja Boyacá.

### ***1.2.2 Objetivos Específicos***

Caracterizar sociodemográfica y ocupacionalmente los trabajadores de las dos empresas.

Identificar los estilos de vida desde sus dimensiones física, psicológica y social, reportados por los trabajadores de dos empresas de construcción.

Comprender los significados, creencias y percepciones que los trabajadores de dos empresas de construcción en la ciudad de Tunja atribuyen a distintos aspectos de su estilo de vida y su influencia en la salud y el bienestar personal y laboral.

Proponer acciones para la promoción de entornos saludables, a partir del contraste de los estilos de vida y las creencias sobre su influencia en el trabajo en los trabajadores de las empresas.

## **1.3 Justificación**

El análisis de los estilos de vida de los trabajadores es fundamental para su salud y bienestar, ya que facilita el diseño de estrategias orientadas a fomentar mejores hábitos de autocuidado. Los factores mencionados son claves para la salud de los empleados, y es esencial promover la conciencia sobre la importancia de adoptar hábitos saludables en el entorno laboral, priorizando el autocuidado como prevención de enfermedades y para fomentar un ambiente de trabajo saludable. Al sensibilizar sobre la relación entre los hábitos de vida y la salud, los

trabajadores pueden tomar medidas preventivas para proteger su bienestar, lo cual también puede aumentar su productividad y mejorar su calidad de vida. El autocuidado en el trabajo es crucial para evitar enfermedades y accidentes. Según Barros (2017) lo anterior permite que el trabajador tome conciencia de las obligaciones y responsabilidades laborales, creando un bienestar laboral sano y empático, lo cual mejora su calidad de vida. Es importante mencionar que el minimizar el riesgo por medio del autocuidado se tiene presente gracias a la capacitación, pero en muchas ocasiones esto no se implementa entre los trabajadores; por esta razón es vital que el personal se motive y mantenga activo a la hora de cuidar su salud en el ejercicio de su labor (Barros, 2017, p.23).

La falta de conocimiento sobre los hábitos, estilos de vida y prácticas de autocuidado de los trabajadores en este sector puede estar contribuyendo a la alta incidencia de enfermedades comunes y laborales, lo que afecta negativamente la productividad, la calidad de vida y la economía. Estudiar estos aspectos permitirá identificar áreas de mejora y desarrollar estrategias eficaces para promover la salud y seguridad laboral, lo que beneficiará tanto a los trabajadores como a la competitividad de la empresa. Barros (2017) sugiere que un modelo educativo basado en el autocuidado podría mejorar la salud mental y física de los trabajadores, generando habilidades y actitudes que promuevan la prevención y la creación de ambientes laborales saludables, seguros y sostenibles, lo que también reduciría el ausentismo laboral (Barros, 2017, p. 26).

Por lo tanto, es necesario conocer los estilos de vida de los trabajadores en una empresa de construcción de Tunja, Boyacá. Esta investigación permitirá caracterizar a los trabajadores desde un punto de vista sociodemográfico, identificando las particularidades que influyen en sus comportamientos y prácticas de autocuidado. Además, al analizar los estilos de vida en sus

dimensiones física, social y de autocuidado, se podrá realizar un diagnóstico detallado del estado de salud de los trabajadores. Esta información será esencial para desarrollar programas de capacitación y concienciación sobre la importancia del autocuidado, así como para diseñar acciones prioritarias orientadas a promover entornos saludables, basadas en los estilos de vida predominantes en la empresa, asegurando que las intervenciones sean pertinentes y efectivas.

Esta monografía proporcionará un análisis de los estilos de vida de los trabajadores, lo que permitirá identificar las deficiencias presentes en este sector. Además, facilitará a las empresas del área la implementación de estrategias más efectivas para mejorar la salud y seguridad laboral, como, por ejemplo, programas de capacitación en autocuidado y la promoción de hábitos de vida saludables.

## **2. Marco Referencial**

### **2.1 Antecedentes**

#### ***2.1.1 Antecedentes Internacionales***

Navarro (2008) realizó un estudio empírico con 40 técnicos del sector de la construcción en Valencia, España, utilizando entrevistas en profundidad para recolectar los datos. Los resultados mostraron que el 57% de los participantes experimenta estrés, ansiedad o agobio en su trabajo, y el 75% considera que la construcción es un sector altamente estresante. Entre las causas principales se encuentran la presión por cumplir plazos, la sobrecarga laboral, la responsabilidad, las preocupaciones económicas y las largas jornadas laborales. Además, se observó que los trabajadores contratados por la empresa constructora enfrentan mayores niveles de estrés que los

profesionales autónomos, siendo el jefe de obra quien experimenta el mayor nivel de estrés. Navarro (2008) sugirió la aplicación de un guion de preguntas similar a otros profesionales técnicos, utilizando grupos de discusión como técnica de investigación cualitativa.

Por otro lado, Rodríguez y Maygualema (2021) realizaron una investigación con 40 trabajadores del sector de la construcción en Ecuador, aplicando el test FANTÁSTICO. Los resultados indicaron que el 72,5% de los trabajadores no realiza ejercicio, el 57,5% consume tabaco, el 40% tiene una nutrición adecuada y el 80% consume alcohol y otras sustancias.

El estudio realizado por Bonkalo y Ananchenkova (2022), quiso identificar las actitudes psicológicas hacia un estilo de vida saludable entre los trabajadores de una empresa industrial. Métodos. El estudio empírico se llevó a cabo en una gran empresa industrial rusa. Se entrevistó a 300 trabajadores de producción: 150 representantes de profesiones laborales (personal de producción) y 150 especialistas que trabajaban en oficinas (personal de oficina). Las herramientas de diagnóstico incluyeron un cuestionario especialmente diseñado para identificar el nivel de formación de un estilo de vida saludable, así como métodos válidos y fiables: 1) Índice de Actitud hacia la Salud (SD Deryabo, VA Yasvina); 2) Escala de estrés psicológico psm-25 Lemur-Tessier-Fillion. Se reveló un nivel insuficiente de formación de una actitud psicológica hacia un estilo de vida saludable tanto entre el personal de producción como de oficina. Se ha establecido que, a pesar de la alta importancia de la salud, solo el 10% de los trabajadores y el 12% de los especialistas se adhieren a los principios de un estilo de vida saludable. Entre los factores que influyen en la salud, se observan con mayor frecuencia factores pasivos independientes del encuestado (ecología, herencia, sistema de salud). Debido al bajo nivel de formación de una actitud psicológica hacia un estilo de vida saludable en los trabajadores de las empresas industriales y recomiendan diversificar y ampliar las prácticas corporativas para mejorar la salud del personal de las organizaciones con

prácticas de apoyo psicológico, enfocadas en aumentar el nivel de motivación para cumplir con las normas de un estilo de vida saludable y desarrollar la necesidad de hacerlo.

### ***2.1.2 Antecedentes nacionales***

Cruz et al (2022) realizaron una investigación basada en principios teóricos y normativos de Seguridad y Salud en el trabajo. El objetivo fue diseñar una propuesta de intervención para promover y mantener la salud, así como prevenir enfermedades no transmisibles, enfocándose en los estilos de vida del personal de una institución de educación a distancia. Este proyecto combinó enfoques epistemológicos, positivistas y fenomenológicos, utilizando un estudio mixto. Se inició con un diagnóstico, seguido del desarrollo de un programa de promoción de estilos de vida saludables. Los resultados revelaron una baja prevalencia de estilos de vida saludables en esta población y vínculos entre las variables estudiadas y la presencia de enfermedades no transmisibles. En resumen, se concluyó que los estilos de vida inadecuados contribuyen a la aparición de enfermedades no transmisibles. Por lo tanto, es fundamental continuar diseñando actividades que promuevan la salud y prevengan enfermedades en el ámbito laboral, mejorando las condiciones de los trabajadores a nivel nacional.

### ***2.1.3 Antecedentes locales***

Moreno, Parra, Zamora Romero y John (2023) realizaron un estudio en la empresa Minerales Rincón de Sogamoso, ubicada en Boyacá, dedicada a la explotación de minas de carbón y con una plantilla de 38 trabajadores, debido al alto riesgo de accidentes y enfermedades laborales en este sector. Este estudio, de carácter cuantitativo y descriptivo, tuvo como objetivo caracterizar los estilos de vida de los empleados. Los resultados revelaron lo siguiente:

- El 94.74% no realiza actividad física fuera de su trabajo.
- El 26.32% comparte con amigos consumiendo cerveza los fines de semana.
- La cerveza es la bebida alcohólica más consumida.
- El 71.05% ha consumido cigarrillo, pero solo el 44.74% continúa con el hábito.

Estos resultados permiten identificar hábitos no saludables entre los trabajadores, lo que resalta la necesidad de implementar un programa de bienestar laboral centrado en la promoción de hábitos de vidas saludables. Esto contribuirá a mejorar la calidad de vida de los empleados y a reducir los riesgos para la salud en el entorno laboral.

## **2.2 Marco teórico**

### ***2.2.1 Teoría del Capital Psicológico***

Propuesta por Luthans et al. en 2007, la teoría del capital psicológico sostiene que este concepto se compone de cuatro elementos clave: autoeficacia, optimismo, resiliencia y esperanza, los cuales son fundamentales para que un trabajador realice los esfuerzos necesarios para cumplir con sus responsabilidades. En este contexto, mantener un estilo de vida saludable se asocia directamente con el rendimiento laboral y el capital psicológico. Adoptar hábitos saludables fortalece este capital psicológico, lo que finalmente contribuye a una mayor productividad y desempeño en el trabajo (Delgado et al., 2018). Adicionalmente, Luthans et al. (2004) proponen que el capital psicológico es una extensión del concepto económico de capital, definiéndolo como un estado positivo de desarrollo psicológico que va más allá del capital humano (conocimientos y habilidades) y del capital social (relaciones interpersonales). Este enfoque se centra en mejorar el bienestar, la satisfacción laboral, el desempeño y el compromiso organizacional, en el ámbito del

comportamiento organizacional positivo. A diferencia de los rasgos de personalidad, al capital psicológico se considera una capacidad psicológica desarrollable (Oré et al., 2020).

### ***2.2.2 Teoría del Estrés y el Afrontamiento***

Lazarus y Folkman, en 1984, desarrollaron esta teoría, en la que definen el estrés como un proceso cognitivo y conductual que se adapta continuamente para gestionar demandas externas o internas que exceden los recursos de la persona. En este proceso, el individuo primero identifica el factor estresante, luego evalúa sus recursos internos y externos, y utiliza estos recursos de manera cognitiva y conductual para restaurar el equilibrio. En este marco, un estilo de vida saludable, que incluya una alimentación adecuada, ejercicio y descanso, mejora la capacidad de afrontamiento y reduce el estrés laboral (Encinas, 2019).

### ***2.2.3 Teoría del Bienestar Subjetivo***

Diener (1984) formuló esta teoría, que asocia la salud con el bienestar subjetivo, entendido como la evaluación personal que hace cada individuo de su vida. Según esta teoría, el bienestar subjetivo, que incluye la felicidad y la satisfacción con la vida, es un factor determinante en el desempeño laboral. En consecuencia, los estilos de vida que favorecen la salud física y mental, como el ejercicio regular y un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal, tienen un impacto positivo en el bienestar subjetivo, mejorando tanto la satisfacción como la productividad en el ámbito laboral (López, 2017).

## **2.3 Marco conceptual**

### ***2.3.1 Estilo de vida***

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social (2016), la salud es esencial para el bienestar humano, ya que los cambios en los ámbitos social, laboral o familiar pueden influir directamente en las condiciones de vida de las personas. Es relevante destacar que los estilos de vida de los individuos se ven influenciados por su entorno. En este sentido, cuando hablamos de estilos de vida en el ámbito laboral, el objetivo es promover el bienestar integral de los trabajadores, abarcando no solo su salud física, sino también sus relaciones interpersonales, la organización del trabajo y su bienestar emocional, con el fin de protegerlos de los riesgos presentes en su entorno laboral.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2017) explican que la promoción de la salud comprende una serie de políticas y actividades en los lugares de trabajo. Estas acciones buscan capacitar tanto a empleadores como a empleados para que tengan un mayor control sobre su salud, lo que repercute positivamente en la productividad y competitividad de las empresas, contribuyendo así al desarrollo económico y social de los países.

### ***2.3.2 Dimensiones de los estilos de vida***

**2.3.2.1 Dimensión física.** Esta dimensión abarca los hábitos y comportamientos relacionados con la salud corporal, como la actividad física, la alimentación y el consumo de sustancias, los cuales impactan directamente en el bienestar físico.

- Actividad física regular: en el Test FANTÁSTICO, esta categoría se refiere a la frecuencia y tipo de ejercicio que realiza la persona fuera de su labor. Justificación: la actividad física

regular ayuda a prevenir enfermedades crónicas, mejora la salud cardiovascular, la movilidad y contribuye a mantener un peso corporal saludable.

- Dieta equilibrada: el cuestionario también evalúa los hábitos alimenticios, observando si la persona tiene una alimentación balanceada. Justificación: una dieta equilibrada provee los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo, previene enfermedades y mejora el estado de energía general.
- Consumo de alcohol: se explora el nivel de consumo de alcohol y su frecuencia. Justificación: el consumo excesivo de alcohol puede tener efectos negativos en la salud física y mental, y se asocia a enfermedades hepáticas, problemas de comportamiento y mayor riesgo de accidentes laborales.
- Consumo de tabaco o drogas: el Test también valora la frecuencia con la que la persona consume tabaco u otras sustancias. Justificación: el tabaco y otras drogas están estrechamente relacionados con diversas enfermedades crónicas, como problemas respiratorios, cardiovasculares y diversos tipos de cáncer.
- Sueño y descanso: evalúa si la persona está durmiendo las horas recomendadas y si su descanso es de calidad. Justificación: un descanso adecuado es esencial para la recuperación física y mental, mejora la concentración y la capacidad de tomar decisiones, y previene la fatiga crónica y otros trastornos relacionados con el sueño.

**2.3.2.2 Dimensión Psicológica.** Esta dimensión mide el estado emocional de la persona, su capacidad para gestionar el estrés y su resiliencia, así como su actitud ante la vida y el trabajo.

- Optimismo: el Test FANTÁSTICO evalúa la disposición de la persona para ver las situaciones de manera positiva y su expectativa de buenos resultados. Justificación: un enfoque optimista

está asociado con menores niveles de estrés, mayor bienestar general y una mayor capacidad de afrontar situaciones adversas.

- Manejo del estrés: evalúa la habilidad para lidiar con el estrés tanto en el trabajo como en la vida personal. Justificación: un manejo adecuado del estrés reduce el riesgo de trastornos psicológicos, mejora la salud mental y la productividad, y promueve la estabilidad emocional.
- Satisfacción: esta categoría mide el grado de satisfacción con la vida en general y el bienestar subjetivo de la persona. Justificación: la satisfacción personal se asocia con mayor motivación, felicidad y productividad, así como con un bienestar emocional positivo.
- Resiliencia: el Test también mide la capacidad de la persona para adaptarse y recuperarse de adversidades. Justificación: la resiliencia es fundamental para mantener la salud mental, especialmente en ambientes laborales demandantes y frente a dificultades.

**2.3.2.3 Dimensión Social.** La dimensión social evalúa la interacción con el entorno, las relaciones interpersonales y el apoyo social, que influyen directamente en el bienestar general.

- Relaciones significativas: se mide la calidad y cantidad de las relaciones interpersonales importantes en la vida del individuo. Justificación: mantener relaciones cercanas y de apoyo emocional es crucial para la salud mental, reduciendo los niveles de estrés y mejorando el bienestar.
- Participación en actividades comunitarias o sociales: se evalúa el grado de involucramiento en actividades sociales, voluntariado o participación en grupos comunitarios. Justificación: la participación social fomenta un sentido de pertenencia, fortalece el apoyo social y mejora la salud emocional.

- Apoyo social en situaciones difíciles: esta categoría mide la red de apoyo que una persona tiene cuando enfrenta momentos difíciles. Justificación: el apoyo social es vital para manejar el estrés y las adversidades, favoreciendo el bienestar emocional y reduciendo el riesgo de trastornos mentales.
- Tiempo para la familia y relaciones significativas: se mide el tiempo dedicado a la familia y amigos fuera del trabajo. Justificación: mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal, así como pasar tiempo de calidad con los seres queridos, mejora la salud mental, fortalece las relaciones y contribuye al bienestar general.

### ***2.3.3 Estimación de los estilos de vida***

Para evaluar los estilos de vida y su impacto en la salud, es esencial utilizar instrumentos que proporcionen información sobre el comportamiento de una población específica y ayuden a identificar posibles riesgos para la salud, o incluso sugerir intervenciones para modificarlos. En este contexto, se han desarrollado cuestionarios que permiten identificar patrones de conducta, muchos de los cuales son económicos y fáciles de aplicar.

Ramírez y Agredo (2012) mencionan el cuestionario FANTÁSTICO, creado por la Universidad McMaster de Canadá, como una herramienta eficaz para evaluar los estilos de vida en áreas físicas, psicológicas y sociales. Este cuestionario consta de 25 preguntas cerradas y ha sido adaptado y validado para ser utilizado con estudiantes, trabajadores y pacientes en consulta general. Además, ha sido adaptado para diversas poblaciones en países como México, España y Brasil, lo que facilita una evaluación global de los estilos de vida en diferentes contextos.

El cuestionario presenta tres opciones de respuesta, con valores numéricos de 0 a 2 para cada categoría, y se evalúa a través de una escala tipo Likert, con puntuaciones que van de 0 a 100

puntos. Según los criterios establecidos por los creadores del instrumento, se definen cinco niveles de calificación: menos de 39 puntos indica un riesgo elevado, de 40 a 59 puntos es considerado malo, de 60 a 69 puntos se clasifica como regular, de 70 a 84 puntos se considera bueno, y de 85 a 100 puntos refleja un estilo de vida excelente. En resumen, una puntuación más baja señala una mayor necesidad de cambios, y los resultados reflejan que una calificación de "Excelente" indica un estilo de vida óptimo, "Bueno" muestra una influencia favorable, "Regular" refleja beneficios y riesgos, y "Malo" señala múltiples factores de riesgo.

## **2.4 Marco Legal**

La salud ocupacional y el bienestar en el trabajo son fundamentales para el desarrollo socioeconómico del país. En Colombia, existen varias leyes y normativas que regulan y promueven la salud y seguridad en el trabajo. Por tal razón Positiva Compañía de Seguros S. A. (2023) brinda el siguiente marco normativo con relación a los estilos de vida en el trabajo.

En este sentido la Ley 9 de 1979: establece que “Es obligación del Estado y de los empleadores preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones. además, se destaca que la salud de los trabajadores es una condición indispensable para el desarrollo socioeconómico del país” (Ministerio de salud y protección social 1979, art 80, 81)

Además, la Ley 1355 de 2009: prioriza la “La obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas como una prioridad de salud pública, adoptando medidas para su control, atención y prevención” (Ministerio de Gobierno de la República de Colombia 2009, art, 1) En cuanto a las obligaciones de los trabajadores el Decreto 1295 de 1994: establece las Obligaciones de los Trabajadores “Los trabajadores deben procurar el cuidado integral de su salud y cumplir

con las normas y reglamentos de los programas de salud ocupacional de la empresa” (Ministerio de Gobierno de la República de Colombia, 1994, art,22).

Asimismo, el Decreto 1072 de 2015: “Enfatiza la importancia de la coordinación en programas de seguridad y salud en el trabajo” ((Ministerio de Gobierno de la República de Colombia, 2015, art. 2.2.7.3.1.9) Mientras que la Resolución 1016 de 1989: Actividades de Recreación y Deporte “Promueve actividades de recreación y deporte para fomentar la salud y bienestar en el trabajo” (Ministerio del Trabajo, 1989, art 10).

Finalmente, la resolución 2646 de 2008: establece disposiciones para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo (Ministerio de la protección social, 2008, art 1). Y la Resolución 1956 de 2008: Ambientes Libres de Humo de Tabaco Regula el consumo de cigarrillo de tabaco en ambientes libres de humo de tabaco (Ministerio de la protección social, 2008, art 1).

### **3. Diseño metodológico**

#### **3.1 Enfoque de investigación**

Estudio de enfoque mixto, pues constituye una estrategia metodológica que integra los enfoques cuantitativos y cualitativos para, en este caso, obtener datos que ayuden a una comprensión más amplia de los estilos de vida saludables de dos empresas del sector de la construcción, entendiendo la complejidad del tema abordado.

### 3.2 Diseño de la investigación

Diseño de triangulación concurrente CUAN + CUAL, donde se recolectan datos complementarios de un mismo fenómeno. La investigación combina la profundidad de los métodos cuantitativos con la amplitud de los métodos cualitativos, en donde se utiliza un diseño concurrente, el cual permite recolectar y analizar simultáneamente los datos; a nivel cuantitativo el estudio es no experimental, descriptivo y transversal (ya que se limita a observar y analizar los estilos de vida sin intervención), y por la parte cualitativa, se emplea un enfoque fenomenológico, el cual permite explorar y comprender las experiencias subjetivas de los participantes respecto a sus hábitos de vida y su impacto en el bienestar laboral. Lo anterior, facilita la triangulación de datos y la validación cruzada de los resultados obtenidos, garantizando una visión más completa del fenómeno estudiado (Hernández et al., 2014).

### 3.3 Variables y categorías de estudio

Se presenta a continuación las variables y categorías del estudio.

**Tabla 1.** *Operacionalización de variables fase CUAN*

| <b>Definición Conceptual</b> | <b>Dimensión</b> | <b>Indicadores para medir</b> | <b>Indicadores de Ponderación</b>                                                 |
|------------------------------|------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Sociodemográficas            | Demográficas     | Edad                          | Años cumplidos                                                                    |
|                              |                  | Sexo                          | Mujer<br>Hombre                                                                   |
|                              | Sociales         | Nivel educativo               | Ninguno<br>Primaria<br>Secundaria<br>Profesional<br>Técnico/tecnólogo<br>Posgrado |

| Definición Conceptual                 | Dimensión          |                         | Indicadores para medir                                                                    | Indicadores de Ponderación                                                                                                                   |
|---------------------------------------|--------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ocupacionales                         | Jornada de trabajo | de Cargo                | Nivel socioeconómico                                                                      | Bajo<br>Medio bajo<br>Medio alto<br>Alto<br>Muy alto                                                                                         |
|                                       |                    |                         | Antigüedad en el cargo                                                                    | Técnico de obra<br>Oficial de obra<br>Ayudante/Auxiliar de obra<br>Menos de 1 año<br>Entre 2 y 5 años<br>Entre 6 y 10 años<br>Más de 10 años |
|                                       |                    |                         | Jornada de trabajo diaria                                                                 | Horas                                                                                                                                        |
|                                       |                    |                         | Jornada de trabajo a la semana                                                            | Horas                                                                                                                                        |
|                                       |                    |                         | Pausas de trabajo                                                                         | Activas (se ejercita)<br>Descanso (dormir)<br>Mentales (lectura)<br>Social (charlar con compañeros)<br>No hago pausas                        |
|                                       |                    |                         |                                                                                           |                                                                                                                                              |
|                                       |                    |                         |                                                                                           |                                                                                                                                              |
| Condiciones de salud                  | de Antropometría   | Índice de masa corporal |                                                                                           | Bajo peso<br>Normo peso<br>Sobrepeso<br>Obesidad preclínica<br>Obesidad clínica<br>Obesidad normal                                           |
|                                       |                    |                         | Enfermedades no transmisibles                                                             | Enfermedad cardiovascular<br>Diabetes<br>Hipertensión<br>Cáncer<br>Enfermedades respiratorias                                                |
|                                       |                    |                         |                                                                                           | Presente<br>Ausente                                                                                                                          |
| Autoevaluación de los estilos de vida | Familia y amigos   | y                       | Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi                           | Casi siempre<br>Algunas veces<br>Nunca                                                                                                       |
|                                       |                    |                         | Yo doy y recibo cariño                                                                    | Casi siempre<br>Algunas veces<br>Nunca                                                                                                       |
|                                       |                    |                         | Actividad física                                                                          | Casi siempre<br>A veces<br>Casi nunca                                                                                                        |
|                                       |                    |                         | Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, hacer el jardín): |                                                                                                                                              |

| Definición Conceptual | Dimensión | Indicadores para medir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Indicadores de Ponderación                                                           |
|-----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |           | Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta o caminar)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4 o más veces por semana<br>1 a 3 veces por semana<br>Menos de 1 vez por semana      |
|                       | Nutrición | <p>Mi alimentación es balanceada</p> <p>Una dieta balanceada en cada día</p> <p>- Frutas y verduras: 4 a 5 porciones (al menos 2 son verduras)</p> <p>- Pan y cereales: 3 a 5 porciones</p> <p>- Leguminosos, pescados, aves, carnes y huevos 2 porciones</p> <p>- Leche y lácteos (descremados): adolescentes y mujeres embarazadas: 3 a 4 porciones, adultos 2 porciones.</p> | <p>Casi siempre</p> <p>A veces</p> <p>Casi nunca</p>                                 |
|                       |           | A menudo consumo mucha azúcar o sal, o comida chatarra o con mucha grasa                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Ninguna de estas</p> <p>Alguna de estas</p> <p>Todas estas</p>                    |
|                       |           | Estoy pasado a mi peso ideal en                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Normal o hasta 4 kilos de más</p> <p>5 a 8 kilos de más</p> <p>Mas de 8 kilos</p> |
|                       | Tabaco    | Yo fumo cigarrillos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>NO en los últimos 5 años</p> <p>NO en el último año</p> <p>He fumado este año</p> |
|                       |           | Generalmente fumo _____ cigarrillos por día                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Ninguno</p> <p>0 a 10</p> <p>Más de 10</p>                                        |
|                       | Alcohol   | Mi número promedio de tragos por semana es de:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>0 a 7 tragos</p> <p>8 a 12 tragos</p> <p>Más de 12 tragos</p>                     |
|                       |           | Bebo más de cuatro (4) tragos en una misma ocasión:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Nunca</p> <p>Ocasionalmente</p> <p>A menudo</p>                                   |
|                       |           | Manejo el auto después de beber alcohol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Nunca</p> <p>Solo rara vez</p>                                                    |

| Definición Conceptual | Dimensión            | Indicadores para medir                                                           | Indicadores de Ponderación                              |
|-----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                       |                      |                                                                                  | A menudo                                                |
|                       | Sueño, estrés        | Duermo bien y me siento descansado a                                             | Casi siempre<br>A veces<br>Casi nunca                   |
|                       |                      | Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida                  | Casi siempre<br>A veces<br>Casi nunca                   |
|                       |                      | Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre                                          | Casi siempre<br>A veces<br>Casi nunca                   |
|                       | Tipo de personalidad | Parece que ando acelerado/a                                                      | Casi nunca<br>Algunas veces<br>A menudo                 |
|                       |                      | Me siento enojado o agresivo/a                                                   | Casi nunca<br>Algunas veces<br>A menudo                 |
|                       | Introspección        | Yo soy pensador positivo u optimista                                             | Casi siempre<br>A veces<br>Casi nunca                   |
|                       |                      | Yo me siento tenso/a o apretado/a                                                | Casi siempre<br>A veces<br>Casi nunca                   |
|                       |                      | Yo me siento deprimido/a o triste                                                | Casi siempre<br>A veces<br>Casi nunca                   |
|                       | Conducción, trabajo  | Uso siempre el cinturón de seguridad                                             | Siempre<br>A veces<br>Casi nunca                        |
|                       |                      | Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades                       | Casi siempre<br>A veces<br>Casi nunca                   |
|                       | Otras, drogas        | Consumo sustancias psicoactivas                                                  | Nunca<br>Ocasionalmente<br>A menudo<br>No responde      |
|                       |                      | Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta | Casi siempre<br>A veces<br>Casi nunca                   |
|                       |                      | Bebo café, té o bebidas colas que tienen cafeína                                 | Menos de 3 por día<br>3 a 6 por día<br>Más de 6 por día |

*Nota:* esta tabla presenta las dimensiones, indicadores y variables empleadas para caracterizar los estilos de vida y condiciones sociodemográficas, ocupacionales y de salud en los trabajadores encuestados. Incluye aspectos como hábitos saludables, consumo de sustancias, sueño, manejo del estrés y percepción del trabajo. Tabla elaborada por los autores a partir del instrumento aplicado en campo.

**Tabla 2.** *Categorías y componentes fase CUAL*

| <b>Dimensión<br/>FANTÁSTICO</b> | <b>Pregunta</b>                                                                                                                  | <b>Justificación</b>                                                                                                                                                                               | <b>Referente/País</b>                             |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Familia y amigos                | ¿Qué significa para usted poder contar con alguien cercano con quien compartir sus pensamientos y emociones más importantes?     | La pregunta permite explorar la percepción del apoyo emocional, un factor clave de protección frente a la depresión y aislamiento en trabajadores de la construcción, según evidencia del estudio. | Triviño, N. C., & Ibaceta, M. C. (2022)<br>Chile  |
| Actividad física                | ¿Cómo describiría el papel que tiene la actividad física en su vida diaria y cómo influye en su bienestar personal y emocional?  | Esta pregunta permite indagar si los trabajadores reconocen efectos positivos o negativos del esfuerzo físico diario sobre su estado emocional y salud integral.                                   | Riquelme, D. P., & Oyarzún, J. S. (2018)<br>Chile |
| Nutrición                       | ¿Qué sentido tiene para usted llevar una alimentación balanceada y cómo la relaciona con su salud y calidad de vida?             | Permite identificar creencias sobre alimentación saludable y su relación con el rendimiento físico, el cansancio y la prevención de enfermedades, fundamentales en este contexto laboral.          | Ramírez, A. M., & López, M. L. (2020)<br>Perú     |
| Tabaco                          | ¿Qué representa para usted el hábito de fumar o haber fumado, y cómo percibe su relación con este hábito en su historia de vida? | Justifica explorar el hábito del tabaco como estrategia de afrontamiento o como normalización de prácticas nocivas en el ambiente de obra.                                                         | Sánchez, F., & Guzmán, H. (2020)<br>Colombia      |

| <b>Dimensión<br/>FANTÁSTICO</b> | <b>Pregunta</b>                                                                                                                                | <b>Justificación</b>                                                                                                                                           | <b>Referente/País</b>                          |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Alcohol                         | ¿Qué significado tiene para usted el consumo de alcohol y cómo cree que ha influido en su vida social, familiar o personal?                    | La pregunta busca visibilizar cómo el consumo de alcohol articula relaciones sociales, mecanismos de escape o tradiciones masculinas en el contexto laboral.   | Barros, D. F., & Contreras, P. (2021)<br>Chile |
| Sueño y estrés                  | ¿Cómo vive usted la experiencia del descanso y del manejo del estrés en su vida cotidiana?                                                     | Explora cómo los trabajadores interpretan el descanso y qué prácticas o barreras enfrentan para manejar el estrés crónico relacionado con su oficio.           | Tobón, A., & Restrepo, M. (2019)<br>Colombia   |
| Tipo de personalidad            | ¿Cómo describiría su forma de reaccionar ante los retos o tensiones del día a día, y qué dice eso sobre su manera de ser?                      | Permite comprender los estilos personales de afrontamiento ante situaciones adversas, muy comunes en el rubro de la construcción.                              | Velázquez, J. A. (2018)<br>México              |
| Introspección                   | ¿Qué sentido tiene para usted ser una persona positiva o emocionalmente reflexiva frente a las situaciones difíciles de la vida?               | Relaciona el pensamiento positivo/reflexivo con el manejo emocional en crisis personales y laborales; esta pregunta explora esa capacidad en los trabajadores. | Ortiz, M., & Zambrano, L. (2022)<br>Ecuador    |
| Conducción y trabajo            | ¿Qué representa para usted la satisfacción con su trabajo o las actividades que realiza, y cómo influyen estas en su sentido de propósito?     | La pregunta permite indagar cómo el sentido del trabajo y la realización personal influyen en el bienestar psicológico del trabajador.                         | Cortés, D., & Farías, J. (2023)<br>Chile       |
| Drogas y automedicación         | ¿Qué experiencias o reflexiones le ha dejado el uso de medicamentos, bebidas estimulantes o sustancias, en relación con su salud o su entorno? | La pregunta ayuda a conocer cómo los trabajadores justifican o problematizan el consumo de sustancias ante el dolor, el cansancio o la presión social.         | Muñoz, C., & Villanueva, R. (2021)<br>Colombia |

*Nota:* la tabla presenta las dimensiones temáticas, preguntas orientadoras y justificaciones que guiaron la fase cualitativa del estudio. Las preguntas fueron diseñadas a partir de referentes teóricos y empíricos de investigaciones latinoamericanas previas, y buscan comprender

experiencias, percepciones y significados atribuidos por los trabajadores a aspectos clave de su estilo de vida y bienestar laboral. Tabla elaborada por los autores con base en referentes consultados.

### **3.4 Universo, población y muestra**

Trabajadores de dos empresas del sector de la construcción, ubicada en Tunja, Boyacá, con 30 trabajadores operativos en total. Se realizó un censo, bajo los siguientes criterios:

- Inclusión de participantes: trabajadores activos y antigüedad mínima de un año en la organización.
- Exclusión de participantes: trabajadores que se encuentren en incapacidad médica en el momento del estudio, o estén en procesos de calificación de origen de enfermedad laboral.

### **3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Fase CUAN: se aplicó el cuestionario FANTÁSTICO (en línea), un test autoadministrado creado en 1984 del Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá (ver Apéndice A). Este cuestionario ha mostrado una confiabilidad alta, con un alfa de Cronbach de 0.80, lo que respalda su consistencia interna en diversos estudios empíricos. Fue validado en varias poblaciones, incluyendo pacientes diabéticos, donde se evaluó su reproducibilidad mediante un intervalo test-retest, confirmando su aplicabilidad en contextos clínicos y de investigación (Rodríguez-Moctezuma, et al., 2003). Murillo-Llorente et al. (2023) realizaron un estudio para validar el cuestionario FANTASTIC en el ámbito de la nutrición y los estilos de vida en una población universitaria española, con una muestra de 501 estudiantes, en el cual el cuestionario mostró un valor alto de confiabilidad, un alfa de Cronbach de 0.79 y adecuada validez de Kaiser-Meyer-Olkin ( $KMO = 0.786$ ).

Fase CUAL: se aplicó un cuestionario de preguntas abiertas (en línea), las cuales se crearon a partir de las 10 dimensiones del cuestionario FANTÁSTICO (ver Apéndice B). Las preguntas buscaban comprender los significados, creencias y percepciones que los trabajadores atribuyen a distintos aspectos de su estilo de vida y su influencia en la salud y el bienestar personal y laboral. Cada una está soportada por estudios relacionados con cada dimensión (ver tabla 2), las cuales fueron revisadas por tres expertos (fisioterapeutas, especialistas en SST con experiencia en gestión de estilos de vida saludables en empresas), quienes hicieron recomendaciones de pertinencia y adecuación.

### **3.6 Plan de análisis de datos**

Los datos cuantitativos serán analizados en JASP®, los resultados analizaron con estadística descriptiva, las variables continuas serán analizadas con medidas de tendencia central (media, desviación típica, rango mínimo y máximo), y las nominales en distribuciones de frecuencias. Los datos cualitativos se procesaron en el programa MaxQDA® para realizar un análisis de contenido en la búsqueda de tendencias y patrones. Los pasos realizados en la fase CUAN fueron: transcribir las respuestas del cuestionario abierto, identificar unidades de significado (frases clave), codificar y agrupar en temas y sintetizar en una descripción de la esencia del fenómeno.

### **3.7 Aspectos éticos**

Las investigadoras declaran no tener conflicto de intereses en el desarrollo de esta monografía. El estudio seguirá las recomendaciones éticas nacionales e internacionales en el manejo de datos, se garantizará la confidencialidad y privacidad de la información proporcionada

por los participantes, así como el respeto a sus derechos y dignidad. Todos los sujetos serán informados sobre los objetivos y metodología del estudio, firmando un consentimiento informado que detallará su derecho a participar voluntariamente y a retirarse en cualquier momento sin consecuencias (ver Apéndice C).

#### 4. Desarrollo

##### 4.1 Caracterización sociodemográfica y ocupacional

**Tabla 3.** *Características sociodemográficas*

| Características Sociodemográficas |                |                   |                |
|-----------------------------------|----------------|-------------------|----------------|
| Estadística (n=30)                |                |                   |                |
| Edad (años)                       |                | Sexo              | n (%)          |
| Media $\pm$ DS                    | 32,5 $\pm$ 7,8 | Hombre            | 27(90,0)       |
| Mínimo – máximo                   | 18 - 50        | Mujer             | 3(10,0)        |
|                                   |                | <b>Total</b>      | <b>30(100)</b> |
| Nivel socioeconómico              | n (%)          | Nivel educativo   | n (%)          |
| Bajo                              | 1(3,3)         | Primaria          | 4(13,3)        |
| Medio bajo                        | 17(56,7)       | Secundaria        | 19(63,3)       |
| Medio alto                        | 12(40,0)       | Técnico/Tecnólogo | 7(23,3)        |
| <b>Total</b>                      | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>      | <b>30(100)</b> |

*Nota:* esta tabla muestra las principales características sociodemográficas de los trabajadores encuestados (n=30), incluyendo edad (media, desviación estándar y rango), sexo, nivel socioeconómico y nivel educativo. *DS* = desviación estándar. Tabla elaborada por los autores con base en datos obtenidos durante el trabajo de campo.

Los datos muestran una población trabajadora relativamente joven, lo que puede relacionarse con la exigencia física de las labores en obra. Predomina el sexo masculino, lo cual es habitual en este tipo de actividades, aunque también hay presencia femenina, lo que resalta una

leve apertura hacia una mayor inclusión. En cuanto al nivel socioeconómico, la mayoría de los participantes se ubica en estratos medios bajos, lo que podría reflejar condiciones de acceso limitadas a ciertos recursos. Desde lo educativo, se observa que la mayor parte del personal ha alcanzado estudios secundarios, y una parte más reducida cuenta con formación técnica o tecnológica, lo cual sugiere una base de escolaridad suficiente para procesos de capacitación práctica, aunque todavía con espacio para fortalecer habilidades específicas dentro del entorno laboral.

**Tabla 4.** *Características ocupacionales*

| <b>Características Ocupacionales</b> |                |                                   |                |
|--------------------------------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
| <b>Estadística (n=30)</b>            |                |                                   |                |
| <b>Cargo que ocupa</b>               | <b>n (%)</b>   | <b>Horas diarias de trabajo</b>   |                |
| Técnico de obra                      | 5(16,7)        | Media $\pm$ DS                    | 8,4 $\pm$ 0,6  |
| Oficial de obra                      | 6(20,0)        | Mínimo – máximo                   | 8-10           |
| Ayudante/auxiliar de obra            | 19(63,3)       |                                   |                |
| <b>Total</b>                         | <b>30(100)</b> |                                   |                |
| <b>Antigüedad en el cargo</b>        | <b>n (%)</b>   | <b>Horas semanales de trabajo</b> |                |
| Entre 2 y 5 años                     | 17(56,7)       | Media $\pm$ DS                    | 45,6 $\pm$ 8,8 |
| Entre 6 y 10 años                    | 3(10,0)        | Mínimo – máximo                   | 8-60           |
| Menos de 1 año                       | 8(26,7)        |                                   |                |
| Más de 10 años                       | 2(6,7)         |                                   |                |
| <b>Total</b>                         | <b>30(100)</b> |                                   |                |
| <b>Pausas activas de trabajo</b>     | <b>n (%)</b>   |                                   |                |
| No hago pausas                       | 5(16,7)        |                                   |                |
| Activas (se ejercita)                | 7(23,3)        |                                   |                |
| Descanso (dormir)                    | 3(10,0)        |                                   |                |
| Social (charlar con compañeros)      | 15(50,0)       |                                   |                |
| <b>Total</b>                         | <b>30(100)</b> |                                   |                |

*Nota:* la tabla describe las principales características ocupacionales de los participantes, incluyendo tipo de cargo, antigüedad laboral, carga horaria diaria y semanal, así como las prácticas

de pausa durante la jornada. Estos datos permiten contextualizar las condiciones laborales propias del sector de la construcción y constituyen una base para el análisis de su relación con los estilos de vida y el bienestar. Tabla elaborada por los autores.

Los datos muestran que la mayoría del personal se concentra en cargos operativos como ayudantes o auxiliares de obra, lo cual es coherente con la naturaleza de las actividades constructivas. En cuanto a la carga horaria, el promedio semanal reportado está dentro del límite legal actual, aunque el rango mínimo-máximo sugiere que algunos trabajadores podrían estar enfrentando jornadas extraordinarias o muy reducidas, posiblemente por rotación, tareas puntuales o registros atípicos. La mayor parte del personal lleva entre 2 y 5 años en el cargo, lo que podría reflejar cierta estabilidad laboral o continuidad en la contratación, mientras que la presencia de trabajadores con menos de un año de antigüedad también indica dinamismo o renovación constante. Por otro lado, aunque casi todos los trabajadores hacen algún tipo de pausa durante la jornada, solo una minoría realiza pausas activas con ejercicio, lo cual representa una oportunidad de mejora desde el enfoque preventivo del SG-SST, especialmente en lo relacionado con la salud músculo-esquelética y el bienestar general.

**Tabla 5.** *Condiciones de salud*

| <b>Condiciones de salud</b>    |                |                                               |                |
|--------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|----------------|
| <b>Estadística (n=30)</b>      |                |                                               |                |
| <b>Índice de masa corporal</b> | <b>n(%)</b>    | <b>Enfermedades crónicas no transmisibles</b> | <b>n(%)</b>    |
| Normopeso                      | 14 (46,7)      | Diabetes                                      | 1 (3,3)        |
| Sobrepeso                      | 15(50,0)       | Enfermedad cardiovascular                     | 2(6,7)         |
| Ausente                        | 1(3,3)         | Enfermedades respiratorias                    | 4(13,3)        |
| <b>Total</b>                   | <b>30(100)</b> | Hipertensión                                  | 2(6,7)         |
|                                |                | Ninguna                                       | 21(70,0)       |
|                                |                | <b>Total</b>                                  | <b>30(100)</b> |

*Nota:* la tabla presenta el estado nutricional según el índice de masa corporal y la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles en los participantes. Estos datos permiten una aproximación inicial a las condiciones de salud más frecuentes en trabajadores de obra. Tabla elaborada por los autores.

Los datos sugieren que la muestra estudiada presenta una relación entre el estado de salud y la presencia de enfermedades crónicas, donde la mayoría de los participantes no reporta ninguna enfermedad crónica, pero un grupo significativo presenta condiciones como sobrepeso, enfermedades respiratorias e hipertensión.

## 5.2 Estilos de vida desde sus dimensiones física, psicológica y social

**Tabla 6.** Resultados cuestionario *FANTÁSTICO*

| Estilos de vida desde las dimensiones físicas, psicológica y social                       |                |                                                                                                  |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Estadística (n=30)                                                                        |                |                                                                                                  |                |
| Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mí:                          | n (%)          | Yo doy y recibo cariño:                                                                          | n (%)          |
| A veces                                                                                   | 13(43.3)       | A veces                                                                                          | 10(33.3)       |
| Casi nunca                                                                                | 7(23.3)        | Casi nunca                                                                                       | 7(23.3)        |
| Casi siempre                                                                              | 10(33.3)       | Casi siempre                                                                                     | 13(43.3)       |
| <b>Total</b>                                                                              | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                                     | <b>30(100)</b> |
| Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, hacer el jardín): | n (%)          | Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta o caminar) | n (%)          |
| A veces                                                                                   | 16(53.3)       | 1 a 3 veces por semana                                                                           | 9(30.0)        |
| Casi nunca                                                                                | 1(3.3)         | 4 o más veces por semana                                                                         | 9(30.0)        |
| Casi siempre                                                                              | 13(4.3)        | Menos de 1 vez por semana                                                                        | 12(40.0)       |
| <b>Total</b>                                                                              | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                                     | <b>30(100)</b> |

| Estilos de vida desde las dimensiones físicas, psicológica y social<br>Estadística (n=30) |                |                                                                                |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Mi alimentación es balanceada</b>                                                      | <b>n (%)</b>   | <b>A menudo consumo mucha azúcar o sal, o comida chatarra con mucha grasa:</b> | <b>n (%)</b>   |
| A veces                                                                                   | 15(50.0)       | Alguna de estas                                                                | 23(76.6)       |
| Casi nunca                                                                                | 7(23.3)        | Todas estas                                                                    | 7(23.3)        |
| Casi siempre                                                                              | 8(26.6)        |                                                                                |                |
| <b>Total</b>                                                                              | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                   | <b>30(100)</b> |
| <b>Estoy pasado a mi peso ideal en:</b>                                                   | <b>n (%)</b>   | <b>Yo fumo cigarrillos:</b>                                                    | <b>n (%)</b>   |
| 5 a 8 kilos de más                                                                        | 7(23.3)        | He fumado este año                                                             | 15 (50.0)      |
| Mas de 8 kilos                                                                            | 2(6.6)         | NO en el último año                                                            | 8(26.6)        |
| Normal o hasta 4 kilos de más                                                             | 21(70.0)       | No en los últimos 5 años                                                       | 7(23.3)        |
| <b>Total</b>                                                                              | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                   | <b>30(100)</b> |
| <b>Generalmente — cigarrillos por día:</b>                                                | <b>n (%)</b>   | <b>Mi número promedio de tragos por semana es de:</b>                          | <b>n (%)</b>   |
| 1a 10                                                                                     | 14(46.6)       | 0 a 7 tragos                                                                   | 23(76.7)       |
| Ninguno                                                                                   | 16(53.3)       | 8 a 12 tragos                                                                  | 5(16.7)        |
|                                                                                           |                | Más de 12 tragos                                                               | 2(6.6)         |
| <b>Total</b>                                                                              | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                   | <b>30(100)</b> |
| <b>Bebo más de cuatro (4) tragos en una misma ocasión:</b>                                | <b>n (%)</b>   | <b>Parece que ando acelerado/a:</b>                                            | <b>n (%)</b>   |
| A menudo                                                                                  | 5(16.6)        | A menudo                                                                       | 5(16.6)        |
| Nunca                                                                                     | 6(20.0)        | Algunas veces                                                                  | 20(66.6)       |
| Ocasionalmente                                                                            | 19(63.3)       | Casi nunca                                                                     | 5(16.6)        |
| <b>Total</b>                                                                              | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                   | <b>30(100)</b> |
| <b>Duermo bien y me siento descansado/a:</b>                                              | <b>n (%)</b>   | <b>Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida:</b>        | <b>n (%)</b>   |
| A veces                                                                                   | 22(73.3)       | A veces                                                                        | 18(60.0)       |
| Casi siempre                                                                              | 8(26.6)        | Casi nunca                                                                     | 4(13.3)        |
|                                                                                           |                | Casi siempre                                                                   | 8(26.6)        |
| <b>Total</b>                                                                              | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                   | <b>30(100)</b> |
| <b>Yo soy un pensador positivo u optimista:</b>                                           | <b>n (%)</b>   | <b>Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre</b>                                 | <b>n (%)</b>   |
| A veces                                                                                   | 12(40.0)       | A veces                                                                        | 14(46.6)       |

| <b>Estilos de vida desde las dimensiones físicas, psicológica y social</b> |                |                                                                                         |                |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Estadística (n=30)</b>                                                  |                |                                                                                         |                |
| Casi nunca                                                                 | 2(6.6)         | Casi nunca                                                                              | 1(3.3)         |
| Casi siempre                                                               | 16(53.3)       | Casi siempre                                                                            | 15(50)         |
| <b>Total</b>                                                               | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                            | <b>30(100)</b> |
| <b>Yo me siento tenso/a o apretado/a:</b>                                  | <b>n (%)</b>   | <b>Uso siempre el cinturón de seguridad:</b>                                            | <b>n (%)</b>   |
| A veces                                                                    | 18(60.0)       | A veces                                                                                 | 6(20.0)        |
| Casi nunca                                                                 | 6(20.0)        | Casi nunca                                                                              | 4(13.3)        |
| Casi siempre                                                               | 6(20.0)        | Casi siempre                                                                            | 20(66.6)       |
| <b>Total</b>                                                               | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                            | <b>30(100)</b> |
| <b>Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades</b>          | <b>n (%)</b>   | <b>Yo me siento deprimido/a o triste:</b>                                               | <b>n (%)</b>   |
| A veces                                                                    | 8(26.6)        | A veces                                                                                 | 14(46.6)       |
| Casi nunca                                                                 | 4(13.3)        | Casi nunca                                                                              | 14(46.6)       |
| Casi siempre                                                               | 18(60.0)       | Casi siempre                                                                            | 2(6.6)         |
| <b>Total</b>                                                               | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                            | <b>30(100)</b> |
| <b>Consumo sustancias psicoactivas</b>                                     | <b>n (%)</b>   | <b>Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta</b> | <b>n (%)</b>   |
| Nunca                                                                      | 25(83.3)       | A veces                                                                                 | 14(46.6)       |
| Ocasionalmente                                                             | 5(16.6)        | Casi nunca                                                                              | 15(50.0)       |
|                                                                            |                | Casi siempre                                                                            | 1(3.3)         |
| <b>Total</b>                                                               | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                            | <b>30(100)</b> |
| <b>Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína</b>                     | <b>n (%)</b>   | <b>Me siento enojado o agresivo/a:</b>                                                  | <b>n (%)</b>   |
| 3 a 6 por día                                                              | 12(40.0)       | A menudo                                                                                | 3(10.0)        |
| Menos de 3 por día                                                         | 14(46.6)       | Algunas veces                                                                           | 19(63.3)       |
| Mas de 6 por día                                                           | 4(13.3)        | Casi nunca                                                                              | 8(26.6)        |
| <b>Total</b>                                                               | <b>30(100)</b> | <b>Total</b>                                                                            | <b>30(100)</b> |

*Nota.* La tabla resume los resultados del cuestionario FANTÁSTICO, que evalúa hábitos y estilos de vida desde dimensiones físicas, psicológicas y sociales. Los ítems reflejan aspectos clave como el apoyo social, la actividad física, el consumo de sustancias, la gestión emocional y el bienestar general de los participantes. Tabla elaborada por los autores.

En la muestra analizada se observa un consumo considerable de estimulantes como la cafeína, así como un número significativo de exfumadores. Además, preocupa el uso excesivo de medicamentos sin prescripción médica, lo que sugiere una tendencia a la automedicación. El descanso inadecuado, presente en la mayoría, podría estar vinculado a niveles moderados de estrés y ansiedad, que también se manifiestan de forma frecuente y que, si no se gestionan adecuadamente, pueden derivar en trastornos del sueño, enfermedades psicosomáticas o consumo de sustancias. A pesar de la presencia ocasional de tristeza, predominan emociones positivas y estrategias de afrontamiento saludables en más de la mitad de los casos. La satisfacción personal, reportada por una mayoría, actúa como un factor protector frente al malestar emocional. Sin embargo, la red de apoyo emocional no parece ser sólida en todos los casos, ya que muchas personas carecen de espacios seguros para expresarse. Finalmente, si bien hay una conciencia moderada sobre la seguridad personal como el uso del cinturón aún hay margen de mejora en esta área.

La población evaluada presenta algunas fortalezas en aspectos relacionados con un estilo de vida saludable, pero también varios factores de riesgo. Entre las fortalezas observadas podrían ser el pensamiento positivo que mantienen los trabajadores de la construcción, por otro lado, la baja frecuencia del consumo de sustancias psicoactivas, la alta satisfacción laboral y el uso del cinturón de seguridad al conducir.

Al observar los resultados de esta investigación a la luz de estudios internacionales, es posible identificar patrones comunes y elementos que contextualizan las respuestas obtenidas. Por ejemplo, en el estudio realizado por Navarro (2008) en Valencia, el 57% de los trabajadores de la construcción reportó sentir estrés, ansiedad o agobio durante su jornada laboral. Esta cifra permite interpretar ciertos indicadores emocionales de la población evaluada, que muestran signos de

tensión o sobrecarga que podrían estar vinculados a las condiciones del entorno laboral. De forma similar, la investigación de Rodríguez y Maygualema (2021) encontró que el 72,5% de los participantes no realizaba ejercicio físico, lo que sugiere que el sedentarismo es una característica frecuente en este sector, y puede ser útil al analizar algunos comportamientos de actividad física reportados en este estudio.

Además, el alto consumo de sustancias psicoactivas encontrado en ese mismo estudio (80%) ofrece un contraste con lo observado en la población evaluada, en la que ese tipo de prácticas no parece estar tan extendido. Por otro lado, Bonkalo y Ananchenkova (2022) señalaron que únicamente el 10% de los trabajadores rusos seguía principios de un estilo de vida saludable, lo cual podría relacionarse con las dificultades reportadas en diferentes dimensiones del autocuidado, especialmente aquellas asociadas a la gestión del estrés, el descanso y los hábitos alimenticios. Estas referencias internacionales no solo amplían la comprensión de los resultados, sino que permiten ubicar las respuestas dentro de una realidad compartida por trabajadores del mismo sector en distintos contextos socioculturales.

Los resultados de esta investigación se pueden comparar con los de Cruz et al. (2022), que también exploran los estilos de vida y la salud en trabajadores de una institución de educación a distancia. Aunque las poblaciones estudiadas pueden tener características diferentes, ambas investigaciones aportan información valiosa sobre las necesidades y desafíos en materia de salud y bienestar en la población trabajadora. Al igual que en el estudio, los resultados sugieren que los trabajadores pueden tener estilos de vida no saludables, como una alimentación no balanceada. Esto puede estar relacionado con factores como la falta de tiempo, estrés laboral y la falta de acceso a recursos de salud y bienestar. Sin embargo, es importante destacar que esta investigación se centra en trabajadores del sector de la construcción, lo que puede implicar diferentes desafíos y

necesidades en materia de salud y bienestar en comparación con la población estudiada por Cruz et al. (2022).

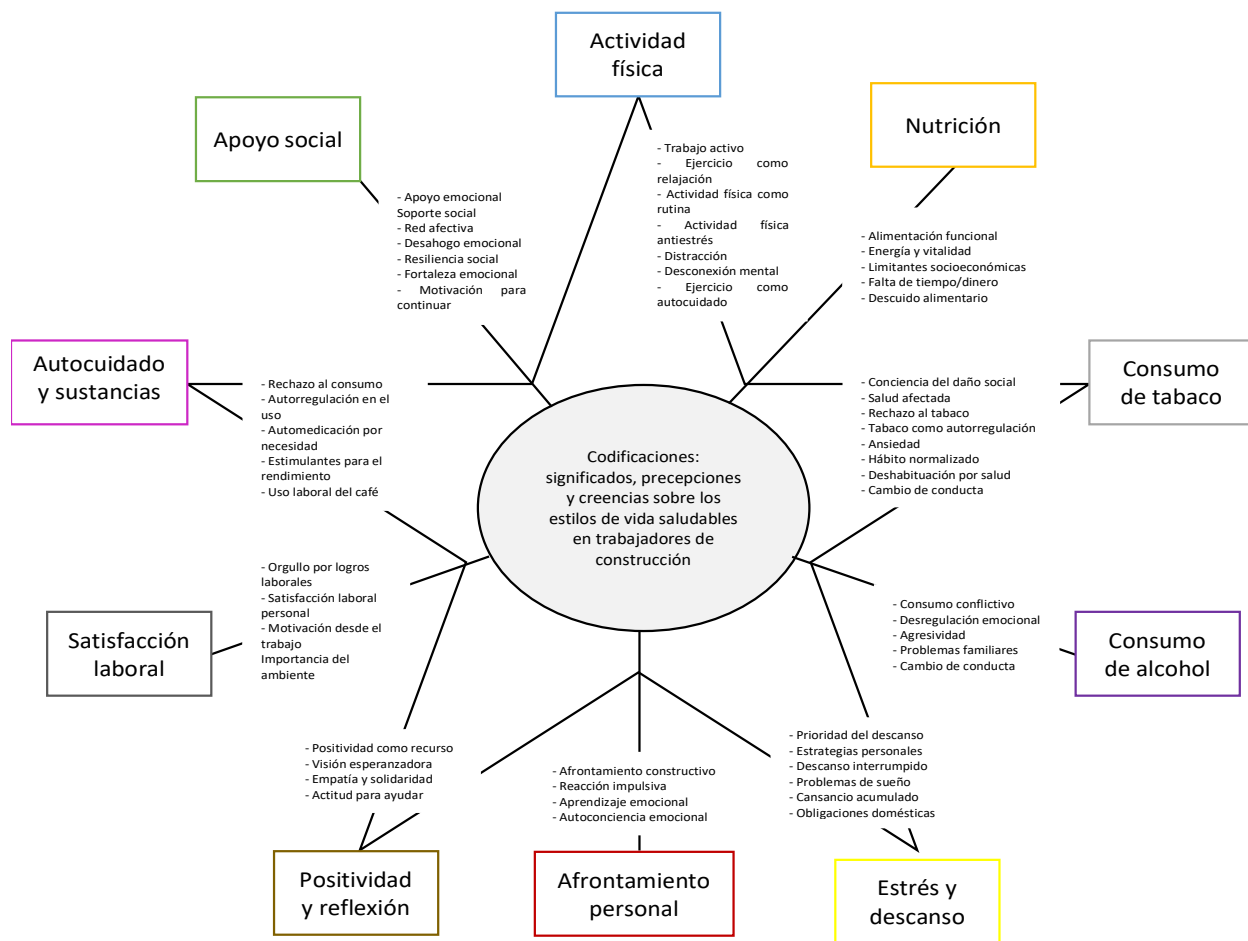
En relación con el estudio de Moreno, Parra, Zamora Romero y John (2023), quienes reportan que el 94.74% de los participantes no realiza actividad física, se puede establecer un paralelismo con los resultados de esta investigación, donde también se evidencia un alto grado de sedentarismo. Dentro de la dimensión física, se observa una carencia de hábitos saludables relacionados con la actividad física, lo que representa un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y sobrepeso entre el personal de la empresa. Por otro lado, el estudio citado señala que el 26.32% de los trabajadores comparte el consumo de cerveza con amigos, mientras que, en esta investigación, la mayoría reporta consumir entre 0 y 7 tragos por semana, lo cual representa un porcentaje considerable en comparación con el antecedente local. En cuanto al consumo de cigarrillos, los resultados son alentadores: más de la mitad de los empleados no ha fumado en el último año, un dato positivo si se considera el contexto del sector de la construcción, donde el hábito tabáquico suele ser más frecuente.

### **5.3 Significados, creencias y percepciones sobre la influencia de los estilos de vida en el trabajo**

Para abordar el segundo objetivo de la investigación, se aplicó un análisis de contenido de enfoque fenomenológico. A partir de la transcripción de las entrevistas realizadas a los trabajadores, se efectuó una lectura exhaustiva que permitió identificar unidades de significado relacionadas con sus experiencias. Posteriormente, dichas unidades fueron codificadas y agrupadas en temas comunes, lo que dio origen a categorías que representan los significados, creencias y percepciones atribuidos por los participantes a su realidad laboral en las empresas de construcción de la ciudad

de Tunja. El análisis de las preguntas abiertas muestra categorías asociadas a las dimensiones, derivada del análisis cualitativo de entrevistas, organizada en diez categorías principales y sus respectivas subcategorías se presentan en la figura.

**Figura 1.** *Categorías y subcategoría detectadas*



Se reflejan aspectos clave del bienestar y salud integral en trabajadores de la construcción. Las categorías incluyen: *apoyo social*, donde se valora la escucha emocional y su impacto en el afrontamiento; *Actividad física*, diferenciando lo laboral y lo recreativo como formas de autocuidado; *Nutrición*, asociada a la funcionalidad en el trabajo y a las barreras para mantener

una dieta saludable; *Consumo de tabaco y consumo de alcohol*, considerados desde su función emocional, percepción de daño, y regulación social.

También se abordan el *estrés y descanso*, con énfasis en la carga mental/física y estrategias de recuperación; *el afrontamiento personal*, centrado en las reacciones emocionales ante la adversidad; *la positividad y reflexión*, ligadas al sentido vital y la identidad; *la satisfacción laboral*, vinculada con el ambiente de trabajo; y finalmente el *autocuidado y uso de sustancias*, que incluye tanto el consumo consciente como los efectos adversos y el uso de estimulantes. Esta clasificación permite comprender integralmente cómo los trabajadores interpretan y experimentan diversos factores que afectan su salud física, emocional y social.

Se realizaron dos nubes de palabras (ver figura 2) que reflejan dos dimensiones opuestas del discurso de los trabajadores de la construcción en torno a su salud y estilo de vida. La primera nube agrupa términos vinculados al bienestar y autocuidado, como positividad, satisfacción, resiliencia, energía, apoyo y fortaleza, evidenciando una percepción activa y optimista del cuidado personal y emocional. En contraste, la segunda nube contiene palabras asociadas a obstáculos y malestar, como estrés, ansiedad, descuido, agresividad y desequilibrio, que remiten a tensiones laborales, consecuencias de hábitos no saludables y sobrecarga física o emocional. Juntas, estas representaciones semánticas permiten visualizar la coexistencia de estrategias de afrontamiento positivas con factores de riesgo que afectan la salud integral del trabajador.

**Figura 2.** *Nube de palabras*

Este análisis recoge las percepciones y experiencias de trabajadores del sector de la construcción en torno a diversos aspectos que inciden en su salud y bienestar integral. Las categorías consideradas abarcan dimensiones como el apoyo social, la actividad física, la nutrición, el consumo de sustancias, el manejo del estrés, la satisfacción laboral y el autocuidado, entre otras. A través de sus relatos, se exploran los significados personales que atribuyen a sus prácticas cotidianas, así como las estrategias de afrontamiento y reflexión que desarrollan en su entorno

laboral y familiar. Esta aproximación permite comprender el estilo de vida desde una perspectiva contextual, considerando tanto los recursos individuales como las condiciones estructurales que inciden en su calidad de vida.

- *Apoyo social:* los participantes manifestaron que contar con alguien cercano representa una fuente clave de bienestar emocional. Se identificaron expresiones como “me desahogo”, “que alguien me escuche” o “me da ánimo para seguir adelante”, que evidencian la relevancia del apoyo emocional y la escucha activa. Además, el acompañamiento en momentos difíciles refuerza la capacidad de afrontamiento, funcionando como un factor de resiliencia social.

*“Para mí, poder contar con alguien cercano es muy importante... te da ánimo para seguir adelante”.*

- *Actividad física:* la actividad física fue comprendida tanto como parte del trabajo (“el trabajo ya es bien físico”) como una práctica recreativa (“andar en bicicleta me relaja”). Su valor no solo reside en el bienestar corporal, sino también en su papel como regulador emocional y mental. Esta categoría integra los códigos: trabajo activo, relajación, y actividad física antiestrés.

*“Estar ocupado físicamente me despeja la mente y me ayuda a liberar el estrés”.*

- *Nutrición:* los participantes reconocieron que llevar una alimentación balanceada influye en el rendimiento físico y la prevención de enfermedades. Sin embargo, también emergieron barreras como el tiempo, el dinero y la falta de interés.

*“Comer bien significa energía y vitalidad, pero muchas veces no alcanza la plata ni el tiempo”.*

- *Consumo de tabaco:* el tabaquismo fue interpretado de forma ambivalente. Algunos lo asociaron a la autorregulación emocional, mientras otros reconocieron su efecto perjudicial en la salud, llegando incluso a dejar el hábito.

*“Fumaba por costumbre, pero lo dejé porque me estaba enfermando”.*

- *Consumo de alcohol:* el alcohol se presenta como un elemento socializador, pero también como un riesgo. Algunos lo consideran parte de compartir con amigos o relajarse tras el trabajo, mientras otros reportan conflictos familiares o desregulación emocional derivados del consumo.

*“A veces me paso, pero trato de que no me afecte en la casa ni en el trabajo”.*

- *Estrés y descanso:* la vivencia del descanso se describe como limitada por obligaciones domésticas, aunque se reconoce su papel fundamental en la recuperación física y emocional. Algunos recurren a estrategias como escuchar música o salir a caminar.

*“El descanso es sagrado, es lo que me permite rendir al día siguiente”.*

- *Afrontamiento personal:* en cuanto al manejo del estrés, las respuestas varían desde reacciones impulsivas hasta estrategias de autorregulación emocional. Algunos participantes mencionan haber aprendido a controlar sus emociones con el tiempo.

*“Antes me enojaba por todo, pero he aprendido a mantener la calma”.*

- *Positividad y reflexión:* la actitud positiva es vista como una herramienta fundamental para enfrentar dificultades. Algunos la relacionan con evitar pensamientos negativos o ayudar a otros.

*“Ser positivo me ayuda a evitar pensamientos suicidas y ver lo bueno en cada situación”.*

- *Satisfacción laboral*: el sentido de propósito y la gratificación personal emergen como aspectos centrales del bienestar laboral. Las respuestas señalan que el reconocimiento del esfuerzo y la conexión con los resultados del trabajo generan orgullo.

*“Me siento feliz cuando veo que lo que construyo sirve para otros”.*

- *Autocuidado y sustancias*: en cuanto al uso de medicamentos y estimulantes, los participantes expresaron una conciencia creciente sobre los riesgos de la automedicación y el uso excesivo de sustancias como el café. Muchos afirmaron haber aprendido a autorregularse.

*“Sé que automedicarme no es bueno, pero a veces no hay de otra porque las citas demoran mucho”*

#### **4.4 Recomendaciones para la promoción de entornos saludables, a partir del contraste de los estilos de vida y las creencias sobre su influencia en el trabajo**

Las recomendaciones propuestas están enfocadas en promover hábitos de vida saludables y fortalecer el bienestar emocional de los trabajadores, partiendo de los hallazgos identificados. Se priorizan acciones sencillas, aplicables dentro del entorno laboral y articuladas al SG-SST, buscando no solo el cumplimiento normativo, sino también un impacto real en la salud y la calidad de vida del equipo. La implementación se plantea de forma práctica, con actividades breves y espacios ya existentes en la jornada laboral, lo que facilita su ejecución sin afectar la operación. Además, se incorpora un enfoque preventivo que puede ser sostenido en el tiempo con el acompañamiento del comité de seguridad y salud en el trabajo, así como el apoyo de la ARL.

**Tabla 7.** *Recomendaciones para la promoción de un entorno saludable en las empresas*

| <b>Categoría</b>        | <b>Hallazgos clave</b>                                                                                           | <b>Recomendaciones</b>                                                                                       | <b>Plan de acción</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Apoyo social</b>     | Alta necesidad de contar con redes afectivas. 66% solo "a veces" o "casi nunca" tiene con quién hablar.          | Fortalecer el compañerismo y crear espacios de diálogo (círculos de confianza, pausas sociales guiadas).     | Implementar círculos de confianza dos veces al mes (1 hora cada sesión) en grupos de máximo 10 trabajadores, dirigidos por un psicólogo laboral o líder capacitado.<br>Adicionalmente, incorporar pausas sociales de 15 minutos, una vez por semana, en las que los trabajadores puedan compartir en un espacio libre de jerarquías.                                                                                 |
| <b>Actividad física</b> | 43% realiza actividad física regularmente, pero 40% solo 1 vez por semana.                                       | Promover pausas activas diarias, fomentar uso de escaleras, campañas de movimiento consciente en el trabajo. | Implementar pausas activas diarias de 10 minutos, mínimo 2 veces por jornada laboral (mañana y tarde), dirigidas por un promotor de salud o brigadista capacitado. Además, instalar señalización motivacional en las escaleras e incentivar su uso con campañas mensuales. Se recomienda organizar caminatas cortas internas o externas, mínimo 1 vez al mes, como parte del Programa de Estilos de Vida Saludables. |
| <b>Nutrición</b>        | 50% dice que su alimentación solo es balanceada "a veces"; 77% consume alimentos poco saludables frecuentemente. | Diseñar talleres sobre alimentación práctica en contextos laborales; ofrecer snacks saludables en obra.      | Realizar talleres trimestrales (mínimo 2 horas cada uno) sobre alimentación saludable en contextos laborales, dictados por nutricionista. Además, garantizar la oferta de al menos un refrigerio saludable diario (fruta, yogurt, frutos secos)                                                                                                                                                                      |

| <b>Categoría</b> | <b>Hallazgos clave</b>                                                                           | <b>Recomendaciones</b>                                                                               | <b>Plan de acción</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                  |                                                                                                      | para los trabajadores, y colocar carteleras mensuales con tips de alimentación en zonas comunes, dentro del Entorno Laboral Saludable.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Tabaco</b>    | 50% ha fumado en el último año; algunos lo hacen para manejar el estrés.                         | Implementar programas de cesación del tabaquismo con apoyo emocional y gestión del estrés.           | Implementar un programa de cesación del tabaco con sesiones grupales quincenales (mínimo 1 hora), durante 3 meses, acompañadas por profesional de salud. Paralelamente, instalar señalización de “ambientes libres de humo” en todas las áreas de trabajo, conforme a la Ley 1335/2009, y garantizar acompañamiento individual para quienes soliciten apoyo, con seguimiento trimestral a los casos, en articulación con la ARL. |
| <b>Alcohol</b>   | 63% bebe 4 o más tragos "ocasionalmente"; algunos relacionan el consumo con relajación o escape. | Fomentar espacios recreativos alternativos al consumo; integrar formación sobre consumo responsable. | Desarrollar campañas preventivas trimestrales (charlas de mínimo 2 horas, afiches y mensajes en boletines internos) sobre consumo responsable. Asimismo, organizar actividades recreativas y deportivas libres de alcohol al menos una vez cada dos meses, y generar protocolos de detección temprana de consumo en el trabajo, articulados con el Programa de Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas del SG-SST.      |

| <b>Categoría</b>              | <b>Hallazgos clave</b>                                                                                          | <b>Recomendaciones</b>                                                                                     | <b>Plan de acción</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Estrés y descanso</b>      | 73% no duerme bien y 60% solo "a veces" maneja el estrés.                                                       | Incluir pausas mentales guiadas, espacios de descanso reales y talleres de gestión emocional en obra.      | Establecer pausas mentales de 5 minutos al inicio de la jornada y después del almuerzo, con ejercicios guiados de respiración o meditación. Igualmente, organizar talleres bimensuales de manejo del estrés (2 horas cada uno) con un psicólogo especialista. Se debe habilitar un espacio de descanso en obra con condiciones ergonómicas mínimas (sillas, ventilación) y difundir tips de higiene del sueño en carteleras digitales o físicas, dentro del Programa de Vigilancia Psicosocial. |
| <b>Afrontamiento personal</b> | Alta prevalencia de impulsividad y dificultad emocional; expresiones de aprendizaje emocional en algunos casos. | Incluir entrenamientos en habilidades socioemocionales (resolución de conflictos, respiración consciente). | Programar capacitaciones trimestrales (mínimo 3 horas) en manejo de emociones, comunicación asertiva y resolución de conflictos, con ejercicios prácticos. Además, fomentar prácticas de respiración consciente o mindfulness al inicio de reuniones laborales (5 minutos). Esto debe quedar articulado a la estrategia de entornos laborales saludables del SG-SST.                                                                                                                            |
| <b>Positividad/reflexión</b>  | 40% solo "a veces" se percibe positivo; sin embargo, se valora mucho el pensamiento positivo como protector.    | Promover una cultura del reconocimiento laboral y campañas de sentido positivo del trabajo.                | Implementar un programa mensual de reconocimiento laboral (ejemplo: trabajador del mes, agradecimientos públicos en reuniones). Asimismo, difundir mensajes positivos semanales en carteleras físicas y grupos internos de                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Categoría                     | Hallazgos clave                                                                                                               | Recomendaciones                                                                             | Plan de acción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                                                                                                                               |                                                                                             | comunicación. Este plan se articula con el componente de clima y cultura organizacional del SG-SST.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Satisfacción laboral</b>   | 60% se siente satisfecho con su trabajo; la satisfacción aporta propósito.                                                    | Vincular metas laborales con logros visibles; fomentar el orgullo por lo construido.        | Instalar tableros de avance visibles en cada obra y actualizarlos semanalmente, mostrando logros alcanzados. Además, realizar reconocimientos públicos al equipo completo en reuniones mensuales, destacando avances y buenas prácticas. Estas acciones deben integrarse a las estrategias de comunicación y participación del SG-SST.                                                                                                                                                                     |
| <b>Autocuidado/sustancias</b> | 47% se automedica a veces y 40% toma más de 3 bebidas con cafeína al día; se reconoce el riesgo, pero hay presión contextual. | Capacitar en uso responsable de medicamentos y manejo del cansancio sin excesos de cafeína. | Realizar capacitaciones semestrales (mínimo 2 horas) sobre automedicación y consumo de cafeína, impartidas por profesional de salud ocupacional. Además, promover el consumo de agua y bebidas sin cafeína diariamente, instalando dispensadores de agua potable en todas las áreas. Como refuerzo, difundir mensualmente material educativo (cartillas o videos cortos) sobre riesgos de la automedicación y el exceso de cafeína, en el marco del Programa de Vigilancia de Salud y Medicina Preventiva. |

*Nota.* La tabla presenta las recomendaciones formuladas a partir de los hallazgos obtenidos en relación con estilos de vida y bienestar laboral. Se organizan por categoría, con base en los datos

del cuestionario FANTÁSTICO y las condiciones laborales observadas en el personal de obra. Las propuestas buscan fortalecer el entorno saludable desde una perspectiva preventiva y contextualizada. Tabla elaborada por los autores.

## 5. Conclusiones

Los trabajadores de las empresas estudiadas se caracterizan principalmente por ser hombres jóvenes, con una edad promedio de 32 años. En su mayoría pertenecen al nivel socioeconómico medio bajo y cuentan con formación básica secundaria, aunque también se identifican algunos con estudios técnicos o tecnológicos, lo cual permite cierto nivel de autonomía en tareas específicas dentro de la obra.

El perfil ocupacional predominante es el de ayudante o auxiliar de obra, con jornadas diarias cercanas a las 8 horas. La mayoría de los trabajadores lleva entre dos y cinco años en su cargo, lo cual sugiere cierto grado de experiencia y estabilidad dentro del rol. Sin embargo, también se evidencia una presencia notable de personas con poca antigüedad, lo que puede indicar rotación o incorporación reciente de personal.

En términos generales, los estilos de vida reportados por la población evaluada evidencian diversas oportunidades de fortalecimiento en las tres dimensiones analizadas. En el aspecto físico, si bien se registran algunas prácticas relacionadas con la actividad diaria, esta tiende a ser esporádica y no siempre responde a una rutina estructurada. En la dimensión psicológica, se identifican señales de dificultad en el manejo del estrés y en la calidad del descanso, lo que podría afectar el bienestar emocional. En cuanto al componente social, aunque muchos expresan la necesidad de ampliar sus redes de apoyo, también destacan el compañerismo y las relaciones interpersonales positivas dentro del entorno laboral. Este panorama permite reconocer aspectos favorables, sin perder de vista aquellos que requieren atención para promover un estilo de vida más equilibrado y saludable.

Los trabajadores reconocen que su estilo de vida tiene un impacto directo en su desempeño y bienestar laboral. Se percibe una conciencia clara de que factores como el sueño, la alimentación

y el manejo emocional influyen en cómo se sienten y cómo trabajan, aunque en algunos casos no existan aún hábitos saludables consolidados.

A partir de los hallazgos, se plantearon acciones concretas orientadas a la creación de un entorno laboral más saludable. Estas incluyen pausas activas, espacios de diálogo, campañas de alimentación consciente y estrategias para el manejo del estrés. Todas ellas buscan fortalecer tanto el bienestar físico como el emocional y social, partiendo de las percepciones y necesidades expresadas por los propios trabajadores.

Se recomienda que quienes deseen realizar estudios similares establezcan una estrategia clara para la recolección de datos en campo, procurando generar confianza entre los trabajadores para facilitar respuestas sinceras. Además, es clave adaptar los instrumentos al lenguaje y contexto de la población para garantizar una mejor comprensión.

Una de las principales limitaciones fue el tiempo disponible de los trabajadores para participar, debido a la dinámica y exigencia de las labores en obra. Para resolverlo, se programaron los momentos de aplicación durante los espacios de descanso o final de jornada, priorizando la brevedad y claridad de los instrumentos sin afectar la calidad de la información recolectada.

### Referencias

- Barros, D. F., & Contreras, P. (2021). Masculinidades, alcohol y trabajo en el rubro de la construcción: Narrativas de trabajadores chilenos. *Estudios Sociales del Trabajo*, 61, 89–110. <https://estudiosdetrabajo.org/masculinidad-alcohol-trabajadores>
- Barros, J. C. (2017). *Identificación de accidentes y ausentismo laboral como elementos básicos para la propuesta de un modelo educativo de autocuidado en trabajadores de una empresa del sector de la construcción de Barranquilla* [Tesis de pregrado, Universidad Libre]. Repositorio Institucional Unilibre. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/10672/85462263.pdf>
- Bonkalo, T., & Ananchenkova, P. (2022). Actitud psicológica para un estilo de vida saludable en trabajadores de una empresa industrial: La experiencia de un estudio empírico. *Remedium*, 26(4), 368–374. <https://doi.org/10.32687/1561-5936-2022-26-4-368-374>
- Consejo Colombiano de Seguridad. (2022). ¿Cómo ha estado la siniestralidad laboral en el sector de la construcción? <https://ccs.org.co/portfolio/como-ha-estado-la-siniestralidad-laboral-en-el-sector-de-la-construccion>
- Cortés, D., & Farías, J. (2023). Sentido del trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de la construcción: Estudio cualitativo en Chile. *Revista de Psicología Laboral*, 15(2), 120–137. <https://revistas.puc.cl/index.php/psicolaboral/article/view/1502>
- Cruz, K., Paredes, L., Iguarán, J., & Ramos, M. (2022). Promoción de estilos de vida saludables en trabajadores administrativos de una institución técnica. *Duazary*, 19(3), 189–203. <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/4838/3688>
- Delgado-Abella, L. E., Devia-Pinilla, L. F., & Martínez-Pastrana, M. C. (2018). *Diseño y validación mediante la Teoría de Respuesta al Ítem del instrumento para evaluar capital*

*psicológico en las organizaciones – IPSICAP* [Tesis de maestría, Universidad del Rosario].

<https://hdl.handle.net/10983/23561>

Encinas, M. J. (2019). *Afrontamiento al estrés: Una revisión teórica* [Tesis, Universidad Señor de Sipán].  
Repositorio USS.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.

<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

López, A. (2017). Bienestar subjetivo y calidad de vida: Reflexiones desde la psicología. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(2), 145–156.

<https://doi.org/10.14349/rlpsy.2017.v49.n2.145>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2016). *Entorno laboral saludable*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/TH/entorno-laboral-saludable-incentivo-ths-final.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2022). *Informe de salud ocupacional en*

*Colombia*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357180/9789240052253-spa.pdf>

Ministerio de Trabajo. (2023). Un millón de trabajadores más fueron afiliados al Sistema General de Riesgos Laborales en 2022.

<https://www.mintrabajo.gov.co/comunicados/2023/junio/un-millon-de-trabajadores-mas-fueron-afiliados-al-sistema-general-de-riesgos-laborales-en-2022>

- Muñoz, C., & Villanueva, R. (2021). Consumo de sustancias en trabajadores de la construcción y su relación con condiciones laborales precarias. *Revista de Estudios Sociales*, 76, 77–96.  
<https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/res/article/view/4673>
- Murillo-Llorente, M., Romero-López, M., García-Cantalejo, J. M., & Suárez-Álvarez, O. (2022). Estilos de vida en trabajadores de la construcción: Un estudio comparativo. *Revista Española de Salud Pública*, 96, e202207068.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272022000100068](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272022000100068)
- Organización Internacional del Trabajo. (2015). *Global trends on occupational accidents and diseases* OIT.  
[https://webapps.ilo.org/static/english/osh/en/story\\_content/external\\_files/fs\\_st\\_1-ILO\\_5\\_en.pdf](https://webapps.ilo.org/static/english/osh/en/story_content/external_files/fs_st_1-ILO_5_en.pdf)
- Organización Internacional del Trabajo. (2024). *Estadísticas sectoriales de la ocupación*. ILOSTAT. <https://ilostat.ilo.org/es/topics/ilo-sectors/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *La seguridad y la salud en el centro del futuro del trabajo: Aprovechar 100 años de experiencia*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/occupational-health>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Enfermedades no transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *OMS/OIT: Casi 2 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el trabajo*. <https://www.who.int/es/news/item/16-09-2021-who-ilo-almost-2-million-people-die-from-work-related-causes-each-year>

- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2017). *Síntesis de la evidencia y recomendaciones de la OPS/OMS*. Recuperado de <https://journal.paho.org/es/numeros-especiales/sintesis-evidencia-recomendaciones-opsoms>
- Pérez, C., & Salazar, D. (2020). El impacto de los estilos de vida en la salud mental de los trabajadores de la construcción. *Revista Colombiana de Psicología de la Salud*, 7(2), 101–115. <https://revistas.ucn.edu.co/index.php/rcps/article/view/1831>
- Ramírez, D., & Méndez, M. (2020). Percepción del bienestar laboral en trabajadores del sector construcción. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 761–777. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/33443>
- Ramírez-Vélez, R., & Agredo, R. A. (2012). *Fiabilidad y validez del instrumento “FANTÁSTICO” para medir el estilo de vida en adultos colombianos*. *Revista de Salud Pública*, 14(2), 226–237. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>
- Rodríguez-Núñez, J. L., & 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: Revista científico-profesional*, 6(10), 23. [https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9043061&utm\\_source=chatgpt.com](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9043061&utm_source=chatgpt.com)
- Rojas, M., & Guerrero, P. (2019). Factores psicosociales y calidad de vida en trabajadores del sector construcción. *Revista Salud y Sociedad*, 10(1), 44–58. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2019.0001.00004>