



**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES  
COMO OPCIÓN DE GRADO**



**TÍTULO DE INFORME:**

**Diseño de un programa para la prevención de la fatiga de los conductores del área operativa de la empresa Interaseo S.A.S E.S.P**

**PRESENTADO POR:**

**Breidy Saray Rovira Florez**

**Código:**

**2015216118**

**PRESENTADO A:**

**José Luis Lobo Diaz  
Tutor prácticas empresariales**

**Adriana Tatis Salgado  
Tutor empresarial**

**UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA  
FACULTAD DE INGENIERÍA  
INGENIERIA INDUSTRIAL**

**Fecha de entrega: 13/02/2021**



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### Contenido

1.	PRESENTACIÓN	4
2.	OBJETIVOS Y/O FUNCIONES	5
	2.1. Objetivo General:	5
	2.2. Objetivos Específicos:	5
	2.3. Funciones del practicante en la organización:	5
3.	JUSTIFICACIÓN:	7
	3.1 Justificación práctica.	7
	3.2 Justificación teórica	7
	3.3 Justificación metodológica	7
4.	GENERALIDADES DE LA EMPRESA:	8
	4.1 Aspectos generales	8
	4.2 Reseña histórica:	9
	4.3 Número de empleados:	9
	La empresa Interaseo S.A.S E.S.P cuenta con 732 empleados.	9
	4.4 Misión	9
	4.5 Visión	10
	4.6 Valores corporativos	10
	4.7 Políticas.	10
	4.8 Organigrama	13
	4.9 Mapa de procesos	14
5.	SITUACIÓN ACTUAL	15
6.	BASES TEÓRICAS RELACIONADAS	18
7.	DESARROLLO DE ACTIVIDADES:	19
	7.1 Realizar un diagnóstico inicial con el fin de conocer las medidas preventivas actuales que implementa la compañía para el control de la fatiga en los conductores operativos.	19
	7.1.1 Población	19
	7.1.2 Analisis de los resultados cuantitativos obtenidos	19
	7.1.3 Analisis de los resultados cualitativos obtenidos	25



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



7.2	Revisar si las medidas preventivas actuales para el control de la fatiga se están llevando a cabo con el fin de realizar cambios, mejoras y ajustes dentro del programa.	25
7.2.1	Cuestionario de somnolencia diurna de epworth.	25
7.2.2	Política RCD.	27
7.3	Documentar el programa de prevención de la fatiga teniendo en cuenta diagnóstico inicial e información suministrada por conductores para definir actividades claves, procedimientos, formatos, políticas y lineamientos.	27
7.4	Socializar el programa creado para promover su conocimiento y aplicación dentro de la organización.	29
8.	CRONOGRAMA:	30
9.	PRESUPUESTO:	32
10.	CONCLUSIONES Y LÍNEAS FUTURAS	33
11.	BIBLIOGRAFÍA	34
	ANEXOS	35



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### 1. PRESENTACIÓN

El proyecto por presentar se titula **“DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA FATIGA DE LOS CONDUCTORES DE LA EMPRESA INTERASEO S.A.S E.S.P.** Este consiste en establecer medidas preventivas contra la fatiga laboral y será aplicado a la anterior empresa mencionada, que tiene como función recolectar todos los desechos domiciliarios o peligrosos para su disposición final en el relleno sanitario.

Este proyecto consta de cuatro objetivos y se desarrolló en el marco de las prácticas de la estudiante Breidy Saray Rovira Florez en el área Sistemas Integrados de Gestión. Actualmente la empresa presenta un gran número de siniestros causado por los conductores, que van desde la rotura del cableado eléctrico hasta el daño a propiedad de terceros, debido a que se evidencia que la empresa carece de un programa destinado a disminuir estos actos o condiciones inseguras, se hace necesario implementar medidas de prevención que permitan disminuir esta condición.

Con la realización de este proyecto se pretende disminuir los datos de siniestralidad, minimizar pérdidas económicas y sociales, desencadenado por los siniestros. El programa de prevención contra la fatiga implementara medidas de control donde las condiciones de trabajo afecten el optimo escenario para sus actividades.



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



## 2. OBJETIVOS Y/O FUNCIONES

### 2.1. Objetivo General:

Diseñar un programa para la prevención de la fatiga de los conductores del área operativa de la empresa Interaseo S.A.S E.S.P

### 2.2. Objetivos Específicos:

1. Realizar un diagnóstico inicial con el fin de conocer las medidas preventivas actuales que implementa la compañía para el control de la fatiga en los conductores operativos.
2. Revisar si las medidas preventivas actuales para el control de la fatiga se están llevando a cabo con el fin de realizar cambios, mejoras y ajustes dentro del programa.
3. Documentar el programa de prevención de la fatiga teniendo en cuenta diagnóstico inicial e información suministrada por conductores para definir actividades claves, procedimientos, formatos, políticas y lineamientos.
4. Socializar el programa creado para promover su conocimiento y aplicación dentro de la organización.

### 2.3. Funciones del aprendiz en la empresa.

Dentro de la empresa Interaseo S.A.S E.S.P, desarrolle mis prácticas en el área Sistemas integrados de gestión donde se realizan las siguientes funciones:

1. Realizar inspecciones en las áreas de mantenimiento.
2. Apoyo en la elaboración de los FURAT.
3. Apoyar las inducciones realizadas al personal que ingresa a laborar.
4. Realización de pruebas de alcoholemia con sus respectivos informes cuando salen positivos.
5. Apoyo en la elaboración de investigaciones de accidentes leves.
6. Realizar actividades direccionadas por su jefe inmediato.
7. Reporte de los AT.
8. Reporte de actos y condiciones inseguras.
9. Socialización de charlas SST de 5 minutos al personal de mantenimiento, operaciones y Disposición Final.
10. Apoyo en la gestión y desarrollo de actividades de salud (vacunación, brigadas de salud, capacitaciones).
11. Seguimiento a personal de casos de salud específicos.



## **INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO**



12. Verificación de afiliación a ARL de proveedores y contratistas que realizan trabajos en las instalaciones de la empresa.
13. Evaluación de actividades y programas orientados al cumplimiento y control de políticas y objetivos misionales de la compañía.



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### 3. JUSTIFICACIÓN:

Los motivos que llevaron a realizar el programa de prevención contra la fatiga de los conductores de la empresa INTERASEO S.A.S E.S.P, se centra en que esta determinada población de trabajadores es más propensa a verse involucrada en accidentes de tránsito, que puedan afectar tanto su integridad física como la de los demás colaboradores. Los extensos horarios de trabajo en tareas específicas exponen a los trabajadores a diferentes riesgos. En los conductores, las principales variables asociadas a la accidentalidad son el sueño, el cansancio, el estrés o el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas. (Espitia Ramos, A y Herrera Sibaja, R.,2020).

Para ser más específicos la presencia de fatiga en los trabajadores genera problemas de concentración que a su vez es una de las principales causas de la pérdida del control vehicular. Según la ARL SURA - Riesgos laborales (2020) La fatiga, desatención - distracciones y sueño, son la causa del 45% de los accidentes de tráfico, por tal razón es de gran importancia diseñar un programa que mejore la situación de la empresa y que garantice disminuir o eliminar los siniestros, donde se beneficien los trabajadores, la gerencia y la ciudadanía, además de lo anterior el proyecto busca mejorar tanto el desempeño del trabajador a nivel laboral como su bienestar físico y mental.

#### 3.1 Justificación práctica.

Este proyecto se diseña con el fin de crear mejoras que aseguren la seguridad de los conductores y evite que se presenten siniestros ocasionados por somnolencia.

#### 3.2 Justificación teórica

Este documento se lleva a cabo con el objetivo de aportar conocimientos sobre fatiga laboral, como identificarla, abordarla y prevenirla desde el área SST. Se desglosa en los siguientes temas:

- a) Fatiga
- b) Fatiga laboral
- c) Prevención
- d) Somnolencia

#### 3.3 Justificación metodológica

Este proyecto se realizará en tres fases. como primera medida se investigará qué métodos de prevención son aplicados actualmente por la empresa, luego la segunda acción consiste en identificar las falencias en relación con la fatiga física donde se podrán tomar las acciones necesarias para beneficio de los trabajadores, y finalmente proponer un programa que atienda la problemática de fatiga laboral. En síntesis, el proyecto sigue una metodología estructurada y ordenada.

	<b>INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO</b>	
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

## 4. INFORMACIÓN DE LA EMPRESA:

### 4.1 Aspectos generales

Tabla 1. Aspectos generales de la empresa

<b>Razón social</b>	INTERASEO S.A.S E.S. P
<b>NIT</b>	819000939-1
<b>Dirección</b>	Km 2 Vía Gaira, Troncal del Caribe.
<b>Teléfono</b>	4346234
<b>ARL</b>	AXA Colpatria
<b>Representante legal</b>	Yolanda Gonzalez
<b>Cargo</b>	Gerente general
<b>Actividad económica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3811</li> <li>• 3821</li> <li>• 3822</li> <li>• 8129</li> </ul> Información tomada de la cámara de comercio 2021.
<b>No de trabajadores</b>	732
<b>Correo electrónico</b>	pqrmagdalena@interaseo.com.co

**Fuente:** Elaboración propia.

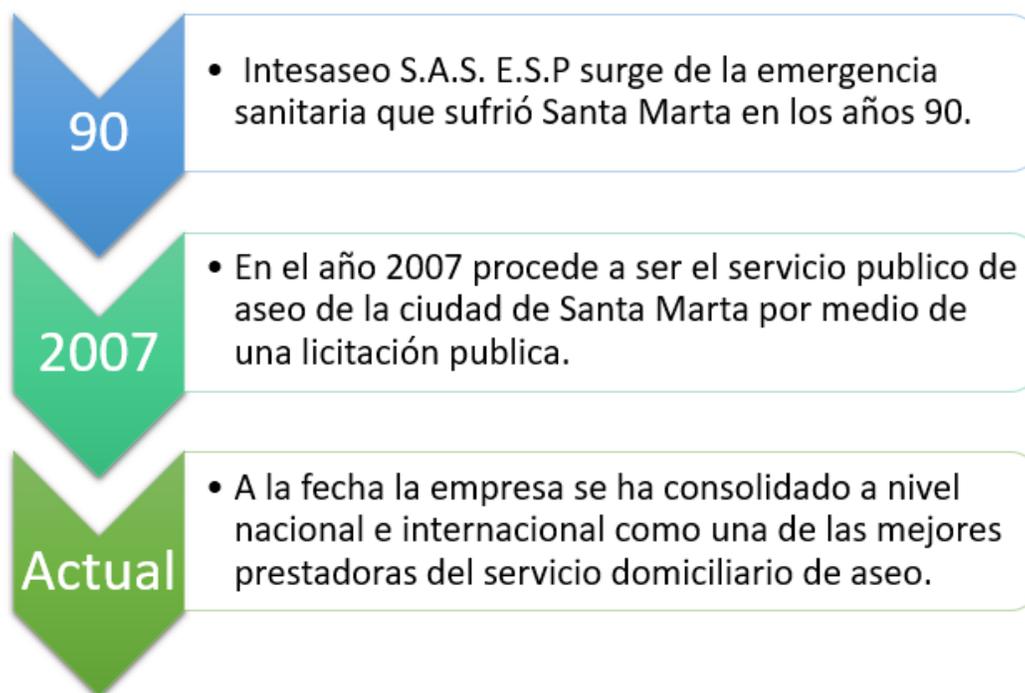
**Nota:** Estos datos son tomados a la fecha 21 de diciembre 2020.



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### 4.2 Reseña histórica:



**Fuente:** Interaseo S.A.S E.S.P – Regional Magdalena

### 4.3 Número de empleados:

La empresa Interaseo S.A.S E.S.P cuenta con 732 empleados.

- **Administrativos:** 58
- **Disposición final:** 75
- **Mantenimiento:** 28
- **Operaciones:** 571

**Nota:** Estos datos son tomados a la fecha 21 de diciembre 2020.

### 4.4 Misión

La misión de la empresa Interaseo S.A.S E.S.P es “*Generar calidad de vida transformando sosteniblemente comunidades*”. **Fuente:** Interaseo S.A.S E.S.P – Regional Magdalena



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### 4.5 Visión

La visión de la empresa se centra en: “*Ser en el 2021 una organización globalizada, excelente y experta, destacada por brindar soluciones innovadoras en residuos, agua y energía en Latinoamérica, con tecnología y personas altamente calificadas*”.

**Fuente:** Interaseo S.A.S E.S.P – Regional Magdalena

### 4.6 Valores corporativos

- Cuidamos a nuestros colaboradores y al ambiente.
- Trabajamos en equipo con pensamiento innovador.
- Servimos con pasión y compromiso.
- Entregamos lo mejor para obtener resultados sobresalientes.
- Construimos confianza a través de relaciones claras y abiertas. fuente

**Fuente:** Interaseo S.A.S E.S.P– Regional Magdalena

### 4.7 Políticas.

La empresa INTERASEO S.A.S. E.S.P cuenta con cuatro políticas de cumplimiento obligatorio para sus empleados.

#### Política de alcohol, drogas y tabaco

INTERASEO S.A.S. E.S.P., reconoce que el alcoholismo, el fármaco – dependencia y tabaquismo producen alteración en la capacidad para desempeñarse en forma segura, eficiente y productiva durante la actividad laboral. Prohíbe:

- \* Presentarse a laborar o permanecer durante la jornada laboral en estado de embriaguez o con los efectos secundarios que produce tal estado, o bajo la influencia de narcóticos y/o sustancias alucinógenas, enervantes o que creen dependencia.
- \* Consumir bebidas alcohólicas, emplear narcóticos, o cualquier sustancia psicoactiva durante el desempeño de sus funciones en la jornada laboral.
- \* Fumar tabaco o sus derivados en áreas no permitidas, donde exista peligro de incendio, en las oficinas de la compañía, vehículos o medios de transporte utilizados para la operación del servicio y movilizar trabajadores.
- \* La posesión, distribución o venta de drogas controladas, no recetadas o de sustancias alucinógenas, enervantes o que generen dependencia.
- \* La posesión, uso, distribución o venta de bebidas alcohólicas, en los lugares en los que se desarrolla la actividad laboral.
- \* Que, durante el desempeño de la actividad laboral, independiente de la función o espacio en la que se realice, se de uso de medicamentos formulados de manera indebida.

**Fuente:** Interaseo S.A.S E.S.P – Regional Magdalena



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### Política de seguridad vial

INTERASEO S.A.S. E.S.P., consiste en la importancia de implementar actividades de promoción y prevención de accidentes de tránsito en áreas operativas en las instalaciones de la empresa y en las vías públicas, se comprometen con:

- \* Dar cumplimiento a la normatividad existente aplicable en lo que respecta a seguridad vial.
- \* Vigilar permanentemente las responsabilidades propias y de sus contratistas en cuanto a mantenimiento preventivo y correctivo a fin de mantener en óptimas condiciones de operación los vehículos y equipos.
- \* Contar con personal calificado para operar los vehículos y equipos
- \* Establecer estrategias de concientización hacia el respeto de las normas y señales de tránsito.
- \* Dar respuesta a los reportes.
- \* Realizar seguimiento para que la política se cumpla.
- \* Tomar las acciones correctivas.

**Fuente:** Interaseo S.A.S E.S.P – Regional Magdalena

### Política de regulación de horas de conducción y descanso

INTERASEO, bajo los lineamientos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SGSST y el Plan Estratégico de Seguridad Vial PESV, implementará y mantendrá programas para el control, eliminación y mitigación de todos los factores causantes accidentes del tránsito, los cuales pueden llegar a afectar a todos sus colaboradores y/o terceros. Mediante la adopción de esta política, la organización busca garantizar un óptimo desempeño de sus operaciones dentro del marco de la seguridad vial e industrial. En consecuencia, los programas que se implementen bajo esta política deberán:

- \* Establecer un periodo de descanso de 15 minutos, cada 4 horas de recorrido. Se considera el tiempo de alimentación como un periodo de descanso.
- \* Un conductor no deberá superar una jornada de trabajo superior a las 10 horas máximas permitidas al día.
- \* Establecer esquemas de seguimiento sobre el cumplimiento de los tiempos de descanso a los conductores que realicen actividad en recorridos largos.
- \* Incluir temas de capacitación sobre hábitos de sueño y descanso, nutrición y ejercicio los cuales pueden prevenir la fatiga en los trabajadores.
- \* Evaluar en caso de accidente o incidente de trabajo la probabilidad de causalidad por la fatiga.

**Fuente:** Interaseo S.A.S E.S.P – Regional Magdalena



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### Política del sistema integrado de gestión

INTERASEO S.A.S E.S.P y sus filiales, es una empresa dedicada a la prestación de servicio:

- \* Del servicio público de aseo: Recolección, transporte, disposición final, actividades del CLUS, barrido y limpieza de vías y áreas públicas, de residuos ordinarios, y realización de actividades de promoción y orientación ambiental.
  - \* De recolección, transporte, almacenamiento, gestión del tratamiento y disposición final de residuos especiales y peligrosos.
  - \* Del diseño, construcción y operación de estaciones de transferencia y rellenos sanitarios incluido el manejo y tratamiento de gases y lixiviados.
  - \* La administración de grandes superficies.
- Saneamiento para suministro de aguas para diferentes usos, gestión de aguas residuales y servicio de alcantarillado público.
- \* Contamos con un personal excelente y experto, que le permite cumplir con los requisitos de las partes interesadas, incorporando el desarrollo de sus procesos como pilares fundamentales:
  - \* Liderar a través de la innovación en los procesos y los servicios para cumplir con las expectativas y aumento en la satisfacción de nuestros clientes.
  - \* El cumplimiento de los requisitos legales aplicables y vigentes y los de las demás partes interesadas.
  - \* Proteger la seguridad y salud de los trabajadores, identificando peligros, evaluando y valorando los riesgos, estableciendo e implementando los controles necesarios para evitar la generación de accidentes y enfermedades, y así lograr una reducción en ausentismo y una mitigación de eventos con afectaciones a las personas y propiedad.
  - \* La protección del medio ambiente, la prevención de la contaminación y el uso sostenible de los recursos a través de la implementación de programas ambientales, buscando mitigar eventos con afectación ambiental.

**Fuente:** Interaseo S.A.S E.S.P – Regional Magdalena

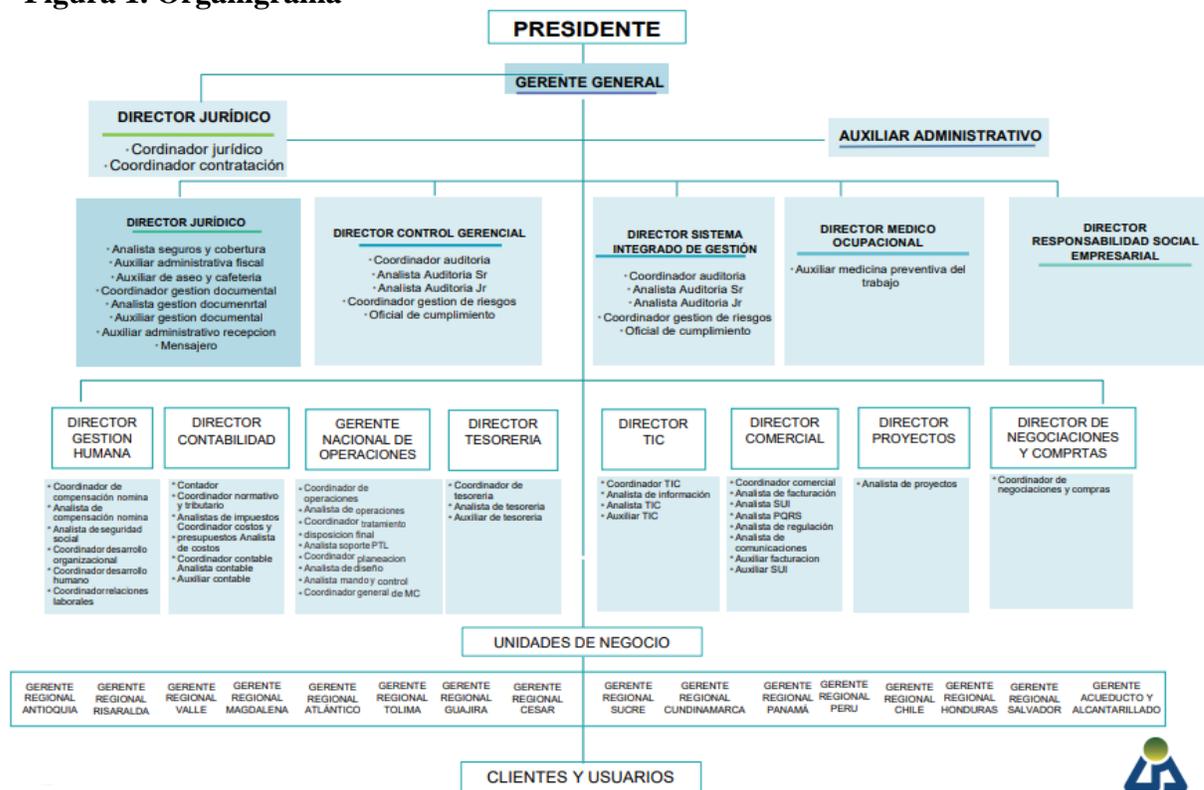


# INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



## 4.8 Organigrama

Figura 1. Organigrama



Fuente: INTERASEO S.A.S E.S.P – REGIONAL MAGDALENA

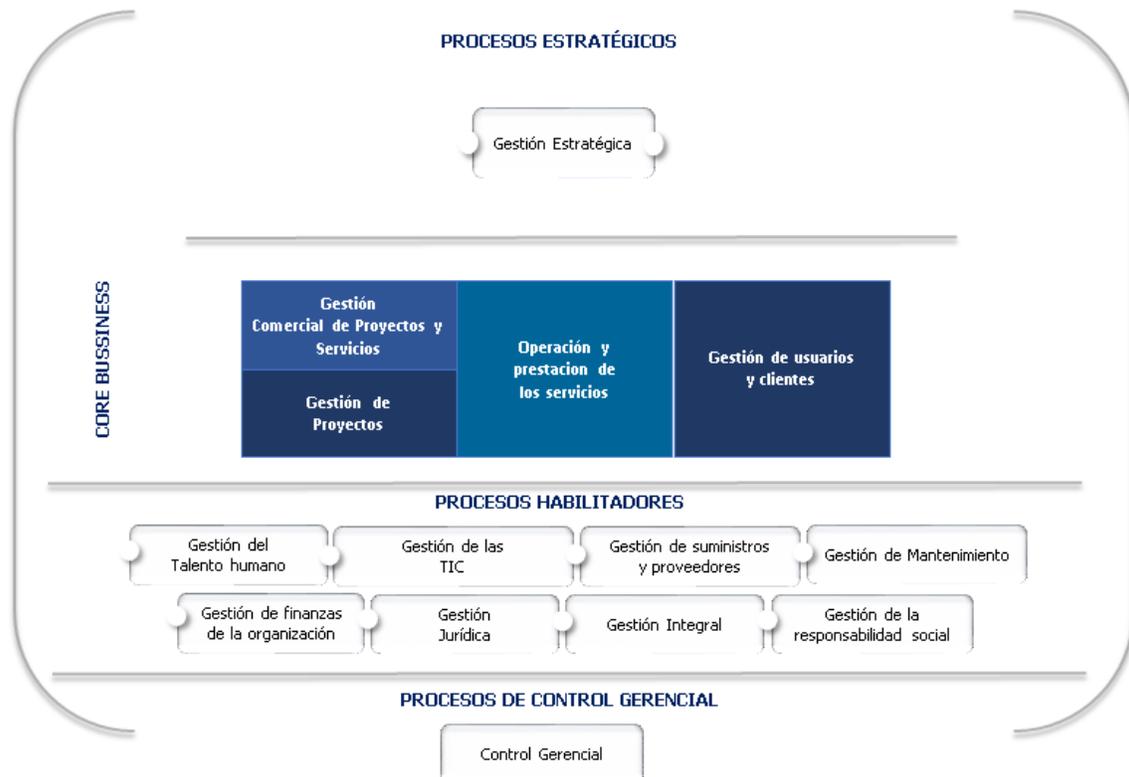


# INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



## 4.9 Mapa de procesos

Figura 2. Mapa de procesos



Fuente: INTERASEO S.A.S E.S.P – REGIONAL MAGDALENA



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### 5. SITUACIÓN ACTUAL

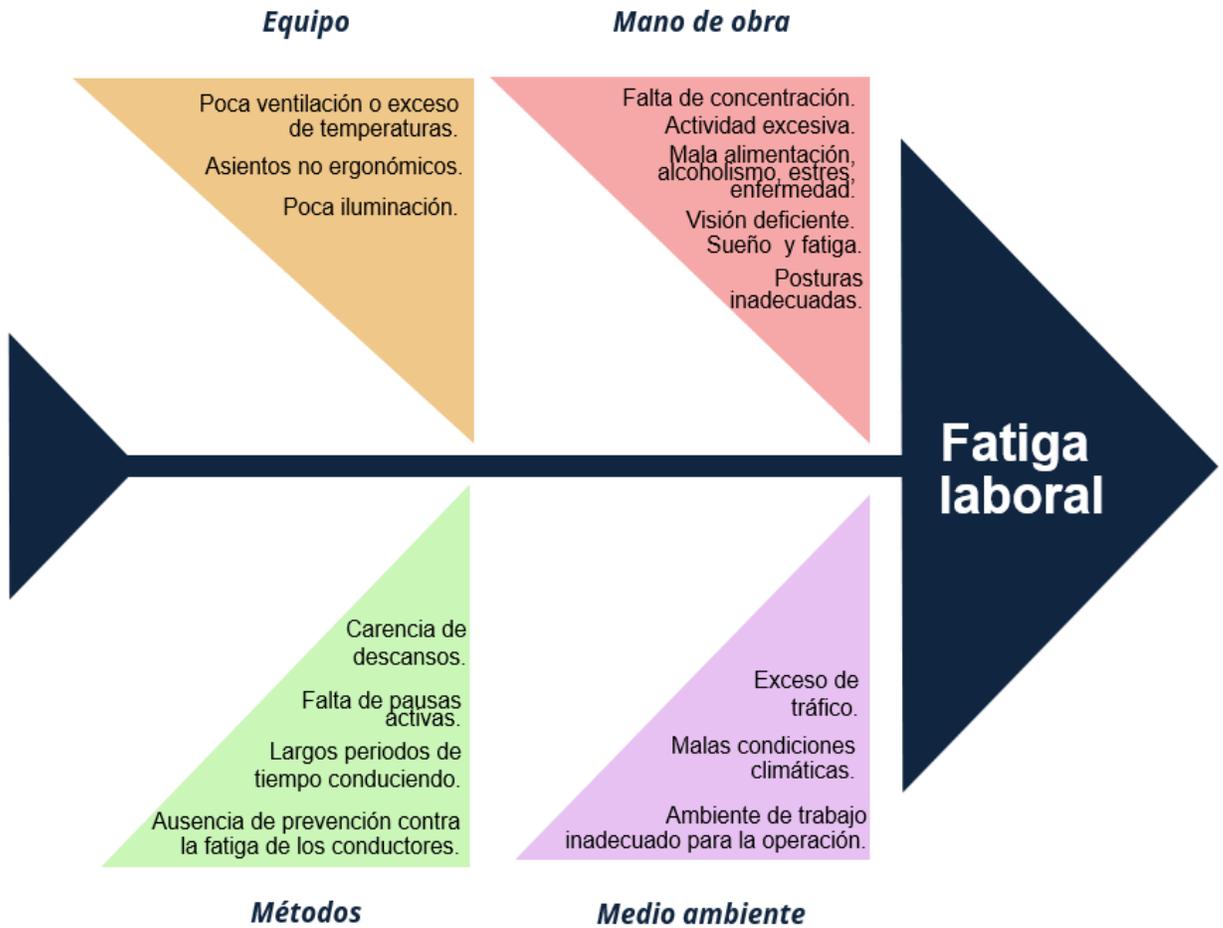
La empresa INTERASEO S.A.S E.S.P dedicada a la prestación de servicio público de aseo como lo es la recolección residuos sólidos, realiza un manejo y gestión integral de los residuos conforme a lo establecido legalmente. Sin embargo, a pesar de contar con el SST la operación se ve afectada por la cantidad de siniestros que se presentan mensualmente, debido a que no cuentan con un programa de prevención contra la fatiga de los conductores del área operativa.

Dentro de los factores que generan fatiga se encuentra, la falta de sueño, mala alimentación, largas jornadas de trabajo entre otros, y para saber si los conductores de la empresa presentan somnolencia en horario laboral solo se cuenta con un cuestionario el cual no es calificado, también se evidencia la falta de capacitaciones referentes a la temática mencionada y la falta de calistenia laboral. En cuanto a los siniestros, aunque no han causado problemas graves si generan pérdidas financieras por daños a propiedades de terceros e inclusive a la misma flota vehicular de la empresa.

En relación a lo anterior los trabajadores, terceros y la empresa se ven afectados con cada suceso que se presenta, debido a que se causan daños a la propiedad y consecuencias económicas que pueden afectar la productividad de la organización. Por tal razón es importante dar prioridad al diseño de un programa contra la fatiga de los conductores, con el fin de mitigar las consecuencias que se pueden presentar al generarse este tipo de eventos, y a su vez crear óptimos escenarios para sus actividades.

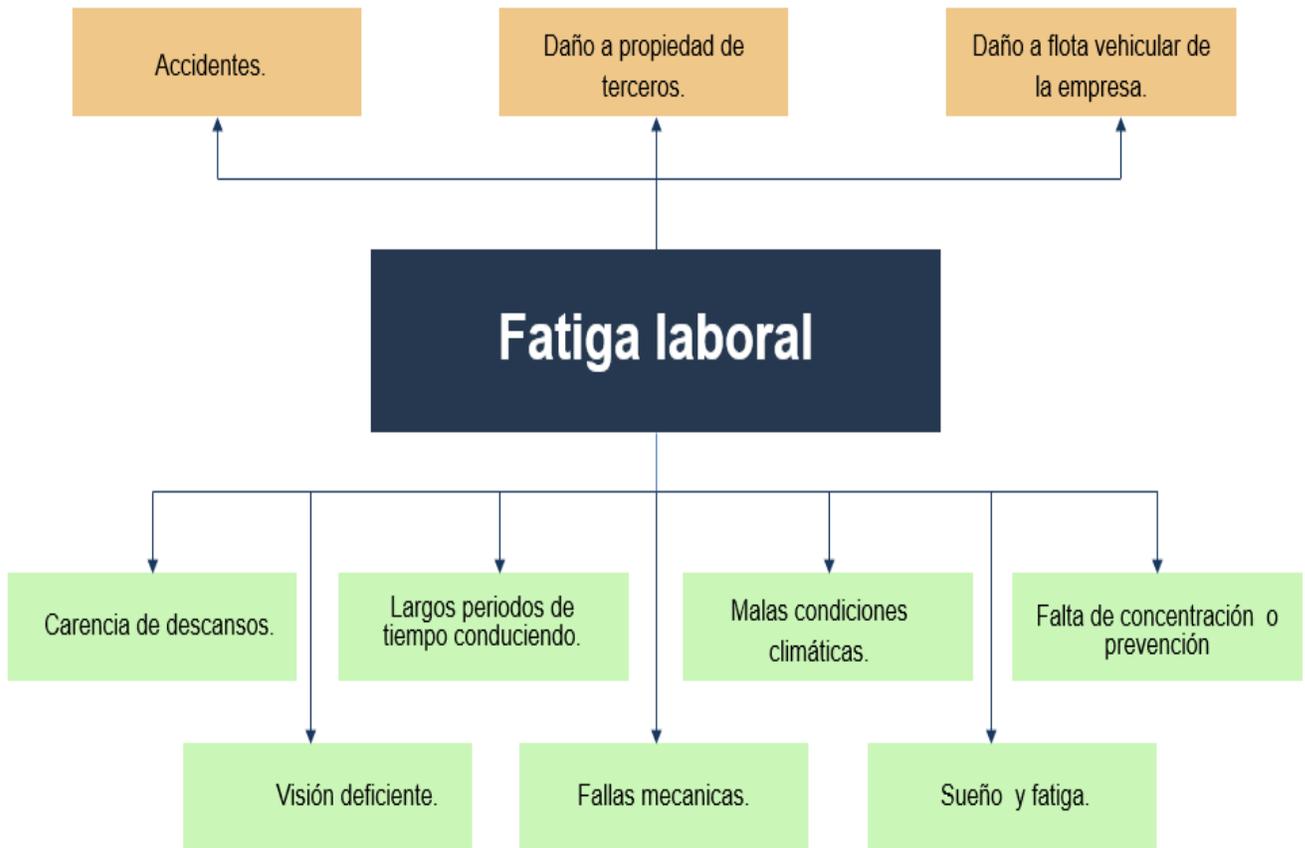
Para determinar las causas de los siniestros, se realizó a través de la metodología del diagrama de Ishikawa, la identificación de las causas principales que producen este efecto.

**Figura 3. Diagrama de Ishikawa**



**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 4. Árbol de problemas**



**Fuente:** Elaboración propia

	<b>INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO</b>	
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

## 6. BASES TEÓRICAS RELACIONADAS

**Tabla 2.** Asignaturas vistas en la carrera

ASIGNATURA	CICLO	TEMAS APLICADOS	APORTES DE LA ASIGNATURA	DOCENTE
<b>ANÁLISIS DE PROCESOS</b>	Profesional	Diagrama de Ishikawa	Diagnóstico actual de la empresa	Carlos Camacho
<b>SEMINARIO II</b>	General	Creación del proyecto	Construcción proyecto de grado	Milagros Patron
<b>ESTADÍSTICA I</b>	General	Encuesta	Diagnóstico actual de la empresa	Maria Concepción
<b>GESTIÓN DE PROYECTOS</b>	Profesional	Árbol de problemas	Identificación estado actual	Katherine Olivos
<b>DIPRO (ACOMPañAMIENTO A PRÁCTICAS)</b>	general	Asesoramiento en proyecto	Mejoras en el proyecto de grado	José Lobo Diaz

**Fuente:** Elaboración propia.

A continuación, la información se complementa con algunos conceptos claves necesarios para el desarrollo del proyecto:

- **Fatiga.**
- **Fatiga laboral.**
- **Prevención.**
- **Somnolencia.**

Para ampliar estos términos se recomiendan estos links.

<https://dle.rae.es/fatiga?m=form>.

<https://norma-ohsas18001.blogspot.com/2012/12/la-fatiga-laboral.html>.

<https://dle.rae.es/prevenci%C3%B3n?m=form>.

<https://dle.rae.es/somnolencia>.



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### 7. DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

A continuación, se plasma el desarrollo de los objetivos para el cumplimiento del proyecto.

#### 7.1 Realizar un diagnóstico inicial con el fin de conocer las medidas preventivas actuales que implementa la compañía para el control de la fatiga en los conductores operativos.

El diagnóstico tuvo cabida el día 18 de diciembre del 2020.

##### 7.1.1 Población

La población objetivo fueron conductores, facilitadores y administrativos de la empresa Interaseo S.A.S E.S.P, para un total de 40 personas encuestadas, de los cuales se pudo determinar los siguientes datos.

##### 7.1.2 Analisis de los resultados cuantitativos obtenidos

Luego de realizar la pesquisa se tabularon los datos cuantitativos y se obtuvieron los siguientes resultados.

##### Puntuaciones directas

Numero de personas que coincidieron en su opinion respecto a la pertinencia del programa, cabe destacar que la encuesta consta de 8 preguntas de las cuales siete son cuantitativas y una es cualitativa.

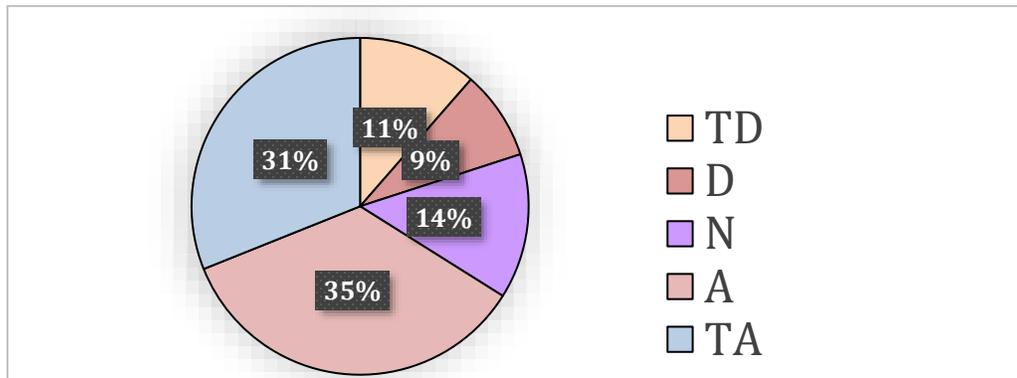
ELEMENTO	SIGLAS
Totalmente en desacuerdo	TD
En desacuerdo	D
Neutral	N
De acuerdo	A
Totalmente de acuerdo	TA

**Tabla 3.** Resultados datos cualitativo

Información recibida sobre la pertinencia de un programa de prevención contra la fatiga laboral en INTERASEO S.A.S E.S. P	TD	D	N	A	TA
¿Cree necesario la Implementación de pausas activas durante el desarrollo de las actividades?	5	2	1	12	20
¿Las capacitaciones realizadas por la ARL sobre fatiga laboral son en general buenas?	4	4	6	17	9
¿Implementar una política de prevención de la fatiga en la empresa es adecuado?	5	1	5	17	12
¿Considera que las actividades que realiza la empresa para prevenir la fatiga son adecuadas?	5	6	10	15	4
¿Durante el desarrollo de sus actividades ha sentido cansancio o fatiga?	4	4	5	15	12
¿La fatiga laboral le genera inconvenientes al momento de desarrollar sus labores?	5	5	10	10	10
¿Considera necesario la implementación de un programa contra la fatiga?	4	2	2	12	20

**Fuente:** Elaboración propia.

**Grafico 1.** Analisis total



**Fuente:** Elaboración propia.



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO

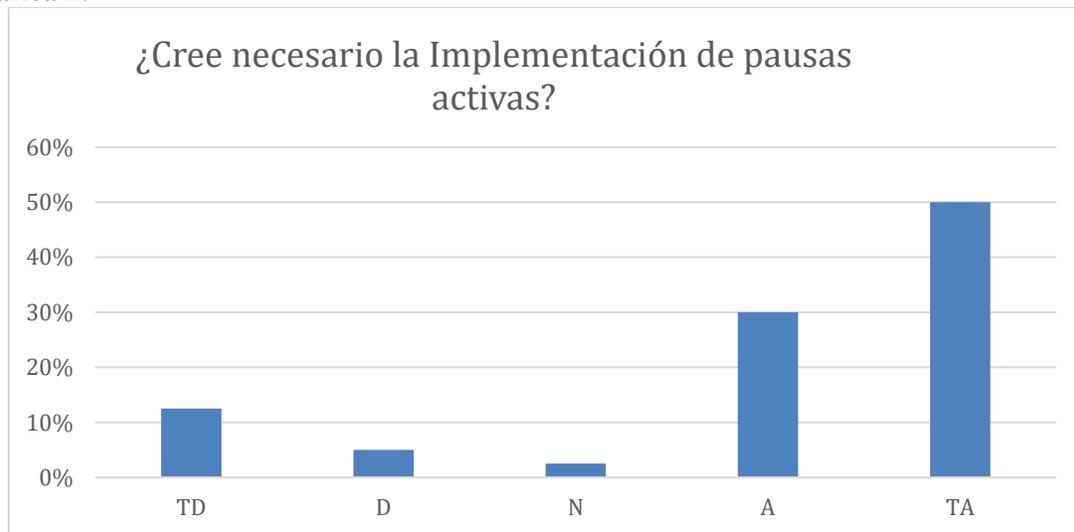


Teniendo en cuenta la población encuestada, en la grafica 1 se evidencia el grado de desacuerdo y/o acuerdo en cuanto a la pertinencia de un programa de prevención contra la fatiga laboral.

- El 11 por ciento se encuentra en total desacuerdo
- El 9% esta en desacuerdo con ciertas características.
- 14 por ciento se encuentra en una posición neutral.
- El 66% demuestra su total agrado a la iniciativa.

### Porcentaje individual

Grafica 2.



**Fuente:** Elaboración propia.

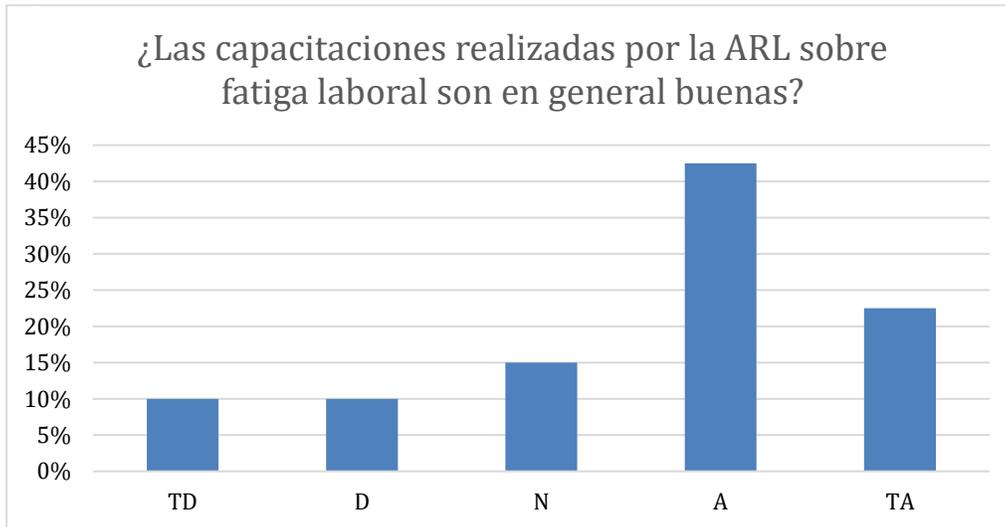
La suma de respuestas **De acuerdo** alcanza un 80%. Este gran porcentaje de respuestas hace indispensable considerar la implementación de pausas activas en el trabajo.



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



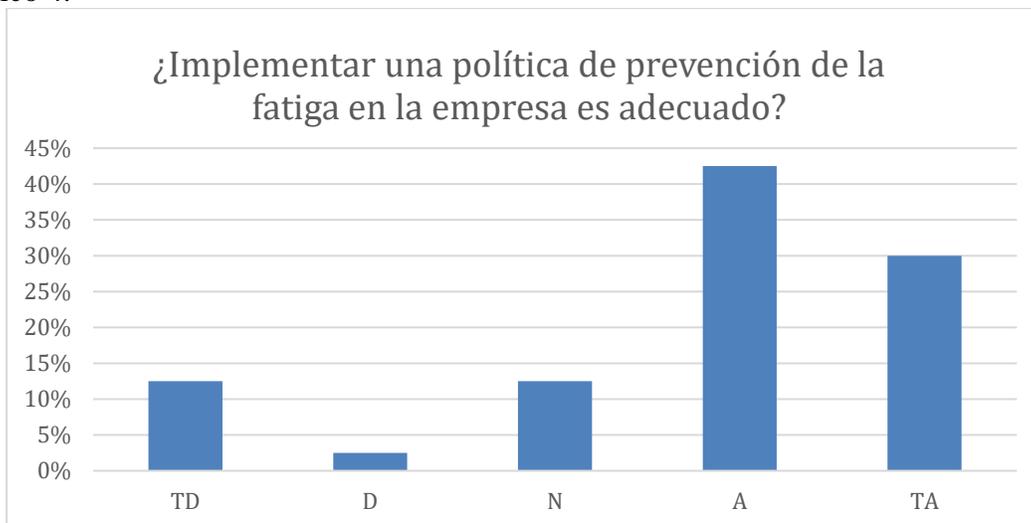
Grafico 3.



Fuente: Elaboración propia.

El elevado porcentaje de respuestas **De acuerdo** indica que las capacitaciones realizadas por la ARL son generalmente buenas, pero se hace indispensable fortalecer en este ámbito.

Gráfico 4.



Fuente: Elaboración propia.

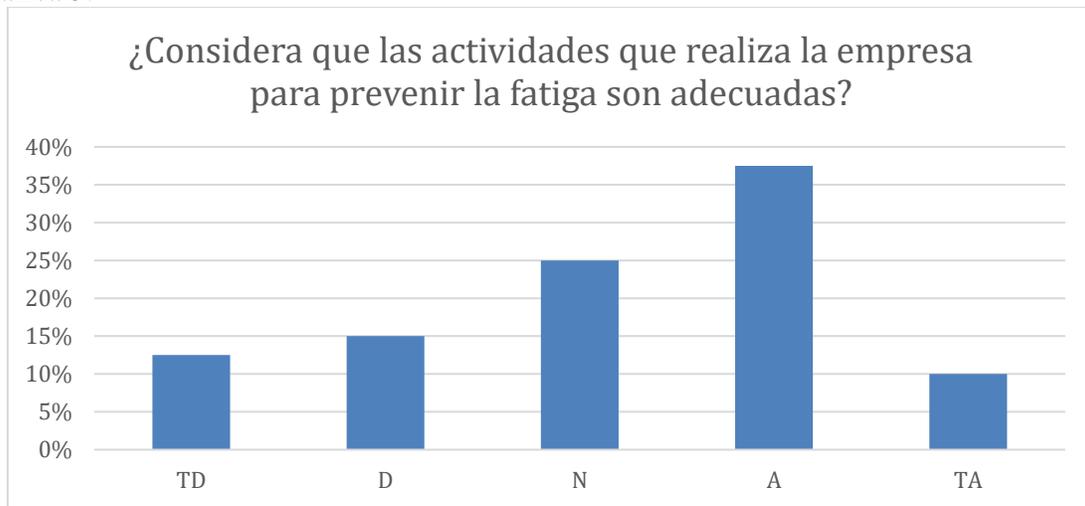


## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



La actual pregunta busca determinar si los trabajadores creen indispensable ejecutar una política de disminución de la fatiga, de la cual se obtuvo como resultado que un 73% del total de encuestados se encuentra de acuerdo con esta posición.

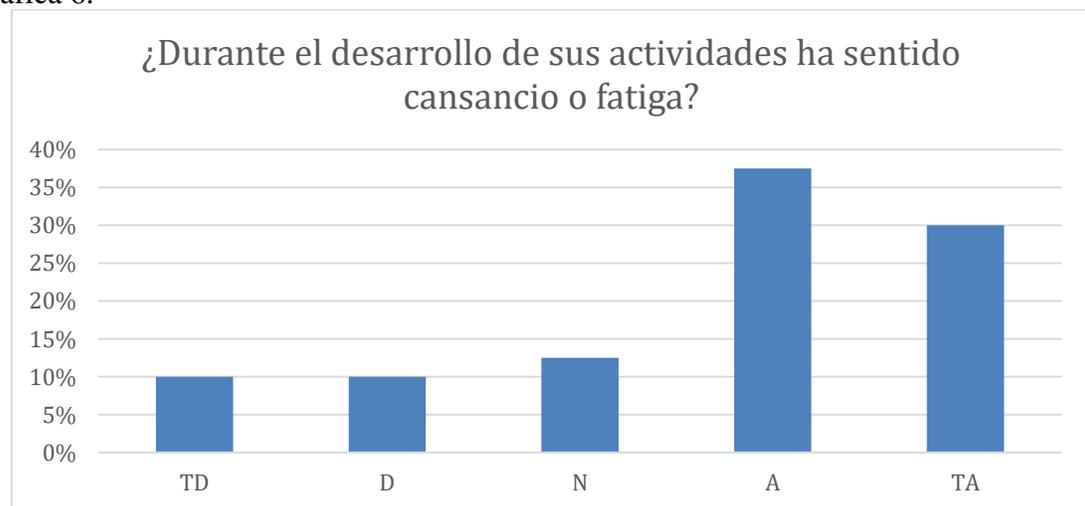
Grafica 5.



Fuente: Elaboración propia.

Un 40% de la población se encuentran satisfecha con las medidas implementadas, pero teniendo en cuenta el porcentaje faltante que se encuentra en una posición neutral o en desacuerdo.

Grafica 6.



Fuente: Elaboración propia.

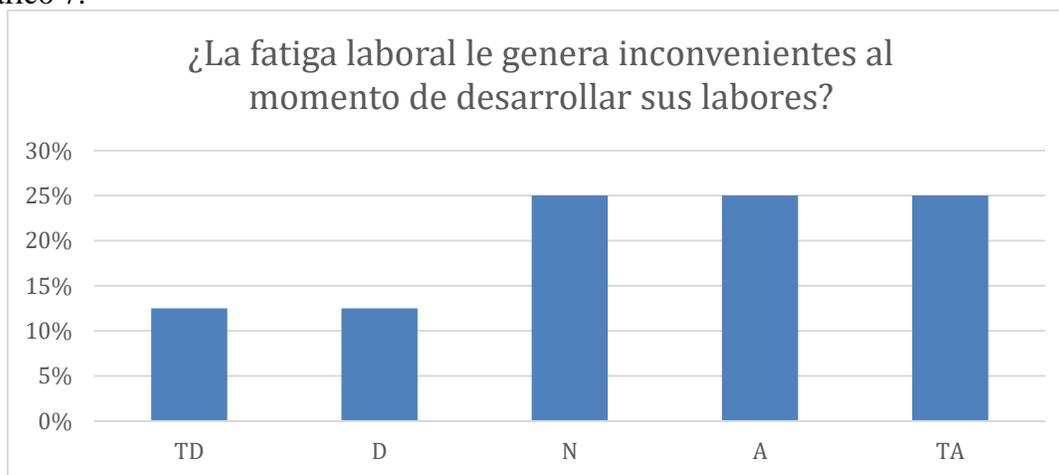


## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



Es evidente que el 68% de los trabajadores presentaron fatiga, es decir síntomas relacionados con somnolencia. Este síntoma puede estar relacionado a la falta de descansos, de actividades estimulantes o de posturas mantenidas dentro de la jornada de trabajo.

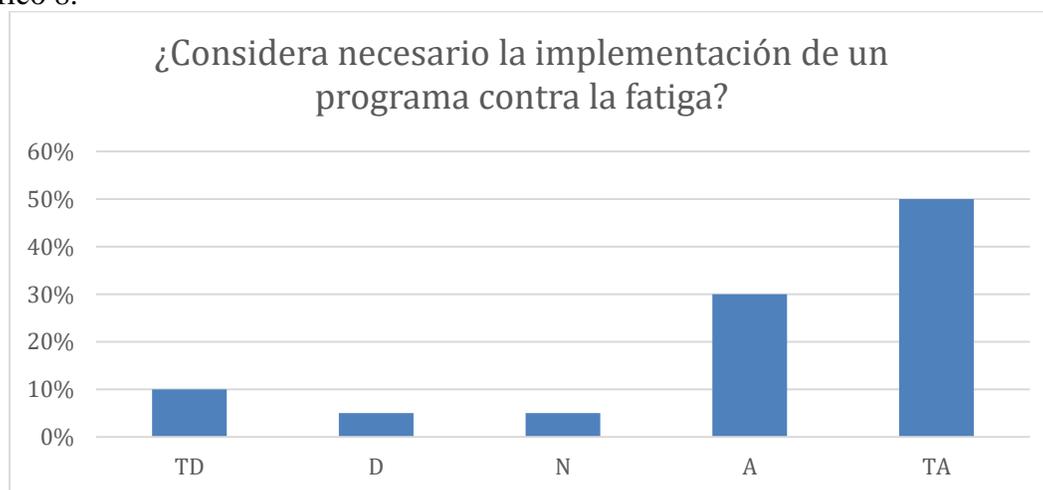
Gráfico 7.



**Fuente:** Elaboración propia.

Con un 26%, la población manifiesta que la fatiga no le genera inconvenientes en el desarrollo de sus actividades, el 23% se encuentra en una posición neutral, pero por otro lado el 50% restante indica que en algún momento la fatiga si le genera inconvenientes, esta condición de agotamiento puede causar dificultades de concentración en el ámbito laboral.

Gráfico 8.



**Fuente:** Elaboración propia.

	<b>INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO</b>	
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Un 80% de los trabajadores consideran necesaria la implementación de un programa contra la fatiga; esto demuestra el agotamiento que en algún momento han sentido durante sus actividades.

### **7.1.3 Análisis de los resultados cualitativos obtenidos**

Luego de analizar la pregunta “Qué actividades le gustaría que se desarrollaran en la empresa para prevenir la fatiga” teniendo en cuenta los aportes recogidos, se puede interpretar que un alto número de trabajadores llega a la conclusión de que un buen método para combatir la fatiga son las pausas activas. De igual manera otra opinión evidenciada a menor escala es la hidratación y actividades recreativas, este aporte en especial muestra lo rutinaria que se ha vuelto la actividad y una clara muestra de deshidratación durante el desarrollo de sus funciones.

## **7.2 Revisar si las medidas preventivas actuales para el control de la fatiga se están llevando a cabo con el fin de realizar cambios, mejoras y ajustes dentro del programa.**

Actualmente, como medida preventiva establecida por la empresa se cuenta con una Política en este tema, y un cuestionario de somnolencia el cual es realizado de manera trimestral a los trabajadores, pero para garantizar el cumplimiento del programa de prevención contra la fatiga laboral, se hace necesario divulgarlos de manera adecuada. Los puntos mencionados anteriormente son:

### **7.2.1 Cuestionario de somnolencia diurna de Epworth**

El cuestionario Epworth consta de ocho preguntas y se recomienda aplicar en la empresa en conjunto con la ARL. El programa es realizado trimestralmente en la empresa, del cual se debe obtener calificación de cada uno de los cuestionarios realizados a los colaboradores, a continuación, se muestra la forma de lograr los resultados.



**Figura 5. Cuestionario de somnolencia.**

---

Escala de somnolencia Epworth.  
Versión mexicana UAM/UNAM

Subraya la opción que describa como te haz sentido en las ultimas semanas.

Por favor responde que posibilidad tendrías de quedarte dormido en las siguientes situaciones.

1.- Leyendo sentado cómodamente durante el día  
0 = ninguna, 1 = Leve, 2 = Moderada 3 = Severa

2.- Viendo televisión durante el día.  
0 = ninguna, 1 = Leve, 2 = Moderada 3 = Severa

3.- Sentado inactivo en un lugar público (ejem: en una conferencia, clase o en el cine).  
0 = ninguna, 1 = Leve, 2 = Moderada 3 = Severa

4.- Viajando en transporte público o privado durante más de una hora seguida.  
0 = ninguna, 1 = Leve, 2 = Moderada 3 = Severa

5.- Acostado para descansar por la tarde cuando las circunstancias lo permiten.  
0 = ninguna, 1 = Leve, 2 = Moderada 3 = Severa

6.- Sentado platicando con alguien.  
0 = ninguna, 1 = Leve, 2 = Moderada 3 = Severa

7.- Sentado cómodamente después de comer (sin haber tomado bebidas alcohólicas).  
0 = ninguna, 1 = Leve, 2 = Moderada 3 = Severa

8.- Manejando mientras espero unos minutos en el tráfico.  
0 = ninguna, 1 = Leve, 2 = Moderada y 3 = Severa

---

**Fuente:** Estudio para predecir la fatiga en conductores del servicio público federal.

**Nota:** se sugiere pedir apoyo a la ARL para su levantamiento.

Teniendo en cuenta esta calificación se puede determinar qué población es más propensa a presentar fatiga laboral, por tal razón se hace necesario implementar mejoras en el método de planeación de la calificación de este durante la jornada contra la somnolencia de los conductores.



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### 7.2.2 Política de regulación de horas de conducción y descanso

#### Política de regulación de horas de conducción y descanso

INTERASEO, bajo los lineamientos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SGSST y el Plan Estratégico de Seguridad Vial PESV, implementará y mantendrá programas para el control, eliminación y mitigación de todos los factores causantes accidentes del tránsito, los cuales pueden llegar a afectar a todos sus colaboradores y/o terceros. Mediante la adopción de esta política, la organización busca garantizar un óptimo desempeño de sus operaciones dentro del marco de la seguridad vial e industrial. En consecuencia, los programas que se implementen bajo esta política deberán:

- \* Establecer un periodo de descanso de 15 minutos, cada 4 horas de recorrido. Se considera el tiempo de alimentación como un periodo de descanso.
- \* Un conductor no deberá superar una jornada de trabajo superior a las 10 horas máximas permitidas al día.
- \* Establecer esquemas de seguimiento sobre el cumplimiento de los tiempos de descanso a los conductores que realicen actividad en recorridos largos.
- \* Incluir temas de capacitación sobre hábitos de sueño y descanso, nutrición y ejercicio los cuales pueden prevenir la fatiga en los trabajadores.
- \* Evaluar en caso de accidente o incidente de trabajo la probabilidad de causalidad por la fatiga.

**Fuente:** Interaseo S.A.S E.S.P – Regional Magdalena

### 7.3 Documentar el programa de prevención de la fatiga teniendo en cuenta diagnóstico inicial e información suministrada por conductores para definir actividades claves, procedimientos, formatos, políticas y lineamientos.

El programa de prevención contra la fatiga laboral de los conductores de la empresa Interaseo S.A.S E.S.P cuenta con 15 hojas en las cuales se deja establecido diferentes maneras de abordar la temática, capacitaciones, políticas, pausas activas y recomendaciones con el fin de disminuir el porcentaje de accidentalidad causado por fatiga laboral. Este programa desarrollado en el marco de las prácticas profesionales se realizó posterior a condiciones vigentes y se determinó la necesidad de implementar un programa como el siguiente.



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### PROGRAMA DE PREVENCIÓN CONTRA LA FATIGA LABORAL

DESTINADA A:  
*Adriana Tatis Salgado*

PROPUESTA DE:  
*Breidy Saray Rovira Florez*

#### TABLA DE CONTENIDO

Programa de prevención contra la fatiga	
1. OBJETIVO .....	3
2. ALCANCE .....	3
3. PALABRAS CLAVES .....	3
4. RESPONSABILIDADES .....	3
5. MARCO LEGAL .....	4
6. MARCO TEÓRICO	
6.1 Antecedentes .....	5
6.2 Definiciones de fatiga laboral .....	5
6.3 Signos y síntomas de fatiga laboral .....	5
6.4 Potencializador de la fatiga laboral .....	6
6.5 Efectos de la fatiga laboral .....	7
7. CONTENIDO DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN CONTRA LA FATIGA LABORAL	
7.1 Capacitaciones .....	7
7.2 Cuestionario EPWORTH .....	8
7.3 Políticas .....	9
7.4 Gimnasia laboral .....	10
8. BIBLIOGRAFIA.....	15

**Nota:** Por ser un documento interno no se autoriza su reproducción.



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### 7.4 Socializar el programa creado para promover su conocimiento y aplicación dentro de la organización.

A continuación, se evidencia la socialización del programa de prevención contra la fatiga laboral a un grupo selecto de conductores, jefe inmediato y compañeros de trabajo del área Sistemas Integrados de Gestión SIG. Dicha socialización se realizó el 03 de febrero del presente año.

Los asistentes a esta charla se encuentran en el anexo.





**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES  
COMO OPCIÓN DE GRADO**



**8. CRONOGRAMA:**

Tabla 4. Cronograma

FASES	ACTIVIDAD	SEMANAS																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Identificación, validación y aprobación del proyecto.	Inducción practicas	█	█	█	█	█	█	█																		
Realizar un diagnóstico inicial con el fin de conocer las medidas preventivas actuales que implementa la compañía para el control de la fatiga en los conductores operativos.	Diseñar encuesta para identificar falencias en el programa.								█	█																
	Realizar encuesta.										█	█														
	Tabular datos con sus respectivas conclusiones.												█	█												
Revisar si las medidas preventivas actuales para el control de la fatiga se están llevando a cabo con el fin de realizar cambios, mejoras y ajustes dentro del programa.	Análisis del cuestionario de somnolencia diurna de Epworth.														█											
	Análisis de la política RCD.														█											
Documentar el programa de prevención de la fatiga teniendo en cuenta diagnóstico inicial e información suministrada por conductores para definir actividades claves, procedimientos, formatos, políticas y lineamientos.	Búsqueda de información referente a fatiga laboral								█	█	█	█	█	█	█	█	█									
	Construcción del programa contra la fatiga laboral.																		█	█	█					
	Diseñar imagen del documento “Programa para la prevención de la fatiga de los conductores de la organización.																							█	█	
Socializar el programa creado para promover	Elaborar presentación del programa.																									█

	<b>INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO</b>	
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

<b>su conocimiento y aplicación dentro de la organización.</b>	Divulgar el programa para su conocimiento.																											
----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración propia.

	<b>INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO</b>	
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

### 9. PRESUPUESTO:

Debido a que el programa fue desarrollado durante el horario habitual de prácticas y de manera virtual, no fue necesario invertir en recursos adicionales como consultoría o asistencia externa, la entrega del mismo será de manera digital.

Tabla 5. Presupuesto

No.	RUBRO	UNIDAD	CANTIDAD	V. UNITARIO	V. TOTAL
<b>1. PERSONAL</b>					
1.1	Horas invertidas	Unidad	62	\$ 3,658	\$ 226,796
				<b>TOTAL</b>	<b>\$ 226,796</b>
<b>2. LOGISTICA</b>					
2.1	Papelería	Global	0	\$ 0	\$ 0
2.2	Desplazamiento	Global	0	\$ 0	\$ 0
2.3	Refrigerios	Global	0	\$ 0	\$ 0
				<b>TOTAL</b>	<b>\$ 0</b>
<b>3. MATERIALES</b>					
3.1	Diseño del programa de prevención	Unidad	0	\$ 0	\$ 0
3.2	impresión	Unidad	0	\$ 0	\$ 0
3.3	Materiales capacitación	Unidad	0	\$ 0	\$ 0
				<b>TOTAL</b>	<b>\$ 0</b>
<b>TOTAL COSTOS</b>					<b>\$ 226,796</b>

**Fuente:** Elaboración propia

**Nota:** El proyecto se realizó en un total de 52 hora lo que representa un valor de \$ 226,796



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### 10. CONCLUSIONES

- Teniendo en cuenta la situación actual de la empresa, con base a lo hallado en este proyecto se determina que la fatiga laboral es un riesgo más a tener en cuenta para su prevención, se puede establecer que el riesgo de que se presenten accidentes vehiculares por fatiga es elevado y debido a que las medidas establecidas por la empresa no han disminuido estos índices, se recomienda la implementación del programa de prevención contra la fatiga laboral con el fin de controlar estos riesgos.
- Mediante la revisión de las medidas preventivas utilizadas por la empresa contra la fatiga laboral, se evidencio el uso del cuestionario de Epworth el cual no es detallado a profundidad, por lo cual se propone su uso adecuado para así determinar el tipo de fatiga laboral presente en los conductores y disminuir el riesgo en la salud de ellos.
- Para la documentación del programa contra la fatiga laboral se hizo necesario abordar diferentes temas como lo son las capacitaciones, políticas y pausas activas que ayudan a disminuir aquellos factores tanto personales como laborales que aumentan la fatiga en los conductores, estas estrategias que pueden ser implementadas desde el área de sistemas integrados de gestión en conjunto con el área de operaciones busca aumentar la productividad de la empresa mientras se disminuyen los riesgos económicos desencadenados a partir de los siniestros.
- Las medidas de prevención contra la fatiga laboral dispuestas en este proyecto se pueden resumir de la siguiente manera; capacitaciones, las cuales se realizaran una cada mes para gestión de beneficios y mantenerlos informados acerca de la fatiga laboral y como mitigarla.; pausas activas, que se llevaran a cabo dos veces al día cada semana durante mínimo 10 minutos, antes y durante de la jornada laboral; cuestionario Epworth, para identificar al personal mas propenso a presentar esta condición y priorizar en ellos; políticas, divulgación apropiada de esta como un compromiso de la empresa Interaseo contra la fatiga laboral; y por ultimo tener en cuenta las sugerencias establecida en cuanto a descansos, ergonomía y la rotación del personal. El programa ha sido presentado a la empresa INTERASEO S.A.S E.S.P, para su implementación y disminuir la accidentalidad causada por fatiga laboral en conductores.



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



### **11.BIBLIOGRAFÍA**

1. Cartilla de riesgos profesionales ARL SURA 2020.
2. Código sustantivo del trabajo.
3. Plan de fatiga piloto de la compañía 2020.



**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES  
COMO OPCIÓN DE GRADO**



**ANEXOS**

<b>No</b>	<b>Desglose de Anexos</b>
1	Lista de asistencia: socialización del proyecto.
2	Formato de encuesta para la pertinencia de un programa contra la fatiga laboral en Interaseo S.A.S E.S.P





## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO



No. 2

### ENCUESTA PARA LA PERTINENCIA PROGRAMA DE PREVENCIÓN CONTRA LA FATIGA LABORAL EN INTERASEO S.A.S E.S.P

**Cargo:** \_\_\_\_\_ **Edad (años):** \_\_\_\_\_

Objetivo de la encuesta: Con el fin de diseñar un plan de prevención contra la fatiga como proyecto académico, solicito su colaboración para el diligenciamiento de la siguiente encuesta, marcando con una "X" la respuesta que más se acerque a su realidad empresarial.

RECUERDE: La presente encuesta no compromete su cargo dentro de la empresa, observe las puntuaciones, **1** significa que su opinión es "**Totalmente en desacuerdo**", **5** significa que su opinión es "**Totalmente de acuerdo**".

	Totalmente en desacuerdo.	En desacuerdo.	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo.	De acuerdo.	Totalmente de acuerdo.
	1	2	3	4	5
¿Cree necesario la implementación de pausas activas durante el desarrollo de las actividades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Las capacitaciones realizadas por la ARL sobre fatiga laboral son en general buenas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Implementar una política de prevención de la fatiga en la empresa es adecuado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Considera que las actividades que realiza la empresa para prevenir la fatiga son adecuadas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Durante el desarrollo de sus actividades ha sentido cansancio o fatiga?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿La fatiga laboral le genera inconvenientes al momento de desarrollar sus labores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Considera necesario la implementación de un programa contra la fatiga?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>¿Qué actividades le gustaría que se desarrollaran en la empresa para prevenir la fatiga?</b>					

LA INFORMACIÓN ES DE CARÁCTER CONFIDENCIAL Y NO VIOLA LOS DATOS DE QUIEN LA RESPONDA.



20%

## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Breidys Rovira  
Título del ejercicio: Informe Practicas  
Título de la entrega: INFORME PRACTICAS BREIDYS R..  
Nombre del archivo: INFORME-PROYECTO\_DE\_PRACT..  
Tamaño del archivo: 1.19M  
Total páginas: 37  
Total de palabras: 6,619  
Total de caracteres: 35,544  
Fecha de entrega: 23-feb-2021 03:42p.m. (UTC-0500)  
Identificador de la entrega: 1516430027

	<b>INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES COMO OPCIÓN DE GRADO</b>	
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

TÍTULO DE INFORME:

Diseño de un programa para la prevención de la fatiga de los conductores del área operativa de la empresa Interaseco S.A.S E.S.P

PRESENTADO POR:

**Breidy Saray Rovira Florez**

Código:

**2015216118**

PRESENTADO A:

José Luis Lobo Diaz  
Tutor prácticas empresariales

Adriana Tatis Salgado  
Tutor empresarial

UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA  
FACULTAD DE INGENIERÍA  
**INGENIERIA INDUSTRIAL**

Fecha de entrega: **13/02/2021**

1