EDICIÓN 45

Revista

EL MUNDO CAMBIÓ

LA COOPERACIÓN EN INTELIGENCIA

Por: Juan Carlos Buitrago Arias

22 de noviembre de 2025

Titulares

LA COOPERACIÓN EN INTELIGENCIA
Por: Juan Carlos Buitrago Arias
8

LA INVESTIGACIÓN ENCUBIERTA RECURSO INVISIBLE QUE TRANSFORMA LA SEGURIDAD CORPORATIVA
Por Eduardo E. Hurtado, MBA, CPP – Security Consultant
13

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL NO ES EL PROBLEMA: NUESTRA DEPENDENCIA SÍ
por: DCA. AIZAR MEJIA JÁLABE
16

LA IMPORTANCIA Y EL IMPACTO DE LOS PROGRAMAS DE SALUD OCUPACIONAL EN LA VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES.
Dr Elpidio Guerrero Sandoval.
20

DATOS BIOMÉTRICOS: NORMATIVAS INTERNACIONALES, BRECHAS Y CASOS REALES
Por Javier Orlando Garzón Cardozo
24

CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE GESTIÓN DE RIESGOS Y SEGURIDAD LABORAL "SOGRISEL"
Paola Andrea Ramírez Ávila
28

SITUACIÓN ACTUAL DE LOS ACCIDENTES LABORALES EN EL PERÚ: ANÁLISIS Y RECOMENDACIONES DESDE LA SALUD OCUPACIONAL
Dr. Enrique Orihuela Calixto
32

IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL ENTORNO LABORAL BENEFICIOS, PREVENCIÓN Y EXPERIENCIAS POSITIVAS EN TRABAJADORES OPERATIVOS Y ADMINISTRATIVOS.
Dr. Delvis José Palomares Sosa
36

EL MUNDO CAMBIO

NUESTRO EQUIPO

administracion@revistaelmundocambio.com

+57 300 6412376

PROFESIONAL DE LA SEMANA

ÁLVARO TRUJILLO MEJÍA

Director Corporativo de Seguridad
GRUPO EMPRESARIAL VARDÍ

Oficial retirado del Ejército Nacional, con una sólida trayectoria en el ámbito de la seguridad y la gestión estratégica de riesgos. Administrador aeronáutico, profesional en Ciencias Militares y especialista en Administración Integral de la Seguridad, con certificación como Asesor en Seguridad Privada (SVSP). Cuenta con amplia experiencia en investigaciones, seguridad física y electrónica, así como en el diseño de estrategias de protección basadas en la optimización de los recursos.

Ha liderado y ejecutado esquemas de seguridad para ejecutivos, protección de carga crítica, control de pérdidas y auditorías como Auditor Líder del Sistema de Control y Seguridad BASC. Su dominio en la capacitación e implementación de programas en temas afines con la Vigilancia y Seguridad Privada lo posiciona como un referente en formación y fortalecimiento operativo.

Además, ha desarrollado proyectos enfocados en el control, administración y gestión del riesgo tanto en la operación como en la cadena de suministro, aportando soluciones integrales que elevan los estándares de seguridad y eficiencia en los entornos donde se desempeña.

PPH Seguridad Privada

PPH ofrece servicios integrales de **seguridad privada,** incluyendo **vigilancia fija y móvil**, escoltas, **medios tecnológicos**, asesoría y **más...**

Calle 143 #46-09
Bogotá, Colombia

www.pph.com.co

601 744 25 10

director.comercial@pph.com.co

Revista

EL MUNDO CAMBIÓ

Editorial:

América Latina vive un periodo de transformaciones profundas en materia de seguridad, marcado por la convergencia entre tecnología, gestión del riesgo, protección de datos, salud laboral y análisis estratégico. En un entorno donde los desafíos operativos se vuelven más complejos y las dinámicas sociales, políticas y corporativas avanzan a un ritmo acelerado, la región exige enfoques más integrados, profesionales y humanos. Esta edición reúne a expertos que, desde sus distintas disciplinas, aportan reflexiones esenciales para comprender cómo evolucionan los riesgos y cuáles son las oportunidades que determinarán el futuro de la seguridad moderna.

Abrimos con “La cooperación en inteligencia”, escrito por **Juan Carlos Buitrago Arias** (), un análisis oportuno sobre cómo la articulación interinstitucional, el intercambio de información y la coordinación estratégica se convierten en pilares fundamentales para anticipar amenazas. Su visión destaca que, en un mundo interconectado, ninguna entidad puede enfrentar sola los riesgos emergentes: la cooperación ya no es un valor agregado, sino una necesidad operativa.

Continuamos con “La investigación encubierta: recurso invisible que transforma la seguridad corporativa”, elaborado por **Eduardo E. Hurtado, MBA, CPP** (), quien profundiza en una de las metodologías más precisas para comprender la realidad interna de las organizaciones. Su aporte evidencia que, cuando se realiza de manera legal, ética y profesional, la investigación encubierta permite descubrir dinámicas ocultas, validar procesos y proteger aquello que una empresa no puede arriesgar: sus activos, su reputación y su gente.

Posteriormente, **DCA. Aizar Mejía Jálabe** () presenta “La inteligencia artificial no es el problema: nuestra dependencia sí”, un artículo que invita a reflexionar sobre el impacto cognitivo, social y regulatorio del uso masivo de la IA. Su análisis, sustentado en estudios recientes, muestra cómo la necesidad de equilibrio y pensamiento crítico es hoy más relevante que nunca en un entorno dominado por la inmediatez tecnológica.

Luego, el **Dr. Elpidio Guerrero Sandoval** () aborda “La importancia y el impacto de los programas de salud ocupacional en la vigilancia de la salud de los trabajadores”, destacando cómo la protección de la vida, el bienestar físico y la prevención de enfermedades deben ser prioridades estratégicas y no simples exigencias normativas. Su perspectiva refuerza la idea de que la seguridad integral también pasa por cuidar la salud de quienes sostienen las operaciones.

En “Datos biométricos: normativas internacionales, brechas y casos reales”, **Javier Orlando Garzón Cardozo** () analiza un tema crítico: la protección de la identidad en un mundo donde cada vez más organizaciones usan información sensible para controlar accesos, autenticar personas o automatizar procesos. Su artículo confronta los avances normativos con las brechas reales que aún existen en materia de privacidad y derechos digitales.

El desarrollo académico continúa con “Congreso Internacional Virtual de Gestión de Riesgos y Seguridad Laboral ‘SOGRISEL’”, escrito por **Paola Andrea Ramírez Ávila** (). Allí, la autora resalta la importancia de los espacios formativos y de actualización profesional en un campo donde las tendencias evolucionan constantemente. Su visión subraya que la educación continua es uno de los motores fundamentales para fortalecer la competitividad y la seguridad en la región.

Sumamos la mirada internacional del **Dr. Enrique Orihuela Calixto** () con “Situación actual de los accidentes laborales en el Perú: análisis y recomendaciones desde la salud ocupacional”, un estudio que evidencia la necesidad de fortalecer políticas preventivas, mejorar los mecanismos de reporte y consolidar una cultura de seguridad basada en la anticipación y no en la reacción.

Cerramos esta edición con “Importancia de las pausas activas en el entorno laboral”, escrito por el **Dr. Delvis José Palomares Sosa** (), un recordatorio de que la productividad y la salud se potencian cuando las organizaciones fomentan prácticas de cuidado, bienestar y prevención. Su artículo presenta experiencias exitosas y demuestra que pequeñas acciones tienen un efecto significativo en el rendimiento, la motivación y la disminución de riesgos.

En conjunto, esta edición ofrece una mirada completa y multidimensional de la seguridad contemporánea: desde el análisis estratégico y la inteligencia, hasta la tecnología, la ética, la salud laboral y la cultura organizacional. Un recordatorio de que la seguridad ya no es un área aislada, sino un sistema vivo que requiere visión, cooperación, formación y humanidad,

¡Estamos de aniversario!

Celebrémoslo juntos

Acércate a tu tienda Samsung preferida, aprovecha las ofertas especiales que tenemos para ti y vive una experiencia de compra increíble.

Brilla · CELVA · Addi · 0% · Entrega y estreno

BARRANQUILLA
CC Buenavista 1
Piso 2 Local 219
CC Villa Country
Piso 1 bita , zona Común Pasillo Central.
CC Portal del Prado
Isla Área comun 15
Viva Centro Comercial
Isla 202
CC Parque Alegre
Piso 1 Isla 1-118A
SOLEDAD
CC Plaza del Sol
Local 267 - 268

BOGOTÁ
CC Plaza de las Américas
Local 1715
CC Gran Estación
Isla 1 - 103
CC Gran Estación
Isla diagonal a101

CALI
CC Llanogrande Palmira, Valle
Burbuja 702 frente a Ron Viejo de Caldas
CC Unico 1
Burbuja 933

CARTAGENA
CC Mall Plaza el Castillo
Local 110 - 111 piso 1
CC Mall Plaza el Castillo
Isla
CC Plaza Bocagrande
Piso 1 Isla 1-32

TURBACO
CC Plaza 90
Isla 10

SANTA MARTA
CC Ocean Mall
2° piso local 51 y 52
CC Buena Vista
Isla 137

VALLEDUPAR
CC Mayales Plaza
Local 236
CC Mayales Plaza
Isla #6
CC Guatapuri
1° piso al lado de la plazoleta de Juan valdez

LA COOPERACIÓN EN INTELIGENCIA

Por: Juan Carlos Buitrago Arias

Construir o destruir la cooperación internacional en inteligencia, no es como soplar y hacer botellas. Tampoco se hace o deshace por el capricho temperamental, desafiante o retaliatorio de un gobernante; no obstante, el daño causado por dictaduras y régimenes aliados de las mafias, carentes de escrúpulos, alcanza un costo multidimensional enorme, que para el caso de Colombia, de continuar esta absurda coyuntura del "cambio", tardará en repararse.

Reitero lo dicho en columnas anteriores. Después de tres años largos de un gobierno desastroso, afortunadamente subsisten instituciones de seguridad y de defensa sólidas, constitucionales, respetuosas de los principios y de los mecanismos de cooperación internacional, que con acertada estrategia han logrado conminar las insensatas y extremas intenciones del Ejecutivo. Solo habita una excepción, la Agencia Nacional de Inteligencia, DNI a la que le han dado jaque mate. (Sugiero leer columna anterior, Jaque mate a la Inteligencia Nacional).

En Colombia, los procesos de cooperación internacional en materia de inteligencia, investigación criminal y operaciones bajo la competencia del Ejecutivo, han conservado una tradición impoluta, por ello nos respetaban, por ser fieles a los principios de coherencia, reciprocidad, respeto mutuo y soberano, y prevalecencia del interés común.

La mala noticia es que la Política Exterior que define la actitud estratégica del Estado en asuntos de seguridad y defensa, no importan en el actual gobierno. En consecuencia están inactivas las mesas de Alto Diálogo Político Bilaterales y Multilaterales, y cuando se convocan no hay interés de las contrapartes. Mecanismos tradicionales y muy efectivos como las COMBIFRON, Comisiones Binacionales Fronterizas con los países vecinos, a través de los cuales se intercambiaba inteligencia, investigaciones y operaciones conjuntas contra el narcotráfico, el terrorismo y el crimen organizado, están prácticamente congelados. Solo se busca en actitud irreverente, crear alianzas fronterizas con Venezuela, detrás del interés de desafiar a los Estados Unidos, no a las mafias que allí se protegen.

Afortunadamente existen mecanismos de cooperación multilaterales difíciles de ignorar y claves en el intercambio de información a todo nivel y donde Colombia es actor preponderante. Interpol es el ejemplo universal de asistencia entre las 192
Naciones del mundo; tambien Europoldel que hacen parte 27 países y cerca de 20 terceros estados, siendo los primeros de LATAM en firmar Tratado de cooperación Estratégico y Operacional, allí estamos desde 2002. Igualmente Ameripol, fundada por iniciativa de Colombia y Chile en 2007 en Bogotá, hoy tiene constitución legal en el marco de la OEA, integrada por 17 países. Existen ademas, múltiples convenios con otras agencias federales de inteligencia, aduaneras, migratorias, de investigación criminal y en asuntos militares, aéreos y navales, que aún funcionan como IDEC, la Conferencista Internacional Antidrogas con la DEA.

Casi en la totalidad de los mecanismos de cooperación antes descritos hay participación determinante de países de la Unión Europea, el Reino Unido y los Estados Unidos, conformando así el bloque de naciones que mayores esfuerzos, recursos, conocimientos y experiencia aportan para el mejor desarrollo de la lucha global contra las amenazas vigentes. No es fácil entonces, prescindir, aislarse y/o desconocerlos, y menos de manera unilateral. Aliados con el bien o con el mal y conectados a través de la información, se construye la vía natural del surgimiento de las comunidades globales, ya Harari en su obra Nexus contribuye con abundante teoría sobre la materia.

En nuestro caso, el problema radica, en que, como nunca en la historia reciente del país, las bases fundamentales de la cooperación, que son la confianza, la credibilidad, la transparencia y la reciprocidad, se han vilipendiado descaradamente. Y aquí el principal responsable es un Presidente errático, ligero, que con un constante deseo de figurar en actitud retadora y desafiante, sin respetar soberanías y contra el ordenamiento internacional, desconoce y viola flagrantemente el mandato suscrito en cada instrumento de cooperación internacional en asuntos de seguridad y justicia.

> “La cooperación internacional no es un acto de cortesía, sino el pilar invisible que sostiene la seguridad de los pueblos.”

P&P CONSULTING

Nuestros Servicios

- Consulta de talante judicial
- Visitas domicialiarias
- Referenciaciones académica y laboral
- Investicaciones administrativas
- Apoyo Judicial

Nuestra experiencia

Contamos con profesionales de más de 25 años en el mercado.
Lideres en investigación empresariales.
Personal experto en inteligencia y contra inteligencia.

La prevención y la anticipación de riesgos son la base del exito empresarial

@pypconsulting_ solicitudespypconsulting@gmail.com 320 3746219

La incredulidad ante las agencias de inteligencia extranjeras y la comunidad de seguridad global, es innegable. Cada día aumenta la incertidumbre y desazón a causa de un bombardeo de anuncios públicos, asumiendo con afán una desgastada condición de “Comandante en Jefe”,desacreditando a sus propias instituciones, e impartiendo órdenes disonantes a la Fuerza Pública y a los Organismos de Seguridad del Estado, que nos tiene realmente avergonzados internacionalmente.

Este es el daño mayor causado a la cooperación en inteligencia por cuenta del Presidente de los colombianos. El mismo que dolosamente ha invertido la ecuación, adoptando una actitud transaccional, desafiante y retadora con los aliados del bien en la lucha contra el crimen organizado, a cambio de una cómplice y extrema generosidad con los dictadores, regímenes mafiosos y aliados del mal. La confianza está resquebrajada y en estos términos no habrá un lugar para Colombia en la comunidad global de Inteligencia.

Ha nacido la Fundación, ***Los Principios No Se Negocian.*** Inspirada en mi obra del mismo nombre.

Su misión será la de apoyar, promover y exaltar a las personas y organizaciones que han sido víctimas o ejemplo ante la sociedad de No Negociar sus Principios.

Próximamente haremos el Lanzamiento Oficial.

Por ahora invito a todo aquellos que tienen la firme convicción de que los Principios No Se Negocian, para que se unan a esta iniciativa.

¿Un clic puede poner en riesgo tu negocio?

Protege tu información con soluciones completas de ciberseguridad

- Pruebas de penetración
- Auditorías
- Seguridad en la nube

¡Tu información segura, tu empresa tranquila!

MAGNUS TECH INGENIERÍA
CONSULTORÍA EN CIBERSEGURIDAD Y CIBERDEFENSA

www.mting.com
jgarzon@mting.co
+57 3167192842

LA INVESTIGACIÓN ENCUBIERTA

Recurso Invisible que Transforma la Seguridad Corporativa

Por Eduardo E. Hurtado, MBA, CPP – Security Consultant

Los riesgos evolucionan con mayor velocidad que los controles, la seguridad corporativa enfrenta el desafío de comprender no solo lo que se reporta, sino lo que realmente sucede dentro de las operaciones diarias. Informes, cámaras y métricas ofrecen una parte de la historia, pero no siempre reflejan la verdad completa. Las organizaciones necesitan una herramienta que permita observar comportamientos auténticos, sin filtros ni advertencias, y es en este escenario donde la investigación encubierta cobra relevancia estratégica. Este método consiste en introducir agentes con identidades o roles creados específicamente para integrarse de manera natural en un entorno laboral y obtener información genuina, no manipulada, sobre posibles riesgos internos. La clave de su efectividad radica en que, a diferencia de una auditoría tradicional, no altera el comportamiento de las personas, permite ver la realidad tal como ocurre.

Para comprender cómo se desarrolla una investigación encubierta, es necesario visualizarla como un proceso metódico compuesto por cinco fases esenciales.

1. La primera es la definición del objetivo y su justificación, donde se establece un motivo legítimo sustentado en información preliminar confiable; nunca en rumores o percepciones subjetivas. Este paso garantiza proporcionalidad, pertinencia y protección frente a riesgos legales.

2.La segunda fase es el diseño de la operación, en la que se construye la identidad encubierta del agente, su rol dentro del entorno, los espacios donde actuará, las reglas de interacción, los riesgos potenciales y los procedimientos válidos para obtener evidencia. Aquí la planificación rigurosa es indispensable: una operación encubierta no admite improvisaciones.

3.La tercera fase consiste en la infiltración y observación directa, momento en el que el agente se integra al ambiente laboral como un miembro más del equipo. Su misión es registrar, de manera sistemática, comportamientos que puedan representar riesgos para la organización, como manipulación indebida de recursos, actos contrarios a la ética, desviaciones operativas o conductas que pudieran comprometer la integridad de los procesos internos.

4.La cuarta fase es la obtención legal de evidencia, respetando estrictamente las normas del país donde se ejecuta la operación. Solo se emplean métodos permitidos por la legislación correspondiente, como registros escritos, fotografías, adquisiciones controladas o grabaciones cuando las leyes de privacidad lo autorizan. Cualquier vulneración legal puede invalidar los hallazgos o generar responsabilidad para la empresa.

5.La quinta y última fase es la elaboración del informe final, un documento claro, objetivo y verificable que sirva como base para decisiones disciplinarias, legales o estratégicas. Un informe encubierto bien construido no solo describe hechos, sino que aporta contexto, análisis y evidencia sólida.

Este tipo de operaciones exige un profundo respeto al marco jurídico, que puede variar ampliamente entre países. Cada nación regula aspectos como la privacidad en el trabajo, límites de vigilancia, requisitos para grabaciones, derechos laborales y prohibiciones respecto a inducir conductas ilícitas. Un error en esta área puede anular toda la operación o exponer a la organización a consecuencias legales.

Más allá de identificar responsables, las investigaciones encubiertas son una herramienta estratégica que permite comprender dinámicas internas que normalmente pasan inadvertidas para la dirección, detectar colusión, exponer comportamientos que afectan la integridad operativa, validar la efectividad real de las políticas y fortalecer la cultura organizacional. También ayudan a prevenir pérdidas, reducir riesgos y obtener una perspectiva interna honesta del entorno laboral, libre del sesgo que surge cuando las personas saben que están siendo observadas. En los entornos donde la información circula, pero la verdad suele ocultarse, pocas metodologías ofrecen una fotografía tan precisa y profunda de la realidad operativa.

Aportan Beneficios Significativos

Generan evidencia directa y difícil de refutar, permiten la detección temprana de riesgos, mejoran procesos al identificar fallas que no se detectan desde la superficie, protegen al personal frente a ambientes laborales inseguros y brindan una base jurídica más sólida para tomar decisiones. No obstante, también presentan vulnerabilidades importantes. La exposición del agente es un riesgo inherente, así como la posibilidad de enfrentar reclamaciones por invasión de privacidad si no se respeta el marco legal. Una operación mal estructurada puede derivar en cuestionamientos éticos o interpretarse erróneamente como espionaje interno, afectando la reputación de la organización. Cualquier fallo en los procedimientos legales puede invalidar la investigación por completo.

Por estas razones, las investigaciones encubiertas deben ser realizadas únicamente por profesionales con experiencia comprobada, capaces de equilibrar el criterio operacional con las exigencias jurídicas y éticas del entorno corporativo.

Por estas razones, las investigaciones encubiertas deben ser realizadas únicamente por profesionales con experiencia comprobada, capaces de equilibrar el criterio operacional con las exigencias jurídicas y éticas del entorno corporativo.

La investigación encubierta no debe ser vista como espionaje empresarial ni como un recurso extremo, sino como una herramienta profesional, regulada y necesaria en la seguridad corporativa moderna. Su valor reside en su capacidad para revelar la verdad operativa, anticipar riesgo

Exige más visión que reacción, las investigaciones encubiertas se consolidan como ese recurso invisible que marca la diferencia entre simplemente responder… o verdaderamente prevenir.

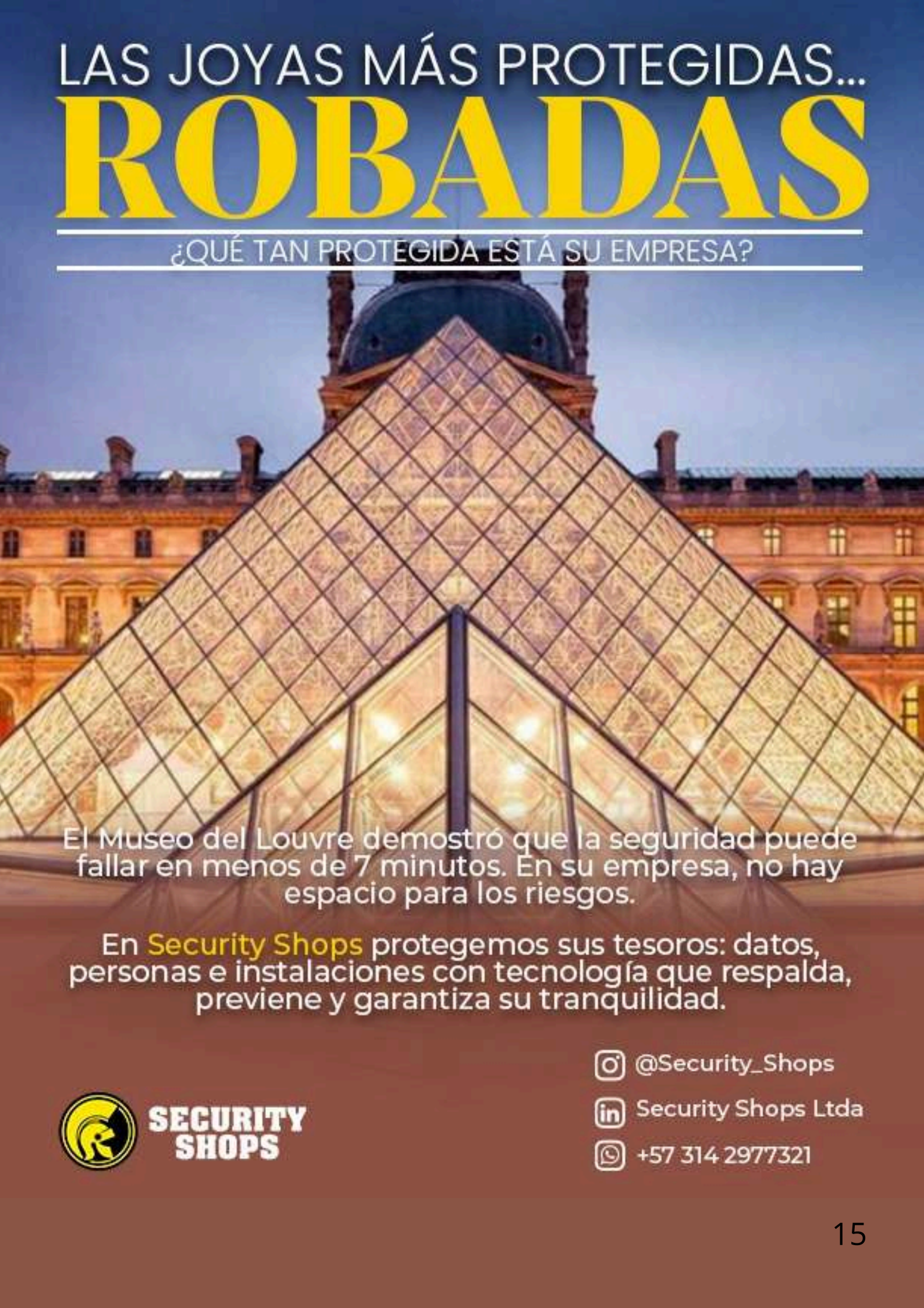
Y por ultimo les dejo esta reflexion:

Cuando una empresa no cuenta con una política clara que regule cómo iniciar, conducir y documentar un proceso de investigación interna, toda la estructura de seguridad queda vulnerable.

La ausencia de lineamientos genera improvisación, decisiones emocionales, inconsistencias en la recolección de evidencia y acciones que pueden violar derechos laborales o normas de privacidad. Esto no solo debilita la investigación, sino que también expone a la organización a reclamaciones legales, nulidad de hallazgos y pérdida de credibilidad institucional. Antes de pensar en “investigar delitos internos”, los profesionales de seguridad deben detenerse y reflexionar: ¿existe un marco normativo interno que nos autorice, guíe y proteja? Sin este cimiento de políticas, procedimientos, protocolos de evidencia, roles definidos, criterios de inicio y límites operativos, cualquier investigación corre el riesgo de ser mal ejecutada o incluso contraproducente.

La advertencia es clara, si queremos investigaciones efectivas, éticas y defendibles, debemos construir primero el andamiaje formal que las sustentará. De lo contrario, no solo fallaremos en descubrir la verdad, sino que podríamos caer en una trampa normativa creada por nuestra propia falta de preparación.

“Una investigación sin políticas es como un juicio sin leyes: inevitablemente injusta, insegura y vulnerable.”


LAS JOYAS MÁS PROTEGIDAS...
ROBADAS
¿QUÉ TAN PROTEGIDA ESTÁ SU EMPRESA?
El Museo del Louvre demostró que la seguridad puede fallar en menos de 7 minutos. En su empresa, no hay espacio para los riesgos.
En Security Shops protegemos sus tesoros: datos, personas e instalaciones con tecnología que respalda, previene y garantiza su tranquilidad.
@Security_Shops
Security Shops Ltda
+57 314 2977321
SECURITY SHOPS

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL NO ES EL PROBLEMA: *NUESTRA DEPENDENCIA SÍ*

Cómo el uso excesivo de la IA está moldeando nuestra forma de pensar, aprender y decidir.

Escrito por: DCA. AIZAR MEJIA JÁLABE

Con la aparición desmesurada de nuevas tecnologías, el ser humano se encuentra ante una gran encrucijada: la integración parcial o total de estas herramientas en nuestra vida cotidiana. El relevo generacional —entre una población adulta digitalizada y los más pequeños, conocidos como "nativos digitales"— ha acelerado un uso masivo de tecnologías que hace apenas unos años eran impensables.

Si bien han sido de gran ayuda para recopilar información, mejorar textos o incluso reemplazar consultas rápidas —lo que muchos llaman "el nuevo Google"—, empieza a surgir una preocupación legítima: la relación entre el uso excesivo de la inteligencia artificial (IA) y la pérdida progresiva de capacidades humanas en estudiantes, docentes, empresarios y trabajadores.

Cada vez más se evidencian cifras que invitan a reflexionar sobre consumo, dependencia y riesgos. A ello se suman efectos invisibles como el alto consumo energético, la dependencia emocional hacia asistentes conversacionales y la reducción de procesos creativos cuando la tecnología sustituye el esfuerzo cognitivo.

Según el informe global Digital 2026, más de 1.000 millones de personas usan herramientas de IA en el mundo, al menos de forma ocasional (DataReportal – Global Digital Insights). Y algunos estudios profundos no solo analizan el uso, sino su impactante relación con el cerebro.

Un artículo de Harvard Gazette discute resultados preliminares de un estudio del MIT Media Lab, donde se advierte una posible "atrofia cognitiva" cuando existe dependencia excesiva de soluciones impulsadas por IA. Este estudio analizó a 54 participantes de 18 a 39 años divididos en tres grupos:

- quienes escribieron un ensayo usando ChatGPT,
- quienes usaron un buscador como Google,
- y quienes usaron únicamente su pensamiento.

Los resultados fueron reveladores. En una prueba posterior, se les pidió citar una línea del ensayo que acababan de escribir:

- El 83% del grupo que usó ChatGPT no recordó absolutamente nada, mientras solo el 11% de los otros dos grupos tuvo ese problema. (Harvard Gazette, 2025; TIME, 2025)

El estudio también mostró que quienes trabajaron sin herramientas tecnológicas presentaron mayor activación cerebral en áreas relacionadas con memoria, creatividad y comprensión. Por el contrario, el grupo que utilizó IA mostró menor actividad en esas zonas.

Estos resultados permiten sostener, con base empírica, que la dependencia excesiva de la IA puede reducir el compromiso cognitivo, afectar la retención de información y disminuir el sentido de propiedad sobre el trabajo realizado.

- A nivel mundial, la situación regulatoria también presenta desafíos. Solo alrededor del 20% de los países del mundo (unos 35 a 40) cuentan hoy con una regulación formal o un marco obligatorio para el uso de IA. Entre ellos destacan la Unión Europea (con el AI Act), China, Canadá, Corea del Sur y Japón. Por el contrario, la mitad del planeta aún no tiene reglas claras, mientras la tecnología transforma la educación, el trabajo, la democracia y la creatividad.
- Colombia avanza, pero lentamente: aunque existen lineamientos como el CONPES 3975 y un proyecto de ley en discusión, el país aún no cuenta con una ley integral que proteja a los ciudadanos y oriente un desarrollo responsable de esta tecnología.
- Frente a este panorama, el reto para todos —y para las generaciones que vienen— es claro: disminuir la dependencia y aumentar el uso consciente de la IA, reconociendo que la herramienta más poderosa que poseemos continúa siendo el cerebro humano, capaz de procesar entre 6.000 y 70.000 pensamientos diarios según diversas investigaciones. Con esa capacidad natural, resulta indispensable que desde los centros de formación, las organizaciones y la vida cotidiana se fortalezcan las habilidades reales del ser humano, y que la IA se utilice como un complemento que inspira, potencia y amplía, pero no reemplaza el pensamiento propio.
- La tecnología avanza, y el cambio ya está aquí. Pero el futuro que construyamos dependerá menos de lo que pueda hacer una máquina y más de lo que decidamos hacer nosotros con ella. La responsabilidad de preservar nuestra creatividad, nuestro criterio y nuestra capacidad de pensar sigue y seguirá siendo profundamente humana.

Fuentes

- ·DataReportal – Global Digital Insights, Digital 2026.
- ·Harvard Gazette (2025). Is AI dulling our minds? Estudio MIT Media Lab.
- ·TIME Magazine (2025). What AI means for learning and memory.
- ·Unión Europea (2024). AI Act – European Artificial Intelligence Regulation.
- ·CONPES 3975 de 2019 – Política Nacional de IA, Colombia.
- ·Proyecto de Ley de IA (Congreso de la República de Colombia, 2023–2025).

HUELLALogística

Curso virtual

ANALISTA EN CONTROLADOR DE TRÁFICO Y SEGURIDAD

CON BASE EN ESTÁNDARES INTERNACIONALES

INICIAMOS EL JUEVES
30 DE OCTUBRE DE 2025
6PM HON - 7PM COL

- 15 horas de entrenamiento virtual en tiempo real.
- Certificamos tu competencia profesional a través de ALYCCEP UNIVERSITY.

¡Inscríbete ahora!

Más información:
+57315-511-1916
+504 9770-9799

Valor
50 USD - 210.000 COP

JEW

JEIDEN

ENGINEERS WEB

PROFESIONALES

WEB DEVELOPMENT

Diseñamos tu pagina Web

Web Design

Front-end Development

Web Maintenance

"TRANSFORMA TU PRESENCIA DIGITAL CON EXPERTOS EN DESARROLLO WEB Y APLICACIONES MOVILES."

LICENCIAMIENTO
CORREO CORPORATIVO
DESARROLLO WEB A LA MEDIDA
ANTIVIRUS Y SEGURIDAD
INFRAESTRUCTURA

MANTENIMIENTO Y VENTA DE EQUIPOS
MARKETIN DIGITAL Y REDES SOCIALES
CREACION DE MARCA Y POSICIONAMIENTO

LLAMANOS

Mas Información
www.jeidenengineersweb.com

Contáctenos
+57 320 206 35 49

LA IMPORTANCIA Y EL IMPACTO DE *LOS PROGRAMAS DE SALUD OCUPACIONAL* EN LA VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES.

Por: Dr Elpidio Guerrero Sandoval.

La vigilancia de la salud de los trabajadores constituye uno de los pilares fundamentales de cualquier sistema de gestión en seguridad y salud ocupacional. En Latinoamérica, donde los entornos laborales suelen estar influenciados por altos niveles de informalidad, desigualdad en el acceso a servicios de salud y brechas preventivas, los programas de salud ocupacional se han convertido en herramientas decisivas para proteger al trabajador y garantizar la continuidad operativa de las empresas.

En Perú, el marco legal encabezado por la Ley N.° 29783 y su reglamento ha reforzado la obligación de implementar estrategias sistemáticas para la evaluación, seguimiento y control de condiciones que puedan afectar la salud de los trabajadores. Esta normativa, junto con una progresiva profesionalización del sector, ha impulsado un mayor interés empresarial en consolidar programas de vigilancia que reduzcan riesgos y mejoren la productividad.

En la base operativa del sistema médico ocupacional. Su correcta planificación permite identificar tendencias, mejorar controles operativos y reducir la exposición a peligros prioritarios.

ÉXITO E IMPACTO DE LOS PROGRAMAS EN LATINOAMÉRICA

En distintos países de la región se ha demostrado que los programas sólidos de vigilancia generan impactos medibles en productividad, clima laboral y sostenibilidad operativa. Chile, Colombia y México han mostrado avances concretos al integrar programas médicos con la gestión de riesgos, fortaleciendo la prevención de enfermedades profesionales y el control de riesgos psicosociales.
Los elementos claves que comparten los programas exitosos incluyen:

- Evaluaciones médicas alineadas estrictamente con el riesgo del puesto.
- Programas de vigilancia epidemiológica que permiten anticipar brotes o tendencias negativas.
- Intervenciones preventivas basadas en criterios clínicos y evidencia científica.

- Capacitación permanente para jefaturas y trabajadores.
- Sistemas de información que aseguren trazabilidad y seguimiento.

Estos aspectos no solo mejoran la salud del colaborador, sino que reducen el ausentismo, optimizan el rendimiento operativo y fortalecen la imagen institucional.

ENFOQUE EN PERÚ: AVANCES, LIMITACIONES Y OPORTUNIDADES

En Perú, los programas de vigilancia de la salud han logrado avances importantes en empresas medianas y grandes, especialmente en sectores como minería, manufactura y construcción. La supervisión estatal y el crecimiento de servicios de medicina ocupacional han elevado el nivel de cumplimiento, obligando a las empresas a adoptar un enfoque más preventivo.

Sin embargo, persisten desafíos como la baja cultura preventiva en pequeñas empresas, la informalidad laboral, la limitada priorización de riesgos psicosociales y la escasa integración de tecnologías de seguimiento clínico. A pesar de ello, las organizaciones que han consolidado programas robustos han reportado beneficios como:

- Reducción del ausentismo y mayor continuidad operativa.
- Menor incidencia de accidentes incapacitantes.
- Mejor adaptación de los trabajadores a sus puestos mediante restricciones adecuadas.
- Incremento en el compromiso laboral y percepción de bienestar.

Estas evidencias muestran que la inversión en vigilancia de la salud no es solo un requisito legal, sino una estrategia altamente rentable para la gestión empresarial.

RECOMENDACIONES PARA FORTALECER LOS PROGRAMAS MÉDICOS

- Integrar la vigilancia de la salud con la matriz de riesgos y las decisiones estratégicas de la organización.
- Priorizar evaluaciones médicas con enfoque preventivo antes que meramente documental.
- Implementar sistemas de vigilancia epidemiológica que permitan analizar tendencias y orientar medidas.
- Fortalecer la identificación y gestión de riesgos psicosociales mediante herramientas validadas.
- Capacitar constantemente al personal y promover la comunicación efectiva sobre riesgos y resultados.
- Utilizar plataformas digitales para mejorar la trazabilidad y el seguimiento de la información clínica.
- Promover programas de bienestar integral que fortalezcan la cultura de prevención y mejoren la calidad de vida laboral.

“Una fuerza laboral sana hace que la empresa sea más sólida, productiva y sostenible.”

CONCLUSIÓN

Los programas de salud ocupacional representan una herramienta indispensable para proteger la salud de los trabajadores y garantizar la sostenibilidad operativa de las organizaciones en Latinoamérica. En Perú, el cumplimiento normativo, la supervisión estatal y la mayor presencia de profesionales especializados han permitido consolidar sistemas preventivos más maduros. Implementar un programa médico bien estructurado no solo disminuye riesgos y costos operativos, sino que refleja un verdadero compromiso con la seguridad, el bienestar y la productividad laboral.

REFERENCIAS

·Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. (2012). Ley N.° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo.
·Organización Internacional del Trabajo. (2021). Seguridad y salud en el trabajo en América Latina.
·Organización Panamericana de la Salud. (2020). Guía de vigilancia de la salud ocupacional en la región.

LA REXACA

DESPIERTA SIN GUAYABO

100% NATURAL

PRODUCTO A BASES DE AGUA , CIRUELA , ALCACHOFA, APIO, PEPINO Y PIÑA

@larexaca

ANDISEG

DESDE 1971

Nuestros **Servicios**

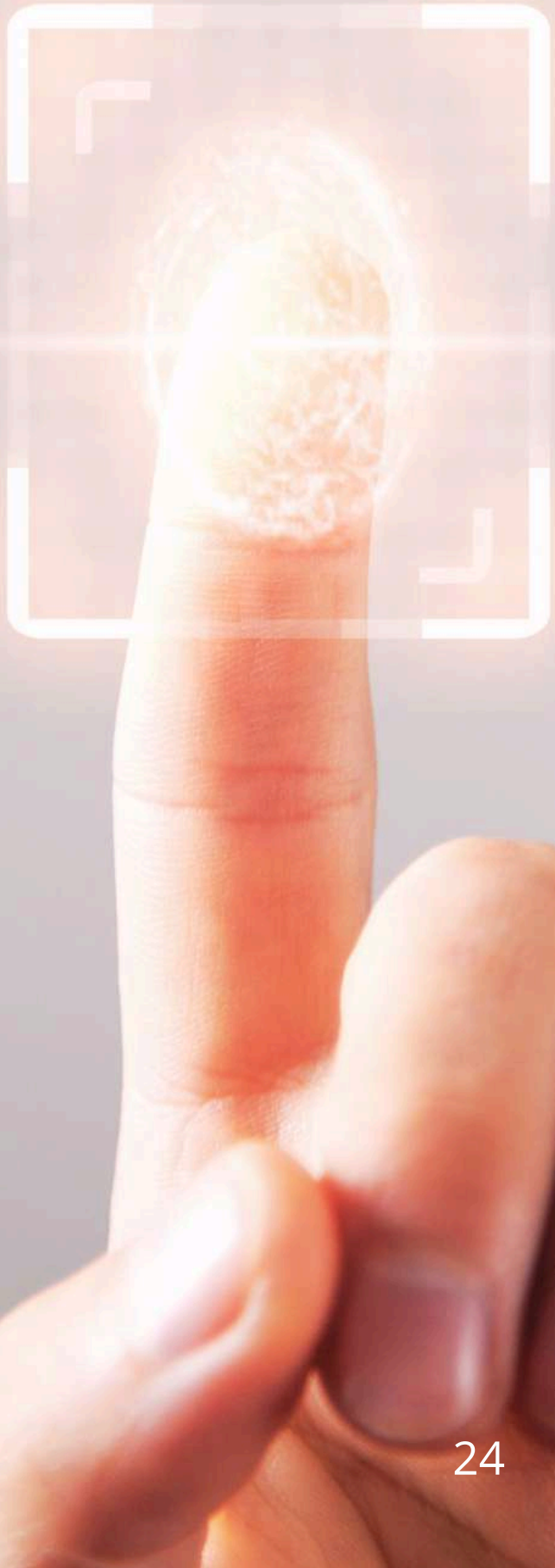
- Seguridad Física
- Alta Tecnología
- Confiabilidad Corporativa
- Seguridad Logística
- Ingeniería de Seguridad
- Plataformas Tecnológicas

www.andiseg.com

Datos Biométricos

Normativas Internacionales, Brechas y Casos Reales

Por Javier Orlando Garzón Cardozo
Ingeniero Electrónico Máster en Seguridad informática
CEO – Magnus Tech Ingeniería



En la actualidad la biometría se ha convertido en un estándar para la autenticación digital, ofreciendo comodidad y seguridad.

Sin embargo, su uso masivo plantea riesgos críticos: una vez comprometidos, los datos biométricos no pueden cambiarse.

Ahora bien, con la utilización frecuente de teléfonos móviles, las entidades bancarias en su mayoría han adoptado este tipo de datos como los mas confiables para realizar transacciones.

Por otro lado, las normativas internacionales buscan mitigar estos riesgos, pero las cifras y los casos reales demuestran que el desafío es enorme.

Estadísticas Globales y Brechas Recientes

En un mundo hiperconectado como lo vemos en la actualidad, el impacto proyectado en las brechas de datos biométricos podría afectar a 1.46 mil millones de personas para 2025.

Con lo anterior, vamos a revisar algunas estadísticas actuales:

Adopción masiva: El 69,3% de las organizaciones planea usar autenticación biométrica en 2025.

Con lo anterior, vamos a revisar algunas estadísticas actuales:

Adopción masiva: El 69,3% de las organizaciones planea usar autenticación biométrica en 2025.

Filtraciones globales: En 2024 se reportaron 6.670 brechas de datos, exponiendo más de 16.800 millones de registros; muchas incluyeron información biométrica.

Costo promedio por incidente: 4,88 millones de dólares, según IBM.

Ataques a sistemas biométricos: El 37% de los sistemas analizados por Kaspersky fueron atacados con malware (troyanos, ransomware y phishing).

De acuerdo con estas cifras, ataques a este tipo de datos van en aumento, a continuación, vamos a revisar los más relevantes.

Casos Reales de Brechas de Seguridad

Es importante tener presente no todos los casos de abuso se hacen públicos, a continuación, se describen los que han sido mas relevantes en los últimos años:

1. BioStar 2 (Suprema) – 2019: Una base de datos sin cifrado expuso 27,8 millones de registros y 23 GB de datos de huellas dactilares, reconocimiento facial y credenciales. El sistema era usado por bancos y contratistas militares, lo que comprometió instalaciones críticas.

2. Aadhaar – India: El sistema de identidad biométrica más grande del mundo sufrió vulnerabilidades que permitieron fraudes masivos y suplantación en servicios gubernamentales.

3. Mercado Libre – Colombia (2025): La SIC sancionó a la empresa con 214 millones de pesos por condicionar el acceso a cuentas al suministro de datos biométricos y negarse a eliminarlos

4. Clearview AI: Demandas internacionales por recopilar millones de imágenes faciales sin consentimiento, violando leyes de privacidad.

Principales Vulnerabilidades

- Spoofing y deepfakes: Suplantación mediante imágenes sintéticas.
- Almacenamiento inseguro: Riesgo de robo durante transmisión si no hay cifrado.
- Irreversibilidad: Una vez comprometidos, los datos biométricos no pueden cambiarse.

Recomendaciones
Implementar cifrado extremo a extremo y protocolos ISO/IEC 24745.

Adoptar autenticación multifactor para reducir dependencia exclusiva de biometría, utilizando herramientas como son Microsoft autenticator o Google autenticator, entre otras.

Monitorear amenazas emergentes como deepfakes y malware especializado.

Conclusiones
La biometría promete seguridad, pero las cifras y los casos reales confirman que el riesgo es tangible y que está en aumento.
Cumplir normativas internacionales y aplicar medidas técnicas avanzadas es esencial para evitar que la comodidad se convierta en vulnerabilidad.
En caso de ser victima de este tipo es pertinente realizar la denuncia ante las autoridades competentes.

#CELEBRADIFERENTE

Navidad VIKINGA

CELEBRACIÓN - EXPERIENCIA

QUE SUENEN VILLANCICOS

Con canciones de héroes y aventuras, brindemos con Hidromiel por el final de un año de Batallas, porque con cada día de lucha nos hemos ganado un espacio en el Banquete.

Convertimos la cafetería en un

SALÓN DE BANQUETES VIKINGO

Fortaleza - Homenaje - Proposito - Unión

Conoce más

Reservas: 057 320 315 6217 Creativo@LaTejaCorrida.com

#CELEBRADIFERENTE

Xmas IRISH PUB

CELEBRACIÓN - EXPERIENCIA

La Navidad es una pausa en el camino, un momento para celebrar lo vivido y recorrido entre canciones, risas y cerveza compartida con viajeros como uno.

Convertimos la cafetería en una

CANTINA IRLANDESA NAVIDEÑA

Arraigo Comunidad - Respeto

Reservas: 057 320 315 6217 Creativo@LaTejaCorrida.com

Congreso Internacional Virtual de Gestión de Riesgos y Seguridad Laboral “SOGRISEL”

PAOLA ANDREA RAMIREZ AVILA
CEO Prohumana Soluciones

El Congreso Internacional Virtual de Gestión de Riesgos y Seguridad Laboral “SOGRISEL”, realizado los días 20 y 21 de noviembre de 2025, volvió a consolidarse como uno de los espacios académicos más influyentes de Latinoamérica en materia de seguridad laboral, gestión integral del riesgo, sostenibilidad e innovación organizacional.
Con la participación de más de 1200 asistentes provenientes de 14 países hispanohablantes, el encuentro reafirmó su carácter internacional y su impacto en la formación de profesionales dedicados a fortalecer la prevención, la salud y la seguridad en los entornos laborales.
El evento reunió expertos provenientes de Colombia, Argentina, Bolivia, Bulgaria, Canadá, Chile, Ecuador, España y Perú, quienes aportaron enfoques técnicos, estratégicos y humanos para enfrentar los desafíos contemporáneos de la gestión del riesgo y el liderazgo organizacional.

Un saludo inaugural que marcó el propósito del Congreso
En la apertura, el Director Ejecutivo de SOGRISEL Juan Camilo Benavides, dio la bienvenida a los asistentes, resaltando la evolución del Congreso desde su primera edición y subrayando su impacto sostenido:
“Este evento ha sido preparado con dedicación y compromiso para ofrecer contenidos de gran valor que impulsen la mejora continua de las organizaciones. El Congreso se ha consolidado como referente nacional e internacional, reuniendo más de 15.890 participantes de más de veinte países y una calificación histórica de 4.9/5.0. Estos logros nos motivan a seguir avanzando hacia un futuro innovador, sostenible y esperanzador.”
Sus palabras reflejaron el espíritu del encuentro: un espacio para aprender, conectar y generar conocimiento de alto impacto.

Un objetivo alineado con el futuro del trabajo
El propósito del Congreso reforzado a lo largo de la agenda fue claro:
Proyectar la gestión de riesgos y la seguridad laboral como motores de innovación y competitividad, fortaleciendo el liderazgo profesional a través del intercambio de experiencias y la integración de prácticas modernas que impulsen entornos de trabajo más seguros y sostenibles.

Los asistentes, en su mayoría profesionales de SST, líderes organizacionales, consultores, investigadores y estudiantes especializados, encontraron en este evento una plataforma para actualizarse frente a tendencias globales como:

- Transformación digital
- Inteligencia artificial aplicada a la prevención
- Cambio climático
- Innovación en cultura de seguridad
- Ergonomía integral
- Prácticas de bienestar
- Liderazgo preventivo y sostenible

Un recorrido por las conferencias más destacadas
A continuación, se presenta una síntesis analítica basada en los grandes temas abordados en la agenda oficial.

COLBÙFALA
BUCARAMANGA

RESTAURANTE

EL SABOR AUTÉNTICO DEL BÚFALO

Ven y vive la experiencia
Colbúfala bga

TE ESPERAMOS

11:00AM-8:00PM

@COLBUFALABGA

CRA 30# 32-59
LA AURORA-BUCARAMANGA

1. Seguridad y Salud Laboral: un enfoque humano y técnico

Durante ambas jornadas se presentaron conferencias que abordaron desafíos contemporáneos como:

- La adicción al trabajo y su impacto en la salud mental.
- La importancia de la comunicación corporativa en la cultura preventiva.
- La experiencia como factor de vulnerabilidad en la operación.
- Estrategias para fortalecer la gestión de peligros y riesgos.
- El rol del bienestar integral y los hábitos saludables como herramientas para reducir el ausentismo laboral.

Estas ponencias invitaron a reflexionar sobre la responsabilidad compartida entre personas y organizaciones, resaltando que un entorno seguro requiere tanto estructuras técnicas como entornos empáticos donde se proteja la salud emocional y física.

2. Inteligencia Artificial y tecnologías emergentes al servicio de la prevención

La IA ocupó un papel protagónico a lo largo de la agenda:

- Inteligencia artificial aplicada a la prevención de riesgos laborales.
- Uso de la IA para evaluar riesgos biomecánicos en el sector salud.
- Aplicaciones prácticas para fortalecer la enseñanza en SST mediante herramientas inteligentes.

Los expertos demostraron cómo la automatización, el análisis de datos y la simulación avanzada están transformando la forma en que se anticipan, analizan y controlan los riesgos.

La conversación dejó claro que la innovación tecnológica no reemplaza el criterio humano, sino que lo potencia, permitiendo decisiones más rápidas, precisas y sostenibles.

3. Gestión del cambio climático, sostenibilidad y desarrollo empresarial

El congreso integró un componente ambiental robusto con temas como:

- Impactos del cambio climático en la salud laboral.
- Desarrollo sostenible como estrategia corporativa.
- Educación ambiental, economía circular y ecosimiotica como herramientas de transformación.

Estas conferencias evidenciaron la necesidad urgente de que las organizaciones adopten modelos de gestión responsables, capaces de responder a los retos climáticos y de promover estructuras de trabajo resilientes y ambientalmente conscientes.

4. Seguridad vial, transporte y entrenamiento especializado

El evento abordó aspectos operativos de alto valor:

- Manejo defensivo aplicado a conductores profesionales.
- Entrenamiento virtual como herramienta costo-efectiva para la seguridad vial.
- Formación de brigadas de emergencia mediante metodologías disruptivas.

Se destacó cómo la capacitación continua, las metodologías pedagógicas mejoradas y el uso de simulaciones contribuyen a disminuir incidentes y fortalecer la autoprotección.

5. Tendencias organizacionales, modelos de gestión y liderazgo preventivo

Varias ponencias profundizaron en el componente estratégico del riesgo:

- Propensión al riesgo como factor clave en la competitividad organizacional.
- Cultura preventiva como base sostenible del desempeño empresarial.
- Gestión de la carga mental en entornos de transformación digital.
- Liderazgo HSE desde la integridad para proteger la vida.

Estos temas evidenciaron que la seguridad organizacional es un pilar de la innovación y la sostenibilidad, y que el liderazgo preventivo robusto es hoy más necesario que nunca.

En conclusión el congreso Internacional Virtual de Gestión de Riesgos y Seguridad Laboral “SOGRISEL” dejó un mensaje central:

la gestión del riesgo es un compromiso estratégico que impulsa la competitividad, protege la vida y construye organizaciones más resilientes.

Los dos días de agenda académica reafirmaron que la integración de innovación, tecnología, sostenibilidad y bienestar humano es el camino para enfrentar los desafíos del mundo contemporáneo.

SOGRISEL, en su sexta edición, reafirma su compromiso con la prevención, la educación y la transformación organizacional. El llamado final es a continuar construyendo comunidades laborales más seguras, conectadas y capaces de reinventarse.

Los aprendizajes adquiridos durante este Congreso inspiran a seguir avanzando juntos hacia un futuro más innovador, sostenible y profundamente humano.

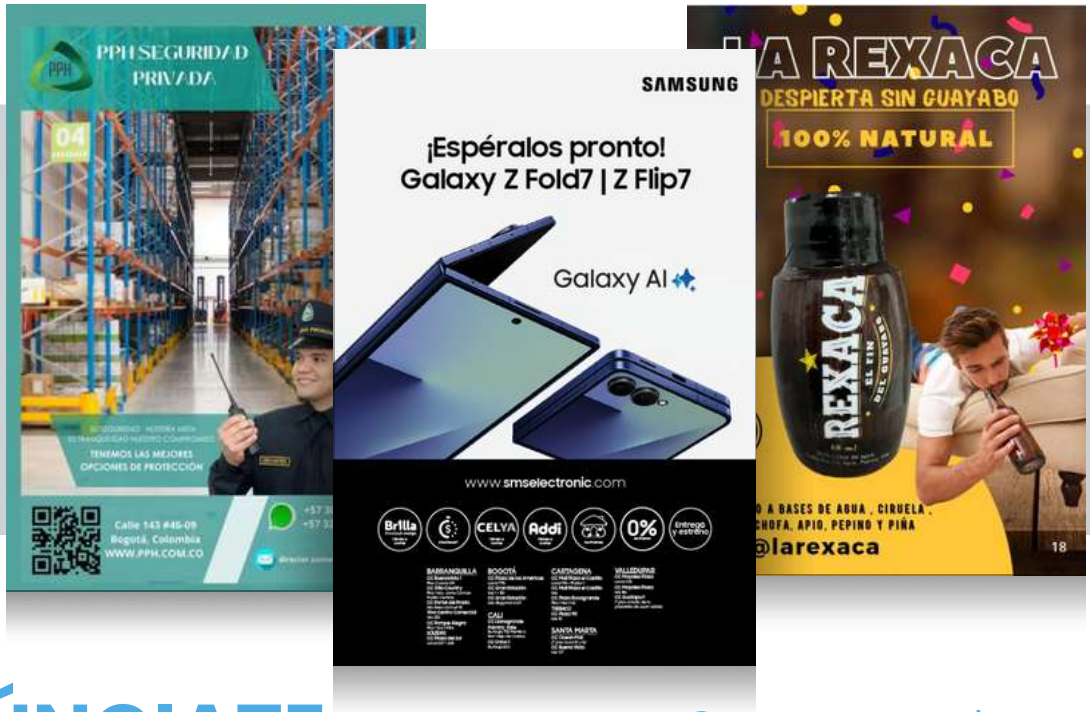
Porque la seguridad no es solo un requisito:

es un valor que transforma vidas, organizaciones y sociedades enteras.

EL MUNDO CAMBIO

HAZ QUE **MÁS PERSONAS CONOZCAN** TU **NEGOCIO**

¡Sé parte del cambio!



ANÚNCIATE en nuestra revista de **impacto global.**

Con presencia en más de

100 PAÍSES

Más de **9M de vistas** semanales, con una comunidad de **38 grupos informátivos en WhatsApp**. Gran número de seguidores en nuestras redes sociales y buen posicionamiento en la web.

Somos Revista El Mundo Cambió

Contáctanos hoy y ***haz visible tu marca*** al mundo

+57 300 6412376

Situación actual de los **accidentes laborales en el Perú**:

análisis y recomendaciones desde la Salud Ocupacional

Dr. Enrique Orihuela Calixto
Médico Ocupacional

Los accidentes laborales en el Perú continúan representando un desafío crítico para la salud pública, la productividad empresarial y la seguridad de los trabajadores. En 2024 se registraron 37,928 accidentes laborales, de los cuales 280 fueron fatales, una cifra que evidencia la necesidad de fortalecer la cultura preventiva, la gestión de riesgos y los sistemas de vigilancia de la salud ocupacional en todos los sectores productivos del país.

Como médico ocupacional, presento a continuación un análisis técnico sobre la realidad actual, los principales retos y un conjunto de recomendaciones que permitan reducir la siniestralidad laboral y mejorar la calidad de vida de la población trabajadora.

Análisis de la situación actual

1. Frecuencia de accidentes laborales

En el año 2024 se notificaron 37,928 accidentes de trabajo, una de las cifras más altas de la última década.

Se produjeron 280 muertes laborales, principalmente en sectores de alto riesgo: construcción, manufactura, minería y transporte.

2. Sectores económicos más afectados

Los rubros con mayor número de accidentes notificados fueron:

Manufactura
Servicios empresariales e inmobiliarios
Comercio y reparación de vehículos

Estas actividades concentran gran parte del empleo formal y presentan condiciones donde la exposición a maquinaria, trabajos físicos intensos o jornadas extendidas incrementa la probabilidad de siniestros.

3. Principales causas registradas

Condiciones inseguras: responsables del 20 % de los accidentes.
Falta de controles operativos o equipos de protección adecuados.
Errores humanos asociados a fatiga, estrés o sobrecarga de trabajo.
En enfermedades ocupacionales: el 62 % corresponde a hipoacusia, asociada a exposición prolongada a ruido.

Diplomado

CSO - Chief Security Officer

¡**Prepárate** para el estándar de oro en la seguridad!

Válido como preparación para las certificaciones de ASIS International
CPP® – PCI® – PSP® y/o APP®

17 semanas

100% virtual

14 de marzo 2026

Sábado 8-12am (GMT-5)

Miércoles 6-7pm (GMT-5)

www.organizaciongdc.com

ORGANIZACIÓN G.D.C.
GESTIÓN, DESARROLLO Y CRECIMIENTO EMPRESARIAL

3143000012 – 3156716076

4. Inspección y fiscalización

Entre 2023 y 2024, SUNAFIL realizó 2,818 inspecciones por accidentes laborales, incluyendo 381 investigaciones por accidentes mortales.

En 2025 se reforzó la inspección preventiva en sectores de alto riesgo, especialmente construcción e industria.

Aunque la fiscalización ha aumentado, aún existe una brecha en la capacidad inspectiva frente al número de empresas y la necesidad de vigilancia continua.

Retos actuales en Salud Ocupacional

1. Cultura preventiva insuficiente

Aún predomina una visión reactiva frente a los accidentes. La prevención debe integrarse como parte del ADN organizacional.

2. Evaluación de riesgos limitada

Muchos centros laborales presentan diagnósticos incompletos de peligros, lo cual impacta negativamente en la planificación preventiva.

3. Baja participación del trabajador

Los Comités de Seguridad y Salud en el Trabajo no siempre funcionan de manera activa y continua.

4. Falta de recursos en MYPES

Las pequeñas empresas carecen de herramientas y personal especializado en SST.

5. Necesidad de más presencia regulatoria

Aunque SUNAFIL ha intensificado acciones, el territorio nacional es amplio y aún existen zonas sin supervisión sostenida.

Recomendaciones técnicas

1. Fortalecer los Programas de Salud Ocupacional

Implementar vigilancia epidemiológica,
monitoreo ambiental,

evaluaciones ergonómicas, programas de salud mental, y seguimiento clínico continuo.

2. Impulsar la gestión del riesgo

Evaluaciones de riesgo actualizadas, mapas de riesgo visibles, e implementación estricta de controles operativos.

3. Capacitación continua

Entrenamientos periódicos adaptados al riesgo real del puesto, simulacros, y campañas de sensibilización.

4. Reforzar el rol del Comité de SST

Mayor participación de trabajadores, reuniones mensuales, seguimiento documentado de incidentes y actos inseguros.

5. Inversión en equipos y tecnología

Sistemas de monitoreo, sensores, alertas de riesgo, y herramientas digitales de reporte.

6. Trabajo conjunto con SUNAFIL y MTPE

Programas de asesoría, capacitaciones, y actividades preventivas multisectoriales.

Conclusión

La magnitud de los accidentes laborales en el Perú evidencia que aún existen brechas significativas en materia de seguridad, prevención y salud ocupacional. Sin embargo, también muestran oportunidades claras para mejorar los sistemas de gestión y fortalecer la cultura preventiva.

Desde la medicina ocupacional, es esencial promover una visión integral que abarque aspectos físicos, psicológicos, sociales y organizacionales del trabajo. La prevención no solo salva vidas: también mejora la productividad, reduce costos, disminuye el ausentismo y contribuye al bienestar general de los trabajadores del país.

Esta bibliografía reúne informes oficiales del MTPE y SUNAFIL, boletines laborales, notas de prensa y reportes periodísticos de diversas entidades y medios peruanos —incluyendo Gestión, ProActivo, APESeg, EY Perú, Andina, Radio Nacional y PeruInforma— que documentan estadísticas, análisis y avances en materia de accidentes laborales, inspecciones y prevención de riesgos en el Perú entre 2024 y 2025.

RINO ESX

Producto 100% natural a base de chontaduro y borojó. NO tiene contraindicaciones ni efectos adversos.

Nos ayuda para el cansancio, nos aporta vitalidad y energía

PRINCIPIOS ACTIVOS:

- **CHONTADURO**
- **BOROJÓ**
- **VITAMINAS B1 B2 B3 B6 B12**

1 SOBRE
2
PASTILLAS

100% NATURAL

3219345161

@rinoesx

IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL ENTORNO LABORAL

Beneficios, prevención y experiencias positivas en trabajadores operativos y administrativos.

Dr. Delvis José Palomares Sosa
Médico Cirujano – Asesor en Salud Ocupacional

Las pausas activas se han consolidado como una de las intervenciones preventivas más efectivas dentro de los programas de salud ocupacional. Su impacto se observa tanto en trabajadores operativos —expuestos a exigencias físicas repetitivas— como en colaboradores administrativos que permanecen prolongados periodos en sedestación. En ambos casos, contribuyen a disminuir la fatiga, mejorar el bienestar y reducir la incidencia de trastornos musculoesqueléticos, uno de los principales motivos de consulta y ausentismo laboral en Latinoamérica.

EL ENFOQUE PREVENTIVO ES LA CLAVE

Desde una perspectiva de salud ocupacional, las pausas activas actúan como una medida de control de riesgo ergonómico y psicosocial. Su aplicación sistemática permite contrarrestar los efectos de posturas estáticas, movimientos repetitivos, sobreesfuerzos y cargas mentales elevadas. Diversos estudios muestran que interrumpir la jornada con ejercicios breves favorece la oxigenación muscular, mejora la atención y reduce la tensión acumulada, lo cual impacta directamente en la productividad y el estado de ánimo.

En el caso del personal operativo, las pausas activas ayudan a relajar segmentos corporales específicos sometidos a esfuerzo continuo: hombros, zona lumbar, muñecas y piernas. En trabajadores administrativos, neutralizan el sedentarismo y previenen síntomas como dolor cervical, rigidez dorsal y fatiga visual. En ambos grupos, su efecto global se traduce en una disminución del riesgo de lesiones y un ambiente laboral más saludable.

ROMARIO CAMARGO

ABOGADO PENALISTA

¡Consúltanos tu caso!

ASESORÍA JURÍDICA

- Defensas Penales
- Representación de víctimas
- Responsabilidad Penal para Adolescentes
- Derecho Disciplinario

Tu seguridad legal es nuestra prioridad

301 7709589

Bogotá D.C

info@romariocamargopizarro.com

www.romariocamargopizarro.com

BENEFICIOS DEMOSTRADOS EN EL ENTORNO LABORAL

La evidencia actual respalda múltiples beneficios:
· Reducción del estrés físico y mental, contribuyendo a un clima laboral más equilibrado.
· Prevención de trastornos musculoesqueléticos asociados a malas posturas, movimientos repetitivos o carga física continua.
· Mejora del rendimiento cognitivo, incluyendo concentración, memoria inmediata y toma de decisiones.
· Incremento del compromiso y la motivación, al sentir mayor energía durante la jornada.
· Disminución del ausentismo y la rotación, especialmente en sectores con alta demanda física.
· Favorecimiento de la integración del equipo, cuando las pausas se realizan de manera grupal.
Estos beneficios son consistentes en diversos sectores productivos en Latinoamérica, donde las empresas han comenzado a incorporar estas prácticas como parte de sus programas de ergonomía y promoción de la salud.

EJEMPLOS POSITIVOS DE IMPLEMENTACIÓN:

En algunos países de Latinoamérica, los resultados son especialmente visibles en empresas que han integrado pausas activas de forma planificada y constante:

Plantas de manufactura: trabajadores con tareas repetitivas redujeron la incidencia de dolor lumbar y fatiga de miembros superiores luego de implementar rutinas de estiramiento de 5 minutos cada 2 horas.

·Operadores de almacén: disminuyeron los episodios de tensión muscular al combinar pausas activas con técnicas de levantamiento seguro.

·Oficinas administrativas: se observó menor fatiga visual y mejores niveles de energía al incorporar ejercicios de movilidad cervical y respiración consciente durante la jornada.

·Centros de atención al cliente: los colaboradores reportaron menos ansiedad y mayor claridad mental tras implementar pausas activas breves guiadas por audio o video.

Estos resultados demuestran que las pausas activas no solo abordan riesgos ergonómicos, sino que también fortalecen la salud emocional, mejoran la cohesión del grupo y generan una cultura de autocuidado.

CONCLUSIÓN

Las pausas activas representan una intervención preventiva simple, económica y altamente efectiva, capaz de adaptarse a cualquier sector productivo. Su aplicación sistemática en personal operativo y administrativo mejora la salud musculoesquelética, reduce el estrés y aporta beneficios sostenidos al bienestar y la productividad. Implementarlas como parte del programa anual de salud ocupacional fortalece la cultura preventiva y contribuye a organizaciones más saludables y competitivas.

RECOMENDACIONES

1. Establecer horarios fijos
Definir pausas de 5–10 minutos cada 2–3 horas. Esto facilita la adherencia y evita que se posterguen por carga laboral.

2. Adaptarlas al tipo de trabajo
Operativos: movilidad articular, estiramientos de espalda, hombros y muñecas.
Administrativos: movilidad cervical, ejercicios oculares, estiramientos de columna y respiración.

3. Realizarlas en grupo cuando sea posible
Favorece la motivación, mejora el clima laboral y aumenta la participación.

4. Incorporar ejercicios de respiración y relajación breve
Ayuda a disminuir el estrés y mantener la concentración durante la jornada.

5. Evitar ejercicios intensos
El objetivo es activar, no fatigar. El movimiento debe ser suave, guiado y seguro.

6. Capacitar a un líder interno o usar material visual
Facilita la continuidad sin depender siempre del área de salud.

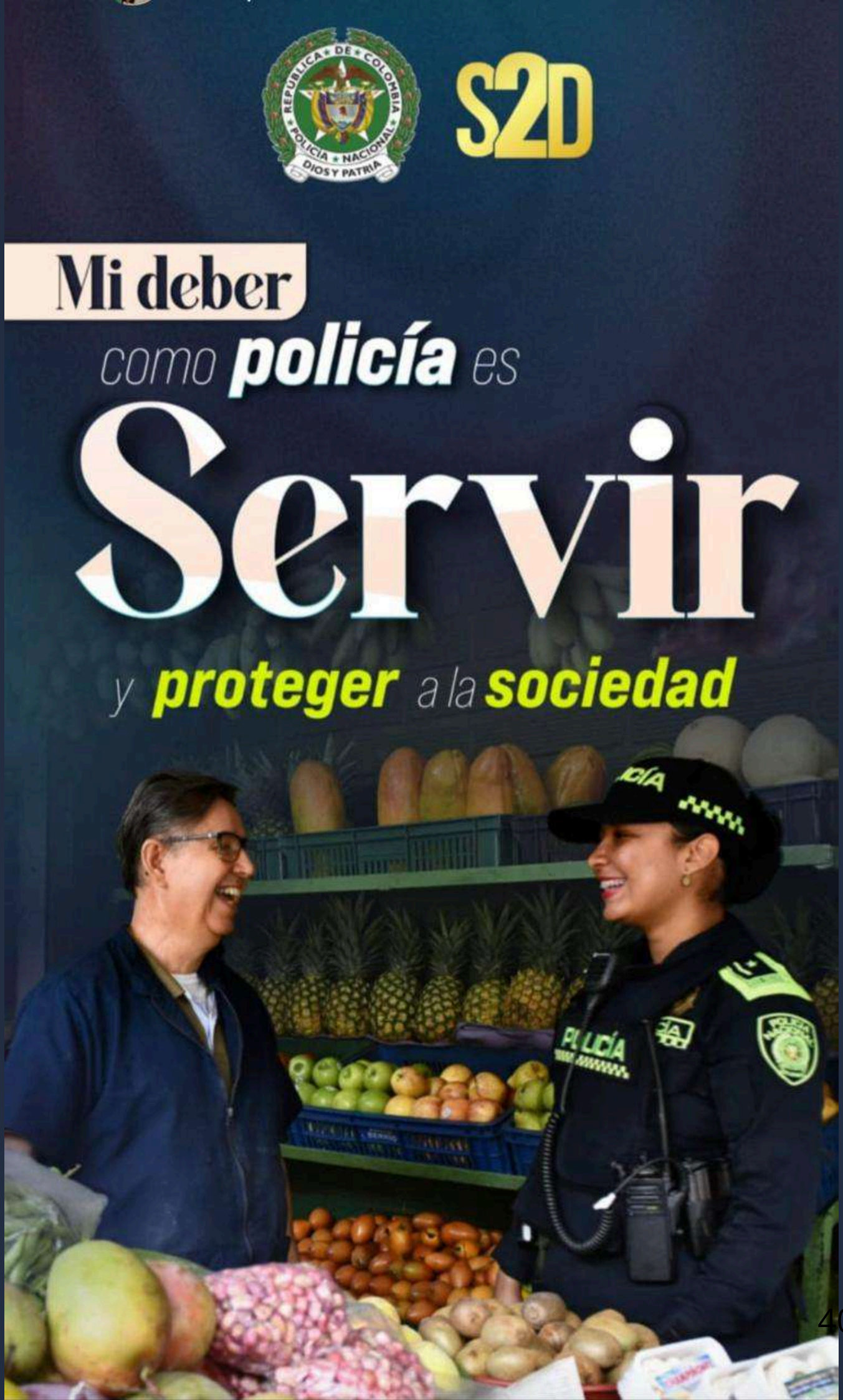
7. Monitorear el impacto
Evaluar molestias musculares, percepción de carga y niveles de energía antes y después. Esto justifica su valor frente a la gerencia.

8. Adecuarlas al espacio disponible
Debe ser posible realizarlas sin riesgo, evitando zonas con tránsito o maquinaria activa.

9. Integrarlas al programa de ergonomía
Las pausas activas son más efectivas cuando se complementan con ajustes ergonómicos.

10. Promover una cultura preventiva
Recordar que pequeñas acciones constantes generan grandes cambios en bienestar y productividad.

ZONALOGISTIK
LOGÍSTICA INDUSTRIAL A SU MEDIDA
Soluciones logísticas industriales
a la medida que operan 365 días
del año 24 horas del día.
Contáctanos: 321 427 2002


REPUBLICA DE COLOMBIA
POLICIA NACIONAL
DIOS Y PATRIA
S2D
Mi deber
como policía es
Servir
y proteger a la sociedad
POLICÍA