

28 de abril de 2026

Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Cuidar la vida laboral: movilidad segura y bienestar organizacional

Cuidar la vida en el trabajo también comienza antes de llegar y continúa en cada trayecto.

Desde el Campo Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial, entendemos que los desplazamientos laborales no son solo traslados: son espacios donde influyen la fatiga, el estrés, la prisa y la carga mental.

Un colaborador que conduce bajo presión no solo está cumpliendo una tarea, está tomando decisiones que pueden afectar su vida y la de otros.

La seguridad vial laboral no depende únicamente de normas o capacitaciones, sino de una cultura que promueva:

- La conciencia del riesgo.
- El autocuidado.
- Las decisiones responsables en cada momento.

Hoy te invitamos a reflexionar sobre ¿Cómo estás llegando a tu trabajo? y ¿cómo estás regresando a casa?

Las organizaciones que cuidan la seguridad y salud de su gente, también se comprometen con una movilidad consciente y segura.

***Porque el verdadero objetivo del trabajo,
es que todos podamos volver a casa.***

Con la Colaboración de:

Ángela María Ríos Ríos

Representante Regional del Campo Psicología del Tránsito y Seguridad Vial
del Capítulo Antioquia del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic.



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C., Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331



SI-2002916



Organizaciones saludables

¿Qué es una organización saludable?

Una organización saludable promueve el bienestar físico, mental y emocional de sus trabajadores, además de sus resultados.

Entiende que personas saludables, es igual a mayor compromiso, productividad y sostenibilidad

Una organización saludable no solo cumple el SG-SST en documentos: vive la seguridad. Cuida a su gente con prevención real, ambientes sin riesgos, pausas activas y liderazgo que escucha.

¿Por qué es clave hoy?

En un mundo laboral cambiante, cuidar el bienestar ya no es opcional.

- Reduce el ausentismo y la rotación.
- Mejora el clima laboral.
- Atrae y retiene talento.
- Fortalece la productividad.

Una organización saludable equilibra la productividad y la salud integral de sus colaboradores

Factores psicosociales: lo que no se ve, pero impacta

El entorno laboral influye directamente en la Salud Mental:

- Alta carga laboral.
- Falta de control o autonomía.
- Mal clima o conflictos.
- Poco apoyo del liderazgo.

Identificar riesgos, gestionar programas de apoyo, promover bienestar y garantizar entornos seguros es clave.



Salud Mental y conciliación

La Salud Mental es bienestar integral.

- Promover la conciliación entre persona, familia y trabajo no es un beneficio: es una variable crítica que impacta el bienestar y la competitividad sostenible.
- Brindar apoyo psicosocial, equilibrio vida-trabajo y metas realistas fortalece a las organizaciones.

¿Cómo construir organizaciones saludables?

Desde la psicología del trabajo:

- Liderazgo empático.
- Comunicación abierta.
- Buen ambiente laboral.
- Recursos y equipos adecuados.
- Prevención de riesgos psicosociales.

Modelo HERO (*Healthy & Resilient Organizations*) (Marisa Salanova, 2009):

- Saludable para las personas.
- Saludable en procesos.
- Saludable como negocio.

Beneficios:

- Para la empresa: productividad, innovación, reputación
- Para los trabajadores: salud, motivación, compromiso

***Un empleado sano → más compromiso → mejores resultados →
empresas más sostenibles***

Con la Colaboración del:
Campo Psicología de las Organizaciones y del Trabajo
del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic



Carrera 19 No. 84 - 49.
Antiguo Country
Bogotá, D.C., Colombia



colpsic@colpsic.org.co
www.colpsic.org.co



(601) 745 14 70



SC-2001331



SI-2002916

