# Propuesta de diseño de un programa de estilos de vida saludable para los trabajadores del centro educativo Juan Carlos Garzón

Brayan Stiven Rodríguez González

Jhon Francísco Hernández Jiménez

Yeni Piedad Pillimue Cruz

Zudelaine Marval Bermúdez

Universitaria Agustiniana - Uniagustiniana

Facultad Ciencias Económicas y Administrativas.

Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Bogotá D.C

2026

# Propuesta de diseño de un programa de estilos de vida saludable para los trabajadores del centro educativo Juan Carlos Garzón

Brayan Stiven Rodríguez González

Jhon Francísco Hernández Jiménez

Yeni Piedad Pillimue Cruz

Zudelaine Marval Bermúdez

Diana Derly Bueno Castro/tutor

Trabajo para optar al título de

Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Universitaria Agustiniana - Uniagustiniana

Facultad Ciencias Económicas y Administrativas.

Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Bogotá D.C

2026

# Tabla de contenido

1. Introducción ..... 9

2. Problematización ..... 11

3. Objetivos ..... 16

3.1 Objetivo general ..... 16

3.2 Objetivos específicos ..... 16

4. Metodología de intervención ..... 17

4.1 Tipo de investigación y enfoque ..... 17

4.2 Técnica e instrumento de recolección de datos ..... 17

4.3 Población y muestra ..... 21

4.4 Criterios de inclusión y exclusión ..... 22

4.4.1 Criterios de inclusión. ..... 22

4.4.2 Criterios de exclusión. ..... 22

5. Diagnostico organizacional ..... 23

6. Diseño de propuesta ..... 30

6.1 Programa ..... 30

6.2 Herramienta de socialización. Cartilla virtual ..... 33

7. Conclusiones ..... 40

8. Recomendaciones ..... 42

9. Referencias ..... 43

10. Anexos ..... 45

## Lista de tablas

**Tabla 1** Clasificación de puntajes del cuestionario FANTASTICO. ..... 18

**Tabla 2** Dominios evaluados por el cuestionario FANTASTICO y su descripción. ..... 19

**Tabla 3** Resultados por variable ..... 27

## Lista de figuras

**Figura 1** Instrumento fantástico ..... 20

**Figura 2** Clasificación por edad ..... 23

**Figura 3** Clasificación por género ..... 24

**Figura 4** Clasificación por cargos ..... 25

**Figura 5** Puntaje de los trabajadores ..... 26

**Figura 6** Puntaje por variables ..... 28

**Figura 7** Objetivos y variables ..... 30

**Figura 8** Actividades, indicadores y recursos ..... 31

**Figura 9** Cronograma y presupuesto ..... 32

**Figura 10** Portada ..... 33

**Figura 11** Actividad física ..... 34

**Figura 12** Nutrición ..... 35

**Figura 13** Tipos de personalidad ..... 36

**Figura 14** Cronograma actividad física ..... 37

**Figura 15** Cronograma nutrición ..... 38

**Figura 16** Cronograma tipo de personalidad ..... 39

## Resumen

La presente investigación fue desarrollada con 20 trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzón, a quienes se les aplicó el instrumento FANTÁSTICO con el propósito de evaluar sus estilos de vida saludable e identificar las áreas que requerían mayor fortalecimiento. Con el objetivo de desarrollar una propuesta de diseño de un programa de estilos de vida saludables para los trabajadores. La metodología correspondió a una investigación de enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo y transversal. La población estuvo conformada por 20 trabajadores, correspondientes a la totalidad del personal de la institución. Los resultados evidenciaron un puntaje general de 74,9, correspondiente al nivel "adecuado, estás bien"; sin embargo, se identificaron oportunidades de mejora en las variables de actividad física, nutrición y tipos de personalidad. A partir de estos resultados, se diseñó el programa de estilos de vida saludable "Cuidando la vida del Centro Educativo", estructurado para su implementación durante seis meses e integrado por actividades, indicadores, recursos, responsables y cronograma. Como estrategia de socialización, se elaboró una cartilla virtual que presenta de manera clara y organizada las actividades propuestas.

Se concluye que, aunque los trabajadores presentan de manera general un nivel adecuado de estilos de vida saludable, existen aspectos específicos que requieren fortalecimiento. Por ello, la propuesta diseñada constituye una estrategia preventiva con el fin de promover la participación de los trabajadores, fortalecer el autocuidado y favorecer la adopción de hábitos saludables en el entorno laboral.


*Palabras clave*: estilos de vida saludable, instrumento FANTÁSTICO, actividad física, nutrición, bienestar laboral.

## Abstract

This research was conducted with 20 employees of the Juan Carlos Garzón Educational Center, who completed the FANTASTIC instrument to assess their healthy lifestyles and identify the areas requiring greater improvement. The objective was to develop a proposal for the design of a healthy lifestyle program for the employees. The methodology followed a quantitative approach with a descriptive and cross-sectional scope. The population consisted of 20 employees, representing the entire staff of the institution. The results showed an overall score of 74.9, corresponding to the "adequate, you are doing well" level; however, opportunities for improvement were identified in the areas of physical activity, nutrition, and personality types. Based on these results, the healthy lifestyle program "Caring for Life at the Educational Center" was designed for implementation over a six-month period and included activities, indicators, resources, responsible personnel, and a schedule. As a dissemination strategy, a virtual booklet was developed to present the proposed activities in a clear and organized manner.

It is concluded that, although the employees generally demonstrate an adequate level of healthy lifestyles, there are specific areas that require further improvement. Therefore, the proposed program constitutes a preventive strategy aimed at promoting employee participation, strengthening self-care, and encouraging the adoption of healthy habits in the workplace.


*Keywords*: healthy lifestyles, FANTASTIC instrument, physical activity, nutrition, workplace well-being.

# 1. Introducción

Últimamente, los cambios en el modo de trabajar y vivir han aumentado los hábitos poco saludables en muchas personas. El uso constante de la tecnología, el trabajo sedentario y las exigencias laborales han cambiado la manera en que la gente desarrolla las actividades diarias. Esto ha aumentado el tiempo sedentario, los niveles de estrés laboral y los hábitos alimenticios inadecuados (Organización Mundial de la Salud, 2018). La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2019) estima que más de 2.78 millones de personas mueren cada año como resultado de accidentes o enfermedades laborales, siendo estas últimas una causa importante de afectación a la salud y calidad de vida de los trabajadores.

En Colombia, para el sector educativo existen riesgos que aumentan los problemas de salud física y mental de los trabajadores, y derivar afectaciones relacionadas con el estrés laboral, problemas de voz y trastornos musculoesqueléticos derivados de las condiciones de trabajo. Además, investigaciones como la de Ramírez, Triana, Carrillo y Ramos (2015) sobre la población universitaria colombiana mostraron que más del 40% de las personas evaluadas tenían estilos de vida regulares o malos, específicamente en la actividad física y la alimentación.

En lo referente a los estilos de vida saludables de los trabajadores, el instrumento FANTÁSTICO ha demostrado ser una herramienta útil y confiable para evaluar los hábitos de salud en la población adulta colombiana. Ramírez y Agredo (2012) demostraron, en un estudio con 550 adultos colombianos, que el cuestionario presenta una seguridad interna aceptable (alfa de Cronbach = 0.73) y una validez estructural adecuada, siendo aplicable tanto en atención primaria como en estudios epidemiológicos.

Este instrumento evalúa diez áreas del estilo de vida, incluyendo: familia y amigos, actividad física, nutrición, tabaco, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, introspección, comportamientos de control de salud y otros comportamientos de seguridad.

El Centro Educativo Juan Carlos Garzón actualmente no posee un diagnóstico formal de los estilos de vida de sus trabajadores. Tampoco cuenta con un programa estructurado de promoción y prevención que aborde los factores que afectan la salud o calidad de vida de los trabajadores, es decir, que esta situación genera un escenario de riesgo para los colaboradores, ya que la ausencia de acciones preventivas favorece la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, el aumento del ausentismo laboral y el deterioro de la calidad de vida. Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2016), la implementación de programas de estilos de vida saludables en el lugar de trabajo, es una de las estrategias más rentables para disminuir el impacto de las enfermedades a las personas. Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario desarrollar una evaluación diagnóstica de los estilos de vida de los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzón, utilizando el instrumento FANTÁSTICO, cuyos resultados permitirán el diseño de un programa de estilos de vida saludables adaptado a las necesidades específicas de los colaboradores.

## 2. Problematización

El comportamiento sedentario suele relacionarse con los malos hábitos alimenticios; además, el estrés constante puede afectar el sueño y aumentar el consumo de cigarrillos/alcohol; de igual manera las personas con menor manejo emocional suelen tener menos motivación para cuidar su salud. Según Ramírez y Agredo (2012), la combinación de estos factores puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiometabólicas y afectar el bienestar general de las personas.

En el contexto colombiano, los resultados del estudio de validación del instrumento FANTÁSTICO permiten comprender mejor los estilos de vida del grupo evaluado. En un estudio realizado con 550 adultos de la ciudad de Cali, Ramírez y Agredo (2012) encontraron que el 47% de los participantes fueron clasificados con un buen estilo de vida y otro 47% como excelente. Sin embargo, las puntuaciones más bajas se relacionaron con la actividad física y el tipo de personalidad, aspectos asociados con el sedentarismo y el estrés laboral.

Estos resultados muestran que, aunque la evaluación general puede parecer positiva, existen áreas específicas que requieren mayor atención y estrategias de intervención para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores.

Un análisis más detallado sobre los hábitos de vida de los trabajadores fue realizado por Villar, Ballinas, Gutiérrez y Angulo, 2016), quienes aplicaron el cuestionario FANTÁSTICO a 488 trabajadores de empresas vinculadas al programa Reforma de Vida de EsSalud en Lima. Los resultados mostraron que las principales dificultades se relacionaban con la actividad física, el consumo de frutas y verduras, la calidad del sueño y la realización de chequeos médicos periódicos.

Además, el estudio evidenció que el instrumento presentó una consistencia interna adecuada (alfa de Cronbach = 0.778), lo que confirma su utilidad para evaluar hábitos y estilos de vida saludables. Los autores también encontraron que la mayoría de las preguntas evaluaban correctamente los aspectos propuestos en cada dominio del cuestionario.

Los estudios realizados en Colombia y en otros contextos evidencian que aspectos como la actividad física, la alimentación, el sueño y el manejo del estrés son fundamentales para la salud de los trabajadores y continúan siendo factores que requieren atención (Ramírez y Agredo, 2012; Villar, Ballinas, Gutiérrez y Angulo, 2016). Cuando estos hábitos no son adecuados, aumentan las probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, problemas cardiovasculares, alteraciones metabólicas y afectaciones en la salud mental. Asimismo, pueden favorecer la aparición de condiciones frecuentes como fatiga, trastornos del sueño, estrés, sobrepeso y molestias musculoesqueléticas. Estas situaciones pueden generar ausentismo laboral, disminución del rendimiento, dificultades de concentración y afectación de la calidad de vida de los trabajadores. Incluso, su impacto no solo se refleja en la salud individual, sino también en las organizaciones, pues puede afectar la productividad, el clima laboral y el cumplimiento de las actividades escolares diarias. Es por ello que, promover hábitos de vida saludables en los trabajadores se convierte en un paso clave para prevenir enfermedades y fortalecer su bienestar físico y mental.

En el caso del Centro Educativo Juan Carlos Garzón, actualmente no existe un diagnóstico formal sobre las condiciones de salud y hábitos de vida de sus trabajadores. Sin embargo, las características propias del sector educativo pueden generar diferentes riesgos para la salud física y mental de los colaboradores.

Los docentes pasan largas jornadas de pie o sentados y tienen altas demandas cognitivas y emocionales. Además, en muchas ocasiones no cuentan con tiempo suficiente para descansar o alimentarse bien. Factores como el perfeccionismo y la autocrítica también pueden influir en el bienestar emocional.

Por otra parte, el personal administrativo pasa largos periodos frente al computador y trabaja bajo presión constante para cumplir con múltiples responsabilidades. Estas son condiciones comúnmente discutidas en estudios de salud ocupacional, que podrían afectar la actividad física, la alimentación, el sueño, el estrés y el manejo emocional.

Teniendo en cuenta lo anterior, la falta de información sobre los hábitos de vida de los trabajadores dificulta tomar las medidas preventivas para promover el bienestar de los trabajadores y reducir los riesgos para la salud. Sin una evaluación detallada de qué aspectos de los estilos de vida están más afectados, los programas de bienestar pueden convertirse en actividades aisladas que realmente no satisfacen las necesidades de los trabajadores.

De esta manera, es importante identificar las características de los hábitos de vida de los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzón utilizando el instrumento FANTÁSTICO, para que se tomen acciones con el fin de promover estilos saludables, prevenir enfermedades y mejorar el bienestar del personal.

Un trabajador con hábitos de vida saludables no solo obtiene beneficios personales, sino que también mejora las relaciones familiares, las relaciones interpersonales y la participación en la sociedad. Ramírez y Agredo (2012) afirman que instrumentos como el cuestionario FANTÁSTICO son útiles para la identificación rápida de algunos factores de riesgo que pueden mejorarse, a través de acciones de prevención y promoción de la salud.

En ese sentido, el programa propuesto no solo es una estrategia organizacional, sino también una oportunidad para mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas que hacen parte de la institución.

Desde el punto de vista organizacional, contar con trabajadores saludables puede generar beneficios relacionados con la productividad, la disminución del ausentismo y un mejor ambiente laboral. Ramírez y Agredo (2012) destacan que la aplicación continua del cuestionario FANTÁSTICO permite realizar seguimiento a las acciones de promoción y prevención implementadas, convirtiéndose no solo en una herramienta de diagnóstico, sino también en una forma de evaluar los resultados de los programas de bienestar.

Para el Centro Educativo Juan Carlos Garzón, esto representa la posibilidad de identificar necesidades reales de los trabajadores y desarrollar estrategias que contribuyan al mejoramiento de la salud y calidad de vida dentro de la institución.

El enfoque preventivo es uno de los aspectos más importantes dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Actuar sobre los estilos de vida antes de que aparezcan enfermedades crónicas representa una de las estrategias más efectivas para el cuidado de la salud.

Ramírez y Agredo (2012) evidenciaron que, en los trabajadores evaluados, aspectos como el control periódico de salud, la actividad física y la calidad del sueño presentaron mayores dificultades, lo que demuestra la necesidad de fortalecer acciones de prevención y promoción de hábitos saludables.

Por esta razón, implementar el instrumento FANTÁSTICO como herramienta diagnóstica en el Centro Educativo Juan Carlos Garzón permitirá identificar necesidades reales de los trabajadores y orientar acciones preventivas de manera más adecuada.

Este proyecto representa una oportunidad para aplicar los conocimientos adquiridos durante la especialización en una necesidad real del Centro Educativo Juan Carlos Garzón. El uso del instrumento FANTÁSTICO, validado en población colombiana, permite desarrollar una investigación organizada y confiable dentro del área de la salud ocupacional.

Además, los resultados obtenidos podrán servir como apoyo para futuras investigaciones relacionadas con el bienestar laboral en instituciones educativas. Los estudios revisados muestran que este sector requiere mayor atención frente a temas relacionados con los estilos de vida de los trabajadores.

¿Cuál es el diseño de un programa de estilo de vida saludable para los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzón, desarrollado a partir de los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento FANTÁSTICO?

# 3. Objetivos

## 3.1 Objetivo general

Desarrollar una propuesta de diseño de un programa de estilos de vida saludables para los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzón, a partir de los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento FANTÁSTICO.

## 3.2 Objetivos específicos

- Evaluar los estilos de vida saludables de los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzón mediante la aplicación del instrumento FANTÁSTICO, e identificar las áreas en las que la población estudiada tiene los niveles más bajos.
- Diseñar un Programa de estilos de vida saludables (EVS) estructurado para implementación durante los próximos seis meses, con base en el diagnóstico.
- Establecer una estrategia participativa de socialización y sensibilización del Programa de estilos de vida saludables que facilite la adopción de hábitos saludables de los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzón.

# 4. Metodología de intervención

## 4.1 Tipo de investigación y enfoque

La presente investigación fue de tipo cuantitativa con un alcance descriptivo, debido a que la investigación cuantitativa responde a una aproximación a la realidad educativa entendida como objetiva y considera que la o el investigador debe tomar distancia de esa realidad para analizarla (Berardi, 2015). Desde este enfoque, la persona que investiga considera que "[…] los datos tienen que descubrirse y analizarse objetivamente" (Sabariego y Bisquerra, 2009, p. 44). De este modo, se describen, miden, explican y predicen fenómenos educativos en una población (Hernández et al., 2010). En otras palabras, sus resultados permiten caracterizar lo que sucede en situaciones similares.

Ramírez y Agredo (2012) validaron este instrumento en Colombia aplicándolo a 550 adultos, evaluando la confiabilidad y consistencia de los resultados. Los resultados se compararon con estudios en otros países como México y Brasil.

La investigación tuvo un alcance descriptivo y transversal. Fue descriptiva porque busca identificar las características relacionadas con los hábitos de vida de la población evaluada, y transversal porque la información se recolectó en un único momento. Este tipo de diseño es ampliamente utilizado en estudios de salud ocupacional orientados al diagnóstico de condiciones y hábitos de vida en los trabajadores.

## 4.2 Técnica e instrumento de recolección de datos

La información se recolectó mediante una encuesta autodiligenciada utilizando el cuestionario FANTÁSTICO, validado en Colombia por Ramírez y Agredo (2012). En este tipo de aplicación, cada participante respondió el instrumento de manera individual, sin necesidad de

acompañamiento durante el proceso. Esta metodología ha sido utilizada en diferentes investigaciones relacionadas con estilos de vida y salud ocupacional.

El instrumento FANTÁSTICO fue desarrollado inicialmente en el departamento de medicina familiar de la universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), por Douglas M. C. Wilson y Donna Kay Ciliska, en el año 1984 (Wilson y Ciliska, 1984) y posteriormente adaptado y validado en diferentes países, incluyendo Colombia. El cuestionario está conformado por 25 preguntas distribuidas en 10 áreas relacionadas con los estilos de vida.

Cada pregunta cuenta con tres opciones de respuesta con valores entre 0 y 2 puntos, permitiendo obtener una puntuación total entre 0 y 100. Estos resultados facilitan la identificación de hábitos saludables y factores de riesgo en la población evaluada.

Los autores establecen cinco niveles de clasificación (véase Tabla1):

**Tabla 1**
*Clasificación de puntajes del cuestionario FANTASTICO.*

| Puntaje | Clasificación | Interpretación |
|---|---|---|
| Menos de 39 | Existe peligro | El estilo de vida plantea muchos factores de riesgo para la salud. |
| 40 a 59 | Malo | El estilo de vida representa un riesgo importante para la salud. |
| 60 a 69 | Regular | Hay beneficios para la salud, pero también riesgos identificables. |
| 70 a 84 | Bueno | El estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud. |

Fuente: Ramírez y Agredo (2012)

Los diez dominios que evalúa el instrumento, representados por las letras del acrónimo FANTÁSTICO, son los siguientes (véase Tabla 2):

**Tabla 2**
*Dominios evaluados por el cuestionario FANTASTICO y su descripción.*

| Letra | Dominio | ¿Qué evalúa? |
|---|---|---|
| F | Familia y amigos | Red de apoyo social, expresión del afecto y capacidad de comunicación |
| A | Actividad física | Frecuencia, tipo e intensidad del ejercicio físico habitual |
| N | Nutrición | Calidad de la alimentación, consumo de azúcar, sal, grasas y control del peso |
| T | Tabaco | Frecuencia y cantidad de consumo de cigarrillos |
| A | Alcohol y otras drogas | Consumo de bebidas alcohólicas y comportamientos de riesgo asociados |
| S | Sueño y estrés | Calidad del sueño, capacidad para manejar la tensión y disfrute del tiempo libre |
| T | Tipo de personalidad | Tendencia al comportamiento acelerado, enojo o agresividad |
| I | Introspección | Pensamiento positivo, bienestar emocional y estados de tristeza o tensión |
| C | Control de salud y conducta | Realización de controles médicos periódicos y satisfacción con el trabajo |

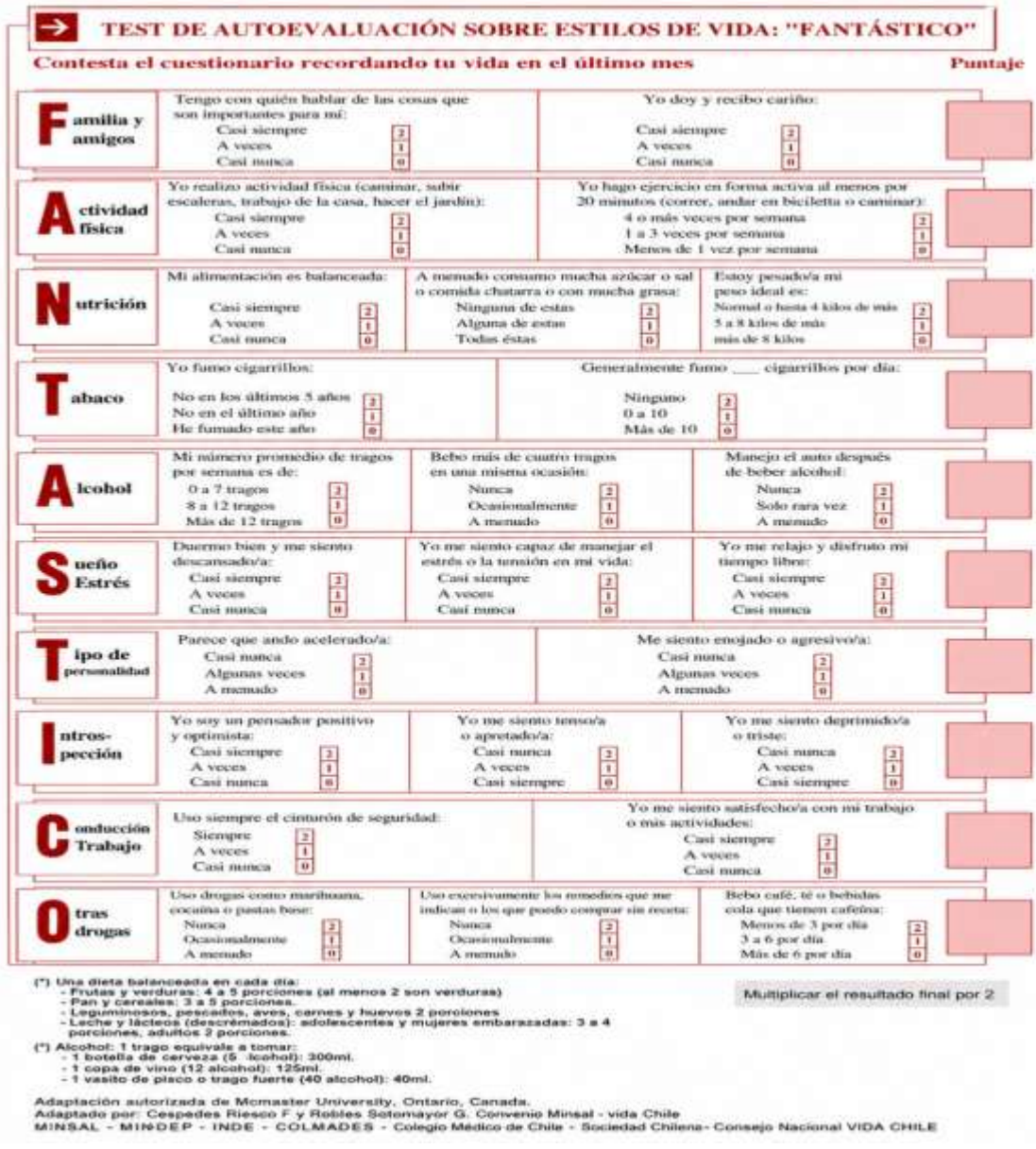
| | | |
|---|---|---|
| O | Otras drogas | Consumo de drogas ilícitas, medicamentos sin receta y bebidas con cafeína |

Fuente: Elaboración propia con base en Ramírez y Agredo (2012)

En la figura 1 se puede observar la estructura del instrumento fantástico.

**Figura 1**

*Instrumento fantástico*




Fuente: Tomado de *Test de estilo de vida saludable: FANTÁSTICO* (s.f.), basado en la adaptación autorizada de McMaster University y el Consejo Nacional VIDA Chile.

La elección del instrumento FANTÁSTICO para este proyecto se basa en diferentes razones. En primer lugar, ha demostrado ser una herramienta confiable en población adulta colombiana (Ramírez y Agredo, 2012), presentando resultados adecuados de consistencia interna en la evaluación de los estilos de vida.

En segundo lugar, es un instrumento fácil de aplicar y diligenciar, lo que facilita su uso en organizaciones donde el tiempo disponible para realizar evaluaciones es limitado. Además, su estructura permite identificar de manera más específica cuáles son las variables del estilo de vida que requieren mayor atención en la población evaluada.

Ramírez y Agredo (2012) encontraron que algunos ítems del cuestionario presentaban menor relación con el resultado general; sin embargo, decidieron mantenerlos debido a que hacen parte de los componentes principales del instrumento. Esto permite conservar la estructura original del cuestionario y fortalecer su utilidad en investigaciones relacionadas con salud ocupacional y estilos de vida.

### 4.3 Población y muestra

El grupo objeto de estudio está conformado por 20 trabajadores, correspondientes a la totalidad del personal vinculado al Centro Educativo Juan Carlos Garzón al momento de la aplicación del instrumento, independientemente del cargo desempeñado.

Debido al tamaño de la población, se realizó un censo poblacional, convocando a todos los trabajadores que cumplan con los criterios establecidos para el estudio.

## 4.4 Criterios de inclusión y exclusión

### 4.4.1 Criterios de inclusión.

- Ser trabajador activo del Centro Educativo Juan Carlos Garzón al momento de la aplicación del instrumento.
- Tener 18 años o más. La aplicación autodiligenciada del cuestionario FANTÁSTICO es acorde para la población adulta.
- No presentar condiciones físicas o mentales que puedan afectar significativamente las respuestas del cuestionario al momento de la aplicación, con el fin de obtener resultados relacionados con los hábitos de vida de los trabajadores.

### 4.4.2 Criterios de exclusión.

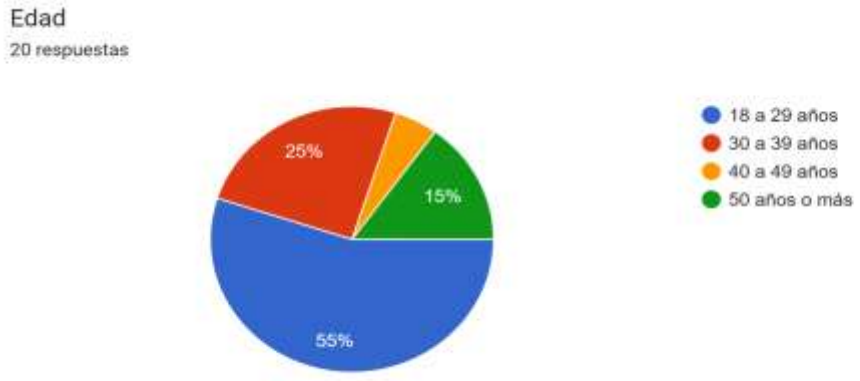
- Trabajadores con incapacidad laboral activa al momento de la aplicación.
- Trabajadores en período de prueba con menos de un mes de vinculación, debido a que su percepción del entorno laboral puede no representar las condiciones habituales de la institución.
- Cuestionarios diligenciados de forma incompleta.
- Trabajadores diagnosticados con hipertensión arterial, diabetes, obesidad o síndrome metabólico, debido a que estas condiciones pueden influir en los resultados relacionados con los hábitos de vida saludable.

## 5. Diagnostico organizacional

El cuestionario FANTÁSTICO se aplicó de la siguiente manera, para garantizar la calidad de la información recolectada y el respeto por los participantes:

- Se informó a la rectora sobre los objetivos del estudio, la confidencialidad de la información y el proceso de participación. De la que resultará la carta aval por parte de la Institución (ver Anexo A). Luego, se hizo la aplicación del instrumento de manera individual y se estima un tiempo aproximado de 8 minutos por participante. El enlace del cuestionario en Forms se compartirá por medio de WhatsApp.
- Mediante la herramienta digital de Google Forms se hizó la aplicación del instrumento y esta misma permitió realizar el análisis de las diferentes variables y características.
- Una vez obtenida la matriz de resultados del Cuestionario de Google Forms se logró identificar que el Centro Educativo Juan Carlos Garzón cuenta con un equipo de trabajo clasificado demográficamente así:

**Figura 2**
*Clasificación por edad*



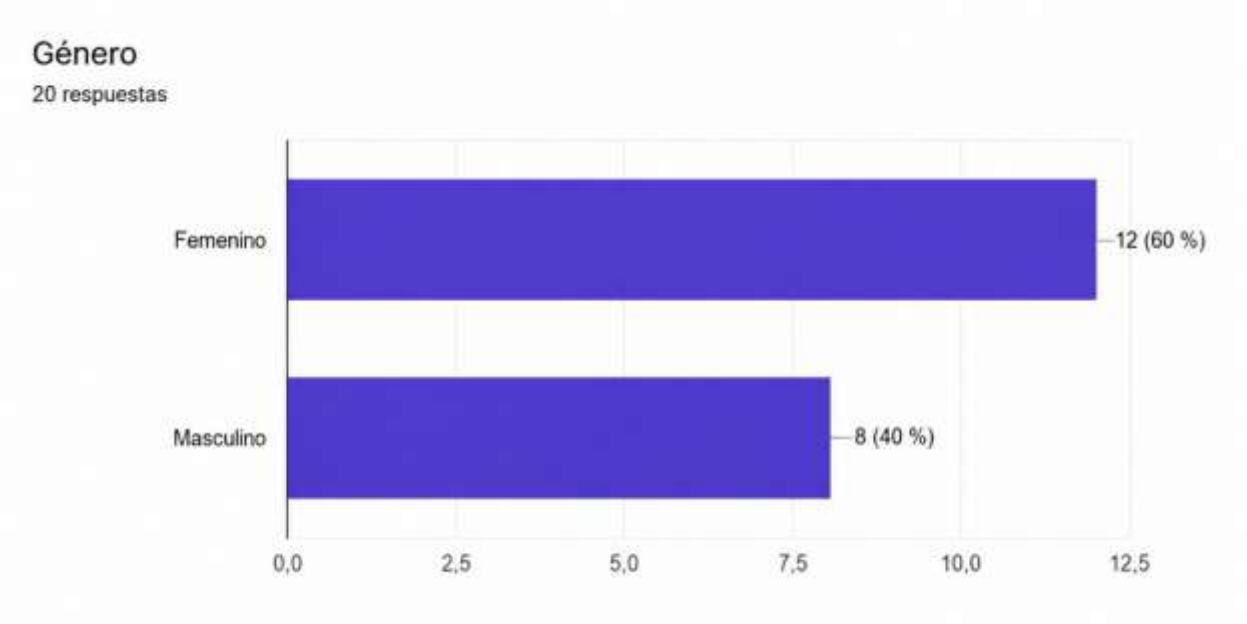

Fuente: elaboración propia (2026)

La conformación del equipo de trabajo del Centro Educativo Juan Carlos Garzón, de acuerdo a la edad, en su mayoría son personas jóvenes, pues los resultados arrojan lo siguiente:

- El 55% de las personas entre los 18 a 29 años.
- El 25% entre 30 a 39 años.
- El 5% entre 40 a 49 años.
- El 15% con más de 50 años.

Esta característica puede facilitar la adopción de hábitos saludables y la participación en actividades de promoción de la salud, pues la población joven tiende a ser más receptiva y adaptable. No obstante, al contar con trabajadores de diferentes grupos de edad, es importante desarrollar estrategias que favorezcan el bienestar de todos, teniendo en cuenta las necesidades propias de cada etapa de la vida (véase Figura 2).

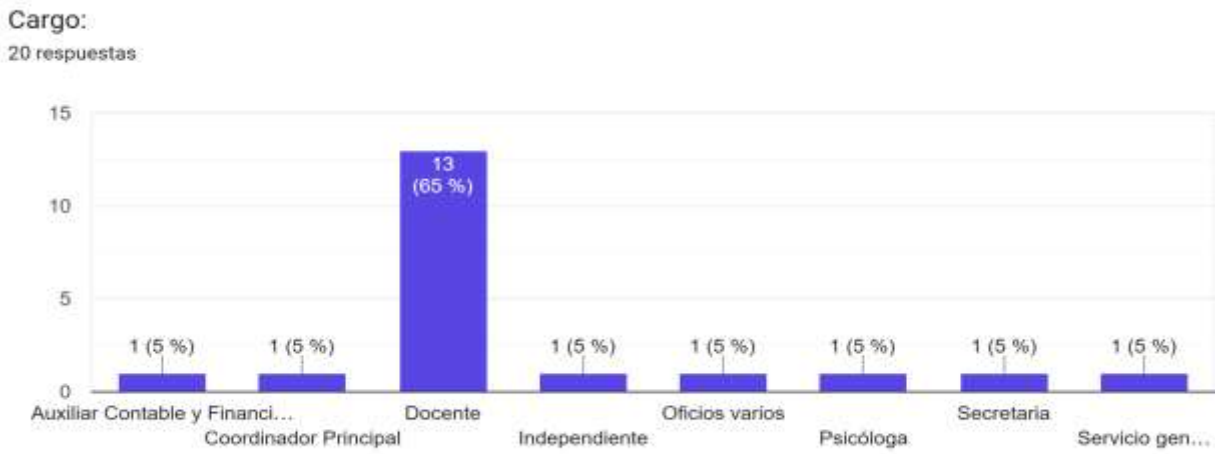
**Figura 3**
*Clasificación por género*




Fuente: elaboración propia (2026)

El 60% de los trabajadores son mujeres, siendo el sexo predominante ya que el porcentaje de hombres es el 40%. Conocer estas características permite comprender mejor la población trabajadora y orientar acciones encaminadas al fortalecimiento de estilos de vida saludables y al bienestar de los colaboradores del Centro Educativo (véase Figura 3).

**Figura 4**
*Clasificación por cargos*




Fuente: elaboración propia (2026)

De acuerdo con la clasificación por cargos, el 65% del equipo de trabajo lo conforman los docentes, los demás son cargos relacionados a la parte administrativa y operativa. Por tanto, el enfoque en su mayoría iría dirigido a los docentes sin excluir a los demás, pues al contar con personal saludable y activo se refleja en la calidad del servicio que presta el Centro Educativo Juan Carlos Garzón (véase Figura 4).

Ahora bien, de manera general el resultado por empresa arrojó un puntaje de 74,9, es decir, el Centro Educativo se ubica en el nivel “adecuado estas bien” en lo referente a los hábitos de vida saludable de sus colaboradores. Pero hay algunas variables a las que se debe prestar mayor atención, pues a pesar de estar en un nivel estándar, se requiere reforzar hábitos que

puedan mejorar positivamente la salud de los trabajadores del Centro. Se puede entonces identificar la necesidad de fortalecer y diseñar una propuesta de mejora que promueva el autocuidado.

**Figura 5**
*Puntaje de los trabajadores*




Fuente: elaboración propia (2026)

De los 20 trabajadores encuestados se puede analizar lo siguiente:

- El 55% se encuentran en el nivel “adecuado estas bien”.
- El 30% en “algo bajo, podrías mejorar”.
- El 10% “buen trabajo, estás en el camino correcto”.
- El 5% “estás en zona de peligro”.

El porcentaje del 55% que se encuentra en adecuado y 10% en buen trabajo, es un recurso valioso y una gran ventaja que tiene el Centro Educativo, pues son personas que mantienen relaciones sanas, alimentación adecuada, prácticas de autocuidado y descanso apropiados, es un avance significativo porque refleja que muchos de ellos se preocupan por su

bienestar y salud; además de que estos buenos hábitos contribuyen a la adecuada realización de sus actividades diarias, prestando un servicio de calidad a los estudiantes.

Al contrario de los buenos resultados, el 30% de los trabajadores no se encuentran en un buen nivel en estilos de vida saludables. Esto puede darse por la poca actividad física, una alimentación no muy saludable, dificultades para descansar adecuadamente o situaciones de estrés que afectan el bienestar de las personas. Estas condiciones representan un riesgo para la salud si se mantienen a lo largo del tiempo (véase Figura 5).

Por esta razón, es importante que el Centro Educativo fortalezca las acciones orientadas a la promoción de hábitos saludables, de tal manera que los trabajadores puedan mejorar aquellos aspectos que influyen negativamente en su bienestar físico y emocional. Así, no solo se favorece la salud de los trabajadores, sino también su desempeño laboral y su calidad de vida.

Por otro lado, el resultado por cada una de las variables refleja una debilidad en cuanto a los hábitos de vida saludable de los trabajadores, debido a que son muy pocos los del nivel "adecuado, estas bien", las demás deben mejorar como se puede observar en la siguiente Tabla 3:

**Tabla 3**
*Resultados por variable*

| | | |
|---|---|---|
| Familia y amigos | 68 | Algo bajo, podrías mejorar |
| Actividad física | 40 | Estás en zona de peligro |
| Nutrición | 41,3 | Estás en zona de peligro |
| Tabaco | 75 | Adecuado, estás bien |
| Alcohol | 68,7 | Algo bajo, podrías mejorar |
| Sueño estrés | 55,3 | Algo bajo, podrías mejorar |
| Tipo de personalidad | 50 | Algo bajo, podrías mejorar |
| Introspección | 57,3 | Algo bajo, podrías mejorar |
| Conducción trabajo | 74 | Adecuado, estás bien |

| | | |
|---|---|---|
| Otras drogas | 72 | Algo bajo, podrías mejorar |
| Resultado general | 74,9 | Adecuado, estás bien |

Fuente: elaboración propia (2026)

**Figura 6**
*Puntaje por variables*




Fuente: elaboración propia (2026)

Finalmente, luego de consolidar la información por cada una de las variables y aplicarles la calificación del instrumento FANTASTICO, se puede identificar que las que están con una puntuación más baja son: actividad física, nutrición y tipo de personalidad. Estos resultados evidencian aspectos importantes por fortalecer dentro de los hábitos de vida de los trabajadores.

La actividad física fue la variable que obtuvo la puntuación más baja, lo que significa que los trabajadores podrían estar realizando poco ejercicio o actividad física. De igual manera, los resultados en nutrición indican que existen aspectos relacionados con la alimentación que pueden mejorarse para favorecer la salud y bienestar. En cuanto al tipo de personalidad, los resultados

muestran la importancia de fortalecer habilidades relacionadas con el manejo de las situaciones diarias, las emociones y el estrés (véase Figura 6).

Aunque el resultado general del instrumento está en un nivel adecuado, estos aspectos significan oportunidades de mejora que la institución puede tener en cuenta para promover hábitos más saludables y contribuir al bienestar físico y emocional de su equipo de trabajo.

# 6. Diseño de propuesta

## 6.1 Programa

A continuación, se podrá ver el programa de intervención organizado en una matriz con el plan de acción, que busca la mejora en los hábitos de vida saludable de los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzón, lo anterior teniendo en cuenta los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento FANTÁSTICO. Ver Figura 7 objetivos y variables.

**Figura 7**
*Objetivos y variables*

| OBJETIVO GENERAL | VARIABLES | OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
|---|---|---|
| Promover buenas prácticas de estilo de vida saludable en los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzón. | ACTIVIDAD FÍSICA | Fomentar el desarrollo de actividades físicas, que favorezcan el bienestar integral, prevengan el sedentarismo y fortalezcan un ambiente laboral saludable. |
| | NUTRICIÓN | Fortalecer hábitos de alimentación saludable en los trabajadores para su bienestar integral. |
| | TIPO DE PERSONALIDAD | Fortalecer el reconocimiento de los diferentes tipos de personalidad en los trabajadores del centro educativo, promoviendo el autoconocimiento. |

Fuente: elaboración propia (2026)

A continuación, se muestra la Figura 8 con la información de las actividades, los indicadores y recursos necesarios.

**Figura 8**

*Actividades, indicadores y recursos*

| ACTIVIDADES | INDICADOR | RECURSOS |
|---|---|---|
| **Gimnasia laboral**: Realizar rutinas de estiramiento muscular al inicio y final de la jornada laboral. | N° Trabajadores del Centro Educativo participantes de la rutina /Total de trabajadores del Centro Educativo x 100%. | Trabajadores del Centro Educativo, guía o video. |
| **Clase de Cardio**: Desarrollar una jornada en el gimnacio que promuevan la actividad física. Gestionada por la comision de Copasst. | N° Trabajadores del Centro Educativo asistentes a la clase__/Total de trabajadores del Centro Educativo x 100%. | Trabajadores del Centro Educativo, equipo de sonido, hidratación, instructor de ejercicios, salón o lugar amplio. |
| **Caminata ecológica**: Programar un día de finca y esparcimiento donde exista un entorno natural que incentive la práctica de actividad física. | N° Trabajadores del Centro Educativo asistentes a la caminata__/Total de trabajadores del Centro Educativo x 100%. | Trabajadores del Centro Educativo, hidratación, guía y espacio físico. |
| **Charla de sensibilización:** Gestionar desde la comisión de convivencia laboral, el desarrollo de una charla educativa dirigida a los trabajadores sobre la importancia de la actividad física y los beneficios de adoptar hábitos de vida saludables. | N° Trabajadores del Centro Educativo asistentes a la charla__/Total de trabajadores del Centro Educativo x 100%. | Trabajadores del Centro Educativo, material informativo, recursos tecnológicos, instructor y espacio físico. |
| **Charlas de alimentación saludable**: Realizar una charla educativa sobre la importancia de una alimentación balanceada, porciones adecuadas y hábitos saludables. | N° Trabajadores del Centro Educativo asistentes a la charla__/Total de trabajadores del Centro Educativo x 100%. | Trabajadores del Centro Educativo, material informativo, recursos tecnológicos, instructor y espacio físico. |
| **Campaña "elige saludable"**: Desarrollar una campaña de sensibilización mediante flyers, carteleras, mensajes y material educativo que promueva elecciones alimentarias saludables durante la jornada laboral. Realizar una actividad en el mes. | Actividad realizada en el mes__/Total de actividades programadas x 100%. | Trabajadores del Centro Educativo, flayers, carteleras, piezas informativas digitales, correo electrónico o WhatsApp, impresiones. |
| **Jornada de hidratación**: Promover el consumo adecuado de agua mediante la instalación de puntos de hidratación y entrega de información sobre sus beneficios. | N° Trabajadores del Centro Educativo asistentes __/Total de trabajadores del Centro Educativo x 100%. | Puntos o dispensadores de agua, vasos o botellas reutilizables, afiches informativos, material de sensibilización, trabajadores del Centro Educativo. |
| **Reto de consumo de frutas y verduras:** Implementar un reto mensual en el que los trabajadores registren el consumo diario de frutas y verduras, incentivando la participación con reconocimientos representativos. | N° Trabajadores del Centro Educativo participantes del reto__/Total de trabajadores del Centro Educativo x 100%. | Trabajadores del Centro Educativo, formato de seguimiento o registro, material de divulgación, reconocimientos como: diplomas, menciones u incentivos. |
| **Capacitación sobre temperamentos y tipos de personalidad**: Desarrollar una capacitación que permita a los trabajadores reconocer los principales temperamentos y tipos de personalidad, favoreciendo el autoconocimiento y las relaciones interpersonales. | N° Trabajadores del Centro Educativo asistentes a la capacitación__/Total de trabajadores del Centro Educativo x 100%. | Trabajadores del Centro Educativo, material informativo, recursos tecnológicos, carteles, instructor y espacio físico. |
| **Aplicación de una prueba de identificación de temperamentos:** Aplicar un cuestionario de identificación de temperamentos con el fin de que los trabajadores reconozcan su temperamento predominante, comprendan cómo este influye en su comportamiento, comunicación y relaciones laborales, y fortalezcan habilidades. | N° Trabajadores del Centro Educativo encuestados__/Total de trabajadores del Centro Educativo x 100%. | Trabajadores del Centro Educativo, recursos tecnológicos y espacio físico. |
| **Taller sobre gestión del estrés basado en cada temperamento**: Realizar un espacio vivencial en el que los trabajadores reconozcan las reacciones al estrés asociadas a su temperamento predominante y aprendan técnicas de manejo emocional, comunicación asertiva y resolución de situaciones cotidianas. | N° Trabajadores del Centro Educativo asistentes al taller__/Total de trabajadores del Centro Educativo x 100%. | Trabajadores del Centro Educativo, material informativo, recursos tecnológicos, carteles, instructor y espacio físico. |

Fuente: elaboración propia (2026)

Seguidamente se puede ver el cronograma estipulado junto con el presupuesto por cada actividad (véase Figura 9).

**Figura 9**

*Cronograma y presupuesto*

| ACTIVIDADES | CRONOGRAMA 2026 | | | | | | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | SEPTIEMBRE | OCTUBRE | NOVIEMBRE | FEBRERO | MARZO | ABRIL | |
| **Gimnasia laboral** | | | | | | | $ - |
| **Clase de Cardio** | $ 360.000 | | | | | | $ 360.000 |
| **Caminata ecológica** | | | | $ 1.500.000 | | | $ 1.500.000 |
| **Charla de sensibilización** | | $ 400.000 | | | | | $ 400.000 |
| **Charlas de alimentación saludable** | $ 350.000 | | | | | | $ 350.000 |
| **Campaña "elige saludable"** | $ 30.000 | $ 30.000 | $ 30.000 | $ 30.000 | $ 30.000 | $ 30.000 | $ 180.000 |
| **Jornada de hidratación** | $ 300.000 | $ 30.000 | $ 30.000 | $ 30.000 | $ 30.000 | $ 30.000 | $ 450.000 |
| **Reto de consumo de frutas y verduras** | $ 50.000 | $ 50.000 | $ 50.000 | $ 50.000 | $ 50.000 | $ 50.000 | $ 300.000 |
| **Capacitación sobre temperamentos y tipos de personalidad** | | | | | $ 200.000 | | $ 200.000 |
| **Aplicación de una prueba de identificación de temperamentos** | | | | | | $ 200.000 | $ 200.000 |
| **Taller sobre gestión del estrés basado en cada temperamento** | | | | | | $ 200.000 | $ 200.000 |
| | | | | | | | **$ 4.140.000** |

Fuente: elaboración propia (2026)

### 6.2 Herramienta de socialización. Cartilla virtual

En las siguientes figuras 10, 11,12, 13, 14 15, y 16, se puede observar de manera llamativa las diferentes actividades por cada una de las variables, junto con una pequeña descripción y el cronograma propuesto para la realización de estas.

**Figura 10**
*Portada*




Fuente: elaboración propia (2026)

En la siguiente Figura 11 se pueden ver las actividades de la variable actividad física.

**Figura 11**
*Actividad física*




Fuente: elaboración propia (2026)

En la Figura 12 se pueden ver las actividades de la variable nutrición.

**Figura 12**
*Nutrición*




Fuente: elaboración propia (2026)

En la Figura 13 se pueden observar las actividades de la variable tipos de personalidad.

**Figura 13**
*Tipos de personalidad*




Fuente: elaboración propia (2026)

En la Figura 14 se puede ver el cronograma de las actividades de la variable actividad física.

**Figura 14**
*Cronograma actividad física*




Fuente: elaboración propia (2026)

En la Figura 15 se puede ver el cronograma de las actividades de la variable nutrición.

**Figura 15**
*Cronograma nutrición*




Fuente: elaboración propia (2026)

En la Figura 16 se puede observar el cronograma de las actividades de la variable tipo de personalidad.

**Figura 16**
*Cronograma tipo de personalidad*




Fuente: elaboración propia (2026)

# 7. Conclusiones

El diseño del programa de hábitos de vida saludable para los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzón, se estableció a partir del diagnóstico generado por la aplicación del instrumento FANTÁSTICO, lo que permitió identificar las principales fortalezas y las variables que requieren refuerzo con relación a los hábitos de vida de los trabajadores. Esta información facilitó la creación de un plan de acción de acuerdo con las necesidades identificadas. Es decir, el programa diseñado establece una propuesta adecuada y contextualizada para el Centro Educativo Juan Carlos Garzón, ya que responde a las características y necesidades de sus trabajadores, promoviendo acciones preventivas que benefician el bienestar físico, mental y social. Además, es una estrategia que puede contribuir al fortalecimiento de una cultura institucional orientada al autocuidado.

La aplicación del instrumento, permitió evaluar de manera completa los hábitos de vida saludable de los trabajadores del Centro Educativo, facilitando información relevante sobre los hábitos relacionados con la salud y el bienestar. Los resultados obtenidos permitieron la identificación de las variables con menor puntuación, evidenciando la necesidad de fortalecer variables como la actividad física, nutrición y tipos de personalidad. Este diagnóstico generó un insumo importante para la creación del programa “cuidando la vida del Centro Educativo”, el cual se ajusta a las necesidades de los trabajadores.

El programa diseñado de estilos de vida saludable, se creó con actividades, objetivos, responsables, indicadores, recursos, con un periodo de implementación de seis meses, tomando como base las necesidades identificadas en el diagnóstico. Su formulación brinda una guía para desarrollar acciones de promoción de bienestar de los trabajadores y en el fortalecimiento de hábitos saludables que favorezcan un ambiente laboral más sano y participativo.

El diseño de una cartilla como estrategia de socialización, permite consolidar el programa de estilos de vida saludable en un material práctico y de fácil comprensión para los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzón. Al incluir las actividades y el cronograma de ejecución durante los seis meses y un diseño llamativo, esta cartilla facilita la apropiación y conocimiento del programa, promoviendo la participación de los trabajadores y la adopción de hábitos saludables.

## 8. Recomendaciones

Solicitar a los trabajadores el cumplimiento de las actividades programadas, ya que cada una fue diseñada para la mejora continua de una vida saludable. También es importante que la gerencia se comprometa a escuchar las necesidades de los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzon, para así poder hacer intervención oportuna ante sus necesidades, llevando a cabo acompañamiento de procesos, para la mejora continua de la calidad de vida de los trabajadores.

Concientizar a los trabajadores del Centro Educativo Juan Carlos Garzon, para que la información y capacitaciones impartidas, sean implementadas en cualquier ambiente laboral que se encuentren, ya que la misma es para mejora de su propia vida saludable.

Finalmente se recomienda propiciar encuentros de participación donde se valoren los logros obtenidos y se motiven a seguir en un proceso de mejora continua para una vida saludable óptima.

Darle seguimiento a los talleres y capacitaciones sobre tipos de personalidad, así como el manejo del estrés basado en los temperamentos, ya que es un tema de cobertura amplia para manejar con los trabajadores. De igual manera aplicar la batería de riesgo psicosocial con el propósito de complementar las acciones y así atender las necesidades de los trabajadores desde diferentes ámbitos o perspectivas.

El apoyo financiero por parte de la gerencia para que se desarrollen las actividades programadas sin dificultad.

## 9. Referencias

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2016). *Implementación de la estrategia de entornos saludables 2016-2019.* Disponible en https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/28implementacion-ees2016-2019.pdf

Organización Internacional del Trabajo. (2019). *Seguridad y salud en el centro del futuro del trabajo*. Disponible en https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang--es/index.htm

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Promoción de la salud y estilos de vida saludables*. Disponible en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Alimentación saludable* Disponible en. *https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet*

*Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad física.* Disponible en *https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity*

*Organización Internacional del Trabajo. (2012). SOLVE: Integración de la promoción de la salud en las políticas de seguridad y salud en el trabajo.* Disponible en *https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/instructionalmaterial/wcms_203378.pdf*

*Organización Internacional del Trabajo. (s. f.)***.** *La salud mental en el trabajo.* Disponible en *https://www.ilo.org/es/temas/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/la-salud-mental-en-el-trabajo*

Ramírez - Vélez, R., y Agredo, R. A. (2012). *Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos*. Revista de Salud Pública, 14(2), 226–237. Disponible en http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642012000200004

Villar - López, M., Ballinas - Sueldo, Y., Gutiérrez, C., & Angulo-Bazán, Y. Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir Estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el Programa "Reforma de Vida"del Seguro Social de Salud (Essalud). *Rev. Peru Med. Integr. [Internet]*. 10 de agosto de 2016 [citado 15 de junio de 2026];1(2):17-26. Disponible en: https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/678

Wilson, D. M. C., y Ciliska, D. (1984). *Lifestyle assessment: Development and use of the FANTASTIC checklist*. *Canadian Family Physician, 30*, 1527–1532. Disponible en https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2153572/?utm_source=chatgpt.com

# 10. Anexos

Anexo A

UNIAGUSTINIANA

FACULTAD CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS.

ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

Fecha: 1 de Junio de 2026

**CARTA AVAL PARA LA REALIZACIÓN DE ESTUDIO APLICADO**

A quien corresponda:

Por medio de la presente, el Centro Educativo Juan Carlos Garzón manifiesta su disposición y autorización para la realización de una propuesta aplicada a la población de colaboradores de la institución, en un tiempo establecido desde Junio 2026 hasta Agosto 2026, la cual se titula: **CUIDANDO LA VIDA DEL CENTRO EDUCATIVO JUAN CARLOS GARZON: PROPUESTA SALUDABLE ANTE UNA ATENCION PREVENTIVA PARA BRINDAR CALIDAD DE VIDA EN SUS COLABORADORES**, desarrollado por los Estudiantes:

Brayan Stiven Rodríguez González

Jhon Francisco Hernández Jiménez

Yeni Piedad Pillimue Cruz

Zudelaine Marval Bermúdez

En el marco de sus actividades académicas y/o de investigación de la Materia de Trabajo de Énfasis Aplicado 2026.

La institución reconoce la importancia de este proyecto, orientado a generar conocimientos y propuestas de mejora que contribuyan al fortalecimiento de la salud y los habitos de vida saludable de cada uno de los colaboradores. En consecuencia, se autoriza el acceso a la información necesaria, así como la aplicación de los instrumentos de recolección

de datos previamente establecidos, siempre que se garantice el respeto por los principios éticos de confidencialidad, voluntariedad y protección de los participantes.

Asimismo, se deja constancia de que el desarrollo de la investigación no interferirá con las actividades académicas y administrativas del establecimiento y deberá ajustarse a las normas y procedimientos internos de la institución.

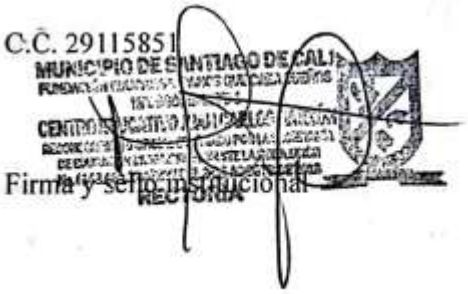
La presente carta se expide como aval institucional para los fines académicos y administrativos que correspondan.

Atentamente,

Nombre de la Rectora

Maurelen Rocha

C.C. 29115851




Firma y sello institucional