

# Estilos de vida saludables en los trabajadores de un centro carcelario en Colombia<sup>1</sup>

Healthy lifestyles in workers of a prison center in Colombia

---

## Diana Derly Bueno Castro

dbueno7@areandina.edu.co  
Fisioterapeuta  
Especialista en Auditoria Clínica  
Magíster en Seguridad y Salud en el trabajo  
Docente Líder proyección social  
Programa de Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Fundación Universitaria del Área Andina

## Jazmín Julieth Laiton Mahecha

jlaton6@estudiantes.areandina.edu.co  
Tecnología Secretariado Comercial Bilingüe  
Administradora de Empresas  
Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Fundación Universitaria del Área Andina

## César Augusto Peña Garzón

cpena42@estudiantes.areandina.edu.co  
Tecnólogo en Negocios Internacionales.  
Administrador de Empresas.  
Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Fundación Universitaria del Área Andina

## Nathalia Alejandra Barrera Bello

nbarerra16@estudiantes.areandina.edu.co  
Técnica en asistencia administrativa  
Tecnóloga en Gestión de la Calidad  
Administradora de empresas  
Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo  
Fundación Universitaria del Área Andina

## Resumen

Este proyecto hace parte del macroproyecto de proyección social de la Especialización de Gerencia de la Seguridad y Salud en el trabajo de la Fundación Universitaria Área Andina, titulado “Mejorando los estilos de vida saludable en el trabajo” donde estudiantes virtuales y presenciales fomentan estilos de vida saludable (EVS) en diferentes organizaciones laborales. Específicamente este proyecto fue aplicado en un centro carcelario de la ciudad de Pereira a 60 trabajadores entre administrativos y del área de custodia y vigilancia, el objetivo de este proyecto es fomentar mejores prácticas de estilos de vida saludable en los trabajadores de la institución mencionada. Para el logro del objetivo se desarrolló un diagnóstico de los EVS a partir del instrumento canadiense FANTÁSTICO de EVS, validado en Colombia, posteriormente se planteó un programa y se realizó una actividad de sensibilización con énfasis en las tres variables más bajas reportadas (Actividad

---

<sup>1</sup> Resultado del proyecto de investigación: “Estilos de vida saludables en los trabajadores de un centro carcelario en Colombia”; Fundación Universitaria del Área Andina.

física, nutrición, tipo de personalidad), para posteriormente realizar una actividad de sensibilización concertada con la institución que obedeció a una jornada de actividad física que cubrió a toda la población trabajadora en 4 sesiones. Al final se evaluó el ejercicio con una encuesta de satisfacción que evidencio la buena aceptación de la propuesta y del programa.

**Palabras clave:** Estilos de Vida, trabajadores, enfermedades no transmisibles, hábitos saludables.

Recepción: 9.09.2024 | Aceptación: 11.03.2025

**Cite este artículo como:** Bueno, D., Laiton, J., Peña, C., & Barrera, N. (2025). Estilos de vida saludables en los trabajadores de un centro carcelario en Colombia. (M. Quiroz, D. Zamora, & M. Cifuentes, Edits.) Gestión de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 7(2), 22 -32.

### Abstract

This project is part of the overarching initiative of social projection of the Área Andina University Foundation's Specialization Program in Occupational Safety and Health Management, entitled "Improving Healthy Lifestyles at Work", where virtual and in-person students promote healthy lifestyles (HL) in different labor organizations. Specifically, this project was carried out in a prison center in the city of Pereira with 60 workers, including administrative staff and custody and surveillance personnel. The objective of this project is to promote better healthy lifestyle practices among the workers of the institution. To achieve this objective, a diagnosis of healthy lifestyles (HL) was developed based on the Canadian FANTASTIC questionnaire, validated in Colombia. Subsequently, a program was proposed with emphasis on the three lowest reported variables (physical activity, nutrition, personality type), and an awareness-raising activity was carried out in agreement with the institution, consisting of a physical activity day that covered the entire working population in four sessions. At the end, the intervention was evaluated with a satisfaction survey that showed good acceptance of the proposal and the program.

**Keywords:** Healthy Lifestyles, work, workers, non-communicable diseases.

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia (OMS, 1999). Cuando se habla de salud también se habla de enfermedad y su dicotomía al señalar como el proceso de la salud a la enfermedad cursa por tres tipos de factores, el primero corresponde al equipaje biológico con el que nacemos, el segundo al medio en que nos encontramos y el tercero que se refiere a nuestro comportamiento y su impacto en nuestra salud. Se identifica en el repertorio de conducta de un individuo la

existencia de conductas saludables y conductas de riesgo, por lo que un sujeto que realiza una determinada conducta de salud no garantiza que lleve a cabo otros comportamientos saludables (Cortes & Eslava, 2009). Las conductas de riesgo mencionadas anteriormente están ligadas a factores de diferente orden entre los que se encuentran los sociales, el género, las labores realizadas llámese el hogar o el trabajo y escenarios educativos entre otros, que pueden acrecentar los comportamientos riesgosos para la salud, frente a los estilos de vida saludable (EVS) como lo son consumo excesivo de alcohol y el cigarrillo (García et al., 2012). El EVS se considera a todas aquellas conductas que tenemos asumidas en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dentro de estos hábitos son considerados la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física, el sueño, la forma de manejar el estrés, el consumo de alcohol y cigarrillo, entre otros (Universidad Mariana, 2018).

A nivel mundial se evidencia un bajo compromiso de los trabajadores con los EVS, en mayor proporción asociado al sobrepeso y obesidad, lo que pudiera complicar la salud y disminuir la productividad laboral apareciendo las denominadas enfermedades crónicas consideradas como no transmisibles, dentro de las que se encuentran las cardiovasculares, los derrames cerebrales, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas, las cuales representan alrededor del 70% de las muertes globales y el 86% de estas muertes prematuras, ocurren antes de los 70 años (Camacho & Castañeda, 2010). Estas enfermedades crónicas también se relacionan con factores económicos, entre las que se encuentra el estado socioeconómico bajo, con alta presencia de sedentarismo, un menor consumo de frutas y vegetales, entre otros (Molarius et al., 2007). Dentro del mundo del trabajo, se reconoce la misma problemática relacionada con hábitos riesgosos como fumar, la ausencia de actividad física, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, una dieta poco saludable, factores que incrementan la posibilidad de morir a causa de enfermedades no transmisibles. El aumento en los casos de estas enfermedades se debe a estos cuatro factores de riesgo principales, junto con la detección insuficiente, el tratamiento inadecuado y la falta de cuidado adecuado para los afectados (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Es así como las organizaciones laborales tienen un gran compromiso con su población trabajadora en, identificar, educar e informar a los trabajadores frente a los factores de riesgo para las enfermedad crónica y prevenir la presencia de las enfermedades correspondientes por no llevar buenos EVS, por el contrario, deben promover buenos estilos de vida a través de la implementación de estrategias de promoción de la salud en los lugares de trabajo que favorezcan un mayor control sobre la salud de cada trabajador. El reto para la organización es lograr que sus trabajadores lleven una vida saludable evitando todo tipo de excesos, donde se entienda que, es tan malo comer mucho como comer muy poco, en este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, incluir actividades saludables como el ejercicio, dormir bien y tener buenas relaciones con los demás (Berajona, et al., 2016). Mantener buenos niveles de EVS en la población trabajadora es un reto para todas las organizaciones, más aún con poblaciones que experimentan importantes niveles de estrés y sobrecarga laboral como lo es el trabajador penitenciario. Estos trabajadores desarrollan su labor en entornos marcados por sistemas carcelarios precarios, hacinados y violentos, trabajando en condiciones difíciles, con jornadas laborales largas, y su labor a menudo es invisible y

poco valorada, además, arrastran importantes riesgos para su salud física y mental. (Abello, 2023) Los funcionarios penitenciarios en Colombia enfrentan una realidad laboral compleja y desafiante.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), el personal funcionario penitenciario está expuesto desproporcionadamente a diversos riesgos ocupacionales, entre los cuales destacan los de tipo psicosocial. Aunque existen algunas investigaciones en torno a la situación de las personas privadas de libertad en la región, son escasos los estudios que dicen tener relación con quienes cumplen la función de custodiarlos y atenderlos (González, 2019). Un entorno laboral adverso afectará el bienestar de dicho personal, produciendo que el trabajo ya no constituya un motivo de bienestar o satisfacción, sino que se transforme en un lugar de dolor, sufrimiento y fatiga, lo que aumenta cuando no hay una valoración de sus labores (Jaskowiak & Fontana, 2022; Rudnicki, 2017). Para lograr el fin de operacionalizar el reto mencionado anteriormente, las empresas colombianas a través de la normatividad colombiana, determinan que mediante la implementación del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo (SG-SST) de las organizaciones a través de los estándares determinados en la resolución 0312 de 2019. (Ministerio de Trabajo, 2019) Se debe cubrir la responsabilidad de promoción de los estilos de vida saludable y el desarrollo de programas que impacten la salud y el bienestar del trabajador.

Es así como este proyecto apoya el SG-SST de un centro penitenciario de Pereira y como objetivo busca fomentar los estilos de vida saludable en 60 trabajadores, enmarcado dentro de un proyecto de proyección social “Mejorando tus estilos de vida saludable” planteado y ejecutado desde la Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el trabajo de la Fundación Universitaria del Área Andina. Dicho proyecto fue desarrollado por estudiantes de modalidad virtual, durante los meses de febrero a mayo de 2024. Es por esto por lo que este proyecto apunta a que las personas mejoren su estilo de vida saludable no solo como actores del proceso, sino como socializadores del proceso en sus familias y la sociedad que los rodea.

## Marco metodológico

### Tipo de investigación:

El diseño de esta investigación obedece al tipo de investigación cuantitativa de metodología descriptiva. Este tipo de investigación permite cuantificar las variables de interés y proporciona una descripción detallada de la situación estudiada. (Hernández, Fernández & Baptista, 2010) Es así como los datos recolectados desde la aplicación del instrumento fantástico para obtener un diagnóstico de EVS, fueron analizados cuantitativamente determinando el nivel de EVS de la organización, base para el desarrollo de un programa y planteamiento y aplicación de algunas actividades que promocionaban la actividad física una de las variables más débiles.

### Población objeto:

El Establecimiento penitenciario de Pereira Risaralda, ubicado en la Vía Turín sector, la Badea, fue construido en 1958 por la comunidad el Buen Pastor y donado en 1960 para

convertirse en el establecimiento de mujeres. Por varios años, estuvo al mando de personalidades civiles y retirados del ejército. Actualmente tiene un total de población de 60 trabajadores, de los cuales 10 desempeñan cargos administrativos y 50 que tienen a cargo la custodia y vigilancia del centro penitenciario, para el estudio relacionado se tomó una muestra censal, es decir, se aplicó el instrumento a todos los trabajadores activos de la cárcel.

#### **Instrumento:**

El instrumento utilizado para este proyecto obedece a el instrumento “FANTASTICO” de desarrollado por la Universidad McMaster por el departamento de Medicina Familiar en Canadá. El cuestionario consta de 25 apartados que se despliegan en nueve categorías enfocados en un análisis de características físicas, psicológicas y sociales. Este fue operacionalizado a través de un formulario de Google, aplicado en línea a los 60 trabajadores. El instrumento fue validado en Colombia a través del proyecto realizado por (Ramírez, 2012), quienes concluyeron que el instrumento reúne algunos de los criterios de consistencia interna y validez de constructo. Así mismo se recomienda utilizar el cuestionario en la atención primaria en salud y en estudios epidemiológicos

#### **Análisis de datos:**

Posterior a la aplicación del instrumento en línea, se operacionalizó la información en una matriz en las cuales se analizaron las variables correspondientes a el componente sociodemográficas dentro de las que se encuentran el nombre, edad, identidad de género, nivel académico y cargo dentro del centro penitenciario. Dentro de las variables determinadas por el instrumento se reconocen la relación familia y amigos, nutrición, actividad física, tabaco, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, introspección, conducción al trabajo y otras drogas. Se detallaron los resultados de acuerdo a la calificación de instrumento en 2 = casi siempre, 1 = a veces y 0 = casi nunca para cada una de las variables, se calcula el promedio por empresa para un resultado general y se promedian por variable para identificar las variables más débiles como base para el planteamiento del programa de EVS y la aplicación de actividades.

#### **Procedimiento:**

Una vez se desarrolló el diagnóstico a partir de la aplicación del instrumento fantástico, correspondiente a la segunda fase, se dispuso a la elaboración del programa de EVS para el centro carcelario y posteriormente la aplicación de jornadas de actividad física como una de las variables del proceso más afectadas en la población y se aplicó la encuesta de satisfacción a la población trabajadora completa, ver imagen 1.

#### **Consideraciones éticas:**

La participación de los colaboradores fue voluntaria, dando garantías de confidencialidad de los datos personales de los participantes, se firmó con cada uno un consentimiento informado, teniendo en cuenta la declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013); así mismo, la presente fue una investigación con mínimo riesgo de acuerdo con lo estipulado por la resolución 8430 de 1993 (Ministerio de Salud, 1993). Para el desarrollo de este proyecto se tiene autorización por la empresa.

**Imagen 1.** Fases de desarrollo del proyecto

Fuente: Elaboración propia

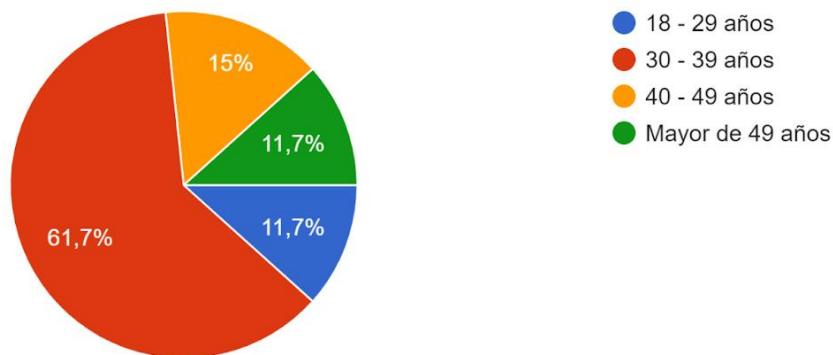
## Resultados

Los resultados se mostrarán desde el objetivo de fomentar los EVS en los trabajadores del centro de reclusión en Pereira. Se mostrarán los resultados sociodemográficos y en el mismo orden el valor general por empresa, por cargo y por las 10 variables en general, como base para el diseño del programa y la sensibilización de una de las actividades planteadas a la población. El análisis de la información recopilada a través de la aplicación del instrumento en un Google Forms se consolidó en un archivo de Excel. De acuerdo a las variables definidas en los instrumentos, el análisis fue sistematizado y analizado utilizando técnicas estadísticas para obtener frecuencias simples y porcentajes de las respuestas desde el punto de vista cuantitativo, bajo la estadística básica.

### Resultados caracterización sociodemográfica:

El primer resultado obedece a la distribución por edad, se observa que el mayor porcentaje de trabajadores se encuentra en un rango de edad de 30 a 39 años en un

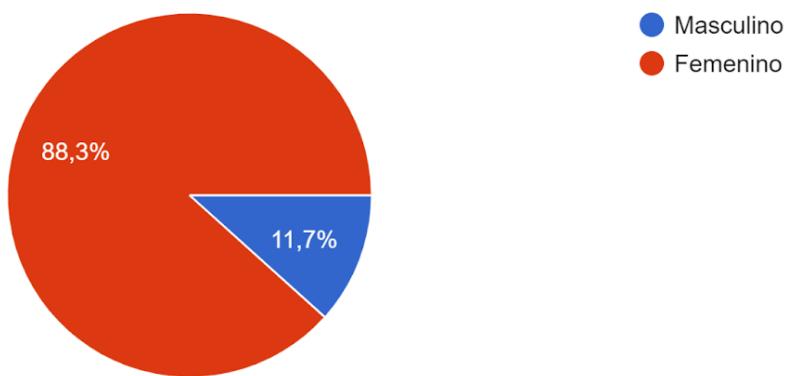
61,7% seguido de un 15% en el rango de 40 a 49 años. Siendo la mayoría trabajadores por encima de los 30 años, ver imagen 2.



**Imagen 2.** Distribución por edad

Fuente: Elaboración propia

El segundo resultado obedece a la distribución por género, de acuerdo con género se muestra que la mayoría de la población es un 83,3% son mujeres seguida de solo 11,7% hombres, ver imagen 3.



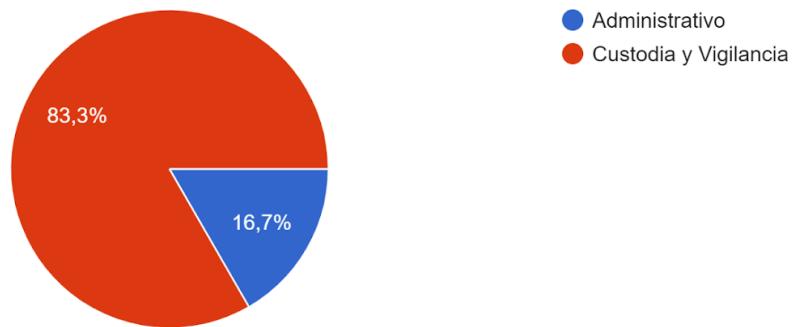
**Imagen 3.** Distribución por género

Fuente: Elaboración propia

El tercer resultado obedece a la distribución por cargo, teniendo en cuenta la distribución por cargo se observa que el 83,3% corresponde a las trabajadoras del área de custodia y vigilancia, son las personas que tienen contacto directo con las prisioneras, ver imagen 4.

El cuarto resultado a determinar es el resultado general del diagnóstico con el instrumento FANTASTICO que determina el nivel de estilo saludable demarcado por el autor. Los rangos se clasifican dentro de las siguientes categorías que recopilan los estilos de vida del encuestado:

- 0-46: Estas en zona de peligro  
47-72: Algo bajo, podrías mejorar.  
73-84: Adecuado, estas bien.  
85-102: Buen trabajo, estás en el camino correcto  
103-120: Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico.



**Imagen 4.** Distribución por cargo

Fuente: Elaboración propia

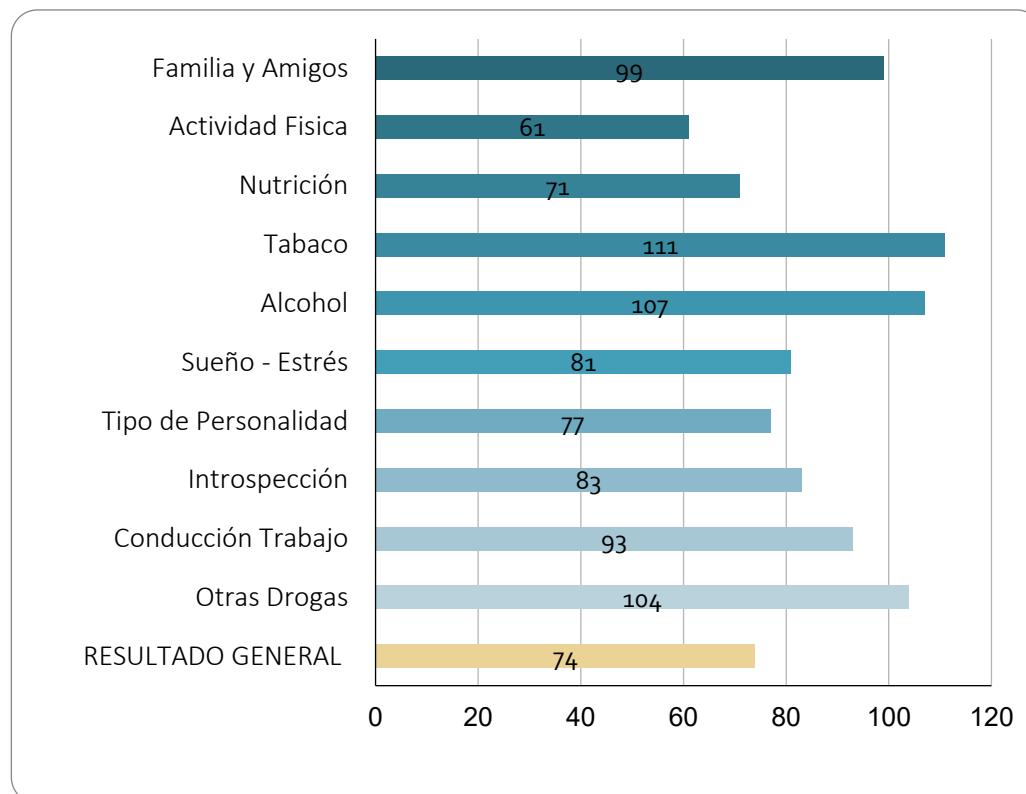
El resultado general como empresa es 74, ubicada en el rango, adecuado, estas bien, dentro de la misma imagen 5, se evidencia el resultado por variable enmarcando los tres porcentajes más bajos correspondiendo a las variables, actividad física calificada en 61 y nutrición valorada en 71, calificadas como algo bajo, podrías mejorar y tipo de personalidad, calificada en 77 dentro del rango adecuado estas bien.

El ultimo resultado es el resultado del instrumento por cargo, dentro del último resultado por cargo se observa que las trabajadoras administrativas tienen mejor resultado de los estilos saludables en 84, con respecto a las trabajadoras del área de custodia y vigilancia quienes tienen un resultado de 70,2 enmarcado en algo bajo, podrías mejorar, ver imagen 6.

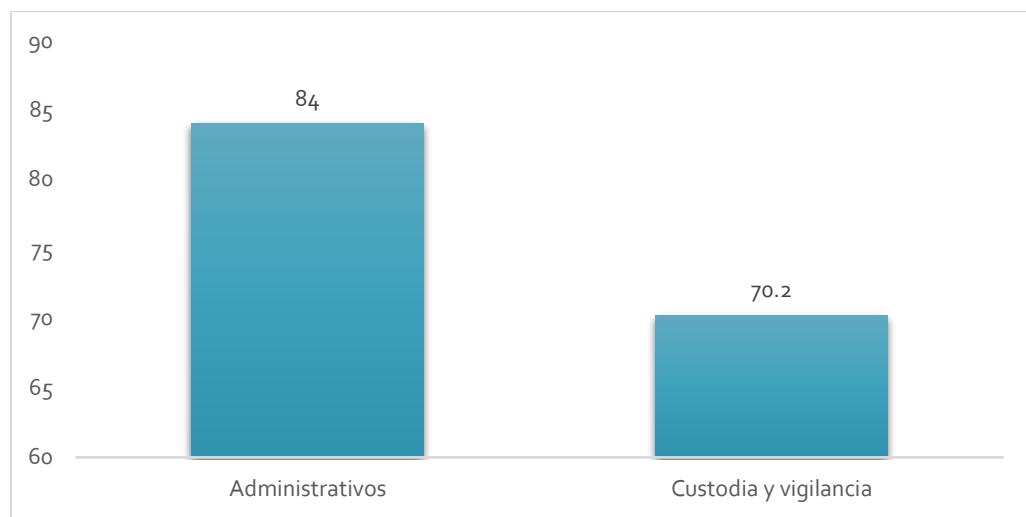
Frente a los resultados anteriores el programa fue diseñado por los estudiantes frente al objetivo de fortalecer los resultados más bajos concernientes a actividad física, nutrición y tipos de personalidad, una vez aprobado el programa desarrollo una jornada de actividad física en 4 sesiones que cubrió el total de los trabajadores evaluados. La encuesta de satisfacción aplicada al final del proceso mostro resultados frente a las preguntas ¿Consideras que el tema fue adecuado para tu objetivo de mejorar tu estilo de vida saludable? Calificado en el más alto nivel en un 83%. En la segunda pregunta ¿Cómo valoras la actividad realizada para enseñarte a mejorar tu estilo de vida saludable con respecto a la actividad física (Rumba terapia / Aeróbicos) desarrollada con apoyo de la Alcaldía de Dosquebradas? La respuesta fue calificada en el más alto nivel en un 93.3% de la población.

En la tercera pregunta de la encuesta ¿Cómo valoras los conocimientos y explicaciones del estudiante de la especialización en gerencia en STT que aplicó la actividad? Fue calificada en el más alto nivel en un 90% de la población. La cuarta pregunta ¿Cómo valoras en general el proceso de diagnóstico e intervención planteado por la

Especialización en Gerencia en SST para el centro carcelario? La población trabajadora lo califico en el más alto nivel en un 96,7%, la última pregunta de la encuesta de satisfacción ¿Cómo valoras en general el proceso de diagnóstico e intervención planteado por la Especialización en Gerencia en SST para el centro carcelario? Obteniendo la calificación más alta en un 90%. Lo anterior evidencia la buena aceptación y el impacto del proyecto en los trabajadores.



**Imagen 5.** Distribución de resultados variables y promedio general  
*Fuente:* Elaboración propia



**Imagen 6.** Distribución de resultados del FANTASTICO por cargo.  
*Fuente:* Elaboración propia

## Conclusiones

Las organizaciones requieren una identificación temprana de los estilos de vida que permitan hacer intervenciones a corto plazo, bajo el diseño de programas que motiven el cambio de actitudes y hábitos, que promuevan una cultura de la salud. La aplicación de un diagnóstico en EVS para los trabajadores del centro carcelario identificó aspectos que debían ser intervenidos de manera oportuna como lo es la actividad física, el manejo de la nutrición y los tipos de personalidad que son la forma como el trabajador asume la presión y se motiva frente a su trabajo. Aunque el resultado del diagnóstico como empresa fue 74 (adecuado estas bien) se evidenció por cargos que el área administrativa presenta mejores hábitos de vida saludable frente a los trabajadores de custodia y vigilancia, esto respalda la necesidad de sensibilizar a los trabajadores y facilitarles por sus turnos, mayor acceso a los programas planteados para su mejora.

Los trabajadores mostraron altas tasas de participación y se mantuvo el feedback positivo de los trabajadores en el proceso de sensibilización, esto demuestra la efectividad de las estrategias de comunicación y motivación implementadas en el desarrollo de las actividades. Aunque este estudio se centró en un periodo específico, es probable que los cambios positivos en los estilos de vida tengan un impacto beneficioso y duradero en la salud general de los trabajadores en un largo plazo, aspecto evidenciado en las altas calificaciones de la encuesta de satisfacción del proyecto. El desarrollo de este proyecto favoreció a la entidad la toma de decisiones en cuanto a la necesidad de cambiar la alimentación saludable y aumentar la actividad física de los trabajadores, pues estas adaptaciones a nivel organizacional y componentes de intervención son importantes para hacer que se promuevan mejores estilos de vida saludables y que sean más accesibles para los trabajadores de custodia y vigilancia. Se recomienda continuar con programas similares y realizar seguimientos a largo plazo para evaluar la sostenibilidad de los cambios de estilo de vida saludable.

## Referencias

- [1] Abello, P. (2023). Funcionarios penitenciarios en América Latina: Calidad de vida, condiciones laborales y principales problemáticas. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 21–31.
- [2] Asociación Médica Mundial. (2013). Declaración de Helsinki de la AMM. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 64<sup>a</sup> Asamblea General, Fortaleza, Brasil. <https://www.wma.net>
- [3] Berajona, E. (2016). Guía de entornos y estilos de vida saludable. Organización Panamericana de la Salud. <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34580/vidasaludable2016-spa.pdf>
- [4] Camacho, S., & Castañeda, L. (2010). Estilos de vida y riesgos en la salud de trabajadores universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2(1), 91–103.
- [5] Cortés, R., & Eslava, E. (2009). El comportamiento de salud, desde la salud: La salud como un proceso. *Alternativas en Psicología*, 14(20), 78–88.
- [6] García, A., et al. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169–185.
- [7] González, P. (2019). Proceso de prisionalización en gendarmes que trabajan en recintos penitenciarios de la Región Metropolitana de Chile [Tesis de pregrado, Universidad Academia de Humanismo Cristiano]. <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/>
- [8] Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.

- [9] Jaskowiak, J., & Fontana, R. (2022). O trabalho no cárcere: Reflexões acerca da saúde do agente penitenciário. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 69(2), 45–57. <https://www.scielo.br/j/reben/a/HkVgkzm3m3W3LSxhxYrTrVy/>
- [10] Ministerio de Salud. (1993). Resolución 8430 de 1993. <https://www.minsalud.gov.co>
- [11] Ministerio de Trabajo. (2019). Resolución 0312 de 2019: Estándares mínimos del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo. <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>
- [12] Molarius, A., et al. (2007). Lifestyle factors and self-rated health among men and women in Sweden. *European Journal of Public Health*, 17(2), 125–133.
- [13] Organización Mundial de la Salud (OMS). (1999). Salud para todos en el año 2000. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/37425/18255.pdf>
- [14] Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Enfermedades no transmisibles. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- [15] Ramírez, 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.
- [16] Rudnicki, D. (2017). As máculas da prisão: Estigma e discriminação das agentes penitenciárias. *Revista Direito GV*, 13(2), 33–45.
- [17] Universidad Mariana. (2018). Programa de hábitos, estilos de vida y trabajo saludable. <https://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>