



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



Instruccional Herramienta de Tamizaje

Programa de Prevención
y Manejo de Turnicidad,
Sueño y Fatiga

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

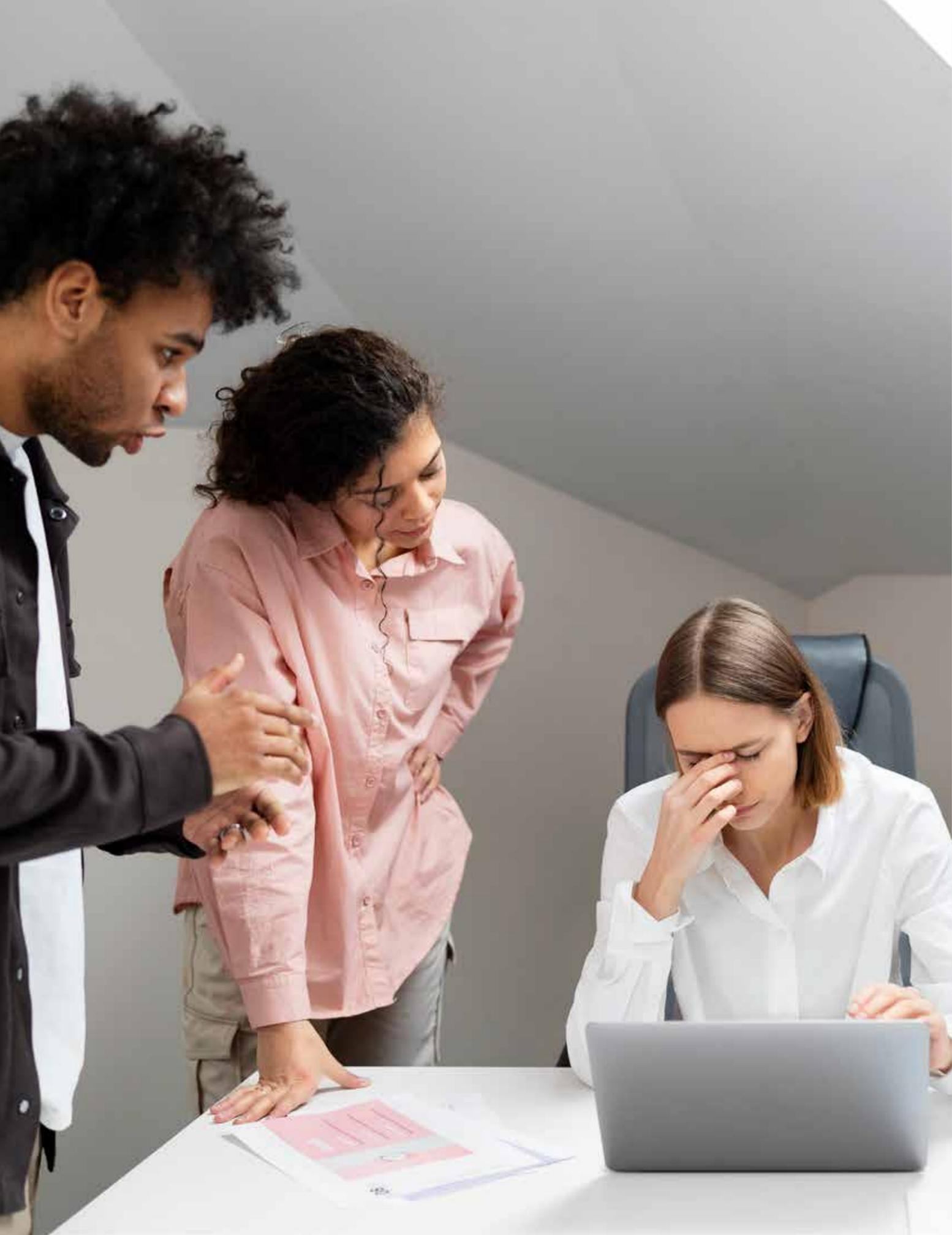


Positivamente 
más 



Positiva Prevención





Modelo de Abordaje Psicosocial POSITIVAMENTE MÁS

Instrumento Herramienta Tamizaje
Programa de Prevención y Manejo de Turnicidad, Sueño y Fatiga

José Luis Correa López
Presidente

Carlos Iván Heredia Ferreira
Vicepresidente de Promoción y Prevención

Dirección Técnica
Luana Betsy Polo Cortés
Ps. Profesional Especializada
Gerencia de Investigación y Control del Riesgo

Colaboración Técnica
Equipo Experto
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Corrector de estilo
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Revisión Diseño y Diagramación
Elvia Yolima Guzmán
Andrés Gallón Restrepo

Diseño Portada y Diagramación
PRESTASALUD COLOMBIA SAS

Derechos Reservados Positiva noviembre 2023

Para citar esta publicación: (2023). “Instrumento herramienta tamizaje-Programa de Prevención y Manejo de Turnicidad, Sueño y Fatiga. Positiva Compañía de Seguros S.A. “https://psicobox.positiva.gov.co/instruccional-programa-de-prevencion-y-manejo-de-turnicidad-sueno-y-fatiga_priv”

Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.
Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización.
Se prohíbe la venta de este material ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva Compañía de Seguros / ARL.

Nombre de la prueba	5
Antecedentes y autoría	5
Ubicación	6
Población a la que está dirigida	6
Ficha técnica	6
Variables que evalúa	7
Objetivos	8
Estructura de la prueba	8
Dashboard del instrumento	8
Reporte general y resultados	9
Perfil de quien realiza el proceso en la empresa	12
Procedimiento para la aplicación por parte de la empresa	12
Procedimiento para el acceso de los(as) empleados(as) y visualización de resultados	13
Referencias	15
Agradecimiento	15
Anexos	16

Escala SOFI-SM (Inventario sueco de fatiga ocupacional)

Nombre de la prueba

Escala SOFI (Swedish Occupational Fatigue Inventory) adaptada al español por González, J., Moreno, B., Hernández E. y López, A. (2005) (Ver Anexo 1.)

Antecedentes y autoría

La escala SOFI (Sleep Objective and Functional Impact) (Ahsberg, 1997) o en español SOFI-SM (Inventario sueco de fatiga ocupacional) es un instrumento diseñado para evaluar la calidad del sueño y su impacto en el funcionamiento diario de los(as) trabajadores(as). Esta escala toma en consideración seis dimensiones correspondientes a falta de energía, cansancio físico, disconfort físico, falta de motivación, somnolencia e irritabilidad. Adicionalmente se toma como base la versión adaptada al español por Lobos, M. y Gutiérrez, J. (2020) quienes otorgaron autorización para su libre uso en el marco de los objetivos de este programa.

Su aplicación en el ámbito laboral es de vital importancia dado que la calidad del sueño tiene una influencia directa en el rendimiento, la salud general y la calidad de vida de los(as) empleados(as). La falta de sueño o un sueño de mala calidad pueden llevar a un deterioro cognitivo, disminución de la atención, mayor riesgo de accidentes y problemas de salud a largo plazo. Al evaluar estos as-

pectos, la escala SOFI permite identificar problemas relacionados con el sueño y abordarlos a través de programas de intervención específicos, promoviendo así entornos de trabajo más saludables y productivos.

Por tanto, la implementación de la escala SOFI en la organización facilita la detección temprana de posibles trastornos del sueño y ayuda a prevenir sus consecuencias negativas. Los resultados obtenidos pueden informar la creación de estrategias de mejora que podrían incluir la optimización de horarios laborales, la promoción de prácticas de higiene del sueño y la intervención en factores de trabajo que interfieran con el descanso adecuado.

Ubicación

https://psicobox.positiva.gov.co/encuesta/sueno_fatiga

Población a la que está dirigida

Empleados(as) que están en situaciones de trabajo donde la fatiga es un riesgo significativo o está presente, como lo pueden ser trabajadores por turnos y nocturnos, empleados(as) con tareas físicas demandantes, personal de salud, operadores de transporte entre otros.

También pueden participar todos(as) aquellos(as) empleados(as) que estén interesados.

Ficha Técnica

Modo de aplicación	Virtual, ingresando a través del link que será enviado al representante del SG-SST.
Tamaño muestral	Aplicar el instrumento a un mínimo de 40% de los(as) trabajadores(as).
Tiempo de aplicación	9 minutos.
Número de ítems	18
Indicador de confiabilidad:	Alfa de Cronbach = 0.97
Tipo de ítem:	Escala Likert de 5 opciones

Variables que evalúa

La escala SOFI, evalúa seis dimensiones definidas así:

Falta de Energía (Anergia): esta dimensión hace referencia a sentimientos generales de fuerza disminuida.

Cansancio Físico: dimensión que recoge sensaciones corporales generales que pueden ser el resultado de un trabajo dinámico y, hasta cierto punto, el signo de un agotamiento metabólico.

Disconfort Físico: dimensión que describe sensaciones corporales más localizadas que pueden ser el resultado de una carga de trabajo estática o isométrica.

Falta de Motivación (Desmotivación): hace referencia al sentimiento de no estar comprometido ni entusiasmado con el trabajo.

Somnolencia: recoge sensaciones de somnolencia.

Irritabilidad: dimensión que describe sensaciones de irritación, nerviosismo, enojo o irascibilidad.

Objetivos

- La aplicación del instrumento permitirá identificar la calidad del sueño de los(as) empleados(as) e identificar factores de riesgo relacionados con la fatiga.
- Ofrecer al empleado(a) un resultado cualitativo individual y confidencial, con un lenguaje sencillo y cuidadoso, en el que se le indique la calidad de sueño que está presentando.

Estructura de la prueba

La prueba se encuentra conformada por 6 dimensiones, cada una de las cuales se evalúa con 3 ítems para un total de 18 ítems:

1. Falta de energía (Anergia)
2. Cansancio físico
3. Discomfort físico
4. Falta de motivación (Desmotivación)
5. Somnolencia
6. Irritabilidad

Dashboard del instrumento

Al ingresar desde al enlace el trabajador podrá visualizar la siguiente ventana que le permitirá diligenciar la herramienta:



Reporte general y resultados

Los resultados consolidados para la organización se visualizarán de la siguiente manera:

Resultado Global del Instrumento

NIVEL OBTENIDO	<p>Adecuado 19.0</p> <p>¡Felicidades!, los resultados muestran que los(as) empleados(as) tienen un nivel adecuado de calidad del sueño y mínima presencia de fatiga, lo que es un indicativo positivo del bienestar general para los trabajadores y de su impacto en el desempeño organizacional.</p>
---------------------------	---



Resultados - dimensiones



Para mantener y promover estilos de vida saludables que permitan una adecuada calidad de sueño, prevención de la fatiga e incremento de los niveles de energía; te invitamos a conocer el nuevo modelo de abordaje psicosocial.

**Positivamente
más**

Donde contamos con un **Programa de Prevención y Manejo de Turnicidad, Sueño y Fatiga**. Este programa busca fortalecer competencias organizacionales y competencias humanas que permitan a la organización contar con lineamientos para mejorar políticas y prácticas psicosociales en relación a este tema. De igual forma te invitamos a inscribir a los trabajadores en el Programa master 13 competencias; una ruta de gestión con 13 competencias para el fortalecimiento de las condiciones relacionadas con la salud mental.

Link: <https://posipedia.com.co/programa-master/>

Se podrá obtener un consolidado global por categoría y consolidados demográficos que permitan generar un análisis de tendencias por grupos poblacionales.

La prueba permitirá obtener una puntuación estándar entre 10 y 100, la cual indicará el nivel de afectación en el sueño que presentan los(as) empleados(as):

NIVEL	Rango Puntuación estándar
Adecuado	0-25
Intervención menor	26-50
Intervención prioritaria	51-75
Riesgo alto	76-100

Donde cada nivel de riesgo se interpretará de la siguiente forma:

Adecuado: Los resultados sugieren que no se presentan indicadores de fatiga que requieran una intervención.

Intervención menor: Los resultados sugieren la necesidad de implementar o aconsejar acciones a los empleados para que se gestione la fatiga y evitar que esta aumente.

Intervención prioritaria: Los resultados sugieren que deben implementarse acciones prioritarias para la gestión de la fatiga, dado que representa un riesgo para el desempeño y bienestar de lo(as) empleados(as).

Riesgo alto: Los resultados evidencian que los(as) empleados(as) presentan un alto nivel de fatiga en las diferentes dimensiones requiriéndose una intervención de manera inmediata.

Perfil de quien realiza el proceso en la empresa

Persona a cargo del SG-SST, área de recursos humanos o profesional asignado para la identificación e intervención del riesgo psicosocial.

Procedimiento para la aplicación por parte de la empresa

- Descargar y diligenciar la plantilla con la información de los empleados participantes siguiendo el formato y listado desplegable del archivo.
- Cargar la plantilla en PsicoBox.
- Coordinar el agendamiento para la aplicación del cuestionario, preferiblemente en las instalaciones de la empresa.
- El representante del SG-SST recibirá un link de acceso el cual compartirá con los(as) trabajadores(as) participantes.

- Culminar el diligenciamiento del cuestionario en su totalidad una vez este sea iniciado.

Procedimiento para el acceso de los(as) empleados(as) y visualización de resultados

1. Recepción del enlace de diligenciamiento.
2. Ingresar el usuario (correo electrónico en minúscula) y clave (número de documento sin espacios ni comas)
3. Aceptación de la evaluación a través del consentimiento informado.
4. Diligenciar el cuestionario.
5. Obtención del resultado individual:

Una vez el(la) empleado(a) finalice el diligenciamiento de la prueba visualizará de forma automática un resultado confidencial de tipo cualitativo, que con un lenguaje sencillo y cuidadoso le indicará aspectos para tener en cuenta.

A continuación, se presenta el resultado para el(la) empleado(a) de acuerdo con su nivel obtenido, dejando claro que el nivel no es visible sino únicamente el texto descriptivo:

Adecuado: los resultados sugieren que tu nivel de somnolencia durante el día está dentro de un rango normal. Esto es un buen indicador de un descanso adecuado. Recuerda que mantener un horario regular de sueño y un estilo de vida saludable contribuye a tu bienestar general. Si en el futuro experimentas cambios en tus

patrones de sueño, no dudes en buscar consejo médico.

Intervención menor: tus respuestas sugieren que tu nivel de somnolencia diurna está levemente elevado, lo cual podría indicar que tu descanso nocturno no es completamente reparador. Es recomendable prestar atención a la calidad y duración de tu sueño. Pequeñas mejoras en tu entorno y rutinas antes de dormir podrían ser beneficiosas. Intenta evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarte y asegúrate de que tu habitación sea un espacio tranquilo y oscuro.

Intervención prioritaria: Tus respuestas sugieren que hay algunos aspectos de tu trabajo que podrían mejorarse para que te sientas más cómodo y menos presionado. Es importante abordar estos temas para evitar que se conviertan en algo más significativo. Hablemos de cómo podemos ajustar tu carga de trabajo o cambiar ciertas condiciones para ayudarte a sentirte mejor durante la jornada.

Riesgo alto: Tus respuestas indican que podrías estar experimentando algunos momentos de somnolencia durante el día más allá de lo habitual. Esto puede ser un indicativo de que necesitas ajustar tus hábitos de sueño o tu rutina diaria. Considera establecer una rutina de sueño más regular, reducir la cafeína y buscar actividades relajantes antes de dormir. Si continúas experimentando estos síntomas, sería aconsejable hablar con un profesional de la

Referencias

- Ahsberg, E., Gamberale, F., & Kjellberg, A. (1997). Perceived quality of fatigue during different occupational task. Development of a questionnaire. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 20, 121-135.
- González, J., Moreno, B., Hernández E. y López, A. (2005). Spanish version of the Swedish Occupational Fatigue Inventory (SOFI): Factorial replication, reliability and validity. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 35, 737-746

Agradecimiento

Positiva ARL Compañía de Seguros agradece el interés y compromiso para llevar a cabo la aplicación de esta herramienta en su organización en pro de la salud y bienestar de sus empleados. La colaboración no solo ha sido fundamental, sino que será clave para implementar medidas efectivas que beneficien el bienestar de cada uno de los trabajadores en nuestras empresas afiliadas. Gracias por formar parte de este importante paso hacia un entorno laboral más positivo y seguro para todos nosotros.



Anexos

Anexo 1. Escala SOFI (Swedish Occupational Fatigue Inventory)

A continuación encontrará una serie de expresiones basadas en la Escala SOFI-SM (Inventario sueco de fatiga ocupacional), ante las cuales usted deberá indicar con qué frecuencia se identifica con esa situación al finalizar la jornada laboral seleccionando “Nunca”, “Casi Nunca”, “A veces”, “Casi siempre” o “Siempre” según corresponda.

Recuerde que sus respuestas y resultados individuales son confidenciales y el objetivo del cuestionario es conocer realmente qué acciones requieren los(as) empleados(as) para gestionar los niveles de fatiga.

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Agotado(a)					
2. Exhausto(a)					
3. Extenuado(a)					
4. Respirando con dificultad					
5. Con palpitaciones					
6. Con calor					
7. Con las articulaciones agarrotadas					
8. Entumecido(a)					
9. Dolorido(a)					
10. Apático(a)					
11. Pasivo(a)					
12. Indiferente					
13. Somnoliento(a)					
14. Durmiéndome					
15. Bostezante					
16. Irritable					
17. Enojado(a)					
18. Furioso(a)					

**Instruccional
Herramienta
de Tamizaje**



Programa de Prevención
y Manejo de Turnicidad,
Sueño y Fatiga

Positivamente  
más  