



# En la ruta de **la salud mental** y los hábitos saludables

Orientaciones para el sector transporte (Circular 070 de 2024).

1. Entorno y aplicación. \*

2. ¿Qué debes hacer como empleador? \*

3. ¿Y tus trabajadores, qué deben hacer? \*

4. Función de las ARL. \*

5. ¿Qué te ofrecemos en ARL SURA? \*

## 1. Entorno y aplicación

En el **sector transporte** contamos con unas orientaciones para **fomentar el bienestar y la salud de los trabajadores**. Se trata de la **Circular 070 emitida por el Ministerio del Trabajo** en octubre de 2024 y dispone acciones de **promoción y prevención** en la salud mental y estilos de vida y de trabajo saludable.



### Conoce los 5 grupos de actores a los que aplica la norma:

- 1. Empleadores** del sector transporte.
- 2. Contratantes** bajo modalidad de contrato civil, comercial o administrativo.
- 3. Trabajadores** dependientes e independientes.
- 4. Empresas** de servicios temporales.
- 5. Administradoras** de riesgos laborales.



## 2. ¿Qué debes hacer como empleador?

Tu rol en la **aplicación de esta iniciativa** es fundamental para crear las condiciones necesarias, con el fin de que tus colaboradores desempeñen sus funciones **de una manera saludable** y que les genere bienestar.



### Te explicamos las 15 acciones que debes desarrollar para cumplir tus responsabilidades como empleador:

- 1. Promueve hábitos** como alimentación saludable, actividad física, control en el consumo de alcohol y tabaco, una **sana convivencia y la salud mental**.
- 2. Vela porque en la empresa existan las condiciones integrales** para desarrollar **estilos de vida saludable**.

- 3.** Crea alianzas para realizar programas en beneficio del bienestar y la gestión de la **seguridad y salud en el trabajo de los colaboradores**.
- 4.** Implementa herramientas para **educar a los trabajadores** sobre **cómo reducir los riesgos** que genera la actividad del transporte.
- 5.** Diseña un plan de comunicación que **promueva la salud y el bienestar** de tus trabajadores.
- 6.** Adecúa la jornada laboral a lo que indica el **Artículo 3 de la Ley 2101 de 2021 del Código Sustantivo del Trabajo sobre la jornada laboral**. Ten en cuenta lo que dice sobre horas extras: no más más de dos diarias (sea horario diurno o nocturno) o 12 semanales.
- 7.** **Garantiza la desconexión laboral** de tus trabajadores para cuidar su salud mental y el pago de recargo por trabajar domingos y festivos, si es necesario.
- 8.** Promueve tiempos de descanso y **pausas activas** durante la jornada.
- 9.** Evita asignar **funciones diferentes a conducir** a tus trabajadores. Por ejemplo, cargue y descargue de lo que transporten.
- 10.** Monitorea al conductor durante la jornada, para evitar **episodios de microsueño**.
- 11.** Crea estrategias para promover el **respeto por el derecho al descanso**, al ocio y al sano entretenimiento de los trabajadores.
- 12.** Cumple con las **normas de salud mental, gestión psicosocial** y pon en práctica acciones para prevenir, identificar, evaluar, monitorear e intervenir, en caso de ser necesario.
- 13.** Prepara e implementa un plan de **intervención de los factores de riesgo psicosocial** enfocado en la gestión de la jornada y la prevención de la fatiga laboral.
- 14.** Impulsa espacios para **compartir las experiencias y opiniones** de los trabajadores, buscando la promoción de su salud y su bienestar.
- 15.** Fomenta la **consolidación de redes de apoyo** que faciliten la unión en torno a la salud de tus trabajadores.



## 3. ¿Y tus trabajadores, qué deben hacer?



Para **crear entornos saludables** y fomentar un estado de **satisfacción física y mental** es clave que tus colaboradores tengan disposición para cumplir con **5 sencillas responsabilidades**:



1. **Asistir a las capacitaciones** que programas como empleador o que haga la Administradora de Riesgos Laborales.
  
2. **Autocuidarse** y entregar información veraz y completa sobre su **estado de salud**.
  
3. **Practicar estilos de vida y trabajo saludable**: hacer ejercicio, comer equilibradamente, controlar el consumo de tabaco y alcohol.
  
4. **Promover la convivencia, el diálogo y resolver los desacuerdos sin violencia**.
  
5. **Conocer los factores de riesgo psicosocial** y participar en los espacios para hablar sobre el tema.

## 4. Función de las ARL

Las administradoras de riesgos laborales **cumplen un papel trascendental** en la aplicación de la Circular 070, pues con la asesoría, asistencia técnica y capacitación ayudan a **promover la salud mental y el bienestar** de los trabajadores. Resumimos para ti las responsabilidades que desempeñan:

### 1 Realizar capacitaciones para empleadores y trabajadores sobre:

- Estilos de vida saludable.
- Acciones para reducir el estrés.
- Mejoramiento de las condiciones organizacionales y recursos personales.
- Manejo de las reacciones emocionales y de conducta más frecuentes.



## 2 Implementar una línea telefónica de ayuda:



- Crear un canal no presencial donde sea posible realizar intervención psicosocial y/o soporte de crisis (teléfono, WhatsApp y redes sociales, entre otros).
- Que este canal sea atendido por profesionales de salud mental.
- Que sea un espacio para escuchar, orientar y dar primeros auxilios psicológicos.

## 3 Desarrollar acciones que promuevan la salud mental:

- Generar métodos para prevenir, identificar, intervenir y canalizar la atención hacia servicios de salud mental.
- Tener en cuenta las rutas de atención del Ministerio de Salud y Protección Social y las líneas 106 y 123 en el ámbito nacional.



**Las ARL deben desarrollar programas de intervención en crisis para eventos agudos en salud mental.**

## 5. ¿Qué te ofrecemos en ARL SURA?

Como tu administradora de riesgos laborales, tenemos el compromiso de **construir entornos de trabajo saludables**, donde sea posible **promover el bienestar de tus trabajadores**. De esta forma **fortalecemos la competitividad de tu empresa** y aseguramos el cumplimiento de las normas.

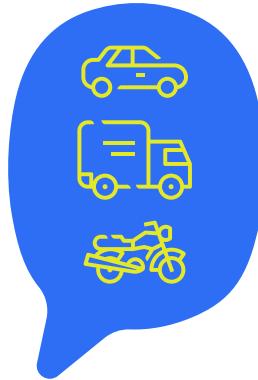
Queremos explicarte cuáles son los **programas que tienes a tu disposición**, creados con un enfoque de **prevención y educación** en estilos de vida saludable, salud mental y gestión de la movilidad.



## ➤ Programa de movilidad segura y sostenible

Promovemos la seguridad en la movilidad al **enseñar a gestionar los riesgos** asociados a esta, buscando la **sostenibilidad de tu empresa y la salud de los trabajadores**.

También **generamos capacidades** en las personas como actores viales para tomar **decisiones correctas frente a los riesgos**, por medio de prácticas que integran a los trabajadores y a las empresas.



### Prevenir la fatiga en la movilidad

Este es uno de los temas del programa que tiene toda la aplicación para tus trabajadores. En este enfoque enseñamos aspectos como:

- Gestión de turnos y rotaciones.
- Pausas activas.
- Descanso y sueño.
- Sensibilización en higiene del sueño.
- Formación a trabajadores en gestión del sueño.
- Formación a líderes en gestión del sueño.

Si quieres conocer todos los detalles del programa, haz [CLIC AQUÍ](#)



## ➤ Prevención del consumo de sustancias psicoactivas en la movilidad

Hemos creado una guía para orientar, educar y sensibilizar a tu empresa en la prevención y el control del consumo de sustancias.

Descubre el contenido de la guía haciendo [CLIC AQUÍ](#)

## ➤ Gestión de emociones en la movilidad

¿Sabías que el estado emocional y mental de los conductores y otros actores viales **incide en los riesgos de la movilidad vial**? Sobre esto la Organización Mundial de la Salud, OMS, ha generado una alerta que vale la pena atender.

En ARL SURA te ayudamos a **promover una adecuada gestión de las emociones en la movilidad**, con herramientas enfocadas en cómo deben prepararse emocionalmente los conductores para cumplir con su trabajo.

Mira este video sobre la importancia de las emociones al conducir. [CLIC AQUÍ](#)

## » Sitio especializado en salud mental ARL SURA

Tienes a tu disposición y de tus colaboradores un canal donde encuentran **estrategias, guías y herramientas** para prevenir, promover, intervenir y reincorporar en casos de salud mental.



Haz **CLIC AQUÍ** y navega por las opciones disponibles para ti y tus trabajadores.

## » Sitio especializado en Movilidad ARL SURA

Tenemos un completo ecosistema enfocado en la movilidad en nuestro sitio web [sura.co/arl](http://sura.co/arl) Permanece atento, pues constantemente **publicamos nuevo material** para una gestión segura de la movilidad. Consultalo en solo tres pasos:

1. Ingresa a [sura.co/arl](http://sura.co/arl)/inicia sesión/sucursal virtual empresa y digita tu clave.
2. Selecciona la sección Gestión de Riesgos Laborales
3. Busca en la parte inferior: Sitios especializados/movilidad segura

### » Longevo



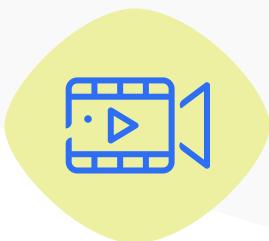
Como afiliados a ARL SURA tú y tus trabajadores pueden consultar la plataforma de bienestar de SURA, especializada en la transformación de hábitos saludables, con contenidos sobre alimentación, entrenamiento, salud mental y pausas laborales. **Encuéntrala en la App Seguros SURA.**

## » 4 recursos adicionales para tu empresa

Además de lo anterior, hemos desarrollado iniciativas que te acompañan en tu propósito de **generar entornos saludables para tus trabajadores**. Pregúntanos para explicarte más:

1. Programa de promoción de la salud mental y prevención de factores psicosociales.
2. Programa de promoción de la sana convivencia y prevención de las violencias.
3. Acciones educativas y de asesoría para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el entorno laboral.
4. Línea de atención en salud mental.





Aprovecha los contenidos de nuestro canal **Movilidad segura** en YouTube. [CLIC AQUÍ](#) 

### ¿Qué dice la ley sobre esto?

La Circular 070 de 2024 es el resultado de varias normas expedidas en Colombia, entre ellas: Decreto 1295 de 1994, Ley 1562 de 2012, Decreto 1072/2015, Resolución 2764/2022, Resolución 2646/2008.



## Estamos para ti

Si tú o tu equipo de trabajo necesitan ayuda con alguna situación que concierne a la salud mental, comunícate con nuestras líneas de atención SURA:



### Línea nacional

01 8000 511 414, opciones 1 y 4.

### Línea fija en Medellín

604 444 4578, opciones 1 y 4.



### Línea WhatsApp 315 275 7888

- Autoriza tratamiento de datos.
- ARL SURA.
- Personas.
- Salud mental.

\* También puedes ingresar por la opción Urgencias en salud - Salud mental.

