SECRETARIA DISTRITAL DE SALUD

SUBSECRETARIA DE SALUD PÚBLICA

ACCIÓN O PROCESO INTEGRAL E INTEGRADO: Cuidado Continuo por una vida con bienestar

LINEA OPERATIVA O SUBPROCESO: Alta externalidad

ACCIÓN DE BIENESTAR: 79. Conexión nocturna: Bienestar, trabajo y cuidado

VIGENCIA: OCTUBRE 1 DE 2025 A 30 DE JUNIO 2027

Bogotá D.C. 2025

Contenido

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar 3

2. Descripción de la acción de bienestar : 4

3. Indicadores 10

- Control de cambios 11

FICHA TÉCNICA

79. Conexión nocturna: Bienestar, trabajo y cuidado.

1. Conceptualización de los elementos centrales de la acción de bienestar

Las dinámicas nocturnas en las ciudades concentran una alta carga de riesgos en materia de salud pública, laboral y de seguridad ciudadana. En el caso de los establecimientos de ocio nocturno, como bares y discotecas, los trabajadores se encuentran expuestos a múltiples factores que afectan su bienestar integral, tanto físico como mental (García-Herrero et al., 2018).

Desde la perspectiva de la salud ocupacional, los riesgos laborales incluyen exposición prolongada al ruido y luces artificiales, manipulación de equipos, jornadas extensas y fatiga; además de riesgos químicos (humo, sustancias volátiles), ergonómicos (posturas prolongadas, movimientos repetitivos), biológicos (contacto con fluidos y residuos) y de seguridad (robos, riñas, violencia en el entorno). Estos factores pueden derivar en problemas musculoesqueléticos, auditivos, visuales, psicosociales, respiratorios y en accidentes laborales (Ministerio del Trabajo, 2014; Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2022).

Un eje crítico corresponde a la salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) ha señalado que los entornos laborales inseguros y con alta presión incrementan el riesgo de estrés, ansiedad, depresión y consumo de sustancias. En el caso particular de los establecimientos nocturnos, factores como la interacción constante con clientes en estado de embriaguez, el acoso, la violencia, la inestabilidad laboral y la inversión de los ciclos de sueño generan un mayor desgaste psicosocial (Peiró & Rodríguez, 2008). Estudios muestran que los trabajadores de bares y discotecas presentan mayores tasas de trastornos del sueño y estrés laboral en comparación con otros sectores económicos (Martínez-Pérez et al., 2019).

Desde la perspectiva de la salud pública, el consumo nocivo de alcohol constituye uno de los principales factores de riesgo asociados a la vida nocturna. La OMS (2018) estima que el alcohol está implicado en más de tres millones de muertes anuales en el mundo, incluyendo aproximadamente el 27% de los accidentes de tránsito mortales. Así, la siniestralidad vial emerge como un problema estrechamente vinculado a las dinámicas nocturnas, ya que el consumo de alcohol en contextos de ocio incrementa la probabilidad de accidentes, lesiones y muertes en la vía. Además, estudios muestran que las zonas de ocio nocturno se asocian con un aumento de violencia interpersonal y problemas de orden público (Babor et al., 2010; Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, 2023).

En este marco, la acción de bienestar busca articular la prevención del consumo nocivo de alcohol y otras sustancias psicoactivas (SPA) con el fortalecimiento de la

corresponsabilidad empresarial en la dispensación responsable de bebidas alcohólicas, la promoción de ambientes laborales seguros y la consolidación de una cultura de autocuidado. Este enfoque requiere la coordinación intersectorial entre salud, movilidad, seguridad y gobierno local, con el fin de consolidar zonas de rumba seguras, saludables y protectoras de la vida (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2024)..

La sensibilización frente a la dispensación responsable de alcohol constituye un eje central de la estrategia. Involucrar a propietarios, administradores y personal de servicio en prácticas responsables contribuye a reducir los daños asociados al consumo y a consolidar una corresponsabilidad colectiva en la protección de la vida. No obstante, el éxito de estas acciones depende también de la articulación intersectorial y comunitaria, que debe garantizar coherencia y sostenibilidad en las intervenciones.

La acción de bienestar "Conexión nocturna: Bienestar, trabajo y cuidado" se concibe como la estrategia que integra estas dimensiones, con el propósito de reducir los riesgos asociados a las actividades económicas en las zonas de rumba del Distrito. Esta acción prioriza a los trabajadores —propietarios, administradores, haladores, meseros, bartenders y demás empleados—, al tiempo que promueve la corresponsabilidad de los establecimientos en la dispensación responsable de bebidas alcohólicas y fomenta la articulación con las autoridades locales para consolidar entornos nocturnos seguros, saludables y protectores de la vida.

1.1 Objetivo General

Fortalecer el bienestar integral, la salud mental y la prevención de riesgos ocupacionales y de salud pública en los trabajadores vinculados a los establecimientos de rumba, venta y consumo de bebidas alcohólicas del Distrito, mediante la promoción del autocuidado, la corresponsabilidad empresarial, la dispensación responsable de alcohol y la generación de entornos seguros y protectores que contribuyan a una vida nocturna más saludable y sostenible en el Distrito.

2. Descripción de la acción de bienestar:

La acción de bienestar Conexión nocturna: Bienestar, trabajo y cuidado se fundamenta en la articulación territorial e intersectorial para el fortalecimiento de ambientes de trabajo seguros y protectores en los establecimientos de rumba, venta y consumo de bebidas alcohólicas del Distrito. Su implementación está orientada a la prevención de riesgos laborales, la promoción del bienestar emocional, la seguridad vial, la cultura ciudadana y la reducción del consumo nocivo de alcohol, mediante estrategias de educación para la salud pública – educación transformadora y de corresponsabilidad empresarial.

De esta forma, se reconoce que los escenarios de ocio nocturno constituyen espacios complejos de interacción social, en donde coexisten prácticas laborales con riesgos relevantes para la salud pública, la salud mental y la seguridad vial, entre ellos: consumo

nocivo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, violencias interpersonales y riñas, conducción bajo efectos de sustancias, alteraciones de la salud mental asociadas a la sobreestimulación sensorial (ruido, aglomeraciones), afectaciones del sueño, ludopatía, uso problemático de internet y aumento de la siniestralidad vial en horarios nocturnos.

En este proceso se identifican y priorizan riesgos físicos, psicosociales, laborales y de seguridad pública, reconociendo que el comportamiento humano es un factor determinante en la ocurrencia de incidentes en el espacio nocturno. Asimismo, la acción contempla procesos de sensibilización sobre la dispensación responsable de alcohol dirigidos a los diferentes actores de los establecimientos, con el fin de fomentar corresponsabilidad y contribuir a la construcción de ambientes protectores.

De manera complementaria, se promueven planes de bienestar orientados a la reducción de riesgos laborales, el fortalecimiento de la salud mental, el autocuidado y la prevención del consumo de SPA. Estas acciones, tanto cogestionadas como autogestionadas, se inscriben en el marco de la responsabilidad social, buscando consolidar entornos laborales más seguros, saludables y corresponsables en las zonas de rumba del Distrito.

2.1. Estructura de la implementación:

La implementación de la acción de bienestar es de carácter distrital y comprende seis momentos, que organizan el proceso de planeación, ejecución y seguimiento de los planes de bienestar en los establecimientos y sus trabajadores:

1. Momento: Caracterización

Se realiza previa concertación con el establecimiento, aplicando un instrumento que permite identificar riesgos asociados a la actividad económica (físicos, psicosociales, de salud pública, entre otros). También se valoran dimensiones relacionadas con el autocuidado de los trabajadores, el riesgo público derivado de la operación del establecimiento y las prácticas de dispensación responsable de bebidas alcohólicas.

La caracterización finaliza con una retroalimentación inmediata orientada a destacar y fortalecer las prácticas adecuadas, promoviendo la consolidación de ambientes laborales protectores y seguros. Los compromisos se deberán establecer a la luz de los resultados de la caracterización y en concertación con el establecimiento, siendo mínimo dos compromisos (uno por cada perfil). Asimismo, se definirá la temporalidad de la primera asesoría, la cual debe realizarse en el mismo mes de la caracterización.

2. Momento: Asesoría 1

Consiste en la sensibilización frente a los riesgos priorizados, mediante acciones de educación para la salud pública. Directamente relacionadas con los riesgos identificados en el establecimiento y en sus trabajadores. De manera simultánea y de ser requerido, se desarrollarán actividades promocionales de educación sobre temas transversales,

considerando las necesidades y requerimientos del establecimiento, así como de las jornadas distritales en curso,

En esta fase se introduce la herramienta “Plan de Bienestar: Conexión Nocturna”, incluida en la caja de herramientas, que permite a cada establecimiento proyectar acciones de autogestión orientadas al autocuidado, la prevención y la promoción de la salud. Dichas acciones incluyen: prevención de violencias de género, dispensación responsable de alcohol, prevención del consumo de sustancias psicoactivas y de sumisión química, así como la promoción de entornos seguros, la estrategia de conductor elegido, entre otras.

En concertación con el establecimiento, se definirá la temporalidad de la **asesoría 2**, la cual deberá realizarse durante los siguientes veinte días calendario a la asesoría 1.

Momento: Asesoría 2

Permite el seguimiento a los compromisos establecidos frente a los riesgos priorizados, mediante acciones de educación para la salud pública directamente relacionadas con los riesgos identificados en el establecimiento y en sus trabajadores. De manera simultánea, y de ser requerido, se implementarán actividades promocionales de educación en temas transversales, considerando las necesidades y requerimientos del establecimiento, así como las jornadas distritales en curso.

Esta fase Implica el acompañamiento técnico para la estructuración y consolidación del Plan de Bienestar, con el fin de fortaleciendo la capacidad de gestión frente a los riesgos detectados en la caracterización inicial.

En concertación con el establecimiento, se definirá la temporalidad del **cierre del proceso**, la cual deberá realizarse durante los siguientes veinte días calendario a la asesoría 2.

3. Momento: Cierre del proceso

Comprende la verificación del cumplimiento de los compromisos pactados durante las asesorías, así como el acompañamiento y seguimiento al Plan de Bienestar elaborado por el establecimiento. Dicho plan deberá ser remitido de manera formal por el establecimiento al correo institucional espaciotrabajo@saludcapital.gov.co, incluyendo además la siguiente información:

- Nombre del establecimiento.
- Número de matrícula.
- Localidad y barrio.
- Nombre de la persona responsable.

Así mismo, se le informará al establecimiento que, a vuelta de correo electrónico, recibirá la notificación de confirmación frente a la recepción del plan de bienestar.

En caso de identificarse incumplimiento de los compromisos establecidos durante las asesorías, se formulará un **plan de mejora**, el cual estará sujeto a seguimiento a los tres meses posteriores a su definición.

4. Momento: Seguimiento

Consiste en una visita semestral de acompañamiento técnico y verificación de la implementación de los planes de bienestar conexión nocturna en los establecimientos, con el propósito de reforzar el cumplimiento de compromisos asumidos y garantizar la sostenibilidad de las acciones preventivas. La información se consignará en el formato de seguimiento destinado para tal fin.

El seguimiento también se realizará a los establecimientos que en la vigencia anterior ya fueron caracterizados; a estos se les aplicará la verificación al cumplirse **un año** a partir de la fecha de caracterización en el momento que se disponga.

Nota:

1. El proceso está planteado para ser implementado en dos meses, sin embargo, se podrá contar con un tercer mes para dar cierre el cual debe estar justificado en la herramienta digital.
2. Para los establecimientos que presenten **cierre definitivo**, se consignará la información en el apartado "*Cierre del proceso"* de la ficha GESI Ficha de Conexión Nocturna: bienestar, trabajo y cuidado del entorno laboral.
3. Las asesorías faltantes debido a cierres anticipados podrán completarse con nuevas aperturas o con seguimientos.

5. Momento 6. Jornada "Conexión nocturna: Bienestar, trabajo y cuidado"

Se desarrollarán **tres** jornadas mensuales con los trabajadores de los diferentes establecimientos de las zonas de rumba priorizadas en el distrito, orientadas a fortalecer capacidades en:

- Promoción del autocuidado emocional y auditivo, reconociendo el impacto del ruido crónico en la salud mental, el sueño, la concentración y estrategias de prevención del desgaste laboral.

- Promoción del cuidado colectivo y comunitario, fomentando una cultura del cuidado que reconozca el control del ruido como una acción de corresponsabilidad para proteger la salud mental, la convivencia y la seguridad vial.

- Reconocimiento de intoxicación aguda por consumo de sustancias psicoactivas, con pautas de actuación rápida y referencia oportuna.

- Expendio responsable de alcohol, promoviendo prácticas de corresponsabilidad en los establecimientos.
- Prevención de riesgos de salud ocupacional, incluyendo higiene postural, manejo del ruido, fatiga laboral y prevención de la violencia laboral en entornos nocturnos.
- Prevención de violencias en espacios nocturnos, con énfasis en protocolos de atención a casos de violencia sexual, de género, riñas y situaciones de discriminación.
- Seguridad vial en contextos de rumba, promoviendo estrategias para evitar la conducción bajo efectos del alcohol o sustancias psicoactivas y el uso de transporte seguro.
- Manejo de emergencias en espacios nocturnos, abordando rutas de evacuación, prevención de incendios y actuación en escenarios de aglomeración.
- Derechos laborales y bienestar de los trabajadores, fomentando el conocimiento de la normatividad, pausas activas, jornadas justas y conciliación entre vida laboral y personal.
- Cultura ciudadana y convivencia pacífica, orientada a la resolución de conflictos, la promoción de la corresponsabilidad entre clientes, establecimientos y comunidad.
- Cuidado ambiental en zonas de rumba, fortaleciendo el manejo responsable de residuos, la reducción de la contaminación acústica y la protección del espacio público.

Estas temáticas podrán ajustarse según las necesidades sentidas del territorio y articularse con acciones sectoriales, intersectoriales y comunitarias para fortalecer capacidades individuales y colectivas.

Cada jornada será **validada por dos asesorías** y deberá contar con:

a. sistematización de la implementación a la luz de los logros alcanzados en la herramienta digital
b. ficha GESI sesiones colectivas
c. Ficha técnica para la implementación de la jornada (formato de educación para la salud pública – educación transformadora)

Notas:

1. El momento 6 se deberá implementar únicamente los días viernes o sábados según orientación del nivel central, en la franja horaria nocturna, a partir de las 6 pm, teniendo en cuentas las necesidades del territorio y los compromisos intersectoriales.
2. La implementación de la acción de bienestar es de alcance distrital. Desde el nivel central se orientará la movilización de acciones de acuerdo con las necesidades territoriales y los compromisos intersectoriales.

2.2. Proceso transversal: Prescripción Social y Activación de Ruta

De requerirse, los trabajadores de los establecimientos y sus redes podrán ser prescritos a través del proceso transversal de Prescripción Social y Activación de Ruta (SIRC). Esta activación se realizará conforme a las dinámicas y necesidades de la población, teniendo en cuenta los criterios definidos por dicho proceso transversal.

Con ello, Conexión nocturna no se limita únicamente al ámbito del establecimiento, sino que facilita la articulación con los servicios sociales, comunitarios y de salud disponibles en el territorio, garantizando un enfoque integral de cuidado y bienestar para los trabajadores y sus entornos.

2.3. Seguimiento y monitoreo:

El proceso finaliza con la consolidación de la información derivada de la implementación, en concordancia con los lineamientos distritales de reporte y evaluación. Para este fin, en concertación con el nivel central se definirá la estructura para el seguimiento a los indicadores de forma trimestral.

Entregables

Detalle de la actividad	Periodicidad	Perfiles del talento humano	soportes o medios de verificación
Implementación de las asesorías	mensual	Tecnólogo en salud ocupacional o salud y seguridad en el trabajo con licencia Profesional universitario 2 (operativo) psicología	Ficha GESI Conexión nocturna Aplicativo SIRC Herramienta digital (de ser requerido)
Implementación Jornada Conexión nocturna: Bienestar, trabajo y cuidado	mensual		Herramienta digital Conexión nocturna Formato de sesiones colectivas

			Ficha técnica de la jornada
Seguimiento y monitoreo	trimestral		Herramienta digital Conexión nocturna

3. Indicadores

Nombre del indicador	Numerador	Denominador	Frecuencia	Tipo de Indicador	Unidad de Medida	Fuente	Nombre de la Acción o proceso de Bienestar	Nivel Operación (Local, Zonal o Distrital)
Porcentaje de establecimientos caracterizados	Nº de establecimientos caracterizados	Nº total de establecimientos priorizados	Trimestral	Proceso	Porcentaje	Aplicativo Conexión nocturna	Conexión nocturna: Bienestar, trabajo y cuidado	Local
Porcentaje de establecimientos asesorados en riesgos de salud mental, ocupacionales y salud pública	Nº de establecimientos que recibieron asesoría técnica	Nº total de establecimientos caracterizados	Trimestral	Proceso	Porcentaje	Actas de asesoría / fichas técnicas	Conexión nocturna: Bienestar, trabajo y cuidado	Local / Zonal
Porcentaje de trabajadores sensibilizados en temas de autocuidado, salud mental y expendio responsable	Nº de trabajadores capacitados	Nº total de trabajadores reportados por los establecimientos caracterizados	Trimestral	Proceso / Resultado	Porcentaje	Listados de asistencia / fichas colectivas	Conexión nocturna: Bienestar, trabajo y cuidado	Local / Zonal
Porcentaje de establecimientos con Plan de Bienestar formulado e implementado	Nº de establecimientos con Plan de Bienestar implementado	Nº total de establecimientos asesorados	Trimestral	Resultado	Porcentaje	Planes de bienestar radicados	Conexión nocturna: Bienestar, trabajo y cuidado	Local / Zonal / Distrital

Referencias bibliográficas

Babor, T., Caetano, R., Casswell, S., Edwards, G., Giesbrecht, N., Graham, K., ... & Rossow, I. (2010). *Alcohol: No ordinary commodity: Research and public policy* (2nd ed.). Oxford University Press.

García-Herrero, S., Mariscal, M. A., & Gutiérrez, J. M. (2018). Influence of occupational stress on accidents in the workplace. *Safety Science, 102*, 178–185. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0925753516303629

Martínez-Pérez, J., González, R., & Díaz, M. (2019). Condiciones laborales y salud mental en trabajadores del sector nocturno de ocio. *Revista Española de Salud Pública, 93*, e201903015.

Ministerio del Trabajo. (2014). *Guía técnica para el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)*. Gobierno de Colombia.

Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2022). *Informe mundial sobre salud y seguridad en el trabajo*. OIT.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Global status report on alcohol and health 2018*. OMS.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Mental health at work: Policy brief*. OMS y OIT.

Peiró, J. M., & Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles del Psicólogo, 29*(1), 68–82.

Secretaría Distrital de Salud de Bogotá. (2023). *Informe distrital sobre consumo de alcohol y siniestralidad vial*. Alcaldía Mayor de Bogotá.

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2024). *Plan Distrital de Desarrollo Bogotá Camina Segura 2024-2027*. Bogotá D.C.

- Control de cambios

Registre en este cuadro, la versión, fecha de aprobación de la versión, los cambios generados en cada versión del documento. Tenga en cuenta que en versión debe ir número entero sin puntos ni comas, ni iniciando en cero (0). Debe ir fecha completa con día/mes/año y una razón de creación o actualización completa y detallada, las versiones deben cambiar si hay modificaciones en los contenidos _otrosi modificatorio. Para estos convenios utilice versión 1.

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	RAZÓN DE CREACIÓN O ACTUALIZACIÓN
1	10/09/2025	Inicio convenios interadministrativos GSP-PSPIC septiembre 2025
2	22/12/2025	Ajuste a la ficha técnica, descripción de la acción de bienestar.

	ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Nombre (s)	Carolina Sánchez	Diana Sofía Ríos Oliveros Marcela Martínez Contreras Juan Carlos Cocoma (E)	Patricia Eugenia Molano Builes

		Diane Moyano (E)	María Belén Jaimes Sanabria
Firma (s)			
Cargo	Contratista Subdirección de Determinantes en Salud	Subdirectora de Determinantes en Salud Subdirectora de Acciones Colectivas Subdirector (E) de Gestión y Evaluación de Políticas en Salud Pública Subdirectora (E) de Vigilancia en salud pública	Directora de Salud Colectiva Directora de Epidemiología, Análisis y Gestión de Políticas en Salud Colectiva
Fecha	Diciembre 2025	Diciembre de 2025	Diciembre de 2025