

teams.microsoft.com/v2/

WhatsApp iLovePDF | Herramie... Todos los marcadores

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

EN DIRECTO 31:58

Chat PyR Gente Participar Reaccionar Notas Póis Más Cámara Micro Compartir Salir

SaludMental_Conductor...
Página 1 de 21

Trabajo

SEGURIDAD AL VOLANTE
Prevención y gestión de riesgos en conductores de transporte de carga

Comisión SST Sector Transporte 2026

www.mtrtrabajo.gov.co

Daniela Gordo

Paula Andrea Costo Ceron

Daniela Gordo

2:08 p. m.
22/06/2026

teams.microsoft.com/v2/

WhatsApp iLovePDF | Herramie... Todos los marcadores

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

EN DIRECTO 36:23

Chat PyR Gente Participar Reaccionar Notas Póis Más Cámara Micro Compartir Salir

SaludMental_Conductor...
Página 4 de 21

Trabajo

Perfil de vulnerabilidad del conductor

El entorno que genera el riesgo

- Jornadas de 12 a 18 horas como norma operativa
- Aislamiento geográfico y social prolongado durante días o semanas
- Ausencia de ritmos sociales regulares: comidas, horarios, descanso
- Vigilancia GPS permanente + presión de desempeño constante

Redes de cuidado

La familia y los vínculos cercanos no son un lujo emocional. Son parte de la infraestructura de seguridad del conductor.

AD Paradoja velocidad / seguridad

El conductor sabe que ir más rápido es riesgoso, pero llegar tarde tiene consecuencias económicas. Ese conflicto cotidiano es en sí mismo un estresor crónico.

www.mtrtrabajo.gov.co

Daniela Gordo

Participantes

Compartir invitación

Moderadores (3)

- DG Daniela Gordo
- JC Juan Sebastian Calderon Castillo Organizador
- PC Paula Andrea Costo Ceron Organizador

Asistentes (77)

- JL Jhony Edwin Fajardo Lozada
- AC Alejandra Caicedo
- AS Alejandro Sánchez

2:13 p. m.
22/06/2026

← → ↻ teams.microsoft.com/v2/ Instalar Finalizar actualización

WhatsApp iLovePDF | Herramie... Todos los marcadores

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

EN DIRECTO 43:16

Chat PyR Gente Participar Reaccionar Notas Póls Más Cámara Micro Compartir Salir

SaludMental_Conductor... Página 9 de 21

Trabajo Fisiología del estrés crónico

Del cortisol a la cabeza: cómo el estrés sostenido deteriora las funciones que el conductor más necesita

Estrés crónico → Cortisol elevado sostenido → Deterioro funciones ejecutivas → Mayor riesgo vital

- Atención sostenida**
El foco para detectar el cambio que frena 300 metros adelante. El primer en diagnosticar con fatiga.
- Toma de decisiones**
Reacciones lentas, elecciones equivocadas, incapacidad de anticipar riesgos. El conductor fatigado simplifica en exceso.
- Regulación emocional**
Unidad de estabilidad total. Respuestas desproporcionadas a estímulos menores. La rabia al volante como síntoma.

Nota: estas funciones no son recuperables con estimulantes. Solo lo son con descanso real.

www.mitrtrabajo.gov.co

Daniela Gordo

Participantes

Compartir invitación

Moderadores (3)

- DG Daniela Gordo
- JC Juan Sebastian Calderon Castillo Organizador
- PC Paula Andrea Costo Ceron Organizador

Asistentes (88)

- JL Jhony Edwin Fajardo Lozada
- A Alejandra
- AC Alejandra Caicedo

2:20 p. m. 22/06/2026

← → ↻ teams.microsoft.com/v2/ Instalar Finalizar actualización

WhatsApp iLovePDF | Herramie... Todos los marcadores

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

EN DIRECTO 56:42

Chat PyR Gente Participar Reaccionar Notas Póls Más Cámara Micro Compartir Salir

SaludMental_Conductor... Página 10 de 21

Trabajo Técnica 4-7-8: El reinicio en 90 segundos

Practicemos juntos ahora.

4 INHALA por la nariz 4 segundos lentos	7 RETÉN el aire 7 segundos	8 EXHALA por la boca 8 segundos lentos
---	--	--

Por qué funciona

Activa el nervio vago y el sistema nervioso parasimpático, contrarrestando la respuesta de estrés. Efecto medible en 60-90 segundos. Aplicable en cualquier parada: estación de servicio, semáforo, descanso en ruta.

www.mitrtrabajo.gov.co

Daniela Gordo

Participantes

Compartir invitación

Moderadores (3)

- DG Daniela Gordo
- JC Juan Sebastian Calderon Castillo Organizador
- PC Paula Andrea Costo Ceron Organizador

Asistentes (115)

- JL Jhony Edwin Fajardo Lozada
- A aldemar
- AC Alejandra Caicedo

2:33 p. m. 22/06/2026

teams.microsoft.com/v2/ Instalar Finalizar actualización

WhatsApp iLovePDF | Herramientas... Todos los marcadores

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

EN DIRECTO 01:03:32

Chat PyR Gente Participar Reaccionar Notas Polls Más Cámara Micro Compartir Salir

Más rápidos que **Flash** cuando riesgos, más fuertes que **Hu** cuando mandolos.

Daniela Gordo

Participantes

Compartir invitación

Moderadores (3)

- DG Daniela Gordo
- JC Juan Sebastian Calderon Castillo Organizador
- PC Paula Andrea Costo Ceron Organizador

Asistentes (125)

- WM William Hernán M...
- JL Jhony Edwin Fajardo Lozada
- A aldemar

Windows taskbar: 2:40 p. m. 22/06/2026

teams.microsoft.com/v2/ Instalar Finalizar actualización

WhatsApp iLovePDF | Herramientas... Todos los marcadores

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

EN DIRECTO 01:20:25

Chat PyR Gente Participar Reaccionar Notas Polls Más Cámara Micro Compartir Salir

SaludMental_Conductor...
Página 10 de 21

Trabajo

Rutas de atención y mensaje de cierre

"Si tu conductor llega florando un lunes, ¿a dónde lo mandas?"

EPS	ARL	PAUTAS	PSICÓLOGO
Derecho a atención psicológica. Muchas conductas no se ven que su EPS como salud mental.	Obligado a apoyar gestión de riesgo psicosocial. Solicitar asesoría técnica para el PISO.	Programa de atención específico para el sector transporte. Línea de apoyo emocional.	Miércoles a por semana. Visto específico desde 01:00 a 18:00.

La seguridad vial no se resuelve solo con vías o vehículos. Se resuelve también desde adentro: desde la cabina, desde la mente, desde el estado emocional de quien conduce.

Gracias.

www.motrabajo.gov.co

Daniela Gordo

Participantes

Compartir invitación

Moderadores (3)

- DG Daniela Gordo
- JC Juan Sebastian Calderon Castillo
- PC Paula Andrea Costo Ceron

Asistentes (125)

- WM William Hernán Morales
- JL Jhony Edwin Fajardo Lozada
- AC Alejandra Caicedo
- AS Alejandro Sánchez

Microsoft Teams

No comprobado WEBINAR: S... William Hernán Morales : Muy buenas tardes una pregunta esto...

Envíe una respuesta rápida

Windows taskbar: 2:57 p. m. 22/06/2026

teams.microsoft.com/v2/ Instalar Finalizar actualización

WhatsApp iLovePDF | Herramie... Todos los marcadores

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

EN DIRECTO 01:32:30

Chat PyR Gente Participar Reaccionar Notas Póis Más Cámara Micro Compartir Salir

Más rápidos que los más fuertes que... **ando riesgos, andolos.**

Daniela Gordo Paula Andrea Costo Ceron

Participantes

[Compartir invitación](#)

Moderadores (4)

- DG Daniela Gordo
- JC Juan Sebastian Calderon Castillo Organizador
- PC Paula Andrea Costo Ceron Organizador
- RS Ramses Eduardo Alvarado Santiago Organizador

Asistentes (119)

- MH mery herrera 1
- WM William Hernán M... 2

3:09 p. m. 22/06/2026

teams.microsoft.com/v2/ Instalar Finalizar actualización

WhatsApp iLovePDF | Herramie... Todos los marcadores

Búsqueda (Ctrl+Alt+E)

EN DIRECTO 01:38:46

Chat PyR Gente Participar Reaccionar Notas Póis Más Cámara Micro Compartir Salir

WEBINAR: SEGURIDAD AL VOLANTE PREVENCIÓN Y GESTIÓN DE RIESGOS

02:00 p. m. - 03:30 p. m.

Participantes

[Compartir invitación](#)

Moderadores (2)

- PC Paula Andrea Costo Ceron Organizador
- RS Ramses Eduardo Alvarado Santiago Organizador

Asistentes (60)

- JL Jhony Edwin Fajardo Lozada
- AS Alejandro Sánchez
- AC amdres costo
- A Andrés

3:15 p. m. 22/06/2026