

**Taller práctico identificación y selección de oportunidades para la formulación de un reto que permita realizar un proceso de ideación.**

**María A. Angulo Hernández**

**Cod. 1123315301**

**Zulima A. Noreña Mosquera**

**Cod. 11226394**

**Dario F. Coral Chamorro**

**Cod. 11226413**

**Luis Miguel Cepeda Martin**

**Cod. 11226403**

**Melissa I. Vanegas Toscano**

**Cod. 11226366**

**Corporación Universitaria UNITEC**

**Escuela de Ciencias Económicas y Administrativas**

**Especialización en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Bogotá, Distrito Capital**

**21 de noviembre de 2022**

**Taller práctico identificación y selección de oportunidades para la formulación de un reto que permita realizar un proceso de ideación.**

**Cada integrante debe identificar 5 problemas que enfrente en su cotidianidad, ya sea en su trabajo, en la industria en la que se desempeña, en el país, región, ciudad, lugar de residencia, en su modo de vida o en su área disciplinar de interés.**

**Describir los problemas identificados a partir de los siguientes criterios.**

En conjunto con los integrantes se consolidó la siguiente tabla donde se consignan 20 problemáticas atendiendo los criterios establecidos en el taller:

<b>Problemas identificados</b>	<b>Necesidad descripción de problema-frustraciones, dolores y beneficios esperados al resolverla.</b>	<b>¿A quiénes afecta? descripción y número de afectados (mercado potencial)</b>	<b>Barreras para su resolución. ¿que dificulta su resolución?</b>	<b>Oferta existente en el mercado y el ¿por qué dichas ofertas no son suficientes?, ¿qué le falta?, ¿que no tiene? en caso de no existir oferta en el mercado explique el ¿por qué no existe?</b>
Problema 1				
Problema 2				
Problema 3				
Problema N				

<b>Problemas identificados</b>	<b>Necesidad descripción de problema</b>	<b>¿A quiénes afecta?</b>	<b>Barreras para su resolución</b>	<b>Oferta existente en el mercado y el ¿por qué dichas ofertas no son suficientes?</b>
Falta de cultura social por el mobiliario de uso público en la ciudad de Pasto	En conjunto con la Administración de la ciudad de Pasto se realiza la instalación de mobiliario en espacio público el cual contempla contenedores de residuos, individuos forestales, paraderos de buses y bancas, los cuales comúnmente son vandalizados, esto ocasiona espacios públicos desordenados, acumulación de residuos, reducción de servicios ambientales producto de disminución de coberturas verdes en la ciudad, y alteración en las rutas de transporte masivo, de mejorar esta situación se crearían prospectivas para fortalecer las áreas publicas en la ciudad lo cual es resultado de	Habitantes de la ciudad de Pasto que según el DANE 2018 refiere a 392.000 personas	Pobladores con nociones falta de sentido de pertinencia por su ciudad y el desarrollo de la misma, de igual manera, falta de iniciativas pedagógicas en las distintas tipologías sociales para el cuidad de espacios públicos.	No existe una oferta para orientar una solución puesto que la inversión se prioriza en la adquisición y construcción del espacio público dejando de lado la construcción de procesos sociales para el cuidado de estas áreas.

	procesos de inversión, generando empleo y permitiendo mejorar la funcionalidad de los espacios públicos de carácter urbano.			
Insuficiente proceso de implementación del SGSST en contratistas de obras públicas de menor cuantía en Colombia	Si bien la mayoría de contratistas de obras públicas disponen de la estructuración de un SGSST, se evidencia que los procesos de implementación son de bajo cumplimiento entre tanto el responsable de seguridad y salud en el trabajo se ve limitado por la falta de conciencia de la gerencia y los limitados recursos presupuestales asignados, provocando escenarios de alto riesgo de accidente y deficientes sitios de trabajo, de mejorar esta situación, se afianzaría la propuesta de trabajos dignos, disminución de accidentes de trabajo y enfermedades laborales.	Un millón de trabajadores según el DANE y el Ministerio de Vivienda 2021 en artículo revisa EL Empleo.	Falta de supervisión por parte de los entes de control que principalmente orientan la interventoría del desarrollo técnico de las obras contratadas, y adicionalmente falta de compromiso en las entidades privadas que ejecutan las obras civiles	En el mercado operan distintas empresas y profesionales en la capacidad de implementar el SGSST en escenarios de obras públicas de menor cuantía sin embargo hace falta mayor inversión y compromiso de los empleadores.

<p>Desconocimiento en procesos de exportación de café de Nariño hacia el exterior.</p>	<p>El café de Nariño posee bastante potencial para abrir mercado y comercialización en el exterior debido a sus propiedades sensitivas, sin embargo, no se observan procesos de que permitan impulsar cadenas productivas para la consecución de productos transformados, el productor solo se limita a vender el grano a empresas con capacidad de comercialización y conexión internacional, esto evita el incremento en las utilidades y el desarrollo de la industria cafetera en la región. De resolver esta situación se evidenciaría mayor desarrollo económico en el norte de Nariño, mejoramiento de la calidad de vida de los productores, generación de empleo.</p>	<p>54.000 familias en Nariño según la Federación Nacional de Cafeteros (s.f)</p>	<p>Dificultad de acceso a información, normatividad e inversión para procesos de transformación secundaria de café y exportación.</p>	<p>Las ofertas disponibles se orientan principalmente a la Federación Nacional de Cafeteros, pero existen iniciativas sociales con la capacidad organizativa e industrial para comercialización internacional.</p>
--	--	--	---	--

Estrés relacionado con la actividad laboral	El estrés laboral es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo. Generalmente es consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral (también propia) y la capacidad o recursos disponibles para cumplirla eficientemente. Aunque en ocasiones, también puede originarse por factores completamente ajenos al trabajador. Los síntomas pueden ir desde un ligero mal humor hasta graves depresiones, y casi siempre suelen ir acompañadas de un cierto agotamiento y debilidad física.	Empleados formales e informales a nivel mundial	Necesidad de empleo en condiciones no dignas y principalmente informales	Si bien la oferta de empleo no alcanza a cubrir el 100% de la población por eso tasas de desempleo, existe bastante empleo en condiciones no dignas las cuales generan escenarios propicios para estrés laboral.
Falta de optimización para actividades manuales en la construcción de obras	Las actividades manuales de construcción comprenden a todo proceso en que la maquinaria no posee condiciones para realizar terminados conforme los	Un millón de trabajadores según el DANE y el Ministerio de Vivienda 2021 en artículo revisa EL Empleo.	Continuación en las condiciones convencionales para el desarrollo de obras civiles a menor costo.	Entre la oferta existente en el mercado se especifican equipos para facilitar la actividad manual, sin embargo, esto aumentaría los

	<p>diseños propuestos, esto genera mayor asignación de empleados en terminados de obra quienes tienden a mantener posturas prolongadas y sobrecargas para cumplir con las tareas generando enfermedades de tipo laboral. De resolverse este problema se disminuyen indicadores de incapacidad, ausentismos laborales y mejor rendimiento en la terminación de obras civiles</p>			<p>costos de inversión en las obras.</p>
<p>Falta de oferta en asistencia medica</p>	<p>El sistema de salud en Colombia cuenta con 95.8% de la población afiliada y el régimen subsidiado constituye el 47,8%. Pero la oferta de consulta médica en poca, por lo cual los pacientes deben esperar varios días para acceder a una consulta médica y es difícil ser atendida por urgencias en las</p>	<p>Afecta alrededor de 24 millones de habitantes en el país, quienes son usuarios del sistema de salud subsidiado.</p>	<p>Falta de personal médico y personal de la salud, además centros e instituciones de salud, especialmente en zona rural.</p>	<p>Falta de recursos públicos en salud y voluntad política</p>

	instituciones de salud del país, especialmente en zona rural			
Limitación en tratamientos médicos y acceso a especialidades, en la población de régimen subsidiado en la ciudad de Medellín	La población del régimen subsidiado en la ciudad de Medellín, tiene poco acceso a la asistencia médica y además gran limitación para los tratamientos médicos y ser atendidos por especialistas	Afecta a la población del régimen subsidiado de Medellín	Insuficientes instituciones prestadoras de salud en insumos y asistencia especializada.	Falta de recursos económicos y voluntad política
Desempleo en los estratos bajos de la población de la ciudad de Medellín	La población de los estratos 1 y 2 de la ciudad de Medellín, quienes representan el 42% de los pobladores de la ciudad de Medellín, tienen baja oferta laboral	Afecta a la población de estrato 1 y 2 de la ciudad de Medellín	Gran limitación económica para realizar estudios superiores y tener mayor acceso de puestos de trabajos calificados.	Falta de facilidades de acceso a la educación superior por cupos insuficientes en universidades y bajos recursos económicos.
Transporte público insuficiente en la ciudad de Medellín	El transporte público en la ciudad de Medellín, que incluye el metro y sus alimentadores, así como buses y taxis son insuficientes para la población que ha crecido un 27% en los últimos 10 años. Teniendo más de 4 millones de habitantes según el DANE	Afecta a la población que se desplaza en la ciudad como trabajadores y estudiantes que alcanzan un 60% de la población.	Déficit cualitativo de sistema masivo de transporte	Falta de recursos económicos para infraestructura y voluntad política

Vías de transporte terrestre insuficiente en la ciudad de Medellín	Crecimiento exponencial de la población de la ciudad de Medellín con vías de transporte terrestre insuficiente para movilización, por lo cual, presenta colapso vial frecuente	Afecta toda la población de Medellín que alcanza más de 4 millones de habitantes, quienes requieren desplazarse a través de la ciudad	Espacio público insuficiente para ampliar vías de movilización y pocas obras de solución	Falta de recursos económicos para infraestructura y voluntad política
El clima y sus efectos en la economía y la industria en el país	El clima, que debería ser una herramienta de progreso, aquí es enemigo implacable. No tenemos estaciones, así que la producción agraria conserva una inconstante anual que nos aleja de los beneficios que, por temporadas, sufren otras naciones.	Afecta a la población en general, a los campesinos, ganaderos, agricultores, sector educativo, cultural, turismo etc.	Mala planeación en los mantenimientos, deforestación del medio ambiente, poca inversión en infraestructura hidráulica.	Poco presupuesto, nula inversión empresarial en el tema, poca gestión de los entes ambientales y forestales.
Grupos delincuenciales	Guerrilleros, paramilitares, bandas delincuenciales y hampones de toda clase aprovechan este país con clima tropical y diversidad de climas, para financiarse con productos ilegales, y así financiar las bandas organizadas para el	Afecta a la población en general, a los campesinos, ganaderos, agricultores, líderes sociales, protectores del medio ambiente.	Desprotección del estado en zonas de conflicto armado, pocas oportunidades de los jóvenes en las regiones, poca cobertura de educación en las zonas afectadas.	Falta más inversión en educación, apoyo al campesino para sustituir negocios ilícitos.

	cuidado y protección de los mismos.			
Movilidad en la capital del país	Poca infraestructura vial, aumento del parque automotor, las imprudencias de los actores viales, el desconocimiento total de las normas de tránsito, y el mal estado de las vías actuales, son unos de los problemas fundamentales de la crisis del transporte en la capital	Afecta a la población en general, a todos los sectores de la economía que basan su actividad apoyándose de la utilización diaria de las vías de la capital del país.	Desprotección del estado, poco presupuesto anual, total corrupción en los contratos estatales, entes encargados de seguimiento que no cumplen su labor específica.	Mayor presupuesto, licitaciones más transparentes, mejor calidad de productos y servicios.
Limitaciones mínimo vital de internet en la población de escasos recursos económicos.	El Distrito pidió el apoyo del Concejo de Bogotá para garantizar el marco fiscal para brindar el servicio de internet a personas con condición de pobreza o vulnerabilidad de los estratos 1,2 y 3. Cabe destacar que esto no está contemplado en el Plan de desarrollo, por lo cual representaría un nuevo gasto que no está contemplado por parte de la Administración.	Afecta a la población en general, niños y jóvenes en proceso de formación.	Desprotección del estado, poco presupuesto anual, total corrupción en los contratos estatales, recursos adjudicados sin control estatal.	Mayor presupuesto, licitaciones más transparentes, seguimiento al uso de los recursos.

<p>Violencia contra niños, niñas y adolescentes aumentó en un 24%: Defensoría</p>	<p>La Defensoría del Pueblo reitera el llamado al Estado, la sociedad y las familias para generar todas las condiciones necesarias que garanticen y protejan los derechos de la niñez y la adolescencia. Aún más este año, cuando estamos viendo un aumento del 24 por ciento de hechos de violencia en su contra y un 10 por ciento más de homicidios.</p>	<p>Afecta a los niños, niñas y jóvenes del país.</p>	<p>Aumento de la violencia intrafamiliar, precaria situación económica, mala planificación de pareja, alta ignorancia en temas de educación sexual.</p>	<p>Incremento de la vigilancia por parte de los entes encargados de la protección de la niñez, mayor agilidad en los procesos instaurados en los entes de control.</p>
<p>Vacaciones cada 2 o 3 años</p>	<p>A los trabajadores de una empresa del sector portuario les dan vacaciones cada 2 o 3 años, esto ocasiona quejas en los empleados, cansancio, estrés laboral, accidentes laborales, entre otros. De mejorar esta situación, se estaría cumpliendo con el código sustantivo de</p>	<p>Trabajadores de la empresa del sector portuario (200)</p>	<p>Desconocimiento de los gerentes en los procesos, insuficiencia en la cantidad de personal contratado.</p>	<p>Capacitar a los gerentes de la organización en los diversos procesos. No es suficiente porque no hay la cantidad suficiente de empleados contratados.</p>

	trabajo y se disminuirían los problemas antes mencionados.			
No se contratan mujeres	En una empresa del sector portuario solo contratan hombres debido a que es un trabajo que implica fuerza y los hombres por naturaleza pueden cargar más peso	Mujeres desempleadas	Los hombres pueden cargar más peso que las mujeres, por lo tanto, se requiere menos personal, lo cual beneficia a la empresa en cuanto a costos	Concientizar a los gerentes en que todos merecemos oportunidades. No es suficiente porque ellos velan por lo que más beneficia a la empresa
No se contratan hombres con antecedentes de enfermedades de familiares	En una empresa del sector portuario no se contratan hombre que tengan antecedentes de enfermedades familiares por la alta probabilidad de que ellos las sufran	Hombres con antecedentes de enfermedades	Estas enfermedades son en su mayoría hereditarias, por lo tanto, tienen mayor probabilidad de padecerlas, lo cual, en un futuro podría desmejorar su rendimiento en el trabajo	Trabajar con estas personas en la prevención de estas enfermedades, con el fin de disminuir o eliminar la probabilidad de padecerla.

Falta de personal	En una empresa del sector portuario, no hay suficientes trabajadores para cumplir con los servicios programados, por lo tanto, salen de vacaciones cada 2 o 3 años, se ha aumentado la cantidad de accidentes laborales, se ha incumplido con algunos servicios, estrés laboral, recarga laboral.	Empleados de la empresa del sector portuario	Un empleado cansado trabajando en una empresa con nivel de riesgo, tiene alta probabilidad de sufrir un accidente laboral y a largo plazo una enfermedad laboral	Capacitando a los gerentes de las consecuencias de la recarga laboral y cifras que se están presentado en la empresa y contratar personal suficiente
Descansos compensados	En una empresa del sector portuario los trabajadores no tienen descansos compensados por lo tanto no pueden compartir con sus familiares las fechas especiales	Empleados de la empresa del sector portuario	Un empleado con problemas familiares por cierto "abandono" puede verse desmotivado y por ende disminuir su rendimiento. También puede aumentar la desertión en la empresa por esta inconformidad	Contratar personal para poder hacer un cronograma en el que cada trabajador goce de un día en el cual pueda compartir con sus familiares, logrando así motivarlos.
Exceso de ruido en discotecas ubicadas en zona francas y portuarias	El ruido es aquel sonido, peligroso, molesto, inútil o desagradable, las cuales pueden llegar a provocar en el humano sensaciones propias de audición. Trae consigo enfermedades tales como trastorno del sueño, enfermedades del	Afecta a la comunidad de la zona residencial, los trabajadores y los que asisten a este tipo de eventos de manera recurrente con tiempo de exposición larga	En la resolución 0627 de 2006, nos habla sobre los valores máximos de ruido permitidos en los bares, discotecas, gastrobares y terrazas; lo cual indica un máximo de 60 dB(A) en la noche y 70 dB(A) en el día. Lo que interfiere para	El ministerio del medio ambiente es quien se encarga de establecer los estándares que se aplican a las diferentes clases y categorías de emisiones de ruido ambientales. Sin embargo hacen falta campañas de educación y

	corazón, estrés, dolor de cabeza		el cumplimiento de esta resolución es la ausencia de entes que vigilen y exijan a los establecimientos nocturnos cumplir con el límite de volumen exigido. Y hasta la hora permitida.	concientización hacia los comerciantes, así mismo se evidencia la ausencia de estos entes de control.
Disputa de territorios entre grupos armados generan nuevamente la ola de miedo y violencia en el Putumayo	En Putumayo hay varios grupos armados. Por un lado se encuentra el frente Carolina Ramirez, quienes hacen parte de los disidentes y por otro lado se encuentran los Comandos de Frontera, que son excombatientes del frente 48 de las antiguas Farc, que operan sobre todo en el casco urbano de los municipios. Estos dos grupos se disputan el control del territorio en municipios como Orito, Valle del Guamuez, Puerto Asís, o Puerto Leguízamo.	Afecta a toda la comunidad del departamento del putumayo, que cuenta con una población aproximada de 348.182 habitantes, así mismo afecta la zona fronteriza, turismo y comercio por la estigmatización.	Esta situación se ha visto en crisis debido al abandono por parte del estado.	En la mayoría de las veredas de los municipios del Putumayo es escasa la presencia de militares y policías, lo que conlleva y facilita el desplazamiento forzado, falta de garantías y violación de los derechos.
Rebose de aguas negras cuando hay precipitaciones en	El Pésimo diseño del sistema de alcantarillado en la ciudad de Puerto	Afecta a los habitantes de la ciudad de Puerto Asís, quien según cifras	Se han realizado diversas modificaciones en el plan de desarrollo de los	Mal manejo de los recursos públicos y

la ciudad de Puerto Asís	Asís- Putumayo facilita el desborde de las aguas negras sobre gran parte de la malla vial, generando trancones y contaminación odorífera en los días de invierno.	del DANE 2020 refiere a 63.953 personas.	distintos gobiernos pero ninguno se ha concretado.	pésimo diseño de alcantarillado
Ausencia en asignación de responsabilidades en el área laboral de la empresa EXTINTORES SURASIS	Las posibilidades de que la tarea o actividad no se realice de manera correcta aumentan cuando en la empresa aún no se definen responsables específicos. Es por ello que la empresa Extintores Surasis se ha visto afectada en el despacho y recarga de extintores, teniendo entregas tardías, pérdida de clientes, disminución en ventas.	Afecta directamente a la empresa y a los clientes que requieren el servicio.	Falta de autoridad en la delegación de funciones por parte de los superiores.	Para suplir pronto a este problema es necesario que se analice el perfil adecuado para cada cargo, hecho que aún no se ha propuesto en la empresa.
Incremento de inmigrantes Colombianos ilegales	Según una encuesta de opinión realizada en Colombia en abril de 2022, más del 60% de entrevistados afirmaron que los salarios bajos y la falta de empleo es el principal problema económico que atraviesa	Se ven afectados los mismos migrantes, puesto que al ingresar de ilegales deben transitar por vías peligrosas, arriesgando la vida y otro problema al que se enfrentan es a la posibilidad de ser	Las citas para las visas son muy largas, con periodos extensos hasta 2 años.	Actualmente el gobierno Colombiano ha solicitado a EE.UU la excepción de visa para los colombianos.

	<p>el país, los altos precios en los productos y alimentos fue el segundo más mencionado por parte de los mismos. Esta es una de las razones por las cuales muchos Colombianos buscan mejores oportunidades en otros países, uno de los más opcionados es EE.UU.</p>	<p>deportados. Con esto se pueden generar trastornos emocionales, maltrato, desintegración familiar. Así mismo se ve afectado el país Estadounidense puesto que puede incrementar la probabilidad de tener problemas sociales tales como delincuencia, drogadicción e incluso abusos físicos.</p>		
--	--	---	--	--

**En el material de apoyo se encuentra el documento Matriz de selección con el que de manera conjunta el equipo debe calificar el atractivo de las problemáticas identificadas a de: 1 a 10 máximo por criterio.**

Se adjunta matriz de selección en archivo Excel donde se consignan las calificaciones para cada uno de los problemas identificados.

**Selecciones las tres problemáticas con la mayor calificación y formule el problema como una pregunta reto o un reto para realizar una lluvia de ideas o un ejercicio de base creativa.**

Los 3 problemas con mayor calificación son los siguientes con las cuales se formula la pregunta reto.

<b>Problema priorizado</b>	<b>Pregunta reto</b>
Insuficiente proceso de implementación del SGSST en contratistas de obras públicas de menor cuantía en Colombia	¿Como garantizar la implementación del SGSST en cualquier contrato de obra pública en el país?
Estrés relacionado con la actividad laboral	¿Cómo mejorar los factores y condiciones más comunes del estrés laboral?
Desempleo en los estratos bajos de la población de la ciudad de Medellín	¿Como incentivar la demanda de empleo en los sectores más vulnerables del país?

**Elija uno de los tres retos como el ganador y realice un resumen que de contexto al reto.**

¿Cómo mejorar los factores y condiciones más comunes del estrés laboral?

Al igual que cualquier otro tipo de estrés, el estrés laboral que se prolonga por un largo tiempo puede afectar su salud. El estrés laboral puede incrementar su riesgo de presentar problemas de salud como:

- Padecimientos cardíacos
- Dolor de espalda

- Depresión y agotamiento
- Lesiones o accidentes en el trabajo
- Problemas del sistema inmunitario

El estrés laboral también puede provocar problemas en el hogar y en otras áreas de la vida, lo que acelera y empeora el estrés.

### **Señales a las que se debe estar alerta**

El estrés laboral puede ser un problema para usted si tiene cualquiera de las siguientes señales:

- Dolores de cabeza frecuentes
- Malestar estomacal
- Problemas para dormir
- Problemas en sus relaciones personales
- Sentimiento de descontento en el trabajo
- Sentimientos frecuentes de ira, o un carácter explosivo

### **Con base a estas señales, se recomiendan algunas técnicas y procedimientos de alivio y control de estrés laboral en la vida laboral cotidiana:**

Usted no necesita permitir que el estrés laboral tenga un efecto en su salud. Existen muchas maneras en las que puede aprender a manejar el estrés laboral.

- **Tómese un descanso.** Si se está sintiendo estresado o enojado en el trabajo, tómese un descanso. Incluso un descanso breve puede ayudar a refrescar su mente. Dé una caminata breve o coma un refrigerio saludable. Si no puede abandonar su zona de trabajo, cierre los ojos por unos momentos y respire profundamente.
- **Cree una descripción de su puesto de trabajo.** Crear una descripción de su puesto de trabajo o revisar una descripción desactualizada de él, puede ayudarle a obtener una mejor comprensión de lo que se espera de usted y darle una mayor sensación de control.

- **Establezca metas razonables.** No acepte más trabajo del que puede hacer razonablemente. Trabaje con su jefe y compañeros de trabajo para establecer expectativas que sean realistas. Estar al tanto de lo que puede conseguir todos los días puede ser útil. Comparta esta información con su gerente para ayudar a establecer las expectativas.
- **Administre su uso de tecnología.** Los teléfonos celulares y el correo electrónico pueden hacer que sea difícil desconectarse del trabajo. Póngase ciertos límites, como apagar sus dispositivos durante la cena o luego de cierta hora de la noche.
- **Ponga un límite.** Si sus condiciones laborales son peligrosas o incómodas, trabaje con su jefe, la gerencia u organizaciones de trabajadores para resolver el problema. Si esto no funciona, usted puede reportar las condiciones laborales inseguras a los encargados de salud y seguridad en el trabajo, talento humano o a el comité de convivencia laboral.
- **Organícese.** Comience todos los días por crear una lista de pendientes. Califique estas tareas en orden de importancia y resuélvalas de arriba hacia abajo.
- **Haga cosas que disfrute.** Reserve un espacio en su semana para hacer cosas que disfruta, ya sea hacer ejercicio, practicar un pasatiempo o ver una película.
- **Aproveche su tiempo libre.** Vaya de vacaciones o tómese tiempo regularmente. Incluso alejarse durante un fin de semana largo puede ayudar a darle un poco de perspectiva.
- **Hable con un asesor.** Muchas compañías ofrecen programas de asistencia al empleado para ayudar con los problemas del trabajo. A través de las administradoras de riesgos laborales (ARL), usted puede contactarse con un asesor, que puede ayudarle a encontrar maneras de manejar su estrés.
- **Aprenda otras maneras de manejar el estrés.** Existen muchas otras formas de manejar el estrés, incluso hacer yoga, natación, leer regularmente o utilizar técnicas de relajación.

## Bibliografía

-El Empleo, 2021. Sector de la construcción rompió récords en generar empleo en Colombia, tomado de: <https://www.eempleo.com/co/noticias/noticias-laborales/sector-de-la-construccion-rompio-records-en-generar-empleo-en-colombia-6474>

-Federación Nacional de Cafeteros, s.f. Indicadores Nariño, tomado de: <https://narino.federaciondecafeteros.org/narino/>

-American Psychological Association website. Coping with stress at work. [www.apa.org/helpcenter/work-stress.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/work-stress.aspx). Updated October 14, 2018. Accessed November 2, 2020.

-American Psychological Association website. Stress in the workplace. [www.apa.org/helpcenter/workplace-stress.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/workplace-stress.aspx). Updated September 10, 2020. Accessed November 2, 2020.

-Centers for Disease Control and Prevention website. The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). STRESS...at work. [www.cdc.gov/niosh/docs/99-101](http://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101). Updated June 6, 2014. Accessed November 2, 2020.