



Evento Híbrido  
Virtual / Presencial



Organiza:



[www.corporacionsoa.co](http://www.corporacionsoa.co)

45° Congreso de Ergonomía, Higiene,  
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia  
29, 30 y 31 de octubre de 2025

## REFLEXIÓN & ACCIÓN PARA EL BIENESTAR: EL RETO DEL TRABAJO Y LA VIDA INTERGENERACIONAL

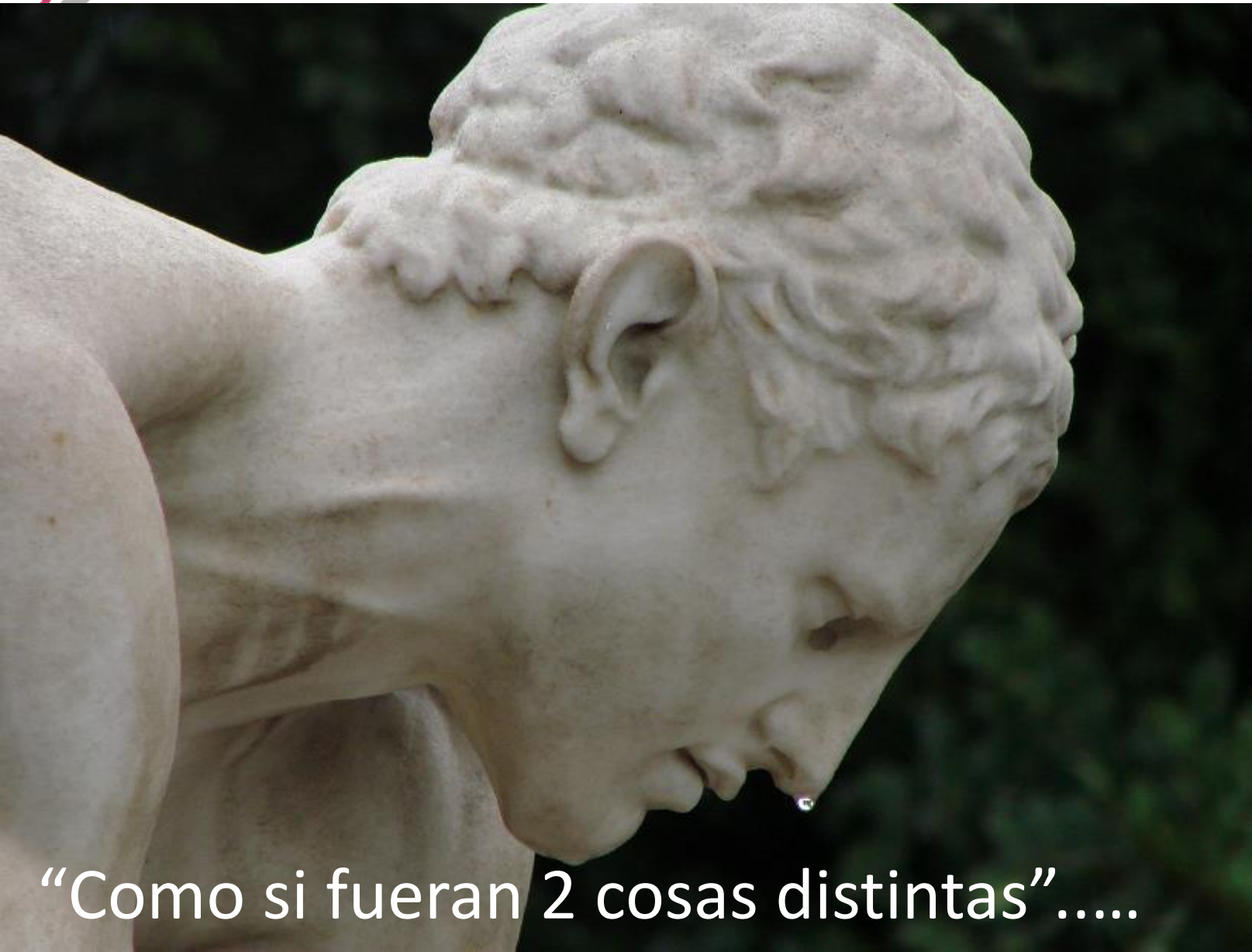
MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

MD. Victorio Martínez Castro

PhD. Catherine Jaillier Castrillón



# El Trabajo y la Vida...



- “Hay que ganarse la **vida**” (con el trabajo)
- “Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra...” *Gen 3:19* (...de la punta de la nariz)
- “¿Vivir para trabajar, o trabajar para vivir?

“Como si fueran 2 cosas distintas”.....

# El Trabajo y la Vida...

**31 SEMANA**  
de la **SALUD**  
**OCUPACIONAL**  
Aprendizaje, experiencia y empatía  
en un mundo intergeneracional



**“Terminar el trabajo...y comenzar a vivir  
(la jubilación/pensión)”**

**“Trabajar es una manera de vivir”**

**“Trabajar es una manera de mostrar que estamos vivos”**

**“Trabajar hace parte de vivir”**

**...El objetivo es ¡¡la calidad de vida!!**

# Las Cifras del envejecimiento



Ageing and Health

#yearsahead

## Populations are getting older



Percentage aged  
60 years or older:

- 30% or more
- 10 to <30%
- <10%

# 2015



World Health  
Organization

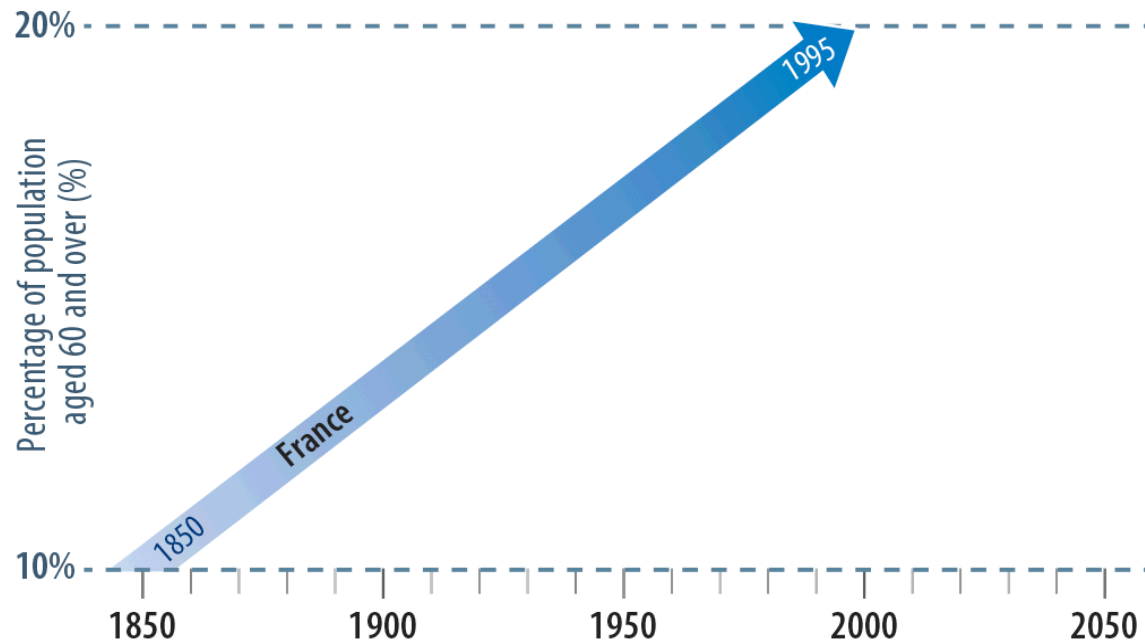
# Las Cifras del envejecimiento

Ageing and Health

#years ahead

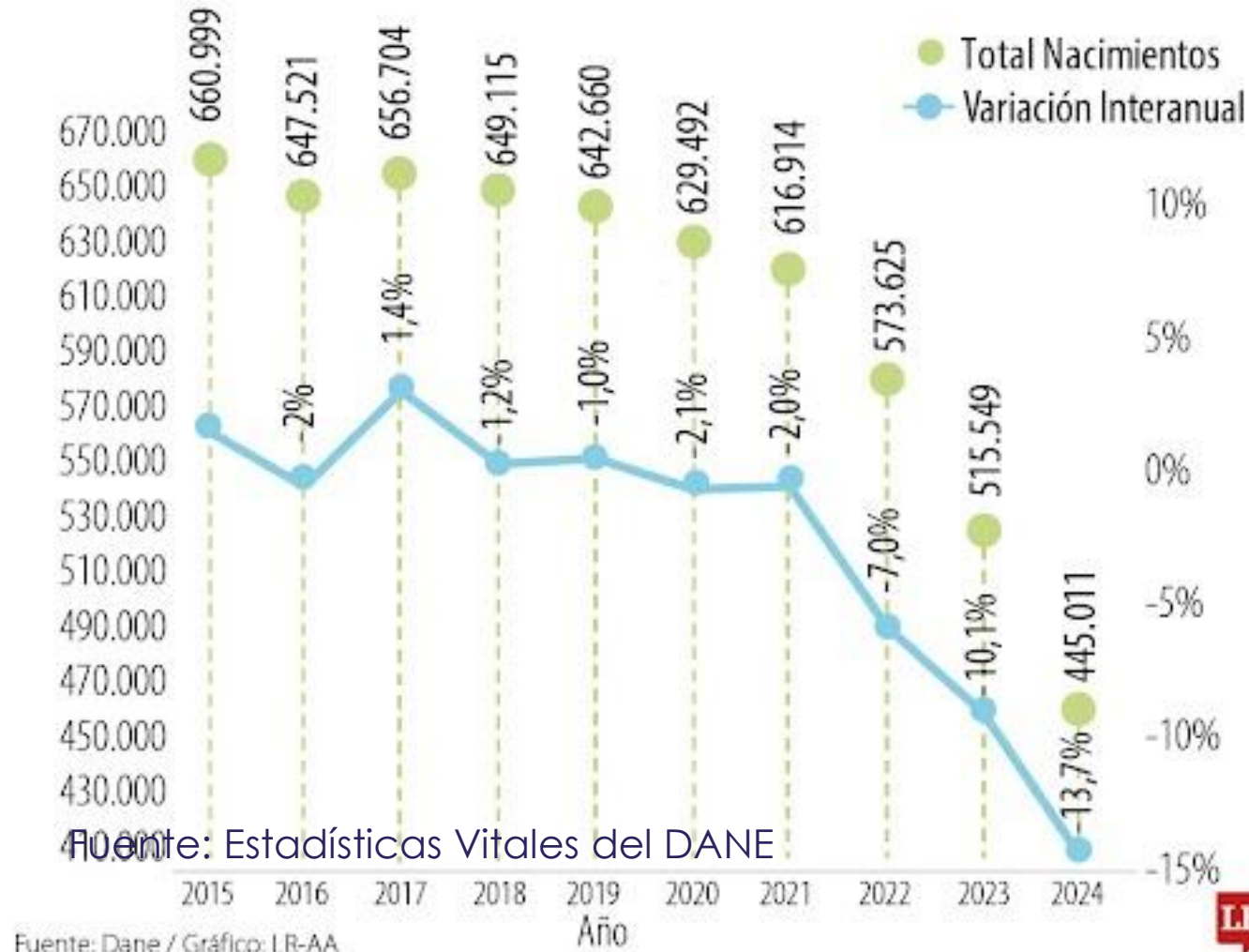
## Velocidad del envejecimiento de la población

El % de la población de más de 60 años se duplicará



# Colombia está envejeciendo

## NACIMIENTOS EN COLOMBIA SIGUEN CAYENDO



Fuente: DANE.  
Publicado en el Diario La República  
26/03/2025

# Colombia está envejeciendo

**31** SEMANA  
de la SALUD  
OCUPACIONAL  
Aprendizaje, experiencia y empatía  
en un mundo intergeneracional

**WOMEN**  
IN CONNECTION

**María Adelaida  
Saldarriaga**

COLUMNAS

WOMEN IN CONNECTION

“Colombia está envejeciendo. En 2024, más del 13% de la población ya supera los 60 años, y para 2050 esta cifra se duplicará.”

**#VocesWIC**

# El Reto de la Vida y el Trabajo

## Intergeneracional

**31** SEMANA  
de la SALUD  
OCUPACIONAL  
Aprendizaje, experiencia y empatía  
en un mundo intergeneracional

...Compartir • Dialogar • Llegar a acuerdos • Concientizar... **CUIDAR**



Organiza:



# Enfoques de los Panelistas

## MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

# El envejecimiento poblacional: una realidad social con desafíos para la sostenibilidad global

Envejecimiento es un logro de la  
humanidad

Lograr una **vida  
larga y saludable** es  
el mejor indicativo  
del desarrollo social  
de un país.

**Estamos preparados para la nueva  
longevidad ?**

Cuales son los retos presentes y  
futuros

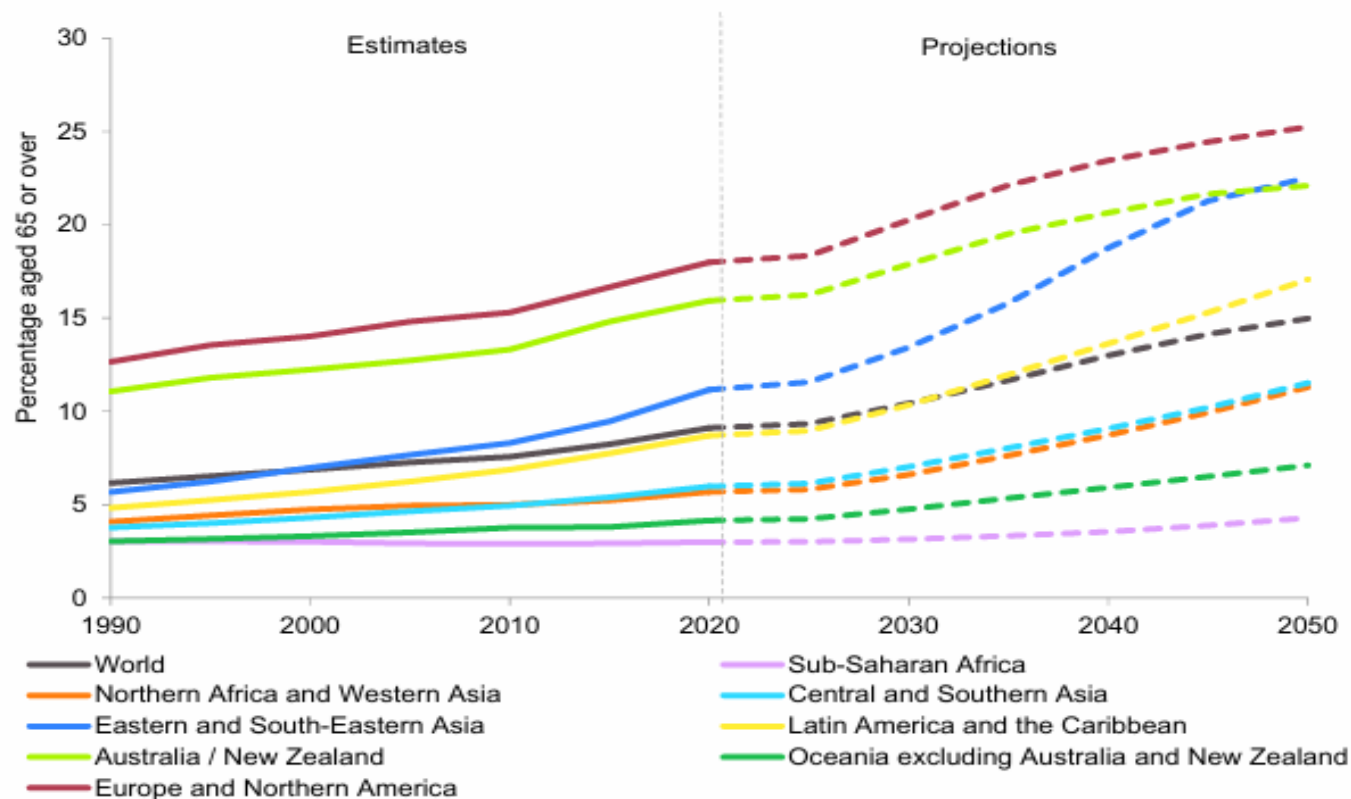
O será que  
“Matamos al tigre y  
nos asustamos con  
el cuero”

# Conciencia del Envejecimiento Global

31 SEMANA  
de la SALUD  
OCUPACIONAL

World Population Ageing 2019

Figure I.1. Share of total population aged 65 years or over, by region, 1990-2050



Source: United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2019). *World Population Prospects 2019*.

<https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>

Según OMS

A nivel mundial, la **esperanza de vida a nacer** alcanzó los 73,3 años en 2024, lo que supone un aumento de 8,4 años desde 1995.

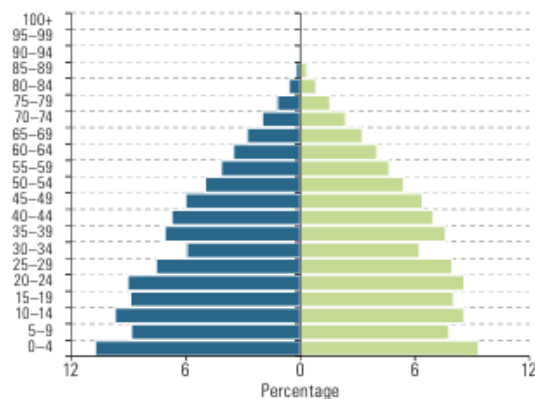
Entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará pasando **del 12% al 22%**.

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing>

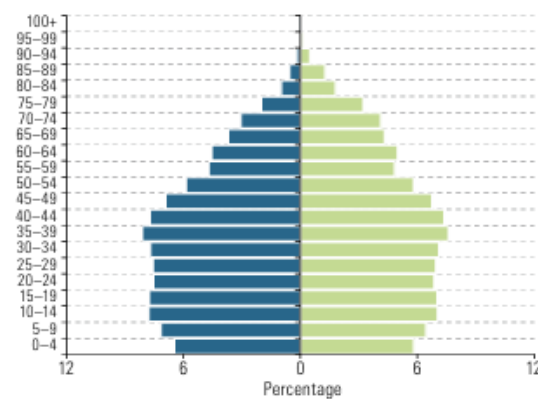
MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

Population pyramids, UNECE region, 1950, 2000, 2024 and 2050  
(Percentages)

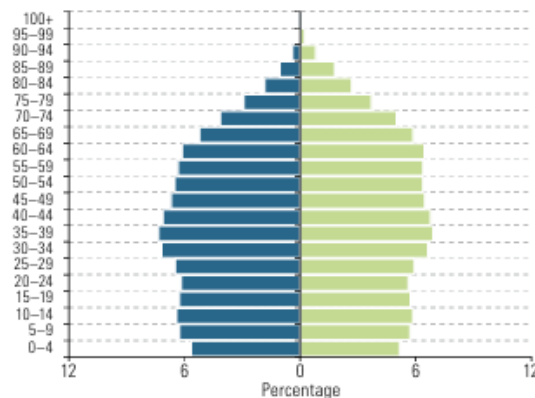
A. 1950



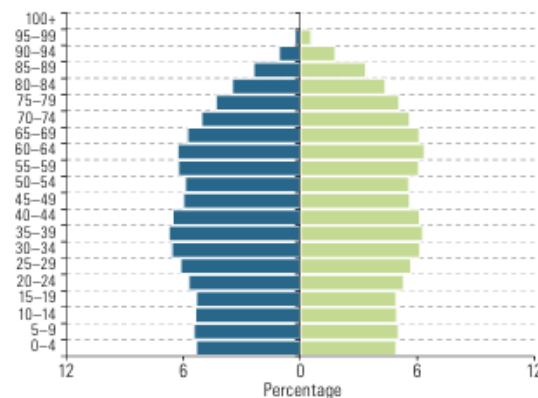
B. 2000



C. 2024



D. 2050



■ Females ■ Males

Source: United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2024). World Population Prospects 2024, Online Edition.

<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/234baa5f-6d8e-4448-81cd-c3f75ac4fea9/content>

MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

## Intergeneracional

- Baby Boomers
  - Generación X
  - Generación Y- Milenials
  - Generación Z- Centenials
- Cada una con características propias frente a:**
- Comunicación
  - Aprendizaje
  - Participación
  - Conexión
  - Tecnología

## Longevidad

Dignidad humana  
Edadismo  
Auto conceptualización  
Envejecimiento saludable  
Multidimensionalidad ser Humano  
Habilidades- capacidades

## Sostenibilidad

Entornos laborales, sociales, familiares  
Diseño Universal  
Interdependencia humana  
Cuidado  
Protección social  
Asistencia integral  
Equidad

OMS:  
Se requiere  
abordaje integral:

- **Participación de toda la sociedad:** educación, cultura anti edadista, trabajo intergeneracional
- **El desarrollo de la salud pública:** preventiva, evaluación integral, formación profesionales y público en general
- **Adaptación de los entornos laborales:** cultura inclusión, liderazgo, formación, adaptación, evaluaciones bajo enfoque de funcionalidad
- **Alianzas intersectoriales:** desarrollos investigativos

La Asamblea General de **las Naciones Unidas** declaró el **periodo 2021-2030** como la **Década del Envejecimiento Saludable**

*“Reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades a través de la acción colectiva en cuatro esferas:*

***cambiar nuestra forma de pensar**, sentir y actuar en relación con la edad y el edadismo;*

***desarrollar las comunidades** de forma que se fomenten las capacidades de las personas mayores;*

***prestar servicios de atención integrada** y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas mayores;*

***y proporcionar acceso a la atención** a largo plazo a las personas mayores que la necesiten.”*

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>

## OMS “El envejecimiento saludable :

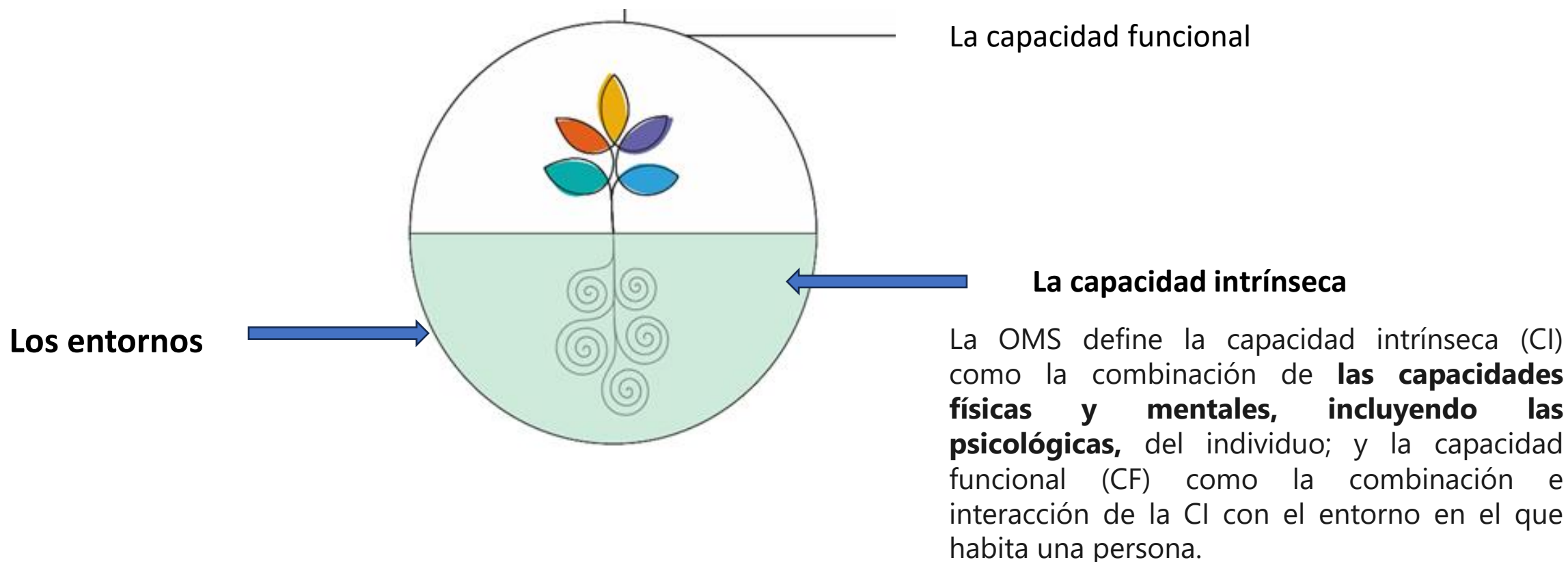
el proceso de **desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional** que permite el bienestar en edades avanzadas».

“las **capacidades intrínsecas** y las **habilidades funcionales** de las personas mayores, en lugar de la ausencia de enfermedades”

Integrated care for older people:  
guidelines on community-level  
interventions to manage declines  
in intrinsic capacity



## Cambio en la conceptualización de envejecimiento y enfermedad



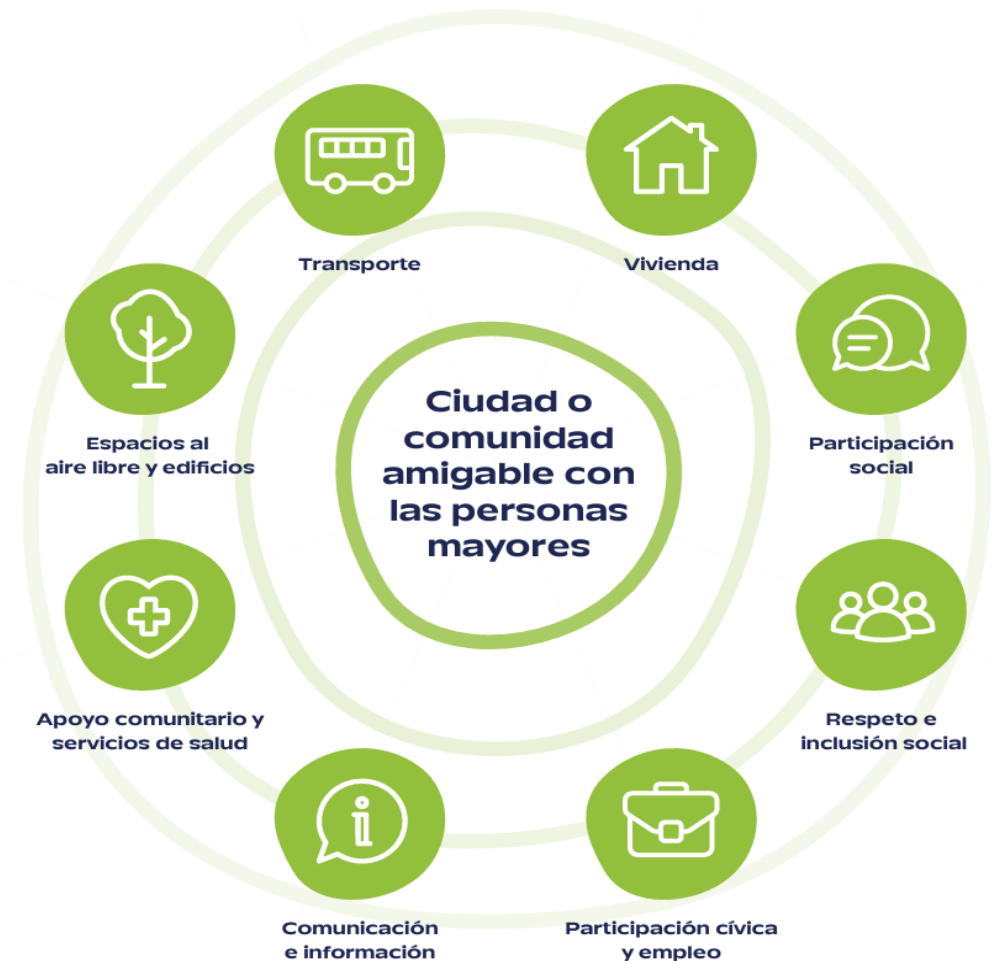
Organización Panamericana de la Salud. Década del Envejecimiento Saludable: Informe de referencia.  
Washington, D.C.: OPS; 2022. Disponible en: <https://doi.org/10.37774/9789275326589>

MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

**Los entornos amigables con las personas mayores son mejores lugares para crecer, vivir, trabajar, jugar y envejecer.**

Se crean mediante la **eliminación de barreras físicas y sociales** y mediante la **implementación de políticas, sistemas, servicios, productos y tecnologías** para promover la salud y desarrollar y mantener la capacidad física y mental a lo largo de la vida.

\*Esperanza de vida Sana

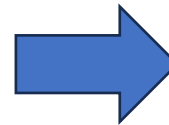


## Conciencia de paradigmas frente a la edad

Según OMS

**El edadismo** se refiere a la forma de pensar (estereotipos), sentir (prejuicios) y actuar (discriminación) con respecto a los demás o a nosotros mismos por razón de la edad.

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing>



Generaliza

Deja de lado la dignidad

Desconoce la singularidad humana

Afecta la autonomía

Altera el desarrollo

Genera aislamiento

Exclusión

## Recuadro 5. Principales conclusiones del Informe mundial sobre el edadismo

# EDADISMO

El edadismo se refiere a **CÓMO PENSAMOS** [estereotipos], **SENTIMOS** [prejuicios] y **ACTUAMOS** [discriminación] hacia los demás o hacia nosotros mismos por razones de edad.

**El edadismo está en todas partes**



**1 de 2 personas en el mundo tiene prejuicios contra las personas mayores**

En Europa se observa más edadismo contra los jóvenes que contra las personas mayores.



**El edadismo nos afecta a lo largo de toda la vida** y está presente en las instituciones, en nuestras relaciones y en nosotros mismos.



El edadismo **exacerba otras desventajas**.

**El edadismo es dañino**



Salud física



Salud mental



Bienestar social

El edadismo tiene efectos de largo alcance en todos los aspectos de la salud de las personas.



**El edadismo tiene un alto costo económico** para las personas y la sociedad.

**El edadismo puede combatirse**



**La política y la legislación** pueden proteger los derechos humanos y abordar la discriminación y la desigualdad por razones de edad.



**Las actividades educativas** pueden transmitir conocimientos y habilidades y promover la empatía.



**Las intervenciones intergeneracionales** pueden vincular a personas de distintas generaciones.

MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

## Revisión sistemática (2013-2023): las intervenciones intergeneracionales

Reconocer las diferentes características propias  
de cada **generación** entendiendo **la diversidad**  
frente a:



Comunicación  
Aprendizaje  
Participación  
Conexión  
Tecnología



- Reducen el edadismo
- Favorece la creación de entornos inclusivos
- Crea sinergias

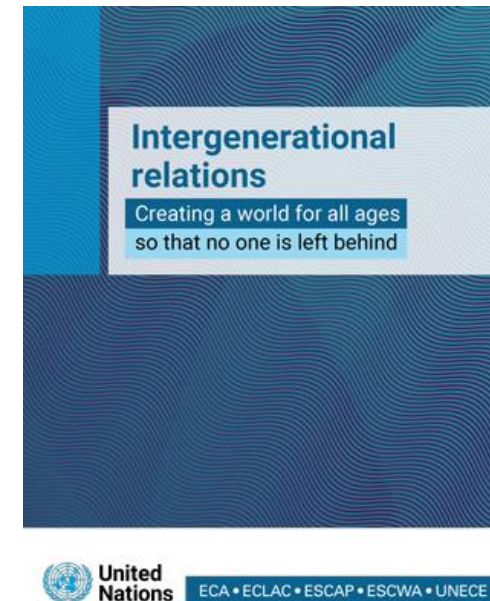
<https://doi.org/10.1016/j.regg.2024.101540>Get rights and content

- ¿Qué tiene que ver con los salubristas ocupacionales en todas las ramas?

## El envejecimiento de la población:

- el mercado laboral,
- la calidad del empleo
- el acceso a la protección social,
- las políticas y los servicios de cuidados
- equidad intergeneracional

Hacia una sociedad para todas las edades: construyendo **solidaridad y equidad entre generaciones.** Cepal 2024



<https://www.cepal.org/en/events/towards-society-all-ages-building-solidarity-and-equity-across-generations>

MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

## **El modelo actual del mercado laboral jornada laboral completa**

- **la "crisis del cuidado" o "crisis de reproducción social"** un aumento en la demanda total de empleo en el sector del cuidado incluso con la incorporación de nuevas tecnologías.
- **demanda general de cuidados** y las dobles cargas de trabajo, asumidas predominantemente por mujeres

**Desafío: la flexibilidad laboral, trabajo remote, la conciliación vida laboral – personal, la salud mental**

ELAC (2022). Ageing in Latin America and the Caribbean: inclusion and rights of older persons, Santiago, December [online]  
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/703b8179-ba9d-4838-8ec1-61405dbcbd18/content>

MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

**Alto grado de informalidad** en el mercado laboral de la región,

Entre 2018 y 2022, en seis de los 10 países analizados, **menos del 40 por ciento** de las personas empleadas contribuyeron **sistema de seguridad social**

Los bajos niveles de contribución durante los años de trabajo se traducen en **ingresos insuficientes en la vejez**.

En 2022, **el 44 por ciento de las mujeres y el 39 por ciento de los hombres mayores de 65 años** en América Latina **no recibieron ninguna pensión** o recibieron una inferior al umbral de pobreza,

Desafío: Trabajo intergremial, políticas públicas

<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/234baa5f-6d8e-4448-81cd-c3f75ac4fea9/content>

MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

# Calidad del empleo

- Estadísticas de accidentalidad
- Enfermedad laboral



**Esperanza de vida sana**  
**AVD**  
**AVISA**

Desafío: **“Crear trabajo decente e inclusivo para todos** : incluye empleo pleno y productivo y trabajo decente para hombres y mujeres en **condiciones saludables, flexibles y adecuadas para todas las edades”**

<https://www.cepal.org/en/events/towards-society-all-ages-building-solidarity-and-equity-across-generations>

MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

## Indicadores: Vida larga y sana

“A nivel mundial, una persona podría **esperar vivir 73,3 años en el 2019** con una **esperanza de vida sana al nacer de 63,7 años**, de manera que casi 10 años (13%) de su esperanza de vida viviría con mala salud”.



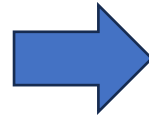
- Salud publica, atención integral, rehabilitación

<https://doi.org/10.1016/j.regg.2024.101540>Get rights and content

MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

## Calidad del empleo

- Salud Mental
- Estilos de vida saludables
- Prevención acoso  
discriminación laboral



**Indicadores de promoción  
y prevención  
Salud Mental  
Inclusión**

**“Crear trabajo decente e inclusivo para todos: asegurando aprendizaje** a lo largo de la vida a través de formación, recalificación y **desarrollo de habilidades**, y combatir el abuso, la negligencia, todas las formas de discriminación, las desigualdades y el edadismo”.

<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/234baa5f-6d8e-4448-81cd-c3f75ac4fea9/content>

# Calidad del empleo

Diseños Universales

Evaluación Integral del adulto mayor

Desafíos: **Nuevos conceptos:**

Indicadores:

Retención y atracción del talento humano sin pensar edad .

Adecuación universal de los espacios organizacionales.

Adaptación de puestos de trabajo, flexibilidad, trabajo remoto

Evaluación integral del adulto mayor: sensitiva, motora, cognitiva

Generación de estrategias adaptativas: maximizar sus recursos y enfrentar :(SOC)

Optimización selectiva por compensación

# Calidad del empleo

**Solidaridad Intergeneracional:** Cambios en la Cultura y liderazgo empresarial

Diversidad habilidades y experiencias

Narrativa sobre el envejecimiento y las futuras generaciones.

Recopilación, análisis y difusión de datos desagregados por edad y sexo

Desafío: Crear **fuerzas laborales multigeneracionales**: intercambio de **conocimientos y la transferencia** de habilidades entre diferentes cohortes de edad. Garantizar la **inclusión digital** de todos los grupos. Apoyar diversas **formas de convivencia**, respetando matices y normas culturales

<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/234baa5f-6d8e-4448-81cd-c3f75ac4fea9/content>

MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

**Fomentar la solidaridad intergeneracional**, así como el diálogo intergeneracional y la **cohesión social** en el hogar, en el lugar de trabajo y en la sociedad en general

Reconocer el **papel evolutivo de las familias y los hogares intergeneracionales** como contribuyentes al desarrollo inclusivo y sostenible, ahora y en el futuro

**Combatir el edadismo y erradicar la discriminación** por edad en todas sus formas.

El edadismo **afecta a personas de todas las edades**. Efectos en la **salud física y mental, el bienestar** y los derechos humanos de las personas.

<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/234baa5f-6d8e-4448-81cd-c3f75ac4fea9/content>

MD. Jenny Cecilia Brome Bohórquez

**Vivir más no es el desafío,  
vivir juntos si lo es...**

*Paula Forttes.*

# GRACIAS

Organiza:



# Enfoques de los Panelistas

## MD. Victorio Martínez Castro



**RETOS DEL TRABAJO Y LA VIDA  
INTERGENERACIONAL:  
Son el ESTILO DE VIDA y la  
SALUD COGNITIVA:  
llaves para una  
Longevidad Saludable**

**Dr. Victorio Martínez Castro**

Especialista en SO y Ergónomo Certificado

Maestría en Ergonomía

Maestría en Desarrollo Humano Organizacional

Diplomado Internacional en Gerontología

Diplomado de Salud Cerebral y Entrenamiento Cognitivo

Cómo generar conciencia sobre la **salud cognitiva** en contextos intergeneracionales, integrando principios de **salud ocupacional y ergonomía aplicada**. Elementos clave que funcionan tanto en el trabajo como en la vida diaria.

1. Educación y sensibilización adaptada a todas las generaciones
2. Ergonomía cognitiva y ambiental
3. Promoción de hábitos cognitivos saludables
4. Fomento de la estimulación cognitiva continua
5. Cultura organizacional y liderazgo consciente

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE = 75%

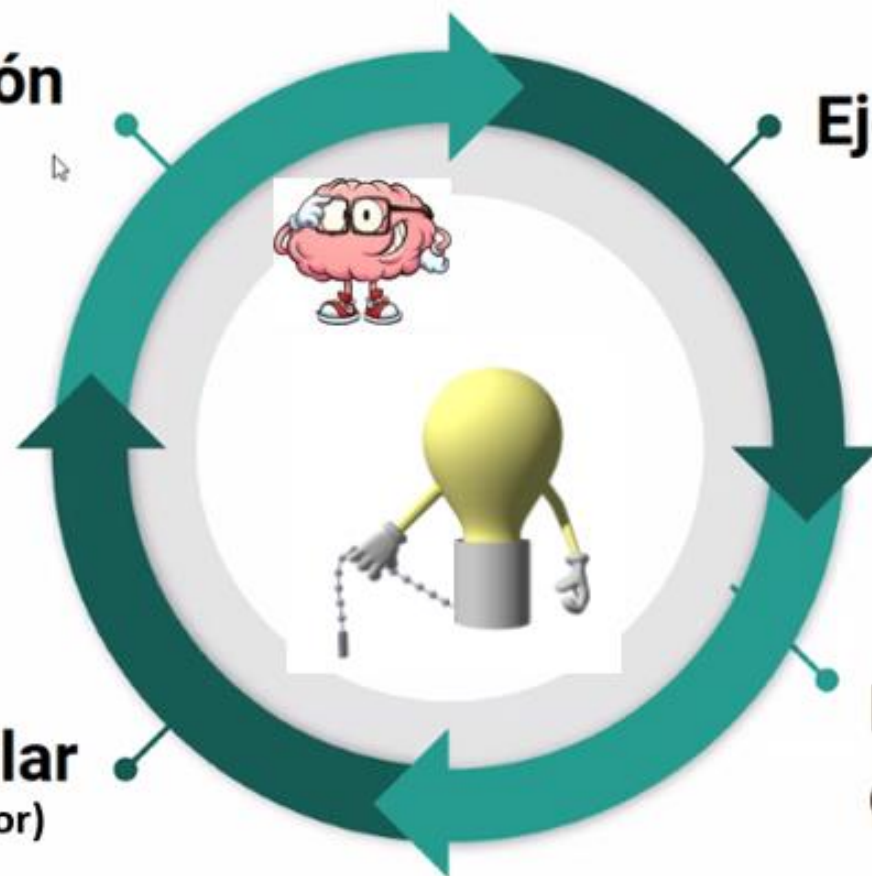


**25%**

### Salud Cardiovascular

- Descanso (sueño reparador)
- Gestión del estrés

### Nutrición



### Ejercicio Físico

### Estimulación Cognitiva

1. Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., ... & Mukadam, N. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413–446. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)
2. Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
3. Kolb, B., Phillips, C. Lifestyle modulators of neuroplasticity: How physical activity, mental engagement, and diet promote cognitive health during aging. (2017).

## Educación y sensibilización adaptada a todas las generaciones

- Lenguaje accesible para cada generación
- Talleres por perfiles cognitivos
- Narrativas empáticas según generación

### 1. Educación y sensibilización adaptada a generaciones

- **Contenido personalizado:** Cada generación (Baby Boomers, Gen X, Millennials, Gen Z) percibe la información de manera distinta. Por ejemplo:
  - Mayores: énfasis en prevención y mantenimiento de habilidades.
  - Jóvenes: enfoque en rendimiento, productividad y bienestar digital.
- **Métodos efectivos:** talleres prácticos, cápsulas interactivas, infografías, podcasts internos.
- **Mensajes claros:** la salud cognitiva no es solo “no olvidar cosas”, sino mantener atención, concentración, toma de decisiones y creatividad a largo plazo.

### 2. Ergonomía cognitiva y ambiental

- **Diseño del espacio de trabajo:**
  - Iluminación adecuada y luz natural cuando sea posible.
  - Reducción de ruido y distracciones.
  - Sillas, escritorios y pantallas ajustables que minimicen fatiga física y mental.
- **Herramientas digitales:** software de recordatorios, gestión de tareas y pausas activas para evitar la sobrecarga cognitiva.
- **Breaks estratégicos:** pausas de 5-10 minutos cada 50-60 minutos para reducir la fatiga mental y mejorar la memoria y concentración.

## Ergonomía cognitiva y ambiental

- Diseño de Espacios físicos y digitales
- Reducción de ruido distractor
- Control de carga cognitiva

## Promoción de hábitos cognitivos saludables

- Sueño reparador
- Pausas activas para descanso cognitivo
- Nutrición pro-cerebral
- Ejercicio físico regular por etapas etarias

### 3. Promoción de hábitos saludables cognitivos

- **Sueño y descanso:** enfatizar la relación directa entre sueño de calidad y capacidad cognitiva.
- **Actividad física regular:** caminatas cortas, estiramientos, ejercicios de coordinación y balance.
- **Nutrición:** alimentos ricos en antioxidantes, omega-3 y micronutrientes que favorecen la función cerebral.
- **Mindfulness y gestión del estrés:** técnicas de respiración, meditación breve y pausas de relajación que reduzcan la fatiga mental y emocional.

### 4. Fomento de la estimulación cognitiva continua

- **Aprendizaje intergeneracional:** mentorías, intercambio de conocimientos y talleres colaborativos.
- **Gamificación:** ejercicios mentales, retos de memoria o resolución de problemas aplicados a la vida laboral.
- **Creatividad y resolución de problemas:** proyectos que involucren pensamiento crítico y colaboración entre diferentes edades.

## Fomento de la estimulación cognitiva continua

- Retos mentales graduales
- Aprendizaje intergeneracional
- Rotación de tareas
- Innovación y creatividad
- Gamificación del aprendizaje

## **Cultura organizacional y liderazgo consciente**

- Valores de Respeto y colaboración
- Líderes que modelan hábitos saludables y conscientes
- Políticas que priorizan salud y equilibrio

## **5. Cultura organizacional y liderazgo consciente**

- **Modelos a seguir:** líderes que prioricen pausas, descanso y bienestar cognitivo.
- **Políticas saludables:** promover jornadas balanceadas, evitar exceso de multitasking, horarios flexibles y teletrabajo bien estructurado.
- **Evaluación y feedback:** encuestas de bienestar cognitivo y programas de prevención de burnout.

## **DECALOGO para el ESTILO DE VIDA y la SALUD COGNITIVA**

- 1- Nutrición saludable**
- 2- Ejercicio físico**
- 3- Sueño y descanso**
- 4- Control del Estrés**
- 5- Estimulación cognitiva**

- 6- Prevenir factores de riesgo cardiovascular**
- 7- Mantenerse activo**
- 8- Tener metas**
- 9- Actividad social**
- 10- Salud emocional**

**llaves para una  
longevidad saludable**

Cuidar la salud cognitiva es invertir en  
**productividad, creatividad y bienestar** a  
cualquier edad.

**La mente**, como el cuerpo, necesita  
**espacio, descanso y entrenamiento**  
constante.

Para la **Ergonomía, Seguridad y Salud Ocupacional**, la **longevidad** se ha presentado con más frecuencia como un factor de riesgo en lugar de **una ventaja**, cuando se considera la **experiencia y el conocimiento en el “saber hacer”**

Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

**31** SEMANA  
de la SALUD  
OCUPACIONAL  
Aprendizaje, experiencia y empatía  
en un mundo intergeneracional

# Enfoques de los Panelistas

## PhD. Catherine Jaillier Castrillón

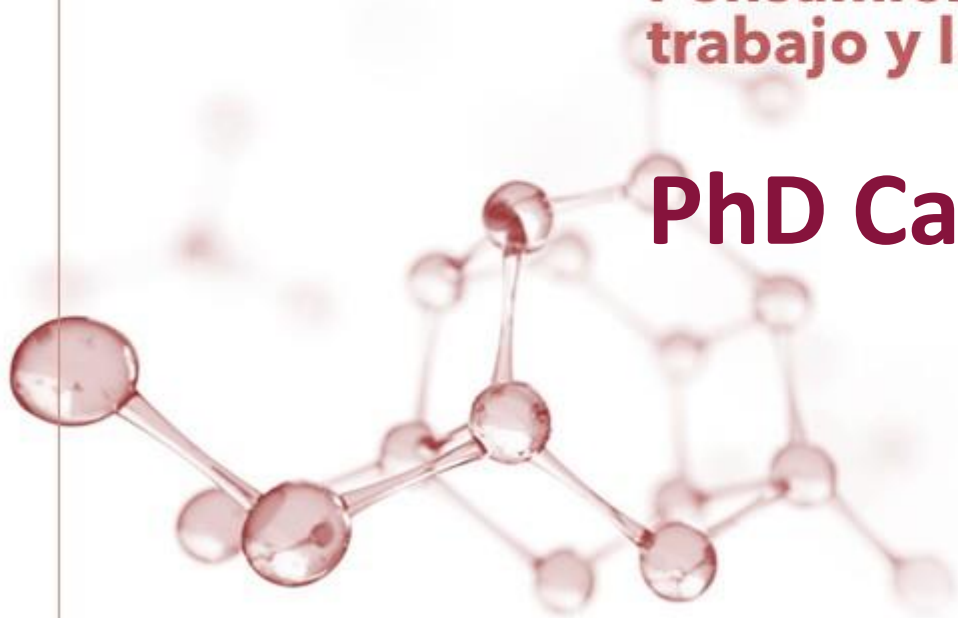
Organiza:

**CSOA** CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

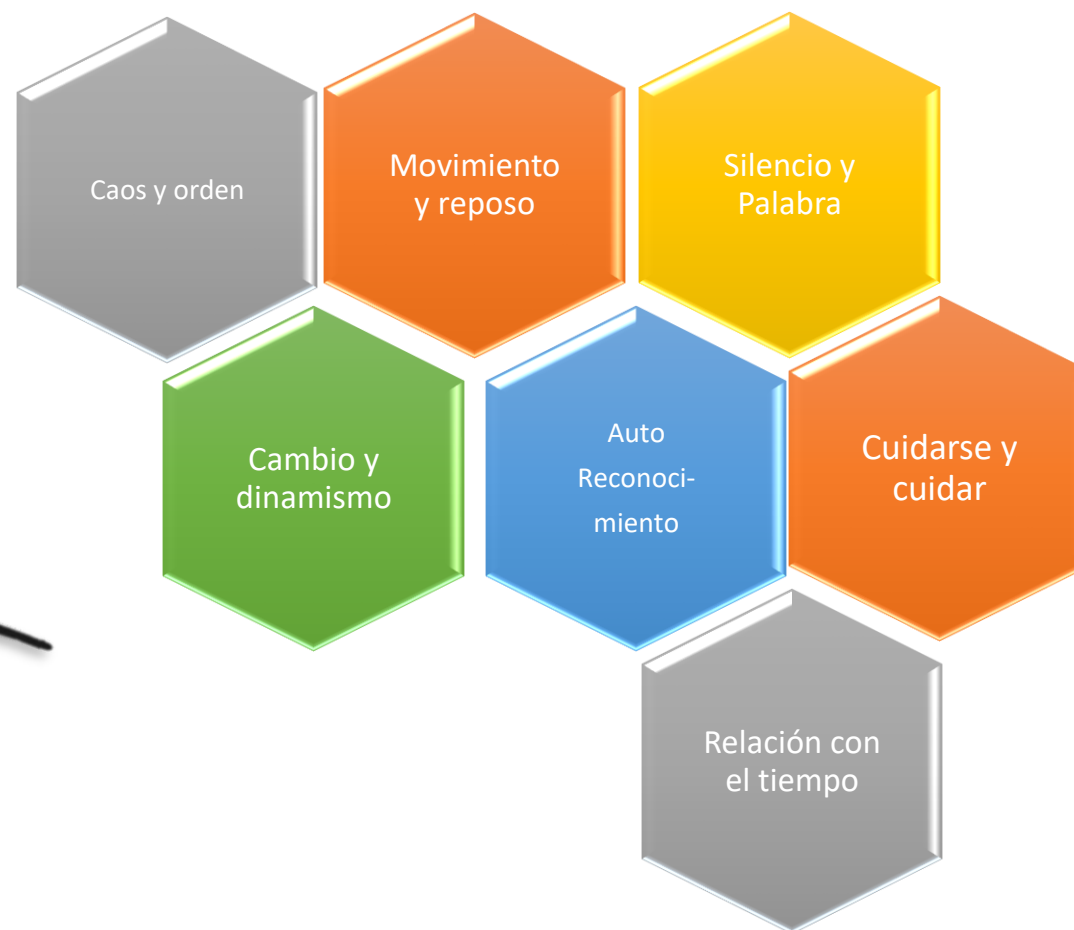
# La sabiduría como camino relacional

**Pensamiento y acción: El reto del  
trabajo y la vida intergeneracional**

**PhD Catherine Jaillier Castrillón**



# Génesis





45° Congreso de Ergonomía, Higiene,  
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia  
29, 30 y 31 de octubre de 2025



¡Muchas Gracias!

Organiza:

**CSOA**  
CORPORACIÓN DE SALUD  
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL



[www.corporacionsoa.co](http://www.corporacionsoa.co)

