

Diseño de una estrategia basada en el uso de TIC para la prevención y promoción de la salud de docentes hora cátedra de una caja de compensación en Bogotá D.C.

Juan David Moreno Osorio

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Facultad de Ingeniería

Especialización en Higiene, Seguridad y Salud en el Trabajo

Bogotá

2022

Diseño de una estrategia basada en el uso de TIC para la prevención y promoción de la salud de docentes hora cátedra de una caja de compensación en Bogotá D.C.

Estudiante:

Juan David Moreno Osorio

Cod. 20202118013

Nombre del director:

Heberto Saavedra Angulo

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Facultad de Ingeniería

Especialización en Higiene, Seguridad y Salud en el Trabajo

Bogotá

2022

Tabla de Contenido

Resumen.....	4
Planteamiento del Problema	5
Justificación	7
Objetivos	8
Antecedentes	9
Marco Referencial.....	11
Metodología	18
Resultados	20
Análisis de Resultados	39
Alcance y limitaciones.....	45
Conclusiones y Recomendaciones	46
Lista de Referencias	49
Lista de Anexos.....	52

Resumen

Este proyecto consistió en el diseño de una estrategia basada en el uso de las TIC con el fin de aportar a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en el ámbito docente, considerando la experiencia y aportes de trabajadores hora cátedra de una caja de compensación, los cuales ejercían labores en distintas Instituciones Educativas Distritales. Para esto se contó con la participación de un grupo de 9 docentes a los cuales se les aplicaron distintos instrumentos, una entrevista y un cuestionario cuya referencia fue el aplicado en la Primera Encuesta de Condiciones de Salud y Trabajo del Ministerio de Salud (2007); esto con el fin de identificar a qué factores de riesgo se veían expuestos así como para conocer la opinión que tenían de las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que realizaba la caja de compensación para así identificar falencias, oportunidades de mejora y recoger aportes de los docentes frente a los temas de su interés para incluir en la estrategia y de las formas en las que sería adecuado abordarlos y compartirlos; lo que permitió que la estrategia se nutriera y fuera participativa, obteniendo como resultado una serie de módulos con contenido audiovisual, preguntas insumo para evaluar los aprendizajes y finalmente una serie de recomendaciones.

Palabras clave

Promoción de la salud; Prevención de la enfermedad; Tecnologías de la información y comunicación, Salud; Docentes.

Planteamiento del Problema

Descripción del Problema

Los docentes se encuentran expuestos a gran variedad de riesgos inherentes a su profesión. Varios estudios a nivel internacional identifican que las afecciones a la salud mental son de las principales causas del detrimento del bienestar de este grupo (Seire, 2004); además de esto, según estudios diagnósticos apoyados en la aplicación de encuestas realizadas a docentes de Buenos Aires Argentina en 1994, 2004 y 2005, se identificó que otras de las condiciones que más afectan a los docentes son: resfriado frecuente (40.6%), disfonía (33.7%), problemas visuales (32.1%), lumbago (28.2%), várices en miembros inferiores (37.4%) y disfonía o afonía (Stolkiner, 2008).

Otro estudio sobre las condiciones de la salud docente realizado por la Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe (OREALC) y la UNESCO en el 2005, identificó la permanencia de metodologías educativas tradicionales que usualmente son muy frontales, de alta exposición y poco participativas que derivan en situaciones en las que el docente habla mucho, fuerza la voz y permanece de pie muchas horas, situaciones que pueden derivar en distintas afecciones a la salud (ORELAC y UNESCO, 2005).

La caja de compensación cuyos docentes son objeto de este proyecto, desde hace ya 4 años ha venido vinculando a varios profesores en la modalidad de hora cátedra con el fin de realizar labores pedagógicas al interior de distintas Instituciones Educativas Distritales en Bogotá. Estos docentes, doce en total, se ven expuestos a una serie de riesgos a la salud inherentes a su vocación como lo son los generados por la exposición a altos niveles de ruido, uso constante y a alta intensidad de la voz, el estrés entre otros; además, la labor de estos docentes se desarrolla en un contexto particular con población vulnerable y en algunas zonas

donde la inseguridad es considerable. Desde la percepción del autor (docente), no se han identificado acciones relevantes orientadas a la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud de los docentes que generen un impacto considerable.

Formulación del Problema

¿Qué tipo de estrategia basada en el uso de TIC podría aportar a los procesos de prevención de la enfermedad y promoción de la salud en el trabajo de los docentes hora cátedra de un centro de interés de una caja de compensación en Bogotá?

Justificación

Desde la observación del autor (docente), se ha percibido que la prevención de la enfermedad y promoción de la salud respecto a la labor docente no ha sido significativa sobre todo en su fase presencial; se han identificado también situaciones de abandono de cargo debido a relaciones laborales y afectaciones psicosociales, los docentes también se ven afectados por enfermedades respiratorias además de que constantemente, en la fase presencial, se identificaba el desgaste de la voz en las sesiones. Teniendo esto en cuenta y con el fin de fortalecer la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud en el trabajo docente, en pro de su bienestar; es necesario identificar el alcance o impacto que ha tenido esta gestión para identificar opciones de mejora, además de identificar riesgos laborales (a través de un cuestionario, observación y análisis) presentes para generar estrategias que puedan aportar a este proceso en el cual las TIC se posicionan como una herramienta de gran utilidad debido a la velocidad y disponibilidad temporal para el flujo de información y sobre todo de la comunicación, comunicación que puede abrir puertas a la construcción conjunta y así generar actividades o acciones que de entrada puedan tener mayor receptividad entre la población docente .

Objetivos

Objetivo General

Diseñar una estrategia basada en el uso de las TIC que aporte a la prevención de la enfermedad y promoción de la salud en el trabajo de los docentes hora cátedra de un centro de interés de una caja de compensación en Bogotá considerando su labor en las diferentes Instituciones Educativas Distritales.

Objetivos Específicos

Conocer a través de una entrevista la percepción de los docentes respecto a aspectos relacionados con la prevención de accidentes, enfermedades y la promoción de la salud dentro de la organización para que a partir de esto se puedan generar una serie de consideraciones para tener en cuenta en el diseño de la estrategia.

Identificar mediante un cuestionario, la observación y revisión bibliográfica los principales riesgos laborales a los que se exponen los docentes para determinar cuáles se podrían abordar con la estrategia.

Diseñar una estrategia basada en el uso de las TIC que aporte a la prevención de la enfermedad y promoción de la salud de los docentes que incluya parte de los aportes de estos y la información obtenida de los instrumentos aplicados.

Realizar una serie de recomendaciones basadas en los resultados obtenidos en el proyecto que puedan aportar al proceso de mejora continua de la organización respecto a la seguridad y salud en el trabajo.

Antecedentes

En el área de la docencia, los trabajadores se ven expuestos a distintos riesgos laborales que pueden afectar de forma negativa el estado de su salud según señalan varios estudios. Ramprasad, y Lakshmana Das (2014), realizaron un estudio en Visakhapatnam (India) que contó con la participación de 3258 docentes de 115 escuelas, su fin fue estudiar los peligros físicos y psicológicos del ámbito laboral que pudiesen afectar la salud de los docentes. El estudio concluyó que los profesores padecían de varios desórdenes vocales entre otros problemas físicos; problemas como la voz desgastada o voz débil fueron mencionados por gran parte de los participantes. La ausencia de conocimientos respecto a la fisiología vinculada a la emisión de la voz y las dinámicas en el aula conducían al uso de la voz a niveles altos durante largos periodos de tiempo y a altos o agudos niveles que pueden generar una tensión nociva de los músculos en la laringe y garganta y derivar en lesiones. Para algunos de los padecimientos físicos de los trabajadores se concluye que influyó la ausencia de recursos y ambientes físicos ideales junto a la excesiva carga de trabajo. Varios docentes también mencionaron problemas relacionados con el sistema circulatorio sobre todo en miembros inferiores. El estudio finalmente menciona que los docentes más propensos a tener padecimientos físicos se ven afectados en su eficiencia y bienestar.

Otra investigación realizada por Cezár-Vaz, Capa, Pereira, y Alves (2012), hecha con 27 docentes de escuelas de Río Grande del Sur (Brazil) con el fin de identificar trastornos músculoesqueléticos en profesores, concluyó que la sobrecarga laboral, movimientos repetitivos y muebles inadecuados pueden estar relacionados con padecimientos osteomusculares, como por ejemplo la lumbalgia.

Los docentes también se pueden ver expuestos a padecer estrés crónico por su labor (Kokkinos, 2007) y enfermedades infecciosas respiratorias (Alvear, Martínez- Arquero, Barón y Hernández-Mendo, 2010). En el caso de un grupo de docentes de la provincia de Huelva España, se identificó que estos son trabajadores con alto riesgo de padecer sintomatología relacionada al estrés crónico del cual se derivan síntomas físicos como lo es el dolor de cabeza y cuello además de problemas de sueño, cansancio mental y mayor irritabilidad; el estudio se basó en medidas auto-informadas (Extremera, Rey y Peña, 2010).

En Cataluña se llevó a cabo un estudio con 6208 docentes de preescolar, primaria y secundaria basado en un cuestionario de salud percibida que incluyó factores como el agotamiento, la satisfacción, afecciones a la voz, afecciones cognitivas, músculo esqueléticas y autoeficacia. Como parte de los resultados se evidenció que las mujeres, respecto a las afecciones en la voz y desórdenes músculo esqueléticos, se ven más afectadas que los hombres, el resto de los factores a excepción de la afectación en la voz mostró un marcado incremento según aumentaba la edad (Fernández-Puiga, Longás, Chamarro y Tejedor, 2015).

A nivel nacional, un estudio realizado por un grupo de docentes de Instituciones Educativas Distritales de Bogotá en la localidad de Usaquén por García y Muñoz (2013), permitió identificar que varios de los docentes participantes del estudio (37.8%) percibían que durante sus clases se generaba mucho ruido, razón por la cual debían usar de forma prolongada alta exigencia de su voz para generar mayor volumen y así llamar la atención de los estudiantes; 40.9% mencionaron que las consultas al médico se debían al estrés, 29,1% a problemas vasculares como várices, un 27,8 % debido a disfonía o afonía y el 28,3% por colon irritable; padecimientos que si bien es necesaria su verificación de causalidad u ocasionalidad, guardan estrecha relación con la labor docente.

Marco Referencial

El desarrollo de la salud ocupacional, visto desde el ámbito internacional, ha tenido un desarrollo importante gracias a distintas cumbres, conferencias y acuerdos entre organizaciones internacionales como la OMS y la OIT, las cuales han sido de los más importantes referentes a nivel mundial respecto a la salud y trabajo. Este avance se ha visto reflejado en el desarrollo e implementación de conceptos como la prevención y promoción en salud, los cuales se han incluido en la gestión interna de muchas organizaciones, además de ser términos de referencia para la normativa actual relacionada con salud y seguridad en el trabajo.

Se define la promoción de la salud como “el proceso de permitir a las personas que aumenten el control de su salud y la mejoren; significa una mediación entre las personas y su entorno; aborda la elección personal y la responsabilidad social acerca de la salud para crear un futuro más saludable. La promoción de salud es un ejercicio polifacético que comprende educación, formación, investigación, legislación, coordinación de políticas y desarrollo comunitario” (Epp, 1996). Para la promoción de la salud se han abordado, a nivel general, principalmente 5 estrategias: políticas públicas saludables, generación y mantenimiento de entornos saludables y seguros, el empoderamiento y participación de las personas, el desarrollo de habilidades personales y la reorientación de los servicios de la salud a la promoción de la salud. Se entienden como ambientes sanos y seguros los entornos en los que las personas viven, juegan, trabajan y pasan el tiempo, que propician las condiciones para que las personas y las comunidades sean saludables. El empoderamiento y participación comunitaria se entienden como el rol para exigir y defender las condiciones y características que pueden hacer a un grupo de personas saludables. Las habilidades personales son las condiciones o características de cada persona para ser saludable. Finalmente, la reorientación de los servicios de salud se enfoca en

que los profesionales de la salud vayan más allá de la prevención y tratamiento de la enfermedad para integrar elementos que permitan mantener la salud de las personas (OMS, 1986).

La prevención (en cambio) tiene como enfoque la enfermedad, considera los riesgos relacionados al desarrollo de esta, su historia natural y su desenlace. La prevención se define como el conjunto de medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecidas (OMS, 1998). Mejía (2013), define la prevención como las acciones orientadas a la erradicación, eliminación y minimización del impacto de la enfermedad y la discapacidad; incluye medidas sociales, políticas, económicas y terapéuticas. Según la OMS (1998), la prevención consta de tres tipos principales, la primaria, secundaria y terciaria; niveles que se relacionan con los periodos de la historia natural de la enfermedad. La prevención primaria, la cual es el nivel de principal consideración en este trabajo, se define como el “conjunto medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud mediante el control de los factores causales y los factores predisponentes o condicionantes” (OMS, 1998) mediante por ejemplo la educación, el control de plagas de ambiente, adecuada nutrición o inmunización de parte de una población.

Entre la prevención primaria y la promoción existe un vínculo; Jenkins (2005) indica que las acciones y programas de promoción de salud son de prevención primaria. En una revisión bibliográfica realizada por Eva Quintero (2017), se identifica que dentro de la prevención primaria se ubican los niveles de promoción de la salud y la promoción específica ubicándose en el periodo prepatogénico; sin embargo la autora reflexiona respecto a la promoción de la salud a lo largo del periodo prepatogénico y patogénico, sugiriendo que la promoción de la salud debería

atravesar todas las etapas y ubicarse en todos tipos de prevención ya que siempre se busca mejorar la salud.

Existe entonces un vínculo muy importante entre la prevención y promoción de la salud, que en su amplia concepción busca la generación de ambientes sanos y seguros de los cuales se derivan los Entornos Laborales Saludables, los cuales según la OMS se definen como:

Aquellos en los que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a los siguientes indicadores: La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo, la salud, la seguridad y el bienestar concernientes al medio psicosocial del trabajo incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo, los recursos de salud personales en el espacio de trabajo, y las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad (OMS,2010, pp.14).

La prevención de la enfermedad y la promoción de la salud se constituyen entonces como un conjunto de estrategias que conforman un marco referencial para la formulación e implementación de acciones que promueven en parte el bienestar de la población y que a su vez se pueden articular con sistemas de gestión para la salud en el trabajo apuntando a la conformación de ambientes laborales saludables en pro de las organizaciones y los trabajadores de distintos sectores. La generación de ambientes seguros y saludables es una de las obligaciones que tiene el contratante o responsable de la actividad productiva con relación a la salud y seguridad en el trabajo. Estos entornos o ambientes se relacionan directamente con la prevención de accidentes y enfermedades laborales. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) en su guía para la promoción de entornos seguros y saludables (2020), define el ambiente de trabajo

seguro y saludable como “aquel en el que se eliminaron los riesgos o donde se tomaron todas las medidas prácticas razonables y factibles para reducir los riesgos a un nivel aceptable y donde se integra la prevención como parte de la cultura organizacional”.

Es de suma importancia incluir en este marco el concepto de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) ya que fueron las herramientas o medios fundamentales para la estrategia que se diseñó en este proyecto. Según Colrain (2012), fuentes de gran importancia en tecnología como lo son CIO Magazine y Techterms definen las TIC como las tecnologías que proveen el acceso a la información a través de las telecomunicaciones.

Estas se asemejan a las Tecnologías de la Información pero se enfocan en las tecnologías de la comunicación dentro de las cuales se incluyen el internet, redes inalámbricas, teléfonos celulares y otros medios de comunicación. En el contexto nacional, las TIC se definen, según la Ley 1341 de 2012, como “el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios; que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como: voz, datos, texto, video e imágenes”.

Teniendo en cuenta este contexto es importante identificar herramientas que apoyen los procesos de prevención y promoción de la salud en el ámbito docente y en general en el ámbito laboral. Dentro de estas podemos identificar las TIC las cuales se identifican como un medio interesante para el contacto con la comunidad y la constante circulación de información vinculada a la salud (como se ha podido evidenciar en el contexto de la pandemia). La Revista Chilena de Infectología (2015) ubica a las TIC como herramientas útiles, capaces de mejorar el bienestar de los individuos facilitando el proceso de transmisión de información por medios electrónicos. Aplicadas en el ámbito de la salud, estas son utilizadas en la formación del

personal, prestación de servicios médicos, consejería e incluso en la prevención y control de las enfermedades.

Flores (2018), identifica el surgimiento de la prevención en salud laboral en el ámbito de la Internet cuando las organizaciones empresariales e institucionales dentro de sus respectivos departamentos de comunicación y prevención comienzan a distribuir sus contenidos en cualquier formato o plataforma digital. Resalta la importancia de la relación de las TIC con la actual comunicación organizacional de muchas empresas en la prevención de riesgos, resaltando la importancia de la difusión de información sobre riesgos existentes, prevención y seguridad para el desarrollo seguro del trabajo, considerando la importancia de los procesos comunicativos más allá de solo el suministro de información en muchos casos ya que la comunicación al ser un proceso complejo, dinámico de interacción entre emisores y receptores puede tener mejores resultados al momento de influir en los hábitos y costumbres de los trabajadores, reconociendo a la vez que la redundancia en información muchas veces no da resultados.

La preocupación por la reducción del riesgo laboral en distintos sectores junto con el avance y la accesibilidad a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) según Durán (2017) han llevado a que este tipo de tecnologías se perfilen como instrumentos de gran importancia en la lucha contra la discriminación y la siniestralidad en el trabajo, siendo utilizadas como mecanismos para la formación y para el suministro de la información útil para la construcción de una cultura preventiva, para a los fines de reducir los riesgos laborales y mejorar las condiciones de trabajo. Durán identifica además distintas herramientas para la prevención de riesgos laborales basadas en las TIC dentro de las cuales se identifican distintas aplicaciones para la formación y la transmisión de información sobre riesgos laborales, otras se enfocan en la recogida de datos para que sea más práctico realizar un análisis posterior, otras aplicaciones

facilitan la evaluación de riesgos y la realización de inspecciones de higiene o seguridad en la empresa. Dentro de las aplicaciones se pueden también encontrar distintos juegos que de forma dinámica aportan a las actividades de formación o sensibilización de la seguridad y salud en el trabajo, además de que son una herramienta muy interesante en el aprendizaje o refuerzo de conductas adecuadas con relación a técnicas relacionadas a la manipulación de cargas, el uso de distintas herramientas y hasta la práctica de primeros auxilios.

Importantes organizaciones empresariales como la Confederación Regional de Organizaciones empresariales de Murcia, en su “Guía de nuevas tecnologías aplicadas a la prevención de riesgos laborales” (2016), identifican a las TIC como tecnologías incorporadas en la dinámica empresarial y de un uso creciente. Además de resaltar su importancia como instrumentos clave para la mejora de la gestión de la prevención de riesgos laborales. Estas se pueden integrar en el sistema de gestión apoyando procesos de comunicación, formación y acceso a la información, generando así procesos más eficientes. La guía compila un conjunto de herramientas agrupadas en cuatro grupos principales: aplicaciones, juegos, portales especializados y redes sociales. La guía identifica aplicaciones como Appvenir – T, Appualize, Safety Inspector, juegos como “50x15¿quiere ser prevencionista?”, Prevengame; portales especializados como Cuestionarios de Autoevaluación, Prevención10, Prevención y Discapacidad y redes sociales como YouTube, Twitter y Prlaxis y las ubica como herramientas que han tenido gran utilidad en los procesos de prevención de riesgos laborales.

Las TIC también han sido un instrumento efectivo en acciones enfocadas a la prevención y promoción de la salud. Según un estudio publicado realizado por Tamara Matarín (2014), en el cual se hace una búsqueda del uso de TIC en la prevención y promoción de la salud resalta la interconectividad a gran escala a través de los smartphones, que a su vez permiten más fácil

acceso a redes sociales, blogs, comunidades web entre otras. Como parte de los resultados se encontró que algunas revistas biomédicas utilizan redes sociales como Twitter o Facebook para compartir contenidos, en algunos casos interactuando y dando respuestas a las preguntas de seguidores. Temáticas relacionadas con la educación sexual en adolescentes y jóvenes son de gran flujo en las redes sociales. Las redes sociales son también un complemento a la información tradicional, además de ser un medio importante para la Promoción de campañas de salud e intercambio de información entre seguidores, claro está, siempre manejando altos estándares en la revisión de la información. Otras redes sociales y sitios web han sido utilizados para la educación nutricional, hacer registros dietéticos de los usuarios y encuestas nutricionales acompañadas del suministro de información para ampliar sus conocimientos en nutrición.

Metodología

La investigación aplicada se enmarcó en un enfoque mixto cuali-cuantitativo y se dividió en 5 fases.

Percepción de los Docentes Frente al Impacto de las Actividades de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad en el Trabajo

En esta fase se identificó la percepción de los docentes frente a la gestión realizada por la organización con relación a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad en el trabajo para así identificar falencias generales y obtener información relevante respecto a la forma y el material incluido en la estrategia digital. Este proceso se realizó a través de entrevistas semiestructuradas aplicadas a los docentes hora cátedra del centro de interés.

Identificación de Peligros y Factores de Riesgo

Se identificaron peligros a la salud y factores de riesgo a los que están expuestos los docentes para así definir puntos críticos a los cuales apuntar con la estrategia. Esta fase se llevó a cabo mediante la revisión documental relacionada con riesgos laborales en el ámbito docente, la observación descriptiva por parte del investigador que también es docente y la aplicación de un cuestionario que tuvo como guía parcial la Primera Encuesta de Condiciones de Salud y Trabajo del Ministerio de la Protección Social.

Análisis de la Información

Se realizó el análisis de la información obtenida de la aplicación de los instrumentos así como de la revisión bibliográfica, lo que permitió definir los temas a incluir dentro de la estrategia, la forma de abordarlos y cómo compartirlos; esto, buscando que el proyecto tuviese mayor potencial de impactar a la población objetivo y que se consolidase como un proceso inclusivo de las percepciones y aportes de los docentes.

Diseño de la Estrategia

Del análisis de la información se procedió a definir los contenidos y la estrategia a implementar, esto considerando a su vez las limitantes del proyecto y algunas tendencias exitosas relacionadas con la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad relacionadas al uso de las TIC.

Elaboración de Recomendaciones

Con base en los puntos relevantes identificados en las fases previas, se generaron unas recomendaciones que puedan aportar al proceso de mejora continua en la gestión de la organización con relación a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad en el trabajo de los docentes.

Resultados

Alcance de la Encuesta y la Entrevista

Inicialmente se esperaba que la encuesta y entrevista fuese aplicada a 12 docentes extrabajadores de la caja, estos doce docentes representaban el 100% de los trabajadores hora cátedra en la presencialidad de un centro de interés en el periodo de tiempo a considerar en este proyecto. Estos profesores se encontraban ejerciendo sus labores con estudiantes de básica primaria y secundaria. Un número de diez profesores accedieron a firmar el consentimiento informado para la aplicación de la entrevista y la encuesta; de estos diez, nueve respondieron al cuestionario, el cual se remitió vía formulario de Google. Para la entrevista, accedieron 6 docentes a los cuales se realizaron entre ocho y trece preguntas relacionadas con factores relacionados a riesgos laborales en su quehacer docente. También se incluyeron preguntas relacionadas con temas de interés a abordar en la estrategia, así como métodos y formas de compartir estos contenidos.

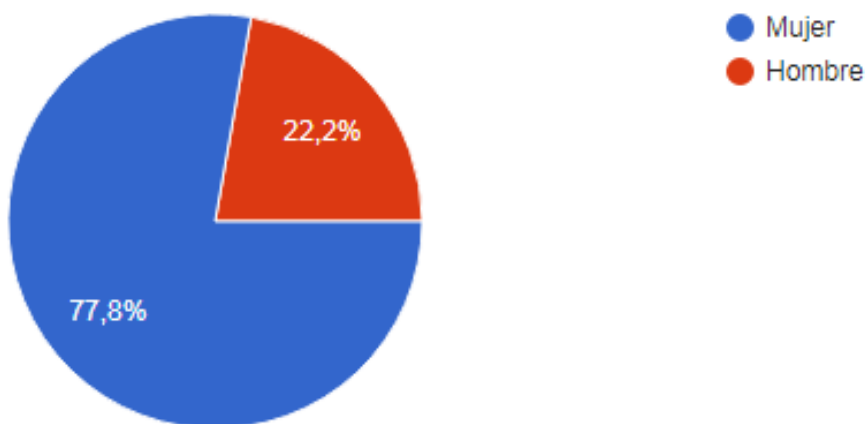
Resultado de la Encuesta

La encuesta aplicada se basó en la “Primera Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de riesgos Profesionales” (**revisar el anexo A**) la cual inició con la obtención de información general del encuestado y de su labor en la presencialidad para posteriormente abordar factores de riesgo laborales dentro de los cuales se incluyeron los físicos, químicos, ergonómicos biológicos y psicosociales. Posteriormente se abordaron condiciones de saneamiento y preguntas relacionadas con la salud para culminar con la percepción de seguridad en el trabajo (las respuestas obtenidas de la hoja de cálculo generada por el formulario de Google se pueden apreciar en el **anexo A**).

Respecto a la información general de los encuestados, el grupo se encuentra entre los 25 y 33 años, con un promedio de edad de 27 años, 7 (77,8%) de los diez encuestados son mujeres y dos (22,2%) son hombres.

Figura 1

Distribución por sexo de los docentes que respondieron la encuesta



Respecto al tiempo laborado en la caja, el rango de tiempo se encuentra entre los 10 y los 24 meses, siendo 16 y 24 meses el valor más frecuente, 3 docentes en cada caso. El tiempo laborado en meses en la última IED (Institución Educativa Distrital) va de los 8 a los 20 meses, siendo los 8 y 20 meses el valor con más frecuencia, dos en cada caso; el promedio es de 14 meses.

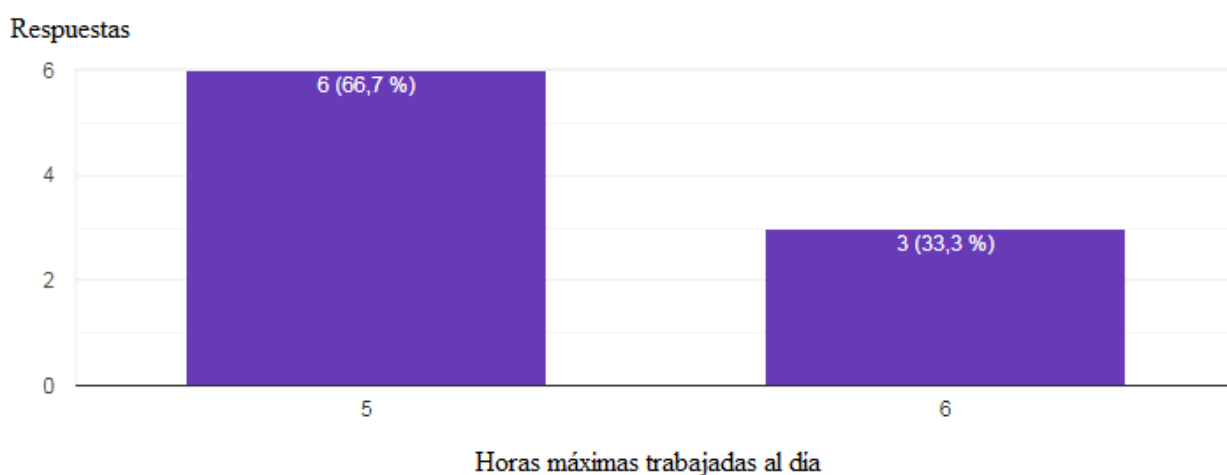
Se identificó que los docentes en su mayoría desconocen del nivel de riesgo asociado a su actividad, de igual forma es algo no tan relevante considerando que en Colombia se define como nivel I el riesgo laboral docente. Solo 3 personas de las 9 identificaron el nivel de riesgo y lo hicieron de forma correcta (33,3%).

Las jornadas laborales fueron máximo de 6 horas (3 profesores) y de 5 horas (6 profesores). Los horarios de la jornada variaban mucho, siendo el más frecuente el de 7 am a 12

pm, otros iban de 8 am a 2 pm, 12am a 5pm y el más extenso de 10 am a 5 pm. En la totalidad de casos los docentes tenían dos días de descanso y el 100% de los encuestados afirmaron haber trabajado horas extra, identificando a su vez que la mayor parte del trabajo la realizaban en la IED.

Figura 2

Máxima cantidad de horas trabajadas en la jornada

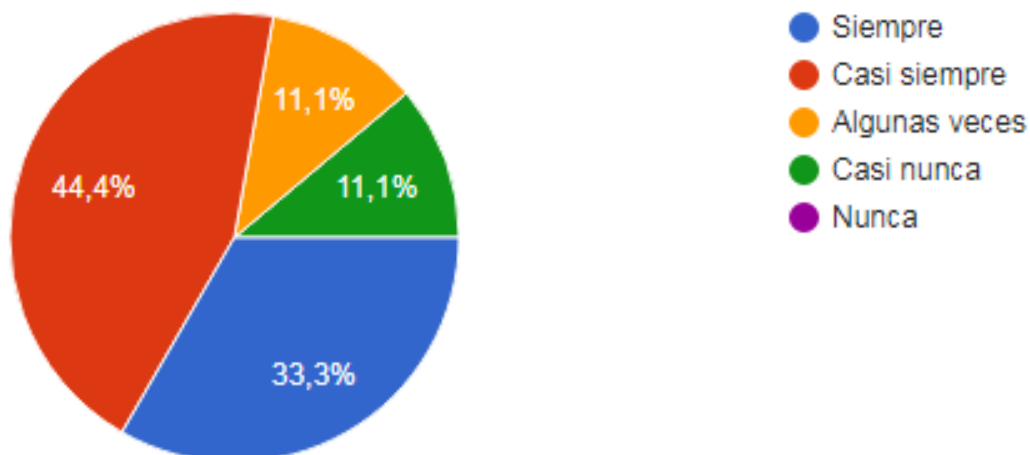


Factores de Riesgo Físicos

La mayoría de los docentes identificaron que casi siempre en su actividad se presentaban condiciones de ruido muy alto que dificultaba mantener una conversación a un metro de distancia sin elevar la voz (4 docentes), 3 docentes consideran que siempre se presenta esta situación en el aula, uno cree que algunas veces y otro que casi nunca.

Figura 3

Percepción de los docentes frente a la frecuencia de situaciones en las que los niveles de ruido dificulten tener una conversación a un metro de distancia sin elevar la voz



Frente a la iluminación insuficiente o excesiva, solo un docente mencionó que casi nunca se presenta esta situación, de resto identificaron que esta nunca se presenta. Respecto a la temperatura no confortable un docente siente que casi siempre se presentaba, uno algunas veces y cinco nunca. Finalmente, para este grupo de factores de riesgo, ningún docente identificó que se presentara muy alta o baja humedad en el ambiente de trabajo.

Factores de Riesgo Químicos

La mayoría de los docentes encuestados identificaron que nunca se vieron expuestos a polvos o humos en su espacio laboral, sin embargo dos identificaron que algunas veces y tres que casi nunca. Frente a la exposición a otros agentes o factores de riesgo químico como lo son gases o vapores y sustancias químicas peligrosas, todos los encuestados consideran que nunca se vieron expuestos.

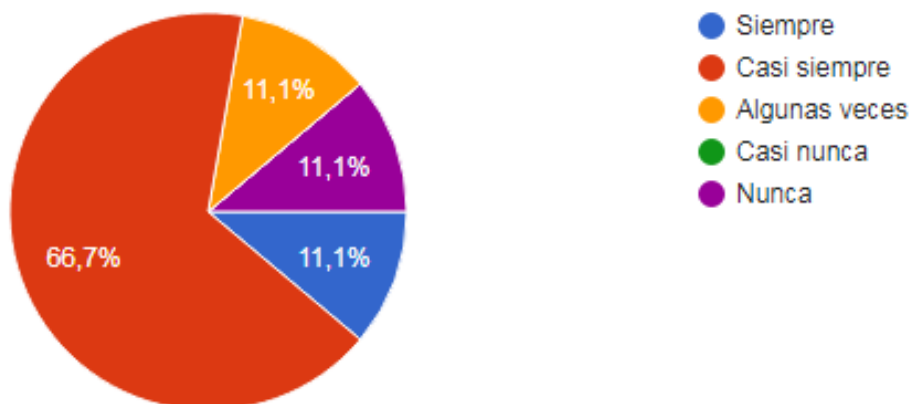
Factores de Riesgo Ergonómico

Cinco docentes identificaron que algunas veces se presentaba desorden y desaseo en su lugar de trabajo, el resto casi nunca y nunca. Frente a las posiciones que pueden producir cansancio o dolor un solo docente identificó que casi siempre se vio expuesto a este tipo de condición, uno algunas veces, cuatro casi nunca y tres nunca. El levantar o movilizar cargas pesadas sin ayuda mecánica es una situación que los docentes en su mayoría identifican que nunca se presentó, uno algunas veces y dos casi nunca. El realizar movimientos repetitivos fue una situación que ocho docentes consideran que nunca se presentó, sólo uno mencionó que casi nunca.

El factor presente más frecuente en este grupo fue el de las jornadas con oficios con la misma postura, seis docentes eligieron la opción de “casi siempre”, uno “siempre”, uno “algunas veces” y uno “nunca”. Respecto a puestos de trabajo con espacio insuficiente para realizar tareas, dos sujetos identificaron que la situación se presentaba algunas veces, uno casi siempre, tres casi nunca y tres nunca.

Figura 4

Percepción de los docentes frente a oficios con posturas iguales durante toda o casi toda la jornada



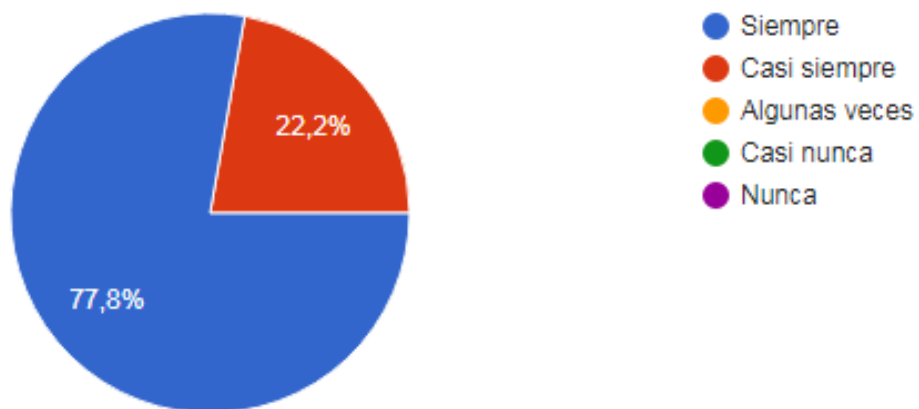
Factores de Riesgo Psicosocial

Siete docentes consideran que algunas veces se vieron expuestos a trabajo monótono y repetitivo, uno casi siempre y otro casi nunca. Con relación al ritmo de trabajo impuesto por otros, dos consideran que siempre se vieron expuesto a esta situación, dos casi siempre, cuatro algunas veces y uno casi nunca.

El trabajo sin pausas fue uno de los factores que según los docentes en su mayoría siempre se presentó (7 docentes); dos opinaron que casi siempre. Respecto a las tareas difíciles o pesadas dos docentes consideran que casi siempre se presentaban, cinco algunas veces y dos casi nunca. Frente a la escasez de personal para las tareas a realizar, cuatro docentes creen que esta situación se presentaba algunas veces, tres casi nunca, uno nunca y uno casi siempre. Los docentes atienden directamente al “cliente”, considerándose como cliente al alumno.

Figura 5

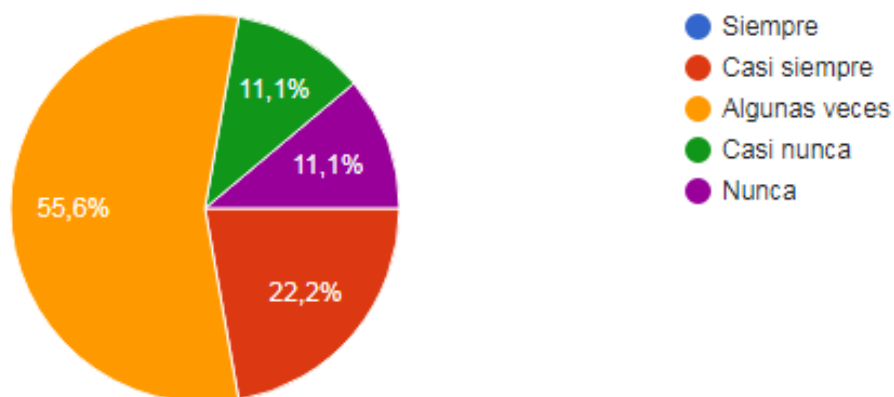
Percepción de los docentes frente a situaciones de trabajo sin pausa



Respecto a las situaciones de acoso por parte de superiores, dos consideran que es una situación que se presentó casi siempre, cuatro algunas veces, dos casi nunca y uno nunca. Esta situación de acoso no se presentó por parte de compañeros según todos los encuestados. Para las situaciones de acoso por parte de subordinados se obtuvo casi que las mismas respuestas de las situaciones de acoso por partes de “superiores”, cambiando una elección de “casi nunca” por “algunas veces.

Figura 6

Percepción de los docentes frente a situaciones de acoso por parte de superiores

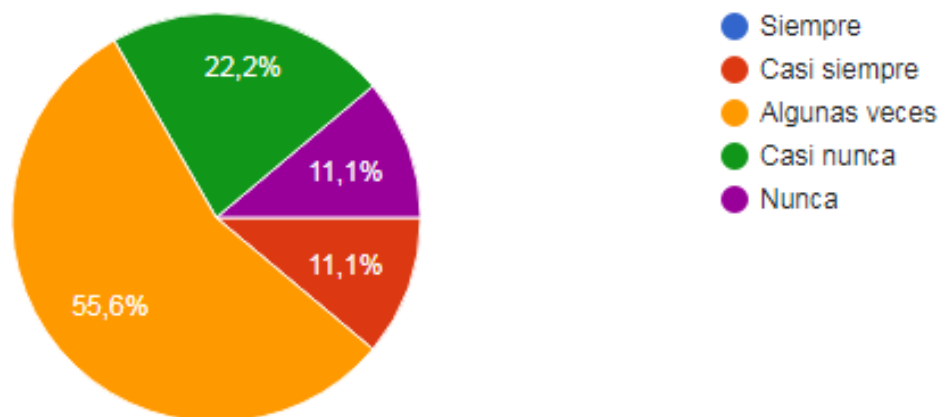


Las situaciones de acoso por parte de estudiantes se presentaban algunas veces según tres docentes, el resto (6 docentes) consideran que nunca se presentaron. El acoso por parte de familiares de estudiantes fue una situación que nunca se presentó según seis docentes, para un docente casi nunca y para dos algunas veces.

Cinco docentes consideran que los requerimientos de las tareas se cambiaban constantemente, uno cree que casi siempre, dos nunca y uno casi nunca. Frente a la clara definición de responsabilidades tres docentes creen que nunca se presentó esta situación, tres que casi nunca, dos algunas veces y uno casi siempre.

Figura 7

Percepción de los docentes frente a situaciones en las cuales los requerimientos de las tareas se cambian constantemente



Condiciones de Saneamiento Básico

En su totalidad, los docentes contaban con agua potable, inodoro por 15 personas, baños separados por sexo y facilidades para el aseo personal (lavamanos y baños) así como servicios sanitarios en buen estado, solo en un caso un profesor consideró que no se cuenta con la cantidad necesaria de elementos de aseo como jabón, papel higiénico o toallas de aseo.

Infraestructura y Confort

Según todos los docentes en el lugar de trabajo se contaba con facilidades para preparar y/o consumir alimentos, sin embargo, cinco docentes no contaban con locker, tres sí lo hacían.

Accidentes, Enfermedades y Condición de Salud

Seis docentes mencionaron haber padecido o conocido de algún accidente o enfermedad laboral entre docentes, respecto a casos de enfermedades en total, una persona mencionó tener conocimiento de cinco casos, otra tres y otra uno, el resto no seleccionó ninguna opción.

Respecto a los accidentes tres docentes dijeron conocer de un caso cada uno. Que fuesen causantes de muerte, invalidez o invalidez permanente, ninguno registró alguna cifra menos uno, el cual asigno un valor de cero para estas variables.

La causa más recurrente de ausentismo laboral en el caso individual o *de* terceros fue la enfermedad o accidente común según indicaron cinco docentes, tres dicen no saber y uno indicó la enfermedad profesional.

La mayoría de los docentes (siete) mencionaron no padecer de alguna enfermedad o malestar físico crónico, dos sí padecen de algún padecimiento crónico, en los dos casos fue registrada la gastritis como enfermedad crónica.

Percepción de Seguridad

De manera general, seis docentes consideran que el centro de trabajo como tal es un lugar seguro para trabajar, un docente cree que era muy seguro y dos que era poco seguro. Frente a la ubicación del lugar de trabajo, la mayoría de los docentes (siete) creen que el riesgo social al que se veían expuestos se incrementaba de forma considerable, solo dos mencionaron que no.

Resultados de la Entrevista

De los 10 docentes que firmaron el consentimiento para la aplicación del cuestionario y la entrevista, luego de varios intentos, seis fueron finalmente entrevistados, parte de la población que se pretendía alcanzar mencionó tener varias ocupaciones y otros no dieron respuesta a los mensajes enviados.

La entrevista se dividió en diferentes secciones en las que se abordaron factores o situaciones que pudiesen tener alguna incidencia en la salud y bienestar de los docentes en su trabajo, además, se indagó sobre la percepción de los docentes sobre la gestión de la caja de compensación frente a la gestión del riesgo para poder identificar falencias y fortalezas que se

pudiesen tener en cuenta para la estrategia propuesta. Se finalizó con la averiguación de temas de interés para los profesores relacionados con la promoción en salud y prevención de la enfermedad y medios que les resultasen interesantes para compartir estos contenidos.

Las preguntas orientadoras de la entrevista se pueden observar en el **anexo B**.

A continuación, se registran los resultados de la entrevista.

Identificación de Acciones Orientadas a la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad para el Cargo como Docente por Parte de la Empresa

Según cuatro de los entrevistados, no existía alguna acción orientada de forma directa a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la labor docente. Dos de estos mencionaron que las reuniones de capacitación o para compartir algún tipo de información se enfocaban en la labor académica u operativa del docente únicamente. Una de los cuatro mencionó que la caja cuenta con su programa de medicina preventiva y del trabajo, pero en la presencialidad no se contaba con campaña alguna.

Una docente menciona que los temas se han tocado y se ha dado algún tipo de recomendaciones, pero no más allá de eso, y que estos temas se abordan cuando hay otros temas más importantes y centrales, “se da una minipincelada y se avanza”. Un profesor, mencionó que se realizan una serie de capacitaciones en las que se menciona la salud del trabajador y se motiva a tener buenas prácticas y hábitos en la labor para tener una buena condición física.

Percepción de la Gestión que Hace la Empresa Respecto a la Gestión de la Prevención de la Enfermedad y Promoción de la Salud

Como se identificó previamente, la gestión para cuatro docentes fue nula o inexistente frente a los riesgos a los que se ven expuestos los docentes. Una docente, que identificó que estos temas se abordaban en reuniones con otros temas; mencionó que era una mala gestión, ya que se

nombran algunas cosas, pero no es algo que tenga un tiempo adecuado ni un enfoque apropiado. El otro docente que mencionó que sí se daba algún tipo de capacitación cree que calificar o valorar la gestión puede ser complicado ya que no sabía en qué basarme para la esta.

Exigencias por Parte de “Superiores” con Relación a las Labores a Desarrollar en el Cargo Según el Contrato.

En un caso se dejó claro que las exigencias solicitadas se salieron del marco de la contratación, en otro, se mencionó que durante la presencialidad no se presentó la situación, excepto en momentos en los que la preparación de material pedagógico excedía el tiempo que por contrato se podría asignar.

De los seis docentes en un caso no se obtuvo respuesta. Tres mencionaron de forma contundente que sentían que algunas exigencias se salían de lo acordado inicialmente. En un caso se atribuyó esto a la falta de personal, lo que llevó al docente a cubrir labores que no le correspondían, existía una presión por parte de superiores para realizar estas labores, como por ejemplo la compra o transporte de materiales y alimentos desde lugares comerciales hasta la IED. Otro docente mencionó que en ocasiones había actividades que lo cargaban mucho, como ir a la oficina, tener que llevar papeles de un lado a otro, así como el asumir papeles administrativos a la vez que ejercía la labor docente.

Otra docente mencionó situaciones en las que tuvo que hacerse cargo de un grupo de estudiantes durante su almuerzo, en algunas ocasiones se le corría su hora de almuerzo y no podía almorzar porque luego entraba a clase con otro grupo de estudiantes. Dos docentes mencionaron que en ocasiones tuvieron que quedarse en el colegio entregando los niños a los acudientes, labor que tampoco estaba estipulada dentro del contrato y que según indicaciones de la misma organización era labor de la IED aliada.

Relación y Comunicación entre Docentes y “Superiores”

Durante la presencialidad, de forma general, los docentes identificaron un trato respetuoso y asertivo por parte de la mayoría de superiores, sin embargo, varios mencionaron que se presentaron ocasiones en las cuales la comunicación no se daba de esta forma. Una docente mencionó un caso en el que recibió un comentario por parte de un administrativo muy fuera de lugar, situación que tuvo que escalar a la coordinación. Otra docente mencionó que la comunicación se daba fuera de los horarios laborales, en ocasiones se alzaba la voz, no era asertiva, no había buena retroalimentación en los procesos lo cual derivó en una presión psicológica según sus palabras. Esta situación de envío de mensajes fuera de las franjas laborales también fue mencionada por otro docente.

Tareas que Significan un Mayor Desgaste para los Docentes Debido a la Falta de Mejora y la Eficiencia de Procesos

El asumir roles que no corresponden a la docencia fue una situación que identificó una docente, en la cual tenía que ir a tiendas a comprar materiales o alimentos en ocasiones, esta gestión era poco eficiente según mencionó y correspondía al personal administrativo.

Cuatro docentes identificaron que uno de los principales problemas relacionados con la eficiencia de procesos se relaciona con la gestión del material requerido para cada sesión que se impartía en las IED, muchas veces no se contaba con el material requerido lo que generaba que las sesiones no tuviesen la misma calidad. Esto generaba estrés en los docentes además de promover la improvisación en cortos periodos de tiempo. Esto también era percibido por los alumnos los cuales manifestaron menos interés por realizar actividades repetitivas debido a la falta de materiales con los que se pudiesen realizar dinámicas distintas.

Uno de estos docentes comentó que muchas veces las planeaciones pedagógicas eran formuladas sin considerar las condiciones en las cuales se daría la praxis, ya que resultaban siendo en ocasiones muy complejas para aplicar con los grupos o muy largas para el tiempo de sesión disponible.

La falta de material e improvisación según la misma docente derivaba en el uso de materiales desechables y a la generación de varios residuos, lo cual era algo contradictorio con relación a la temática abordada en las sesiones, lo que también conflictuaba a la docente, además de verse muchas veces en el papel de buscar por su lado los materiales para que las sesiones fuesen exitosas.

El manejo de documentación y “burocracia” también se identificó como un factor que podría ser mejorado. Dos docentes mencionaron que el manejo de listas era muy tedioso, debido a que no había casi copias de estas, en el caso de algún error o daño de estas el docente a veces tenía que ir hasta las oficinas a hacer entrega de estas o recibir copias. Se mencionó también que los formatos eran muy extensos y que podrían hacer más posible algún error en su diligenciamiento.

Condiciones - Factores Relacionados al Trabajo Generadores de Estrés

La falta de materiales para las sesiones fue uno de los factores que se mencionaron con mayor frecuencia en las entrevistas. Cinco de los 6 profesores se refirió a este tema, comentando que la ausencia de este dificultaba el desarrollo de las sesiones como se tenían planeadas, llevaban a un momento de estrés vinculado a la improvisación y omisión de toda una planeación previa; además podía afectar el ambiente de aula ya que los estudiantes manifestaban menos interés con las actividades sin planear.

Cinco de los seis docentes manifestaron que los procesos administrativos, como el manejo de listas o actas eran desgastantes, una mencionó que sentía que había mucha burocracia. Estos formatos de listas se entregan a final de cada mes casi que con un margen de error de cero, son formatos que deben estar diligenciados perfectamente y firmados por un tercero docente encargado de la IED. Se mencionó también la falta de formatos o copias para los docentes en caso de malograr estas. El mal diligenciamiento, falta de formatos y firmas, así como los cortos plazos para hacer ajustes han derivado en situaciones en las que los docentes tienen que ir a la oficina por más formatos e ir en varias ocasiones de vuelta a la IED por las firmas requeridas. La rigurosidad manejada y la presión que se sentía en este aspecto era bastante negativa según se puede interpretar de la entrevista con los docentes, sumándole el hecho de que las listas eran el condicionante para el pago. Otra docente se refirió al tema como una “sobrecarga laboral”.

Dos docentes mencionaron como otro factor era la comunicación en horario no laboral. Una de las dos docentes identificó que la presión administrativa y de parte de revisores pedagógicos resultaba agotadora, así como la comunicación no asertiva, la cual relacionaba a padecimientos como gastritis, desgano y falta de apetito.

Respecto a condiciones de seguridad, una docente mencionó que era una persona muy nerviosa y que considerando que varias de las IED en las que trabajaba atendían a población vulnerable, estas se encontraban en locaciones con varios problemas de seguridad, esto generaba temor y estrés en los trayectos del paradero a la IED y viceversa.

Tres de los seis docentes identificaron que el manejo del grupo era generador de estrés, relacionado con esto, una docente mencionó que hacía falta capacitación pedagógica con relación a la población de interés y que de parte de familiares había un desinterés en los procesos

de aprendizaje de los niños. Dos de estos docentes relacionaron este problema a la gran cantidad de estudiantes que deben atender en cada grupo.

Contenidos de Interés para los Docentes Relacionados con la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad

Todos los docentes mencionaron el tema de la voz como tema de interés, de cómo gestionarla, calentar y poder alzarla sin generar un daño, ya que a largo plazo podría traer consecuencias graves.

Respecto a la gestión o manejo del ruido, dos docentes creen que sería un tema importante para abordar. Relacionado con esto, un entrevistado opina que sería bueno el contar con herramientas que faciliten la comunicación entre docentes y estudiantes (manejo de grupo), lo cual está muy ligado a uno de los factores generadores de estrés.

Una persona mencionó de forma puntual la prevención de trastornos psicosomáticos. Respecto a la salud mental todos lo incluyeron en sus respuestas, unas iban relacionadas al manejo de las emociones. De forma concreta un docente mencionó la frustración que se puede generar por la no concreción de las planeaciones debido al desinterés de los alumnos o dificultades en el aula; otra, comentó sobre la carga emocional que puede ser el recibir información delicada de alumnos (considerando que se trata de población vulnerable) y no saber cómo responder o abordar este tipo de situaciones. También se mencionó el manejo de la cólera y del estrés como aspectos de interés.

También fue mencionado por una persona, la importancia de tips y ejercicios que ayuden a la salud física y mental; a otras dos le interesan temas relacionados con las posturas mantenidas durante mucho tiempo (venas várices y pausas activas), el cuidado de la piel por exposición al

sol, riesgos por no poder ir a un baño y problemas relacionados con el no poder consumir alimentos en el caso de personas con desórdenes relacionados al azúcar y gastritis.

Para tres docentes el tema de la alimentación también es importante, para una, es un tema muy personal debido a que según palabras de ella “lo que es bueno para uno no lo puede ser para otro pero que en términos generales sería interesante”.

Actividades o Metodologías que Podrían Llegar a Implementarse para Impactar a los Docentes con la Promoción de la Salud y la Prevención de la Enfermedad

Para tres docentes sería interesante contar con una plataforma o página web en la cual se suban los contenidos relacionados a la prevención de la enfermedad y promoción de la salud. Estos también consideran importante e interesante el manejo de material audiovisual como videos, imágenes, juegos o memes para compartir esta información.

Una docente cree que sería muy interesante la elaboración de un manual que se le dé a cada docente y que cada cierto tiempo se haga una reunión en la que se hagan actividades o juegos, en los cuales la participación dependerá de leer el manual. Esta idea coincide con la de otros tres docentes que consideran que sería importante que los contenidos tuviesen una parte práctica. Una docente, por ejemplo, menciona que le llamaría la atención que se destinase un día para este tipo de capacitaciones en un lugar en especial en el que se pudiese reír, jugar, correr y que esa información se transmita mediante experiencias corporales y se aproveche para la integración docente, además se propone la vinculación con entidades como el SENA para este tipo de actividades.

Un docente también mencionó que le resultaría interesante, considerando la situación actual de pandemia, que un experto exponga temas de interés mediante talleres que se podrían realizar de forma virtual.

Otra entrevistada opina que sería importante que estas capacitaciones se diesen de forma tal que se considere el contexto en el cual se encuentran los docentes, ya que dependiendo de la IED las problemáticas o situaciones puntuales a atender mediante talleres pueden variar mucho de una a otra. Se menciona que usualmente se hacen reuniones en auditorios y muchas veces no se cuenta con la disposición para las actividades por parte de los docentes y esto resulta algo tedioso además que la información compartida no perdura en el tiempo.

Como información importante se identificó que en tres casos los encuestados prefieren actividades deben ser llamativas y divertidas, alejadas de la elaboración clásica de talleres que no tienen un impacto significativo en el cambio de conducta de los docentes.

Estrategia basada en el uso de TIC

Considerando la información obtenida a través de la entrevista, el cuestionario, la observación, la revisión bibliográfica e identificando el alcance y limitantes dentro del proyecto, se definió que la estrategia basada en el uso de las TIC sería un espacio virtual llamado Párele Bolas.

Párele Bolas es un espacio virtual compuesto de contenido audiovisual que tiene distintos módulos mediante los cuales se pretende aportar a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en el ámbito docente. La estética y el lenguaje de este espacio virtual se definió considerando las características de la población que fue parte del proyecto y los aportes de esta, los cuales quedaron recogidos en las entrevistas en las cuales mencionaron algunos temas de interés y la forma en la que les gustaría que estos fueran compartidos; forma, que según mencionaron algunos en la entrevista, no fuera muy densa y tradicional, considerando como opción en algunos casos el uso de “memes” o contenido divertido.

Con relación a la estética, también se hizo revisión de algunos exitosos canales de webs de videos y redes sociales relacionados con la salud y se identificaron algunos aspectos en común que se tomaron al momento de la producción y la posproducción de los videos que componen los módulos.

Dentro de la selección de los contenidos, también se consideró el presupuesto del proyecto, ya que se gestionó consultoría para ciertos módulos, concretándose así la elaboración de tres módulos, cada uno compuesto de tres apartados distintos. Los módulos son:

- Riesgos laborales en el ámbito docente.
- Prevención de la enfermedad y promoción de la salud vocal.
- Nutrición.

Los videos que componen los módulos se pueden encontrar en el enlace <https://www.youtube.com/playlist?list=PLNkjyJ-IgKwWYRNggRKHdc58pujTNTug> y los contenidos insumo de los módulos y videos se pueden consultar el **anexo C**.

Párele Bolas apunta también a motivar a los docentes y personas que conecten con el espacio a profundizar más en cada tema abordado en los módulos, considerando que la salud y el bienestar están relacionados muchas veces a las características particulares de cada individuo. La propuesta finalizó con la formulación de distintas preguntas de opción múltiple de forma tal que la organización o individuos que deseen acceder y utilizar estos contenidos puedan tener un insumo para evaluar parte del aprendizaje generado en la experiencia. Las preguntas se pueden ver en el **anexo C** de este documento.

Análisis de Resultados

La aplicación de la encuesta y entrevista permitió identificar varios aspectos relevantes a intervenir y considerar en el diseño de la estrategia objetivo. Casi que el 80 % de la población encuestada son mujeres, razón por la cual se justifica y es pertinente el apartado de nutrición en la salud menstrual. Respecto al rango de edad de la población, que se encuentra entre los 23 y 33 años, y considerando las respuestas a la entrevista, es apropiado el manejo de contenidos audiovisuales divertidos, diferenciados de los métodos tradicionales empleados para los cursos que suelen recibir, identificados por parte de los docentes como aburridos, densos y que no generan gran impacto.

El tiempo laborado en la empresa, la continuidad de los docentes en las instituciones educativas, el número de horas laborales al día (5 a 6 horas), así como el constante trabajo sin pausas (77,8% de los encuestados identificaron esto) permiten identificar continua exposición a los factores de riesgo propios de la labor.

De los factores de riesgo físico que se incluyeron en la encuesta (ruido, iluminación, temperatura y humedad), los docentes identificaron que el que se presenta siempre o casi siempre en su labor es el de “ruido alto que impide llevar una conversación a un metro de distancia o menos sin levantar la voz” (77% de los docentes indicaron que siempre o casi siempre se presentaba esta situación), factor de riesgo relacionado con el sobre esfuerzo y posibles daños a la voz, información que coincide con lo encontrado en los antecedentes, siendo los desórdenes de la voz uno de los padecimientos más frecuentes en docentes de primaria y que por lo tanto se justifica incluir este riesgo en la estrategia a diseñar bajo un enfoque en prevención.

Respecto a los factores de riesgo químico no hubo ninguno que fuese relevante según identificaron los docentes.

De los factores de riesgo ergonómico, el más relevante es el de tener oficios con la misma postura durante toda o la mayor parte de la jornada. Seis de los nueve docentes identificaron que casi siempre se presentaba esta situación, esto puede obedecer a la dinámica de los centros de interés que se basa en espacios didácticos en donde los docentes en su mayoría se encuentran de pie durante toda la jornada, que como se mencionó previamente puede ir de 5 hasta 6 horas y sin descanso entre las mismas según identificaron los entrevistados.

Dentro de los aspectos relevantes identificados en las preguntas relacionadas al riesgo psicosocial, se pudo observar que la mayoría de los docentes (siete de nueve) identifican que su jornada de trabajo sin pausas, lo cual se relaciona con la información suministrada en las entrevistas, en la que se mencionó que en ocasiones, entre sesiones con distintos grupos, algunos docentes no tienen espacio para ir a comer algún refrigerio o incluso ir al baño con tranquilidad, en un caso esta jornada o labores adicionales al docente en cuestión impedía que pudiese almorzar en las usuales horas de almuerzo. El trabajo sin pausas también se podría asociar a un mayor desgaste y disminución de tiempo de recuperación del uso de la voz, así como el mantener posturas iguales durante mucho tiempo, sobre todo de pie.

La sensación de trabajo repetitivo, tareas difíciles, así como el cambio constante de los requerimientos de las tareas, son factores que la mitad o más de la mitad de encuestados cree que se presentaban algunas veces en su trabajo; esto se puede asociar a la falta de materiales para el desarrollo de las sesiones, lo que culmina en improvisación que a su vez terminaba generando estrés en los docentes y actividades repetitivas en cada sesión. La sensación de trabajo repetitivo también se puede derivar de la planeación de sesiones aislada de los contextos de las aulas y la falta de diversidad de estas. A esto se puede sumar la asignación de tareas que no son propias de la labor docente, relacionadas con el transporte y gestión de material, lo que se podría vincularse

a la percepción del 44% de docentes encuestados sobre la falta de personal para las tareas que hay que realizar.

Otro aspecto de alta relevancia, por la frecuencia con la que se presentaba y sobre todo por el impacto negativo que puede tener en los docentes fueron las situaciones de acoso por parte de “superiores”. Cuatro de los nueve docentes encuestados consideran que esta situación se presentó algunas veces; según las entrevistas se puede relacionar este acoso con la comunicación por fuera de los horarios laborales, dos docentes en las entrevistas hicieron referencia a la comunicación no asertiva para las retroalimentaciones y se refirieron a una sensación de presión constante por parte de administrativos y revisores pedagógicos. Una docente mencionó que estas situaciones generadoras de estrés las relacionaba con graves impactos como gastritis y desmotivación para la realización de su trabajo, desmotivación que se puede también relacionar con la falta de materiales según se pudo identificar en las entrevistas.

Respecto a infraestructura y saneamiento, a nivel general las IED se encuentran bien dotadas salvo por la asignación de lockers para trabajadores de la caja, cinco de los nueve docentes identificaron que no cuentan con casillero asignado para dejar sus pertenencias.

Respecto a los accidentes y condición de salud de los trabajadores, se pudo observar que algunas preguntas pudieron resultar ser muy generales para la identificación de ciertas situaciones en particular. Por ejemplo, seis de nueve docentes identificaron que padecieron o tuvieron conocimiento de algún accidente o enfermedad de otro profesor, no se hizo una segregación que permitiera diferenciar los accidentes o enfermedades padecidas por cada docente, respecto a los accidentes o enfermedades laborales padecidas por otros. Tres docentes identificaron entre uno a cinco casos de padecimiento de enfermedades, sea propio o de algún compañero docente; no se preguntó el tipo de enfermedad del que se tuvo conocimiento, pero

según la experiencia del autor (también docente para el momento) es muy posible que estuvieran relacionadas con infecciones, sin embargo, por el tipo de riesgo relacionado es casi que imposible reconocer si sí podría caracterizarse como enfermedad laboral o no.

Con relación a los accidentes, tres docentes respondieron que tuvieron conocimiento de uno, el cual estuvo relacionado con una torcedura de tobillo de una docente durante el desarrollo de su labor en una IED. Ninguno de los encuestados identificó algún accidente causante de algún tipo de invalidez o muerte.

Respecto al ausentismo laboral, cinco docentes consideran que la causa más recurrente era la enfermedad o accidente común, tres dicen no saber y uno cree que la enfermedad laboral, lo cual puede indicar o que no existe un conocimiento claro de las causas relacionadas al ausentismo o que desde la propia experiencia a esa ha sido la mayor causa.

Dos de los nueve docentes padecen de gastritis, única enfermedad crónica identificada en el cuestionario, lo cual fortaleció la decisión de abordar en la estrategia contenidos relacionados con la nutrición.

La aplicación de los instrumentos permitió identificar que hay importantes falencias en las actividades de promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en el trabajo, estos indican que no ha habido actividades de promoción y prevención que tengan el impacto relevante y la mayoría cree que estas actividades no se realizaron, razón por la cual se confirma la hipótesis inicialmente planteada frente a la existencia de estas falencia y la necesidad de empezar a generar proyectos y una estrategia puntual para el cargo que aporte a la prevención y promoción de la salud de los trabajadores.

En resumen, se identificaron los siguientes factores de alta relevancia relacionados a los riesgos a los que están expuestos los docentes

- Ruido que deriva en forzamiento y desgaste de la voz.
- Dificultades en el manejo de aula.
- Jornada laboral continua sin espacio para descanso.
- No disponibilidad de materiales requeridos para las sesiones.
- Situaciones de acoso.
- Delegación de tareas que no son propias del cargo.

Temas que para ellos son de interés y que podrían aportar en la prevención y promoción de la salud.

- Nutrición.
- Manejo de emociones y abordaje de situaciones complejas con alumnos (abuso, violencia).
- Cuidado de la voz
- Pausas activas.

Respecto al uso de las TIC, estas fueron fundamentales para el desarrollo del proyecto; aplicaciones como Google Meet, o los formularios de Google permitieron aplicar la encuesta y el cuestionario, instrumentos que proveyeron información fundamental para los contenidos y la forma en la que se diseñó la estrategia de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en el ámbito docente. Es importante resaltar que la elección de los contenidos también se dio considerando la revisión bibliográfica y las limitantes dentro del proyecto, dentro de las cuales estaba el tiempo y recursos monetarios. Identificando que hubo algunos temas de interés mencionados por los docentes que no fueron incluidos.

El material generado para el espacio virtual Párele Bolas, que constó de 10 videos, uno introductorio y otros nueve que conforman tres distintos módulos, tiene la facilidad de ser

compartido de distintas formas, desde plataformas educativas virtuales, sitios web de videos, correos o mensajes de WhatsApp, lo que muestra el amplio abanico de posibilidades que ofrecen las TIC para compartir información relacionada con la salud.

Considerando las características de la población que fue parte del proyecto, así como sus respuestas en la entrevista, se identifica que el espacio virtual Párele Bolas tiene gran potencial de aportar a los conocimientos relacionados con la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en docentes, a esto se suma que, al ser un proceso inclusivo, tal vez se incremente la receptividad de los participantes teniendo en cuenta que aportaron y fueron parte de este.

Si bien Párele Bolas es un espacio diseñado con los aportes y la comunicación con un grupo pequeño de docentes con experiencia en educación de una caja de compensación, los contenidos que se incluyen abordan información relevante que podría aportar a cualquier docente, sin importar los cursos o la entidad en la cual esté trabajando, ya que temas como conceptos básicos en riesgos laborales, riesgos laborales en el ámbito docente, cuidado de la salud vocal y nutrición, son de suma importancia para que los trabajadores del sector educativo sean conscientes de los riesgos a los que están expuestos, obtengan herramientas para tener mayor control sobre su salud y velen por el cumplimiento de sus derechos en materia de salud y seguridad en el trabajo.

Alcance y Limitaciones

Con relación a la aplicación de los instrumentos, se esperaba que la encuesta y entrevista fuese aplicada a 12 docentes extrabajadores de la caja, estos doce docentes representaban el 100% de los trabajadores hora cátedra en la presencialidad de un centro de interés en el periodo de tiempo a considerar en este proyecto. De los doce, nueve respondieron la encuesta y 6 fueron entrevistados.

Es importante mencionar la condición del autor del proyecto, ya que fue parte de la población docente en la que se basó este estudio, asumiendo así el papel de investigador e investigado, lo cual pudo aumentar la posibilidad de sesgo en la medición y en el análisis.

La obtención de información derivada de la aplicación de la encuesta se basó en la memoria y percepción individual de los docentes, esta información, como por ejemplo la relacionada al número de accidentes, casos de enfermedades laborales en determinado periodo de tiempo o causas de ausentismo laboral, no fue obtenida directamente de alguna base de datos oficial de la organización. De igual forma, factores de riesgo como por ejemplo el ruido, temperatura, iluminación o humedad, no fueron medidos en forma instrumental cuantitativa si no con instrumentos cualitativos.

Conclusiones y Recomendaciones

Los resultados obtenidos en las entrevistas confirmaron la hipótesis inicial que justificó en parte la realización de este proyecto, en la que se planteó que las acciones realizadas por la organización respecto a la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y accidentes de trabajo no se habían llevado a cabo o no habían generado impacto entre los docentes. Por esta razón es importante que la organización haga revisión de su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y evalúe qué actividades de promoción y prevención se han ejecutado, así como el impacto que pudieron tener entre el grupo de docentes.

La aplicación del cuestionario sirvió para identificar que los docentes se ven expuestos a espacios con altos niveles de ruido, esto probablemente se da por las dinámicas no tradicionales que se abordan en las sesiones y el número de estudiantes atendidos, por esta razón sería importante realizar capacitaciones que incluyan aspectos y herramientas para el adecuado de grupo, esto considerando que varios de los docentes no tienen formación como pedagogos.

El cuestionario y la entrevista permitieron reconocer que hay condiciones de trabajo que pueden impactar de forma negativa la salud o el bienestar de los docentes, como por ejemplo el trabajo sin pausa, posturas mantenidas durante tiempo prolongado y falta de personal para el desarrollo de tareas. Frente a esto sería adecuado gestionar en lo posible franjas de atención con las Instituciones Educativas Distritales que permitan a los docentes tener un tiempo de al menos quince minutos entre sesiones para que puedan comer algo, descansar la voz, ir al baño o alistar material para la otra sesión. Es importante la definición clara y el cumplimiento de la asignación de roles y tareas a realizar, ya que varios docentes sienten que por la falta de personal tienen que asumir tareas que no les corresponden, razón por la cual también se sugiere revisar el personal requerido para la ejecución de la operación. Es importante también evaluar la posibilidad de

generar acciones enfocadas a la prevención de trastornos musculoesqueléticos a través de contenidos relacionados con la ergonomía, esto considerando que parte del trabajo de los docentes se desarrolla en escritorio y otro durante mucho tiempo de pie.

Un aspecto de gran importancia que quedó reflejado en el cuestionario y la entrevista fueron algunas situaciones de acoso laboral por parte de algunos “superiores” con los docentes, situación que puede derivar en el desgaste del trabajador y en la afectación de su salud psicológica. Por esta razón sería importante promover el uso de canales de comunicación para denunciar estos casos, así como fomentar el acercamiento a figuras institucionales relacionadas con la resolución de conflictos.

La falta de materiales para las sesiones fue también un punto mencionado de forma reiterativa por los docentes, esta situación o condición en la que se desarrolla la tarea ha llevado a que los docentes no puedan ejecutar bien su labor, lo que según mencionaron, puede conducir a situaciones de estrés y de insatisfacción ya que las sesiones se ven afectadas en su desarrollo. Para esto se recomienda revisar los procesos de planeación y los procesos administrativos para garantizar los materiales necesarios, evitar estas situaciones y garantizar una mejor prestación del servicio.

La revisión bibliográfica y parte de los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos revelan que dentro de los factores de riesgo que más afectan a la comunidad docente se encuentran los psicosociales, por lo que es de suma que la organización desarrolle (en el caso de que aún no se haya hecho) e implemente un programa o actividades que apunten a disminuir el riesgo psicosocial en docentes.

Con la aplicación de los instrumentos de investigación se obtuvo un panorama de distintos aspectos y factores de riesgo relacionados con la labor de docente, así como de

perspectivas y aportes que se tuvieron en cuenta para el diseño del espacio virtual Párele Bolas, el cual tiene contenidos que pueden aportar a la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad en docentes y puede compartirse de distintas formas a través de las TIC dentro de las cuales se incluye la forma de curso virtual.

Se recomienda que, de ser aplicada la estrategia propuesta, se haga en forma de piloto, generando así un espacio de evaluación y mejora que continúe con la línea participativa de los docentes y personal relacionado con la salud y seguridad en el trabajo de la organización; esto con el fin de seguir fortaleciéndola, buscando mejores resultados y mayor impacto,

Lista de Referencias

- Bermúdez de Alvear, R., Martínez-Arquero, G., Barón, F. y Hernández-Mendo, A. (2010). An interdisciplinary approach to teacher's voice disorders and psychosocial working conditions. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 62, 24–34.
- Castro, C., y Muñoz, A. (2013). Salud y trabajo de docentes de instituciones educativas distritales de la localidad uno de Bogotá. *Avances en Enfermería*. 31(2). 30-42.
- Cezár-Vaz, M., De Almeida, M., Pereira, L., Miritz, A., De Oliveira, L., y Alves, C. (2013). Trastornos Musculoesqueléticos en Profesores: Estudio de enfermería del trabajo. *Ciencia y Enfermería*, 19(3).
- Colrain, M. (2012) Defining ICT in a boundaryless world: the development of a working hierarchy. *International Journal of Managing Information Technology*. 4 (3). 13 – 22.
- Confederación Regional de Organizaciones Empresariales de Murcia. (2016). *Nuevas Tecnologías Aplicadas a la Prevención de Riesgos Laborales*. Región de Murcia, España. CROEM.
- Congreso de la República de Colombia. (2009, Julio 30). Art. 6 Ley 1341 de 2009. Secretaría del Senado.
- Duran, M. (2017). Nuevas tecnologías desde una perspectiva de género y de prevención en el ámbito laboral. *Labour & Law Issues*. 3 (1).

- Epp, J. (1996). Lograr la salud para todos: un marco para la promoción de la salud. Organización Panamericana de la Salud. Promoción de salud; una antología. Washington D.C.
- Extremera, N., Rey, L. y Pena, M. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud. Análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de Psicología*, 100, 43 - 54.
- Fernández, V., Longás, J., Chamarro, A., y Virgili, C. (2015). Evaluando la salud laboral de los docentes de centros concertados: el Cuestionario de Salud Docente. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 31, 175-185.
- Flores, O. (2018). *La comunicación organizacional en la prevención de riesgos laborales* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Jenkins, C. (2005). *Mejoremos la salud a todas las edades: un manual para el cambio de comportamiento*. Washington D.C. OPS.
- Kokkinos, C.(2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 229-243.
- Matarín, T. (2014). Redes sociales en prevención y promoción de la salud. *Una revisión de la actualidad. Revista Española de Comunicación en Salud*, 6 (1), 62-69.
- Mejía, O. (2013). Los Determinantes Sociales de la Salud: base teórica de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*. 31, 28 – 36.
- Ministerio de la Protección Social. (2007). *Primera Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Profesionales*.

- Orelac-Unesco. (2005). *Condiciones de trabajo y salud docente: otras dimensiones del desempeño profesional. Estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay*. De la Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe- ORELAC. Santiago de Chile.
- Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa*. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Glosario de Promoción de la Salud*. Ginebra
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Entornos laborales saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS: Contextualización, Prácticas y Literatura de Apoyo*.
- Ramprasad, S., Lakshmana, N., y Maruthi, Y. (2014). Occupational Health Hazards among Teaching Community A Questionnaire based Survey. *Advanced Research Publications*, 2 (1), 51-59.
- Seire, P., Araujo, B., Reis, F. (2004) Condiciones de trabajo y salud de los docentes de las escuelas privadas. Rio de Janeiro. *Revista Panamericana de Salud Pública*. 20 (1):87-196
- Stolkiner, A., et al. (2008) *Tiempos posmodernos, ajuste y salud mental*. Buenos Aires.
- Quintero, E., De la Mella, S., y Gómez, L. (2017). La promoción de la salud y su vínculo con la prevención primaria. *Medicentro Electrónica*. 21 (2).
- Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C., y Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Archivos de Medicina Interna*, 33 (1).

Lista de Anexos

Los anexos se encuentran contenidos como material adicional al documento del proyecto de grado, disponibles en el RIUD.

Anexo A. Formato de la Encuesta y Respuestas

Anexo B. Preguntas Orientadoras de la Entrevista y Transcripción de Entrevistas

Anexo C. Estrategia Basada en las TIC para la Prevención y Promoción de la Salud en el
Ámbito Docente, Módulos de Párele Bolas y Preguntas Evaluativas