

**MANUELA POSADA CELIS
WISTON ALEXIS FRANCO JARAMILLO
JAIRO ANÍBAL ARANGO OSORIO**

**ANÁLISIS DE RIESGO PSICOSOCIAL EN LA PLANTA DOCENTE DEL
COLEGIO CORPORATIVO LIZARDY MONTOYA**

**ANALYSIS OF PSYCHOSOCIAL RISK IN THE TEACHING PLANT OF
CORPORATE SCHOOL LIZARDY MONTOYA**

RESUMEN

El presente trabajo de aplicación se realiza con la finalidad de identificar y analizar los factores de riesgo psicosocial y el nivel de estrés laborales evidenciados en el Colegio Corporativo Lizardy Montoya a través de la aplicación de la prueba de perfil de estrés. Por medio de la aplicación del instrumento y el análisis de los resultados se determinó la existencia de factores de riesgo psicosocial asociados con las características individuales de cada docente, en relación a los hábitos de vida saludable (higiene de sueño y ejercicio); no obstante a nivel tanto Intralaboral como Extralaboral no se evidenciaron factores psicosociales que impliquen riesgos para la calidad de vida de la comunidad docente. La realización del proyecto se fundamentó en una investigación de tipo descriptivo con un enfoque mixto.

PALABRAS CLAVES: riesgos psicosociales, estrés, docencia, bienestar laboral, medicina preventiva

ABSTRACT

The present work of application is made with the purpose of identifying and analyzing the psychosocial risk factors and the level of work stress evidenced in the Lizardy Montoya Corporate College through the application of the stress profile test. Through the application of the instrument and the analysis of the results, the existence of psychosocial risk factors associated with the individual characteristics of each teacher was determined in relation to healthy living habits (sleep and exercise hygiene); however, at both the intralaboral and extralaboral level, there were no psychosocial factors that implied risks to the quality of life of the teaching community. The project was based on a descriptive research with a mixed approach.

KEY WORDS: psychosocial risks, stress, teaching, work well-being, preventive medicine

INTRODUCCIÓN

Al llevar a cabo un análisis de la dinámica empresarial actual se denotan cambios industriales que han conllevado a la exposición del empleado a demandas laborales, las cuales le exigen mayor competitividad, productividad y un número creciente de responsabilidades; lo que implica para la persona el afrontamiento a distintas presiones físicas y emocionales, tales condiciones se transforman a largo plazo en factores de riesgo psicosocial los cuales generan bajo rendimiento laboral individual afectando la productividad organizacional y la calidad de vida del individuo.



No obstante aunque los factores de riesgo psicosocial se evidencian en múltiples sectores profesionales, los docentes son una población con alto riesgo de estrés, ya que están expuestos a factores relacionados con innovar en el desarrollo de estrategias de formación de los alumnos que tienen a su cargo y quienes en ocasiones se presentan en un número

excesivo; así mismo vivencian situaciones que implican la presión de sus jefes y padres de familia; por tal razón cuando tales condiciones se presentan de forma reiterativa excediendo los límites de tiempo, capacidad física y habilidad conllevan a un aumento significativo del estrés; lo cual posibilita la disminución en la enseñanza y en el bienestar docente.

A partir de tal visión diferenciada de bienestar laboral la ejecución de este proyecto se encuentra enfocada a desarrollar conocimiento a profundidad acerca de la relación salud- trabajo y los factores condicionantes asociados a las características de personalidad a través de la aplicación del instrumento evaluativo Nowack el cual posibilitara identificar el número de casos de estrés presentados en los docentes del Colegio Corporativo Lizardy Montoya y su relación con las condiciones laborales a las cuales están expuestos; con la finalidad de desarrollar estrategias efectivas direccionadas a desarrollar en los docentes estrategias y mecanismos que posibiliten la disminución de los niveles de estrés y las consecuencias representadas en los distintos factores de riesgo psicosocial generando el fortalecimiento del área de salud ocupacional y el logro de un clima organizacional óptimo.

PROPUESTA METODOLÓGICA

La metodología de este trabajo de aplicación se desarrolló a partir de una revisión bibliográfica y documental referente al factor de riesgo

psicosocial, los aspectos relacionados con la productividad, bienestar laboral y la gestión humana y como esto está interrelacionado con los niveles de estrés de las personas evaluadas.

De forma complementaria este tipo de estudio se estableció a partir de una tipología descriptiva ya que se desarrolló una descripción detallada del riesgo psicosocial presentado en la planta docente del Colegio Corporativo Lizardi Montoya, con la finalidad de analizar de forma interdependiente los distintos factores causales involucrados en la generación de la problemática abordada.

En relación al enfoque es considerado mixto debido a la descripción y análisis de una serie de categorías amplias desde la cualidad, no obstante se realizó también la aplicación del instrumento evaluativo perfil de estrés; el cual arrojó una serie de datos cuantitativos con la finalidad de sustentar efectivamente el proyecto de aplicación.

Por último se estableció como un diseño no experimental ya que no se utilizaron variables específicas, de forma contraria se observó, analizó e indago la dinámica organizacional del centro educativo para recolectar los datos requeridos en la evaluación del análisis de riesgo psicosocial evidenciado en la planta docente.

De forma descriptiva el primer momento consistió en llevar a cabo un proceso de observación en el cual se evaluaron la planeación estratégica, el programa de bienestar y las condiciones que determinan el quehacer laboral de los docentes con

la finalidad de identificar las condiciones laborales que posibiliten el desarrollo de factor de riesgo psicosocial.



En el segundo momento se realizó una sensibilización a la población evaluada informando previamente a los participantes el propósito del trabajo de aplicación para lo cual firmaron un documento de consentimiento informado para autorizar la aplicación del instrumento de evaluación (Perfil de estrés) , el cual está conformado por siete dimensiones: situaciones estresantes (salud, trabajo, finanzas, familia, entorno social o del ambiente), hábitos de salud (ejercicio, descanso-sueño, alimentación-nutrición y prevención al riesgo), red de apoyo social, conducta tipo A, fuerza cognitiva, estilo de afrontamiento (valoración positiva, minimización de la amenaza y concentración en el problema) y bienestar psicológico. El cuestionario se presenta con 118 ítems. Cada ítem ofrece 5 opciones de respuesta y su calificación se explicita en el manual. El tiempo para ser contestado fluctúa entre 20 y 25 minutos.

En el tercer momento se inició con la interpretación y análisis de resultados, con el fin de lograr evaluar el nivel de estrés presentado por la población trabajadora el cual se asocia con los factores de riesgo psicosocial mencionados en la Resolución 2646 de 2008 constatando si su causalidad es de origen Extralaboral, Intralaboral o por factores de personalidad individuales.



Por último se realimentó al Colegio Corporativo Lizardy Montoya acerca de las propuestas de mejoramiento a través del área de medicina preventiva con respecto a los factores de riesgo psicosocial que posibiliten la aparición de niveles de estrés en la población docente y así contribuir a de forma efectiva al aumento de bienestar laboral al igual que al fortalecimiento en la calidad de la enseñanza y formación del alumnado.

RESULTADOS

Se evaluó a 14 docentes que laboran en el Colegio Corporativo Lizardi Montoya, por lo tanto al llevar a cabo un análisis de los niveles de estrés

evidenciados en los participantes se determinó que el 78% (11) no presentan síntomas clínicos asociados a estresores frente a su desempeño en distintas áreas vitales; no obstante el 21% (3) restante denotan la vivencia de sucesos estresantes los cuales posibilitan la afectación de los niveles de salud.

En relación a la dimensión de riesgo psicosocial se evidenciaron tres factores de riesgo significativos; de forma inicial en la variable de ejercicio el 50% (7) de los participantes practican con regularidad algún tipo de actividad física, prácticas que les posibilitan el logro de una calidad de vida adecuada, lo anterior se encuentra en en contraste con el 50% (7) restante quienes no incluyen en sus estilos de vida la realización de ejercicios específicos; en la variable descanso/sueño o se denota que el 57% (8) experimentan menos fatiga y tensión en comparación con el 43% (6) restante porcentaje poblacional el cual posee una higiene de sueño inadecuada, que conlleva la generación de forma progresiva de desgaste ocupacional; por último al analizar la escala de valoración negativa se constata que aunque el 85% (12) evidencia seguridad en sí mismos, capacidad de mejora continua, el 15% (2) se encuentran en riesgo debido a que experimentan prevalentemente sentimientos de auto culpabilidad, crítica y pensamiento catastrófico.

En contraste con los resultados antes mencionados es importante mencionar los factores psicosociales protectores evidenciados en este proyecto de investigación; los cuales se agrupan en tres variables: de forma

descriptiva en la variable de bienestar psicológico el 85% (12) encuentran en un estado de satisfacción consigo mismas, experimentan adecuado equilibrio en su entorno familiar, laboral así mismo con relaciones interpersonales y logros obtenidos en sus proyectos de vida; en contraste con la dimensión de apoyo social la cual reveló que el 100% (14) presenta apoyo emocional, consejo, amor incondicional y ayuda de quienes consideran más cercanos en sus distintos entornos de interacción, finalmente en el factor fuerza cognitiva se estableció que el 92% (13) consideran los cambios de la vida como oportunidades crecimiento por tal razón permanecen físicamente saludables debido a su capacidad efectiva de afrontamiento.

Por último Los análisis de asociación posibilitaron correlacionar las variables de estudio, estrés y conglomerado ARC, lo cual conlleva a determinar un nivel alto de correlación en el 21% de la población evaluada (3) en la cual se evidencia tendencia a desarrollar el consumo habitual o repetitivo de sustancias como el alcohol o drogas, lo cual se considera un signo clínico para intervenir debido al riesgo que implica para la salud.

DISCUSIÓN

En la presente investigación se constataron resultados positivos en los niveles de estrés experimentados por la planta docente del Colegio Corporativo Lizardy Montoya; por tal razón solo se requieren acciones de mejoramiento direccionadas al mantenimiento de los factores psicosociales protectores y a la

disminución a través de estrategias de prevención de los comportamientos que posibilitan la generación de consecuencias negativas para el bienestar individual de la población evaluada.



En relación a la prueba Perfil de Estrés se denota que las personas evaluadas al presentar puntuaciones altas en las escalas de bienestar psicológico, apoyo social y fuerza cognitiva les posibilita la experimentación de sensaciones físicas y psicológicas positivas que les conlleva a gestionar efectivamente las demandas laborales diarias.

Por último es importante establecer la relevancia en la correlación de los docentes que experimentan significativos niveles de estrés con el desarrollo de patrones comportamentales asociados al tipo de conducta A; por tal razón evidencian tendencia a evidenciar estilos de afrontamiento enmarcados en reacciones de hostilidad, impaciencia y ansiedad prevalentes; las cuales se encuentran asociadas al consumo de distintas sustancias

nocivas para la salud; así mismo se constató que la presencia de una relación causal entre las variables apoyo social y estilo de afrontamiento; los cuales equivalen a puntajes de 100% y 92% respectivamente dentro de la población evaluada; el equilibrio entre tales variables les ha posibilitado a los docentes el desarrollo de actitudes de motivación para cuidar de sí mismos por medio de hábitos de salud efectivos, comportamientos que implican el desarrollo de una interacción asertiva con sus compañeros, lo anterior se traduce en recursos positivos para el manejo del mejor modo posible de los distintos estresores presentes en el contexto laboral



CONCLUSIONES

Aunque en lo antecedentes bibliográficos consultados se presentan niveles significativos de estrés en la población docente y por ende la exposición a factores de riesgo psicosocial en este sector profesional, que implican la manifestación de reacciones psicofisiológicas asociadas al estrés, al relacionar tal

prevalencia estadística con los resultados obtenidos en este proyecto de aplicación; se constató que la planta docente del Colegio Lizardy Montoya, aun cuando están bajo múltiples demandas provenientes de los padres, alumnos y el jefe inmediato, no presentan niveles de estrés; no obstante es pertinente la creación e implementación de diferentes planes de mejora con el fin u objetivo de mantener tal nivel de bienestar laboral; el cual se caracteriza actualmente en el plantel educativo por manifestar baja rotación de personal y adecuadas relaciones interpersonales entre quienes conforman el equipo de trabajo, lo cual evita el desencadenamiento de problemáticas organizacionales como el mobbing o el burnout.

Es importante resaltar que en el Colegio Lizardy Montoya se ha establecido un un salario emocional, que compensa el salario en dinero el cual aunque requiere un ajuste, debido a los recursos limitados de la institución no se ha posibilitado llevarlo a cabo; no obstante la presencia de tal compensación emocional se refleja en el compromiso que los docentes han adquirido con su rol, la felicidad de los niños y la estabilidad de los docentes; lo que se vincula con el condicionante positivo asociado a que los docentes se encuentran ubicados en las asignaturas según su respectivo perfil ocupacional.

Se evidencia que hay buenos mecanismos de orientación para los alumnos que permiten que no exista tanto ruido y por ende, esfuerzos innecesarios; creando espacios en los cuales intercambian opiniones y

experiencias, lo anterior constata que las relaciones interpersonales positivas neutralizan las sensaciones derivadas de las experiencias negativas acontecidas en el entorno laboral. Tales reuniones que implican tanto la interacción social como la realimentación de los procesos fomentan la participación colectiva y el reconocimiento a los docentes como gestores del cambio institucional. De forma complementaria se ha fomentado en el Centro Educativo la autonomía de los docentes en la creación de los contenidos académicos que dictaran a los distintos cursos, lo anterior les posibilita innovar en herramientas de enseñanza diferenciadas a las establecidas por el sistema educativo actual; lo que implica la experimentación de motivación debido a la percepción de control desarrollado sobre las tareas que ejercen.

Se concluye a través de un análisis de los resultados que se requiere desarrollar conciencia de autocuidado acerca de los hábitos de vida saludables relacionados con la higiene del sueño y la realización de actividades físicas que posibiliten la disminución de las sensaciones de estrés y tensión.

RECOMENDACIONES

Es imprescindible que el colegio a través de una asesoría externa capacitar al personal en relación sistema de seguridad y salud en el trabajo, posibilitando que entre todos los empleados generen un pensamiento y ambiente de autocuidado, en torno a la implementación de medidas de protección del riesgo psicosocial

relacionadas con el establecer una dieta equilibrada, actividad física, relajación muscular, actitud mental positiva



En las tres personas con niveles de estrés significativo es necesario llevar a cabo una valoración clínica de las características de personalidad y afrontamiento con la finalidad de determinar si estas condiciones implican en tal estado de alteración. Adicional es importante indagar a través de una entrevista a profundidad acerca de posibles factores intra o extralaborales que puedan estar afectando el bienestar psicológico.

Con la finalidad de mejorar el proceso de selección de personal necesario, se recomienda realizar, estructurar y definir los perfiles de cargo.

Para el logro del mejoramiento del bienestar laboral de los docentes se posibilitará el desarrollo de propuestas como lo son: la creación de un fondo apoyado por los docentes a través de una cuota mensual con la finalidad de posibilitar la planeación de actividades que impliquen la exaltación de la labor docente.

Se recomienda generar espacios de capacitación en temas críticos

concernientes a la labor docente con el objetivo de brindar herramientas diferenciales de enseñanza para la comunidad educativa.

Se recomienda seguir implementando los espacios de escucha y retroalimentación, así como las

buenas prácticas que hasta el momento se han ido llevando dentro del colegio, con el objetivo de mantener e incluso mejorar los niveles de estrés y de satisfacción.

BIBLIOGRAFÍA

ARISTIZÁBAL, Alba Lucía, et al. Factores de riesgos psicosociales en algunos docentes del sector público de la ciudad de Manizales .Manizales, 2016, 48h. Tesis de Especialización. (Especialización Gerencia del Talento Humano). Universidad de Manizales. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.

BARRA, Enrique. En: REDALYC. Septiembre, 2004. Vol. 14 (2), pp. 237-243

BELEÑO NAVARRO, Rosana., y UCROS CAMPOS, María Mónica. Factores de riesgos psicosociales y niveles de estrés en trabajadores administrativos de la universidad de la costa CUC. Barranquilla, 2014, 163h. Tesis de Maestría (Magíster en Educación). Universidad de la Costa. Departamento de Posgrados

CÁRDENAS, Magaly, et, al. En: Educere. Agosto, 2014. Vol.18, pp. 239-302

COLOMBIA, MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL, Resolución 2646. (17, Julio, 2008). Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Diario Oficial. Bogotá, D.C., 2008. No. 47059.

COLOMBIA, MINISTERIO DEL TRABAJO, Decreto 1072. (26, Mayo, 2015). Por la cual se formulan y adoptan políticas, planes generales, programas y proyectos para el trabajo, el respeto por los derechos fundamentales, de los trabajadores, Diario Oficial. Bogotá, D.C., 2015. No. 40059.

COLOMBIA, CONGRESO DE LA REPÚBLICA, Ley 1616. (21, Enero, 2013). La cual garantiza el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, Diario Oficial. Bogotá, D.C., 2013. No. 48680.

COLOMBIA, MINISTERIO DEL TRABAJO, Resolución 1111. (27, Marzo, 2017). Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo para empleadores y contratantes. Bogotá, D.C., 2017.

COLOMBIA, MINISTERIO DE SALUD Y PRÓTECCIÓN SOCIAL Y DEL TRABAJO, Decreto 1477. (05, Agosto, 2014). Por la cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales, Diario Oficial. Bogotá, D.C., 2017. No. 49234

CHIAVENATO, I. Interacción entre Personas y Organizaciones. En: CHIAVENATO I. Administración de Recursos Humanos. Colombia. SOLANO ARÉVALO, Lyly, 2001. p 93-103

FERNÁNDEZ, Jordi y EDO, Silvia. En: Anuario de Psicología. Marzo, 1994. Vol. 61, pp. 25-32

VIECO, Fernando y ABELLO, Raimundo. En: Psicología desde el Caribe. Agosto, 2014. Vol 31 (2), pp. 354-385

GUERRERO, Eloísa. En: Anales de Psicología. Junio, 2003. Vol. 19, pp. 146-156

HERAZO, Cristian, et al. Factores psicosociales y organizacionales que afectan la productividad. Medellín, 2013, 60h. Tesis de Especialización (Especialización en Gestión del Talento Humano y Productividad). Universidad de Medellín. Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas.

MARTÍNEZ, Valentín. En: Pulso. Septiembre, 2013. Vol 26, p.p. 9-21

MATALINARES, María Luisa, et al. En: Revista IIPSI. Agosto, 2016. Vol. 19 (2), p.p. 123-143

OLAYA ARÉVALO, Carolina. Síndrome de burnout o síndrome de agotamiento profesional (SAP) en el trabajo de los docentes distritales de la localidad de Usme. Bogotá, 2015, 78h. Tesis de Maestría (Magíster en Educación). Universidad Nueva Granada. Facultad de Humanidades y Educación.

PIERO, José y RODRÍGUEZ, Isabel. En: Papeles del Psicólogo. Abril, 2008. Vol. 29(1), pp. 68-82.

PIERO, José. En: INSHT. Mayo, 2001. Vol. 13, pp. 18-38

PUENTES, Alexandra, et al. En: Perspectiva. Junio, 2008. Vol. 14 (1), pp. 16-34
RODRÍGUEZ, Raquel y RIVAS, S. En: Medicina y Seguridad en el Trabajo. Marzo, 2011. Vol. 1, pp. 72-88

MORENO, Gustavo. En: Sapiens. Junio, 2008. Vol. 9, pp. 93-107

TENA, Gloria. En: Acciones e Investigaciones Sociales. Octubre.2015. Vol 15, pp. 85-107

TITO, Pedro. En: Revista de Investigación de la Facultad de Ciencias Administrativas. Diciembre, 2003. Vol. 12, pp. 29-33