

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS FUNCIONARIOS DEL IDEAM ÁREA OPERATIVA 07 PASTO

María del Pilar Realpe López

RESUMEN

El presente estudio parte del manejo del paradigma cualitativo, porque hay relación entre los investigados y la investigadora, siendo el objetivo, explorar las prácticas de autocuidado y describir la realidad tal como la experimentan los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto, quienes facilitaron su experiencia. El método utilizado fue el descriptivo, la población para el presente estudio fueron 9 trabajadores, una muestra censal que corresponde al total de la población. Como resultados se encontraron algunas tendencias así: el autocuidado como salud, cuidar la integridad física, minimizar riesgos y prevenirlos y su relación trabajo vida; las prácticas de autocuidado se centran en el diario vivir y en la consolidación de un proyecto de vida personal y social.

Palabras Claves. Autocuidado, Prácticas, Capacitación, Vida, Prevención, Protección, Seguridad.

ABSTRACT

The present study as part of the management of the qualitative paradigm, because there is relationship between the investigated and the researcher, the objective being, to explore the practices of self-care and describe reality as experienced by staff of the IDEAM Operational Area 07 grass, who provided their expertise. The method used was the descriptive, the populations for this study were 9 workers, a census shows that corresponds to the total population. As a result they found some trends as well: self-care such as health, caring for the physical integrity, minimize risk and prevent them and their relationship work life; the practice of self-care is focused on the daily life and in the consolidation of a project of personal and social life.

Key Words. Self-care, practice, training, life, hack, protection, security.

INTRODUCCION

Los funcionarios IDEAM – Pasto se exponen a diversos tipos de factores de riesgo laboral, como: físicos, químicos, biológicos, psicosociales y ergonómicos, por el ejercicio mismo de sus funciones en su lugar de trabajo; por otro lado no han adoptado medidas de autocuidado

que permitan cambiar sus hábitos y costumbres, para mejorar y fortalecer su estilo de vida laboral y por ende brinde seguridad y genere bienestar en su entorno. Lo anterior permite preguntarse.

¿Cuáles son las prácticas frente al autocuidado, en los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto?

El presente proceso investigativo es de gran utilidad para que los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto se involucren directamente con el desarrollo de este trabajo, participando en este proceso y buscar mediante la identificación de las prácticas de autocuidado la concienciación de buenos hábitos y posturas frente a labor desempeñada, se verán beneficiados los trabajadores, pueden caracterizar o adquirir conocimientos para mejorar y promover el autocuidado y evitar incidentes, accidentes o enfermedades, concernientes a su labor; se contribuirá al mejoramiento del autocuidado, así posibilitará una cultura centrada en una actitud diferente en el manejo de las acciones inherentes al trabajo.

Este trabajo de investigación es novedoso porque incluye la cultura como posibilidad de un hábito consciente del trabajador y sus potenciales riesgos con relación al autocuidado en los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto.

De la misma manera, la investigación pretende reflexionar acerca de los estilos de vida, que tienen los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto, además identificará aquellos aspectos que los sitúan en riesgo en la ejecución de sus labores, conllevando a disminuir accidente e incidentes de trabajo.

La investigación como proceso, es importante, porque con el aprendizaje, se crea un cambio de hábitos y conductas que generarían una transformación del sujeto frente a su labor, ya sea en las creencias, en la forma de actuar, de pensar; conllevando por tanto a aumentar la conciencia, por cuidar la salud física, psicológica y emocional.

Además, es muy importante que todas las empresas promuevan cultura de auto cuidado, involucrando, no solo al trabajador si no también su entorno social, como lo es la familia, la

comunidad, grupo de trabajo, con el ánimo de mejorar la calidad de vida.

De igual manera este trabajo genera beneficio a la academia al ser consultado, porque ofrece espacio de deliberación sobre los temas relacionados con autocuidado, ejecución de programas y actividades dependiendo de las necesidades de los usuarios. Así mismo es importante para la academia porque los resultados arrojados de este proceso de investigación aportan en materia de información y formación.

Identificar las prácticas frente al autocuidado en los Funcionarios del IDEAM Área Operativa Área Operativa 07 Pasto con el fin de promover su correspondencia entre el pensar y el actuar

Determinar los aspectos de conocimiento del autocuidado en los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto

Describir las actividades educativas realizadas por la Entidad que promueven el autocuidado en los funcionarios del IDEAM área operativa 07 Pasto

Establecer las prácticas del autocuidado según el trabajo desempeñado en campo y en la oficina.

MÉTODO

La investigación cualitativa es “un proceso que busca la comprensión de un problema social o humano apoyado en tradiciones metodológicas distintivas. El investigador conduce su estudio en un ambiente natural, analiza palabras, informa detallados puntos de vista de los involucrados, y construye un cuadro complejo e integrador”. (UNAC. 2012)

Por tanto en la presente investigación se manejará el paradigma cualitativo, porque hay relación entre los

investigados y la investigadora, siendo el objetivo, explorar las prácticas de autocuidado y describir la realidad tal como la experimentan los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto.

Esta investigación requiere de una comprensión del comportamiento humano y las razones que lo presiden. La investigación cualitativa busca explicar las razones de los diferentes aspectos de tal comportamiento. (Alvarado & Otros, 2003, p. 86)

Los planteamientos anteriores permitieron una interacción por parte de la investigadora y los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto, quienes facilitaron la oportunidad y su consentimiento para indagar sobre las prácticas de autocuidado dentro del área de trabajo, así mismo se analizó el uso de costumbres o trabajo cotidiano diseñado para el desarrollo de sus actividades laborales, los cuales se plasman en sus experiencias y conocimiento empírico.

Este paradigma cualitativo se relaciona claramente con la interpretación de las prácticas de autocuidado realizadas por los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto, visualizándolas dentro del área de trabajo así se comprendió y analizó su entorno laboral, basado en la aplicación de las entrevistas en este tipo de población.

El método utilizado fue el descriptivo, consiste fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta, indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores.

Unidad de Análisis. La población para el presente estudio fueron los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto que corresponden a 9 trabajadores. Unidad de trabajo. En este estudio se tomó una muestra censal que corresponde al total de la población

Es de anotar que la presente investigación no contempló criterios de inclusión ni de exclusión porque es una población pequeña y la muestra es censal. Las técnicas utilizadas en esta investigación fueron la entrevista con preguntas abiertas, relacionadas con las prácticas de autocuidado manejadas por los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto, dentro del área de trabajo y el entrevistado fue libre de responder como él deseaba.

Por su parte la observación, es el procedimiento empírico por excelencia, el más primitivo y a la vez el más usado, se establece una relación concreta e intensiva entre el investigador y el hecho social o los actores sociales, de los que se obtuvieron datos que luego se sintetizan para desarrollar la investigación.

Los instrumentos utilizados para esta investigación fueron:

Guía de observación. Se centró en identificar los aspectos relacionados con el trabajo diario y sus hábitos, relacionados con las formas o prácticas de autocuidado de los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto.

Guía de Entrevista. Para establecer un dialogo se hizo necesario el diseño de una serie de preguntas o interrogantes relacionadas con las prácticas de autocuidado manejados por los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto dentro del área de trabajo

Los procedimientos para la realización de este trabajo de investigación fueron los siguientes: se realizó inicialmente una visita de observación preliminar a las oficinas del IDEAM Área Operativa 07 Pasto, posteriormente y teniendo en cuenta que dentro de los instrumentos está la realización de una entrevista, se diseñó una guía de entrevista, paso a seguir, se aplicó la prueba piloto a 1 funcionario del Instituto vulcanológico.

La entrevista programada fue individual para 5 funcionarios que trabajan en oficina y 4 entrevistas a funcionarios que realizan labores en campo.

Una vez se efectuó la observación y la entrevista se realizó la recolección de la información con el apoyo de una matriz de operacionalización de objetivos para establecer categorías deductivas y a partir de la información establecer la codificación y las tendencias.

En cuanto a los resultados esperados se pretende a partir de dichos resultados, fomentar cambios en las prácticas de autocuidado en los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto

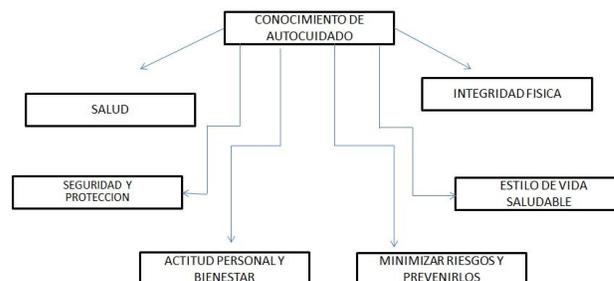
RESULTADOS

El Área Operativa 07 IDEAM Pasto, tiene establecida su sede central en la ciudad de San Juan de Pasto y como centro de influencia el trabajo de campo se lo realiza en los departamentos de Nariño, Putumayo y Cauca, donde se encuentran las estaciones que registran datos hidrometeorológicos. Para el presente estudio se tuvo en cuenta los funcionarios que laboran en la oficina a quienes en un número de 5 se les realizó la entrevista y 4 funcionarios de campo, de la misma manera se tuvieron en cuenta la observación de lugares de trabajo de cada uno de ellos.

Por otra parte cabe mencionar que los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto tienen una vasta experiencia, por cuanto su trabajo lo han venido desarrollando aproximadamente promedio de 10 a 12 años cada uno, además se han preocupado por la cualificación del orden personal y entre ellos se encuentran ingenieros ambientales, geógrafos, ingenieros agroforestales, tecnólogos de campo,

administradores de empresa, ingenieros de sistemas entre otros.

El estudio permitió conjuntamente con los funcionarios determinar los aspectos de conocimiento del autocuidado, encontrando lo siguiente



Cuadro No. 2 Conocimiento del Autocuidado y sus Tendencias
Fuente: La presente Investigación

El anterior mapa muestra el pensamiento de los funcionarios representado por las tendencias relacionadas al conocimiento del autocuidado, enmarcado en la relación del trabajo con la vida misma como escenario de acción y aplicación, basta las ideas de los funcionarios para comprender que existe un complemento entre sus formas de pensar sobre el autocuidado y el trabajo que ejecutan, marcando de por sí un conocimiento satisfactorio del autocuidado.

Autocuidado como Salud

La presente tendencia muestra el pensamiento de los funcionarios al entender el autocuidado como salud eso establece la relación entre la concepción de autocuidado entendido como protección a la salud y la concepción de autocuidado entendida como asistencia médica; los funcionarios entienden el autocuidado como las acciones encaminadas a solucionar problemas de salud, por eso ellos siempre participan de las jornadas de promoción y prevención en salud como citas médicas, odontológicas, exámenes preventivos

entre otros, así se puede establecer una de las características del autocuidado que según Orem, (1993), plantea sobre el autocuidado “ aquellas acciones que efectúan los individuos en pro de su beneficio en donde conservan su vida, su salud y sobre todo su bienestar”. Como un buen ejemplo al respecto se muestra una de las actividades en beneficio de la salud de los funcionarios.

Autocuidado para Integridad Física

En esta tendencia los funcionarios reconocen el derecho a la integridad personal como un derecho humano fundamental enmarcado en el respecto, derecho a la vida, a su desarrollo tanto físico, psíquico, moral y mental, los cuales están consagrados en los Derechos Humanos 1948 (artículo 5). El autocuidado de uno mismo, permite promover el bienestar integral de la persona en su entorno familiar, laboral y social, logrando un mejor desarrollo en todos sus procesos.

Si se tiene en cuenta la interacción del sujeto consigo mismo y su entorno, se marca una importante perspectiva al conciliar el autocuidado y la integridad física de la persona como acto ético en pro del respeto a la vida.

Autocuidado para Minimizar Riesgos y Prevenirlos

Cuando los trabajadores de una empresa se ven enfrentados a riesgos se afecta su capacidad de autocuidado, siendo importante contar con medidas preventivas tendientes a minimizar los riesgos a los cuales se enfrentan. En el Plan Regional en Salud de los Trabajadores de la OPS (organización panamericana de la salud) se trabaja en el fortalecimiento de capacitaciones en temas relacionados con la prevención y control de riesgos de tipo ocupacional mediante la “conformación de grupos multipartitos conformados con representantes de los empleadores”.

En esta tendencia los funcionarios del IDEAM señalan la importancia de la prevención para minimizar los posibles riesgos a los cuales se enfrentan en su labor diaria. Por lo tanto tratan de realizar el trabajo en equipo.

Autocuidado como Seguridad y Protección

En la Resolución 2013 de 1986, se establece la creación y funcionamiento de los comités de medicina, higiene y seguridad industrial en las empresas. Con la Resolución 1016 de 1989 se establece el funcionamiento de los programas de salud ocupacional en las empresas. Las anteriores resoluciones sirven de marco para elaborar los planes y programas encaminados a mejorar la seguridad y protección de los trabajadores en su área de trabajo, como se puede observar esta tendencia hace mención a la seguridad y protección de los funcionarios en su puesto de trabajo, se evidencia en algunos funcionarios cumplimiento con las normas de seguridad y protección al usar los elementos de protección personal en la realización de sus actividades de acuerdo al clima y al trabajo a realizar, reconocen además la importancia de realizar su trabajo en forma segura. Muestra de ello es la siguiente imagen.

Autocuidado como Estilo de Vida Saludable

Maya, L. (2001) expresaba que la satisfacción de vida contiene: la satisfacción en las actividades diarias, el significado de la vida individual y colectivo, haciéndose responsable de la misma; la percepción de logro de metas de vida, la autoimagen y la actitud hacia la vida.

<http://www.funlibre.org/documentos/lema ya1.htm> .

Es así como la tendencia muestra el interés de los funcionarios por

establecer dentro de sus jornadas de trabajo estilos de vida saludables, uno de los ejemplos que podemos mostrar es el pensamiento de los funcionarios que dice “cada persona realiza en beneficio de su bienestar encaminada al mejoramiento de su estilo de vida y calidad de vida propia.

Autocuidado es Actitud Personal y Bienestar

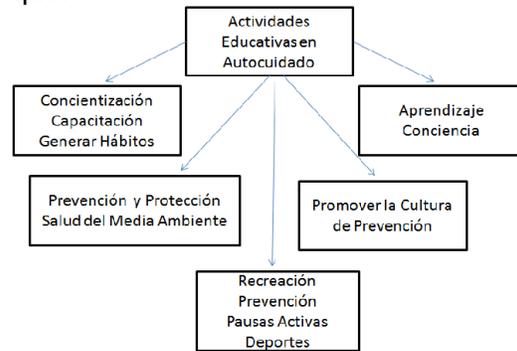
Durkheim (1991) indica que en los seres humanos hay un ser individual y social cuando afirma que:

“uno está hecho de todos los estados mentales que solo se refieren a nosotros mismos y a los acontecimientos de nuestra vida personal: es el que se podría llamar el ser individual. El otro es un sistema de ideas, sentimientos y hábitos que reflejan no nuestra personalidad sino el grupo o los grupos diferentes de que formamos parte; tales como son las creencias religiosas, las creencias y prácticas morales, las tradiciones nacionales o profesionales, las opiniones colectivas de toda clase, su conjunto forma el ser social” (p. 70.)

A partir de los comportamientos individuales en beneficio de lo social, la tendencia en los funcionarios proyecta reconocer el autocuidado como una actitud netamente personal ejemplo de ello es la afirmación de un funcionario cuando dice “el conocimiento del autocuidado es la determinación autónoma y personal y responsable de cuidarse física y mentalmente al desempeño de una labor o cumplir con un trabajo”

De la misma manera se pudo describir las actividades educativas realizadas por la entidad que promueven el autocuidado, encontrando

que:



Cuadro No. 3 Actividades Educativas y sus Tendencias Fuente: La presente Investigación

Si se entiende que las actividades generan acción y se encuentran ligadas a una dinámica. El mapa muestra el movimiento que genera la educación en cuanto a optar por posturas de autocuidado.

Por otra parte se pudo establecer las prácticas de autocuidado según el trabajo desempeñado en campo y en oficinas

Concientizar, Capacitar, Generar Hábitos

La tendencia hace mención al grado de conciencia manejado por los funcionarios del IDEAM sobre autocuidado, algunos de ellos afirman “autocuidado son los de tipo libre y aprendidos por el ser humano en busca de una mejora en sus deberes diarios” “concientización a nivel grupal, sobre adopción de hábitos saludables encaminadas a la prevención”. Al respecto Aldrede, (2009) comenta que: “las acciones de educación tienen como objetivo hacer que las personas estén conscientes de ello y sientan la necesidad de un cambio social” (p. 45). El generar conciencia en autocuidado, promueven la adopción de buenos hábitos saludables, beneficiando la salud, el bienestar y mejorando la productividad de los trabajadores en sus actividades laborales y en su entorno.

Recreación, Prevención, Pausas Activas, Deporte

En las actividades de autocuidado se incluye la recreación, el deporte y las pausas activas, importantes para el bienestar y mejorar la productividad de los trabajadores, en la Ley 181 de 1995 se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Art. 23. Las empresas con más de 50 trabajadores programarán eventos deportivos, de recreación, culturales y de capacitación directamente, a través de las cajas de compensación familiar o mediante convenio con entidades especializadas. Concordancia: Decreto 1127 de 1991. Los funcionarios del IDEAM Pasto dan a esta tendencia la importancia del caso y tienen conceptos claros al respecto y algunos participan activamente en las actividades recreativas como bailoterapias, actividades deportivas como partidos de microfútbol, pausas activas realizadas en la oficina dentro de la jornada laboral entre otras.

Prevención y Protección, Salud del Medio Ambiente

El autocuidado implica también la protección del medio ambiente, el entorno en el cual se vive influye en la salud y en el bienestar de todo ser humano y por su puesto es fundamental en el trabajo para el rendimiento laboral. En esta tendencia los funcionarios manifiestan estar de acuerdo con la relación existente entre la salud y el entorno, en algunas respuestas dicen "las actividades educativas de autocuidado tienen relación con la protección del ambiente, reciclaje, el mejoramiento de instalaciones físicas...". Es así como la mayoría de los funcionarios le dan importancia a la educación y cuidado del medio ambiente para auto-cuidarse.

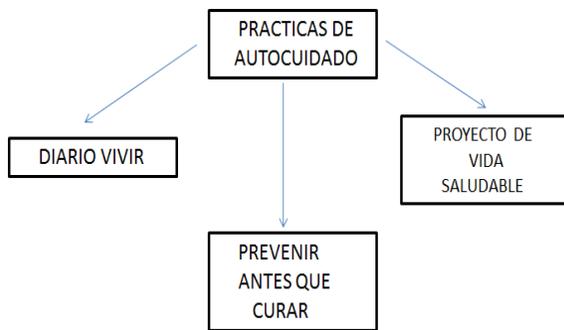
Aprendizaje, Conciencia

Desde la Constitución de 1991, la salud es un derecho de todos los ciudadanos pero también es deber de nosotros cuidar de nuestra propia salud, la de la familia y la de la comunidad (Art 49 Constitución Nacional). La tendencia hace mención a adoptar conciencia sobre el aprendizaje en autocuidado para cuidar de la salud individual y colectiva, logrando con ello mejor bienestar a todo nivel. Cabe destacar el interés de la mayoría de los funcionarios por capacitarse en temas relacionados con autocuidado, aunque algunos tienen conocimientos claros al respecto pero no los practican en su labor diaria, dicen olvidarse y que es necesario brindar mayor capacitación en temas específicos que motiven su accionar y genere conciencia.

Promover la Cultura de Prevención

Esta tendencia contempla el desarrollo de estrategias de autocuidado y prevención en los funcionarios del IDEAM Pasto, así como la búsqueda de los factores de riesgo y de protección existentes dentro y fuera de su entorno laboral previniendo situaciones riesgosas que pongan en peligro su bienestar y la de quienes les rodean, lo anterior como parte de su responsabilidad y el compromiso. Los funcionarios consideran, vital la intervención de las directivas de la entidad, para promover esa cultura de prevención, acompañado además con estímulos que los motiven, Entendiendo como cultura toda acción humana que beneficia a los demás.

En esta categoría se establecieron las prácticas del autocuidado según el trabajo desempeñado en campo y en la oficina y se encontró lo siguiente:



Cuadro No. 4 Prácticas de Autocuidado y sus Tendencias

Fuente: La presente Investigación

El anterior mapa presenta la experiencia de los funcionarios ligando la práctica entendida como la puesta en acción de lo aprendido y su vínculo con la vida, así hablan de diario vivir, proyecto de vida y prevención, se constituyen en un camino de augurio en beneficio del funcionario y la institución.

Diario Vivir

Es importante señalar que el autocuidado implica el conocimiento y la voluntad de los sujetos frente a éste, en cuanto a las actividades de la vida diaria su relación con su entorno, con sus necesidades, con el tiempo libre, en fin con todo lo que los rodea e influyendo en cierta medida en su forma de actuar. La tendencia la describen los funcionarios en las respuestas cuando dicen "las prácticas de autocuidado implican practicar lo aprendido en el puesto de trabajo como fuera de él" Si bien es cierto muchos de los funcionarios practican diariamente su autocuidado, es importante que la entidad promueva dichas prácticas, para generar mayor compromiso, responsabilidad, y comportamientos mutuamente beneficiosos tanto para la empresa al contar con trabajadores más comprometidos, más productivos y funcionarios más contentos y seguros en su labor diaria.

Proyecto de Vida Saludable

En esta tendencia los funcionarios dicen "las prácticas de autocuidado maximizan las actividades, mejorando procesos y llevando un proyecto de vida saludable".

Por su parte la Organización Panamericana de la Salud, plantea que la promoción de la Salud laboral es una "estrategia multifacética para la creación de un sitio de trabajo saludable, esto debido a que el sitio de trabajo puede tener un impacto muy positivo en la salud y bienestar de los trabajadores, sus familias, comunidades y sociedad" (Tennessee, 2001, p.33). Comparando la forma de vida de los sujetos en su medio, su conducta, sus creencias, sus hábitos, costumbres así como también su cultura, se concluye son factores determinantes que indican, el grado de salud que poseen.

Con esta tendencia lograr un proyecto de vida saludable con el autocuidado, es la intención con la mayoría de los funcionarios al mismo tiempo pretender volverse y ser mayor mente productiva, realizar su trabajo de manera segura, minimizar los riesgos, y lograr bienestar individual, colectivo en su entorno.

Prevenir antes que curar

En esta tendencia se puede evidenciar la importancia de la adopción del autocuidado y su implicación desde: capacitase en normas preventivas, minimizar riesgos para no tener que curar o lamentar, procurar siempre por tener un equilibrio entre cuerpo, mente y el medio que lo rodea, con el fin último de lograr bienestar, además desarrollar habilidades, destrezas, actitudes, conocimientos que en cierta medida pueden ayudar a satisfacer los requerimientos de cada uno de los funcionarios.

Todo lo anterior representa las tendencias establecidas en cada una de las categorías, a partir de la reducción de

la información que permitió realizar un análisis de la información correspondiente a los objetivos.

DISCUSIÓN

Para Tobón, en su artículo “El Autocuidado, una habilidad para vivir”, el autocuidado tiene mucha relación con la disposición de la persona en generar cuidados para la obtención de una mejor calidad de vida, esto es absolutamente cierto, cuando en el presente estudio los funcionarios IDEAM en la tendencia de conocimientos de autocuidado reconocen en sus apreciaciones la importancia de saber sobre autocuidado, establecen su relación con la salud individual, la integridad física, el minimizar riesgos y prevenirlos, el estilo de vida y algo fundamental como lo es la actitud de la persona y su bienestar, estos hallazgos al igual que en las investigaciones realizadas por Uribe, (1999), desde la Universidad de Antioquia, deslindan algunos principios, al respecto traemos uno de ellos, el autocuidado “debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual íntimamente ligada a la cotidianidad y a las experiencias vividas de las personas, pero a su vez debe estar fundamentado en un sistema de apoyo formal e informal como el sistema social y el de la salud” pág. 10.

Lo que más resalta en este contraste es el autocuidado individual, o los que son brindados en grupo, para el presente caso las oficinas o los sitios de trabajo de los funcionarios del IDEAM, enmarcado en un autocuidado colectivo. Distinguidos por unas prácticas asumidas en el diario vivir en pos de la generación de un proyecto de vida y cotidianidad de la prevención, bajo la premisa “Más vale prevenir antes que curar” esta tendencia marca una conciencia entre el conocimiento y la acción, hallazgo que permite complementar el trabajo realizado desde la investigación de

Buitrago, I. y Cárdenas, H. (2009), de la Universidad Javeriana, quienes encontraron que: “los trabajadores siempre buscan nuevas alternativas para realizar su trabajo de manera segura para conservar su salud, como estrategia de autocuidado que han adquirido a través de sus experiencias laborales” de otra parte las mismas investigadores identificaron: “no es rutinario el que los trabajadores piensen si las actividades laborales las realizan de manera segura. Se evidencia que su actitud responsable frente a trabajar con seguridad no es sobresaliente” hallazgo este que corrobora lo encontrado en la presente investigación cuando los funcionarios del IDEAM aunque saben sobre el tema, la práctica laboral no es acorde en algunos casos con su accionar diario, concientizar al respecto sería una tarea próxima, en la empresa.

Aquí vale la pena hacer una pequeña digresión sobre el autocuidado determinando aspectos propios de la persona y aspectos contextuales y del entorno que no dependen de ella; si bien se trata de una sensibilidad frente a la salud también se trata de la generación de actividades que favorezcan la postura saludable del orden individual y social de los funcionarios, por consiguiente las actividades educativas en autocuidado como tendencia en el presente estudio son de capital importancia para conseguir algunos resultados.

Lo anterior conduce a establecer que la concientización, fruto de la capacitación, para la generación de hábitos en favor de aprendizajes desde el ámbito de diferentes actividades es significativa para los funcionarios IDEAM, marcada diferencia con otras investigaciones como por ejemplo la realizado por Alzuru, L. y Veliz, Y. (2006), quienes comentan que “para el caso de la actividad física como práctica de autocuidado los resultados evidenciaron que es casi nula esta actividad, donde la

mayoría respondió negativamente a los proposiciones sobre esta aspecto”, dentro de las actividades recreativas, preventivas, deportivas o pausas activas realizadas por los funcionarios demuestran satisfacción y compromiso, elementos fundamentales para la protección de la salud, generando practicas favorables para la vida. Enfoque que permite realizar un aporte significativo para la academia al relacionar directamente el autocuidado con la vida, siendo esta el detonante sobre el cual se crea una representación motivadora para optar por prácticas saludables.

Habría que decir también que los esfuerzos de una persona que por iniciativa propia decide realizar diversas actividades en favor de los Funcionarios IDEAM son recompensados por muchas actitudes demostradas en la jornada laboral, en consecuencia el aporte a la empresa es la iniciación de una cultura del autocuidado que bien se la puede denominar *clima de autocuidado* en las personas, tanto con su testimonio de vida sana como educativa, herramienta, para que los funcionarios puedan optar por prácticas favorables y habilidades para vivir, que permitan mayor productividad en el trabajo, familia y sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Aldrete, & Franco, 2009, Educación para la Salud Laboral. (p. 45-59). Guadalajara
- Alvarado, E.L. y Otros. Metodología de la Investigación. Segunda Edición.: Organizaciones de las Naciones <unidas, 2003. Washington. p. 86.
- Alzuru, L. y Veliz, Y. 2006, Conocimientos sobre Autocuidado presentes en los Pacientes con Diabetes tipo 1 que Asisten a la consulta de Medicina Interna del Hospital “DR. Domingo Luciani”, Primer Semestre de 2005. Trabajo de Grado Licenciatura en Enfermería. Caracas. Universidad Central de Venezuela
- Buitrago, I. y Cárdenas H. (2009). Agencia de Autocuidado de la Salud en el Trabajo en un Grupo de Trabajadores de la Construcción de una Institución Educativa Privada del Nivel Superior durante el mes de octubre de 2009. Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana.
- Durkeim, E. (1991). Teoría de la Educación y la Sociedad. México. Ed. Colofón, Tercera edición. p. 81
- Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación, Los Estilos de Vida Saludables; Componentes de la Calidad de Vida. Recuperado 24 de marzo de 2013, de http://www.funlibre.org/documentos/le_maya1.htm
- Orem, D. (1993). Modelo de Orem. Conceptos de enfermería en la práctica. Barcelona: Massson Salvat, p. 79
- Maya, L. (2001). Los Estilos de Vida Saludables: Componentes de la Calidad de Vida. Recuperado el 31 de marzo de 2013, de http://www.funlibre.org/documentos/le_maya1.htm .
- Tennessee, M. (2001). Plan Regional de Salud de los Trabajadores. Organización Panamericana de la Salud. En Plan Regional de Salud de los Trabajadores. Organización Panamericana de la Salud. Washington D.C.
- Uribe T. (1999), El Autocuidado y su Papel en la Promoción de la Salud, Facultada de Enfermería. Universidad de Antioquia