

**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS
FUNCIONARIOS DEL IDEAM AREA OPERATIVA 07 PASTO**

MARIA DEL PILAR REALPE LOPEZ

**FUNDACION UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA
FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD
ESPECIALIZACION GERENCIA EN SALUD OCUPACIONAL
PASTO
2013**

**PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS
FUNCIONARIOS DEL IDEAM AREA OPERATIVA 07 PASTO**

MARIA DEL PILAR REALPE LOPEZ

Trabajo de investigación dirigido

**Yuri Lilian González
Psicóloga M.Cs Salud y Seguridad en el Trabajo**

**FUNDACION UNIVERSITARIA DEL AREA ANDINA
FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD
ESPECIALIZACION GERENCIA EN SALUD OCUPACIONAL
PASTO
2013**

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 population 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.

TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACION	Pág.
INTRODUCCION	
1 PROBLEMA DE INVESTIGACION	
1.1 Descripción del Problema.....	13
1.2 Formulación del problema.....	14
2. JUSTIFICACION.....	15
3. OBJETIVOS	
3.1.1. Objetivo General.....	17
3.1.2. Objetivos Específicos.....	17
4. MARCO TEORICO	
4.1 Marco Conceptual.....	18
4.1.1 Pensamientos de Autocuidado	18
4.1.1.1 El Autocuidado.....	20
4.1.1.2 Requisitos de Autocuidado.....	22
4.1.2 Educación y autocuidado.....	23
4.1.3 Prácticas de autocuidado.....	25
4.1.3.1 Agencia de Autocuidado	27
4.1.3.2 Déficit de Autocuidado.....	28
4.1.4 Autocuidado y la dimensión administrativa.....	29

4.2 MARCO CONTEXTUAL

4.2.1 Instituto de Hidrología Meteorología y Estudios Ambientales IDEAM...	31
--	----

4.3 MARCO LEGAL	33
------------------------------	-----------

5. METODOLOGIA

5.1 Tipo de Investigación.....	41
--------------------------------	----

5.2 Tipo de Estudio	42
---------------------------	----

5.3 Población.....	42
--------------------	----

5.4 Muestra	43
-------------------	----

5.5 Instrumentos.....	43
-----------------------	----

5.6 Procedimientos	44
--------------------------	----

5.7 Consideraciones Éticas.....	45
---------------------------------	----

5.8 Análisis de la información.....	47
-------------------------------------	----

5.9 Validez de la Prueba.....	48
-------------------------------	----

6. RESULTADOS	49
----------------------------	-----------

7. DISCUSIÓN	66
---------------------------	-----------

8. CONCLUSIONES	69
------------------------------	-----------

9. RECOMENDACIONES	72
---------------------------------	-----------

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Matriz de Operacionaización de Objetivos.....	79
Tabla 2: Análisis de la Información.....	80

LISTA DE CUADROS

Cuadro 1: Ejemplo Matriz Análisis de la Información	47
Cuadro 2: Conocimiento Autocuidado y sus Tendencias.....	50
Cuadro 3: Actividades Educativas y sus Tendencias.....	57
Cuadro 4: Prácticas de Autocuidado y sus Tendencias.....	61

LISTA DE FOTOGRAFIAS

Foto 1: Jornada de Bailoterapia.....	51
Foto 2: Funcionario en su Oficina y su Postura de Trabajo.....	52
Foto 3: Trabajo en una de las Estaciones	53
Foto 4: Trabajo Realizado Bajo Instancias Seguras	54
Foto 5: Trabajo y Autocuidado.....	56
Foto 6: Recreación de los Funcionarios.....	59
Foto 7: El Trabajo Genera Bienestar	64

TABLA DE ANEXOS

Anexo 1. Cronograma.....	79
Anexo 2. Presupuesto	80
Anexo 3. Diario de Campo	81
Anexo 4. Guión de Entrevista	86
Anexo 5 Consentimiento Informado	87
Anexo 6. Análisis de la Información.....	89

INTRODUCCION

El Autocuidado es una decisión propia de cada ser humano, fundamentado en la responsabilidad de adoptar buenos hábitos que le permita cuidar no solo su salud, su integridad física, psicológica, material, espiritual, sino también la de su familia y la de las personas que lo rodean. Es así como el Autocuidado se convierte en una herramienta importante en toda empresa para identificar procedimientos apropiados que permitan prácticas de trabajo seguros, promover además la participación de todos los empleados, logrando así mayor seguridad en los sitios de trabajo y evitando accidentes o enfermedades laborales que muy seguramente implicarían mayores gastos para la empresa.

El presente estudio se realizó en el Instituto de Hidrología Meteorología y Estudios Ambientales IDEAM Área Operativa 07 pasto. El marco teórico fundamenta el autocuidado como eje articulador del análisis de la salud, protección y prevención del trabajador en el contexto del trabajo. De otra parte señala la importancia de la práctica del autocuidado en la relación más inmediata salud – vida. De la misma manera la conceptualización del interés de la administración con el autocuidado. Por su parte la intensión de la investigación se canalizó desde determinar el conocimiento del autocuidado, describir las actividades educativas y establecer las prácticas del autocuidado en los

funcionarios IDEAM – Pasto con el fin de promover su correspondencia entre el pensar y el actuar.

Por su parte la metodología se enmarcó dentro del paradigma cualitativo, Método descriptivo, la población objeto de estudio 9 trabajadores, se utiliza una muestra censal por cuanto se tomó el toda la población, en cuanto a los instrumentos empleados fueron la entrevista y la observación, el proceso se inició con una visita de observación a las oficinas del IDEAM Área Operativa 07 Pasto, se aplicó la prueba piloto, posteriormente aplicación guía de entrevista. Una vez se efectuó el trabajo de campo se apoyó con una matriz de operacionalización de objetivos, la codificación, se establecieron proposiciones y la definición de las tendencias.

Como resultado 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.

El presente estudio contiene en su primer capítulo el planteamiento del problema, en sus acápites de formulación y descripción, como segundo capítulo muestra la justificación definiendo la importancia, novedad contexto del estudio, así mismo el cuarto capítulo sustenta el marco teórico comprometido en establecer

el concepto de autocuidado, su relación con los procesos educativos y las prácticas del mismo.

De otra parte el quinto capítulo establece la metodología del proceso investigativo desde una perspectiva cualitativa-descriptiva, encontrando así el sexto capítulo los resultados del conocimiento, prácticas y educación del autocuidado en los empleados del IDEAM Pasto; elementos que dan pie para presentar el séptimo capítulo designado como discusión, donde se establecen los aportes a la institución, a la vida profesional y a la academia del estudio. Seguidamente se encuentran las conclusiones y las recomendaciones en el capítulo 8 y 9 respectivamente, complementados con el capítulo 10 y 11 que referencian la bibliografía y los anexos utilizados en el presente estudio.

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 Descripción del Problema

En San Juan de Pasto funciona el Área Operativa 07 perteneciente al Instituto de Hidrología Meteorología y Estudios Ambientales IDEAM, a ella se parte de la Amazonía. Esta área Operativa cuenta con funcionarios que desarrollan sus actividades en las oficinas y en campo o lugares rurales donde existen las estaciones de registro y recolección de datos del estado climático; como también la recolección de muestras de agua de los ríos y la verificación de sus niveles y caudales.

Es así como, El IDEAM Área Operativa 07 cuenta con estaciones hidrometeorológicas clasificadas en climatológicas, hidrológicas, automáticas y satelitales, las cuales miden parámetros como precipitación, temperaturas, caudales y niveles de los ríos, entre otros.

Por su parte, las actividades desarrolladas en las oficinas las ejecutan funcionarios quienes la mayor parte del tiempo se encuentran en estado sedente, frente a un computador, capturando y procesando la información hidrometeorológica; en oficinas también se realizan labores administrativas que dan soporte al trabajo de campo. Cuando los funcionarios tienen comisión de

Operación y mantenimiento de las estaciones hidrometeorológicas, para llegar a las estaciones utilizan diversos medios de transporte como caballar, vehicular, fluvial entre otros, así mismo efectúan largas caminatas, además deben enfrentar diversos tipos de clima, topografía, en ocasiones cargando herramientas y equipos de trabajo.

A partir de lo anterior los funcionarios 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.

1.2. Formulación del Problema

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

2. JUSTIFICACIÓN

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.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

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.

3.2 Objetivo Específicos

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.

4. MARCO TEORICO

4.1 Marco Conceptual

4.1.1 Pensamientos de Autocuidado

Para que la vida en sociedad tenga sentido se hace necesario adecuarse a las condiciones y características que el entorno ofrece a los seres humanos; desde que los hombres y mujeres miran la sostenibilidad como principio de vida y para ello el trabajo se constituye en el dispositivo técnico de sobrevivencia constituyéndose en un accionar diario y necesario, la vida de los sujetos se evidencia desde prácticas sociales encaminadas a dar cuenta de la actividad desarrollada. (SENA, 2011)

Es así como una práctica es el desarrollo del accionar de un sujeto en una actividad determinada, como también es la dinámica de ejecución de una actividad, por lo tanto existe la tendencia que el trabajo diario se convierta en prácticas habituales estableciendo rutinas, pudiendo ser analizadas desde dos perspectivas; la primera se enmarca dentro de las costumbres o hábitos inadecuados, orientando el trabajo por facilidad y dependiente de la comodidad del trabajador y la segunda es la orientada por aspectos del orden técnico que determinan el accionar del trabajador.

Desde las anteriores prácticas se entiende la labor del trabajador y se constituye en el desenvolvimiento de la acción, al decir la acción está íntimamente ligada con el hacer, allí toma significado la práctica; sintetizada en lo técnico, para la racionalidad técnica, son importantes las habilidades para el uso concreto y práctico del conocimiento y su aplicación, de esta forma existe una jerarquía de subordinación de los aprendizajes prácticos sobre los teóricos, es una acción sobre los objetos para obtener de ellos los resultados deseados, es el interés técnico que Habermas (1984) y McCarthy (1987) llamaron empírico –analítico, propio de las ciencias físico-naturales, donde se realiza una reducción del conocimiento a regularidades como causa – efecto o medios – fines, permitiendo la predicción de los fenómenos y su consecuente manipulación y control.

Dicho control se convierte en una acción práctica debido a que los sujetos se acomodan mejor al quehacer desde la acción misma, esto quiere decir que el trabajo diario se convierte en una acción limitada por el mismo objetivo trazado, un buen ejemplo de ello se constituye el de los funcionarios del IDEAM Are Operativa 07 Pasto, quienes en su dinámica diaria adoptan regulaciones propias del quehacer mismo “ya tienen una forma muy particular de manipular las herramientas de trabajo” dando como consecuencia una determinada postura. (Gómez, 2012).

Lo anterior permite hablar de la sujeción de pensamientos, los cuales direccionan el accionar del trabajador determinando aspectos centrados y definidos como estáticos, entonces se puede decir que; un trabajador adopta medidas desde su punto de vista, de forma involuntario o inconsciente, al decir de algunos de ellos: “así me lo enseñaron” – “así me parece más fácil” – o “todo el tiempo se ha hecho así”. (Gómez, 2012).

De esta manera el pensamiento regula el accionar o viceversa, en consecuencia el trabajo diario además de ser una hábito de acciones se convierte en un hábito de pensamientos.

No cabe duda que la experiencia transita por el quehacer diario del trabajador por lo tanto su pensamiento es regulado por la experiencia, también de la misma forma que lo hace la acción.

4.1.1.1 El Autocuidado

El Autocuidado etimológicamente se presenta conformado de dos palabras: Auto Del griego auro que significa "propio" o "por uno mismo", y cuidado del latín cogitātus que significa "pensamiento". Entonces el cuidado propio, cuidado por uno mismo literalmente. El concepto de autocuidado es un constructo conceptual muy utilizado en la disciplina de Enfermería (Wikiversity, 2012)

Con base en lo anterior el autocuidado agrupa todas aquellas acciones que ejecutan los seres humanos con el fin de conservar su integridad tanto física, psicológicas y espiritual con el fin de efectuar sus actividades necesarias para existir.

Orem, 1993, dice del autocuidado que son aquellas acciones que efectúan los individuos en pro de su beneficio en donde conservan su vida, su salud y sobre todo su bienestar.

Lo anterior permite establecer a partir del sujeto y su trabajo el respeto a las siguientes actividades: apoyo de los procesos vitales y del funcionamiento normal, mantenimiento del crecimiento físico y psicológico, mental, crecimiento normales, prevención o control de enfermedad o riesgos que puedan producir lesiones o afectaciones en su integridad física o mental, prevención de la incapacidad o su compensación, promoción del bienestar.

Por otro lado es de anotar que el autocuidado es voluntario y premeditado por las personas. El autocuidado es un fenómeno activo, las personas deben estar motivadas inicialmente, preparadas, a partir de un pre diagnóstico de su salud, capacitadas para utilizar sus conocimientos, para así realizar prácticas en sí mismo, permitir mejorar sus hábitos, costumbres, posturas entre otros aspectos, en otras palabras permitir el cambio.

4.1.1.2 Requisitos de Autocuidado

Al decir de Oren (1993) para el autocuidado existen requisitos como son los universales.

En cuanto al vocablo requisito se usa para indicar una actividad que un sujeto debe ejecutar para cuidar de sí mismo.

Requisitos de Autocuidado Universal

Oren (1993) Precisa que existen los siguientes requisitos de autocuidado: Mantenimiento de un aporte suficiente de aire, Mantenimiento de un aporte suficiente de agua. Mantenimiento de un aporte suficiente de alimentos. Provisión de cuidados asociados con los procesos de eliminación y los excrementos. Mantenimiento del equilibrio entre la actividad y el reposo. Mantenimiento del equilibrio entre la soledad y la interacción social. Prevención de peligros para la vida, el funcionamiento humano, y el bienestar humano. Promoción del funcionamiento y desarrollo humanos dentro de los grupos sociales de acuerdo con el potencial humano, las limitaciones humanas conocidas y el deseo humano de ser normal.

Dentro de estos requisitos de autocuidado que se los ha denominado universales se incluyen elementos físicos, psicológicos, sociales y espirituales

esenciales de la vida, mencionados anteriormente, trascendentales para el normal funcionamiento de los individuos.

4.1.2 Educación y Autocuidado

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.)

Cuando se aprende se adquiere conocimiento tanto de las vivencias que se tiene así como del entorno en el que se encuentra, ese conocimiento se pone en práctica voluntaria o involuntariamente cuando las costumbres se convierten en hábitos que a su vez pueden ser adecuados o inadecuados y que pueden influir en el bienestar de las personas, para el caso que nos ocupa la generación de conciencia sobre el autocuidado es uno de los aprendizajes importantes en la sociedad.

Es posible afirmar que cuando se realizan capacitaciones o se educa a un trabajador en autocuidado no puede haber cambios actitudinales o de conducta, por eso resulta importante que los directivos se comprometan con el proceso de cambio orientado a la formación de una Cultura Preventiva.

Por su parte, el Ministerio de la Protección Social a través del Plan Nacional de Salud Ocupacional 2003-2007 (Ministerio de Protección Social, 2004) tiene como primer objetivo fortalecer la promoción de la seguridad y salud en el trabajo, fomentar la cultura del autocuidado y la prevención de los riesgos.

Así mismo la Organización Panamericana de la Salud 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)

Por su lado 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). Ese cambio es viable si se promueven en los niveles públicos y en temas relacionados con dificultades que perturben al trabajador y la incidencia tanto en el trabajo como en su entorno y en su familia. Cuando se habla de educación en salud no solo se pretende divulgar información, sino que se proporciona una serie de elementos para establecer los puntos débiles

en salud y seguridad laboral y en el ambiente en el cual se desarrolla las actividades de un trabajador y la manera como afectan al trabajador.

Así mismo en el Plan Regional en Salud de los Trabajadores de la OPS se está trabajando en el fortalecimiento de capacitaciones en temas relacionados con la prevención y control de riesgos de tipo ocupacional “conformación de grupos multipartitos conformados con representantes de los empleadores, trabajadores, gobierno y con participación de técnicos especializados del país, organizados de manera concertada y participativa, con funciones y capacidades de investigación, educacionales y de comunicación social” sobre este aspecto (Aldrete, et al., 2009, p. 45) diserta “las acciones de educación tienen como objetivo hacer que las personas estén conscientes de ello y sientan la necesidad de un cambio social” esto es posible si se generan cambios a nivel público sobre los problemas que afectan al trabajador y como esto puede afectar su trabajo y su familia. (Aldrete, et al., 2009, p. 45)

4.1.3 Prácticas de Autocuidado

Para considerar las prácticas de autocuidado se advierten algunas condiciones adversas a este comportamiento, las características inadecuadas de algunos trabajadores tales como: la baja preparación, relaciones conflictivas, poca cooperación, falta de compromiso u otras características que interfieren en el desarrollo de la organización y finalmente en el de ellos mismos, traduciéndose en

ausentismo, enfermedades y accidentes laborales, mayores gastos médicos, organizacionales y sociales (Saavedra, 2006).

De lo anterior se puede inferir que las prácticas de autocuidado de los funcionarios de una empresa, pueden influir de alguna manera en el comportamiento y en el concepto que tengan acerca de ¿qué es el autocuidado? y ¿por qué practicarlo? en el quehacer diario, como una herramienta que les permita un bienestar en su vida laboral y familiar.

Por otro lado, Orem afirma que existen algunos factores internos o externos en el entorno de los individuos, afectando sus capacidades para ocuparse de su autocuidado, o afectan al tipo y cantidad de autocuidados requeridos.

“Los factores son los siguientes: edad, sexo, estado de desarrollo, estado de salud, Orientación sociocultural, Factores del sistema de cuidados de salud; por ejemplo, diagnóstico médico y modalidades de tratamiento. Factores del sistema familiar. Patrón de vida, incluyendo las actividades en las que se ocupa regularmente. Factores ambientales. Disponibilidad y adecuación de los recursos.”, (p. 79)

4.1.3.1 Agencia de Autocuidado

Según la teoría Orem (1993), La Agencia de autocuidado es la facultad que se obtiene para satisfacer los requerimientos continuos de autocuidado de uno mismo, permitiendo reglamentar procesos vitales, además permiten promover, dar continuidad a la integridad de la estructura, desarrollo, funcionamiento humano y promueven el bienestar tanto físico, psicológico, mental y espiritual del individuo.

Así mismo Orem (1993), afirma que el individuo es capaz de desarrollar todas las acciones necesarias para vivir y sobrevivir en su medio ya sea laborar o en su entorno.

Cuando los individuos se conocen a sí mismos, saben cuales son capacidades, potencialidades, debilidades, fortalezas, destrezas, conocen sus estados funcionales, saben que necesitan para sentirse y estar bien, se valoran, entre otros aspectos, pueden tomar decisiones, se cuestionan, se proponen metas, pueden autocuidarse, es decir cuidar de sí mismos y de su entorno.

Si hay mayor conocimiento de sus capacidades se ganan habilidades de autocuidado, están más capacitados y pueden tomar las mejores decisiones de autocuidado a nivel personal y en su entorno.

Por otro lado las limitaciones de autocuidado imposibilitan a las personas a brindar la cantidad y la clase de autocuidado necesaria en su entorno de acuerdo a sucesos existentes y cambiantes.

Para Orem, (1993) el autocuidado se expresa en términos de influencias restrictivas en las operaciones de autocuidado. Se han identificado tres clases: restricciones de conocimiento por no documentarse de los temas relacionados con la conservación, reservas de juicio y toma de decisiones y se puede decir prohibiciones de las acciones para el logro de resultados, tanto en la etapa de investigación como en el autocuidado.

4.1.3.2 Déficit de Autocuidado

En cuanto a los déficit de autocuidado Orem, (1993) infiere que son una forma de describir la relación entre las capacidades de los individuos para actuar y las demandas que se les hacen para el autocuidado, o para el cuidado de los niños o adultos que dependen de ellos

Cuando se presenta situaciones como las descritas a continuación existe certeza de la no existencia de autocuidado.

Falta de ocupación continuada en el autocuidado, o falta de adecuación de lo que se hace para cubrir los requisitos de autocuidado. Toma de conciencia

limitada, o falta de conciencia, del yo y del entorno, excluyendo la debida al sueño natural. Incapacidad para recordar pasadas experiencias en el control de la de conducta. Limitaciones para el juicio y toma de decisiones sobre el autocuidado asociadas con la falta de conocimiento y de familiaridad con las condiciones internas o externas. (Orem, 1993)

Los individuos tienen la necesidad de incluir en sus técnicas de autocuidado, medidas de autocuidado nuevas; para ponerlas en práctica se necesita la capacitación en temas relacionados con autocuidado, compromiso para adquirir más conocimientos, para así crear habilidades, hábitos a través de la preparación y con la ayuda de la experiencia de cada persona y teniendo en cuenta la mejora continua en cada uno de los procesos que estén acordes con la actualidad y en mundo cambiante en el que se vive (Orem, 1993).

4.1.4 Autocuidado y la dimensión administrativa

Cuando en una empresa se tiene como políticas contar con puestos de trabajo debidamente organizados, dotarlos con los elementos necesarios para cumplir las funciones, se proporciona a los trabajadores un ambiente de trabajo agradable que le permite al trabajador un mejor bienestar el funcionario se siente más a gusto y se vuelve más productivo.

Al hablar de promoción y prevención de la salud en el puesto de trabajo abarcan una serie de aspectos, políticas, acciones elaboradas para apoyar a los empleadores y a los trabajadores a todo nivel para ampliar el control y mejora de la salud. Un ambiente saludable de trabajo está en procura de controlar y minimizar factores de riesgo en el ambiente físico, no sin dejar a un lado los otros factores como psicosociales, individuales, de comunidad, inclusive los económicos, en los cuales se han puesto en marcha diversas estrategias de promoción, los cuales han permitido en cierta manera cambios fundamentales en las personas y en el entorno. (James, 2007). Es así como se va a contar con condiciones mutuamente beneficiosas tanto para los empresarios como para los funcionarios, en donde prima la motivación por el autocuidado y donde la alta dirección está comprometida con generar bienestar en sus trabajadores.

Este proceso de empoderar inicia estimulando el liderazgo de los mandos intermedios de la organización para que cumplan un papel de guías hacia los objetivos de la empresa y no de supervisores del cumplimiento de los mismos. Todos los funcionarios y en todos los niveles jerárquicos deben estar comprometidos con los procesos de autocuidado de los trabajadores.

A continuación se procede a comunicar la información a todos los empleados y así aprovechar al máximo el capital humano y socializarles la situación actual en términos sencillos, claros, crear ambiente de confianza en toda la organización, sin jerarquías, motivar a las personas a ser más creativos, responsables y a su

vez estimularlas para actuar como si fueran propietarios de la empresa, Importante además contar con políticas claras que permitan socializar a los trabajadores todo aquello relacionado con la empresa, a fin de lograr mejor y mayor acercamiento, mayor compromiso, mayor participación y mejorar los procesos productivos.

4.2 Marco Contextual

4.2.1 Instituto de Hidrología Meteorología y Estudios Ambientales IDEAM

Es una entidad pública adscrita al Ministerio del Medio Ambiente, creado mediante la ley 99 de 1993, las oficinas centrales se ubican en la ciudad de Bogotá, a nivel nacional cuenta con 11 área operativas, siendo el Área Operativa 7 Pasto, la que tiene la jurisdicción en el Departamento de Nariño, Cauca, Putumayo y parte de la Amazonia, el talento humano desarrolla sus funciones en oficinas y en el campo cuando realizan comisiones de operación y mantenimiento de las estaciones hidrometeorológicas.

Dicha institución cuenta con estaciones hidrometeorológicas convencionales, automáticas, satelitales, miden parámetros como: precipitación, temperatura máxima y mínima, humedad, caudales y niveles de ríos, entre otros.

Como también es una institución científica y tecnológica con perfil internacional, talentos humanos altamente calificados y comprometidos con el país, con

tecnologías de punta, con todos sus procesos automatizados, que suministra a la población información hidrometeorológica y ambiental en tiempo real sobre los procesos naturales y sus interrelaciones con el sistema social, económico y cultural en el marco del desarrollo sostenible.

El Ideam tiene como función generar conocimiento y producir y suministrar datos e información, además de realizar estudios, investigaciones, inventarios y actividades de seguimiento y manejo de la información hidrometeorológica, que sirvan para fundamentar la toma de decisiones en materia de política ambiental y para suministrar las bases para el ordenamiento ambiental del territorio, al manejo, el uso y el aprovechamiento de los recursos naturales biofísicos del país.

Dentro de los objetivos institucionales, se pueden agrupar en cuatro “objetivos misionales”, siguiendo el proceso básico de la generación de conocimiento:

- Generación y recopilación de datos.
- Estructuración de información.
- Generación de conocimiento sobre el comportamiento de las Variables Ambientales.
- Generación de conocimiento para toma de decisiones.

La misión del IDEAM es el suministrar la información y el conocimiento ambiental a la comunidad colombiana, para su avance hacia el desarrollo sostenible del país. (IDEAM, 2012)

4.3 Marco Legal

A partir de la Ley 9 de 1979 se establece el marco de la salud ocupacional en Colombia, norma para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones. De la misma manera la Resolución 2400 de 1979: conocida como el “Estatuto General de Seguridad”, trata las disposiciones sobre viviendas, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.

Por otra parte, el Decreto 614 de 1984 de salud, crea las bases de organización y administración de la salud ocupacional en el País.

Así mismo, 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.

Se organiza y se pone en funcionamiento el programa de Salud ocupacional con la resolución 1016 de 1989.

Apartar de la expedición de la Ley 100 de 1993 se crea el régimen de seguridad social integral. Las actividades de alto riesgo están reglamentadas por el Decreto 1281 de 1994.

En 1994 se dicta las normas para las sociedades sin ánimo de lucro que pueden asumir los riesgos de enfermedad profesional y accidente de trabajo. Determina la organización y administración del sistema general de riesgos profesionales. Establece la afiliación de los funcionarios a una entidad aseguradora en riesgos profesionales (ARP), Consignadas en el Decreto 1295.

Mediante el Decreto 1542 de 1994 se reglamenta la implementación y funcionamiento del Comité Nacional de Salud Ocupacional.

Con el Decreto 1771 de 1994 se reglamenta el reembolso por accidentes de trabajo y enfermedad profesionales. Así mismo en el Decreto 1772 de 1994 se reglamenta la afiliación y las cotizaciones al sistema general de riesgos profesionales.

Las enfermedades profesionales se reglamentan según el Decreto 1832 de 1994; en el mismo año mediante el Decreto 1834 de 1994 se reglamenta el concejo Nacional de riesgos profesionales.

Colombia cuenta con el Decreto 1835 de 1994, reglamentándose las actividades de alto riesgo a los servidores públicos.

Por su parte en el Decreto 2644 de 1994 se establece la tabla única para la indemnización de la pérdida de capacidad laboral. Así mismo en el Decreto 692 de 1995, se relaciona el manual único para la calificación de la invalidez. Por su parte el Decreto 1436 de 1995, se habla de la tabla de valores combinados del manual único para la calificación de la invalidez profesional.

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.

Con la Ley 378 de 1997 se aprueba el Convenio 161 de la OIT sobre los servicios de salud en el trabajo.

Mediante la Resolución 989 de 2001 se conforma la comisión Nacional de Salud Ocupacional del Sector Público.

La Resolución 1555 de 2005 se reglamenta el procedimiento para obtener el Certificado de Aptitud Física, Mental y de Coordinación Motriz para conducir y se establecen los rangos de aprobación de la evaluación requerida

Por su parte la Ley 1010 de 2006 Medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral Comentario: Toda empresa debe conformar un Comité de Convivencia Laboral. Es importante revisar la resolución 652 de 2012, modificada por la Res. 1356 de 2012.

El Sistema General de Seguridad Social en Salud se modifica con la Ley 1122 de 2007

Según la Resolución 2844 de 2007 se crean la Guías de atención integral de Salud Ocupacional basadas en la evidencia, para: dolor lumbar, desórdenes músculo-esqueléticos, hombro doloroso, neumoconiosis, hipoacusia neurosensorial.

1457 de 2008 Deroga la Res 1157 de 2008 Comentario: Registro COPASO

1956 de 2008 Medidas en relación al consumo de cigarrillo o tabaco

2646 de 2008 Factores de riesgos sicosociales en el trabajo 181294 de 2008 RETIE Comentario: Integra las Resoluciones 180398 de 2004, 180498 de 2005, 180466 de 2007

El 2008 se redacta la Resolución 1013 de 2008 por la cual se adoptan las Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional Basadas en la Evidencia para

asma ocupacional, trabajadores expuestos a benceno, plaguicidas inhibidores de la colinesterasa, dermatitis de contacto y cáncer pulmonar relacionado con el trabajo.

La Resolución 1918 de 2009 Modifica artículos 11 y 17 de la Resolución 2346 de 2009 evaluaciones médicas ocupacionales

La Ley 1335 de 2009 Habla sobre la prevención del consumo del tabaco. Específicamente en los Arts. 18, 19, 20, lo cual está en concordancia con el Decreto

El Decreto 3673 de 2008, 0736 de 2009 y 2291 de 2010, así como la Circular 070 de 2009. El artículo 27 concede un plazo de 24 meses contados a partir de la entrada en vigencia de dicha Resolución, para completar los procesos de capacitación a los trabajadores que realicen trabajo en alturas u obtener la certificación de competencias laborales.

Mediante el Decreto 1478 de 2010 (Abril 27) el Ministerio de la Protección Social creó la Comisión Nacional de Salud Ocupacional del Sector de la Salud, con el objeto de que en forma adicional a la gestión de Salud Ocupacional de cada empleador, se implementen acciones, programas y campañas de prevención y promoción de carácter nacional, con la participación del Gobierno, trabajadores, empleadores, gremios, administradoras de riesgos profesionales y demás actores

del Sistema General de Riesgos Profesionales en procura de amparar la salud y la vida de los trabajadores del sector salud frente a los riesgos ocupacionales y ambientales.

Se reforma el Sistema General de Seguridad Social en Salud y se dictan otras disposiciones con la Ley 1438 de 2011, en su artículo 123, habla del control a los deberes de los empleadores y otras personas obligadas a cotizar. Así mismo el Artículo 139, menciona los Deberes y obligaciones de los usuarios del Sistema de Seguridad Social en Salud

Se promueve la Cultura en Seguridad Social en Colombia mediante la Ley 1502 de 2011, se establece la semana de la Seguridad Social, se implementa la jornada nacional de la Seguridad Social y se dictan otras disposiciones; por su parte las autoridades públicas, las organizaciones empresariales y de trabajadores, las organizaciones solidarias, las operadoras del sistema de protección social y las comunidades educativas deberán ejecutar acciones orientadas a la apropiación en el país de una cultura previsional y de seguridad social (art. 1º), Se declara como la “Semana de la Seguridad Social” la última semana del mes de Abril de cada año.

Con la Ley 1503 de 2011 se promueve la formación de hábitos, comportamientos y conductas seguras en la vía y se dictan otras disposiciones; menciona que toda entidad, organización o empresa del sector público o privado

que para cumplir sus fines misionales o en el desarrollo de sus actividades posea, fabrique, ensamble, comercialice, contrate o administre flotas de vehículos automotores o no automotores superiores a diez (10) unidades, o contrate o administre personal de conductores, debe diseñar el Plan estratégico de Seguridad Vial contemplado en los artículos 12 al 14.

Por otro lado la Ley 1548 de 2012 modifica la Ley 769 de 2001 y 1383 de 2010 en temas relacionados con embriaguez y reincidencia.

La más reciente ley que modifica el Sistema de Riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud ocupacional es la Ley 1562 de 2012.

Por su parte la Ley 1566 de 2012 se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas y se crea el premio nacional “Entidad comprometida con la prevención del consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas”.

Según la Resolución 652 de 2012 se deben conformar los Comités de Convivencia Laboral Comentario: Modificada por la Res. 1356 de 2012

La Resolución 1356 de 2012 modificada por la Res. 652 de 201, amplía hasta el 31 de Diciembre de 2012, el plazo para conformar el Comité de Convivencia Laboral.

Con la Resolución 1409 de 2012 se establece el “Reglamento de Seguridad para protección contra caídas en trabajo de alturas” Comentario: Deroga las Resoluciones

5. METODOLOGIA

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)

5.1 Tipo de Investigación

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.

5.2 Tipo de Estudio

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

5.3 Población

Unidad de Análisis. La población para el presente estudio fueron los funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto que corresponden a 9 trabajadores

5.4 Muestra

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.

5.5 Instrumentos

Técnicas e instrumentos de recolección de información.

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.

En este caso se la utilizó para identificar las prácticas de autocuidado presentes en los funcionarios que laboran en el IDEAM Área Operativa 07 Pasto, dentro del área trabajo.

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. (Ver Anexo No. 3)

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 (Ver Anexo 4).

5.6 Procedimientos

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 diseño

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

5.7 Consideraciones Éticas

Para la presente investigación se toma las consideraciones éticas contenidas en la resolución 8430 de octubre 4 de 1993 “por la cual se establecen las normas científicas y administrativa para la investigación en salud”.

En la mencionada resolución en el artículo 5, se establece que en toda investigación donde se encuentre involucrado como sujeto de estudio el ser

humano, debe prevalecer el criterio del respeto dando a su dignidad, como a la protección de sus derechos y el bienestar, así mismo el artículo 8 de la citada resolución menciona la protección de la privacidad del individuo sujeto de investigación.

Teniendo en cuenta el artículo 11 de la resolución 8430 de 1993, la presente investigación no tiene riesgo; se empleará el paradigma cualitativo, descriptivo, con una guía de entrevista y observación, por lo tanto, no se realizará ninguna intervención de variables biológicas, fisiológicas, sociológicas de los sujetos que participan en el estudio.

Así mismo se tuvo en cuenta el artículo 14 “Consentimiento Informado” mediante el cual el sujeto de investigación, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a los cuales se somete, con capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

Se tomó como modelo el documento que aparece en la “Guía metodológica para el desarrollo de trabajos de investigación Dirigidos” (González & Pinillos, 2012). Los funcionarios del IDEAM Área 7 Pasto firmaron el “Consentimiento Informado”. (Ver Anexo No. 6)

5.8 Análisis de la Información

Se realizó a partir de la información suministrada por los sujetos investigados quienes en una entrevista plasmaron sus apreciaciones frente al concepto de autocuidado, sus conocimientos, acciones educativas y prácticas. A dicha información se le efectuó una depuración, a partir de la confrontación entre la información de cada una de las personas, con el fin de reducir la información y determinar regularidades, similitud y diferencias que posibilitaron la concreción de proposiciones y su respectiva codificación, las cuales finalizan con la identificación de algunas tendencias que marcan el pensamiento de los investigados. El mismo proceso se la realizó con la observación de todas las actividades que realizan los funcionarios del IDEAM tanto en la oficina como en las estaciones ubicadas en las zonas rurales del área operativa 07 Pasto. (Ver Anexo No. 7)

Objetivo	Categoría	Información 1 (Entrevista)	Información 2 (Observación)	Preposiciones y Codificación	Tendencia

Cuadro No.1 Ejemplo de Matriz de Análisis de la Información

Fuente: La presente Investigación

De la misma manera se estableció la codificación para las proposiciones así:

E - Entrevista

O - Observación

OF - Oficina

C - Campo

P1E1 - Pregunta 1 Entrevista 1

OFO12 - Oficina Observación 12

C103 - Campo 1 Observación 3

De igual manera se utilizó la codificación por colores para hacer la reducción de la información en la tabla 2 “Análisis de la Información.”

5.9 Validez de las Pruebas

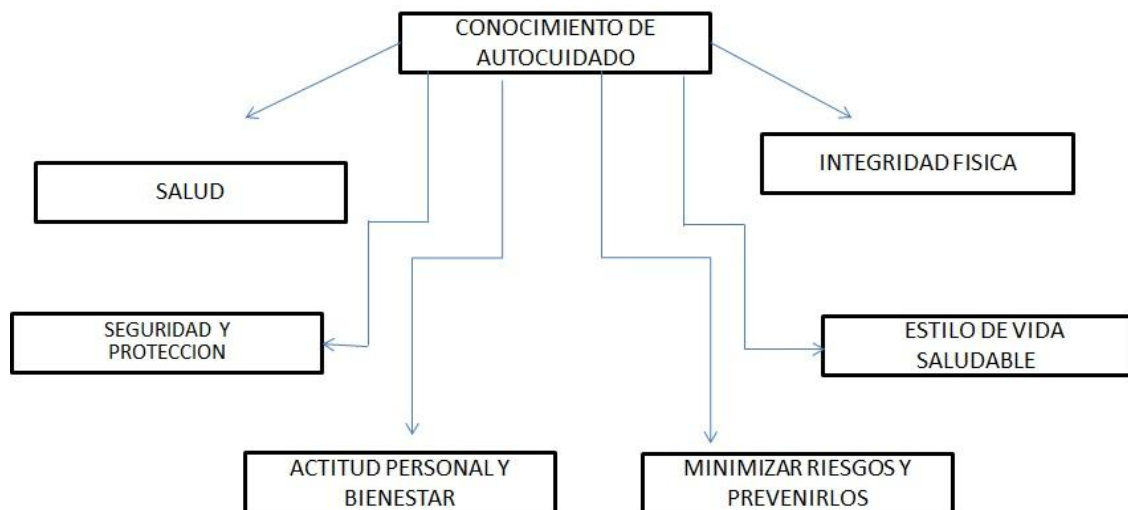
Se aplicó la prueba piloto a un funcionario del Instituto Vulcanológico, por cuanto dicha muestra presentaba características similares a la población objeto de estudio, en cuanto a trabajo en oficinas y en campo. Con la aplicación de dicha prueba se pudo establecer que la entrevista realizada estaba clara, fácil de entender, podrían los entrevistados expresar libremente sus ideas frente a las preguntas planteadas, se decide dejar la Guía de Entrevista como se presentó.

6. 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 aviéntales, 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 atibadas en beneficio de la salud de los funcionarios.

Foto No. 1 Jornada de bailoterapia



Autocuidado para Integridad Física

En esta tendencia los funcionarios reconocen el derecho a la integridad personal como un derecho humano fundamental enmarcado en el respeto, 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 concebir el autocuidado y la integridad física de la persona como acto ético en por el respeto a la vida.

Foto No. 2 Funcionaria en la oficina y su postura de trabajo



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.

Foto No. 3 Trabajo en una de las estaciones



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.

Foto No. 4 Trabajo realizado bajo instancias seguras.



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/lemaya1.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

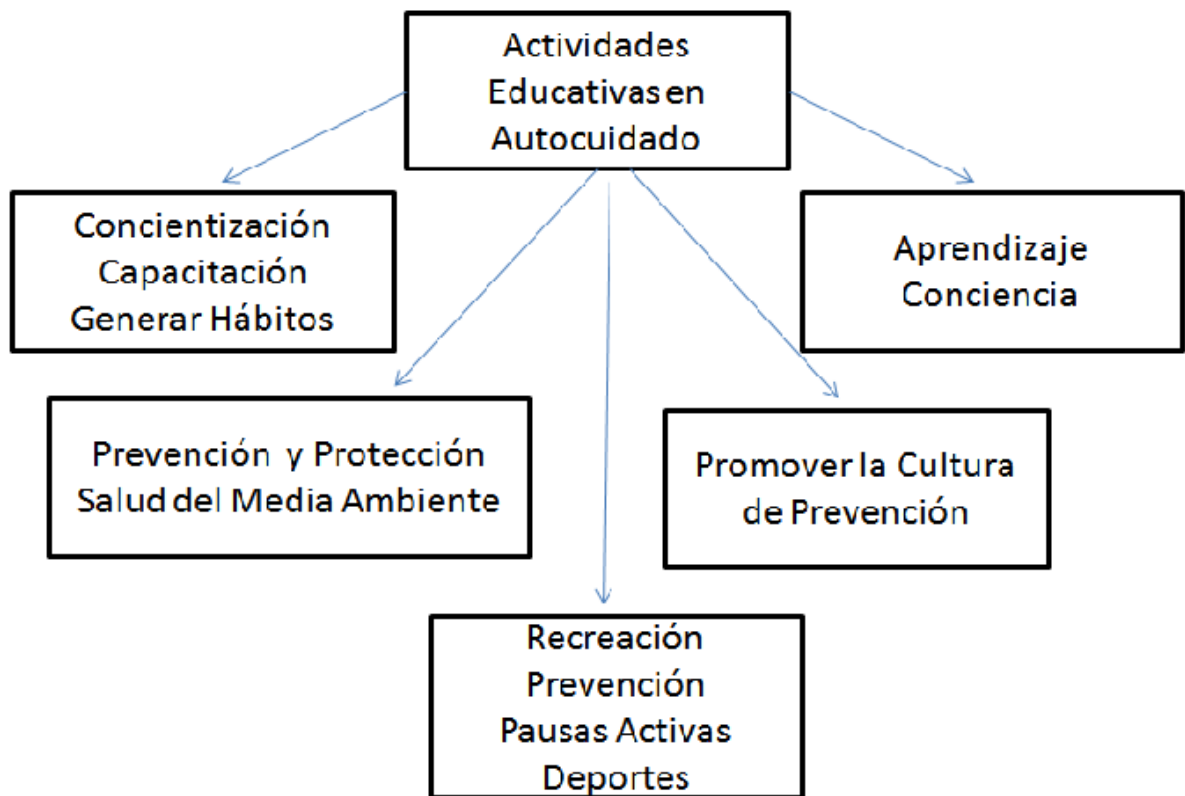
creencias religiosas, las creencias y prácticas morales, las tradiciones nacionales o profesionales, las opiniones colectivas de toda clase, su conjunto forma el ser social” (p. 70.)

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”

Foto No. 5 trabajo y autocuidado



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 Tendencia

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 auto cuidado 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.

Foto No. 6 Recreación de los funcionarios



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 manifiesta 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 autocuidarse.

Aprendizaje, Conciencia

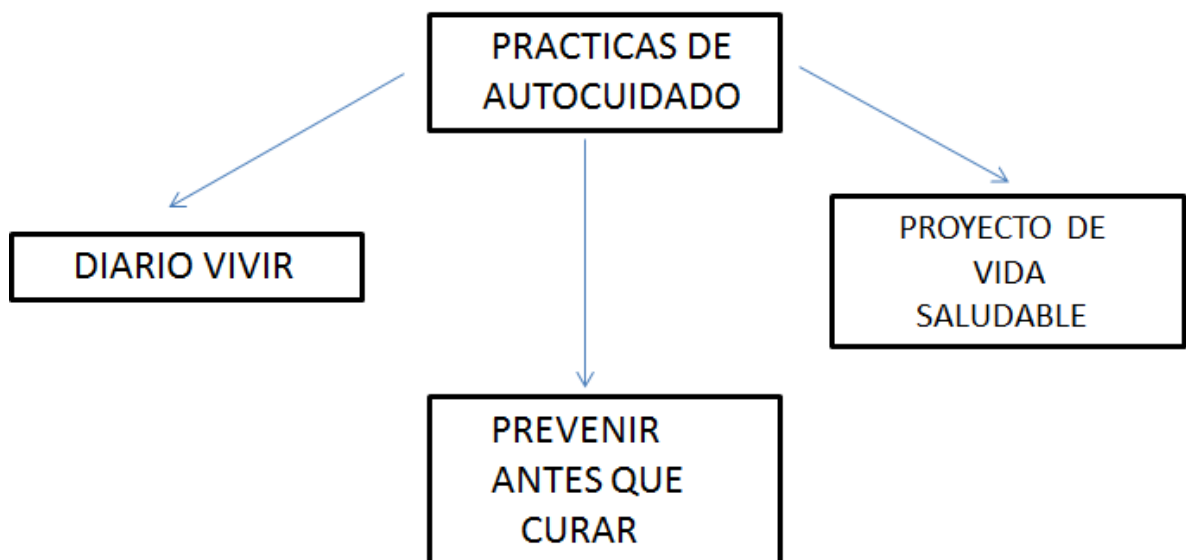
Desde la Constitución de 1991, la salud es un derecho de todos los ciudadanos pero también es deber de nosotros cuidar de nuestra propia salud, la de la familia y la de la comunidad (Art 49 Constitución Nacional). La tendencia hace mención a adoptar conciencia sobre el aprendizaje en autocuidado para 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 productivos, realizar su trabajo de manera segura, minimizar los riesgos, y lograr bienestar individual, colectivo en su entorno.

Foto No. 7 El trabajo genera bienestar



Prevenir antes que curar

En esta tendencia se puede evidenciar la importancia de la adopción del autocuidado y su implicación desde: capacitarse 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.

7. 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” pag. 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 Alzara, L. y Veliz, Y. (2006), quines 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.

8. CONCLUSIONES

Al identificar las prácticas frente al autocuidado en los Funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto se pudo evidenciar elementos sobre los cuales se van a promover acciones tendientes a conseguir la correspondencia entre el pensar y el actuar, entre estas se puede mencionar la siguiente:

Los funcionarios del IDEAM Área 7 Pasto tienen un nivel educativo alto, haciendo más factible la generación de compromiso en cultura de autocuidado.

Si bien es cierto los trabajadores manejan claros conceptos de cómo deben cuidarse en su trabajo, algunos funcionarios prefieren aferrarse a las costumbres o hábitos en su labor diaria y no quieren cambios, manifiestan que invierten más tiempo al hacerlo.

La salud es muy importante para los funcionarios del IDEAM, sin embargo se ha evidenciado actos inseguros en la realización de su trabajo, lo que puede ocasionar accidentes laborales, o enfermedades que afectarían seriamente su salud.

Al determinar los aspectos de conocimiento del autocuidado se encontró que: asumen el autocuidado como salud, para la integridad física, para minimizar riesgos y prevenirlos, como seguridad y protección, como un estilo de vida

saludable y es una actitud personal y de bienestar, es clara la postura de la relación del autocuidado con la vida.

Al describir las actividades educativas realizadas por la entidad que promueve el autocuidado en los funcionarios se encontró, las encaminadas a generar conciencia, capacitación, generación de hábitos saludables. A partir de ellas las acciones recordadas son las recreativas, las preventivas, las pausas activas y los deportes

La mayoría de los funcionarios IDEAM Pasto tienen conocimientos claros de autocuidado, los practican en su quehacer diario, aunque se hace necesario brindar mayor capacitación en temas puntuales como nutrición, higiene postural, manejo de cargas entre otros temas

Al establecer las prácticas del autocuidado según el trabajo desempeñado en campo y en la oficina se puede concluir que dichas prácticas contribuyen al diario vivir, que potencializan el proyecto de vida saludable y saben que es mejor prevenir antes que curar, por lo tanto, ejecutan unas prácticas de autocuidado pensando en su vida.

La mayoría de los funcionarios utilizan elementos de protección personal para cuidar su integridad física en cada una de las actividades de trabajo diario.

Muchos de los funcionarios del IDEAM Pasto están pendientes de adoptar buenas posturas en su área de trabajo, tratan de consumir alimentos saludables en medio de la jornada laboral.

Antes de iniciar su actividad revisan las herramientas y elementos a utilizar verificando su estado bajo los estándares de seguridad permitidos.

9. RECOMENDACIONES

Con base en el análisis de resultados en la presente investigación y las conclusiones se pueden establecer las siguientes recomendaciones:

Se debe continuar con los programas de Promoción y Prevención en Salud realizados en la oficina con el apoyo de las EPS, programas que muy seguramente van a contribuir y fomentar los estilos de vida saludables, generando condiciones de salud óptimas, con miras a lograr un desempeño más eficaz y eficiente y así mantener la calidad de vida.

Motivar a los funcionarios mediante un programa de seguridad con seguimiento continuo de los actos seguros e inseguros observados en el lugar de trabajo, tendientes a prevenir los incidentes y accidentes de trabajo y en los cuales la concientización de los funcionarios es decisiva, para lograr mayor seguridad en el quehacer diario.

La entidad debe propender por promover ambientes de trabajo saludables, disponiendo presupuesto para realizar actividades de bienestar, brindar los espacios y motivar al personal para su participación activa.

Mantener actualizada la matriz del riesgo del Área Operativa, hacer seguimiento continuo, tomando las acciones correctivas del caso.

Actualización y monitoreo continuo a planes de contingencia, plan de emergencia.

Las capacitaciones y actualizaciones requieren por parte de los funcionarios una mayor apropiación para que puedan aplicar mejor los conocimientos adquiridos.

Para la investigadora continuar con los procesos de fomento en salud ocupacional que beneficie los procesos de autocuidado de los funcionarios y un mejor trabajo de acompañamiento conjunto.

Para la academia se hace necesario generar mayor y mejor producción teórica encaminada a establecer la profundización de la temática estudiada en esta oportunidad...

BIBLIOGRAFIA

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. DomingoLuciani”, Primer Semestre de 2005. Trabajo de
Grado Licenciatura en Enfermería. Caracas. Universidad Central de
Venezuela

Belalcazar, A. (2008). Formulación del programa de seguridad industrial en la
empresa calera prodecal del Municipio de Vijes. Universidad Nacional
Abierta y a Distancia UNAD. Valle del Cauca. Se puede consultar en
<http://repository.unad.edu.co/e-prints/bitstream/10597/330/1/2008-02-01P-0011.pdf>

Burbano, E. (2010). Sistema de Control de Riesgos para Prevenir patologías por
inhalación y contacto en Trabajadores de la Explotación de Cal y ladrillo en

el Municipio de San Francisco Putumayo. Trabajo de Grado Especialización Salud Ocupacional. Mocoa. Fundación Universitaria del Área Andina.

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.

Corporación Universitaria Adventista. (2012). Investigación cualitativa. Recuperado el 10 de Octubre de 2012, de http://www.unac.edu.co/docsrector/Investigacion_cualitativa.pdf

Durkeim, E. (1991). Teoría de la Educación y la Sociedad. México. Ed. Colofón, Tercera edición. p. 81

Fang, Y. (2007). Satisfacción Laboral y Empowerment Organizacional. Colombia Presentada en XXXI Congreso Internacional de Psicología.

Fraile, A. Resiliencia, la Capacidad de Autosostenerse. Revista Nomaste. Recuperado 26 octubre de 2012.

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/lemaya1.htm>

González, L. y Pinillos, M. (2012). Guía Metodológica para el Desarrollo de Trabajos de Investigación Dirigidos. Fundación Universitaria del Área Andina. 1ª Edición. Bogotá.

Instituto de Hidrología Meteorología y Estudios Ambientales IDEAM (2012). Recuperado el 30 de noviembre de 2012, de <http://www.ideam.gov.co/jsp/loader.jsf?IServicio=Usuarios&ITipo=registro&IFuncion=mensajeConfirmaromado> de la página

Legislación en Salud Ocupacional. (15 de julio de 2012). Recuperado el 10 de septiembre de 2012, de <http://laborando.jimdo.com/legislacion%c3%B3n-salud-ocupacional/>

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/lemaya1.htm> .

Palomino, J. (2009). Legislación en Salud Ocupacional. Recuperado el 12 de Octubre de 2012, de (<http://laborando.jimdo.com/legislacion%c3%B3n-salud-ocupacional/>)

Pineda, & Alvarado, 1994, Metodología de la Investigación. Manual para el Desarrollo de Personal de Salud. p. 81. Washington, D.C.

Revista Colombiana de Salud Ocupacional, I Congreso Internacional en Riesgos Psicolabores y Calidad de Vida en el Trabajo. Derechos de copia© Universidad Libre – Seccional Cali (Colombia). 1(2), 2010, p 2-27

Revista Margen N° 61. La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en trabajo social. Artículo de Raúl Eduardo López Estrada y Jean Perre Deslauriers - junio de 2011. Se puede consultar en <http://www.margen.org/suscri/margen61/lopez.pdf>

Rodríguez, M. (2012). (Tutoría 21 Agosto de 2012). Historia del Trabajo y de la seguridad en Colombia. Fundación Universitaria del Área Andina.

San Martín, H y Pastor, U. (1990). Epidemiología de la Vejez. Ed. Interamericana. México.

SENA. (2011). Modulo Seguridad y Salud Ocupacional. Curso Virtual. Pasto

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.

Tobón, Correa Ofelia, El Autocuidado, una habilidad para vivir. Colombia. p. 10. Recuperado el 31 de marzo de 2013 de: http://www.promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista_8_5.pdf.

Uribe T. (1999), El Autocuidado y su Papel en la Promoción de la Salud, Facultad de Enfermería. Universidad de Antioquia

Wikiversidad. (Octubre 15 de 2012). Autocuidado. Recuperado el 15 de Octubre de 2012, de <http://es.wikiversity.org/wiki/Autocuidado>

ANEXO 1 Cronograma

ACTIVIDAD	JUN 2012				JUL 2012				AGS 2012				SEP 2012				OCT 2012				NOV 2012				DIC 2012				ENE 2013				FEB 2013				MZO 2013			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Propuesta de investigación	X	X	X	X																																				
Presentación del Proyecto de investigación																																								
Revisión y Ajuste del 1 módulo de investigación																																								
Revisión y Ajuste del 2 módulo de investigación																																								
Primera visita de observación al IDEAM																																								
Observación																																								
Entrevista																																								
Transcripción de la entrevista																																								
Análisis de la entrevista																																								
Análisis de los resultados encontrados																																								
Recomendaciones																																								
Presentación de la propuesta																																								
Informe final																																								

ANEXO 2 Presupuesto

PRESUPUESTO PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO DE INVESTIGACION

PRÁCTICAS DEL AUTOCUIDADO EN LOS FUNCIONARIOS DEL IDEAM AREA OPERATIVA 07 PASTO

RUBRO	CANTIDAD	Vr. Unitario	Vr. Total
Recursos Físicos			
Computador	1	1.300.000	1.300.000
Grabadora	1	300.000	300.000
Cámara fotográfica	1	400.000	400.000
			0
			0
Recursos Humanos			0
Investigador	10	800.000	8.000.000
Entrevistador	15	20.000	300.000
Desplazamiento a campo	4	200.000	800.000
Digitador de entrevistas	11	82.000	902.000
Corrección de estilo	1	600.000	600.000
			0
Recursos Administrativos			0
Papelería	1	20.000	20.000
Útiles de escritorio varios	1	20.000	20.000
USB	1	25.000	25.000
SUB TOTAL			12.667.000
IMPREVISTOS			1.266.700
TOTAL PRESUPUESTO			13.933.700

ANEXO 3 DIARIO DE CAMPO

OBJETIVO: Registrar la información referente a las actividades que realizan los compañeros del IDEAM Área 7 Pasto, frente al Autocuidado a partir de la observación de cada uno de los puestos de trabajo.

HORA	FECHA	LUGAR	OBSERVACIONES	REFLEXION
9:30 Am	Enero 15 de 2013	Estación Pluviométrica Sandino Nariño	El funcionario está en la estación pluviométrica Sandoná, realiza en el momento una de las actividades identificadas como mantenimiento de la estación, está podando el césped utilizando como herramienta una podadora sujeta a su cuerpo, tiene puesta una gorra, no utiliza peto de protección, no utiliza careta, guantes, entre otros de los elementos de protección, los elementos los tiene en el vehículo que los transporta guardados, la jornada de trabajo se prolongó hasta las 3:20 de la tarde, en medio de la jornada el funcionario se hidrató con gaseosa	Los elementos de protección personal protegen al trabajador de incidentes y accidentes de trabajo

9:30 Am	Enero 21 de 2013	Estación Hidrológica Santa Rosa Cauca	<p>En el momento los funcionarios proceden a realizar aforo solido, y liquido, uno de ellos está subido en una tarabita ubicada a unos 6 metros del rio, el compañero se encuentra suspendido en una especie de columpio para tomar las muestras de agua del rio. El funcionario ubicado en la tarabita está manejando un malacate que a su vez sirve para subir la pesa que está dentro del agua, dicho funcionario no lleva elementos de protección personal como guantes, casco, overol, el otro funcionario ubicado en el columpio tampoco usa elementos de protección personal. Se observa que han llevado refrigerio mecato, papas fritas y gaseosa, la jornada laboral terminó a las 4:50 de la tarde</p>	<p>Los elementos de protección personal protegen al trabajador de incidentes y accidentes de trabajo. En climas calurosos es importante la hidratación, el uso de protector solar entre otros</p>
8:30 a.m	Enero 22 de 2013	Estación Hidrológica Río Grande Cauca	<p>Los funcionarios comienzan su labor en la estación, preparar su equipo y algunas herramientas como pesa para realizar aforo líquido. Se observa malas posturas al subir y bajar los equipos y herramientas de trabajo. Es un día muy soleado, no se han aplicado protector solar, no se ponen los elementos de protección personal los cuales los han dejado en el carro, si usan gorra. El funcionario que está en el río se agacha, sin hacer flexión de piernas</p>	<p>Es importante la capacitación en higiene postural, de igual manera los elementos de protección personal protegen al trabajador de incidentes y accidentes de trabajo, así como también de enfermedades laborales, son importantes las pausas activas en la jornada laboral</p>

8:45 a.m	Enero 23 de 2013	Estación Climatológica El Estrecho Patía	Es un día caluroso, hay muchos insectos, se observa al funcionario en estado sedente, lleva un pequeño banco que utiliza para su labor, realiza trabajos de revisión y mantenimiento del tornillo micrométrico, tiene gorra, antes de iniciar su labor se aplicó protector solar y repelente contra insectos, como la jornada de trabajo es larga el funcionario ha llevado un refrigerio consiste en dos peras, un yogurt, un pastel los consume en la mitad de la jornada	Es importante la capacitación en higiene postural, importante además cuidar la piel del sol
2: 30 p.m	Enero 23 de 2013	Estación Climatológica Aeropuerto Antonio Nariño	Día caluroso, el funcionario antes de iniciar su labor se aplica protector solar, se pone una gorra y su actividad es realizar mantenimiento y cambio de gráfica en el anemógrafo que está a una altura de unos 10 metros aproximadamente, el funcionario se coloca un cinturón de seguridad que está en mal estado y realiza su función, se observa que el funcionario tiene aplicado en su rostro protector solar	EL uso de Cinturón de Seguridad es obligatorio en trabajo en alturas

8:00 p.m	Enero 28 de 2013	Estación Climatológica El Encano	Día lluvioso, los funcionarios proceden a ponerse elementos de PP como capa, botas, tienen una sombrilla, realizan mantenimiento de la estación y toma de datos, es estado bípedo la mayor parte del tiempo, no consumen ningún tipo de alimento en la jornada que duró 5 horas	Importante el autocuidado en la labor diaria
1:30 p.m	Enero 28 de 2013	Estación Hidrológica La Cocha	Funcionarios muy protegidos con EPP, uso de sombrilla para la lluvia, tienen botas, capa, realizan labor de operación de estaciones, en posición sedente la mayor parte del tiempo, y realizar flexiones constantemente	El conocimiento de higiene postural evita incidentes, accidentes laborales y enfermedades profesionales
4:30 p.m	Febrero 01 de 2013	Oficinas IDEAM Pasto	Los funcionarios tienen una jornada de bailoterapia, se observa la participación activa de los integrantes, están muy contentos, sonrientes, la bailoterapia dura 40 minutos, terminaron muy cansados y muchos no seguían al instructor	Las pausas activas en la oficina generan buen ambiente laboral
11:30 p.m	Febrero 04 de 2013	Oficina Verificación IDEAM Pasto	La funcionaria está en estado sedente realizando su función diaria, mala postura al sentarse, su mirada está muy fija en el computador	Una buena higiene postural previene enfermedades laborales
9:00 a.m	Febrero 05 de 2013	Oficina Inspectores IDEAM Pasto	Se observa al funcionario frente al computador en posición sedente, tiene audífonos, no apoya sus brazos en el escritorio,	Una buena higiene postural previene enfermedades laborales

2:00 p.m	Febrero 06 de 2013	Oficina Inspectores IDEAM Pasto	La funcionaria no apoya su espalda en espaldar de la silla, si apoya sus brazos, en su escritorio tiene una galleta integral y avena que está consumiendo mientras trabaja.	Una alimentación saludable mejora la salud
8:00 Am	Febrero 08 de 2013	Oficina de coordinación	Funcionario sentado frente a su computador, baja la cabeza para mirar el computador, el teclado y mouse lo tiene en diferente nivel, brazo recto no apoya ni brazo, ni mano	La inspección de puesto de trabajo mejora la productividad

ANEXO 4 GUIÓN DE ENTREVISTA

Objetivo – Conocer prácticas de los funcionarios del IDEAM Área 7 Pasto, sobre las características educativas, prácticas de autocuidado en el sitio de trabajo, oficinas y campo.

Nota - Es muy importante que se conteste con sinceridad, así mismo solicitamos su consentimiento para participar; se le informa además la confidencialidad de la entrevista.

1. ¿Qué le han hablado sobre el Autocuidado?
2. ¿Qué entiende por Autocuidado?
3. ¿Qué eventos educativos sobre Autocuidado conoce usted?
4. ¿De qué actividades educativas ha hecho usted parte?
5. ¿Qué temas tratados en las actividades recuerda?
6. ¿Qué aprendizajes les han dejado las actividades educativas referentes al Autocuidado?
7. ¿Qué aplica sobre el Autocuidado?
8. ¿Cómo desarrolla las actividades a partir del Autocuidado?
9. ¿Tiene presente las actividades del Autocuidado en su diario que hacer laboral?

ANEXO 5 CONOCIMIENTO INFORMADO

San Juan de Pasto, enero 16 de 2013

Yo _____, identificado (a) con cédula de ciudadanía No. _____, de _____, certifico que he sido informado (a) acerca de la naturaleza y objetivo de la investigación "Prácticas de Autocuidado en los Funcionarios del IDEAM Área Operativa 07 Pasto, realizada por María del Pilar Realpe López, estudiante de la especialización en Gerencia en Salud Ocupacional de la Fundación Universitaria del Área Andina.

Declaro que se me ha informado ampliamente el estudio, no conlleva riesgo alguno, ningún inconveniente, ni molestia alguna, más bien puedo obtener beneficios derivados de mi participación en el estudio, como son: conocer mejor que es el autocuidado, de qué manera puedo aportar a mi vida laboral y personal, conocer las buenas prácticas de autocuidado, entre otros aspectos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, solo la conocerá el comité de investigación y la autora.

De la misma manera autorizo utilizar material fotográfico y grabaciones por audio.

Si se tienen alguna duda sobre esta investigación puedo hacer preguntas en cualquier momento durante mi participación en él. Igualmente puedo retirarme del proyecto en cualquier momento.

Nombre y Firma del Participante

TABLA 1 MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE OBJETIVOS

Tabla No. 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE OBJETIVOS					
OBJETIVO ESPECIFICO	CATEGORIA	PREGUNTAS ORIENTADORAS	FUENTES	TECNICA	INSTRUMENTO
Determinar los aspectos del conocimiento del Autocuidado en los funcionarios IDEAM	Conocimientos de Autocuidado	¿ Que le han hablado sobre el Autocuidado? ¿Qué entiende por Autocuidado?	Empleados IDEAM	Entrevista	Guía de entrevista
Describir las actividades educativas realizadas por el IDEAM que promocionan el Autocuidado	Actividades educativas de Autocuidado	¿Qué eventos educativos sobre Autocuidado conoce usted? ¿De qué actividades educativas ha hecho usted parte? ¿Qué temas tratados en las actividades recuerda? ¿Qué aprendizajes les han dejado las actividades educativas referentes al Autocuidado?	Empleados IDEAM	Entrevista	Guía de entrevista
Establecer las practicas del Autocuidado según el trabajo desempeñado en el campo y/o oficinas	Prácticas de Autocuidado	¿Qué aplica sobre el Autocuidado? ¿Cómo desarrolla las actividades a partir del Autocuidado? ¿Tiene presente las actividades del Autocuidado en su diario que hacer laboral?	Empleados IDEAM	Observación	Diario de Campo

TABLA 2 ANALISIS DE LA INFORMACION

CATEGORIA	INFORMACION 1	INFORMACION 2	CODIFICACION Y PROPOSICIONES	TENDENCIA
Conocimientos de Autocuidado	<p>P1 E.1 Que son procedimientos y actividades para el mejoramiento de mi salud y por consiguiente de mi desempeño y de mi trabajo</p> <p>P1 E.1 Que son procedimientos y actividades para el mejoramiento de mi salud y por consiguiente de mi desempeño y de mi trabajo</p>	<p>OFO12 Los funcionarios conocen sobre el programa de Promoción y Prevención, ellos solicitan la cita en beneficio a su salud</p> <p>OFO12 En la oficina se han programado actividades de prevención a partir de ellas algunos funcionarios participan de las jornadas de vacunación antes de las salidas al trabajo en campo</p> <p>OFO13 En la oficina se realiza la</p>	<p>P1 E.1 E1 El conocimiento de autocuidado es el procedimiento y actividades para el mejoramiento de mi salud</p> <p>P1 E.1 E1 El conocimiento de autocuidado es la salud y por consiguiente de mi desempeño y de mi trabajo</p> <p>P2 E.1 E1 El conocimiento de autocuidado es amor propio por mi existencia</p> <p>P2 E.1 E1 El conocimiento de autocuidado es amor por mi cuerpo, y que eso es fundamental para la salud</p> <p>OFO12 Los funcionarios solicitan citas de PyP en beneficio a su salud</p> <p>OFO12 Algunos funcionarios participan de las jornadas de vacunación antes de las salidas al trabajo en campo</p> <p>OFO13 Los funcionarios en la oficina participan de higiene oral, manejo riesgo cardio, tamizaje visual</p>	<p>ATOCUIDADO COMO SALUD</p>

		<p>jornada de PyP en salud, higiene oral, manejo riesgo cardio, tamizaje visual entre otros. existe o hay muy buena actitud y participación de los funcionarios bajo el entendido que esa actividad les aporta a su salud.</p> <p>C103 funcionarios comienzan su labor en la estación, preparar su equipo y algunas herramientas como pesa para realizar aforo líquido. Se observa malas posturas al subir y bajar los equipos y herramientas de trabajo. Es un día muy soleado, no se han aplicado protector solar, no se ponen los elementos de protección personal los cuales los han dejado en el carro, si usan gorra. El funcionario que está en el río se agacha, sin hacer flexión de piernas</p>	<p>OFO13 Existe o hay muy buena actitud y participación de los funcionarios bajo el entendido que esa actividad les aporta a su salud.</p> <p>C103 Los funcionarios en campo preparan su equipaje y algunas herramientas para iniciar su labor como forma de cuidar su salud,</p> <p>C103 observa unas actitudes contrarias a la protección de de salud como malas posturas, no utilizan EPP</p> <p>P1 E.2 El conocimiento de autocuidado es la capacidad para cuidarse en el ambiente laboral,</p> <p>P1 E.2 En conocimiento del autocuidado es el desempeño y cumplimiento de las funciones</p> <p>P1 E.2 Con el conocimiento de autocuidado implica seguridad industrial.</p> <p>P1 E.3 El conocimiento de autocuidado es una forma de minimizar riesgos, tanto de accidentes como de enfermedades</p>	
--	--	--	--	--

	<p>P1 E.2 La capacidad para cuidarse en el Ambiente laboral, en el desempeño y cumplimiento de las funciones ejemplo seguridad industrial. Elementos de trabajo, buena posición al sentarse, un buen ambiente laboral y las cargas de trabajo. Manejo del estrés, ser prevenido y escuchar recomendaciones y la capacitación.</p> <p>P1 E.3 Pues e han hablado que es una forma de minimizar riesgos, tanto de accidentes como de enfermedades graves a largo plazo, hay no más</p> <p>P1 E.4 Autocuidado es el conjunto de acciones que cada persona realiza voluntariamente para conservar su integridad física.</p> <p>P1 E.6 Sobre la importancia de asumir una actitud de prevención frente a riesgos que se pueden presentar en el quehacer cotidiano, identificar dichos riesgos y tomar las medidas tendientes a proteger nuestra integridad</p> <p>P1 E.7 La información que he escuchado sobre autocuidado ha sido inicialmente durante mi formación profesional en</p>		<p>P1 E.4 El conocimiento de autocuidado es el conjunto de acciones que cada persona realiza voluntariamente para conservar su integridad física.</p> <p>P1 E.6 El conocimiento de autocuidado previene riesgos en el quehacer diario</p> <p>P1 E.7 El conocimiento del autocuidado proporciona la seguridad tanto para quienes se encuentra en el entorno y a nivel personal</p>	<p>AUTOCUIDADO PARA CUIDAR LA INTEGRIDAD FISICA</p> <p>AUTOCUIDADO PARA MINIMIZAR RIESGOS Y PREVENIRLOS</p>
--	--	--	--	---

	<p>un espacio dedica exclusivamente a la seguridad tanto para quienes se encuentra en el entorno y a nivel personal, teniendo en cuenta que de este depende la mayoría de dificultades durante la vida tanto fuera como dentro del entorno laboral, después me interese por profundizar y realice algunas capacitaciones sobre Salud ocupacional termino tan utilizado pero realmente tan importante en el autocuidado. A partir de mi ingreso laboral ha existido una especial atención en el aspecto de autocuidado por parte de mi compañera Dra. María del Pilar Realpe en mantener una constante capacitación sobre autocuidado tanto desde el nivel científico hasta el personal.</p> <p>P1 E.9 Me n hablado del Autocuidado es que en primer lugar me debo de cuidar yo mismo, sabiendo utilizar todos los elementos y herramientas de seguridad, como: formas de postura, de higiene, de prevención para así tener un buen rendimiento laboral y evitar accidentes y enfermedades laborales</p> <p>P2 E3 Son una serie de medidas preventivas, para evitar consecuencias graves, tanto en lo personal como en lo laboral</p> <p>P2 E6 Como su nombre lo indica el cuidado que asume uno mismo y las medidas de protección que apropia para prevenirse contra algún evento adverso identificado o que se presume es contraproducente</p>		<p>P1 E9 P2E3 El conocimiento del autocuidado brinda herramientas para cuidarse uno mismo por medio de una serie de medidas preventivas para evitar consecuencias graves</p> <p>P2 E6E9 E1 conocimiento de autocuidado son unas medidas de protección que apropia para prevenirse contra algún evento adverso</p>	<p>AUTOCUIDA COMO SEGURIDAD Y PROTECCION</p>
--	--	--	---	---

	<p>P2 E9 Entiendo por Autocuidado Como la prevención y seguridad que yo adopto en mi sitio de trabajo para contribuir a mi propio cuidado. También es la práctica de actividades que debemos realizar en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar</p>		<p>C101 El funcionario utiliza como herramienta una podadora sujeta a su cuerpo, tiene puesta una gorra, no utiliza peto de protección, no utiliza careta, guantes</p> <p>C102 Los funcionarios no lleva elementos de protección personal como guantes, casco, overol, el otro funcionario ubicado en el columpio tampoco usa elementos de protección personal</p>	
		<p>C101 E funcionario está en la estación pluviométrica Sandóná, realiza en el momento una de las actividades identificadas como mantenimiento de la estación, está podando el césped utilizando como herramienta una podadora sujeta a su cuerpo, tiene puesta una gorra, no utiliza peto de protección, no utiliza careta, guantes, entre otros de los</p>		

	<p>P1 E.5 Hoy en día se habla mucho de auto cuidado tanto en las empresas como a nivel general para una mejor calidad de vida ya sea familiar, personal o colectiva. Y en muchas empresas le brindan herramientas necesarias para optar protecciones</p>	<p>elementos de protección, los elementos los tiene en el vehículo que los transporta guardados, la jornada de trabajo se prolongó hasta las 3:20 de la tarde, en medio de la jornada el funcionario se hidrató con gaseosa</p> <p>C102 En el momento los funcionarios proceden a realizar aforo solido, y liquido, uno de ellos está subido en una tarabita ubicada a unos 6 metros del rio, el compañero se encuentra suspendido en una especie de columpio para tomar las muestras de agua del rio. El funcionario ubicado en la tarabita está manejando un malacate que a su vez sirve para subir la pesa que está dentro del agua, dicho funcionario no lleva elementos de protección personal como guantes, casco, overol, el otro funcionario ubicado en el columpio tampoco usa elementos de protección personal. Se observa que han llevado refrigerio mecato, papas fritas y gaseosa, la jornada laboral terminó a las 4:50 de la tarde</p>	<p>P1 E.5 A los Funcionarios les han hablado del autocuidado para una mejor calidad de vida ya sea familiar, personal o colectiva.</p> <p>P1E5 Conocen en muchas empresas les brindan herramientas necesarias para optar protecciones</p>	<p>EL TOCUIDADO COMO ESTILO VIDA SALUDABLE</p>
--	---	--	---	---

	<p>P2 E8 Entiendo el autocuidado son todas aquellas actividades de orden tanto físico, corporal como mental, que cada persona realiza en beneficio de su bienestar orientadas al mejoramiento de su estilo y calidad de vida propia</p> <p>P1 E.8 Son todas esas pautas esas pautas cotidianas y permanentes que cada uno debemos ejercer, en nuestra propia vida y procurar y generar mejores condiciones físicas y mentales, en los diferentes campos en los que nos desempeñamos, tanto a nivel cotidiano como laboral</p> <p>P2 E2 La determinación autónoma y personal y responsable de cuidarse física y mentalmente al desempeño una labor o cumple con un trabajo</p> <p>P2 E4 Son las actitudes que asumo frente a las diferentes actividades que realizo en mi entorno laboral propendiendo por mi bienestar.</p>		<p>P2 E8 Entiendo que el autocuidado son todas aquellas actividades de orden tanto físico, corporal como mental</p> <p>P2E8 Cada persona realiza en beneficio de su bienestar orientadas al mejoramiento de su estilo y calidad de vida propia</p> <p>P1 E.8 E conocimiento de autocuidado son todas esas pautas cotidianas y permanentes que cada uno realiza</p> <p>P1 E.8 E conocimiento de autocuidado se ejerce en nuestra propia vida y procurar y generar mejores condiciones físicas y mentales, en los diferentes campos en los que nos desempeñamos, tanto a nivel cotidiano como laboral</p> <p>P2 E2 E conocimiento de autocuidado es determinación autónoma y personal y responsable de cuidarse física y mentalmente al desempeñar una labor o cumplir con un trabajo</p> <p>P2 E4 E conocimiento de autocuidado son las actitudes que asumo frente a las diferentes actividades que realizo en mi entorno laboral</p> <p>P2 E4 E conocimiento de autocuidado propenden por mi bienestar.</p> <p>P2 E5 E</p>	<p>EL AUTO-CUIDADO ES UNA ACTITUD PERSONAL PARA LOGRAR BIENESTAR</p>
--	---	--	--	--

	<p>P2 E5 Pienso que es la forma de uno mismo cuidarse en el medio donde vive, trabaja y actúa diariamente.</p> <p>P2 E7 E1 autocuidado es una condición intrínseca del ser humano que inicialmente es de tipo instintivo y que de acuerdo a la capacitación recibida se convierte en habilidad especial para afrontar distintos escenarios de la vida tanto laboral como personal</p>	<p>C304</p> <p>En un día caluroso, hay muchos insectos, se observa al funcionario en estado sedente, lleva un pequeño banco que utiliza para su labor, realiza trabajos de revisión y mantenimiento del tornillo micrométrico, tiene gorra, antes de iniciar su labor se aplicó protector solar y repelente contra insectos, como la jornada de trabajo es larga el funcionario ha llevado un refrigerio que consiste en dos peras, un yogurt, un pastel los consume en la mitad de la jornada</p>	<p>conocimiento de autocuidado es la forma de uno mismo cuidarse en el medio donde vive, trabaja y actúa diariamente</p> <p>P2 E7 E1 conocimiento de autocuidado es una condición intrínseca del ser humano</p> <p>P2 E7 E1 conocimiento de autocuidado inicialmente es de tipo instintivo y que de acuerdo a la capacitación recibida se convierte en habilidad especial para afrontar distintos escenarios de la vida tanto laboral como personal</p> <p>C304</p> <p>Algunos funcionarios adoptan algunas medidas y hábitos que mejoran su desempeño laboral y su bienestar</p>	
--	---	---	--	--

<p>Actividades educativas en Autocuidado</p>	<p>P3 E1 Charlas, conferencias, recomendaciones a nivel grupal, de comportamiento, visitas médicas, salud ocupacional, etc.</p> <p>P3 E4 Charlas de capacitación y concientización sobre la adopción de hábitos saludables y campañas encaminadas a la prevención de enfermedades.</p> <p>P3 E6 No eventos educativos que conozco puedo mencionar aquellos que promueve la ARP SURA para sus afiliados.</p> <p>P3 E7 Los eventos educativos sobre autocuidado que conozco son los de tipo libre y que son aprendidos por el ser humano en busca de una mejora en sus deberes diarios, estos pueden ser cursos, talleres, congresos, charlas, por lo general los de tipo libre son gestionados por la persona buscando profundizar sobre un tema de interés y los de</p>	<p>C305 caluroso, el funcionario antes de iniciar su labor se aplica protector solar, se pone una gorra y su actividad es realizar mantenimiento y cambio de gráfica en el anemógrafo que está a una altura de unos 10 metros aproximadamente, el funcionario se coloca un cinturón de seguridad que está en mal estado y realiza su función, se observa que el funcionario tiene aplicado en su rostro protector solar</p> <p>C306 Día lluvioso, los funcionarios proceden a ponerse elementos de PP como capa, botas, tienen una sombrilla, realizan mantenimiento de la estación y toma de datos, es estado bípedo la mayor parte del tiempo, no consumen ningún tipo de alimento en la jornada que duró 5 horas</p> <p>C307 Funcionarios muy protegidos con EPP, uso de sombrilla para la lluvia, tienen botas, capa, realizan labor de operación de estaciones, en posición sedente la mayor parte del tiempo, y realizar flexiones constantemente</p>	<p>P3 E1 E4 E6 Actividades Educativas y Autocuidado como Charlas, conferencias, capacitación, recomendación y concientización a nivel grupal, sobre adopción de hábitos saludables encaminadas a la prevención</p> <p>P3 E7 Las actividades educativas y autocuidado son los de tipo libre y aprendidos por el ser humano en busca de una mejora en sus deberes diarios.</p>	<p>Las actividades educativas en autocuidado concientizan, capacitan y pueden generar hábitos</p>

	<p>tipo profesional que en lo general son capacitaciones con empresas dedicadas al manejo de entornos de trabajo donde la persona se especializa en el autocuidado sobre tareas específicas.</p> <p>P4 E2 Pausa activa, videos, capacitaciones de ARP, Ley 100, Seguridad social, el Código Sustantivo de Trabajo, Copaso</p> <p>P3 E2 Recreativas, prevención, en salud ocupacional, bailoterapia, Capacitaciones ARP.</p> <p>P3 E3 Yo conozco que por parte de la alcaldía hacen eventos de ciclo vías, caminatas, bailo terapias, etc., en la oficina ha habido bailo terapias, espacios libres de humo, reciclaje.</p> <p>P4 E3 Uno es el de ciclo vía, bailo terapias, esa de prevención en salud, el de trabajo en alturas, charlas de trabajo en alturas.</p> <p>P4 E7 En lo personal teniendo cuenta algo tan importante como el autocuidado he optado por capacitarme en: salud ocupacional, trabajo en alturas</p> <p>P4 E9 Actividades recreativas, deportivas y bailoterapia.</p> <p>P5 E1 Es como parecido a la anterior</p>	<p>C308 Se observa al funcionario frente al computador en posición sedente, tiene audífonos, no apoya sus brazos en el escritorio,</p> <p>C309 La funcionaria no apoya su espalda en espaldar de la silla, si apoya sus brazos, en su escritorio tiene una galleta integral y avena que está consumiendo mientras trabaja.</p> <p>C310 Funcionario sentado frente a su computador, baja la cabeza para mirar el computador, el teclado y mouse lo tiene en diferente nivel, brazo recto no apoya ni brazo, ni mano</p>	<p>P3 E7 Las actividades educativas y autocuidado son gestionados por la persona buscando profundizar sobre un tema de interés y los de tipo profesional que en lo general son capacitaciones con empresas dedicadas al manejo de entornos de trabajo</p> <p>P4 E2 Las actividades educativas y autocuidado pueden ser con Pausa activa, videos,</p> <p>P3 E2 P3 E7 Las actividades educativas y autocuidado son la Recreativas,</p> <p>P3 E3 E4 E9 En actividades educativas y autocuidado se promueven eventos de ciclo vías, caminatas, bailo terapias,</p>	<p>Recreación, prevención, pausas activas, deporte, influyen en el autocuidado</p>
--	--	---	--	--

	<p>P3 E8 En cuanto a eventos es promoción del deporte salud ocupacional entre las cuales se puede resaltar las buenas prácticas de posturas en los sitios de trabajo, las pausas activas, otras importante también son las campañas de prevención en salud entre las cuales también están la promoción, toma de citología, salud oral y otra que me parece importante son las campañas y las prácticas que realizamos en beneficio del cuidado y protección del ambiente, el reciclaje, el mejoramiento de las instalaciones físicas que aunque son actividades indirectas benefician el bienestar que nosotros tenemos en las diferentes campañas de</p> <p>P3 E9 Eventos educativos como: Taller de alturas, de utilización de herramientas de seguridad, manejo y clases de extintores, charlas sobre la importancia del reciclaje, posturas para sentarse y cargar cosas pesadas, adquirir herramientas de autocuidado para la superación del estrés.</p> <p>P4 E1 Si yo participado prevención de salud, vacunas, riesgos laborales, educación sexual, salud oral, sana alimentación, recreación</p> <p>P4 E4 Actividades orientadas a la prevención como jornadas de vacunación, jornadas recreativas, jornadas de promoción y prevención de salud e higiene oral, pausas activas durante las jornadas laborales,</p>		<p>P4 E7 En las actividades educativas y autocuidado es importante capacitarme en: salud ocupacional, trabajo en alturas</p> <p>P3 E8 Las actividades educativas y autocuidado promoción el deporte, buenas prácticas de posturas en los sitios de trabajo</p> <p>E8 P4 E1 P4 E4 P4 E6 P4 E8 En las actividades educativas y autocuidado se incluyen campañas de prevención y promoción en salud, higiene oral, vacunación</p> <p>P3E8 E9 Las actividades educativas y autocuidado tienen relación con la protección del ambiente, reciclaje, el mejoramiento de las posturas y de las instalaciones físicas</p>	<p>Autocuidado para la prevención protección de la salud y del medio ambiente</p>
--	---	--	--	---

	<p>además examen de diagnóstico sobre el estado de salud de cada uno.</p> <p>P4 E6 En alguna ocasión en una capacitación que nos dieron sobre "Promoción de la salud y prevención de la enfermedad", con la ARP SURA sobre primeros auxilios y con ASOBECOL sobre gestión del riesgo; que aunque no enfocan implícitamente el autocuidado como tal, sí contribuyen a instruirse en el tema.</p> <p>P4 E8 He hecho parte de las campañas de vacunación, toma de citología, salud médica y oral básicamente de prevención, las buenas prácticas de posturas en el sitio de trabajo en las pausas activas, mantener el lugar de trabajo limpio, aseado higiénico todo esto en procura de pretender por bienestar propio, y mejoramiento de las condiciones óptimas de mi sitio de trabajo</p> <p>P5 E2 Seguridad industrial, la protección, buenas posturas, manejo del estrés, pausa activa, cambia de actividad a tomar un receso</p> <p>P5 E3 Es lo mismo de la anterior, más que todos los que han sido</p>			
--	--	--	--	--

	<p>aquí en la oficina de los espacios libres de humo, reciclaje, prevención en posturas para cargar equipo pesado, charlas de trabajos en alturas, reciclajes.</p> <p>P5 E4 La importancia de adecuar el sitio de trabajo a nuestras necesidades y condiciones con el fin de tener una postura adecuada previniendo así enfermedades laborales.</p> <p>P5 E6 Normas de higiene y prevención de enfermedades, como actuar y que cuidados tener frente a un herido o lesionado para auxiliarlo, actividades sobre protección y prevención del riesgo</p> <p>P5 E7 El autocuidado inicia por sí mismo y allí se debe replicar hacia los demás. Los temas tratados que más recuerdo es que la confianza excesiva por lo general es el mayor factor de riesgo que corre cualquier ser humano. Otro tema relevante es el uso adecuado de equipos de protección y los cuidados en caso de emergencia.</p> <p>P5 E8 Es la promoción y prevención y salud, lo que se refiere a la ergonomía del sitio de trabajo, aunque pienso de que también falta capacitación formal en cuanto a temas de autocuidado que nos permitan tener una idea más clara sobre lo que aborda lo que implica la responsabilidad que</p>		<p>P5 E2 E3 Las Actividades educativas y autocuidado buscan Seguridad industrial, la protección, buenas posturas, manejo del estrés, pausa activa</p>	
--	--	--	--	--

	<p>cada uno tenemos tanto a nivel cotidiano como en el sitio laboral o en la actividad que nosotros desempeñamos, y no es tan, o sea, si es importante la parte de beneficio propio pero también esto creo que nos conlleva a tener un mejor ambiente, unas mejores condiciones para el grupo para el equipo de trabajo de la entidad en el que nos desempeñamos</p> <p>P5 E9 Recuerdo sobre todo de la importancia de utilizar las herramientas y elementos de seguridad en nuestras labores de campo</p> <p>P6 E1 Con referencia al autocuidado, es fundamental para el desempeño familiar, laboral, social ya que en cuerpo sano el desempeño es muy bueno, es fundamental en la vida cotidiana de cualquier personal.</p> <p>P6 E7 Creo que el aprendizaje ha sido muy importante ya que gracias a estas se evitan accidentes y se potencia el nivel tanto de servicio como de efectividad durante cualquier actividad.</p> <p>P6 E8 Yo pienso que el aprendizaje radica especialmente en la importancia que tiene el autocuidado en cuanto a la prevención tanto en enfermedades naturales por decirlo de alguna manera o las que se</p>		<p>P5 E4 Las actividades educativas y autocuidado buscan adecuar el sitio de trabajo a nuestras necesidades</p> <p>P5 E6 Las actividades educativas y autocuidado brindan Normas de higiene y prevención de enfermedades, como actuar y que cuidados tener frente a un herido o lesionado para auxiliarlo,</p> <p>P5 E7 Las Actividades educativas y autocuidado Evidencian que el autocuidado inicia por sí mismo y de allí se debe replicar hacia los demás. A.</p> <p>P5 E8 Las Actividades educativas y autocuidado se</p>	
--	---	--	--	--

	<p>generan por las diferentes ocupaciones en las que nos desempeñamos todo esto pues orientadas al mejoramiento del bienestar personal y la minimización de los riesgos propios y colectivos</p> <p>P6 E9 Me han dejado muchas enseñanzas, ya que si no aplicamos todos estos consejos de Autocuidado a futuro podemos evitar muchos accidentes y enfermedades laborales que nos pueden afectar nuestra vida y la de nuestra familia</p> <p>P6 E2 Concientización, investigación, marco legal</p> <p>P6 E3 por medio de la prevención puedo evitar muchos accidentes y a nivel personal evitar de pronto enfermedades que se pueden tratar a tiempo.</p> <p>P6 E4 La importancia de adoptar una cultura de prevención para un bienestar</p>		<p>debe reforzar capacitaciones formales en cuanto a temas de autocuidado que nos permitan tener una idea más clara-</p> <p>P5 E9 Los funcionarios Recuerdan sobre todo la importancia de utilizar las herramientas y elementos de seguridad en nuestras labores de campo</p> <p>P6 E1 Las actividades educativas y autocuidado son fundamentales para el buen desempeño familiar, laboral, social</p> <p>P6 E7E8E9 Los funcionarios consideran que Las actividades educativas y autocuidado son importante para evitar accidentes</p> <p>P6 E2 Las actividades educativas y autocuidado se relacionan con la Concientización</p> <p>P6 E3 E4E6 Los funcionarios relacionan las capacitaciones con la cultura de prevención</p>	<p>Autocuidado aprendizaje y conciencia</p> <p>El Autocuidado promueve la Cultura de prevención</p>
--	---	--	--	---

	<p>integral y en consecuencia un mejor desempeño laboral.</p> <p>P6 E6 La importancia de conocer los riesgos a los que estamos expuestos y la actitud que debe uno asumir para evitar accidentes o situaciones que atentan contra nuestra integridad personal, la necesidad de tener en cuenta unos mínimos conceptos sobre riesgos para tomar medidas de prevención o protección en las actividades cotidianas.</p>			
--	---	--	--	--

Prácticas de Autocuidado	P7 E1 En posible se trata de practicar lo aprendido, pero no todas las veces se puede		P7 E1E7E9 Las prácticas de autocuidado implican practicar	Autocuidado en el diario vivir

	<p>al 100% por las condiciones ambientales, por ejemplo la contaminación</p> <p>7 E7 Sobre autocuidado aplico la mayor parte de acciones aprendidas tanto en el puesto de trabajo como fuera de él buscando un excelente desempeño en la vida laboral y una calidad de vida optima fuera de él compartiendo con mi familia.</p> <p>P7 E9 Trato de llegar al sitio de trabajo a tiempo sin cansarme. Bajas las escaleras con cuidado. Saber utilizar bien las herramientas necesarias para así prevenir accidentes</p> <p>P8 E1 Hago deporte, alimentación sana, minimizar el consumo de tabaco, marihuana, alcohol</p> <p>P8 E2 Día a día tratando de mantener disciplina con las prácticas de autocuidado.</p> <p>P8 E3 Primero tocaría mirar la clase de actividad que va a realizar uno para ver que elementos se utilizan para evitar accidentes que pueden intervenir en el desarrollo personal y laboral.</p> <p>P8 E4 Teniendo en cuenta las recomendaciones hechas sobre el tema y procurando día a día reemplazar los malos hábitos adquiridos a través del tiempo.</p> <p>P8 E5 Las actividades teniendo en cuenta el auto cuidado</p>		<p>lo aprendido, en el puesto de trabajo como fuera de él</p> <p>P8 E1 E2E3E4 Algunos Funcionarios hacen deporte procuran una alimentación sana, minimizar el consumo de alcohol, utilizan EPP para realiza su trabajo.</p>	
--	---	--	--	--

	<p>mejora la confianza en realizar los trabajos diarios, tener una vida más saludable después de cualquier actividad</p> <p>P8 E9 Desarrollo las actividades a partir del autocuidado a través de conductas, las cuales son las expresiones de dichas necesidades porque estas se presentan a lo largo de nuestra vida.</p> <p>P9 E1 Si esto en mi vida se tiene presente y se practica eso cotidianamente y que si eso se vuelve costumbre me superaré todos los días mejor en mis cosas diarias</p> <p>P9 E2 Es difícil acostumbrarse, tomarlo como un buen hábito pero por beneficio personal se hace el esfuerzo para mantenerlo diariamente</p> <p>P9 E3 Si porque nos ayuda a llevar una mejor vida y esto repercute tanto en la personal como en la familiar.</p> <p>P9 E4 Es claro que las actitudes que se han convertido en hábitos es difícil dejarlas, pero trabajo en cambiarlas por actitudes saludables y adecuadas que en últimas beneficia no solo mi salud integral si no además mi desempeño laboral, familiar y social.</p>		<p>P8 E5E9 Las prácticas de autocuidado mejoran la confianza en realizar los trabajos diarios</p> <p>P9 E1 Las prácticas de autocuidado las realizó cotidianamente</p> <p>P9 E2 Algunos funcionarios hacen mención a lo difícil que es practicar el autocuidado. Tener buenos hábitos</p>	
--	--	--	--	--

	<p>P9 E6 Pocas veces, aunque debería ser una rutina hacerlo, las aplico mas en donde es más evidente. El riesgo.</p> <p>P9 E9 Si tengo presente las actividades del autocuidado para sentirme bien conmigo coordina el programa de salud ocupacional en el dean</p> <p>P7 E2 Buena alimentación, recreación, capacitación, investigación, marca legal y constitucional, buenas posturas, respeto y manejo del estrés.</p> <p>P7 E4 Mejorar la postura en mi sitio de trabajo, cultivar hábitos saludables en nutrición, acudir a controles médicos y odontológicos</p> <p>P7 E8 Sobre el autocuidado aplico básicamente lo que tiene que ver con promoción y prevención tanto médica como oral y la buena alimentación el ejercicio físico los buenos hábitos de ergonomía en mi sitio de trabajo, las pausas activas constantes Y el mantenimiento de condiciones ambientales adecuadas para evitar</p>		<p>P9 E3 Las prácticas de autocuidado ayudado a llevar una mejor vida, y esto repercute tanto en la personal como en la familiar</p> <p>P9 E4 Las prácticas de autocuidado cuando se han convertido en hábitos son difícil dejarlas.</p> <p>P9E4 Practicando el autocuidado se pueden cambiar las actitudes y volverlas saludables y adecuadas para beneficio no solo de la salud integral desempeño laboral familiar y social.</p> <p>P9 E6 E9 Las prácticas de autocuidado deben ser una rutina para evitar riesgo.</p> <p>P7 E2 acticar autocuidado con una buena alimentación, recreación, capacitación, y manejo del estrés.</p>	
--	---	--	--	--

	<p>afecciones a mi salud y generar un espacio agradable que provea bienestar tanto propio como a mis compañeros de trabajo.</p> <p>P8 E8 Pues en mi cotidianidad que tengo en cuenta es básicamente es en las buenas posturas en el sitio de trabajo, con la alimentación adecuada que sea adecuada nutritiva, el uso diario de bloqueador solar y el cuidado de la piel y cuerpo, cuando se requiere la aplicación de las vacunas , la toma de la citología anualmente, la asistencia regular a l odontólogo higiene oral visitas constantes al médico, el control permanente del peso de la presión arterial, la práctica diaria del ejercicio físico, no fumo , evito el consumo de bebidas alcohólicas, básicamente son esas las actividades que tengo en cuenta</p> <p>P9 E7 Siempre ya que gracias a este se puede no solo maximizar las actividades sino que también mantener aspectos relacionados mejorando procesos y llevando un proyecto de vida saludable.</p> <p>P9 E8 En mi diario quehacer laboral he tenido en cuenta algunas actividades especialmente las buenas posturas en mi sitio de trabajo , las pausas activas que generalmente se realizan todos los días, y la asistencia a servicios médicos y odontológicos preventivos todas estas</p>	<p>PC304 s un día caluroso, hay muchos insectos, se observa al funcionario en estado sedente, lleva un pequeño banco que utiliza para su labor, realiza trabajos de revisión y mantenimiento del</p>	<p>P7 E4E8E8 Practico autocuidado al Mejorar la postura en mi sitio de trabajo, cultivar hábitos saludables en nutrición, acudir a controles médicos y odontológicos</p>	<p>Autocuidado proyecto de vida saludable</p>
--	--	---	---	---

	<p>actividades especialmente han sido motivadas por la persona que voluntariamente</p> <p>P7 E3 Más que todo la seguridad en el campo en cuanto a utilizar los elementos de seguridad como cinturones, cascos, arnés, chaleco salvavidas, la utilización de estos elementos correctamente para prevenir estos accidentes.</p> <p>P7 E5 Por seguridad personal y por instinto toma las precauciones en cada jornada de trabajo tanto en el campo como en la vida cotidiana</p> <p>P7 E6 Para mencionar algo que siempre aplico en las actividades de campo es la utilización de los elementos de protección adecuados frente a la manipulación de químicos, la disposición de los mismos para su manejo, etc.</p> <p>P8 E6 Teniendo en cuenta las medidas de protección y prevención mínimas inherentes a cada actividad, aunque siendo honesto muchas veces uno se excede en confianza y las omite con el riesgo que ello conlleva.</p> <p>P8 E7 Siempre teniendo como premisa la seguridad personal.</p>	<p>tornillo micrométrico, tiene gorra, antes de iniciar su labor se aplicó protector solar y repelente contra insectos, como la jornada de trabajo es larga el funcionario ha llevado un refrigerio consiste en dos peras, un yogurt, un pastel los consume en la mitad de la jornada</p> <p>C307 Funcionarios muy protegidos con EPP, uso de sombrilla para la lluvia, tienen botas, capa, realizan labor de operación de estaciones, en posición sedente la mayor parte del tiempo, y realizar flexiones constantemente</p> <p>C309 La funcionaria no apoya su espalda en el respaldar de la silla, si apoya sus brazos, en su escritorio tiene una galleta integral y avena que está consumiendo mientras trabaja.</p>	<p>P9 E7 Las prácticas de autocuidado maximizar las actividades mejorando procesos y llevando un proyecto de vida saludable.</p>	
--	--	---	---	--

	<p>P9 E5 Por su puesto, dado las experiencias en nuestro trabajo de riesgo tanto por orden público, accesos, habita y alimentación tengo mucho cuidado en prevención antes de actuar.</p>	<p>C305 caluroso, el funcionario antes de iniciar su labor se aplica protector solar, se pone una gorra y su actividad es realizar mantenimiento y cambio de gráfica en el anemógrafo que está a una altura de unos 10 metros aproximadamente, el funcionario se coloca un cinturón de seguridad que está en mal estado y realiza su función, se observa que el funcionario tiene aplicado en su rostro protector solar</p> <p>C306 Día lluvioso, los funcionarios proceden a ponerse elementos de PP como capa, botas, tienen una sombrilla, realizan mantenimiento de la estación y toma de datos, es estado bípedo la mayor parte del tiempo, no consumen ningún tipo de alimento en la jornada que duró 5 horas</p> <p>C308</p>	<p>P7 E3E5 E6 Las prácticas de autocuidado para la seguridad en el campo en cuanto a utilizar los elementos de seguridad</p> <p>P8 E5 E6 E7 Algunos Funcionarios omiten las prácticas de autocuidado en su labor y puede exponerse a riesgo</p>	<p>Autocuidado prevenir antes que curar</p>
--	---	--	---	---

		<p>observa al funcionario frente al computador en posición sedente, tiene audífonos, no apoya sus brazos en el escritorio,</p> <p>C310 Funcionario sentado frente a su computador, baja la cabeza para mirar el computador, el teclado y maus lo tiene en diferente nivel, brazo recto no apoya ni brazo, ni mano</p>		
--	--	--	--	--