

PROPUESTAS DE UN PROGRAMA DE CULTURA PARA EL  
AUTOCUIDADO EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



AUTORES

GREIS YAMILE JHONSON ARMENTA  
JOSÉ HUMBERTO MEJÍA GONZÁLES

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
CALI, 2018

PROPUESTAS DE UN PROGRAMA DE CULTURA PARA EL  
AUTOCUIDADO EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



AUTORES:

GREIS YAMILE JHONSON ARMENTA  
JOSÉ HUMBERTO MEJÍA GONZÁLEZ

ASESORA

VIVIANA RACERO LÓPEZ

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES – (UCM)  
FACULTA DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
CALI, 2018

## **DEDICATORIA**

Este trabajo es dedicado a nuestras familias y amigos ya que en el transcurso de nuestra formación siempre nos brindaron su apoyo e interés para culminar con nuestra carrera profesional, permitiendo predominar con nuestros deberes académicos e igual es importante resaltar el apoyo continuo de nuestros docentes catedráticos, que siempre nos brindaron su paciencia y conocimiento para llevar a cabo la culminación de nuestros estudios.

GREIS YAMILE JHONSON ARMENTA

JOSÉ HUMBERTO MEJÍA GONZÁLES

## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA.....	3
RESUMEN .....	6
INTRODUCCIÓN.....	6
1. JUSTIFICACIÓN.....	8
2. PROBLEMA.....	9
2.1 DESCRIPCION DEL AREA DEL PROBLEMA.....	9
2.2 FORMULACION DEL PROBLEMA.....	10
3. OBJETIVOS.....	11
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	11
3.2 OBJETIVO ESPECIFICO.....	11
4.MARCO TEORICO.....	12
4.1MARCO ANTECEDENTES.....	12
4.2MARCO CONCEPTUAL.....	13
4.3 MARCO REFERENCIAL.....	16
4.4 MARCO LEGAL.....	17
5. METODOLOGIA.....	20
6. DESCRIPCION DE LOS RESULTADOS.....	22
7.CRONOGRAMA.....	24
8. PRESUPUESTO.....	25
9 LIMITACIONES.....	26
CONCLUSIONES.....	27
RECOMENDACIONES.....	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29

## LISTA DE TABLAS

	PÁG.
TABLA1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	29
TABLA 2. PRESUPUESTO.....	30
TABLA 3. MARCO LEGAL.....	32

## RESUMEN

Este trabajo, presenta la propuesta para un programa de cultura para el autocuidado y generar conciencia en materia de seguridad y salud en el trabajo, resaltando prácticas, decisiones, etc. Que pueden ser adoptadas por el trabajador para preservar y mejorar la seguridad, salud y el bienestar del mismo de acuerdo a la actividad que desempeña.

El autocuidado y la prevención han sido abordados en el ámbito laboral, pero su impacto ha sido muy débil, ya que no se ha considerado importante, sin embargo, se debe generar alternativas, actitudes, valores y prácticas que favorezcan un autocuidado, buscando reducir los índices de exposición a riesgos de accidentes de trabajo o enfermedades de origen laboral.

Tiene enfoque en modificar conductas en los trabajadores a través del cuidado propio, se pretende reducir los accidentes de trabajo, a través de sensibilizaciones, reflexión individual y colectiva, como mejorar las conductas arriesgadas por parte del trabajador.

Palabras: Programa, Autocuidado, Preventivo, Promoción, Prevención, seguridad y salud en el trabajo.

## INTRODUCCIÓN

En los estudios de investigación realizados por medio de páginas de compañías de seguros en Colombia en el año 2016 y 2017, se pudo evidenciar que los riesgos laborales a los cuales están expuestos los trabajadores en las empresas, se deben a falta de autocuidado en la prevención de ciertos riesgos que exponen la seguridad y la vida del empleado, viendo comprometido el tiempo de acuerdo a la actividad desempeñada y que incide significativamente en la salud, seguridad y autocuidado por parte del trabajador

De acuerdo a la organización internacional del Trabajo ( OIT ) se estima que en la fuerza laboral mundial ocurren 270.000.000 casos de accidentes laborales, de las cuales 6.000 son fatales, produciendo incapacidades laborales, sea parcial y/o total, igualmente se identifican cifras alarmantes como 160.000.000 casos de enfermedades laborales cada año, entre ellas las enfermedades respiratorias, cardiovasculares , pérdidas de audición, estrés y dentro de ésta muertes, sea por accidente vehicular y/o dentro de la empresa; estos cifras son el reflejo de la falta de promoción y prevención en los lugares de trabajo.

Por tanto el autocuidado y la salud son fundamentales para garantizar un trabajo seguro, permitiendo promover en los trabajadores mejorar sus prácticas en cuanto a cultura para llevar a cabo el desarrollo pleno de las actividades tanto personales y laborales, brindando herramientas al trabajador acerca de estilos de vida saludables, como llevar una alimentación sana, movilización, recreación, relacionarse y resolución de conflictos, ya que el equilibrio en los diferentes roles es primordial en el ser humano para arrojar un apropiado rendimiento en su labor.

Es importante resaltar que un ambiente laboral agradable, el autocuidado, un descanso propicio, alimentación adecuada, acondicionamiento físico, estado de salud, inspecciones periódicas en los elementos y puestos de trabajo, etc. Son fundamentales para el equilibrio del trabajador tanto personal como laboral.

Este trabajo tiene como objetivo realizar un aporte a la comunidad laboral en general, para fortalecer las condiciones de seguridad y salud en el trabajo a través de herramientas como la formación y concienciación en los trabajadores frente a sus funciones y riesgos a los cuales están propensos de acuerdo a sus actividades, enfatizando en estrategias de promoción y prevención para el mejoramiento de las condiciones de trabajo a través del autocuidado; se plantea llevarlo a cabo el programa se plantea llevarlo a cabo por líneas como realizar una investigación previa por un tiempo de 2 meses seguido de la implementación del diseño como los espacios ambientales laborales, estudio del recurso humano que elaborará un Programa de cultura para el autocuidado en seguridad y salud en el trabajo, capacitación acerca de rutas de atención y formación como profesionales humanizados, entrega de insumos y herramientas de protección al empleado. Todo lo anterior basado en reuniones y supervisión continua al empleado (talleres, capacitaciones y sensibilizaciones).



## 1. JUSTIFICACIÓN

Los riesgos laborales en Colombia tienen una evolución en su legislación permitiendo establecer reformas normativas en la seguridad y salud en el trabajo (1) para la protección de la integridad del trabajador garantizando condiciones dignas y disminuyendo los riesgos laborales, la aceptación de un trabajo bajo del marco de la construcción de los derechos humanos, con una visión hacia la dignidad humana y la cultura siendo unos de los retos más importantes que le está apostando el estado colombiano (2), es importante resaltar que la aplicación debe tener una dinámica de colectividad, vinculando al estado y al trabajador, siendo llevado de una forma proactiva en materia del autocuidado y salud en el trabajo.

Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) refleja en los informes que cada 15 minutos, hay aprox. 160 trabajadores que sufren un accidente laboral o un diagnóstico de alguna enfermedad como consecuencia de esa actividad (2) por eso es tan importante que en las empresas se establezca un diseño de Programa de cultura para el autocuidado en seguridad y salud en el trabajo, con la finalidad de crear conciencia entre los empleados y el objetivo de disminuir los riesgos laborales, utilizando no solo elementos de protección personal sino también generando sensibilización del ser llevando con ello la verdadera importancia de laborar en la empresa con todo los requisitos necesarios, para crear así una labor segura dentro de la empresa.

Una vez implementado el Diseño del programa se hace necesario enfatizar constantemente campañas de autoprotección, previniendo futuros riesgos donde no solo será vinculado a estos procesos el empleado, sino sus familias y el empleador, finalmente el programa trabajará en intervenir temas de salud hacia las personas que fueron diagnosticadas por alguna enfermedad causada por su actividad laboral, brindando constante acompañamiento y seguimiento a estas.

Por lo anterior descrito es de resaltar que en Colombia llevando a cabo programas de promoción y prevención (4) se puede reducir significativamente la accidentalidad laboral y elevar los índices de productividad en las empresas

## **2. PROBLEMA**

### **2.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA**

En Colombia y a nivel mundial se ha catalogado la importancia de promover y enfatizar la promoción y la prevención en el trabajo, para mejorar y elevar el índice de procesos de productividad por parte del empleador, pero de acuerdo al Ministerio de Protección Social, se observa en su página nacional informativa, que la problemática latente en los espacios y lugares donde se labora son deficientes sus programas de promoción y prevención en el autocuidado y la salud, esto se refleja en el trabajador ya que presenta un percance negativo a su salud y por ende la empresa se verá afectada en la productividad y elevación de costos de mano de obra.

Es tan evidente que los excesos de horas laborales, el destiempo y la falta de un autocontrol del empleador en los puestos de trabajo y fuera de estos, sigue siendo latente en el país, en el año 2016 se presentaron accidentes 1.800 casos de accidentes por día siendo menor en el año 2015 en un 6.5%, generando un costo monetario para las empresas en un 12.1 % del valor anual. Siendo los sectores de mayor actividad laboral y accidentalidad en actividades inmobiliarias, industrias de manufactura, construcción y comercio con un 59.5 % mayor de accidentalidad en el país.

La Federación de Aseguradoras de Colombia (FASECOLDA), enfatiza en estas cifras que la inseguridad vial, (motos) es el mayor causante de accidentalidad que padece Colombia. En el año 2017 se presentaron accidentes laborales catalogadas por la Federación de Aseguradoras de Colombia (FASECOLDA), 655.570 casos, concentrados en las regiones como Bogotá con el 28.7% y Antioquia un 21%(3).

De acuerdo al Ministerio de Trabajo, 528 empleados son indemnizados por pensión de invalidez y pagos por enfermedades desarrolladas por sus actividades a diario que desarrollan patologías como las osteomusculares (5), generando mayor incapacidad, también incapacidades por patologías del Túnel carpiano, seguidas por el síndrome del manguito rotador, bursitis de hombro, la epicondilitis lateral y media, atacando a personas entre 36 y 50 años, estas patologías se produce por exceso de actividades o de realizar movimientos constantes inadecuados para llevar a cabo sus actividades. (6)

Observando las cifras anteriores, los programas de promoción y prevención son fundamentales para el seguimiento en los trabajadores y evitar la aparición de dichas enfermedades y/o accidentes de trabajo, por tanto, se busca implementar practicas o acciones que garanticen la generación de autocuidado por parte de los trabajadores y por consiguiente resultados de disminución en materia de accidentalidad y enfermedades laborales.

## **2.2 FORMULACION DEL PROBLEMA**

1. ¿Cómo es el programa de cultura para el autocuidado de los trabajadores en seguridad y salud en el trabajo?

## **OBJETIVOS**

### **1.1 OBJETIVO GENERAL**

Proponer un programa de cultura para el autocuidado en seguridad y salud en el trabajo.

### **1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Indicar los factores protectores y riesgos a nivel cultural y laboral a los cuales se encuentran expuestos los trabajadores.
2. Sugerir un plan educativo basado en prácticas de autocuidado.

## 4. MARCO TEORICOS

### 4.1 MARCO ANTECEDENTES

El programa de cultura para el autocuidado y la salud laboral han sido estrategias que ha trabajado fuertemente a nivel mundial siendo propicio generar espacios de ambientes cómodos y receptivos hacia el empleador, donde se cuenta a primera mano los estándares de calidad y el control estricto hacia el trabajador , en que se especifica que si la empresa no cuenta con los insumos o herramientas de protección y autocuidado necesarios para el empleado no puede contratar ya que se evidenciaría una futura calamidad laboral y si el empleado está laborando, debe tener por obligación su equipo de protección dado por la empresa, garantizando la seguridad de la misma.

Ahora en América Latina tenemos países como Cuba, México y Argentina, que sobresalen en los estudios y datos estadísticos a nivel latinoamericano que presentan menor índice de accidentalidad y riesgos laborales, esto quiere decir, que los programas de promoción y prevención son vanguardia en sus espacios profesionales, al contrario tenemos países que es su política de gobierno empresarial no son tan importantes ni relevantes como se puede evidenciar en Bolivia y Colombia (7).

El autocuidado ha sido un camino para muchos empresarios, trabajadores y profesionales de la salud e igual la seguridad en el trabajo, siendo elementos tan importantes que permiten trabajar una cultura preventiva, según la OMS Organización Mundial de la Salud, señala en su documentación que el autocuidado son todas las personas que se relacionan entre sí, para conservar las condiciones de salud y preservar una mejor calidad de vida, siendo orientada a un bienestar a la seguridad del trabajador y los ambientes laborales son tan importantes que sean saludables para que genere un aporte positivo a la productividad, motivación laboral, satisfacción por el trabajo y la calidad general de la vida.

## 4.2 MARCO CONCEPTUAL

1. **ACCIDENTE DE TRABAJO** De acuerdo con la Ley 1562 del 11 de Julio de 2012 “por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de seguridad y salud en el trabajo” contenido en el decreto único 1072 del 2015, el accidente de trabajo es definido como: Todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o contratante durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo. Igualmente se considera accidente de trabajo el que se produzca durante el traslado de los trabajadores o contratistas desde su residencia a los lugares de trabajo o viceversa, cuando el transporte lo suministre el empleador. También se considerará como accidente de trabajo el ocurrido durante el ejercicio de la función sindical, aunque el trabajador se encuentre en permiso sindical siempre que el accidente se produzca en cumplimiento de dicha función. De igual forma se considera accidente de trabajo el que se produzca por la ejecución de actividades recreativas, deportivas o culturales, cuando se actúe por cuenta o en representación del empleador o de la empresa usuaria cuando se trate de trabajadores de empresas de servicios temporales que se encuentren en misión.
2. **AUTOCUIDADO**: Según la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud en el trabajo, el autocuidado es considerado como: En el ambiente de trabajo, es la capacidad de las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar, se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que puedan afectar su desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades laborales. El Autocuidado cumple un rol clave en la Cultura de la Prevención y la Seguridad en el trabajo, es la base sobre la cual cada persona adopta conductas seguras en los ambientes laborales y contribuye con su propio cuidado y el de sus compañeros, más allá de las condiciones de trabajo existentes y de lo que hagan otras personas en una organización.
3. **PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN**: De acuerdo al autor Carda Vargas (Vargas, 2010), la prevención y la promoción se puede definir como:

“Toda la acción encaminada a que toda la población mejore sus condiciones para vivir, disfrutando una vida saludable con el fin de preservar la salud. Los programas de prevención y promoción es una responsabilidad de todos los actores influyentes como lo son: empresas, estado, entidades promotoras de salud, usuarios y familia. Pero se debe realizar una diferencia entre prevención y promoción, prevenir es realizar una acción anticipada basado en hechos ya ocurridos para evitar la aparición de nuevos casos, en pocas palabras conduce a evitar y prevenir la enfermedad; minimizando los riesgos desencadenantes de la enfermedad. Por otro lado, se puede inferir que el termino promoción de manera más amplia que prevención, pues se refiere a medidas asegurar, mantener, fortalecer y proteger todo tipo de actividades y entornos que conduzca a vivir una mejor calidad y unas buenas condiciones de salud. Es la intervención integral de los factores favorables de la salud de la población”

La promoción de la salud, se consigue a través de tres mecanismos intrínsecos o internos de las personas, según lo planteado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (Promoción de la Salud, 2010) estos son: El autocuidado, es decir, las decisiones y acciones que la persona llevan a cabo en beneficio de su propia salud. La ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras de acuerdo a la situación que estén viviendo.

4. **SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**: Es la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones
5. **SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**: De acuerdo al decreto 1072 de 2015, por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) consiste en: El desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud

en el trabajo. El SG-SST debe ser liderado e implementado por el empleador o contratante, con la participación de los trabajadores y/o contratistas, garantizando a través de dicho sistema, la aplicación de las medidas de Seguridad y Salud en el Trabajo, el mejoramiento del comportamiento de los trabajadores, las condiciones y el medio ambiente laboral, y el control eficaz de los peligros y riesgos en el lugar de trabajo. Para el efecto, el empleador o contratante debe abordar la prevención de los accidentes y las enfermedades laborales y también la protección y promoción de la salud de los trabajadores y/o contratistas, a través de la implementación, mantenimiento y mejora continua de un sistema de gestión cuyos principios estén basados en el ciclo PHVA (Planificar, Hacer, Verificar y Actuar). **PARÁGRAFO 1.** El Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) debe adaptarse al tamaño y características de la empresa; igualmente, puede ser compatible con los otros sistemas de gestión de la empresa y estar integrado en ellos. **PARÁGRAFO 2.** Dentro de los parámetros de selección y evaluación de proveedores y contratistas, el contratante podrá incluir criterios que le permitan conocer que la empresa a contratar cuente con el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)

#### 4.3 MARCO REFERENCIAL

De acuerdo al Plan de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), tiene como objetivo de plantear unas series de estrategias de acciones que serán enlazadas entre el empleador y los trabajadores, permitiendo que haya un ambiente laboral y un control eficaz de los peligros y riesgos en el lugar de trabajo.

Por ende todo este proceso, busca generar prevención de accidentes de trabajo, enfermedades laborales, una protección, promoción y prevención de la salud hacia el empleador, todo esto llevado a través de un Programa de cultura para el autocuidado en seguridad y salud en el trabajo, único enfocado por fases como lo indica los lineamientos para la formulación de programas institucionales que contribuirán a la organización, participación y autogestión de las comunidades en la solución de problemas y de brindar las necesidades básicas hacia el trabajador.



Los lineamientos, objetivos y estrategias que se plantearan en la metodología indicaran los organismos de corresponsabilidad, para impulsar el desarrollo integral sustentable y congruente de las expectativas y necesidades que presenta las empresas y lugares de trabajo.

La Planificación, el Hacer, Verificar y Actuar son etapas primordiales que incluye la política, la organización, aplicación, evaluación, auditoria y acciones de mejora, construyendo un concepto laboral y cultura autocuidado como lo indica el escritor Colliere (1993) “acto de mantener la vida asegurando la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida, pero que son diversas en su manifestación”. También siendo visibilizado la división sexual en el trabajo y un espacio social entre el hombre y la mujer culturalmente, la cual son tan indispensables sus formas diversas de cuidar a lo largo del ciclo de vida humano.

#### 4.4 MARCO LEGAL

Es importante para el Programa de cultura para el autocuidado en seguridad y salud en el trabajo y el operario conozca la normatividad vigente, para llevar a cabo procesos efectivos acorde a la ley.

1. **Ley 9/1979:** Establece medidas sanitarias “para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones”; Toda persona que entre a cualquier lugar de trabajo deberá cumplir las normas de higiene y seguridad establecidas por la empresa dándolas a conocer por medio de un programa de inducción
2. **Ley 1562/2012:** Se deroga y modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional
3. **Decreto 614/1948:** Las empresas deberán Desarrollar actividades de vigilancia epidemiológica de enfermedades profesionales, patologías relacionadas con el trabajo y ausentismo por tales causas.
4. **Decreto 1295/1994:** Determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos profesionales.
5. **Decreto 1295/1994:** Determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos profesionales.
6. **Decreto 1447/2014:** Tabla de enfermedades laborales.
7. **Decreto 1072/2015:** Compilación todas las normas que reglamentan el trabajo y que antes estaban dispersas. Desde el momento de su expedición, el Decreto 1072 se convirtió en la única fuente para consultar las normas reglamentarias del trabajo en Colombia. Capítulo 6: Sistema de Seguridad y salud en el trabajo.
8. **Resolución 2400/1979:** Establece disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo; Garantizar la identificación y control de los factores de riesgos físicos (ventilación, iluminación, temperaturas, ruido, vibraciones y radiaciones) bajo un mecanismo de control de fuente medio y receptor.
9. **Resolución 2013/1998:** Reglamenta la organización, y funcionamiento de los comités de Medicina Higiene y seguridad (Hoy COPA-SST); Conformar un comité de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial, con representación tanto de los trabajadores, como del empleador. (Dos representantes por cada una de las partes) propender y permitir las reuniones del comité, mínimo una vez al mes dentro del horario de trabajo. Vigilar que

el comité cumpla con las funciones otorgadas por esta resolución y por el artículo 26 del Decreto 614 de 1984.

10. **Resolución 2569/1994:** PARAGRAFO 1. Considerando los periodos de latencia de la enfermedad y el criterio de la relación temporal, las mediciones ambientales o evaluaciones biológicas hacen referencia a las realizadas durante el periodo de vinculación laboral del trabajador, como sistema de vigilancia epidemiológica por factores de riesgo. PARAGRAFO 2. La no existencia del examen médico pre ocupacional y de las mediciones ambientales o evaluaciones biológicas, como sistemas de vigilancia epidemiológica por factores de riesgo, durante el periodo de vinculación laboral, no podrá ser argumento para impedir la calificación del origen de los eventos de salud, y por lo tanto, en todo caso, la inexistencia de estos elementos probatorios, imposibilitara calificar como de origen común, los eventos de salud.
11. **Resolución 2346/2007:** Se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales; Realizar las evaluaciones medicas ocupacionales de ingreso, periódico y de egreso o las evaluaciones medicas requeridas en razón de situaciones particulares.
12. **Resolución 2844/2007:** Se adoptan las Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional Basadas en la Evidencia.
13. **Resolución 1356/2012:** Establece la organización y funcionamiento del comité de convivencia entre entidades públicas y empresas privadas.

## 5. METODOLOGÍA

Se inicia abordando la problemática que está incidiendo en los trabajadores de la empresa, para poder desarrollar el plan de trabajo y ejecución de actividades, aportando desde la observación y tipos descriptivos para describir las condiciones psicológicas que manifiesta el trabajador e igual su ambiente laboral y espacial, permitiendo indagar los efectos de la situación de la problemática directamente con los trabajadores.

En los estudios planteados se utilizó una metodología estudio aplicada, que van orientadas al estudio de resolver el problema de la vida cotidiana y/o controlar las situaciones de riesgo que presenta el trabajador, haciendo una innovación en el programa que se planteara a continuación, todo esto bajo la metodología cualitativa, para justificar con mayor conocimiento y trabajo de campo, el porqué de las situaciones y así dar a conocer cómo funciona y entre otras características que esta metodología posee y que hace adecuada su utilización.

Donde se inicia con un análisis de las personas que se dirigirán dentro del recurso humano distribuido así:

1. Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo.

El coordinador del Programa de Autocuidado, estará encargado como su nombre lo indica de sistematizar las líneas que compone el programa como también de vigilar y supervisar las estrategias planteadas por cada línea y así brindando a primera mano las contingencias necesarias para evitar el menor rango de error. Estará trabajando muy a mano con el técnico en Seguridad y Salud en el Trabajo, que estará encargado de la parte técnica como de recoger información y mantenerla actualizada, y por ende se manejará cada línea que se llevará a cabo con fase por medio de sus coordinadores.

El coordinador de la línea de Promoción y Prevención de Autocuidado, desplegará el trabajo de campo como campañas, tamizajes, pausas activas, higiene biomecánica.

El coordinador de seguridad y salud en el trabajo en el bienestar del trabajador estará promoviendo el personal por medio de herramientas que cause impacto significativo de los beneficios del autocuidado.

Todo este proceso generando una salud laboral sostenible entre la familia, organización y medio ambiente, durante las horas de trabajo.

De acuerdo al programa planteado se llevó a cabo una muestra no probabilística ya que los direccionamientos en sus procedimientos son de selección informal y por conveniencia por parte de los investigadores, siendo importante llevar a cabo los intereses de las investigaciones. También se utilizó una técnica de recolectar la información que fue a través de una entrevista semiestructurada por grupo focal, donde la discusión grupal se utilizó como un método para generar un entendimiento profundo de las experiencias y creencias de los participantes permitiendo entrar en una dinámica de creencias y actitudes de las personas, las que están en las bases de sus conductas.

## 6. DESCRIPCION DE RESULTADOS

El objetivo del presente documento es proponer un programa de cultura para el autocuidado en seguridad y salud en el trabajo, el cual pueda ser aplicado a modo general en los trabajadores de la empresa a partir de un diagnóstico de sus factores de riesgo, el cual sea de origen psicosocial, es importante resaltar igualmente el compromiso que debe tener la alta gerencia y los trabajadores con la organización, ya que de estos depende la efectividad al intervenirlos.

Se aplicaría una encuesta grupal, donde cada participante de sus respuestas y la oportunidad de enriquecer la misma con sus observaciones y percepciones.

Es posible llevar el ejercicio más allá de la valoración psicosocial, ya que la encuesta arroja bases o hallazgos suficientes para trabajar directamente en la problemática principal o priorizada, con el debido consentimiento de la empresa y sus trabajadores (guardando el debido secreto de confidencialidad).

Se aplicaría una programación de capacitaciones con una regularidad mensual para cada tema, dependiendo las necesidades de la empresa o temas a intervenir, con dos fechas programadas por tema procurando la asistencia en su totalidad de los trabajadores; dichos temas deben ser impartidos por profesionales tanto de psicología y especialistas en seguridad y salud en el trabajo, y las áreas que crean pertinentes.

Del mismo modo el trabajador podrá contar con una cartilla de autocuidado y salud laboral, donde encontrará plasmadas las recomendaciones generales para el mismo, en temas como: tener un descanso apropiado, alimentación sana y balanceada, acondicionamiento físico, pausas activas, estado de salud (chequeos y controles), enfermedades laborales más comunes y su prevención, uso de elementos de protección personal, que debe evitar, como levantar una caja, como utilizar el cinturón, etc.

Entre ellas tener muy presente las observaciones y sugerencias realizadas por el profesional y los trabajadores, obteniendo como resultado final alternativas de respuestas para cada fase o línea que se implementara en el programa. Como la muestra es tan pequeña el 89% de la encuesta arroja como resultado que es necesario Proponer un

Programa de cultura para el autocuidado en seguridad y salud en el trabajo de acuerdo a las líneas que se plantea que son el autocuidado y prevención.

## 7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

En el trabajo de Investigación se estableció un cronograma de actividades, donde se propone una serie de actividades para la ejecución y evaluación de un programa de cultura para el autocuidado en seguridad y salud en el trabajo, se proyecta en la ejecución y evaluación del programa un tiempo de 11 meses, partiendo desde la primera línea de Investigación del programa que está dividido en realizar una investigación de programas exitosos a nivel nacional e internacional llevando 1 mes de su estudio, terminado este proceso, se continuara en plantear unos lineamientos estratégicos de acuerdo a las necesidades de las empresas de Colombia 1 mes, se establecerá una línea de trabajo para la recolectar la información necesaria y se ejecutara a través de entrevista y por ende se analizara toda la información que arrojo la encuesta, tiempo proyectado de 4 meses.

Se continua con la Línea 2 Implementación del Programa, que se iniciara con un análisis profundo de los espacios ambientales y laborales que presenta la empresa tiempo estimado 2 meses, se abrirá una convocatoria para contratación de recurso humano ,personal especializado y capacitado en las áreas de seguridad y salud en el trabajo para liderar las líneas que propone el programa, se analizara las hojas de vida en un tiempo de 2 meses, después de haber seleccionado el personal y ser contratada, serán formados y capacitados en los manejos de los programas , su normatividades, leyes, y en promoción y prevención de Autocuidado y salud Laboral tiempo estimado de 3 meses. Terminada esta actividad se da continuidad en dar funcionamiento a las fases del programa, en vincular los empleados en ser orientados en las ventajas y desventajas de los riesgos y por ende ser entregados a primera mano las herramientas de protección y por ende seguirán siendo supervisados y vigilados por el programa (Promoción y Prevención) llevara un tiempo de 7 meses.

Terminado todo este proceso de ejecución al final de cada año se realizará una evaluación del programa, pudiendo identificar sus falencias e igual fortalezas y por último



nuevos procesos que se implementaran para fortalecer y empoderar el personal del programa.

## 8. PRESUPUESTO

El proyecto que presenta en proponer un programa de cultura para el autocuidado en seguridad y salud en el trabajo, presenta un presupuesto aproximado de **\$54.663.200** siendo un rubro representando por el valor de un año, en este valor incluye pago de nómina, materiales didácticos, instalaciones, gastos de oficina y gastos de promoción y difusión del programa

Este mismo valor de presupuesto esta evaluados y puede ser proyecto para el próximo año con la tendencia de aumentar, ya que cada fin de año se evaluará el programa presupuestalmente donde se tendrá la posibilidad de acuerdo a las estrategias y lineamientos que se planteen se deseen implementar líneas y/ o fases nuevas al programa.

## **9. LIMITACIONES**

Dentro del diseño del programa pueden generarse limitaciones que generen retraso en los tiempos establecidos para las actividades del programa, para lo cual ninguna empresa se encuentra exenta de ésta, pero igualmente en el transcurso de la ejecución e implementación pueden surgir inconvenientes como: trabajadores que no se encontraran sensibilizados ni concienciados al cien por ciento, limitaciones económicas por parte de la empresa para la puesta en marcha de la ejecución del diseño, y por último la disposición por parte de los trabajadores, siendo esta la parte más priorizada ya que el éxito de los resultados del diseño depende en su mayoría de la cultura y conciencia adoptadas frente al ámbito laboral para garantizar como resultado el autocuidado.

.

## **CONCLUSIÓN**

A partir del objetivo del presente trabajo, se concluye que es necesario fomentar un Programa de cultura para el autocuidado en seguridad y salud en el trabajo, con la finalidad de brindarles todas las herramientas de autoprotección hacia el trabajador, mitigando las causas de riesgos, de acuerdo a las actividades que desarrolle la empresa.

También es sumamente importante que en las empresas enfaticen en campañas preventivas dirigidas a los empleados y fortaleciendo sus vínculos familiares, contribuyendo al bienestar de la salud mental de los trabajadores, generando un adecuado rendimiento y productividad a favor de la empresa y trabajador.

## **RECOMENDACIONES**

Este proyecto brinda unas series de recomendaciones como utilizar la observación del autocuidado / accidentalidad hacia el trabajador, que en la lista del chequeo se registren reportes continuos para dar una solución y resultado eficaz, también generar incentivos a través del programa de cultura para el autocuidado en seguridad y salud en el trabajo, teniendo en cuenta en realizar prácticas constantes de autocuidado durante un periodo de tiempo determinado y continuar con las charlas y capacitaciones para incentivar en promover el autocuidado entre los trabajadores.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Normativa de Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia: [internet]. (citado 04 agosto 2016). (aprox. 1 p.) Available from: <https://www.isotoools.com.co/normativa-de-seguridad-y-salud-en-el-trabajo-en-colombia/>
2. Avances Normativo en el SG-SST. [Internet] (actualizado 06 agosto 2016; citado 18 noviembre 2017). (aprox. 1 pantallas) Available from: <https://revistaempresarial.com/salud/salud-ocupacional/avances-normativos-sg-sst/>
3. Estadísticas y bases de datos: [Internet]. (citado 16 marzo 2017). Available from: <http://www.ilo.org/global/statistics-and-databases/lang--es/index.htm>
4. Sura ARL [Internet] (actualizado 2018; citado 2018). (aprox. 1 pantalla). Available from: [https://www.arlsura.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=336&catid=59:gestion-d](https://www.arlsura.com/index.php?option=com_content&view=article&id=336&catid=59:gestion-d)
5. Comunicados Ministerio del Trabajo. [Internet] (citado 2018) Available from: <http://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/prensa/comunicados>
6. Formación para el trabajo, eje vital para la seguridad y el crecimiento productivo del país. [Internet] (actualizado 2017; citado 31 mayo 2018). (aprox. 2 pantallas) Available from: <http://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/prensa/comunicados/2018/mayo/la-formacion-para-el-trabajo-eje-vital-para-la-seguridad-vial-y-el-crecimiento-productivo-del-pais-mintrabajo>
7. Formación para el trabajo, eje vital para la seguridad y el crecimiento productivo del país [Internet]. (actualizado 2017; citado 31 mayo 2018). (aprox. 2 pantallas) Available from: <http://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/prensa/comunicados/2018/mayo/la-formacion-para-el-trabajo-eje-vital-para-la-seguridad-vial-y-el-crecimiento-productivo-del-pais-mintrabajo>
8. Ley 1562 del 2012 [Internet] (citado 11 julio 2012) (aprox. 22 pantallas) Available from: <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/ley156211072012.pdf>
9. OPS en el foro sobre gestión en seguridad y salud) [Internet](actualizado 11 octubre 2012);( citado 12 febrero 2018). (aprox. 2 pantallas) Available from: [https://www.paho.org/col/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1719:ops-en-el-foro-sobre-gestion-en-seguridad-y-salud-ocupacional-2012&Itemid=460](https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1719:ops-en-el-foro-sobre-gestion-en-seguridad-y-salud-ocupacional-2012&Itemid=460)
10. Plan Nacional de Seguridad y Salud Laboral [Internet] (citado 2018). (aprox.64 p.) Available from: <http://www.oiss.org/IMG/pdf/PlanNacionalDeSeguridadySaludEnEITrabajo.pdf>
11. Corte Constitucional [Internet]. (actualizado 1995). (citado 12 febrero 2018). (aprox.12 -135 p.) Available from: [www.corteinconstitucional/codigodetrabajo.gov.co](http://www.corteinconstitucional/codigodetrabajo.gov.co)
12. Ministerio de salud. [Internet] (citado enero 17 2018). (aprox.133-165 p.) Available from: [www.ministeriodesalud/normastecnicas.gov.co](http://www.ministeriodesalud/normastecnicas.gov.co)

**TABLA 1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

ACTIVIDADES	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
<b>SEMANAS</b>											
<b>Línea 1 Investigación del Programa</b>											
1. Investigación de programas exitosos a nivel nacional e internacional											
2. Se planteó los lineamientos estratégicos de acuerdo a las necesidades de la empresa.											
3. Planear línea de trabajo para la recolección de la información											
4. Realizar entrevistas para el sondeo.											
5. Se analiza la información recopilada de las entrevistas.											
<b>LINEA 2 IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA</b>											
1. Análisis de los espacios ambientales y laborales											
2. Estudio de hojas de vida de las personas que harán parte del programa de Autocuidado y salud laboral.											
3. Capacitación y formación del personal responsable del Programa de Autocuidado.											
4. Entrega de las herramientas para el autocuidado.											
5. Reuniones y supervisión hacia los empleados											

**Fuente:** Elaborado por los Autores

Greis Yamile Jhonson Armenta

José Humberto Mejía Gonzáles

**TABLA 2. PRESUPUESTO**

CONCEPTOS	PRESUPUESTO AÑO			
	CANTIDAD	UNIDAD	VALOR	
			UNITARIO	TOTAL
<b>Mano de Obra Calificada – Administrador del Programa</b>				
Responsable del Programa	1	unidad	\$2.100.000	\$2.100.000
Coordinador del programa	1	unidad	\$1.800.000	\$1.800.000
Técnico en Seguridad y Salud en el Trabajo	1	unidad	\$1.100.000	\$1.100.000
<b>TOTAL TALENTO HUMANO</b>				<b>\$5.000.000</b>
<b>CONSULTORES INSTRUCTORES</b>				
Coordinador de promoción y prevención	1	unidad	\$2.100.000	\$2.100.000
Coordinador de Seguridad y Salud en el Trabajo en Bienestar del Trabajo	1	unidad	\$2.100.000	\$2.100.000
Coordinador de Cuidados Riesgos laborales.	1	unidad	\$2.100.000	\$2.100.000
<b>TOTAL DE CONSULTORES</b>				<b>\$6.300.000</b>
<b>MATERIAL DIDACTICO</b>				
Cuadernos	200	unidades	\$1.200	\$240.000
Bolígrafos	200	unidades	\$ 900	\$180.000
Memorias USB	200	unidades	\$15.000	\$3.000.000
Marcadores	200	unidades	\$2.700	\$540.000
Guías y material de campañas (textos)	1000	unidades	\$ 30.000	\$30.000.000
<b>TOTAL MATERIAL DIDACTICO</b>				<b>\$33.960.000</b>
<b>INSTALACIONES</b>				
Alquiler de auditorios	1	unidad	\$450.000	\$450.000
Usos de bibliotecas y multimedia	1	unidad	\$20.000	\$20.000
Adecuaciones aula de conferencias	2	unidad	\$300.000	\$600.000
Uso de Red Internet	1	unidad	\$140.000	\$140.000
<b>TOTAL INSTALACIONES</b>				<b>\$1.210.000</b>
<b>GASTOS DE OFICINA</b>				
Mensajería	1	unidad	\$200.000	\$200.000
Servicio de internet	1	unidad	\$120.000	\$120.000
Seguros equipos y muebles	1	unidad	\$200.000	\$200.000
Papelería y útiles	1	unidad	\$200.000	\$200.000
Servicio telefónico - Líneas	1	unidad	\$95.000	\$95.000
Perforadoras	6	unidades	\$1.500	\$9.000
Cosedoras	6	unidades	\$2.100	\$12.600
Saca ganchos	6	unidades	\$1.100	\$6.600
Tinta para impresora	50	unidades	\$10.000	\$500.000
Carpetas archivadas	2000	unidades	\$500	\$1.000.000
Sobres de manilas	2000	unidades	\$900	\$1.800.000
<b>TOTAL GASTOS DE OFICINA</b>				<b>\$4.143.200</b>
<b>OTROS GASTOS (PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN )</b>				



Evento de lanzamiento del programa	1	unidad	\$3.000.000	\$3.000.000
Impresiones plegables	20000	unidades	\$450	\$900.000
Información de Prensa	1	unidad	\$150.000	\$150.000
<b>TOTAL OTROS GASTOS (PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN)</b>				<b>\$4.050.000</b>
<b>TOTAL DEL PROYECTO</b>				<b>\$54.663.200</b>

**Fuente:** Elaborado por los Autores

Greis Yamile Jhonson Armenta

José Humberto Mejía Gonzáles

## 2. TABLA MARCO LEGAL

Tipo de Norma	Norma	Objetivo
<b>Leyes</b>	Ley 9 / 1979	Establece medidas sanitarias “para preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones”; Toda persona que entre a cualquier lugar de trabajo deberá cumplir las normas de higiene y seguridad establecidas por la empresa, dándolas a conocer por medio de un programa de inducción.
	Ley 1562 / 2012	Se deroga y modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.
<b>Decretos</b>	Decreto 614/ 1948	Las empresas deberán Desarrollar actividades de vigilancia epidemiológica de enfermedades profesionales, patologías relacionadas con el trabajo y ausentismo por tales causas
	Decreto 1295/1994	Determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos profesionales
	Decreto 1447 / 2014	Tabla de enfermedades laborales
	Decreto 1072/2014	Compilación todas las normas que reglamentan el trabajo y que antes estaban dispersas. Desde el momento de su expedición, el Decreto 1072 se convirtió en la única fuente para consultar las normas reglamentarias del trabajo en Colombia. Capítulo 6: Sistema de Seguridad y salud en el trabajo
<b>Resoluciones</b>	Resolución 2400/ 1979	Establece disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo; Garantizar la identificación y control de los factores de riesgos físicos (ventilación, iluminación, temperaturas, ruido, vibraciones y radiaciones) bajo un mecanismo de control de fuente medio y

		receptor
	Resolución 2013 / 1998	Reglamenta la organización, y funcionamiento de los comités de Medicina Higiene y seguridad (Hoy COPASST); Conformar un comité de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial, con representación tanto de los trabajadores, como del empleador. (Dos representantes por cada una de las partes) propender y permitir las reuniones del comité, mínimo una vez al mes dentro del horario de trabajo. Vigilar que el comité cumpla con las funciones otorgadas por esta resolución y por el artículo 26 del Decreto 614 de 1984
	Resolución 2569 / 1994	PARAGRAFO 1. Considerando los periodos de latencia de la enfermedad y el criterio de la relación temporal, las mediciones ambientales o evaluaciones biológicas hacen referencia a las realizadas durante el periodo de vinculación laboral del trabajador, como sistema de vigilancia epidemiológica por factores de riesgo. P ARAGRAFO 2. La no existencia del examen médico pre ocupacional y de las mediciones ambientales o evaluaciones biológicas, como sistemas de vigilancia epidemiológica por factores de riesgo, durante el periodo de vinculación laboral, no podrá ser argumento para impedir la calificación del origen de los eventos de salud, y por lo tanto, en todo caso, la inexistencia de estos elementos probatorios, imposibilitara calificar como de origen común, los eventos de salud
	Resolución 2346 / 2007	Se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales; Realizar las evaluaciones medicas ocupacionales de ingreso,

		periódico y de egreso o las evaluaciones medicas requeridas en razón de situaciones particulares
	Resolución 2844 / 2007	Se adoptan las Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional Basadas en la Evidencia
	Resolución 1356 / 2012	Establece la organización y funcionamiento del comité de convivencia entre entidades públicas y empresas privadas

**Fuente:** Elaborado por los Autores

Greis Yamile Jhonson Armenta

José Humberto Mejía Gonzáles

## ENCUESTA DIRIGIDA AL PERSONAL QUE LABORA EN LA EMPRESA

### PROGRAMA DE CULTURA PARA EL AUTOCUIDADO EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

Esta encuesta tiene por objeto identificar las prácticas de autocuidado y estilos de vida de los trabajadores que laboran en la empresa.

Es indispensable que conteste todas las preguntas con sinceridad.

#### CARACTERIZACION BIOSOCIAL.

1. Mi edad es: \_\_\_\_\_ 2. Pertenezco al género: F \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_ 3. Estoy: Soltera (o) \_\_\_\_\_ Casada (o) \_\_\_\_\_ Unión \_\_\_\_\_ Separada (o) \_\_\_\_\_ Viuda (o) \_\_\_\_\_

4. El número de hijos (as) que tengo es: \_\_\_\_\_

5. El número de personas a mi cuidado es: 1 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_ >6 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

6. Convivo con: Esposo (a) \_\_\_\_\_ N° de Hijos \_\_\_\_\_ Otros

¿Cuáles? \_\_\_\_\_

7. La relación interpersonal que mantengo con quienes convivo es:

PERSONA	ESTRESANTE	DEBIL	BUENA	EXCELENTE
ESPOSO (A)				
HIJO (A)				
HIJO (A)				
HIJO (A)				
OTRO				
OTRO				

8. Mi familia se caracteriza porque:

• Tengo hijos lactantes y/o preescolares \_\_\_\_\_

• Mis hijos son escolares y/o adolescentes \_\_\_\_\_

- Mis hijos están en la universidad \_\_\_\_\_
- Tengo hijos casados y no viven conmigo \_\_\_\_\_
- Mi esposo (a) ya falleció \_\_\_\_\_
- Ninguna de las anteriores \_\_\_\_\_

	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>A VECES</b>	<b>CASI NUNCA</b>
9. Estoy satisfecha (o) con el apoyo que recibo de mi familia cuando algo me molesta. COMENTARIOS: _____			
10. Estoy satisfecha (o) con la forma en que mi familia habla de las cosas y comparte los problemas conmigo. COMENTARIOS: _____			
11. Estoy satisfecha (o) con la forma en que mi familia acepta y da apoyo a mis deseos de emprender nuevas actividades o direcciones. COMENTARIOS: _____			
12. Estoy satisfecha (o) con el modo en que mi familia expresa sus afectos y responde a mis emociones, tales como tristeza, rabia, amor. COMENTARIOS: _____			
13. Estoy satisfecha (o) con la forma como mi familia y yo Compartimos el tiempo, el espacio y el dinero. COMENTARIOS: _____			

14. Mis relaciones familiares se alteran por causa de mi trabajo. NO \_\_\_\_ SI \_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

15. Los problemas familiares afectan mi rendimiento laboral: NO \_\_\_\_ SI \_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

16. En mi relación de pareja predomina: (Puedo marcar más de una respuesta) la afectividad \_\_\_\_ la amistad \_\_\_\_ la confianza \_\_\_\_ la solidaridad \_\_\_\_ la libertad \_\_\_\_ el respeto \_\_\_\_ la ternura \_\_\_\_ la tolerancia \_\_\_\_ el placer erótico \_\_\_\_ el amor \_\_\_\_ la responsabilidad \_\_\_\_ otro \_\_\_\_ ¿cuál?  
\_\_\_\_\_

17. Considero que lo más relevante en mi relación de pareja es:  
el aspecto biológico sexual: casi siempre \_\_\_\_ a veces \_\_\_\_ casi nunca \_\_\_\_  
el apoyo emocional mutuo: casi siempre \_\_\_\_ a veces \_\_\_\_ casi nunca \_\_\_\_  
el acompañamiento a eventos sociales: casi siempre \_\_\_\_ a veces \_\_\_\_ casi nunca \_\_\_\_

18. Demuestro el afecto a mi pareja mediante: (Puedo marcar más de una respuesta)

Palabras tiernas\_\_\_\_\_ detalles\_\_\_\_\_ caricias \_\_\_\_\_ninguno de los anteriores\_\_\_\_\_ otro\_\_\_\_\_

¿cuál? \_\_\_\_\_

19. La causa (s) principal (es) de las discrepancias con mi pareja es (son):

mi trabajo \_\_\_\_\_el trabajo de él (ella) \_\_\_\_\_

mis ingresos económicos \_\_\_\_\_ los ingresos económicos de él (ella) \_\_\_\_\_

mis amigos \_\_\_\_\_ los amigos de él (ella) \_\_\_\_\_

mi familia \_\_\_\_\_ la familia de él (ella) \_\_\_\_\_ hijos \_\_\_\_\_ ninguno de los anteriores\_\_\_\_\_ otro\_\_\_\_\_ ¿cuál? \_\_\_\_\_

20. Las discrepancias de pareja o familiares las soluciono así:

---

---

## **TRABAJO Y SOCIEDAD**

21. Llevo trabajando en esta empresa \_\_\_\_\_años meses

23. Las funciones y tareas que realizo me gustan:

siempre\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_ nunca\_\_\_\_

¿por qué? \_\_\_\_\_

24. Estoy satisfecho con mi desempeño laboral: SI\_\_\_\_\_NO\_\_\_\_\_

25. ¿salario que recibo está acorde con las funciones que realizo?

siempre\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_ nunca\_\_\_\_

26. el salario que recibo me permite satisfacer las necesidades básicas de mi grupo familiar en:

salud\_\_\_\_\_ educación\_\_\_\_\_ vivienda\_\_\_\_\_ recreación\_\_\_\_\_

27. ¿considero que mi trabajo es monótono y repetitivo?

siempre\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_ nunca\_\_\_\_

28. tengo mucho trabajo y poco tiempo para realizarlo:

siempre\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_ nunca\_\_\_\_

29. ¿mi jornada de trabajo es prolongada?

siempre\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_ nunca\_\_\_\_

30. ¿siento que en mi trabajo hay sobrecarga?

siempre\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_ nunca\_\_\_\_

31. la distribución de mi tiempo dentro de mi jornada laboral la considero:

Buena \_\_\_\_\_regular \_\_\_\_\_mala \_\_\_\_\_

¿por qué?

---

---

32. ¿debo trabajar a un ritmo muy rápido?

siempre\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_ nunca\_\_\_\_

33. ¿la distribución que hago de mi tiempo afecta mis relaciones personales en mi sitio de trabajo?

si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_

¿por qué?

---

---

34. Las relaciones interpersonales que establezco con mi grupo de trabajo generalmente son:

buenas\_\_\_\_\_ regulares\_\_\_\_\_ malas\_\_\_\_\_

35. ¿estoy satisfecho con ellas?

siempre\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_ nunca\_\_\_\_

36. la comunicación con mi grupo de trabajo es: fácil\_\_\_\_ difícil\_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

37. la comunicación que predomina con mis compañeros de trabajo es de tipo:

verbal\_\_\_\_\_ escrita\_\_\_\_\_

38. las relaciones que establezco con mi grupo de trabajo son de:

colaboración\_\_\_\_\_ solidaridad\_\_\_\_\_ afectividad\_\_\_\_\_ laboral\_\_\_\_\_

39. ¿cuándo se presentan problemas en el ambiente laboral recurro al diálogo para resolverlos?

siempre\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_ nunca\_\_\_\_

40. ¿existe comunicación extra laboral con los colegas? si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_



41. esta es:

constante \_\_\_\_\_ de vez en cuando \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

¿por qué?

---

---

42. ¿en los períodos extra laborales comparto con mis colegas otras actividades como celebraciones, paseos, etc.?

si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_

43. ¿el entorno social que me rodea, fuera del trabajo, afecta mi rendimiento?

siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

44. ¿soy acelerada (o) para hacer las cosas?

siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

45. ¿Qué aspectos del trabajo me producen mayor estrés?

---

---

---

46. ¿Se me dificulta manejar la angustia o el estrés que siento?:

si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_

47. Cuando se presentan problemas relacionados con mi trabajo, los puedo solucionar:

con facilidad \_\_\_\_\_ con dificultad \_\_\_\_\_ casi nunca \_\_\_\_\_

48. pertenezco a grupos sociales: si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

De tipo: académico \_\_\_\_\_ recreativos \_\_\_\_\_ culturales \_\_\_\_\_ solidarios \_\_\_\_\_

otros \_\_\_\_\_ ¿cuáles? \_\_\_\_\_

49. el tiempo que dedico a éstos grupos es:

diario \_\_\_\_\_ interdiario \_\_\_\_\_ semanal \_\_\_\_\_ mensual \_\_\_\_\_ otro \_\_\_\_\_

¿cuál? \_\_\_\_\_

## **NUTRICION**

50. Mi Talla es: \_\_\_\_\_ Mi peso actual es: \_\_\_\_\_

51. En los últimos 4 años he:

mantenido el peso\_\_\_\_ perdido peso \_\_\_\_ganado peso\_\_\_\_\_

¿cuánto? \_\_\_\_\_ kg.

¿por qué?

---

---

52. ¿hay factores que influyen en mi alimentación que me hacen comer más o menos?:

si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_ ¿cuáles? \_\_\_\_\_

53. ¿ingiero suplementos nutricionales?:si\_\_\_ no\_\_\_ a veces\_\_\_

54. generalmente:

proteínas\_\_\_ vitaminas\_\_\_ minerales\_\_\_ otro\_\_\_ ¿cuáles?

---

---

55. los alimentos que no debo consumir son:

---

---

56. el estado emocional en el que me encuentre, influye en mi alimentación

si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_\_

¿por qué?

---

---

57. este clima influye en mi alimentación:

si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_\_

¿por qué? \_\_\_\_\_

---

---

58. mi comida: la preparo\_\_\_\_\_ me la preparan\_\_\_\_\_

59. los alimentos que prefiero y consumo son:

---

---

60. los alimentos que no me gusta comer son:

---



---

61. considero que tengo:

buen apetito \_\_\_\_\_ regular apetito \_\_\_\_\_ poco apetito \_\_\_\_\_

62. sufro de cambios bruscos de apetito: si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

63. como rápido: si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ porque: - es mi costumbre \_\_\_\_\_ el tiempo no me alcanza \_\_\_\_\_ depende de la actividad \_\_\_\_\_ otro \_\_\_\_\_ ¿cuál? \_\_\_\_\_

**complete el cuadro que aparece a continuación:**

ONCES	SIEMPRE LO HAGO _____ ALGUNAS VECES _____  NUNCA ___ POR QUÉ? _____ _____		
CENA	SIEMPRE LO HAGO _____ ALGUNAS VECES _____  NUNCA ___ POR QUÉ? _____ _____		

ALIMENTACION	ESCALA	HORA	CONSTA DE...
DESAYUNO	SIEMPRE LO HAGO _____ ALGUNAS VECES _____  NUNCA ___ POR QUÉ? _____ _____		
MEDIAS NUEVES	SIEMPRE LO HAGO _____ ALGUNAS VECES _____  NUNCA ___ POR QUÉ? _____ _____		
ALMUERZO	SIEMPRE LO HAGO _____ ALGUNAS VECES _____  NUNCA ___ POR QUÉ? _____ _____		

**MANTENER POSTURAS Y RECREACIÓN**

64. ¿utilizo la mecánica corporal en mis desplazamientos, ejercicios, procedimientos, posturas, etc.?:

si\_\_\_ no\_\_\_ a veces\_\_\_

por qué?

---

---

65. para desplazarme de la casa al trabajo utilizo:

transporte: siempre\_\_\_ a veces\_\_\_ nunca\_\_\_

camino: siempre\_\_\_ a veces\_\_\_ nunca\_\_\_

66. dentro de mi jornada laboral la mayoría del tiempo estoy:

de pie\_\_\_ sentado\_\_\_ mixto\_\_\_

67. los desplazamientos que realizo en el lugar de trabajo con mayor frecuencia

son: cortos\_\_\_ largos\_\_\_ mixtos\_\_\_

68. tengo rutina de ejercicios para realizar en casa: si\_\_\_ no\_\_\_

69. los realizo: siempre\_\_\_ a veces\_\_\_ en qué horario\_\_\_

70. hago ejercicios (estiramientos, rotación de muñecas, rotación de cabeza, flexiones, entre otros) en el trabajo.

siempre\_\_\_ a veces\_\_\_ nunca\_\_\_

71. mi deporte favorito es: \_\_\_\_\_

72. lo práctico siempre\_\_\_ a veces\_\_\_ nunca\_\_\_

73. ¿asisto al gimnasio? si\_\_\_ no\_\_\_ ¿por qué? \_\_\_\_\_

74. ¿tengo limitaciones para hacer ejercicios? si\_\_\_ no\_\_\_

75. ¿de qué tipo?

---

76. la labor que desempeño me da tiempo para participar en las actividades culturales y deportivas que ofrece la institución.

si\_\_\_ no\_\_\_ a veces\_\_\_

77. las actividades que ocupan mi tiempo libre son:

---

---

78. las realizo con: familia\_\_\_ amigos\_\_\_ solo\_\_\_

79. mis actividades preferidas de recreación son:

---

---

80. las realizo:

interdiario\_\_\_\_ semanal\_\_\_\_ mensual\_\_\_\_ otro\_\_ ¿cuál?

---

---

81. para recrearme tengo limitaciones de tipo: económico\_\_ físico\_\_ de tiempo\_\_ laboral\_\_ otro\_\_ ¿cuál? \_\_\_\_\_

no tengo\_\_\_\_\_

82. asisto y/o participo en actividades culturales y recreativas fuera de la institución.

si\_\_\_\_ no\_\_\_\_ ¿cuáles? \_\_\_\_\_

83. ¿cada cuánto? \_\_\_\_\_

## **SUEÑO Y DESCANSO**

84. estoy acostumbrada(o) a dormir más o menos\_\_\_\_\_ horas diariamente

85. considero que el tiempo que dedico a dormir es:

suficiente\_\_\_\_\_ insuficiente\_\_\_\_\_

86. considero que las horas de sueño que tengo son reparadoras:

si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_\_

87. realizo la siesta: si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_

88. ¿cuándo duermo más o menos de lo acostumbrado esto influye en mi desempeño laboral?:

si\_\_\_\_ no\_\_\_\_ ¿por qué? \_\_\_\_\_

89. me es difícil conciliar el sueño?: si\_\_\_\_ no\_\_\_\_ a veces\_\_\_\_\_

¿Por qué?

---

90. necesito de ayudas para dormir? si\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_

91. algunas ayudas son:

medicamentos:

si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ ¿cuáles? \_\_\_\_\_

**ALIMENTOS O BEBIDAS:**

si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ ¿cuáles? \_\_\_\_\_

**LECTURA**

si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ tipo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ otras: \_\_\_\_\_ ¿cuáles? \_\_\_\_\_

92. me despierto en la noche?: si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_

las razones por las que me despierto son:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

93. la falta de sueño me produce: irritabilidad \_\_\_\_\_ debilidad \_\_\_\_\_ sensación de desgano \_\_\_\_\_

94. los momentos que dedico para descansar son:

muchos \_\_\_\_\_ pocos \_\_\_\_\_

95. y los realizo durante:

periodos cortos del día \_\_\_\_\_ en la noche \_\_\_\_\_

96. mis momentos de descanso: los tengo sola (o) \_\_\_\_\_ o los comparto con:

familia: \_\_\_\_\_ amigos \_\_\_\_\_ colegas \_\_\_\_\_

97. estos momentos son para mí: suficientes \_\_\_\_\_ insuficientes \_\_\_\_\_

98. son reparadores: siempre \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_

99. ¿las actividades que realizo en los momentos de descanso

son?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

100. ¿mi horario laboral me permite momentos de descanso?:

si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_

## TEMPERATURA, HIGIENE CORPORAL E INTEGRIDAD DE LA PIEL

101. ¿considero que la temperatura de mi sitio de trabajo me afecta?:

si\_\_ no\_\_ ¿en qué forma?: \_\_\_\_\_

102. ¿la temperatura de mi sitio de trabajo influye en mi forma de vestir?:

si\_\_ no\_\_

103. utilizo la ropa como:

medio de protección\_\_\_\_\_

reflejo del estado de ánimo\_\_\_\_\_ otro cuál? \_\_\_\_\_

104. mis actividades de cuidado corporal son?:

manicure\_\_\_\_\_ pedicure\_\_\_\_\_ mascarillas\_\_\_\_\_ masajes\_\_\_\_\_ visita al  
estilista\_\_\_\_\_ otras \_\_\_\_\_ ¿cuáles?:\_\_\_\_\_

evitar peligros

105. ¿pongo en práctica la mecánica corporal en las diferentes actividades que realizo? siempre\_\_ a veces \_\_\_\_\_ nunca\_\_\_\_\_

106. las normas de seguridad que conozco son:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

107. ¿las pongo en práctica? siempre\_\_ a veces\_\_ nunca\_\_\_\_\_ ¿por qué?

\_\_\_\_\_

108. en mi concepto los sitios en los que estoy expuesto a riesgo de accidentes en mi trabajo son:

\_\_\_\_\_

109. las precauciones que tomo son:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

110. ¿la institución me facilita los elementos de protección para mi seguridad laboral? siempre\_\_ a veces\_\_ nunca\_\_\_\_\_

111. ¿considero que las vías de acceso a mí sitio de trabajo representan riesgo?:  
si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_ ¿por qué? \_\_\_\_\_

112. ¿tomo precauciones?:

si\_\_\_ no\_\_\_ ¿cuáles? \_\_\_\_\_

### **CREENCIAS RELIGIOSAS**

113. ¿es importante la religión en mi vida?: si\_\_\_ no\_\_\_ ¿por qué?

\_\_\_\_\_

114. ¿me apoyo en mi religión para superar las dificultades que se me presentan?

siempre\_\_\_ a veces\_\_\_ nunca\_\_\_ ¿por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

115. ¿mi religión influye en mi superación personal?: si\_\_\_ no\_\_\_

¿porqué? \_\_\_\_\_

116. mi participación en ésta religión es:

activa\_\_\_ pasiva\_\_\_ indiferente\_\_\_

117. mis prácticas religiosas influyen en:

mi nutrición\_\_\_\_\_ mi recreación\_\_\_\_\_ mi descanso\_\_\_\_\_

mi autocuidado\_\_\_ mi trabajo \_\_\_\_\_ mi familia \_\_\_\_\_

mis relaciones interpersonales\_\_\_\_\_ mi aprendizaje\_\_\_

mis expectativas\_\_\_ en mi salud \_\_\_\_\_ otros\_\_\_\_\_

¿cuál? \_\_\_\_\_