

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

**MEDIDAS PREVENTIVAS Y CORRECTIVAS PARA MITIGACIÓN DE FACTORES
DE RIESGO PSICOSOCIAL EN DOCENTES DE COLOMBIA. ESTUDIO
DOCUMENTAL.**

Paola Andrea López Sisa

UNIVERSIDAD ECCI

FACULTAD POSGRADOS

PROGRAMA DE ESPECIALIZACION EN GERENCIA Y SALUD EN EL TRABAJO

BOGOTÁ, D.C.

2016

 UNIVERSIDAD ECCI			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

**MEDIDAS PREVENTIVAS Y CORRECTIVAS PARA MITIGACIÓN DE FACTORES
DE RIESGO PSICOSOCIAL EN DOCENTES DE COLOMBIA**

Paola Andrea López Sisa

Cód.: 250575

July Patricia Castiblanco

UNIVERSIDAD ECCI

FACULTAD POSGRADOS

PROGRAMA DE ESPECIALIZACION EN GERENCIA Y SALUD EN EL TRABAJO

BOGOTÁ, D.C.

2016

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

1. INTRODUCCIÓN

La labor docente es de gran relevancia en la sociedad, dado que transmiten a las nuevas generaciones conocimientos y los forman para el ejercicio profesional de miles y miles de jóvenes que ingresan año a año al sistema de educación superior.

El trabajo está encaminado en añadir elementos diferenciadores y de alto valor agregado, específicamente en las medidas que se justificaran para la prevención y corrección de los riesgos de los docentes, de esta manera generará un fortalecimiento en el aporte al sistema educativo que este ofrece al desempeñar diariamente su labor.

Hay que tener en cuenta que el fundamento para que inicie un cambio y lograr ser competitivos se constituye en la articulación del trabajo con una prospectiva educativa, por esta razón es de gran importancia trabajar por la salud y seguridad de los docentes.

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

Tabla de contenido

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN	7
3.	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	7
3.1	Descripción del problema	7
3.2	Formulación del problema	8
4.	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	8
4.1	Objetivo general	8
4.2	Objetivos específicos	8
5.	JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	9
	Justificación	9
6.	DELIMITACIÓN	11
7.	MARCO TEÓRICO.....	12
7.1	Riesgo psicosocial.....	12
7.2	PRINCIPALES FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES	14
7.2.1	El estrés.....	14
7.2.2	Violencia.....	15
7.2.3	Acoso laboral	15
7.2.4	Burnout: síndrome del quemado.....	15
7.2.5	Relaciones sociales en el trabajo.....	18
7.3	OIT (Organización Internacional del Trabajo, 1984):	18
7.4	El Ministerio de la Protección Social en la Resolución 2646 de 2008	19
7.5	BATERÍA DE INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL	19
8.	ESTADO DEL ARTE.....	21
9.	MARCO LEGAL.....	24
10.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	25
11.	MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	26
11.1	Fases de investigación.....	26
12.	FUENTES PARA LA OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN	27
12.1	Fuentes primarias	27
12.2	Fuentes secundarias	27
13.	RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	27

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

13.1 Selección y Síntesis de la muestra	27
14. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	27
15. PROPUESTA DE SOLUCIÓN	28
16. RESULTADOS.....	34
16.1 Aportes investigativos y teóricos a campo de estudio de la seguridad y salud en el trabajo que se han desarrollado en los últimos diez años sobre temáticas asociadas a factores de riesgo psicosocial en docentes.	34
16.2 Estudios e investigaciones actuales la incidencia de casos de docentes en Colombia que presentan afectaciones psicosociales asociadas a factores laborales.	36
16.3 Vacíos investigativos evidenciados en el estudio de la salud y seguridad en el trabajo en los temas asociados a las medidas preventivas y correctivas para mitigación de factores de riesgo psicosocial en docentes de Colombia.	40
17. CONCLUSIONES	41
18. RECOMENDACIONES INICIALES SOBRE MITIGACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN DOCENTES DE COLOMBIA.	45
19. BIBLIOGRAFÍA	47

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 2 CONSECUENCIAS Y EFECTOS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 3 MARCO LEGAL **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 4 PROPUESTA DE SOLUCION **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 5 FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A SALUD LABORAL DOCENTE **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 6 ACTIVIDADES DOCENTES SEGÚN CONTENIDO, ORGANIZACIÓN Y CARGA DE TRABAJO CON DISTRIBUCION DE PORCENTAJE DE ACUERDO CON EL HORARIO **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 7 AFECTACIONES GENERADAS EN LOS DOCENTES **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 8 TIPOS DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL . **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 9 TIPO DE DOCUMENTO ESTUDIADO **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 10 NUMERO DE DOCUMENTOS PUBLICADOS EN CADA AÑO 20

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

2. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN

Medidas preventivas y correctivas para mitigación de factores de riesgo psicosocial en docentes de Colombia. Estudio documental.

3. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

3.1 Descripción del problema

En todas las profesiones estamos expuestos a factores de riesgo que pueden llegar a afectar la salud de las personas. Como en este caso el tema de riesgo psicosocial ya que no sólo afecta a docentes sino también a estudiantes.

En este orden de ideas se ha evidenciado la presencia de varios síntomas como estrés, bajo estado emocional, decaimiento y frustración por los logros obtenidos.

“La importancia de los factores psicosociales para la salud de los trabajadores se ha ido reconociendo cada vez de forma más amplia, lo que ha supuesto un aumento y profundización del tema. El comienzo más formal de estos y su relación con la salud laboral proviene probablemente de la década de 1970, Uno de los primeros documentos oficiales e internacionales en abordar el tema de los factores psicosociales en el trabajo fue “Los Factores Psicosociales en el Trabajo Reconocimiento y Control” documento publicado por la Organización Internacional del Trabajo en 1984”. (Moreno, 2010)

Para encontrar la manera de minimizar estos riesgos es necesario concienciar a los docentes sobre la importancia del cuidado de su salud, por otro lado establecer una retroalimentación con los agentes interesados como la universidad y grupos de estudio, entidades con fines educativos como la Universidad ECCI- Sede Bogotá y así de esta manera tomar la información revisada

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

como base para comprender la interacción de los factores que llegan a desencadenar estos problemas y así proponer estrategias de intervención.

3.2 Formulación del problema

¿Qué antecedentes investigativos y teóricos pueden aportar desde La Salud Y Seguridad En El Trabajo a la mitigación de factores de riesgo psicosocial en docentes de Colombia?

4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Objetivo general

Realizar un estudio documental sobre los antecedentes investigativos y teóricos que puedan aportar a la implementación de medidas preventivas y correctivas para mitigación de factores de riesgo psicosocial en docentes de Colombia.

4.2 Objetivos específicos

- Identificar los aportes investigativos y teóricos al campo de estudio de la Seguridad y Salud en el trabajo que se han desarrollado en los últimos diez años sobre temáticas asociadas a factores de riesgo psicosocial en docentes.
- Evidenciar en los estudios e investigaciones actuales la incidencia de casos de docentes en Colombia que presentan afectaciones psicosociales asociadas a factores laborales.
- Determinar los vacíos investigativos evidenciados en el estudio de la salud y seguridad en el trabajo en los temas asociados a las medidas preventivas y correctivas para mitigación de factores de riesgo psicosocial en docentes de Colombia.
- Generar a partir de la consulta documental recomendaciones iniciales sobre mitigación de factores de riesgo psicosocial en docentes de Colombia.

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

5. JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Justificación

En todas las profesiones existen factores de riesgo que pueden llegar a afectar la salud de las personas, en lo físico o mental. A su vez estas situaciones generan unas consecuencias tanto para el individuo que presenta posteriormente las enfermedades laborales, como a las entidades que les contratan y de manera amplia en el mediano y largo plazo a la sociedad para la cual dicho trabajador presta un servicio. Como en el caso del riesgo psicosocial ya que no sólo afecta a docentes sino que este tiene una repercusión directa también en la interacción de estos con los estudiantes y con su desempeño laboral en las diferentes responsabilidades asignadas por la institución educativa a la cual están vinculados.

Por ello este trabajo abordara lo relacionado con los factores de riesgo psicosocial que afecta a los docentes, en el cual se estudiaran las diferentes tipificaciones del riesgo anteriormente mencionado, los problemas que generan en dicha población y su repercusión en la sociedad. Lo anterior para tener un sustento conceptual del tema estudiado y encontrar los términos técnicos que son más apropiados para la revisión documental y para la clasificación y taxonomía de las fuentes consultadas.

Para ello se obtendrá información de fuentes bibliográficas actualizadas y se indagará en páginas web institucionales relacionadas con el tema, para analizar los aportes documentales existentes a la fecha y de esta manera identificar el desarrollo investigativo sobre el tema pero a la vez los vacíos y necesidades que desde la investigación en salud y seguridad en el trabajo continúan pendientes o requieren actualización. Es decir que este trabajo no tiene como fin principal desarrollar aportes conceptuales sobre el tema de riesgo psicosocial, sino identificar que aportes documentales existen ya y contribuyen a la prevención, atención, abordaje del tema y cuales aspectos aún no se han estudiado.

En este orden de ideas la revisión documental explorará sobre los aportes investigativos que existen en la mitigación de dichos riesgos, pues aún se evidencia en los docentes la presencia de

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

varios síntomas como estrés, bajo estado emocional, decaimiento y frustración por los logros obtenidos y se considera que para encontrar la manera de minimizar estos riesgos es necesario proponer a partir de esos documentos revisados unas recomendaciones iniciales.

Concienciar a dicho gremio sobre la importancia del cuidado de su salud, establecer una retroalimentación con los agentes interesados como las instituciones educativas, grupos de estudio, entidades que dirigen el funcionamiento de la educación en Colombia, como el Ministerio De Educación Nacional y las la Secretarías de Educación, es una labor en la cual la Salud Y Seguridad En El Trabajo en Colombia debe tener una responsabilidad social alta y aportar desde la academia y lo investigativo.

Así que este estudio pretende hacer un aporte inicial a dicho tema, de esta manera tomar la información revisada como base para comprender la interacción de los factores que llegan a desencadenar estos problemas, será a su vez la base para promover la investigación hacia la incidencia de casos, la vigilancia epidemiológica, y en general hacia estrategias de prevención, atención, intervención y mitigación.

Con base en la revisión bibliográfica y el análisis se identificarán y priorizarán diferentes medidas preventivas y correctivas para la mitigación de los factores de riesgo psicosocial en los educadores generando un aporte inicial que en la práctica y cotidianeidad de su labor mejore sus condiciones laborales y así garantizar que la calidad del trabajo profesional de los mismos no se afecte ni afecte a sus estudiantes.

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

6. DELIMITACIÓN

Este trabajo hace parte de la línea de investigación en Salud laboral docentes de la Especialización En Gerencia De La Salud Y Seguridad En El Trabajo de la Universidad ECCI Sede Bogotá, sin embargo al ser una revisión documental se enfocará de manera amplia en el caso del riesgo psicosocial de los docentes de Colombia.

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

MARCO DE REFERENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

7. MARCO TEÓRICO

7.1 Riesgo psicosocial

En prevención de riesgos laborales, denominamos factores psicosociales a aquellos factores de riesgo para la salud que se originan en la organización del trabajo y que generan respuestas de tipo fisiológico (reacciones neuroendocrinas), emocional (sentimientos de ansiedad, depresión, alienación, apatía, etc.), cognitivo (restricción de la percepción, de la habilidad para la concentración, la creatividad o la toma de decisiones, etc.) y conductual (abuso de alcohol, tabaco, drogas, violencia, asunción de riesgos innecesarios, etc.) que son conocidas popularmente como “estrés” y que pueden ser precursoras de enfermedad en ciertas circunstancias de intensidad, frecuencia y duración”. (ISTAS, 2015)

Los factores psicosociales son aquellas características de la organización del trabajo que afectan la salud de las personas a través de mecanismos psicofisiológicos, mecanismos a los también llamamos “estrés”. Así, el estrés laboral es una consecuencia de la exposición a factores de riesgo de naturaleza psicosocial relacionados con la organización del trabajo (calera, 1999, pág. 65)

El Comité Mixto OIT/OMS (1984) definió: “los factores psicosociales en el trabajo consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el empleo y las condiciones de su organización, por una parte; y por la otra, las capacidades del empleado, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo; todo lo cual a través de percepciones y experiencias influyen en la salud y el rendimiento” (Gómez, 2008, pág. 133)

Pearlin y Schooler (1984). Tienen en cuenta los factores que son propiedad del individuo, como la salud y la energía (recursos físicos), las creencias positivas (recursos psicológicos), las técnicas de resolución de problemas y el apoyo social (Guerrero, 2003, pág. 148)

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

Según Pedro Gil (2009, pág. 169) Los factores psicosociales son las condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, con el contenido del puesto, con la realización de la tarea e incluso con el entorno, que tienen la capacidad de afectar al desarrollo del trabajo y a la salud de las personas trabajadoras”

La evaluación de riesgos no es un procedimiento único ni con unos límites claros. En ella se entremezclan procesos de información, de investigación, de participación y de decisión, en los que participan diversos agentes. No debe entenderse, pues como un procedimiento exclusivamente técnico ni, mucho menos, como algo externo al centro educativo. En un documento de la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo se afirma: “*la evaluación del lugar de trabajo no es un instrumento de investigación de las situaciones de trabajo y generación automática de soluciones; su finalidad es, más bien, iniciar y estructurar un proceso de mejoras basado en un diálogo sobre las condiciones de trabajo en la empresa*” (calera, 1999, pág. 26)

Tabla 1 factores de riesgo psicosocial

FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL	Riesgo psicosocial	Trastornos para la salud de origen psicosocial
Horarios de trabajo y carga de trabajo	Horarios excesivos, falta de control sobre el tiempo de trabajo, imposibilidad de conciliar la vida laboral (estrés laboral).	Sufrimiento psíquico, somatizaciones, enfermedades cardiacas
Relaciones personales en el trabajo.	Violencia en el trabajo	Lesiones físicas, ansiedad, depresión.
Relaciones personales en el trabajo.	Fuerte implicación emocional en el trabajo (síndrome del quemado)	Ansiedad, deshumanización, trastornos psíquicos.

salud laboral , 2011, pág. 6

Dado esto se evidencia que el tema de riesgo psicosocial es muy importante ya que abarca muchos factores los cuales a su vez de alguna u otra forma afectan al docente al pasar del tiempo y que no solo van afectar su calidad de vida personal, laboral y su salud llegando a generar

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

diferentes afectaciones empezando por el estrés , la parte psicológica, malestares como la gripe , o en la parte digestiva por la forma de alimentarse que muchas veces no es la correcta por lo cual al final se va a terminar conjugando todo.

7.2 PRINCIPALES FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES

El Área de Salud y Seguridad en el Trabajo determina los siguientes riesgos como ejes fundamentales en el ámbito laboral y a lo que se consideran importantes en la salud y calidad de vida de los trabajadores:

7.2.1 El estrés

El estrés en el trabajo es un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación. (Jiménez et al., 2013)

El estrés laboral y el agotamiento profesional (burnout) de acuerdo con *Ivancevich* y Col. (1992), la distinción entre estrés relacionado con el trabajo y estrés no relacionado con éste es artificial. Las fuentes de estrés en el trabajo inciden no sólo en éste, afectando al desempeño, sino también en la vida no profesional de la persona. Al respecto, Dolan y cols. (Dolan et al. 2005) mencionan que el estrés en el trabajo es el desequilibrio entre las aspiraciones de un individuo y la realidad de sus condiciones de trabajo. Para la Comisión Europea (Comisión Europea 1999) “(...) *el estrés relacionado con el trabajo puede definirse como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación*” (Galicia et al., 2009, pág. 173)

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

7.2.2 Violencia

La violencia en el trabajo, en sus diferentes formas, es probablemente el segundo riesgo psicosocial en orden de importancia. La violencia es un rasgo de las nuevas formas y estilos de vida, predominantemente urbanos, anónimos, acelerados y competitivos. La violencia es un marcador de nuestra sociedad occidental que se ha trasladado al marco laboral en el que ha ido aumentando en los últimos años (Chapelle y Di Martino, 2006)

7.2.3 Acoso laboral

El acoso laboral es una de las formas de violencia en el trabajo, pero por sus características y por algunas de sus consecuencias propias, parece que debe ser tenido en cuenta como una forma específica de riesgo laboral y no sólo como forma de violencia laboral. (Jiménez et al., 2013, págs. 23 - 32)

7.2.4 Burnout: síndrome del trabajador quemado

“Se trata de un tipo específico de estrés laboral vinculado a determinadas profesiones, en especial las que implican ayuda o atención a otras personas, como la docencia, y tiene mayor incidencia entre los profesionales más comprometidos. (consejería de educación cultura y deporte , pág. 10)

Se define como: una respuesta al estrés laboral crónico caracterizada por la tendencia de los profesionales a evaluar negativamente su habilidad para realizar el trabajo y para relacionarse con las personas a las que atienden, por la sensación de estar agotados emocionalmente, por el desarrollo de sentimientos negativos y de conductas y actitudes de cinismo hacia las personas destinatarias del trabajo, que son vistas de manera deshumanizada debido al endurecimiento afectivo del profesional. (consejería de educación cultura y deporte , pág. 10)

Este síndrome se caracteriza por:

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

Agotamiento emocional: Sensaciones de sobreesfuerzo.

Despersonalización: Actitudes de insensibilidad.

Baja realización personal: Sentimientos de incompetencia profesional” (consejería de educación cultura y deporte , pág. 10).

Es así que el síndrome de Burnout es considerado como una respuesta al estrés laboral crónico producido por la presencia de los Factores Psicosociales Negativos del Trabajo, ya sean propios de la tarea, organizacionales, de interacciones interpersonales, o de otro tipo.

Si el Síndrome se padece a lo largo del tiempo, tendrá consecuencias nocivas para el individuo, en forma de enfermedad o falta de salud con alteraciones psicosomáticas, mientras que la organización presentará una baja en la motivación laboral y en el rendimiento de la productividad y calidad de la producción. (pardo et al., 2006, pág. 174)

“y para acabar de la conducta del docente afectado, podemos clasificar los síntomas que aparecen en el burnout, en cuatro grandes áreas:

- ✓ Síntomas psicosomáticos: suelen ser los síntomas asociados que aparecen en primer lugar. Entre ellos se encuentran las cefaleas, dolores musculares, molestias gastrointestinales, insomnio, etc.
- ✓ Síntomas conductuales: se describen como una serie de conductas anómalas, absentismo laboral, problemas relacionales etc.
- ✓ Síntomas emocionales: el más característico de ellos es el distanciamiento efectivo de las personas a las que debe atender, el sujeto puede volverse irritable e impaciente, mostrándose receloso en su relación con los niños, compañeros etc. además aparece la ansiedad, que conlleva una disminución de la concentración y del rendimiento en el trabajo.
- ✓ Síntomas defensivos: utilizados por el sujeto para poder aceptar sus propios sentimientos. El profesional niega las emociones anteriormente descritas y que le resultan desagradables, desplaza los sentimientos hacia otras situaciones o ámbitos que no tengan que ver con su realidad laboral, también puede desarrollar actitudes

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

cínicas hacia los clientes (en este caso los alumnos) culpabilizándolos de manera implícita de ser los causantes de las propias dificultades” (Redo, 2009, pág. 6).

“Entre las consecuencias de los riesgos psicosociales, el síndrome de quemarse por el trabajo (SQT en adelante), también conocido como *burnout*, ha cobrado especial relevancia en las últimas décadas debido a un importante incremento de su prevalencia en el sector servicios, en especial en sanidad y educación. Este fenómeno ha sido tipificado como enfermedad en algunos estudios, y aunque no se reconoce como tal en el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social sí existen sentencias judiciales que le otorgan la condición de accidente de trabajo” (Gil-, 2009)

El número de personas que sufren estrés por la exposición a los riesgos psicosociales en el trabajo va a ir en aumento, pues los cambios en el mundo laboral están incrementando el número de exigencias a los trabajadores, se pide mayor flexibilidad de destrezas y funciones, un mayor desequilibrio trabajo-familia, y más sobrecarga e intensificación del trabajo, a lo que se une el incremento de los contratos temporales, la subcontratación, y la falta de estabilidad en el empleo. Con relación a décadas pasadas, las estadísticas indican un incremento en los problemas de salud derivados de la exposición prolongada en el entorno laboral a los riesgos de carácter psicosocial (Gil-, 2009)

Es evidente que entre más avanzamos con el aumento de la tecnología, por una u otra forma los docentes se ven más afectados en el nivel de exigencia del trabajo el cual es cada vez mayor. El estrés y su crecimiento frecuente afectarán no solo su vida personal sino también social.

La perspectiva transaccional o modelos cognitivos del afrontamiento del estrés, defiende que el desarrollo del desgaste psíquico o *burnout* puede ser entendido como el resultado de un proceso de interacción mediante el cual el sujeto busca adaptarse a su entorno laboral. Los factores ambientales son elementos desencadenantes de importancia fundamental, mientras que las variables personales sólo cumplen una función facilitadora o inhibidora. La percepción que el sujeto tenga de los estresores ambientales y de sus capacidades, junto a las estrategias de

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

afrontamiento que emplee para afrontar el estrés, determinarán el grado de sentirse quemado por el trabajo. (BARONA, 2003, pág. 148)

Frecuentemente están expuestos los docentes a estrés laboral debido a diferentes factores los cuales los van a afectar y por ende los van a indisponer ya sea factores internos o externos que llegan de alguna manera hacer parte del trabajo como puede ser las funciones que realizan o simplemente el clima al que están expuestos a diario, empiezan a sentirse decaídos o afectados en su parte emocional para lo cual llegan adaptarse pero igual los va a afectar.

7.2.5 Relaciones sociales en el trabajo

Son las interacciones que se establecen con otras personas en el trabajo, particularmente en lo referente a:

- La posibilidad de establecer contacto con otros individuos en el ejercicio de la actividad laboral.
- Las características y calidad de las interacciones entre compañeros.
- El apoyo social que se recibe de compañeros.
- El trabajo en equipo (entendido como el emprender y realizar acciones que implican colaboración para lograr un objetivo común).
- La cohesión (entendida como la fuerza que atrae y vincula a los miembros de un grupo, cuyo fin es la integración) (betancourt, restrepo , & valencia , 2010)

7.3 OIT (Organización Internacional del Trabajo, 1984): “Organización

Mundial de la Salud (OMS) (1984), los factores de riesgo psicosociales en el trabajo involucran las relaciones entre los trabajadores, la organización, las características del trabajador, su cultura, sus necesidades y su situación personal fuera del trabajo, las interacciones entre el medio ambiente laboral, y las características de las condiciones de trabajo”. (Carmen Báez ,2009)

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

7.4 El Ministerio de la Protección Social en la Resolución 2646 de 2008:

Establece que los Factores de Riesgo Psicosocial son condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo. Los Factores psicosociales comprenden los aspectos intralaborales, extralaborales (externos a la organización) y las condiciones y características individuales del trabajador, los cuales en una interrelación dinámica, influyen en la salud y el desempeño de las personas. (Báez y Moreno ,2010).

7.5 BATERÍA DE INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

Villalobos (2010) propone la utilización de una batería de instrumentos para evaluar los factores de riesgo psicosociales, entendidos como las condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo.

La batería está conformada por siete instrumentos con los que se recopila la información sobre condiciones intra-laborales, extra-laborales e individuales (demográficas y ocupacionales). La batería adicionalmente incluye la última versión del “Cuestionario para la evaluación del estrés” modificado y validado por (Villalobos.2005, 2010).

Los instrumentos diseñados para responder al alcance de la batería comprenden a. Tres cuestionarios para la evaluación de factores de riesgo psicosocial, que aportan datos cuantitativos con una interpretación cualitativa. Dos de los cuestionarios evalúan factores de riesgo psicosocial intralaboral (formas A y B) que se diferencian por la población objetivo de los mismos; y un cuestionario para evaluar factores de riesgo psicosocial extralaboral. b. Tres instrumentos cualitativos con interpretación cualicuantitativa: guía para el análisis psicosocial de puestos de trabajo; guía para entrevistas semiestructuradas; y guía para grupos focales. (bolivar & torres, 2013)

Los instrumentos que conforman la batería son:

- a. Ficha de datos generales (información socio-demográfica e información ocupacional de trabajador
- b. Cuestionario de factores de riesgo psicosocial intralaboral (forma A).

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

- c. Cuestionario de factores de riesgo psicosocial intralaboral (forma B).
- d. Cuestionario de factores de riesgo psicosocial extralaboral.
- e. Guía para análisis psicosocial de puestos de trabajo.
- f. Guía para entrevistas semiestructuradas.
- g. Guía para grupos focales h. Cuestionario para la evaluación del estrés

La aplicación de los instrumentos que conforman la batería permite recolectar los datos socio-demográficos y ocupacionales de los trabajadores, y establecer la presencia o ausencia de factores de riesgo psicosocial intra y extra laboral. Así mismo, cuando aplique, permite determinar el grado de riesgo en una escala de cinco niveles: sin riesgo o riesgo despreciable, riesgo bajo, riesgo medio, riesgo alto y riesgo muy alto (Ministerio de protección social. 2010)

Tabla 2 CONSECUENCIAS Y EFECTOS DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

CONSECUENCIAS	EFECTOS
Problemas relacionados con la salud	Afectación en la salud mental: Ansiedad, estrés, Depresión.
	Afectaciones Físicas: Dolor de espalda, enfermedades cardiovasculares y respiratorias.
Actitudes en la Organización	Alteraciones del sueño y del apetito
	o Insatisfacción Laboral
	o Conductas contraproducentes
Tiempos de Trabajo	o Ausentismo
	o Rotación de personal
Condiciones ambientales	o agentes físicos
	o agentes biológicos
	o agentes químicos

- Falta de iluminación en clases
- Mantener cerradas las ventanas
- Ruido
- Malas condiciones de temperatura
- Mantener lavadas las manos
- Riesgo a virus y bacterias
- Sustancias toxicas

Fuente: autor

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

8. ESTADO DEL ARTE

Para efectos de esta investigación se consultaron estudios previos realizados en la categoría de Riesgo Psicosocial asociado al área administrativa, se encontraron los siguientes estudios:

- ✓ Los altos costos en salud en los años recientes han intensificado el interés de los empleadores por fomentar una fuerza de trabajo saludable. Dado que el trabajo es un aspecto central en la vida de las personas (Luque, Gómez y Cruces, 2000), podría deducirse, que éstas deben tener un ambiente de trabajo seguro y saludable; las organizaciones, además de preocuparse por la enfermedad ocupacional y los accidentes de trabajo, deberían promover ambientes de trabajo saludables que propicien la satisfacción con el trabajo y el bienestar y una calidad de vida laboral óptima (Seabury, Lakdawalla y Reville 2005)
- ✓ En la práctica, la salud laboral surge como respuesta al conflicto entre salud y condiciones de trabajo, y se ocupa de la vigilancia e intervención sobre las condiciones de trabajo y la salud de los trabajadores. Los principales objetivos de la salud laboral son la conservación del bienestar físico, social y mental en relación con las condiciones de trabajo; el control de estas condiciones, a fin de garantizar una seguridad total en el trabajo y la compatibilidad del ambiente laboral con las capacidades de cada trabajador (Salud Laboral investigaciones realizadas en colombia , 2008)
- ✓ Según los datos reportados por la Primera Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo de Colombia, solo el 44% de los centros de trabajo con menos de 50 trabajadores indicaron desarrollar algún tipo de actividad en salud ocupacional. Igualmente, el informe encontró que existe una mayor probabilidad de sufrir un accidente de trabajo en establecimientos con menor número de trabajadores, mientras que a nivel de enfermedades profesionales la mayor proporción se presenta a nivel de los grupos de administración pública, servicios sociales y salud, agricultura, ganadería, caza y silvicultura (lizarazo & fajardo , 2011)

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

- ✓ Existe un modelo de estrés adoptado por los investigadores de la National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) donde los diversos factores de riesgo psicosociales relacionados con el trabajo denominados en este modelo como “estresores” interactúan en el individuo, el cual está influenciado a su vez por factores individuales y contextuales llamados “moderadores del estrés”, produciendo en el trabajador efectos agudos a nivel psicológico, de comportamiento o fisiológico, lo que favorece la aparición de la enfermedad.
- ✓ Según el Decreto 2566 del 2009 que recoge la tabla de enfermedades profesionales en el artículo 1 numeral 42, se consideran factores de riesgo: trabajos con sobrecarga cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo, trabajo repetitivo combinado con sobrecarga de trabajo, trabajo con técnicas de producción en masa, repetitivo, monótono o combinado con ritmo o control impuestos por la máquina, trabajo por turnos nocturnos y trabajo con estresantes físicos con efectos psicosociales; los cuales son causantes de patologías como estado de ansiedad y depresión, infarto del miocardio, otras urgencias cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad ácido péptica severa o colon irritable
- ✓ Actualmente, el decreto 2566 de 2009 reconoce como Patologías causadas por estrés en el trabajo: Los Trabajos con sobrecarga cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo, trabajo repetitivo combinado con sobrecarga de trabajo. Trabajos con técnicas de producción en masa, repetitiva o monótona o combinada con ritmo o control impuesto por la máquina. Trabajos por turnos, nocturno y trabajos con estresantes físicos con efectos psicosociales, que produzcan estados de ansiedad y depresión, Infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, Hipertensión arterial, Enfermedad ácido péptica severa o Colon irritable
- ✓ Según el decreto 614 de 1984 en el artículo 2 indica que el objeto de la salud ocupacional es proteger a la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales, mecánicos, eléctricos y otros derivados de la organización laboral que puedan afectar la salud individual y colectiva en los lugares de trabajo.
- ✓ Fomentar la salud psicosocial en el lugar de trabajo es fomentar la salud pública de la población, pues las personas en edad de trabajar pasan la mayor parte de su tiempo de vigilia en contextos laborales, o desarrollando una actividad laboral en su domicilio. Por

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

este motivo, la promoción de la salud laboral y la prevención de las enfermedades y accidentes laborales relacionados con los riesgos psicosociales deberían ser materia de salud pública para los gobiernos. Como ha señalado la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, la promoción de la salud en el lugar de trabajo no es solo cumplir la normativa en materia de seguridad y salud en el trabajo, también se debe fomentar que las empresas e instituciones contribuyan de manera activa a la mejora de la salud mental, al bienestar y a la calidad de vida laboral de sus trabajadores, teniendo en cuenta sus necesidades, fomentando la participación en la organización, y el diseño saludable de los lugares de trabajo.

- ✓ La disciplina que aborda el estudio de los riesgos psicosociales en el trabajo, y de la calidad de vida laboral es la Psicología de la Salud Ocupacional (PSO) (10). Su Rev. Perú Med Exp Salud Pública. 2012; 29(2):237-41. Gil-Monte PR 241 objetivo es que las personas puedan producir, atender a los demás, desarrollarse, y ser valoradas en el ejercicio de su actividad laboral, además de tener la posibilidad de utilizar su talento, sus conocimientos, y sus destrezas y habilidades, como vía para alcanzar un alto rendimiento, al tiempo que perciben alta satisfacción laboral y bienestar en el trabajo

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

9. MARCO LEGAL

Estudiar los factores de riesgo es importante no solo para la población docente sino también para la sociedad en general porque de alguna u otra manera no llega a afectar a todos. Para esto se han establecido diferentes decretos, resoluciones, leyes entre otros los cuales apoyan al desarrollo del ser humano no solo en su parte emocional sino física.

Tabla 3 MARCO LEGAL

NORMA	CONTENIDO
DECRETO 614 DE 1984	<p>La Salud Ocupacional en Colombia tiene por objeto:</p> <p>a) Propender por el mejoramiento y mantenimiento de las condiciones de vida y salud de la población trabajadora; b) Prevenir todo daño para la salud de las personas, derivado de las condiciones de trabajo; c) Proteger a la persona contra los riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales, mecánicos, eléctricos y otros derivados de la organización laboral que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo.</p> <p>El Ministerio de la Protección Social determina:</p>
RESOLUCIÓN 2646 DE 2008	<p>Artículo 1°. Responsabilidades de los diferentes actores sociales en cuanto a la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a los factores de riesgo psicosocial en el trabajo, así como el estudio y determinación de origen de patologías presuntamente causadas por estrés ocupacional.</p> <p>Artículos 6°, 7°, 8° y 9°. El empleador debe identificar y evaluar factores psicosociales intralaborales, extralaborales e individuales del trabajador, así como los efectos de los mismos de forma periódica y actualizada.</p>
RESOLUCIÓN 1562 DE 2012	<p>Por la cual se modifica el Sistema General de Riesgos Laborales señala que: La Salud Ocupacional entendida ahora como Seguridad y Salud en el Trabajo tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva a la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.</p>

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

RESOLUCIÓN 652 DE 2012	Establece que el Comité de Convivencia Laboral debe estar conformado por representantes de los directivos y de los trabajadores con sus respectivos suplentes según el número total de trabajadores. Su función principal será la de identificar e intervenir frente a los riesgos psicosociales y el acoso laboral, protegiendo así a los trabajadores de aquellas situaciones y condiciones que afectan el bienestar físico, psíquico y social.
------------------------	---

Fuente: Autor

10. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es un estudio cualitativo de tipo, exploratorio descriptivo cuya fuente principal de información es documental y tiene como alcance determinar avances y retos de la investigación en salud y seguridad en el trabajo sobre el tema de estudio.

Muestra: Dentro del trabajo aquí desarrollado se estudiaron diferentes documentos publicados durante los últimos 10 años en los cuales nos habla sobre los diferentes instrumentos de medición que pueden adaptarse para la identificación temprana de alertas de riesgo psicosocial, estrategias de mitigación del riesgo psicosocial, estrés laboral en docentes, tipos y consecuencias que puede generar el estrés, síndrome de burnout, legislación como la 2646 de 2008 que nos habla de identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial, evaluación de los riesgos, entre otros mencionados ya en el desarrollo del trabajo.

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

11. MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

11.1 Fases de investigación

A nivel general las fases desarrolladas durante la investigación fueron:

Fase 1. Aportes investigativos y teóricos al campo de estudio de la Seguridad y Salud en el trabajo que se han desarrollado en los últimos diez años sobre temáticas asociadas a factores de riesgo psicosocial en docentes

- Buscar información
- analizarla
- sintetizar la información y redactar

Fase 2. Estudios e investigaciones actuales la incidencia de casos de docentes en Colombia que presentan afectaciones psicosociales asociadas a factores laborales.

- Buscar estudios realizados con el tema
- Realizar un análisis de acuerdo a lo que se planteó en el estudio

Fase 3. Elaboración de recomendaciones iniciales sobre mitigación de factores de riesgo psicosocial en docentes de Colombia.

- De acuerdo a la información planteada se analiza
- Luego se generan diferentes recomendaciones para el manejo de las afectaciones que trae los factores a los docentes
- De acuerdo a esto se generan conclusiones finales

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

12. FUENTES PARA LA OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN

12.1 Fuentes primarias

Dentro del trabajo realizado no se utilizaron fuentes primarias ya que solo fue solo exploratorio y descriptivo.

12.2 Fuentes secundarias

A nivel de fuente secundaria se consultara diversos textos, que nos brinden información sobre factores de riesgo psicosocial y sus diferentes afectaciones en la población docente; también se manejó la WEB como medio de indagación a nivel de información, tablas y documentos que ayuden a complementar y a indagar en el tema

13.RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

13.1 Selección y Síntesis de la muestra

Dentro de los documentos compilados para obtener la información se llevó a cabo un análisis sobre el tema de riesgos psicosociales y sus afectaciones a la población docente donde como resultado se plantearon algunas recomendaciones para ser tomadas al respecto frente al tema.

14. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Dentro de la información obtenida de los documentos se evidencia, que Los docentes son un grupo de trabajadores que necesitan de un cuidado especial de la voz ya que es su herramienta principal de trabajo para lo cual deben tener correctos hábitos vocales que eviten en lo posible el mal uso y esfuerzo vocal así estarán más capacitados para detectar posibles patologías las cuales aumentan la presencia de riesgos y para esto es importante establecer el origen de las mismas y

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

controlarlo y que no se vuelva agudo o crónico, hay que tener en cuenta síntomas como ronquera, dolor o ardor al hablar sensación de falta de aire lo cual genera mayor vibración de las cuerdas vocales, para esto es necesario que cada profesional sepa detectar en sí mismo todo este conjunto de síntomas de forma que los reconozca cuando aparezcan y le ponga remedio antes de que siga evolucionando

15.PROPUESTA DE SOLUCIÓN

Tabla 4 PROPUESTA DE SOLUCIÓN

FACTOR DE RIESGO	PROPUESTA DE SOLUCION	JUSTIFICACION
GESTION ORGANIZACIONAL	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una capacitación con los temas concernientes a la población docente. - Especificar los roles y funciones que debe desempeñar cada docentes ya sea de planta catedra. - Establecer claramente la línea de mando que debe realizar cualquier docente para consultar, informar o manifestar alguna inquietud. - La coordinación debe transmitir información clara, concisa y a tiempo. 	Con el propósito de crear perfiles de líderes idóneos para dirigir grupos de trabajo, permitiendo impartir ordenes o instrucciones claras y concisas, en un tiempo prudente para llevarlas a cabo, siguiendo la línea de mando, con el fin, que los profesionales no generen conflicto en el cumplimiento de lo concerniente a su labor, disminuyendo la carga laboral, dando cumplimiento al horario laboral pactado contractualmente.
ORAGNIZACION DEL TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar mecanismos que permitan identificar que tareas actuales se encuentra desarrollando cada docente. - Realizar una adecuada distribución equitativa de cada tarea que realizan durante el día. 	En gran porcentaje el inconformismo y el agotamiento físico y mental de los docentes, se debe a la mala dirección de los superiores, por lo tanto, ellos deberán diseñar mecanismos estratégicos que les permita realizar seguimiento a las tareas distribuidas, con el propósito de observar claramente lo que realizan.

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

GRUPO SOCIAL DE TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar capacitaciones de trabajo en equipo, responsabilidad y respeto. - Fomentar las buenas prácticas de convivencia en el entorno laboral. - Fomentar el respeto hacia los demás. - Crear espacios de integración. 	<p>Contar con personal idóneo para los cargos de coordinador y líderes de área, con el propósito que generen buenos ambientes de trabajo, permitiendo la autonomía para desarrollar tareas específicas designadas, reduciendo así pérdidas de tiempo.</p>
CONDICION DE LA TAREA	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar una reinducción de los cargos, especificando sus funciones y roles. 	<p>Aclarar funciones específicas designadas a cada docente para el cumplimiento de sus funciones diarias, reduciendo el estrés y la carga laboral.</p>
CARGA FISICA	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer el programa de promoción y prevención de la salud en la empresa. - Diseñar e implementar pausas activas apoyadas en el trabajo en grupo. 	<p>Con el fin de prevenir enfermedades laborales, generar un descanso activo que estimule lo psicológico y motriz de los mismos.</p>
MEDIO AMBIENTE	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar estudios del puesto de trabajo para cada docente en este caso las aulas donde laboran. - Realizar mediciones ambientales que identifiquen y cuantifiquen los factores de riesgo que perjudican a los profesionales. 	<p>Diagnosticando las condiciones de los lugares de trabajo y el entorno, se podrá adoptar medidas físicas que contribuyan a la minimización y control de los factores de riesgo.</p>

Tabla 5 FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS A SALUD LABORAL DOCENTE

FACTOR DE RIESGO	DIMENSION	NIVEL					OBSERVACION
		SIN RIESGO	BAJO	MEDIO	ALTO	MUY ALTO	
GESTION ORGANIZACIONAL	ASPECTOS PROPIOS DE ADMINSTRACION DEL TRABAJO						MUY ALTO x Los docentes poseen poco tiempo para realizar sus funciones, y estar al día con todo lo que tiene que hacer , es necesario resaltar que se ven altamente afectados en la administración del trabajo muchas veces por la alta carga laboral.
	NIVEL DE EXIGENCIA				ALTO x		Los docentes en ocasiones deben tomar decisiones difíciles y rápidas, adicional a ello deben dar cumplimiento a las directrices de varios superiores, Las altas demandas de tiempo y esfuerzo del trabajo afectan negativamente su vida personal y familiar es por esto que deben priorizar en sus tareas sin permitir no cumplir con ninguna.
	ACTITUDES EN LA ORGANIZACIÓN				ALTO x		Muchas veces debido al estrés tan alto que manejan producto de sus funciones diarias, pueden tener consecuencias como ausentismo por incapacidades, tener bajo estado

ORAGNIZACION DEL TRABAJO				de ánimo, entre otros cambios de actitud.
	POSIBILIDAD DE PAUSAS	X		Debido a la alta carga laboral es muy poco los tiempos que ellos pueden utilizar para realizar las diferentes pausas activas las cuales les van a ayudar para disminuir el estrés, La fatiga entre otras
	FORMAS DE COMUNICACIÓN		x	Los trabajadores con sus superiores poseen una comunicación frecuente directa o con apoyo de herramientas tecnológicas, pero la calidad de la información no es muy precisa ya que generalmente no tiene mucha ayuda en este tema y por esta razón deben esforzar cada vez más su voz.
	ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	X		Cada docente debe tener claro los objetivos a desempeñar dentro de la universidad, sin embargo la distribución de la tarea no es la más eficiente, generando alteraciones en la organización de sus funciones.
GRUPO SOCIAL DE TRABAJO	CLIMA DE RELACIONES	X		las relaciones laborales entre los docentes de cada carrera, debe ser buena ya que esto

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

CONDICION DE LA TAREA				les ayuda a que pueden intercambiar información que les va ayudar en la realización de sus funciones ya que existe una relación permanente entre ellos.	
	TRABAJO EN EQUIPO		x	Debe haber compañerismo, y así de esta manera generar apoyo entre el grupo para lograr un fin o apoyo solidario.	
	TAREAS Y FUNCIONES		X	La complejidad de la tarea realizada por los docentes se encuentra ligada al rol que desempeña cada uno de ellos, desarrollando diversas actividades alineadas con su rol	
	CARGA MENTAL			X	Los docentes no realizan esfuerzo físico, pero de acuerdo a su actividad y condiciones de trabajo, les afecta emocionalmente, su motivación y mentalmente
	MEDIO AMBIENTE				X

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

			factores que pueden ocasionar alteraciones a la salud y bienestar.
--	--	--	--

La valoración de las dimensiones de riesgo presentados en la anterior tabla, permitieron identificar las afectaciones que generan un riesgo psicosocial en la población docente, afectando su bienestar integral, como también, se podrían concebir como principales generadores de enfermedades laborales. Por otro lado no muy lejano, para la universidad estos riesgos pueden traer consecuencias negativas, como por ejemplo, la desertación del cargo, la baja motivación e insatisfacción laboral, aumento de conflictos interpersonales y ausentismo laboral.

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

16. RESULTADOS

Los factores psicosociales pueden ser buenos o malos para el desarrollo de la actividad laboral y para la calidad de vida laboral de los docentes. En el primer caso contribuyen positivamente al desarrollo personal de los mismos, mientras que cuando son malos tienen consecuencias perjudiciales para la salud y su bienestar. En este caso hablamos de factores de riesgo psicosocial o fuentes de estrés laboral y tienen la capacidad de causarles daño psicológico, físico, o social.

16.1 Aportes investigativos y teóricos a campo de estudio de la seguridad y salud en el trabajo que se han desarrollado en los últimos diez años sobre temáticas asociadas a factores de riesgo psicosocial en docentes.

- ✓ La visión alternativa plantea el engagement como independiente, un concepto distinto que se relaciona negativamente con el burnout. De esta forma, el engagement se define como «...un estado mental positivo de realización relacionado con el trabajo, que se caracteriza por vigor, dedicación y absorción» (Schaufeli y Bakker, 2010). En el engagement existe una sensación de realización en contraste al vacío vital que deja en la gente el sentimiento de pérdida del burnout. El vigor se caracteriza por altos niveles de energía y resistencia mental mientras se trabaja, por el deseo de esforzarse en el trabajo que se está realizando incluso cuando se presentan dificultades. La dedicación hace referencia a una alta implicación laboral, junto con la manifestación de un sentimiento de significación, entusiasmo, inspiración, orgullo y reto por el trabajo. (bakker & rodriguez , 2012)
- ✓ Para el Comité Mixto Organización Internacional del Trabajo (OIT) –Organización Mundial de la Salud (OMS) (1984), los factores de riesgo psicosociales en el trabajo involucran las relaciones entre los trabajadores, la organización, las características del trabajador, su cultura, sus necesidades y su situación personal fuera del trabajo, las

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

interacciones entre el medio ambiente laboral, y las características de las condiciones de trabajo

- ✓ Según la resolución 2646 de 2008 Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.
- ✓ Los riesgos psicosociales son considerados como uno de los cuatro tipos de riesgos laborales, conjuntamente con la higiene, la ergonomía y la seguridad, y se origina cuando las personas son afectadas fisiológica y psicológicamente al desempeñar una actividad, incidiendo en su salud y en su productividad, en interacciones entre el trabajo, el medio ambiente, la satisfacción y las condiciones del trabajador, sus necesidades, cultura y situación personal fuera del trabajo, todo lo cual es canalizado a través de percepciones y experiencias que pueden repercutir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción laboral (OMS, 1984).
- ✓ Los riesgos psicosociales o psicolaborales, son inherentes a las condiciones propias de los individuos, las organizaciones y el medio ambiente, pueden generar enfermedades profesionales y aumentar la probabilidad de ausentismos y accidentes de trabajo (Cox & Griffiths, *Assessment of Psychological Hazards at Work*. En M.J. Schabracq y J.A.M. Winnubst, C.L. Cooper (Eds.), 1996). En el contexto social y ambiental, los riesgos psicosociales también han sido considerados como potenciales elementos que podrían afectar la salud física o síquica de las personas. (Cox, Griffiths, & Randall, 2003)
- ✓ Según Gil Pedro “si el término estrés ha sido definido unas veces de forma imprecisa y otras contradictorias, el estrés laboral no se libra de este tipo de aproximaciones. Desde el modelo interacción demandas-control que señala que el estrés laboral surge cuando las demandas del trabajo son altas, y al mismo tiempo, la capacidad de control de las mismas es baja al modelo esfuerzo-recompensa, que explica el estrés laboral cuando existe un desequilibrio entre el alto esfuerzo (demandas, obligaciones, etc.) y la baja recompensa (sueldo, estima, etc.)”
- ✓ Un informe publicado por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo¹⁰ sobre riesgos psicosociales revela que los cambios técnicos u organizativos

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

en el mundo laboral, junto con los cambios socioeconómicos, demográficos y políticos, incluido el fenómeno de la globalización, han originado riesgos psicosociales de carácter emergente que están teniendo consecuencias sobre la salud de la población debido a que pueden provocar un mayor estrés laboral y repercutir en la salud y la seguridad de los trabajadores. Estos riesgos han sido agrupados en cinco áreas: a) nuevas formas de contratación laboral, que se caracterizan por la aparición de contratos de trabajo más precarios y la subcontratación e inseguridad en el puesto de trabajo, b) envejecimiento de la población activa, que la hace más vulnerable a la carga mental y emocional, c) intensificación del trabajo, caracterizado por la necesidad de manejar cantidades de información cada vez mayores bajo una mayor presión en el ámbito laboral, d) fuertes exigencias emocionales en el trabajo, junto con un incremento del acoso psicológico y de la violencia, en especial en los sectores de la asistencia sanitaria y de los servicios en general, y e) desequilibrio y conflicto entre la vida laboral y personal, debido a la falta de ajuste entre las condiciones de trabajo y contratación y la vida privada de las personas.

16.2 Estudios e investigaciones actuales la incidencia de casos de docentes en Colombia que presentan afectaciones psicosociales asociadas a factores laborales.

- ❖ Este estudio fue realizado por la facultad de enfermería de la universidad nacional en las Instituciones Educativas Distritales de la Localidad (I) de Usaquén, para esto establecieron como tamaño de la muestra un total de 230 docentes.

A continuación se describen algunas variables en relación con las características sociodemográficas de la población que participó en el presente estudio. El 68.7% de la muestra (158) fueron mujeres, y el 31.3% (72), hombres, de un total de 230 docentes evaluados(as); el 56.5% de los(as) participantes desarrollaban sus actividades docentes en el nivel de secundaria y el 31.3% lo hacían en el nivel primaria, seguidos por quienes realizaban su labor docente en primaria y secundaria (7.8%) y cargos del nivel directivo 1.7%, y otros, 2.6%. (castro et al., 2013, pág. 33 y 34)

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

Tabla 6. Actividades docentes según contenido, organización y carga de trabajo con distribución de porcentajes de acuerdo con el horario utilizado. Instituciones Educativas Distritales, Localidad de Usaquén, 2010

Tabla 6 Actividades docentes según contenido, organización y carga de trabajo con distribución de porcentajes de acuerdo con el horario utilizado

ITEM	En horas de trabajo	Fuera del horario	Ambos
Preparación de clases	34.3%	37%	28.7%
Preparación de material didáctico	30%	38.3%	31%
Preparación de actividades extraprograma	23.9%	51.7%	24.3%
Atención a padres o alumnos	84.3%		
Corrección de trabajos y evaluaciones	40%	24.8%	35.2%
Trabajo administrativo	67.4%		
Cursos de perfeccionamiento o de actualización		79.6%	10.9%

Fuente: datos de investigación

Es de destacar que el 84.3% de los(as) docentes encuestados(as) realizaban en horario de trabajo la actividad de atención a padres o alumnos; el 67.4% de los docentes efectuaban trabajos administrativos; el 79.6% desarrollan fuera del horario de trabajo cursos de perfeccionamiento o de actualización, y el 10.9% los realizan en ambos horarios. Sumado a lo anterior, una gran proporción de docentes, durante el desarrollo de la tarea, refieren una frecuencia de “casi siempre” en actividades relacionadas con el contenido, la organización y la carga de trabajo

Tabla 7 afectaciones generadas en los docentes

ITEM	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Estar de pie toda lo jornada	1.7%	24%	50.0%	24.3%
Forzar la voz		21.7%	35.3%	43.0%
Realizar esfuerzos físicos	22.7%	56.5%	17.8%	3.0%

			Código:
			Versión:01
Proceso:	Fecha de emisión:	Fecha de versión:	
Investigación	15-09-2014	15-09-2014	

Mantener una postura incomoda	30%	48.3%	16.5%	5.2%
Trabajar con iluminación deficiente	22.6%	49.6%	15.2%	12.6%
Trabajar con cambios de temperatura	20%	37%	21.7%	21.3%
Trabajar en ambiente ruidoso	8.7%	34.8%	19.1%	37.4%
El material con el que cuenta es suficiente	18.3%	47.8%	31.7%	2.2%
El material de trabajo es suministrado por la institución educativa	12.6%	49.6%	30%	7.8%
El material de trabajo es suministrado por los padres de familia u otra fuente	44.3%	40.9%	12.2%	2.6%

Fuente: datos de investigación

Teniendo en cuenta los resultados de los datos se evidencia que en este caso la edad influye mucho ya que en el estudio los docentes más afectados son los más mayores entre edades de 50 a 60 años debido a que tienen muy poco tiempo de relajación y no solo trabajan en la Universidad sino también siguen trabajando en sus casas adelantando trabajos o preparando clases, por lo cual se van a ver más afectados.

- ❖ Dentro de un estudio que realizaron a diferentes países de América Latina el cual se basó en un levantamiento bibliográfico de publicaciones indexadas o catalogadas en la biblioteca electrónica SciELO sobre disfonía en profesores, por medio de consulta a diversas bases de datos, consideraron los artículos publicados a partir de 1990. De 3.186 citas, 15 artículos cumplieron con los criterios de inclusión para la discusión de la prevalencia de la disfonía en profesores. Nueve artículos definieron la disfonía con base solamente en la presencia de síntomas vocales, con variaciones en relación al tipo, número, frecuencia y período de referencia. Voz ronca y cansancio vocal fueron mencionados en todos los estudios que evaluaron síntomas vocales (Alves et al, 2009, pág. 3). Los profesores presentan agravantes y factores de riesgo en su proceso laboral que favorecen la aparición de disfonías. Ellos aumentan el tono de voz, hablan todo el tiempo, compiten con el ruido ambiente, presentan posturas inadecuadas, tensión de la musculatura cervical, no poseen hábitos de higiene vocal, fuman y enfrentan situaciones

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

de angustia, ansiedad y estrés relacionado a cargos y funciones, jornadas dobles y triples de trabajo (Alves et al, 2009)

- ❖ En el siguiente estudio muestran datos estadísticos los estudios descriptivos con diseños correlacionales que estudian la relación entre estrés, burnout y otras variables, fundamentalmente sociodemográficas, se repiten en casi todos los países. En Alemania, *Knight-Wegenstein* (1973) realizó uno de los estudios pioneros en el ámbito de la educación en el que obtuvo que un 87,6% de los 9129 profesores estudiados aparecían como afectados por un elevado grado de tensión en el trabajo (Moriana et al, 2004, pág. 599). También en Alemania, *Kohnen y Barth* (1990), en un estudio realizado sobre 122 profesores, señalaron que solo un 28% informaba de mínimos síntomas de burnout frente a un 43 % con síntomas moderados y un 28,7% con síntomas severos. En esta línea, se repiten este mismo tipo de investigaciones en países de todo el mundo, señalando en todos elevadas puntuaciones en diversas medidas de estrés y burnout. (Moriana et al, 2004, pág. 599). Destacan las realizadas por *Brenner* (1982) en Suecia, *Kyriacou* (1980), *Capel* (1987) y *Chakravorty* (1989) en Inglaterra, *Borg y Falzon* (1989) en Malta, *Temml* (1994) en Austria, *Tomashevskaja* (1978) en Ucrania, *Pines, Arosón y Kafry* (1981) en Estados Unidos y *Esteve* (1994) en España (Moriana et al, 2004, pág. 599)
- ❖ En la actualidad, los riesgos psicosociales en el trabajo son una de las principales causas de enfermedades y de accidentes laborales. Según la *VI Encuesta de Condiciones de Trabajo en España* elaborada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo En el estudio se concluye que los trabajadores que se perciben expuestos a factores de riesgo psicosocial (v.g., sobrecarga de trabajo, exceso de carga mental, realización de tareas repetitivas y de muy corta duración) presentan porcentajes de respuesta significativamente mayores en sintomatología psicosomática (v.g., problemas de sueño, cansancio, dolores de cabeza, mareos, etc.) que los no expuestos. El 22,5% de los trabajadores encuestados consideran que el trabajo está afectando a su salud. Las dolencias que con más frecuencia atribuyen los encuestados al trabajo son: el dolor de espalda (57,6%), el dolor de cuello (28,1%), y el estrés (27,9%). En relación con la

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

presencia de otros síntomas, el cansancio, las alteraciones del sueño y las cefaleas inciden de forma importante sobre la población trabajadora, afectando al 12,3%, 12% y 10,4%, respectivamente. (gil , 2009)

16.3 Vacíos investigativos evidenciados en el estudio de la salud y seguridad en el trabajo en los temas asociados a las medidas preventivas y correctivas para mitigación de factores de riesgo psicosocial en docentes de Colombia.

Tabla 8 factores de riesgo psicosocial

<i>Factores de riesgo psicosocial</i>		
<i>Intalaborales</i>	Temas estudiados	Temas con poco estudio
	- Gestión organizacional	
	- Carga física	
	- Jornada laboral	x
	- Ruido	
	- Iluminación	x
	- Temperatura	x
<i>Extralaborales</i>	- Uso del Tiempo libre	x
	- Tipo de desplazamiento casa – trabajo	x
	- Redes de apoyo social	x
	- Características de la vivienda	x
<i>Individuales</i>	- Información sociodemográfica	x
	- Condiciones de salud	
	- Ambiente social y familiar	x

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

Tabla 9. Tipo de documento estudiado

Tipo de documento	Nº
Revista	1
Libro	5
Artículo	18
Sitio web	6
Medio electrónico	1
Informe	1

Tabla 10. Numero de documentos publicados en cada año

Año de publicación	Nº
2015	1
2014	1
2013	4
2012	3
2011	5
2010	3
2009	5
2008	2
2006	2
2005	1
2004	2
2003	2
1999	1

17. CONCLUSIONES

A través del desarrollo de la investigación y la información analizada, para la obtención de los resultados propuestos se concluye:

- ✓ Teniendo en cuenta que el ser humano es indispensable en las organizaciones es necesario implementar el estudio de los factores de riesgo psicosocial en la universidad.
- ✓ La identificación de los riesgos debe ser un proceso continuo dentro de la universidad.
- ✓ Los docentes son una parte fundamental de la universidad y depende de ella que estas puedan crecer, por lo tanto, es importante tener controles frente a los riesgos antes mencionados que afectan a los docentes y así generar niveles de satisfacción que se verán reflejados dentro de la universidad.
- ✓ Los factores de riesgo psicosocial, son inherentes a las condiciones propias de los individuos, las organizaciones y el medio ambiente, pueden generar enfermedades profesionales y aumentar la probabilidad de ausentismos, A partir del 2008, se promueve la resolución 2646 de 2008 del Ministerio de la Protección Social, que tiene por objeto “dar los parámetros que ayuden a establecer o identificar las responsabilidades en cuanto a la exposición que pueden tener los trabajadores a factores de riesgo psicosocial como producto del estrés ocupacional por lo cual la

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

institución debe evaluar los factores de riesgo a los que pueden estar expuestos los docentes en primer medida realizando exámenes periódicos a los mismos.

- ✓ A lo largo del texto nos damos cuenta que la profesión en este caso de los docentes ha sufrido a través del tiempo grandes cambios dentro de la labor que deben desarrollar ya que no solo tienen que responder con sus funciones ante la coordinación sino también ante a población estudiantil. Con las notas e informes que de alguna u otra manera les sean solicitadas y por otro lado con el aprendizaje continuo para que sea transmitido, de esta forma ellos a través de sus funciones diarias van a terminar afectando no solo su parte emocional sino física en donde principalmente sus actitudes van a cambiar de pronto a más agresivos y a la vez van a sentir más decaimiento lo cual afectara su labor.
- ✓ Para gozar de buena salud debemos tener un equilibrio en cuanto a nuestra parte física, mental y social ya que a veces nos estresamos por cosas innecesarias y esto hace que nos alteremos y con esto podemos llegar a generar enfermedades psicosomáticas en nosotros mismos como una ulcera.
- ✓ En la Universidad Nacional de Colombia se han realizado estudios sobre la temática en los años 1990 y 2010; donde se caracterizó esta población, estableciendo que existen factores determinantes en los docentes para presentar una patología vocal. En la actualidad la universidad se ha incrementado gradualmente la cantidad de días e individuos con alguna incapacidad de índole vocal; dichos inconvenientes de salud contraen impactos que para este caso son negativos sobre la calidad de vida de la población trabajadora. (Cortez, 2014, pág. 5)
- ✓ Es así que con el ánimo de minimizar y controlar los factores de riesgo psicosociales o factores que lo ocasionan, se contempló en la anterior tabla las propuestas de solución a la universidad.
- ✓ Del trabajo realizado, se identificó como factor principal desencadenante, el alto nivel de carga laboral que manejan los docentes, por ello las características de la organización del trabajo deben ser reevaluadas, controladas y modificadas sin generar riesgos, de igual manera se recomienda que la universidad desarrolle un análisis de

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

riesgo psicosocial aplicado a todas las dependencias de la organización, esto con el fin de identificar posibles factores de riesgo y consecuencias que estos generan en la totalidad de sus profesionales, lo cual se puede realizar a través de métodos que apunten al origen de los problemas (principio de prevención en el origen de la enfermedad). La prevención de riesgos laborales tiene que tener una visión global que contemple no sólo los factores de riesgos de seguridad, higiénicos, ergonómicos y psicosociales, sino también la interrelación entre los distintos riesgos. Esa interrelación se debe desarrollar con enfoque integral, implantado en todos los ámbitos y toma de decisiones. Para que la prevención de riesgos psicosociales la formación debe ser efectiva, contar con los canales de comunicación adecuados y el apoyo de la alta gerencia.

- ✓ Igualmente las recomendaciones generadas en el documento se realizan de tal forma que permitan prevenir y minimizar el riesgo psicosocial, que contribuyan a:
- ✓ La planificación de la actividad: acciones encaminadas a adecuar la carga y el ritmo de trabajo del docente, fomentar la comunicación entre los distintos niveles jerárquicos de la organización, favorecer la motivación laboral y potenciar la capacidad y la creatividad de los mismos.
- ✓ Intervención sobre la organización: acciones que contribuyan a enriquecer el profesional dando mayor autonomía, delegando responsabilidades y favorecer la participación de los mismos en las medidas de universidad; mejorar el medio ambiente de trabajo (controlando los riesgos profesionales, adecuando el ambiente físico -temperatura, iluminación; modificar el espacio (estableciendo medidas para evitar el hacinamiento o el aislamiento en los lugares de trabajo); racionalizar el tiempo de trabajo (estableciendo pausas y descansos adecuados), suministrar información sobre los procesos de trabajo (informando anticipadamente de los cambios tecnológicos o de la introducción de nuevas tecnologías).
- ✓ Fortalecer los sistemas de información y comunicación: Facilitar información clara de las responsabilidades, funciones y tareas del docente, Establecer canales de comunicación en los que los mensajes que se transmitan sean claros, comprensibles y

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

accesibles a los diferentes grados de instrucción y madurez de los trabajadores. Además el mensaje ha de llegar al receptor en el momento en que es útil y necesario.

- ✓ Establecer canales de comunicación formal: vertical ascendente (de los subordinados hacia el jefe), vertical descendente (del jefe hacia los subordinados) y horizontal (entre compañeros) lo cual permita un buen manejo de la información entre ellos.
- ✓ Intervenciones orientadas sobre los trabajadores: permitiendo que el docente conozca los diferentes riesgos a los que está expuesto, adquiera nuevas actitudes hacia el trabajo y prevenir, analizar y afrontar las situaciones de riesgo que lo pueda afectar.
- ✓ En lo referente a las características de la organización del trabajo, se observa que la mayoría de los docentes perciben como insuficiente el tiempo disponible para la realización de tareas, limitando por ende el número de pausas activas lo que ocasiona impactos negativos en la salud física y mental del docente y la posible aparición de patologías derivadas del estrés laboral como el síndrome de Burnout. Sobre las características del grupo social de trabajo los docentes perciben pocos espacios de interacción con sus compañeros lo cual evidencia la necesidad de apertura de diálogos periódicos en la comunidad académica para propiciar mayor participación en la toma de decisiones y lograr de este modo una efectiva cohesión al interior de los equipos de trabajo en las diferentes facultades, lo que conlleva al cumplimiento de metas comunes en la institución universitaria (teran & botero , 2012)

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

18. RECOMENDACIONES INICIALES SOBRE MITIGACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN DOCENTES DE COLOMBIA.

Es importante monitorear en los docentes: Alteraciones del bienestar integral de cada uno de ellos, manifestaciones tales como: A) estrés que generan cambios fisiológicos, emocionales y cambios de comportamiento y B) agotamiento físico y mental; que se manifiestan en:

- ✓ Dolores de cabeza
 - ✓ Dolores musculares, en cuello y espalda
 - ✓ Sensación de llenura estomacal
 - ✓ Impotencia de no realizar la labor.
 - ✓ Ansiedad
 - ✓ Tristeza
 - ✓ Tabaquismo
 - ✓ Ausentismo laboral
 - ✓ Irritabilidad y agresividad verbal
- Es demasiado evidente que la población docente se ve afectada por los factores en su entorno de trabajo como lo es el ruido externo a la clase, cantidad de alumnos que manejan por salón entonación de la voz entre otros ya antes mencionados. Para lo cual algunas medidas que pueden adoptar para sobrellevar el cuidado de la voz está en sus hábitos alimenticios, ejercicios, ingerir bebidas refrescantes y ligeras, hacer pausas al hablar, no ingerir bebidas alcohólicas, no fumar, claridad en la producción de las palabras, pueden utilizar tableros digitales, proyectores de videos, micrófonos, altavoces lo que reduce un poco el alza de la voz y así cada persona enfatizar en su estilo de vida para un mejor desarrollo en sus funciones diarias y de esta manera serán menos vulnerables a las afectaciones en su voz

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

- ❖ Realizar el rediseño de los sistemas de trabajo, mediante el enriquecimiento de puestos, fomentar trabajo en equipo, la ampliación de tareas, la creación de grupos de trabajo, etc.
- ❖ Organizar la jornada laboral y los tiempos de trabajo, incluyendo turnos, descansos y pausas.
- ❖ Fomentar programas de promoción de la salud (campañas, talleres).
- ❖ Consecución de una estructura organizacional lo más flexible que sea posible para evitar situaciones que afecten el clima organizacional.
- ❖ Desarrollo de programas de asistencia o intervención específicos para los trabajadores/as que ya sufran la problemática. (consejería de educación cultura y deporte , pág. 8)

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

19. BIBLIOGRAFÍA

- (2008). En V. Andrade , & i. Gomez , *Salud Laboral investigaciones realizadas en colombia* (pág. 11 y 13). cali : Pensamiento Psicológico.
- Alves et al. (2009). ALTERACIONES DE LA SALUD Y DE LA VOZ DEL PROFESOR, UN ASUNTO DE SALUD DEL TRABAJADOR. *Rev Latino-am Enfermagem*, 3.
- Bakker , a., & Rodriguez , a. (2012). La emergencia de la psicología de la salud ocupacional positiva. *Psicothema* , 67.
- Barona, B. (JUNIO de 2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento. *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia*, 148. Obtenido de http://www.um.es/analesps/v19/v19_1/14-19_1.pdf
- Barrreto et al. (2011). Factores ambientales y hábitos vocales en docentes y funcionarios de pre-escolar con alteraciones de la voz. *Rev. salud pública*, 412.
- Betancourt, d., Restrepo , c., & Valencia , c. (julio de 2010). *Batería de instrumentos para la evaluacion de factores de riesgo psicosocial*. Obtenido de ministerio de la proteccion social: <http://fondoriesgoslaborales.gov.co/documents/Publicaciones/Estudios/Bateria-riesgo-psicosocial-1.pdf>
- Bolivar, j., & Torres, m. (2013). *IMPORTANCIA DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL Y CLIMA*. Obtenido de universidad del rosario: <http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/4693/20888400-2013.pdf?sequence=1>
- Calera, R. ., (1999). *la salud laboral en el sector docente*. Ediciones Bomarzo con la colaboración de ISTAS.
- Cantor Cutiva, I. C., & Muños , A. (2011). Caracterización sociodemográfica y de salud vocal de docentes universitarios en Bogotá D.C., Colombia. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*.
- Castro et al. (2013). Salud y trabajo de docentes de instituciones. *avances en enfermería*, 33 y 34.
- consejeria de educacion cultura y deporte* . (s.f.). Obtenido de castilla-la mancha : file:///C:/Users/USER/Downloads/UNIDAD_3_Riesgos_especificos_preencion_sectordocente.pdf
- Cortez. (2014). *Diseño de un programa de promocion de la salud vocal en docentes universitarios*. bogota; colombia: universidad nacional.

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

- El síndrome de Burnout y sus posibles. (2004). En c. marrau, *El síndrome de Burnout y sus posibles* (pág. 65). universidad nacional de san luis .
- Escalona. (2006). programa para la preservacion de la voz en docentes de educacion basica. *salud de los trabajadores*, 36 y 37.
- Galicia et al. (2009). fundacion cientifica y tecnologica. *ciencia y trabajo*, 173.
- Gil , P. (2009). Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*.
- Gil Monte , p. (2009). ALGUNAS RAZONES PARA CONSIDERAR LOS RIESGOS PSICOSOCIALES. *Rev Esp Salud Pública*, 169.
- Gil-, p. R. (2009). Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*.
- Goméz. (2008). Factores Psicosociales del Trabajo y su Relación con la Salud. *ciencia y trabajo*, 133.
- Guerrero, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento. *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia*, 148.
- Humberto , j. (2012). ley 1010 de 2006 acoso laboral. medellin.
- ISTAS. (27 de 11 de 2015). Obtenido de instituto sindical de trabajo ambiente y salud: <http://www.istas.net/web/index.asp?idpagina=3938>
- Jiménez et al. (2013). *prevencion de riesgos psicosociales en el trabajo*. Obtenido de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/PUBLICACIONES%20PROFESIONALES/factores%20riesgos%20psico.pdf>
- Lizarazo , C., & Fajardo , j. (2011). Breve historia de la salud ocupacional en colombia . *Arch Prev Riesgos Lbor* , 41.
- Lozada. (2005). la docencia ¿un riesgo para la salud? *avances en enfermeria*, 21.
- Moreno , B., & Baez , C. (2010). factores y riesgos psicosociales, formas , consecuencias, medidas y buenas practicas. madrid .
- Moreno, B. ,. (2010). *Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas practicas*. madrid.
- Moriana et al. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 599.
- Osorio , M. (2011). El trabajo y los factores de riesgo psicosociales: Qué son y cómo se evalúan. *Rev CES Salud Pública*, 75.

			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014

Pardo et al. (2006). Factores psicosociales y burnout en docentes del centro universitario de ciencias de la salud. *medigraphic Artemisa en Línea*, 174.

Redo. (17 de abril de 2009). *el síndrome de burnout en los docentes*. Obtenido de <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?303>

Rivas et al. (2013). El cuidado de la voz en la actividad docente. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*.

salud laboral . (11 de 2011). Obtenido de riesgos ergonomicos y psicosociales en el sector docentes : <http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones/cuader-guias/2011-01c.pdf>

Teran , a., & Botero , c. (2012). RIESGOS PSICOSOCIALES INTRALABORALES EN DOCENCIA. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA*, 104.

 UNIVERSIDAD E C I ECCI			Código: Versión:01
	Proceso: Investigación	Fecha de emisión: 15-09-2014	Fecha de versión: 15-09-2014