

CARTILLA PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO EN LOS TRABAJADORES  
DE TERRENO DE LA EMPRESA COLVATEL S.A E.S.P UBICADA EN LA CIUDAD  
DE BOGOTÁ.

ADRIANA SERGINA CARDONA BRAVO.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.

SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA.

FACULTAD

ESPECIALIZACION EN GERENCIA EN RIESGOS LABORALES, SEGURIDAD Y

SALUD EN E TRABAJO.

BOGOTA, COLOMBIA.

2017.

CARTILLA PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO EN LOS TRABAJADORES  
DE TERRENO DE LA EMPRESA COLVATEL S.A E.S.P UBICADA EN LA CIUDAD  
DE BOGOTA.

ADRIANA SERGINA CARDONA BRAVO.

AUTOR.

Director:

ADRIANA BELTRAN

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS.

SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA.

FACULTAD

ESPECIALIZACION EN GERENCIA EN RIESGOS LABORALES, SEGURIDAD Y  
SALUD EN EL TRABAJO.

BOGOTA, COLOMBIA.

2017.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo y la culminación de mi Especialización a quien siempre estuvo ahí para mí cuando más necesite, quien sé que le llenaría de orgullo, pues sé que lo esperó con mucho anhelo, a mi querido esposo quien ya desde el cielo aun me llena de fuerzas, así como lo hizo cuando estaba junto a mí y nuestros hijos pues todo esto fue gracias a el amor de mi vida y al esfuerzo de mis pequeños quienes estuvieron apoyándome aun cuando debíamos sacrificar momentos juntos por el cumplimiento de los deberes académicos, y a todas las personas que de una u otra manera estuvieron para apoyarme y darme animo en los momento más difíciles en la culminación de mis estudios.

**Adriana Cardona Bravo**

## Agradecimientos

## Resumen

La cultura de hábitos de vida saludables dentro y fuera del ambiente laboral ayuda en gran medida a tener una mejor calidad de vida, en la medida que hacen que disminuya los niveles de estrés, minimiza el riesgo de accidentes cerebro vasculares y evita generar obesidad de tipo mórbido entre otras cosas positivas, pero desafortunadamente dentro de las empresas colombianas no existe esta cultura de autocuidado, siendo la empresa COLVATEL S.A E.S.P, que presta los servicios de instalaciones y empalmes a la empresa de teléfonos de Bogotá, un claro ejemplo de ello.

Para esta afirmación dentro de la presente investigación se parte de la observación directa y de una encuesta a los operarios, cuyo análisis dan como resultado el diagnóstico que indica la falta de cultura de autocuidado en el personal de la empresa y la necesidad de estrategias para concientizar al personal sobre la necesidad de adoptar hábitos saludables por una convicción propia, para lo cual se termina el presente documento con el diseño de una cartilla en busca de este objetivo.

Con esta cartilla se espera demostrar que el uso correcto de prácticas adecuadas de autocuidado puede llegar a ser de alta importancia a la hora de realizar y ejecutar de manera efectiva todas las actividades relacionadas con la Seguridad y Salud en el Trabajo dentro de la compañía.

## TABLA DE CONTENIDO

	Pag.
Resumen .....	5
1. Problema.....	11
1.1 Descripción del problema.....	11
1.2 Formulación del problema .....	13
2. Objetivos .....	14
2.1 Objetivo general .....	14
2.2 Objetivos específicos.....	14
3. Justificación.....	15
4. Hipótesis.....	16
5. Marco de referencia.....	17
5.1 Marco legal.....	17
5.3 Marco teórico .....	22
5.3.1 Relación entre salud y trabajo .....	22
5.3.2 Teoría del riesgo.....	24
5.3.3 Conceptualización de autocuidado.....	25
6. Metodología. ....	31
5.1 Enfoque y alcance de la investigación. ....	31
5.2. Resumen de objetivos, actividades, herramientas y población .....	32
6.3. Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos. 33	
6. Resultados .....	35
6.1. Presentación de resultados .....	35
7.2. Análisis de resultados.....	43
Conclusiones .....	47
Recomendaciones.....	49
Referencias Bibliográficas .....	50

## LISTA DE TABLAS

	Pag.
Tabla 1 Normatividad en Salud Y Seguridad en el Trabajo .....	17
Tabla 2 Resumen de objetivos, actividades, herramientas y población .....	32
Tabla 3. Distribución por Rango de Edad de la Población Objeto .....	35
Tabla 4 Accidentalidad presentada en el 2016 en la totalidad de trabajadores de la ETB.....	44
Tabla 5 Distribución de la Accidentalidad por Cargo.....	44

## LISTA DE GRAFICAS

	Pag.
Gráfica 1. Distribución por Rango de Edad de la Población Objeto.....	35
Gráfica 2. Distribucion porcentual de rango de edades .....	36
Gráfico 3. Respuestas sobre el conocimientos en conductas de autocuidado. ....	38
Gráfico 4. Aplicación de los conocimientos en conductas de autocuidado .....	38
Gráfico 5. Incapacidades medicas causadas por actividades laborales. ....	39
Gráfico 6. Hábitos de lavado de manos antes y después de alimentaren. ....	39
Gráfico 7. Hábitos de lavado de manos después de hacer necesidades fisiológicas. ....	40
Gráfico 8. Uso de protector solar .....	41
Gráfico 9 hábitos de consumo de cigarrillo .....	41
Gráfico 10. hábitos de consumo de licor.....	42
Gráfico 11 hábitos deportivos .....	43
Gráfica 12. Porcentaje de Accidentalidad 2016 .....	45



## LISTA DE FIGURAS

	Pag.
Figura 1. Trabajador sin EPP .....	36
Figura 2. Trabajador sin Cultura de Autocuidado.....	37
Figura 3. Procedimientos de Trabajo .....	37

## Introducción

Toda conducta de seguridad dentro de los procesos laborales no solo es responsabilidad del empleador, es necesario la convicción de cada operario y el amor propio que lo lleve a sistematizar dentro del actuar diario hábitos saludables. No basta con que se entregue los equipos de protección personal (EPP), se realicen capacitaciones, programas, charlas, inspecciones y demás, puesto que si no se tiene compromiso de parte de los trabajadores, no se evidenciará el avance en cuanto a reducción de accidentes de trabajo y enfermedades laborales.

Es por esto que el proceso de formación y concienciación que tenga un trabajador referente a sus funciones y los riesgos que están presentes durante sus actividades, pueden ser y serán las que marquen la diferencia en un suceso a futuro, los procesos de formación ayudan a implementar estrategias de mejoramiento de las condiciones de salud y trabajo

Este trabajo busca convertirse en un aporte para el análisis de las condiciones de salud y trabajo de un grupo de empalmadores de Colvatel S.A E.S.P, quienes laboran en la ciudad de Bogotá buscando el diseño de una cartilla de autocuidado que se convierta en una herramienta de apoyo para la empresa con el propósito de promover la creación de esta cultura desde los procesos de formación de los trabajadores que laboran en la empresa.

Se espera que esta herramienta de autocuidado sea de utilidad práctica, con el propósito de promover el desarrollo de elementos conceptuales y técnicos para que se convierta en alternativa para la empresa Colvatel S.A E.S.P en la reducción, disminución y mitigación de accidentes laborales.

## 1. Problema

### 1.1 Descripción del problema

De acuerdo con la investigación realizada a los trabajadores de COLVATEL S.A E.S.P se puede afirmar que las directrices que se siguen, tanto por la empresa, como por la gran mayoría de los integrantes van en contravía a las indicaciones sobre trabajo seguro y sobre los disposiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo que contemplan el tema de autocuidado, como la principal fuente de prevención para garantizar la reducción de problemas de Seguridad y Salud en el Trabajo dentro de una organización.

Igualmente se evidenció que a través de la aplicación de una encuesta que se presenta en el anexo A, que los trabajadores de la empresa no tienen una cultura de autocuidado; mostrándose una completa falta de capacitación que oriente a cada trabajador para que cumpla la normatividad vigente en materia autocuidado, cumpliendo con un Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo eficiente. Esto genera una serie de repercusiones entre ellos la presencia de costos directos e indirectos, como también ausentismo laboral, como consecuencia de la carencia de políticas efectivas que contribuyan a la planeación, coordinación y evaluación de sus trabajadores en los sus puestos de trabajo.

De otra parte de acuerdo con la encuesta base para el diagnóstico inicial, aunque todos los trabajadores de COLVATEL S.A E.S.P, tiene conocimiento y ha participado en las capacitaciones realizadas por la empresa, el 81% de estos no practican la cultura de autocuidado dentro de sus actividades laborales, conllevado a que el 75% hayan tenido incapacidades que afectan sus funciones y la productividad de la empresa

Más específicamente dentro de sus hábitos, los trabajadores dejan ver la falta de un manual, protocolo, cartilla o cualquier material escrito diseñado y divulgado para hacerles ver y orientarlos sobre la importancia y beneficios de la cultura del autocuidado como parte de su quehacer diario, de esta forma se evidencian cifras que demuestran lo anterior como que el 88% de la población encuestada en la empresa no se lava las manos después de hacer sus necesidades fisiológicas, que el 63% de la población consume licor una vez a la semana, el 75% de la población no practica deporte y el 58% de los encuestados manifiestan que en ocasiones no utilizan los E.P.P. según lo indicado en las inducciones. .

Pero, aunque los alcances de esta investigación se aplican a la empresa COLVATEL S.A E.S.P, como principal proveedor de mano de obra para instaladores de líneas de la Empresa de teléfonos públicos de Bogotá ETB, se puede observar que la problemática planteada incide en los índices de accidentalidad y días perdidos de la mayoría de las empresa que tienen contratos con esta importante empresa de comunicaciones de Colombia y con sus trabajadores de planta, en todos los niveles.

Por ello es necesario tener en cuenta que día tras día, se hace indispensable que la empresa implemente y desarrolle estrategias que permitan mitigar estas pérdidas, igualmente desarrolle y divulgue programas de prevención y promoción que permitan garantizar la salud mental y física de sus trabajadores, siendo las cartillas de autocuidado una parte fundamental en este empeño.

Desde hace tiempos, a nivel nacional esta problemática requiere una solución urgente, siendo así como la implementación de SG-SST se hace obligatoria para el sector empresarial colombiano de acuerdo al decreto 1072 de 2015, debido a las altas estadísticas de enfermedad y accidentalidad en los puestos de trabajo. Por ejemplo en el artículo publicado por el periódico El

Espectador el 4 de septiembre del 2008, se reportó que “Según el Ministerio de la Protección Social, en un año las Aseguradoras de Riesgos Profesionales (ARP) tuvieron que desembolsar 997 mil millones de pesos para cubrir enfermedades, accidentes y muertes relacionadas con el campo laboral.” (Lenis, 2008).

De igual forma el mismo Ministerio consigna que durante el año 2007 se presentaron alrededor de “4.061 enfermedades, 465.221 accidentes y 301 muertes laborales” (Ministerio, 2010). Así mismo, históricamente se han generado reportes por parte del ministerio en donde se resalta que según una de las aseguradoras del sector “8 billones de pesos cuestan al año los accidentes laborales en Colombia” (Pinzón, 2006).

Pero la reducción de estas cifras empieza desde la convicción propia para que cada trabajador ejecute prácticas seguras en los puestos de trabajo. Es por eso que corresponde a la dirección de empresas como COLVATEL S.A E.S.P plantear estrategias que promuevan la cultura del autocuidado como una forma de reducción de riesgos y en este contexto la formulación del problema para el presente proyecto se hace de la siguiente forma.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Es posible fomentar la cultura de autocuidado en los operarios de la empresa COLVATEL S.A E.S.P a través de una cartilla que divulgue las prácticas personales necesarias para emprender labores en forma más segura?

## 2. Objetivos

### 2.1 Objetivo general

Diseñar una cartilla para promover el autocuidado en los operarios de la empresa COLVATEL S.A E.S.P ubicada en la ciudad de Bogotá.

### 2.2 Objetivos específicos

- Identificar los problemas de autocuidado que presentan los trabajadores de terreno de la empresa COLVATEL S.A E.S.P, a través de la aplicación de encuesta, observación directa y obtención de registro de incapacidades.
- Analizar la información recolectada A TRAVÉS DE LAS HERRAMIENTAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN APLICADAS
- Formular la propuesta de intervención para el diseño una cartilla de promoción de autocuidado de la empresa COLVATEL S.A E.S.P, teniendo en cuenta los referentes bibliográficos y la normatividad vigente.

### 3. Justificación

El diseño de una cartilla de autocuidado para los operarios de la empresa en la empresa COLVATEL S.A E.S.P es importante en la medida en que se requiere que cada trabajador sea quien tiene el mayor control sobre su propia seguridad, sin pretender quitarle o desconocerle la obligación de garantizar prácticas seguras por parte de la empresa, sino por el contrario haciéndola participe de la promoción de culturas individuales benéficas.

Lo que se necesita es evidenciar que la seguridad es un factor propio de la conducta humana, y que esta conducta depende de factores como el grado de conocimiento de un individuo frente a una situación de peligro, puesto que factores como el estado anímico frente a relaciones laborales, familiares o económicas y comportamientos psicológicos, entre otros, pueden potencializar la ocurrencia de accidentes laborales, pero según la encuesta hecha a los operarios de COLVATEL S.A E.S.P, gran parte de los actos inseguros que ocasionan accidentes con lesiones se pudieron evitar si el operario hubiera actuado de forma más razonable como corresponde a una cultura de autocuidado eficiente en el entorno laboral.

A pesar de esta situación las directivas de la empresa y los mandos medios, no han logrado un buen grado de concientización en los trabajadores, seguramente porque no han utilizado una herramienta que permita planear, ejecutar, controlar y corregir las actividades riesgosas a las que se ven expuestos cada día sus operarios. La falta de esta necesaria herramienta tampoco les ha permitido una adecuada capacitación ni a ellos mismos ni mucho menos a los trabajadores; lo que se refleja en el hecho de que en el año 2016 los empalmadores fueron el sector de trabajadores de la ETB donde han ocurrido más accidentes y días perdidos como se refleja en la gráfica 1.

A partir de estos registros estadísticos y a pesar de que los indicadores de capacitación y e inducción suministrados por la empresa evidencian que los operarios tienen conocimiento de las capacitaciones sobre el autocuidado, se requiere sistematizar su práctica, puesto que ya sea por la avanzada edad o por la trayectoria de algunos trabajadores se genera un exceso de confianza a la hora de realizar las actividades propias del cargo que se refleja en los índices vistos.

Por esta razón, durante la realización de esta cartilla y la tabulación de la información de la encuesta, se logró identificar la necesidad de diseñar estrategias que prevengan situaciones y actitudes que evidenciaban el bajo interés de los trabajadores hacia las prácticas de autocuidado dentro de las que se destacan los malos hábitos alimenticios, inadecuado manejo del estrés, pocos hábitos higiénicos, problemas interpersonales, dificultad para establecer relaciones sociales, poco ejercicio, mala posturas a la hora de realizar su trabajo, autoestima baja, y baja frecuencia en la actividad física; y de esta manera se espera disminuir lo índices encontrados y por tanto ello representa un beneficio para los trabajadores lo mismo que para la empresa puesto que se disminuyen los costos en la misma.

#### **4. Hipótesis**

El diseño de una cartilla para promover el autocuidado en los empleados de la empresa COLVATEL S.A E.S.P ubicada en la ciudad de Bogotá, trasciende en la concientización de estos empleados bajando los índices

Diseñar una cartilla para promover el autocuidado en los operarios de la empresa COLVATEL S.A E.S.P ubicada en la ciudad de Bogotá.



## 5. Marco de referencia

### 5.1 Marco legal

La cultura se comienza a formar desde el momento en que la organización se crea, pero a su vez es un proceso evolutivo que constantemente se va transformando acorde con las condiciones que existan y las situaciones que circundan a la empresa; por tal razón es importante que desde que una empresa se cree, sus directivas tengan la información necesaria para conocer la normatividad que rige el sector empresarial, realizando sus procesos de forma efectiva acordes a el cumplimiento de la ley. En la tabla 3 se muestra un resumen de las leyes, decretos y resoluciones que han regido o rigen aspectos de Seguridad y Salud en el Trabajo dentro del territorio colombiano

Tabla 1 Normatividad en Salud Y Seguridad en el Trabajo

NORMATIVIDAD	ESTABLECE
Ley 9 de 1979	Código sanitario Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones
Ley 100 de 1993	El sistema de Seguridad Social Integral
Ley 776 de 2002	Por el cual se dictan normas sobre la organización, administración y prestaciones del Sistema General de Riesgos Profesionales. Esta Ley modificó las prestaciones económicas del S.G.R.P establecido en el Decreto 1295 de 1994
Ley 828 de 2003	Las normas para el Control a la Evasión del Sistema de Seguridad Social
Ley 1010 de 2006	Las medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo.
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”
Ley 1566 de 2012	Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas.
Ley 1616 de 2013	Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones.
Ley 1610 de 2013	Por la cual se regulan algunos aspectos sobre las Inspecciones del Trabajo y los acuerdos de formalización laboral <b>Comentario:</b> Reglamentada por el Decreto 472 de Marzo 17

	de 2015
Decreto Ley 1295 de 1994	cuyos objetivos buscan establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los trabajadores, fijar las prestaciones de atención en salud y las prestaciones económicas derivadas de las contingencias de los accidentes de trabajo y enfermedad profesional
Decreto 614 de 1984	Las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país.
Decreto 1075 de 1992	Los empleadores deben incluir campañas de fármaco dependencia, tabaquismo y alcoholismo en el subprograma de medicina preventiva del Programa de Salud Ocupacional.
Decreto 1772 de 1994	Por el cual se reglamenta la afiliación y las cotizaciones al Sistema General de Riesgos Profesionales.
Decreto 1346 de 1994	Por el cual se reglamenta la integración, la financiación y el funcionamiento de las Juntas de Calificación de Invalidez cual se.
Decreto 1834 de 1994	por el cual se reglamenta el funcionamiento del Consejo Nacional de Riesgos Profesionales.
Decreto 1530 de 1996	Por el cual se reglamentan parcialmente la Ley 100 de 1993 y el Decreto-ley 1295 de 1994.
Decreto 1607 de 2002	Por el cual se modifica la Tabla de Clasificación de Actividades Económicas para el Sistema General de Riesgos Profesionales y se dictan otras disposiciones.
Decreto 2800 del 2003	Por el cual se reglamenta parcialmente el literal b) del artículo 13 del Decreto-ley 1295 De 1994.
Decreto 2566 de 2009	Por el cual se adopta la Tabla de Enfermedades Profesionales. Por el cual se establece como obligatoria la implementación de un esquema de compensación en el General de Riesgos Laborales por altos costos de siniestralidad y se dictan otras disposiciones
Decreto 1442 de 2014	Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales <b>Comentario:</b> Deroga el Decreto 2566 de 2009
Decreto 1443 de 2014	Por el cual se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).
Decreto 1507 de 2014	Por el cual se expide el Manual Único para la calificación de la Pérdida de la Capacidad Laboral <b>Comentario:</b> El Decreto 1507 de 2017 entra en vigencia a partir del 12 de febrero de 2015 y deroga al Decreto 917 de 1999
Decreto 554 de Marzo 27 de 2015	(Publicado en el Diario Oficial N° 49427 de Febrero 16/ 2015) Por el cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.

**Comentario:** El Decreto 1072 de 2015 recopila y organiza la legislación nacional vigente relacionada con el Sector Trabajo.

Resolución 2400 de 1979	Las disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad, que se aplicaran a todos los establecimientos de trabajo, con el fin de preservar y mantener la salud física y mental, prevenir accidentes y enfermedades profesionales.
Resolución 2013 de 1986	La reglamentación, funcionamiento y organización de los comités de medicina, higiene y seguridad industrial en los lugares de trabajo, con el fin de promocionar y vigilar las normas y reglamentos del Programa de Salud Ocupacional de la empresa.
Resolución 1016 de 1989	La reglamentación, la organización, el funcionamiento y la forma del Programa de Salud Ocupacional que deben Desarrollar los patronos o empleadores en el territorio nacional.
Resolución 156 de 2005	Los formatos de informe de accidente de trabajo de trabajo, y enfermedad profesional.
Resolución 2346 del 2007	La práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales.
Resolución 1401 de 2007	Investigación de Accidentes e Incidentes de Trabajo
Resolución 2646 de 2008	Las 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.
Resolución 1356 de Julio 18 de 2012	Mediante la cual el Ministerio del Trabajo amplió, hasta el 31 de diciembre de 2012, el plazo para que las empresas públicas y privadas puedan conformar el Comité de Convivencia Laboral.
Res 3368 de 2014	Por la cual se modifica parcialmente la Res 1409 de 2012 y se dictan otras disposiciones: <b>Comentario:</b> Perfiles entrenador y Coordinador trabajos en altura
Res 0256 de 2014	Por medio de la cual se reglamenta la conformación, capacitación y entrenamiento para las brigadas contraincendios de los sectores energético, industrial, petrolero, minero, portuario, comercial y similar en Colombia.
Res 6045 de 2014	Por la cual se adopta el Plan Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo 2013 - 2021:
Res 0719 de Marzo 13 de 2015	Publicado en el Diario Oficial N° 49452 de Marzo 13/ 2015) Por la cual se establece la clasificación de alimentos para consumo humano de acuerdo con el riesgo en Salud Pública.
Circular unificada en salud ocupacional 2004	Las instrucciones para los empleadores y para los administradores de riesgos profesionales.

Artículo 348 del Código Sustantivo de Trabajo

el literal b) del artículo 30 del Decreto 614 de 1984 y el numeral 10 del artículo 10 de la Resolución 1016 de 1989 y de lo establecido en la Circular Unificada 2004 de la Dirección General de Riesgo Profesionales de este Ministerial en materia de salud ocupacional y para efecto de establecer el estado de salud de los trabajadores al iniciar una labor, desempeñar un cargo o función determinada, se hace necesario en el desarrollo de la gestión para identificación y control del riesgo, practicar los exámenes médicos ocupacionales de ingreso, periódicos y de retiro, los cuales son a cargo y por cuenta del empleador.

---

## 5.2 Marco investigativo

A nivel mundial el desarrollo de la industria y la tecnología ha tenido un auge de dimensiones que el hombre jamás llegó a pensar que se diera, sin embargo los problemas de salud de las personas no se han hecho esperar y prácticamente van de la mano con este desarrollo, como lo demuestra el estudio realizado por la agencia Europea para la seguridad y la salud en el trabajo en año de 1997, que indica: los aspectos psicosociales de los trabajadores, en conjunto con los agentes químicos carcinógenos y la seguridad, son los factores de riesgo mayores dentro del contexto empresarial (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2001).

De otra parte (Corlett, 2006) realizó un estudio en 16000 trabajadores de 15 países europeos encontrando que el 57% de los que respondieron la encuesta estimaron que su salud está influenciada negativamente por su trabajo y el 28% refirieron que su salud y seguridad están en riesgo. El estudio menciona que el dolor de espalda, las molestias generales del estrés y la fatiga general están relacionados con las condiciones de trabajo mediocres.

Hay que tener presente que en todo este dinamismo empresarial el recurso humano es el eje para que toda organización empresarial se desarrolle, crezca y llegue a ser competitiva a nivel nacional e internacional. Sin embargo los problemas de salud física y psicológica de sus trabajadores han ido en constante aumento. (Chavarria, 2009)

En el informe realizado por (Papalia, 2001), se muestra que desde esa época en Colombia el 58% de las empresas participantes mencionaron tener problemas dentro de su personal según lo identifica las directivas, en relación con la opinión emitida por los trabajadores el 88% indicó que en algún momento de su vida laboral ha padecido de esta dolencia. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la falta de autocuidados puede alterar la reacción de un operario ante exigencias y presiones que no se ajustan a sus capacidades o conocimientos y ponen a prueba su habilidad para afrontar la situación. Un empleado que toma medidas de protección para su estado o integridad física suele ser enfermizo, estar poco motivado, ser menos productivo y tener menos seguridad laboral; además, la entidad para la que trabaja suele tener peores perspectivas de éxito en un mercado competitivo". Esta definición coincide con las definiciones emitidas por los encuestados y las directivas.

La investigación adelantada por (Contreras, 2014) relacionada con la temática del autocuidado de la población trabajadora y que es afín con la teoría de los significados sociales, referente a las mujeres que laboran en el área informal de Guadalajara, en México; evidencia una serie de significados transmitidos por medio de diálogos y experiencias de vida.

Igualmente, el estudio señala la tendencia que a nivel social tienen las personas del sexo femenino en valorar el estado económico, laboral, familiar y cultural que desarrollan día a día.

En lo referente al estado de salud, ellas indican que son personas sanas, pero desean tener más tiempo para realizarse exámenes médicos periódicamente.

El autor del presente estudio, indica que es necesario comprender que en cada grupo, las personas que lo integran tienen una propia historia de vida, conformada por aprendizajes, valores, motivaciones y creencias diversas; tendientes a desarrollar un conjunto de medidas con el objeto de mejorar la salud.

De otra parte (Lange & Urrutia, 2011), realizó una revisión bibliográfica en relación al tema tratado, encontrando que son mínimos, los artículos que se han publicado en América Latina, relacionados con estrategias institucionales donde se pongan en práctica los proyectos, programas y actividades que apoyen los servicios de la salud; tendientes a promover y fortalecer las prácticas de autocuidado.

Para el autor, un alto porcentaje de artículos fueron hallados en la Revista de Educación para el autocuidado de la salud (EPAS), esta revista circula periódicamente en la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica De Chile; durante la revisión que realizó, sintetiza 60 experiencias que promueven el autocuidado en salud, con el objetivo de incentivar y orientar a las instituciones de salud; donde se desarrolla diseños que promueve, educa a la comunidad sobre el autocuidado que se debe desarrollar.

### **5.3 Marco teórico**

#### **5.3.1 Relación entre salud y trabajo**

El trabajo actividad inherente del ser humano, se puede definir como una serie de actividades que desarrollan las personas en sus diferentes procesos administrativos y productivos cuya finalidad principal la constituye, el recibir una retribución de carácter económico y a través

de ella poder sostener a su familia como a sí mismo. Sin embargo hay otras finalidades que engrandecen a las personas como son constituirse en un medio para ser valorado socialmente, además de ser un medio de gran desarrollo e impulso de su creatividad. En definitiva el trabajo es un derecho al que tiene toda persona y las condiciones para desempeñarlo deben ser primordialmente saludables y seguras. (Castillo, 2000)

No se puede negar, que si los campesinos no desempeñasen labores o trabajos agrícolas, las condiciones alimenticias de la mayoría de las personas serían precarias. Lo mismo que la transformación que hacen los operarios de la materia prima en elementos o productos hace más comfortable la subsistencia del hombre en el planeta. Profundizando un poco más en el tema, se puede decir que el trabajo de por sí, es una actividad propia de los seres humanos, que logran transformar la materia prima en elementos o productos útiles para mantener su subsistencia, de una forma comfortable. (Prado, 1998)

Es paradójico, que la concepción que tiene el ser humano en relación al trabajo, sea una forma de castigo y no una forma de resaltar la condición humana y su capacidad de transformar la materia prima. Este tipo de concepción influye de alguna manera, en que las personas que ofrecen trabajo a sus semejantes no lo hagan pensando en brindarles los mejores ambientes de trabajo, en materia de salud y seguridad. De hecho los ambientes hostiles hacen que los trabajadores sientan el trabajo como una forma de castigo, que no les aporta satisfacciones personales (Martínez León, Muñiz, León, & Burón, 2012).

Si se hace un breve recuento de la forma como una persona del común y corriente accede a un trabajo, se puede decir, que este individuo en primer lugar debe adquirir una formación intelectual en el área que pretende desarrollar, igualmente debe adquirir una habilidad o destreza

donde ponga a prueba sus aptitudes y actitudes para dar solución a las distintas situaciones que se le presenten en su vida laboral. (Sérleyx, 2000)

De otra parte, para (Correa, 2012), la OIT, le apunta a realizar esfuerzos tendientes disminuir la presentación de accidentes y enfermedades laborales, mediante la concientización que a nivel individual las personas deben asumir un control de la seguridad propia. Esta forma de pensar no es fácil de ser inculcado en el diario vivir de los trabajadores, por ello se deben realizar frecuentes capacitaciones, a través de seminarios, talleres, cursos y campañas informativas.

Del mismo modo para (Buitrago, 2009), algunos autores colombianos realizan estudios tendientes a implementar la teoría de Orem, conocida como la teoría del déficit en el autocuidado en los trabajadores; en ella se aplican los instrumentos que permiten evaluar el autocuidado, en las personas que laboran en una entidad produciendo herramientas de valor confiable.

De otra parte, (Cuyo, 2015) expone las cifras de accidentalidad que se registran en diversos oficios y/o labores:

“11,1 accidentes mortales cada 100.000 trabajadores en la industria, 10,7 en la agricultura, y 6,9 en el sector de servicios. Según la Directora Regional de la OIT para las Américas, Elizabeth Tinoco, algunos de los sectores más importantes para las economías de la región, como minería, construcción, agricultura y pesca, figuran también entre aquellos entre los cuales se produce la mayor incidencia de accidentes. La prevención es clave si queremos mejorar la salud y la seguridad en el trabajo”.

### 5.3.2 Teoría del riesgo

Dado que la falta de autocuidado es un factor que indudablemente aumenta el riesgo de incidentes, enfermedades profesionales o accidentes dentro de los puestos de trabajo se ha



considerado oportuno seguir el desarrollo de este marco teórico, explicando algo sobre la teoría del riesgo. Según Rodríguez (2002) el riesgo se puede definir como la incertidumbre que existe de que un hecho ocurra, durante un periodo y bajo condiciones determinadas, reportando pérdidas económicas. Igualmente el riesgo ha sido definido como la posibilidad de que suceda algo que tendrá un impacto sobre los objetivos institucionales, pues se entiende por riesgo la posibilidad de sufrir un daño u ocurrencia de una situación que pueda entorpecer el normal desarrollo de las funciones de una entidad y le impida el logro de sus objetivos (Schroeder, 2004).

De acuerdo a Bravo (2005), en su libro "Gestión integral de riesgos" considera que en la administración o la gestión de riesgos se deben emplear procesos que permiten identificar, evaluar, tratar, monitorear y comunicar riesgos que se produzcan en una función actividad o proceso, de tal suerte que las directivas de una organización puedan disminuir las pérdidas en materia laboral y aumentar sus oportunidades materiales.

La administración de riesgos es reconocida como una parte integral de las buenas prácticas gerenciales. Es un proceso que consta de pasos, que cuando son ejecutados en secuencia, posibilitan una mejora continua en el proceso de toma de decisiones. Este estándar se puede aplicar a un amplio rango de actividades u operaciones de cualquier institución pública, privada o comunitaria. (norma AS/NZS 4360, 1999)

### 5.3.3 Conceptualización de autocuidado

El Autocuidado 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 (FISO, 2014).

A nivel general uno de los principales roles en la cultura de prevención y seguridad a destacar es el autocuidado, puesto que 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”. (Campillo, 2016)

En el ámbito particular colombiano es el Ministerio del trabajo el que ha determinado a través del plan nacional de seguridad y salud en el trabajo 2013- 2021 “fortalecer la promoción de la seguridad, de la salud de los trabajadores y la prevención de los riesgos laborales”. (Ministerio del trabajo, 2014).

Dentro de este contexto aparece en escena como estrategia de prevención; la teoría enunciada por Orem, Dorothea, quien define el concepto de autocuidado como el “conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior”; es decir el autocuidado es un proceder que debe realizar los individuos para si mismos. (Orem, 2007)

La autora indica que el objetivo primordial del autocuidado es determinar el rol que desempeña en la política pública como un medio que a nivel central se puede promover espacios donde los individuos puedan controlar los factores externos y los factores internos asegurando de esta forma el eficiente desarrollo laboral y personal.

De otra parte, los estudios adelantados por (Gómez & Lázaro, 2003), indican que aunque algunos enfermos son personas que a pesar de que tienen conocimientos vida saludable, han

sacrificado la salud propia en pro de los semejantes, situación que puede ser entendida como una falencia del cuidado personal.

Ahora, desde otro punto de vista, en la vida laboral el comportamiento de la accidentalidad y del ausentismo en general es uno de los principales puntos de partida para la generación de planes de acción al interior de las empresas ya que en estas se genera siempre la cultura de la disminución de la accidentalidad sin importar si se han realizado labores comparativas que permitan determinar si la empresa en realidad tiene unos altos índices de accidentalidad o de ausentismo en comparación a empresas similares o del mismo sector. (Sanchez, 2006)

Por ello, es imprescindible que en el interior empresarial se gestione planes tendientes a fomentar el autocuidado en los trabajadores sin importar el cargo desempeñado, como lo señala Sanchez, el individuo debe direccionar todas las acciones cotidianas a favor de incrementar la salud propia tanto física como social y psicológica; en realidad el autocuidado está influido por factores familiares, socioculturales y/o experiencias personales.

Teniendo presente estos aspectos, la modificación de los estilos de vida es una de las metas prioritarias de los servicios de salud pública y privada quienes desde hace ya varios años promueven importantes campañas educativas a través de los medios de comunicación y de las unidades de salud; sin embargo, la evidencia muestra que el problema va en aumento. (Organización Panamericana de la Salud, 2009)

La toma de medidas de contingencia, encaminadas a la promoción del autocuidado en los trabajadores, depende en gran medida de la responsabilidad y el grado de compromiso de los profesionales del área de Seguridad y Salud en el Trabajo, recursos humanos, psicología laboral, salud mental y gerencial puesto que el logro de este objetivo igualmente depende del interés de

las directivas por establecer espacios para que los programas de autocuidado diseñados sean implementados.

Para (Fayer, 2010), la interacción de las personas en el entorno laboral dependen de los valores y creencias de las personas y esta es una de las razones que influye también en la participación activa del autocuidado de los trabajadores, quienes en algunas ocasiones tienden a adoptar un comportamiento poco decisivo.

De otra parte al observar los datos estadísticos de los Trabajadores de terreno de COLVATEL S.A ESP se puede determinar que en el año 2016 el cargo con más índice de accidentalidad y más días perdidos es el de los trabajadores que laboran en el área de terreno razón por la cual se motiva a implementar un proyecto de investigación que genere una cultura de autocuidado en la población objeto de la investigación con el objetivo de generar conciencia partiendo de que el autocuidado es el porqué y el cómo las personas cuidan de si mismas; esta teoría está fundamentada en que el autocuidado es una función reguladora del hombre, que las personas deben deliberadamente llevar a cabo por sí solas para mantener la vida, salud, desarrollo y bienestar. El autocuidado es un sistema de acción el cual debe hacer parte de la rutina diaria de cualquier trabajador. (La autora)

Desde este punto de vista, vale la pena mencionar que los individuos no deberían estar limitados por normas y/o reglas, sino que el resultado comportamental debería ser producto de las creencias personales, normas culturales y valores, por ello es fundamental crear conciencia de que la cultura organizacional y de liderazgo es necesaria dentro de la organización empresarial y que ella puede ser entendida como la forma como un grupo o comunidad aprende a dar solución a los problemas propios de manera eficiente. (Shein, 2003)

A nivel particular, en el 2014, estudiantes y docentes de la Universidad Francisco de Paula Santander, pertenecientes a la facultad de enfermería, toman la decisión de establecer medidas de autocuidado como una primicia de carácter individual e independiente, generando no solo en ellos sino en las personas que los observaban una cultura organizacional. (González D. , 2015)

En realidad a través del autocuidado, las personas que laboran en las empresas e instituciones tienen un mayor y mejor control sobre la propia salud y el microambiente que los rodea; pudiendo tomar decisiones y acciones objetivas en pro de la preservación de la misma; en síntesis el trabajo puede disminuir a través del autocuidado ostensiblemente, los accidentes laborales y /o enfermedades, incapacidades evitables que por ende tienden a bajar la productividad empresarial. (González R. , 2012).

(Lange & Urrutia, 2011), indican que los elementos que conforman las prácticas de autocuidado son vitales, puesto que direccionan la forma como se debe apoyar y trabajar con los usuarios; entre los principales elementos que se deben tener presente son el sexo, la edad, la disponibilidad de recursos económicos, la salud que presenta la persona en la actualidad, la orientación sociocultural, ambiental, las relaciones familiares, el estilo de vida.

Este pensamiento es compartido por (Perea, 2012), quien indica que todos estos elementos inciden de forma decisiva en las medidas que las personas tomen en el momento en que se deben asumir retos en el diario vivir. Por ello, el autor señala se debe tener claro algunos conceptos, como:

- El autocuidado, entendido como una serie de prácticas o procedimientos que las personas, deben realizar durante periodos de tiempo determinado con la finalidad de

propicia un adecuado funcionamiento corporal, y que debe reflejarse en el desarrollo personal.

- Persona. Es un ser humano que como organismo biológico y racional se relaciona con el entorno, lo que determina una serie de acciones predeterminadas que lo pueden o no afectar y por tanto inciden en el autocuidado.
- Elementos para el autocuidado. Necesarios para llevar a cabo prácticas de autocuidado, tendientes a coordinar aspectos adecuados para el funcionamiento y desarrollo humano
- Actividades de autocuidado. Son acciones que de forma voluntaria ejecutan los individuos a fin de direccionar un adecuado desarrollo y funcionamiento.

## 6. Metodología.

### 5.1 Enfoque y alcance de la investigación.

La investigación se lleva a cabo abordando el problema con una descripción histórica y descriptiva por medio de la revisión de fuentes bibliográficas. Además se hace una investigación experimental mediante encuestas realizadas a operarios de la empresa COLVATEL S.A E.S.P. cualificar aspectos relevantes referentes al autocuidado en los trabajadores.

Lo anterior hace que este estudio sea de tipo descriptivo cualitativo porque busca describir las condiciones de estrés y de campo porque permite indagar los efectos de la situación problemática directamente en los trabajadores. Las limitaciones de la investigación surgen de la imposibilidad de entrevistar a una gran cantidad de empleados que sean las personas directamente afectadas o que tienen comprobados síntomas de falta de autocuidado en su puesto de trabajo.

Este tipo de investigación descriptivo que se caracteriza por que su interés principal es describir algunas características fundamentales que identifican a una situación, un fenómeno o un conjunto de ellos. Para lograr esta descripción de forma eficiente utiliza criterios sistemáticos que buscan resaltar los elementos esenciales de la realidad estudiada, para obtener los rasgos que la caracterizan. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2003).

Los estudios cualitativos se buscan describir propiedades específicas, haciendo énfasis en las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómenos que se someta a un análisis y en él se seleccionan una serie de herramientas, como la encuesta propuesta, para recolectar información sobre cada una de ellas y así describir lo que se investiga. (Komiya, 2013)

## 5.2. Resumen de objetivos, actividades, herramientas y población

En la tabla 2 se presenta dicho resumen.

Tabla 2 Resumen de objetivos, actividades, herramientas y población

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	HERRAMIENTAS	POBLACIÓN
Diseñar una cartilla para promover el autocuidado en los operarios de la empresa COLVATEL S.A E.S.P ubicada en la ciudad de Bogotá.	Identificar los problemas de autocuidado que presentan los trabajadores de terreno de la empresa COLVATEL S.A E.S.P,	Se realizó Observación directa con Seguimientos en obra Se solicitó el Registro de ausentismo laboral	Encuestas Lista de chequeo, fotografías, registro de incapacidad	Trabajadores del área de Terreno
	Analizar la información recolectada a través de la observación directa y de la encuesta en los colaboradores de la empresa COLVATEL S.A E.S.P	Aplicar estadística descriptiva a las preguntas de la encuesta (análisis por gráficos de torta, etc.) Revisión detallada del registro de incapacidades y análisis del mismo. Análisis del material fotográfico y lista de verificación de la observación directa.	Encuestas Hojas de cálculo	Trabajadores del área de Terreno.
	Formular la propuesta de intervención para el diseño de una cartilla de promoción de autocuidado en la empresa teniendo en cuenta la normatividad vigente.	Suministrar toda la información recolectada con la evidencia referente a la falta de autocuidado en los trabajadores.	Material bibliográfico, información recolectada, conocimiento adquirido.	Área de Seguridad y Salud en el Trabajo.



### **6.3. Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos**

La Población a tener en cuenta es el personal que trabaja en la empresa COLVATEL S.A E.S.P. como operarios en su mayoría empalmadores. Esta empresa está ubicada en diagonal 23K No. 96F -62Parque Empresarial La Cofradía Int: 2, dentro de su portafolio de servicios ofrece a las diferentes empresas de telecomunicaciones, entre ellas a la Empresa de teléfonos de Bogotá como su principal cliente, construcción de instalaciones, comisionamiento, operación y mantenimiento de redes alámbricas e inalámbricas

Como objetivo general se tiene el Diseñar una cartilla para promover el autocuidado en los operarios de la empresa COLVATEL S.A E.S.P ubicada en la ciudad de Bogotá el cual se llevó a cabo a través de tres objetivos específicos

En la primera fase se identifican los problemas de autocuidado que se tienen dentro del área de terreno de la empresa, en donde se realizó observación directa con seguimiento en terreno y también se solicitan los registros de ausentismo laboral en donde se evidencia un gran porcentaje que centra ese ausentismo en los trabajadores de esta área; para este fue necesario aplicar encuestas a los trabajadores tomar evidencia fotográfica y revisar los registros suministrados

En la segunda fase se analizó la información recolectada por la encuesta y la observación directa a través de la aplicación de estadística descriptiva, se revisó detalladamente el registro de ausentismo laboral suministrado por la empresa.

En la tercera fase se formula la propuesta de intervención para el diseño de la cartilla de promoción de autocuidado en la empresa teniendo en cuenta la normatividad vigente en donde se muestra toda la información recolectada al área de seguridad y Salud en el Trabajo como

evidencia de lo encontrado a través del material bibliográfico y conocimiento adquirido como evidencia de la necesidad de generar dicha cartilla. .

La idea de utilizar la herramienta del proyecto con trabajadores vinculados a la empresa COLVATEL S.A E.S.P, se formalizó ante las directivas de esta compañía quienes vieron las ventajas de presentar sus resultados a las directivas de la ETB, contribuyendo así al cumplimiento de los requisitos, no solo desde el punto de vista de los empresarios sino teniendo en cuenta los conceptos, las inquietudes y necesidades de sus trabajadores. La autora realiza visitas de gestión administrativa a las instalaciones con el fin de hacer una observación continua que junto con la encuesta sirven para ir plasmado aspectos que son utilizados en la elaboración del diagnóstico.

Los aspectos de forma del presente documento siguen en gran medida los preceptos indicados por (Bernal, 2010), que sirven como guía en la definición de los títulos y el hilo conductor que se le ha dado al presente documento

## 6. Resultados

### 6.1. Presentación de resultados

La presentación de resultados consistirá en la exposición de evidencias mediante registros fotográficos que hacen parte de la observación directa realizada por la autora y por la elaboración de graficas circulares elaboradas mediante hoja de cálculo de Excel, donde se muestran los valores obtenidos por medio de la encuesta.

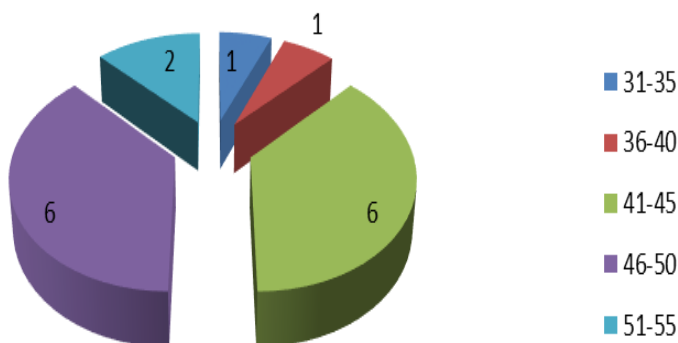
Inicialmente mediante la encuesta se pudo determinar que la distribución de la población trabajadora objeto de estudio está constituida por grupos etarios en su edad tal como se muestra en la tabla 4 y en las gráficas 1 y 2

Tabla 3. Distribución por Rango de Edad de la Población Objeto

GRUPOS ETAREOS Años	No. TRABAJADORES.
18-25	56%
26-39	32%
40-55	12%

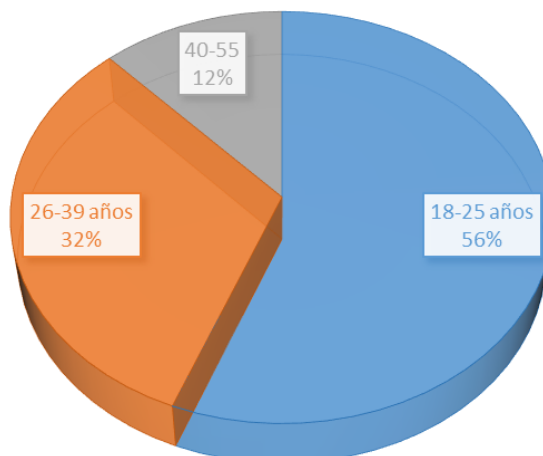
Fuente: Propia.

Gráfica 1. Distribución por Rango de Edad de la Población Objeto



Fuente: Propia.

Grafica 2. Distribucion porcentual de rango de edades



Fuente: Propia.

Además de la encuesta, por medio de la observación directa se evidencian prácticas que caracterizan la forma como los operarios asumen su responsabilidad en materia de practicas de Seguridad y Salud en el Trabajo y específicamente en prácticas de autocuidado.

Por ejemplo en la figura 3 y 4 se observa a un trabajador que a pesar de recibir los instructivos de trabajo seguro no utiliza los equipos de protección personal como son los guantes, los tapabocas y los equipos de aseguramiento para trabajos susceptibles de caídas

Figura 1. Trabajador sin EPP



Fuente: Propia.

Figura 2. Trabajador sin Cultura de Autocuidado



Fuente: Propia.

Por el contrario en la figura 3 se observan trabajadores que si utilizan los guantes como equipos de protección personal, además se aprecia que la empresa cumple con la dotación de gafas para todos sus trabajadores aunque muy pocos las utilicen dentro de sus labores cotidianas, ellos las llevan colocadas en los cacos sin hacer un uso efectivo de estos elementos.

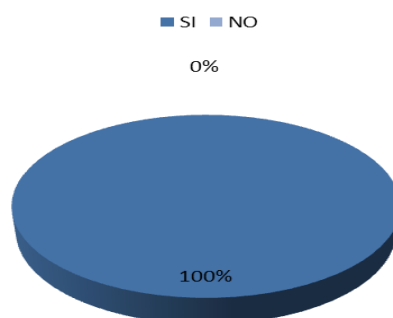
Figura 3. Procedimientos de Trabajo



Fuente: Propia.

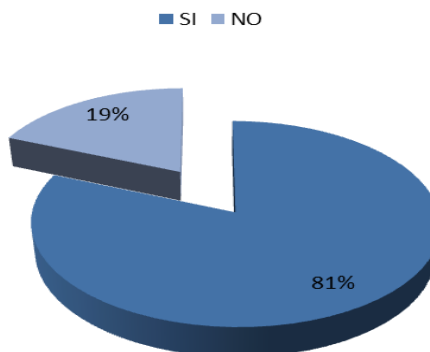
Mediante esta encuesta utilizada como herramienta de recolección de datos se pudo determinar que el 100% de la muestra tiene conocimiento y ha participado en las capacitaciones realizadas por la Empresa, sin embargo el 81% de los operarios reconocen no practicar la cultura de auto cuidado y lo que es más grave, están conscientes de que la no aplicación de las practicas enseñadas en las capacitaciones ha conllevado a que el 75% hayan tenido incapacidades debido a su actividad laboral. Esta situación se observa en las gráficas 3 y 4

Gráfico 3. Respuestas sobre el conocimientos en conductas de autocuidado.



Fuente: Propia

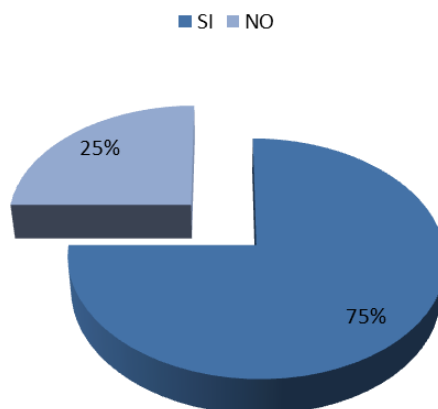
Gráfico 4. Aplicación de los conocimientos en conductas de autocuidado



Fuente: Propia

La gráfica 4 muestra que el 81% de la población no aplica los conocimientos de autocuidado en sus actividades laborales, mientras que el 19% no lo aplica.

Gráfico 5. Incapacidades medicas causadas por actividades laborales.

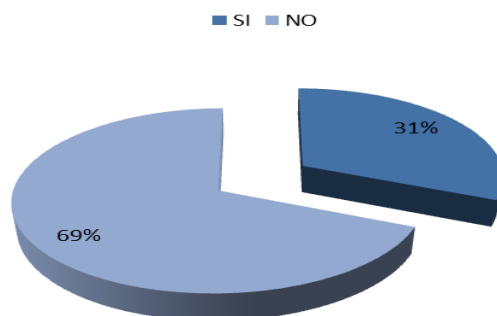


Fuente: Propia

La grafica 5 muestra que el 75% de la población ha tenido incapacidades médicas por causa de sus actividades laborales, mientras que el 25% no ha tenido.

Con respecto a prácticas mas específicas de autocuidado personal, resulta incomprensible que un gran porcentaje de los operarios reconozca no lavar sus manos ni antes ni después de hacer sus necesidades fisiológicas como se observa mediante la gráfica 6

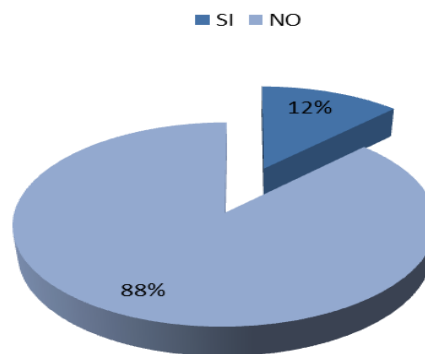
Gráfico 6. Hábitos de lavado de manos antes y después de alimentaren.



Fuente: Propia

La gráfica 6 muestra que el 69% de la población no se lava las manos antes y después de alimentarse, mientras el 31% tiene el hábito.

Gráfico 7. Hábitos de lavado de manos después de hacer necesidades fisiológicas.



Fuente: Propia

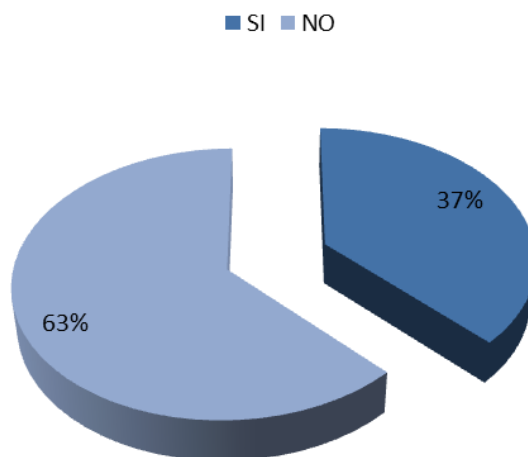
La gráfica 7 muestra que el 88% de la población no se lava las manos después de hacer sus necesidades fisiológicas, mientras que el 12% si tiene el hábito.

Igualmente, mediante la gráfica 9 se observa que con respecto al uso de elementos para proteger su propia integridad, teniendo en cuenta los largos periodos de exposición al sol se observa que aun conscientes de la importancia de su uso muchos trabajadores no tienen la costumbre de aplicarse protector solar para salir a ejecutar sus labores de campo.

La gráfica 8 muestra que el 63% de la población no usa protector solar, mientras que el 37% si lo usa



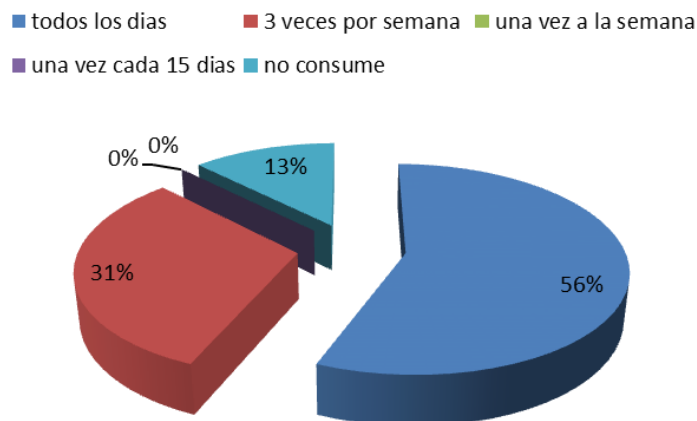
Gráfico 8. Uso de protector solar



Fuente: Propia

Con respecto a las prácticas de consumos saludables, también se observa mediante las gráficas 9 y 10 que estos hábitos corresponden más a consumos periódicos y frecuentes que a una verdadera cultura de autocuidado aun estando conscientes del mal que ocasiona el alto consumo de cigarrillos y de alcohol

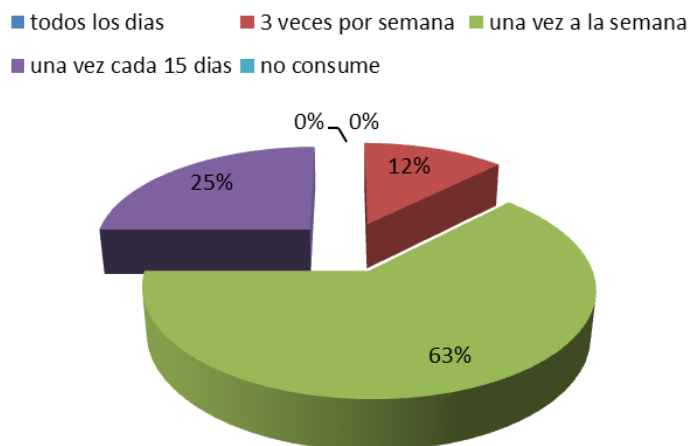
Gráfico 9 hábitos de consumo de cigarrillo



Fuente: Propia

La gráfica 9 muestra que el 56% de la población consume cigarrillo todos los días , un 31% 3 veces por semana y un 13% no consume

Gráfico 10. hábitos de consumo de licor

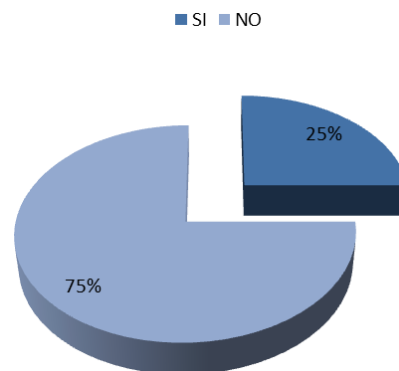


Funete: Propia

La gráfica 10 muestra que el 63% de la población consume licor una vez a la semana, un 25% una vez cada 15 días y un 12% 3 veces por semana.

Finalmente es muy significativo que a pesar del conocimiento general de los beneficios del deporte una cifra tan alta reconozca no practicar absolutamente ninguno.

Gráfico 11 hábitos deportivos



La gráfica 11 muestra que el 75% de la población no practica deporte, mientras que el 25% si.

## 7.2. Análisis de resultados

Partiendo de la información recolectada por medio de la encuesta aplicada a los de terreno de la empresa COLVATEL S.A ESP se evidencia que el 100% de la población tiene conocimiento en conductas de autocuidado pero que el 81% de ellos no las tienen en cuenta a la hora de realizar sus actividades laborales y las que se realizan durante este periodo, mostrando que solo el 88% de la población no tiene el hábito de lavarse las manos al hacer sus necesidades fisiológicas y un 69% después de alimentasen, el 37% usa protector solar.

En cuanto a hábitos fuera de la compañía tenemos un consumo de alcohol se encuentra que el 100% de la población lo consume con un índice de un 63% de la población consume licor una vez a la semana, un 25% una vez cada 15 días y un 12% 3 veces por semana y en cuanto al consumo de cigarrillo los resultados son los siguientes, 56% de la población consume cigarrillo todos los días, un 31% 3 veces por semana y un 13% no consume. Los malos hábitos descritos

anteriormente repercuten en los índices de accidentalidad y en los días de trabajo perdidos, siendo así como en la ETB se tienen las siguientes cifras.

Tabla 4 Accidentalidad presentada en el 2016 en la totalidad de trabajadores de la ETB.

MES	No. ACCIDENTES DE TRABAJO	DÍAS PERDIDOS
ENERO	8	37
FEBRERO	14	69
MARZO	18	78
ABRIL	12	67
MAYO	15	76
JUNIO	17	63
JULIO	13	66
AGOSTO	14	69
SEPTIEMBRE	17	59
OCTUBRE	17	79
NOVIEMBRE	16	59
DICIEMBRE	11	39
TOTAL	172	761

Fuente: Gerencia de Bienestar y Seguridad Industrial de la ETB

Tabla 5 Distribución de la Accidentalidad por Cargo

ACCIDENTALIDAD POR CARGO AÑO 2016		
N. TOTAL DE ACCIDENTES 172		
CARGO	N. ACCIDENTES	N. DIAS PERDIDOS
OBRERO	8	29
INSTALADOR	9	38
REPARADOR	12	47
CONDUCTOR	11	66
EMPALMADOR	42	183
TÉCNICO	3	16
JEFE DE GRUPO	4	29
AUXILIAR DG	7	38
PROFESIONAL	1	5
PROF ESPECIALIZADO	1	3
JEFE DE DG	9	41
JEFE DE CENTRAL	4	8
OPERADOR VACTOR	11	43
OPERADOR DE CONSOLA	6	39
SECRETARIA	11	39
AUXILIAR ADMINISTRATIVA	15	70
SERVICIOS GENERALES	18	67

TOTAL

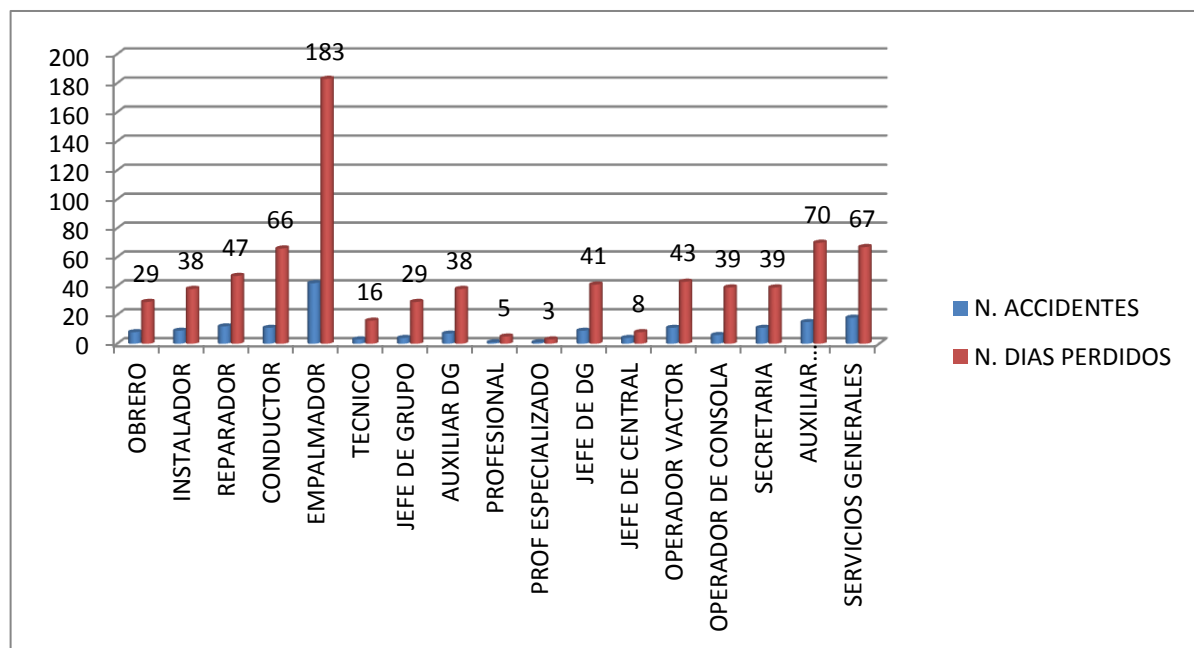
172

761

Fuente: Gerencia de Bienestar y Seguridad Industrial de la ETB

Al examinar las funciones específicas es evidente que los trabajadores que ejecutan labores en alturas, empalmando cables y haciendo conexiones subidos en postes para proveer el servicio, como la hace el cuerpo laboral de COLVATEL S.A E.S.P, necesitan tener un mayor énfasis en la cultura del autocuidado que puede iniciar desde la práctica juiciosa de instructivos encaminados finalmente a la reducción de índices de accidentalidad. Como se puede observar en la gráfica 1, en el año 2016 esta actividad con 183 días perdidos y 42 accidentes encabeza los índices negativos, haciendo necesario empezar desde la redacción de instrucciones que promuevan la mecanización de costumbres seguras para realizar las actividades propias del puesto de trabajo.

Gráfica 12. Porcentaje de Accidentalidad 2016



Fuente: Gerencia de Bienestar y Seguridad Industrial de la ETB

Se puede concluir que la empresa ha desprotegido y arriesgado su mayor y mejor activo: el personal, puesto que, aunque tiene establecidos procedimientos, no tiene dispuestos mecanismos para concientizar y sistematizar a sus trabajadores sobre prácticas de autocuidado, poniendo en riesgo la salud, integridad física y hasta la vida de los trabajadores, disminuyendo la productividad y generando consecuencias como incapacidades parciales y permanentes, enfermedades de origen laboral y accidentes de trabajos que la empresa deberá asumir en las diferentes modalidades de responsabilidad (administrativa, laboral, civil, penal y social).

## Conclusiones

A partir de las encuestas realizadas a los trabajadores de terreno como la observación realizada durante la ejecución de este proyecto para determinar las condiciones de cultura de autocuidado que se presentan en la empresa COLVATEL S.A E.S.P, se logró evidenciar la falta de prácticas de autocuidado de los trabajadores a pesar de que la totalidad de la muestra encuestada reconoce haber sido capacitada al ingresar a laborar en la compañía y su asistencia a las capacitaciones periódicas que se dan en la empresa.

Mediante el análisis de la información recolectada y mediante la observación directa se ha podido apreciar que uno de los factores que inciden para los accidentes de la trabajo y ausentismo laboral se deben a que los trabajadores no se interesan o se interesan muy poco por implementar unas buenas prácticas de autocuidado a la hora de realizar las labores encomendadas y que hace falta una cartilla que ayude a la inducción sistematizada de prácticas de autocuidado.

Igualmente, mediante el análisis de la información se ha podido determinar la necesidad de que en el diseño de la cartilla de Autocuidado se contemple el hecho que su contenido debe ser de alta aceptación e impacto, pues hasta el momento la principal problemática no ha sido la falta de herramientas en la empresa sino la falta de aceptación y concientización por parte de los operarios, como se evidencia en que el 100% de la población reconozca la labor de capacitación por parte de la empresa en el tema de auto cuidado, sin embargo el 81% de estos no genera una práctica de autocuidado durante el desarrollo de las actividades laborales. Esto indica que este es un tema olvidado por los trabajadores, supervisores y empleadores, haciendo de vital

importancia el Diseño, la cartilla para promover la cultura de Autocuidado en los trabajadores, de forma atractiva manejando un vocablo fácil de entender pero de forma directa.

La formulación de la propuesta práctica de este propuesto que consiste en el diseño de la mencionada cartilla se aprecia en el anexo B.



## Recomendaciones

Se recomienda continuar con la capacitación continua, tanto de las personas que realizan actividades de riesgo como de los profesionales de apoyo que ayudan a la implementación de la cartilla.

La constitución del COPASST y el diseño de un programa de Seguridad y Salud en el Trabajo representan un esfuerzo, que a veces puede parecer tedioso pero su mantenimiento como sistemas activos dentro de la organización garantizan en gran medida la continuidad de las políticas en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo y la estandarización de prácticas como las que se inscriben en la nueva cartilla

Igualmente el mantenimiento de sistemas de mejoramiento continuo como la identificación de acciones preventivas requeridas para subsanar falencias de la organización o la realización periódica de auditorías cumpliendo con el cierre de las posibles no conformidades que se evidencien son indispensables si en verdad se quiere seguir con las políticas de concientización dentro de la empresa.

Todo este sistema necesita de herramientas que ayuden a la organización a evaluar cómo se está llevando en realidad cada uno de los aspectos de Seguridad y Salud en el Trabajo y por esta razón se recomienda trabajar inicialmente en la implementación indicadores que determinen el grado de cumplimiento de las medias adoptadas, entre ellas la practica efectiva de los aspectos contenidos en la cartilla.

Se recomienda no perder de vista que las políticas de la empresa se deben basar en la mejora continua y por lo tanto es mejor identificar falencias para darles un tratamiento y erradicarlas antes que querer ocultar su existencia para aparentar el cumplimiento de las medias adoptadas.

## Referencias Bibliográficas

*norma AS/NZS 4360. (1999).*

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. ( 2001). Prevención de los trastornos musculoesqueléticos de origen laboral. *Magazine 3, 23.*

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación.* (Tercera edición ed.). Colombia: Pearson Educación.

Buitrago, E. (2009). *Nivel de agencia de autocuidado de la salud en el trabajo, en un grupo de trabajadores de la construcción de una institución educativa privada de nivel superior durante el mes de octubre de 2009.* Bogotá.

Campillo, J. A. (2016). *Seguridad Aérea.* México.

Chavarria, R. (2009). *Carga física y psicológica de trabajo .*

Contreras, M. (2014). *Autocuidado de la salud en trabajadoras del sector informal en Guadalajara.* México.

Corlett, W. (2006). *The ergonomics of working postures .*

Correa, p. (2012). *La seguridad y la prevención como valores de vida.* Manizales.

Cuyo, L. d. (2015). *Higiene y Seguridad.* Bogotá.

Fayer, W. (2010). *Prevención de accidentes.* Madrid.

FISO. (2014). *fiso-web.org.* Recuperado el 25 de 7 de 2017, de .fiso: [www.fiso-web.org](http://www.fiso-web.org)

Gómez, A., & Lázaro, M. (2003). *El autocuidado.* Bogotá.

- González, D. (2015). *Significado del cuidado para estudiantes y profesores del programa de enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander*. Bogotá.
- González, R. (2012). *Promoción de la salud en el ciclo de vida*. Mexico.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación* (Tercera edición ed.). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Komiya, A. (13 de 11 de 2013). *La técnica de observación*. Obtenido de crecenegocios.com: <http://www.crecenegocios.com/la-tecnica-de-observacion/>
- Lange, I., & Urrutia, M. (2011). *Fortalecimiento del autocuidado como estrategia de la atención primaria en salud; contribución de las instituciones de América Latina*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Lenis, P. C. (4 de Septiembre de 2008). Accidentes laborales cuestan más de \$900 mil millones a las ARP. *El Espectador*, pág. Salud.
- Ministerio del trabajo. (2014). *Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2013- 2021*. Bogotá.
- Ministerio, P. (2010).
- Orem, D. (2007). *Teoría general del autocuidado*. Baltimore.
- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Estrategia y plan de acción sobre salud mental*. Bogotá.
- Papalia, D. (2001). *psicología del desarrollo 8ª ed, (8º ed.)*. MCGRAW-HILL.
- Perea, O. (2012). *Autocuidado en profesionales de la salud*. Bogotá.

Pinzón, O. V. (27 de Abril de 2006). *ARP Sura*. Recuperado el 2011, de C:\Users\Khut Elphi\Desktop\Accidentes laborales cuestan \$8 billones al año.mht

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD. (2002). *Informe sobre desarrollo humano 2002, Profundizar la democracia en un mundo fragmentado* . Bogotá: Ediciones Mundi-Prensa 2002.

Sanchez, P. (2006). *Salud mental y trabajo* . Bogotá.

Schroeder, R. (2004). *Administración de Operaciones: Concepto y casos contemporáneos*. (2. edición, Ed.) México: Mc Graw Hil.

Shein, E. (2003). *En cultura organizacional y liderazgo*. New York .



## ANEXOS

## ANEXO 1. ENCUESTA

**CUESTIONARIO DE PRACTICAS Y CREENCIAS SOBRE AUTOCUIDADO**

1. Género

1. Masculino

2. Femenino

2. Edad

1. Entre 25-40

2. Mas de 40

3. en general usted diría que su salud es:

1. Excelente

2. Muy buena

3. Buena

4. Regular

5. Mala

1. Hace ejercicio, camina, trotea o practica algún deporte	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
2. Incluye momentos de descanso en su rutina diaria	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
3. Comparte con su familia y/o amigos su tiempo libre	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
4. destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
5. cree que es fundamental tomarse un trago cuando está pasando un momento con amigos	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
6. Va al médico de forma preventiva por lo menos una vez al año	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
7. Cuando se expone al sol usa protector solar	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
8. Observa su cuerpo con detenimiento para revisar cambios físicos	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
9. Ha manejado en algún momento bajo efectos del alcohol o sustancias psicoactivas	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
10. Fuma	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
11. como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
12. Sabe que es un riesgo biológico y sabe que hacer en caso de presentarse uno	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
13. Toma las medidas necesarias para evitar riesgo biológico en su practica laboral (guantes, gafas, etc)	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
14. Cuando realiza alguna actividad o trabajo asignado utiliza los elementos de protección personal	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
15. Cree que estos elementos nos son útiles	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
16. Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
17. es mejor consumir alimentos fritos que frutas y verduras	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
18. Observa su cuerpo con detenimiento para revisar cambios físicos	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
19. Ha manejado en algún momento bajo efectos del alcohol o sustancias psicoactivas	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>
20. como conductor o pasajero usa cinturón de seguridad	Si <input checked="" type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
21. consume bebidas alcohólicas por lo menos 2 veces al mes	Si <input type="checkbox"/>	No <input checked="" type="checkbox"/>

## ANEXO 2. CARTILLA DE AUTOCUIDADO





## RECOMENDACIONES GENERALES DEL AUTOCUIDADO.

**El autocuidado está ligado las habilidades de las personas y puede variar de una persona a otra de acuerdo con sus creencias y contexto cultural.**

### DESCANSO Debes

Garantízate el adecuado, un buen reposo antes de iniciar las actividades diarias te ayuda a estar mas alerta..



**ALIMENTACION** Debes evitar ingerir exceso de alimentos durante la jornada laboral, al igual que las largas abstinencias.







### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Practica ejercicios de entrenamiento y calentamiento previo al inicio de la actividad laboral.

Recuerda realizar pausas activas para estirar los músculos.

### ESTADO DE SALUD

Practícate exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de tu salud y realizar las intervenciones que requieras a partir de las recomendaciones médicas



*Tu eres importante para nosotros*

*¡Por favor cuídate!*



## PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA PREVENIR LESIONES Y ENFERMEDADES LABORALES.

### PARA EVITAR DOLOR AL LEVANTAR.

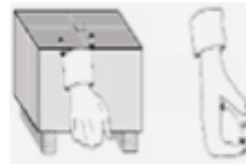
#### CONSEJO

Agáchate doblando las rodillas y mantén la espalda

Recta.



Agarra con firmeza el objeto a levantar.



Acerca el objeto al cuerpo y levántate. Haciendo el mayor esfuerzo con las piernas.



## **NO ES RECOMENDABLE.**

Levantar los objetos con las piernas estiradas y la espalda doblada puede lesionar tu espalda.

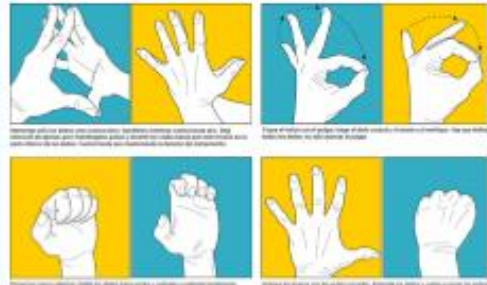


### **PAUTAS PARA TENER EN CUENTA.**

- Tu tronco debe estar recto.
- Reparte el peso entre tus piernas.
- Ayúdate con la mano que tengas apoyada.
- Busca siempre comodidad.



## **RECUERDA LAS PAUSAS ACTIVAS PARA PREVENIR MOLESTIAS EN TUS MÚSCULOS Y ARTICULACIONES**



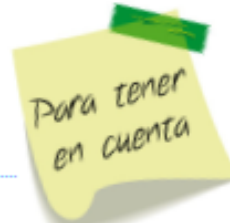
## ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.

Es importante que veas lo EPP'S como elementos propios para tu cuidado, ya que estos te ayudaran a evitar lesiones importantes.

Ten en cuenta que estos equipos están destinados a proteger contra riesgos de grado medio o elevado, pero no te protegen de consecuencias mortales o irreversibles así que el autocuidado juega un papel fundamental a la hora de realizar tus funciones.



*¡Ojo!  
!Lo que está en juego es tu salud y tu vida!*



- Evita el consumo de sustancias psicoactivas.
- Al organizar tu trabajo ganarás tiempo y evitarás estrés en el trabajo.
- Come en los horarios correctos.
- Recuerda siempre el lavado de manos.
- Mantener una buena higiene siempre mejora no solo tu salud sino también tu autoestima.

*Al practicar estos sencillos pero efectivos pasos, ayudarás a bajar el riesgo de sufrir un accidente laboral o padecer alguna enfermedad.*

*Recuerda que en casa te esperan!!*



*COLVATEL S.A. E.S.P.*  
*Área de Seguridad y Salud en el*  
*Trabajo.*

*Autor:*

*Adriana Sergina Cardona.*  
*Profesional en Salud Ocupacional*  
*Especialista en Gerencia de Riesgos Laborales,*  
*Seguridad y Salud en el Trabajo.*



*Diagonal 23K No. 00F -02*  
*Parque Empresarial La Cofradía Int: 2*  
*PBX: (1) 4387000 Ext. 7163*