

TRABAJO SEGURO EN CASA PARA COLABORADORES DEL GIMNASIO BILINGÜE RECREARTE

Safe work at home for employees of the bilingual gym recreate
Semillero Salud Laboral

María Alejandra Idárraga Areiza
aidarraga1@poligran.edu.co

Mónica Quiroz Rubiano
mquirozr@poligran.edu.co

Politécnico Grancolombiano
Programa Gestión de la Seguridad y Salud Laboral

Resumen

Para el desarrollo de la investigación como primera instancia se hizo una investigación Bibliográfica y seguido de esto se plantearon unas preguntas que pudieran conducir a los resultados a los cuales se necesitaba llegar. El Gimnasio Bilingüe Recrearte, como todas las instituciones educativas del país iniciaron un proceso de reestructuración donde el cuerpo docente y administrativo debían coordinar todas sus actividades desde sus hogares, ocasionando que se adaptaran sus espacios personales en espacios laborales. Para el proyecto de investigación desarrollado con el Gimnasio Bilingüe Recrearte, se desarrolló una encuesta virtual con la cual se pretendía identificar la situación actual de los docentes de la institución que se encuentran prestando sus servicios desde sus hogares a causa de la nueva normalidad ocasionada por el COVID-19.

Palabras clave:

Trabajo en casa, COVID-19, riesgos biomecánicos.

Abstract

For the development of the investigation, as a first instance, a bibliographical investigation was carried out and, following this, some questions were raised that could lead to the results that were needed to be reached. The Recrearte Bilingual Gymnasium, like all educational institutions in the country, began a restructuring process where the teaching and administrative staff had to coordinate all their activities from their homes, causing their personal spaces to be adapted into work spaces.

Recepción: 30.10.2021
Aceptación: 17.02.2022

Cite este artículo como:

Idárraga, M. A., & Quiroz, M. M. (2020). Trabajo seguro en casa para colaboradores del Gimnasio Bilingüe Recrearte. (M. Quiroz, & D. Zamora, Edits.) *Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo*, 4(5), 82 - 88. Obtenido de <https://journal.poligran.edu.co/index.php/gsst/issue/archive>

For the research project developed with the Recrearte Bilingual Gymnasium, a virtual survey was developed with which it was intended to identify the current situation of the institution's teachers who are providing their services from their homes due to the new normality caused by the COVID-19.

Keywords:

Minimum three, maximum five. All in lower case, except proper names or nomenclatures.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el trabajar en casa se convirtió en un medio para cumplir con las diferentes actividades desempeñadas en las empresas, a raíz de la Pandemia ocasionada por el COVID-19 en el mundo, las empresas se vieron en la necesidad de buscar estrategias que hicieran que sus empleados continuaran cumpliendo con sus funciones y fueran de igual forma productivos. Según la Organización Internacional del Trabajo OIT (2017), el teletrabajo radica en usar la disponibilidad de las telecomunicaciones y los instrumentos facilitadores (TIC's) a finales de efectuar el trabajo a distancia, y es bien sabido que en Colombia la modalidad de trabajo en casa no es algo nuevo, sólo se está normatizando con la finalidad de que nuevas empresas se una a esta iniciativa, buscando también evaluar el impacto generado en los colaboradores (Castellanos, Escobar, & Merlo, 2014, pág. 57).

Para el año 2020 y 2021, los impactos laborales en los profesionales de la educación no se han estudiado mucho y menos a causa de un Pandemia (Villa, 2014, pág. 79). Menciona el Ministerio del Trabajo que el trabajo en casa es una modalidad ocasional de trabajo diferente al teletrabajo, esta modalidad se incorpora a raíz de la pandemia ocasionada por el COVID-19, donde el empleador autoriza a sus trabajadores a trabajar en casa. La aparición de este obligó a un gran grupo de personas a nivel mundial a realizar cambios radicales en su forma de vivir y trabajar obligando a estas a establecer nuevos modelos de trabajo y adaptación en sus vidas cotidianas (Dorador & Salinas, 2002, pág. 1). Según lo establecido en la Ley 1221 de 2008 establece que un trabajador asalariado no se considera teletrabajador por el mero hecho de realizar ocasionalmente su trabajo como asalariado en su domicilio (Ley 1221, 2008).

El teletrabajo y el trabajo en casa requieren de un compromiso mayor por parte de los empleadores y sus empleados y establecer un plan de fortalecimiento donde ambos estén consientes de la prevención y cuidado integral de su salud (Lozano, 2020, pág. 2). Los cambios generados por el Home Office han generado molestias físicas al no estar preparados y no tener los implementos necesarios para afrontar el nuevo ejercicio del trabajo en casa, esto se debe tanto a la falta de condiciones

adecuadas como el no respeto de los horarios por ejemplo (Dorador & Salinas, 2002, pág. 3).

Las instituciones educativas del país debían de igual forma buscar los medios apropiados para que los millones de estudiantes pudieran continuar con sus actividades educativas, y a raíz de esto se diseñaron diferentes modelos educativos a partir de los existentes, ocasionando un cambio drástico en la dinámica de docentes, estudiantes y familias enteras. En cumplimiento de las diferentes funciones establecidas, se identifican algunos riesgos asociados a las actividades desarrolladas y la permanencia en las personas mencionadas en sus hogares. Como situación problema se identificó que los docentes del Colegio Bilingüe Recrearte a raíz de la Pandemia ocasionada por el COVID-19, se vieron en la tarea de cumplir con sus actividades académicas desde sus hogares, llevando esto a que se presenten diferentes riesgos asociados a las actividades desarrolladas, es así que la finalidad de la investigación es conocer los riesgos asociados específicamente los biomecánicos y plantear posibles estrategias para evitar accidentes y/o enfermedades laborales.

Como objetivo general de la investigación tenemos identificar aquellos riesgos biomecánicos asociados al trabajo en casa de los docentes del Colegio Bilingüe Recrearte para poder minimizarlos y como objetivos específicos se pretende diseñar e indicar algunos controles para evitar que se materialicen dichos riesgos, establecer formas sanas de trabajo durante la jornada laboral de los docentes y sugerir si es necesarios la reubicación o reorganización de los espacios de trabajo de los docentes.

INTRODUCCIÓN

Método. Para iniciar el proyecto fue necesario hacer una revisión bibliográfica de toda la información que se encontraba disponible en diferentes medios de consulta, como bases de datos académicos y demás, sin embargo, uno de los limitantes que se fue presentando en el camino, fue la poca información que se encontraba de diferentes trabajos, ya que los cambios ocasionados por la pandemia fueron totalmente imprevistos y que aunque en Colombia y en otros países del mundo se da el teletrabajo, esta no era una práctica muy común y que los empleadores en Colombia, no manejan esta modalidad en toda su expresión, es por esto que se fueron tomando algunas medidas más por temas de prevención del contagio que por otra cosa. La presente investigación es de tipo cuantitativo, a través de un método descriptivo que se apalanco en la realización de este proyecto fue necesario crear una encuesta donde se solicitaron algunos datos básicos de los docentes del Gimnasio Bilingüe Recrearte, cuya finalidad era conocer su situación actual y la percepción frente al Home Office y los riesgos que se pueden tener al practicarlo. La encuesta constó de 28 preguntas, entreabiertas y de selección con única respuesta.

Identificación y selección del problema. La situación actual de los colegios y universidades a raíz de la pandemia ocasionada por el COVID-19, ha generado nuevos planteamientos a nivel institucional generando cambios significativos en los modelos educativos y en la adaptación de las personas (docentes, administrativos y personal de apoyo) a sus nuevos sitios de trabajo, contemplando sus hogares como sus nuevos sitios de encuentro con estudiantes y colegas, afectando no solamente espacios de convivencia si no también la personalidad misma; por todas estas razones esta investigación pretende centrarse en las consecuencias ocurridas en los docentes del Gimnasio Bilingüe Recrearte, ubicado en el municipio de la Ceja Antioquia; se pretende hacer un estudio mixto que involucre métodos cuantitativos y objetivos a través de una encuesta, dando solución a las incógnitas establecidas en esta.

La población objeto de estudio. Fueron los docentes y diferentes prestadores de servicios de la Institución Educativa Gimnasio Bilingüe Recrearte, ubicado en el municipio de la ceja Antioquia, que en total conformaban 18 personas, las cuales están en edades de entre los 21 y 45 años y cumplen diferentes funciones como docentes, personal administrativo y personal de apoyo.

Criterios de inclusión. Docentes, personal administrativo y personal de apoyo de la Institución Educativa Gimnasio Recrearte.

Criterios de exclusión. Personal de apoyo de la Institución que no requiera realizar trabajo en casa para desarrollar sus actividades como, por ejemplo: Personal de oficios varios o Vigilantes.

Muestra. Para el desarrollo del proyecto, se tomó como base el 100% de los colaboradores de la Institución, los cuales son un grupo de 18 personas, entre docentes, personal administrativo y operativo, para la recolección de la información se desarrolló un cuestionario en Google Forms, con el objetivo de que los docentes y demás personal pudieran responder algunas preguntas sobre su forma de trabajo y la zona donde lo desarrollaban para poder identificar los principales riesgos a los que estaban expuestos.

Herramienta. La herramienta utilizada fue un formulario de Google, denominado Google Forms, el cual consta de 25 preguntas enfocadas a identificar la zona de trabajo de trabajo del personal, características de los empleados e identificar molestias que puedan sentir al momento de prestar sus servicios. Se usó como herramienta el formulario de Google, ya que este me permite indagar sobre las necesidades puntuales que deseo conocer e inmediatamente me arroja resultados estadísticos que me permiten conocer las necesidades de las personas encuestadas y generar soluciones a estas. Para el proceso de la recolección de los datos se hará en dos fases, como primera instancia se realizará la encuesta, la cual permite

medir las respuestas de las personas encuestadas y realizar un análisis estadístico de maneja que se pueda hacer una deducción objetiva de los resultados. Las variables que se buscan medir van enfocadas a los aspectos ergonómicos de los docentes en sus nuevas formas de trabajo (trabajo en casa). Posterior a esto se hace un análisis de los resultados obtenidos en la encuetas y con la información arrojada crear un Manual de trabajo en casa y de esta forma evitar posibles lesiones y/o accidentes relacionados con esto.

Aspectos éticos. Esta investigación no representa ningún riesgo para los participantes; sin embargo, para la recolección de la información se tuvo en cuenta el consentimiento de los colaboradores de la institución y se aseguró que estuvieran de acuerdo con lo estipulado en la Ley 1581 de 2015, donde se establece el desarrollo de la consecución de la información para no generar ningún tipo de daño. El aporte de la información de los colaboradores fue por decisión propia, sin necesidad de generar ninguna presión hacia estos. La investigación se fundamentó en el consentimiento libre y reflexivo de la información a entregar, ya que de esto dependía generar protocolos de trabajo seguro en el hogar, mientas se prestan sus servicios en la modalidad de trabajo en casa.

RESULTADOS

En este capítulo se muestra el análisis de los resultados de la investigación de forma que aportada una mirada objetiva a las variables a conocer. Para esto se muestran los resultados de forma gráfica con sus respectivas interpretaciones.

¿Qué edad tiene?
18 respuestas

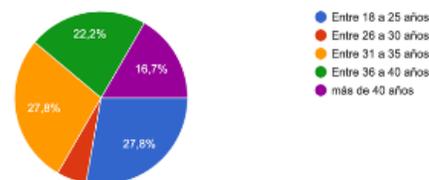


Imagen 1 Edad del personal. Fuente: Elaboración propia

De las 18 personas encuestadas el 55,6% de la población se encuentra en una edad entre los 18 y 35 años (Imagen 1).

De los 18 encuestados 15 personas representan al cuerpo docente de la institución, 1 persona es de la dirección de la Institución y 2 personas de servicios generales (Imagen 2).

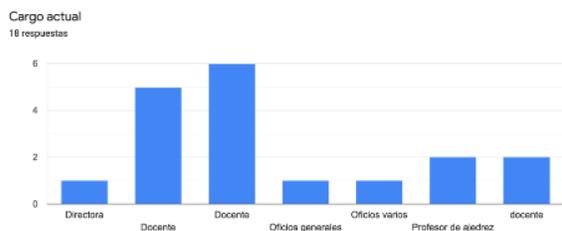


Imagen 2 Cargo actual de las personas encuestadas. Fuente: Elaboración propia

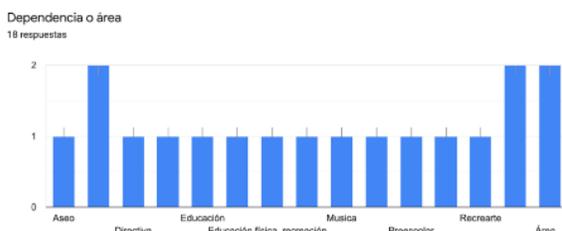


Imagen 3 Dependencia donde trabajan las personas encuestadas. Fuente: Elaboración propia

De las 18 personas encuestadas 15 de estas pertenecen a las diferentes áreas de enseñanza de la Institución, las demás son personal de apoyo y administrativo (Imagen 3).

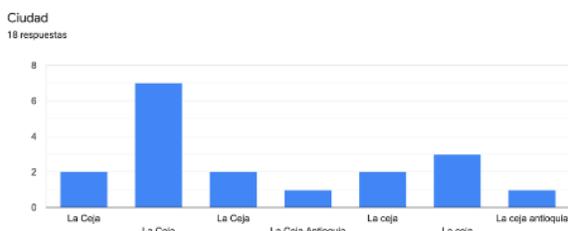


Imagen 4 Ciudad de residencia. Fuente: Elaboración propia

Todas las personas encuestadas viven en el municipio de la Ceja Antioquia (Imagen 4).

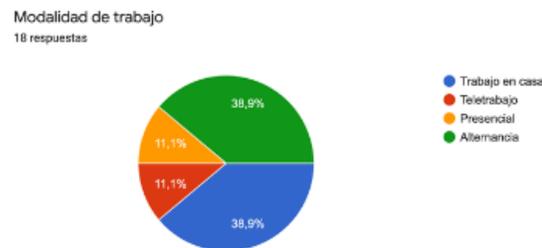


Imagen 5 Modalidad de trabajo. Fuente: Elaboración propia

De las 18 personas encuestadas el 38,9% de estas prestan sus servicios desde sus hogares, haciendo uso del Home Office, el 38,9% realiza actividades en

alternancia académica y el resto de la población realiza trabajo presencial (Imagen 5).

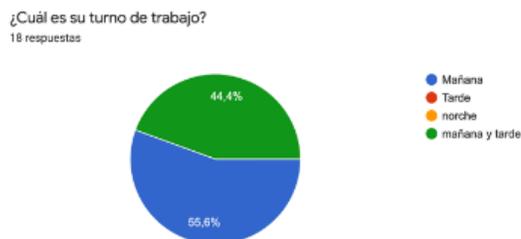


Imagen 6 Turno de trabajo. Fuente: Elaboración propia

Según la respuesta de las personas entrevistadas, todos prestan sus servicios en horarios diurnos, mostrando que, en su mayoría, o sea el 55,6% lo hace en la mañana (Imagen 6).

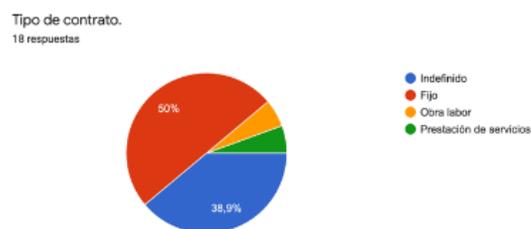


Imagen 7 Tipo de contratación. Fuente: Elaboración propia

El 50% de las personas que trabajan en la institución cuentan con un contrato a término fijo y el 38.9% cuentan con un contrato a término indefinido, generando estabilidad en los procesos de contratación (Imagen 7).

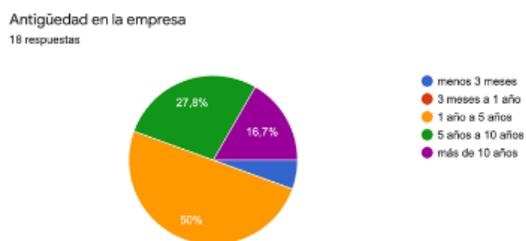


Imagen 8 Antigüedad en la empresa. Fuente: Elaboración propia

El 50% de la población trabajadora tiene una antigüedad en la institución de entre 1 y 5 años, el 27.8% está entre 5 a 10 años y el 16.7% más de 10 años, lo que nos muestra una compañía estable en sus procesos (Imagen 8).

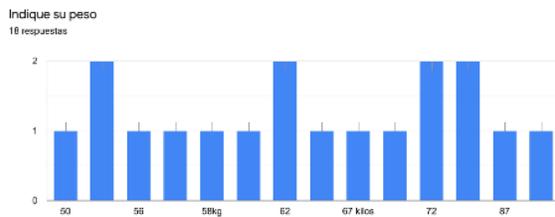


Imagen 9 Peso actual del empleado. Fuente: Elaboración propia

La mayoría de la población encuestada tiene un peso entre los 62 y 87 Kg, generando en las personas de más de 80 Kg un riesgo más alto de sufrir algún tipo de lesión o enfermedad a causa del sedentarismo causado por el trabajo en casa (Imagen 9).

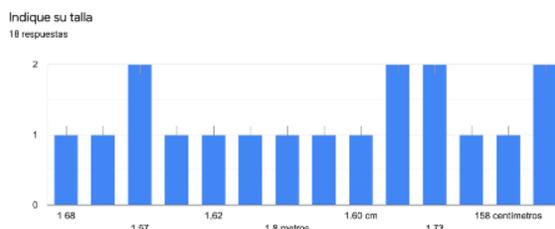


Imagen 10 Talla/altura. Fuente: Elaboración propia

De las 18 personas encuestadas, 3 de estas superan una altura de 1.65 cm y las otras 15 personas están en una altura entre 1.57 cm y 1.62 cm (Imagen 10).



Imagen 11 Horas de trabajo al día en el computador. Fuente: Elaboración propia

El 44.4% de los educadores manifiestas que trabajan aproximadamente 6 horas al día en el computador y el 38.9% manifiestan que trabajan alrededor de 4 horas, correspondiente a media jornada de trabajo (Imagen 11).

El 55.6% de los docentes realiza ejercicio de 2 a 3 veces en la semana, el 27.8% de la población no realiza ningún tipo de ejercicio (Imagen 12).

¿Desde el inicio del teletrabajo o trabajo en casa con qué frecuencia realiza ejercicio físico en la semana?
18 respuestas

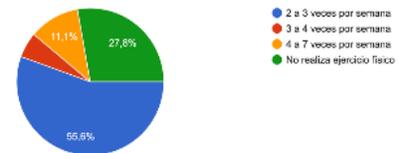


Imagen 12 Frecuencia de realización de ejercicio. Fuente: Elaboración propia

Señale en cuántas de estas partes del cuerpo ha sentido malestar, hormigueo, sensación de adormecimiento, calambre o inflamación.
18 respuestas

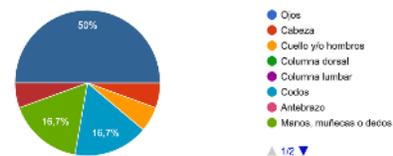


Imagen 13 Malestar en partes del cuerpo. Fuente: Elaboración propia

El 50% de la población manifiesta sentir molestias o dolencias en sus ojos, posiblemente por el tiempo de exposición a computadores, tablets o celulares (imagen 13).

¿Durante cuánto tiempo tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas? Sentado (silla, taburete, vehículos, apoyo lumbr, etc)
18 respuestas

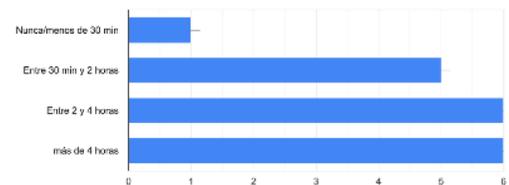


Imagen 14 Adopción de postura sentado. Fuente: Elaboración propia

6 personas indican que deben mantenerse sentados más de 4 horas para cumplir con sus actividades diarias, otras 6 personas manifiestan que deben estar entre 2 y 4 horas sentados para poder desarrollar sus actividades en la institución (Imagen 14).

4 personas manifiestan que deben permaneces entre 2 y 4 horas de pie para desarrollar sus funciones dentro de la institución. 7 personas manifiestan que permanecen de pie menos de 30 minutos de pie para desarrollar su actividad (Imagen 15).

¿Durante cuánto tiempo tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas? De pie, sin andar
18 respuestas

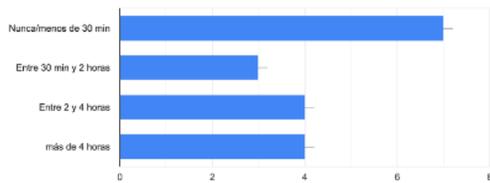


Imagen 15 Adopción de postura de pie sin caminar.
Fuente: Elaboración propia

¿Durante cuánto tiempo tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas? Caminando
18 respuestas

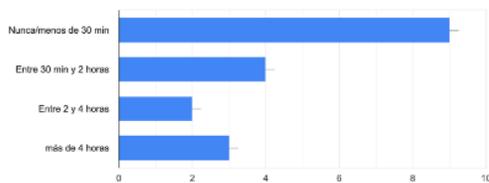


Imagen 16 Adopción de posturas caminando.
Fuente: Elaboración propia

9 personas manifiestan que caminan durante su jornada de trabajo menos de 30 minutos (Imagen 16).

¿Durante cuánto tiempo tienes que trabajar adoptando o realizando estas posturas? Caminando mientras subo o bajo niveles diferentes (peldaños, escaleras, rampas, etc)
18 respuestas

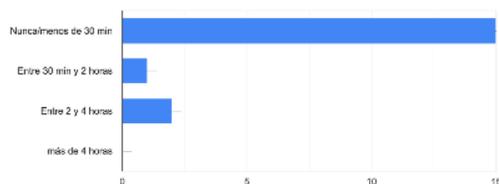


Imagen 17 Adopción de posturas caminando mientras subo y bajo escaleras o peldaños.
Fuente: Elaboración propia

15 personas manifiestan que deben realizar actividades caminando, subiendo o bajando escaleras o diferentes niveles menos de 30 minutos al día (Imagen 17).

El 38.9% de la población manifiesta que deben inclinar el cuello o cabeza hacia adelante para poder desarrollar sus actividades. El 33.3% manifiesta que deben inclinar el cuellos o cabeza hacia un lado u otro para desarrollar su actividad. El 22.2% de los docentes deben girar su cuello para realizar sus actividades (Imagen 18).

¿Al realizar tu trabajo debes adoptar alguna o varias de las siguientes posturas?
18 respuestas

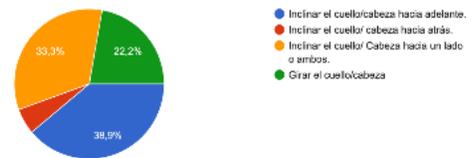


Imagen 18 Adopción de posturas cuello/cabeza.
Fuente: Elaboración propia

¿Al realizar tu trabajo debes adoptar alguna o varias de las siguientes posturas?
18 respuestas

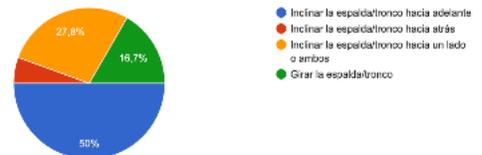


Imagen 19 Adopción de posturas espalda/tronco.
Fuente: Elaboración propia

El 50% de la población manifiesta que debe inclinar la espalda o el tronco hacia adelante para realizar sus actividades. El 27.8% de la población manifiesta que debe inclinar la espalda o el tronco hacia un lado o ambos para desarrollar su actividad (Imagen 19).

¿Al realizar tu trabajo debes adoptar alguna o varias de las siguientes posturas?
18 respuestas

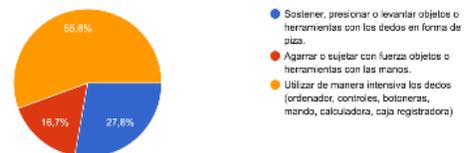


Imagen 20 Adopción de posturas.
Fuente: Elaboración propia

El 55.6% de los docentes para cumplir con sus funciones, deben utilizar de manera intensiva los dedos de las manos para la manipulación de computadores, celulares, tablets, etc (Imagen 20).

¿Usted sabe cuál es la altura adecuada de su puesto de trabajo al igual que su silla?
18 respuestas

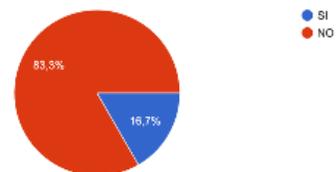


Imagen 21 Altura del puesto de trabajo.
Fuente: Elaboración propia

El 83.3% de la población no conoce cuál es la altura adecuada de su puesto de trabajo ni de su silla (Imagen 21).

¿Usted sabe cuál es la posición adecuada en la que debe sentarse?
18 respuestas

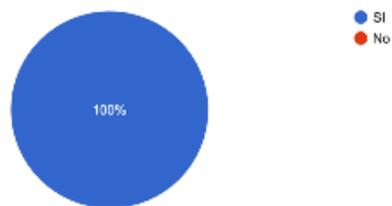


Imagen 22 Posición adecuada para sentarse.
Fuente: Elaboración propia

El 100% de los docentes manifiestan que si saben cómo deben sentarse en sus puestos de trabajo (Imagen 22).

¿Usted sabe cuál es la altura adecuada de la pantalla de su computador?
18 respuestas

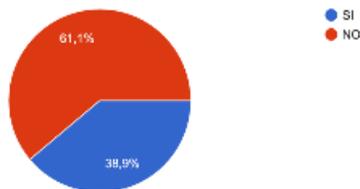


Imagen 23 Posición de la pantalla del computador.
Fuente: Elaboración propia

El 61.1% de los docentes manifiestan que no conocen la altura en la que debe estar posicionada la pantalla del computador (Imagen 23).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Según los resultados obtenidos se puede identificar que los docentes tuvieron una buena aceptación con respecto a los cambios generados por la pandemia ocasionada por el COVID-19, adaptándose de forma ágil a las diferentes modalidades de trabajo, en este caso de trabajo en casa o alternancia académica, se evidencia que en este caso que la Institución educativa está en total disposición de implementar las estrategias para brindar un bienestar y calidad de vida al docente.

Se planteó una encuesta con la finalidad de evaluar el trabajo en casa y sus posibles afectaciones en el bienestar y calidad de vida de los docentes del Gimnasio Bilingüe Recrearte, por lo cual podemos concluir que la mayoría de los docentes de la Institución educativa no han visto afectada de forma drástica su vida laboral y es cuestión de implementar

medidas que ayuden a mejorar puestos de trabajo y de esta forma sus actividades sean más seguras para ellos. La población trabajadora del Gimnasio Bilingüe Recrearte en su mayoría oscilan en una edad entre los 18 y los 35 años, lo que facilita el manejo de los cambios a raíz de la Pandemia generada por el COVID-19 desde el año 2020.

El 44,4% de la población realiza labores en el computador entre 6 y 8 horas al día lo que puede generar un incremento significativo en la población trabajadora de dolencias físicas por las posturas mantenidas durante el día, afectando en mayor medida a ojos, espalda, manos y dedos y en algunas ocasiones miembros inferiores. Los docentes del Gimnasio Bilingüe Recrearte manifiestan que no conocen la altura adecuada de sus puestos de trabajo, ni de las pantallas del computador para lograr una posición ergonómica mientras prestan sus servicios, por lo cual es necesario evaluar cada uno de los puestos de trabajo y realizar unas recomendaciones adecuadas para adaptar dichos puestos y evitar futuras dolencias, enfermedades e incluso accidentes de trabajo.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

[1] Castellanos, Y. S., & Sergio Escobar Sánchez, A. M. (enero-Juni 2014, Vol 14). Trabajo en casa y calidad de vida: una aproximación conceptual. Cuaderno Hispanoamericanos de Psicología, pp 57-72.

[2] Dorador, J. M., & Salinas, I. (septiembre de 202). Ergonomía en tu espacio de trabajo en casa. México. : Universidad Nacional Autónoma de México.

[3] Lozano, D. M. (2020). Importancia de la Salud Ocupacional en el Home Office para las organizaciones colombianas y sus colaboradores frente al Covid-19. Bogotá DC.: Universidad Militar Nueva Granada.

[4] Villa, E. G. (mayo - octubre 2014). Bienestar Psicológico y Desgaste Profesional (DP) en amas de casa Docentes Universitarias. Journal of Behavior, Health & Social Issues. Vol 6. nom 1, Pp 79-88. Pag 79.