

**FACTORES QUE INCIDEN EN LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS  
UNIFORMADOS DE LA DIRECCIÓN NACIONAL DE ESCUELAS DE LA POLICÍA  
NACIONAL: UNA MIRADA CUALITATIVA**

**Elaborado por:**

**GISSELY KAROLINA REYES MUÑOZ**

**Asesora:**

**MABEL ROCÍO HERNÁNDEZ DÍAZ**

**Doctora en Ciencias de la Salud en el Trabajo**

**Magister en Administración de la Salud**

**Especialista en Salud Ocupacional**

**Optómetra**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
FACULTADES DE ENFERMERÍA, MEDICINA, INGENIERÍA  
E INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA  
MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**JUNIO 2019**

**BOGOTÁ, D.C**

**FACTORES QUE INCIDEN EN LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LOS  
UNIFORMADOS DE LA DIRECCIÓN NACIONAL DE ESCUELAS DE LA POLICÍA  
NACIONAL: UNA MIRADA CUALITATIVA**

**Elaborado por:**

**GISSELY KAROLINA REYES MUÑOZ**

**Asesora:**

**MABEL ROCÍO HERNÁNDEZ DÍAZ**

**Doctora en Ciencias de la Salud en el Trabajo**

**Magister en Administración de la Salud**

**Especialista en Salud Ocupacional**

**Optómetra**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
FACULTADES DE ENFERMERÍA, MEDICINA, INGENIERÍA  
E INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA  
MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**JUNIO 2019**

**BOGOTÁ, D.C.**

## **Nota de Advertencia**

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de grado. Solo velará porque no se publique nada contrario el dogma y la moral católica y porque los trabajos de grado no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellos el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

**Artículo 23 de la Resolución No 13 de Julio de 1946**

## **Dedicatoria**

*Dedico mi trabajo de grado a mi madre, aquella mujer que siempre está dispuesta a acompañarme en cada uno de mis pasos y logros, a mi esposo a quien le debo la enseñanza más bonita de todas como es la paciencia y la abnegación en estar conmigo y apoyarme en todos mis sueños y proyectos, mi trabajo de grado está dedicado de manera especial a mi Institución, la Policía Nacional quien vio en mí, a la funcionaria perfecta para asimilar todos los conocimientos y que deban ser aplicados para construir día a día una policía proyectada hacia el conocimiento técnico y científico en cada uno de sus procesos, en verdad y de corazón gracias...*

## **Agradecimientos**

Agradezco a Dios que es mi guía e ilumina mi camino día tras día dándome la sabiduría y la prudencia para la toma de cada una de mis decisiones.

A la profesora Mabel Hernández por sus enseñanzas y lecciones en cuanto a la realización de este trabajo de grado, sin su ayuda y asesorías no hubiera sido posible la realización de esta investigación.

A la Universidad por haberme dado la oportunidad de realizar mi maestría en Seguridad y Salud en el trabajo.

**A la vida infinitamente gracias....**

## RESUMEN

Este estudio pretendió presentar los conceptos y prácticas del autocuidado en los funcionarios que trabajan en la Dirección Nacional de Escuelas para comprender los factores individuales, sociales, laborales y familiares que inciden en las prácticas de autocuidado, a partir de la realización de entrevistas semiestructuradas a un grupo de trabajadores seleccionados, teniendo como referencia la información existente en la institución sobre ausentismo laboral presentado en el año 2018, con el fin de valorar las situaciones que caracterizan este fenómeno.

Al respecto, se llevó a cabo un estudio cualitativo con la metodología estudio de casos que interpretó “casos extremos”, en el cual participaron funcionarios que laboran en la Dirección Nacional de Escuelas de la Policía Nacional de Colombia; los datos se sometieron a un análisis de contenido y se utilizó el software ATLAS.ti, versión 8.0.

Se identificaron los factores que inciden en las prácticas de autocuidado y el concepto de autocuidado, así como un análisis desde el punto de vista en ciencias naturales y sociológicas sobre la manera en que las adquiere el ser humano desde el campo individual, familiar, educacional, laboral y social.

A partir de las entrevistas realizadas se puede decir que las prácticas de autocuidado varían de clase social a otra, generando que estas cambien, se modifiquen y dependan estrictamente de conceptos externos al individuo. Los entrevistados refieren que el autocuidado es una manera de cuidarse y preservar un estilo de vida y que este actuar se aprende durante el ciclo de vida, desde la familia y se perfecciona en el campo social y laboral.

Se logró identificar que el ausentismo laboral no puede explicarse considerando únicamente el autocuidado, ya que el éste no es factor determinante para la materialización de enfermedades o accidentes; es decir, existen otros factores que de manera conjunta inciden en la generación de estos eventos, explicados a partir de la teoría de la multicausalidad.

Palabras clave: ausentismo, autocuidado, seguridad y salud en el trabajo, trabajadores,  
Sociología

## **ABSTRACT**

This study aimed to present the concepts and practices of self-care in the officials who work in the National Directorate of Schools to understand the individual, social, work and family factors that affect the self-care practices, starting of conducting semi-structured interviews with a group of selected workers, taking as reference the existing information in the institution on Labor Absenteeism presented in 2018, in order to assess the situations that characterize this phenomenon.

In this regard, a qualitative study was carried out with the case study methodology that interpreted "extreme cases", in which officials who work in the National Directorate of Schools of the National Police of Colombia participated, the data were subjected to an analysis content and ATLAS.ti software was used, version 8.0.

We identified the factors that affect self-care practices and the concept of self-care and, as well as an analysis from the point of view of the natural and sociological sciences on the way in which the human being acquires them from the individual, family, educational field , labor and social ..

From the interviews conducted, it can be said that self-care practices vary from one social class to another, generating that they change, be modified and strictly depend on concepts external to the individual. The interviewees refer that self-care is a way of taking care of and preserving a lifestyle and that this action is learned during the life cycle, from the family and is perfected in the social and labor field.

It was possible to identify that work absenteeism can not be explained considering only self-care, since this is not a determining factor for the materialization of illnesses or accidents; that is, there are other factors that jointly affect the generation of these events, explained from the theory of multicausality.

Keywords: absenteeism, self-care, safety and health at work, workers, Sociology

## CONTENIDO

RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	8
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
3. JUSTIFICACIÓN.....	5
4. OBJETIVOS.....	7
4.1. Objetivo general:.....	7
4.2. Objetivos específicos:.....	7
5. PROPÓSITOS.....	8
6. MARCO DE REFERENCIA.....	9
<b>6.1. Autocuidado: la materialización del concepto a partir de las Ciencias Naturales</b> .....	9
6.2. El autocuidado: a partir de la razón y la explicación en las ciencias sociales.....	14
6.3. Antecedentes.....	24
6.4. Marco Contextual.....	29
7. METODOLOGÍA.....	40
7.1. Diseño.....	41
7.2. Población Objeto.....	41
7.3. Muestra.....	41
7.4. Criterios de inclusión.....	42
7.5. Criterios de exclusión.....	42
7.6. Análisis de la Información.....	42
7.8. Consideraciones Éticas.....	45
7.9. Limitaciones.....	45
8. RESULTADOS.....	47
8.1. Los Factores que inciden en las prácticas de autocuidado.....	49
8.2. El autocuidado desde el enfoque familiar y laboral.....	54
8.3. El autocuidado desde el enfoque educación y social.....	57
8.4. Relación autocuidado y ausentismo laboral en los funcionarios entrevistados.....	60
8.5. Los conceptos y prácticas de autocuidado.....	67

8.6. Medidas de intervención orientadas al fortalecimiento de las prácticas de autocuidado .....	72
9. CONCLUSIONES .....	76
10. RECOMENDACIONES .....	79
11. REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍAS .....	81
ANEXOS .....	84

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Cifras de Accidentes profesionales y Enfermedades de trabajo FASECOLDA – años 2016- 2017 .....	31
Tabla 2. Fórmula del cálculo del índice de ausentismo laboral – Policía Nacional.....	33
Tabla 3. Índice de Ausentismo Laboral (IAL) por causa medica – Policía Nacional – años 2016 – 2017 .....	33
Tabla 4. Categorías y su relación con las preguntas en la entrevista semiestructurada.....	42
Tabla 5. Características sociodemográficas .....	45
Tabla 6. Relación del autocuidado y el ausentismo laboral - Categorías de análisis .....	59

## LISTA DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Proceso de acción del individuo y estructuración según Anthony Giddens .....	17
Gráfica 2. Espacio social y prácticas sociales según Pierre Bourdieu .....	22
Gráfica 3. Documentos encontrados en la revisión de la literatura para la investigación .....	25
Gráfica 4. Accidentes y enfermedades profesionales mortales, Colombia 2016 – 2017 .....	30
Gráfica 5. Política del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo en la Policía Nacional ....	35
Gráfica 6. Articulación del Talento Humano de la Policía Nacional, 2018 .....	38
Gráfica 7. Factores que inciden en el autocuidado .....	48
Gráfica 8. Multicausalidad por accidente .....	62
Gráfica 9. Ausentismo laboral por causas médicas en los entrevistados .....	63
Gráfica 10. Conceptos de autocuidado .....	66
Gráfica 11. Citas del concepto ¿el autocuidado se aprende o se nace con él? .....	67

## **LISTA DE ANEXOS**

Anexo A Estructura Orgánica de la Policía Nacional .....	82
Anexo B Estructura del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Policía Nacional ..	83
Anexo C Categorías de análisis .....	84
Anexo D Formato de Entrevista .....	89
Anexo E Consentimiento Informado .....	92

## 1. INTRODUCCIÓN

El autocuidado por lo general, está vinculado a la concepción médica de los factores que la propician; para este trabajo de investigación se pretendió comprender los factores que inciden en las prácticas de autocuidado, a partir del marco social tomando en cuenta la cultura y el desarrollo del tejido social en un grupo de uniformados de la Policía Nacional.

De esta manera, determinar el concepto y prácticas de autocuidado referido hacia la interpretación de conductas sociales que permita caracterizar el lugar y condiciones de una población de policiales en un ambiente laboral, lo cual concatena el estilo de vida de dicha población y categoriza esta con el acontecer social y político actual.

Bajo una visión holística que articula las ciencias de la salud y las ciencias sociales, en el concepto de autocuidado, será necesario identificar qué prácticas de cuidado están unidas al nivel de salud de un conjunto social y su cultura de autocuidado, estableciendo el grado de avance moderno o posmoderno de dicho conglomerado; por este motivo, este trabajo de investigación ayudará a comprender la asociación entre el autocuidado y la estructura de diferentes estamentos sociales en concordancia, para identificar los factores que inciden en las prácticas de autocuidado en la población objeto del estudio.

En esta investigación se consideró una metodología de estudio de casos diseñada para servir de parámetro a otros estudios, en donde la unión de los enfoques dados para comprender el autocuidado desde las ciencias naturales y las ciencias sociales, permitan generar una nueva forma de abordar esta temática.

Dicha metodología se basa en un enfoque cualitativo, en el cual se realizan entrevistas semiestructuradas para la recolección de datos con relación al autocuidado desde un paradigma

interpretativo en los funcionarios de la Dirección Nacional de Escuelas, en el cual podríamos situar un concepto de patrón cultural a través de un análisis de contenido, que parte de la premisa de que toda cultura o sistema social tiene un modo único para entender situaciones o eventos (Hernández, Fernández, Baptista, pp. 9-10).

Con esta investigación se pretendió comprender los factores involucrados en las prácticas de autocuidado del personal uniformado que laboran en la Dirección Nacional de Escuelas (DINAE) de la Policía Nacional.

Al respecto, el concepto de autocuidado para la población entrevistada se refiere a una manera de cuidarse y preservar un estilo de vida y que este actuar se aprende durante el ciclo de vida, desde la familia y se perfecciona en el campo social y laboral.

De igual manera, los factores identificados corresponden a las categorías del individuo, familia, trabajo y educación, de los que se resalta la edad y el género como determinantes de mayor relevancia frente a las prácticas que realizan estos funcionarios.

## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hoy en día en el quehacer laboral de hombres y mujeres como consecuencia de la gigante dinámica industrial en el mundo, ha conllevado una mayor exigencia en cuanto a nivel económico, social y cultural determinada en las empresas de cualquier condición (pequeñas, medianas, grandes, públicas o privadas) lo cual ha generado el conocimiento, análisis y la práctica del autocuidado como un mecanismo de trabajo conjunto con el trabajador que conserva la vida y fomenta estilos de vida saludables en su entorno laboral.

De esta manera, el ambiente laboral se prepara para conocer y sinterizar en la estructura de los Sistemas de Seguridad y Salud en el Trabajo que implementan en las empresas, el conocimiento de palabras como autocuidado y prevención, con el fin de comprender la asociación entre esta y la estructura de un sinfín de comportamientos sociales reflejados en los diferentes estamentos sociales de manera individual y colectiva en concordancia y su consecuencia a nivel organizacional y personal, para identificar aquellos factores que inciden en las prácticas de autocuidado en el tejido social.

Con respecto al análisis del autocuidado desde el punto de vista en las ciencias naturales se encuentra a Dorothea Orem, quien plantea que las actividades de autocuidado se aprenden a medida que el individuo madura y son afectados por las creencias, cultura, hábitos y costumbres de la familia y de la sociedad. La edad, el desarrollo y el estado de salud puede afectar la capacidad que tenga el individuo para realizar las actividades de autocuidado.

Con relación a lo anterior, se pretende aportar un mayor sustento sobre este tema desde un enfoque sociológico; para tal fin, se acudirá al soporte teórico en este estudio a dos sociólogos contemporáneos como son: Anthony Giddens y Pierre Bourdieu, los autores realizan una

identificación de la causa común sobre el comportamiento de autocuidado en los individuos y lo trasladan de un modo cultural sobre la cotidianidad en su práctica; en este sentido se considera el autocuidado como aquel comportamiento realizado por cada individuo en su cotidianidad personal que se refleja en su vida laboral, cuando ejecuta funciones como empleado en una empresa, y es vista como una actividad normal en el desarrollo del ciclo de vida de los individuos.

En la Policía Nacional el ausentismo laboral por causa médica, ha tenido una tendencia al incremento anual a partir del año 2016 que registro un índice de 9,88, estos datos aumentaron con relación al año 2017 en 11,15, lo que ha generado preocupación por parte del nivel estratégico de la Institución, por el incremento de 1,27 en el índice de ausentismo laboral; igual ocurre con las estadísticas de accidentalidad y enfermedad laboral en el mismo periodo. Como respuesta a esta situación el SG-SST de la institución contempla en uno de sus objetivos el fortalecimiento del autocuidado.

En consecuencia, se pretendió comprender los factores que determinan las prácticas de autocuidado de un personal de uniformados que laboran en la Dirección Nacional de Escuelas de la Policía Nacional, los cuales ofrecen un ámbito práctico de estudio en el trabajo en su quehacer diario debido a la alta exigencia laboral y su relación con las prácticas de autocuidado que se logran desarrollar en dos campos de acción como son las funciones diarias como policías dentro de una cultura de costumbres y acciones propias del medio y aquellas que se generan en el ambiente familiar de manera individual, para responder al conocimiento del autocuidado y la prevención en el escenario laboral y familiar del personal uniformado.

### 3. JUSTIFICACIÓN

Durante los últimos dos años se ha venido incrementado el índice de ausentismo laboral en la Policía Nacional, por lo cual es de vital importancia determinar la causa raíz de este fenómeno que afecta a la Institución desde el punto de vista laboral y presupuestal ocasionando traumatismos en los procesos y procedimientos que se suscitan en cada centro de trabajo a nivel país, generando como resultado un atraso en las actividades y tareas asignadas, y perjudicando gravemente la dinámica Institucional.

En tal virtud, comparando los resultados de los años 2016 y 2017 obtenidos del Sistema de Información de Salud Policial (SISAP, 2018) demuestran un aumento considerable del índice de ausentismo laboral por causa médica, siendo evidente un incremento en el número de días de excusa del servicio, al igual que en el número de funcionarios por causa médica a nivel nacional; para este cálculo estadístico se tomaron en cuenta los departamentos de policía, metropolitanas, escuelas de formación policial, direcciones y oficinas asesoras.

Al respecto, se encuentra literatura y trabajos de investigación los cuales analizan los factores que inciden en el autocuidado en los trabajadores y su aplicación, como es el caso del trabajo de grado “Relación entre Agencia de Autocuidado y Ausentismo en Trabajadores del Sector de la Construcción en una Empresa de Bogotá, Colombia” de los estudiantes de especialización de Salud Ocupacional de Pontificia Universidad Javeriana: Paula Andrea Duran Gallego, Rosa Elena Dusan López, Diana Marcela Gutiérrez Rodríguez y German Andrés Zúñiga Alfonso, en el cual establecen que existen conceptos que desembocan hacia la pérdida o adquisición de pautas de autocuidado en el sector trabajo. (Duran et al. 2014)

Por otra parte, en cuanto a artículos científicos se encuentran: el realizado por Alexis Llamas Jiménez que describe en su artículo denominado “Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora” que la empresa debe de facilitar la promoción de programas que incentiven la vida saludable y que debe de destinar sus recursos y estrategias para prevenir el sedentarismo y los hábitos de alimentación poco saludables. (Llamas et al. 2014)

De igual manera, Liliana Yegros en su artículo basado en “El medio laboral magnético y la gestión de cuidados. Visión de enfermería actualizada” toma en cuenta la importancia de generar buenos ambientes laborales, al respecto ella afirma la enfermería puede ser la fuente para generar entornos saludables aliado con el ambiente laboral con el fin de lograr cuidados de enfermería de calidad. (Yegros et al. 2013).

Los anteriores artículos y trabajo de grado son de corte nacional, en este aspecto en el ámbito internacional no se encuentran trabajos que susciten la importancia de estudio de la relación del autocuidado y el ausentismo laboral por causa médica desde un enfoque cualitativo, de aquí la importancia de generar este tipo de análisis para fomentar en acercamiento al trabajador en temas de relevancia actual como lo es el indagar sobre el ausentismo laboral en una empresa y sus causas, sobre la realidad social y humana de los trabajadores y de esta manera encontrar soluciones integrales que logren minimizar este fenómeno social.

Por tal motivo, realizar un análisis sobre las tendencias cualitativas que incentivan este tipo de fenómenos sociales en la Institución es fundamental para comenzar con las estrategias necesarias de reducción del ausentismo laboral por causa médica en la Policía Nacional desde esta perspectiva como complemento a las acciones tradicionales de mitigación del riesgo.

## 4. OBJETIVOS

### 4.1. Objetivo general:

Comprender los factores que inciden en las prácticas de autocuidado de un grupo de uniformados que laboran en la Dirección Nacional de Escuelas de la Policía Nacional y su relación con el Ausentismo Laboral por causa médica.

### 4.2. Objetivos específicos:

- Identificar los factores que inciden en las prácticas de autocuidado en un grupo de uniformados de la Dirección Nacional de Escuelas
- Analizar los conceptos y prácticas de autocuidado que tiene un grupo de uniformados de la Dirección Nacional de Escuelas
- Proponer medidas de intervención orientadas al fortalecimiento de las prácticas de autocuidado en la Dirección Nacional de Escuelas.

## 5. PROPÓSITOS

A partir de este trabajo de grado, se buscó aportar información a la Policía Nacional que le permita cumplir con el objetivo de propender por la protección y seguridad de sus funcionarios y dar cumplimiento al marco normativo legal vigente y aplicable en materia de seguridad y salud en el trabajo al personal uniformado y no uniformado de la Institución. De igual manera, determinar el concepto y prácticas de autocuidado que permita caracterizar el lugar y condiciones de una población de policiales en un ambiente laboral.

Se tiene también como propósito con este trabajo ser un modelo metodológico de referencia para futuras investigaciones cualitativas que permitan realizar un análisis de información sobre el autocuidado y la prevención en el escenario laboral y familiar del personal uniformado. Adicionalmente, proporcionar información para los profesionales en Seguridad y Salud en el Trabajo en temas poco explorados en aras de fortalecer sus conocimientos de manera integral en su proceso de actualización y aprendizaje permanente para el abordaje de los factores incidentes en el fomento del autocuidado en población trabajadora.

## 6. MARCO DE REFERENCIA

*Para garantizar una buena salud come ligero,  
Respira profundamente, vive con moderación,  
Cultiva la alegría y mantén el interés por la vida*  
**William Londen**

El autocuidado es el resultado de la convergencia de múltiples factores transversales en las ciencias del conocimiento, las cuales permiten una explicación holística sobre este tema, para tal fin es indispensable sostener que en el autocuidado manifiesta la condición y estrato sociocultural de las personas, “Es el reflejo del contexto social y político de un grupo social” (Gómez, 2013, p. 9), toda vez que manifiesta la estratificación social y las prioridades que esta concibe para el manejo estatal de dicho grupo.

En consecuencia, es importante analizar los diferentes matices que se tiene sobre el concepto de autocuidado desde el campo natural y en campo social, ya que cada uno de ellos brinda información sobre comportamientos individualizados y su contexto en un ambiente o un entorno.

### **6.1. Autocuidado: la materialización del concepto a partir de las Ciencias Naturales**

“En 1982, la OMS definió el autocuidado como las actividades de salud no organizadas y a las decisiones de la salud tomadas por individuos, familia, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc.; comprende la automedicación, el autotratamiento, el respaldo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un “entorno natural”, es decir, en el contexto normal de la vida cotidiana de las personas. El autocuidado es, definitivamente, el recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud” (López. Sandoval, Magaña, 2016, p. 35).

De igual manera, el autocuidado permea en la salud de los trabajadores en general, por lo cual, aunado a otros factores del lugar de trabajo, tiene una estrecha relación con los accidentes de

trabajo y enfermedades laborales conocido como ATEL, de este modo es importante reconocer que el trabajador está expuesto diariamente a accidentes y enfermedades laborales que van en decremento de su calidad de vida. Al respecto la OMS afirma que:

“Los riesgos para la salud en el lugar de trabajo, incluidos el calor, el ruido, el polvo, los productos químicos peligrosos, las máquinas inseguras y el estrés psicosocial provocan enfermedades ocupacionales y pueden agravar otros problemas de salud. Las condiciones de empleo, la ocupación y la posición en la jerarquía del lugar de trabajo también afectan a la salud. Las personas que trabajan bajo presión o en condiciones de empleo precarias son propensas a fumar más, realizar menos actividad física y tener una dieta poco saludable.

Además de la atención sanitaria general, todos los trabajadores, y particularmente los de profesiones de alto riesgo, necesitan servicios de salud que evalúen y reduzcan la exposición a riesgos ocupacionales, así como servicios de vigilancia médica para la detección precoz de enfermedades y traumatismos ocupacionales y relacionados con el trabajo.

Las enfermedades respiratorias crónicas, los trastornos del aparato locomotor, las pérdidas de audición provocadas por el ruido y los problemas de la piel son las enfermedades ocupacionales más comunes” (Organización Mundial de la Salud , s.f.)<sup>1</sup>.

Por otra parte, las cifras que presenta la Organización Panamericana de la Salud afirman que:

“La fuerza de trabajo en las Américas representa cerca del 50% (460 millones) de la población total de la región, siendo su principal fuente de producción y desarrollo. América Latina y el Caribe contribuyen con 60% de la fuerza de trabajo y está presente en todos los sectores económicos. Sin embargo, para asegurar su máximo rendimiento y productividad se necesitan: condiciones de trabajo seguras, saludables y satisfactorias; y, condiciones de empleo equitativas y justas. Solo así se logrará el trabajo decente, que contribuya al desarrollo y la productividad individual, sectorial y regional.

Por el contrario, las condiciones de trabajo inseguras, insatisfactorias o peligrosas pueden causar accidentes, enfermedades y muertes en el trabajo. De esta manera el trabajo y el empleo se reconocen como determinantes sociales claves de la salud” (Organización Panamericana de la Salud)<sup>2</sup>

De esta manera, es importante destacar el papel fundamental del trabajador en cuanto a que maneja una autonomía propia del ser humano para lograr establecer mecanismos propios del autocuidado y su preservación en el tiempo, al respecto un trabajo de grado denominado “La relación entre la Agencia de Autocuidado y Ausentismo en Trabajadores del sector de la

---

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud, [http://www.who.int/topics/occupational\\_health/es/](http://www.who.int/topics/occupational_health/es/)

<sup>2</sup> Organización Panamericana de la salud, [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_topics&view=article&id=244&Itemid=40893&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=244&Itemid=40893&lang=es)

construcción en una Empresa de Bogotá, Colombia publicado por la Universidad Javeriana sostiene que: es necesario establecer estrategias en el que el trabajador desde su experiencia cree los espacios necesarios para mejorar su condición de salud individual, laboral y familiar incidiendo de manera directa o indirecta en la valoración de agencia de autocuidado del trabajador, para poder realizar un trabajo de manera eficiente se necesita estar en buenas condiciones físicas y mentales, si el trabajador logra establecer un equilibrio en su salud, podrá ser una persona responsable, organizada, productiva y consciente en su sitio de trabajo. “Por este motivo es importante que el trabajador conozca la forma de cuidar y controlar sus condiciones de salud para llegar a sensibilizarlo en actitudes que le generen autocuidado y no solo lo beneficien en sus labores empresariales sino también personales” (Duran, Dussa, Gutiérrez, y Zúñiga, 2.014, p. 21).

De esta manera, es importante reconocer al ser humano como un ser integral, el cual puede tomar control de sus acciones para beneficio propio y mejorar su estilo calidad de vida; al respecto, la teoría de Dorotea Orem define el modelo explicativo del autocuidado más representativo desde una aproximación de las ciencias de la salud, el cual conceptualiza el autocuidado como:

“El conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma, consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos de tiempo, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, continuar además, con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo” (Prado, González, Paz, Romero. 2014).

### **Orem y las ciencias enfermeras que sirven de fundamento:**

*“El cuidado es la ciencia de la enfermería.  
Jean Watson*

Orem en su teoría identificó las ciencias enfermeras que sirven de fundamento, las cuales relacionan el tema del autocuidado y además define tres requisitos de autocuidado, entendiendo las premisas más importantes que quiere alcanzar con el autocuidado como son:

1. “Requisitos de autocuidado universal: son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e interacción social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.

2. Requisitos de autocuidado del desarrollo: promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez.

3. Requisitos de autocuidado de desviación de la salud, que surgen o están vinculados a los estados de salud” (Raile, et al, pp. 269 - 270).

Al respecto, en la teoría de Orem se define el déficit de autocuidado, entendido este como “una relación ente las propiedades humanas de necesidad terapéutica de autocuidado y la actividad de autocuidado, en la que las capacidades de autocuidado constituyentes y desarrolladas de la actividad de autocuidado no son operativas o adecuadas para conocer y cubrir algunos o todos los componentes de la necesidad terapéutica de autocuidado existente o proyectada” (Raile, et al, p. 271).

Ahora bien, es importante destacar que el papel del autocuidado es definitivo en el periodo de prevención; es decir, cuando aún no se ha diagnosticado ningún tipo de enfermedad sea común o laboral, que a futuro genere deterioro físico o mental, como, por ejemplo, la presión arterial alta asociada con las enfermedades cardiovasculares. Según la OPS, en este sentido esta establece que:

“Entre el 20% y 35% de la población adulta de América Latina y el Caribe tiene hipertensión. El número de personas con hipertensión está aumentando en los últimos años y muchos desconocen su condición.

De acuerdo con un estudio en cuatro países de Sudamérica, (Argentina, Chile, Colombia y Brasil), apenas el 57.1% de la población adulta que se estima con presión arterial alta sabe que tiene hipertensión, lo que contribuye al bajo nivel de control poblacional: sólo 18.8% de los hipertensos adultos en estos cuatro países tiene la presión arterial controlada” (OPS, 2017)

De igual manera, cuando se refiere a enfermedades mentales según la OPS:

“Del estrés en el centro de trabajo y los problemas de salud mental en el trabajo son retos colectivos que afectan la salud de los trabajadores y la productividad, que con frecuencia transgreden las fronteras entre el trabajo y la vida familiar y comunitaria.

Por ello, se acrecienta la necesidad de promover centros de trabajo saludables, fomentar el respeto y trato afectivo, y llevar a cabo acciones que promuevan y mejoren la seguridad y el bienestar en el trabajo, el balance adecuado entre la familia y el trabajo, y el bienestar psicológico y mental” (Organización Panamericana de la Salud)<sup>3</sup>

De este modo, es importante que las empresas y el trabajador en su individualidad genere un equilibrio entre su actividad de trabajo y las actividades generadas a partir del autocuidado, así se disminuirán el desconocimiento del padecimiento de enfermedades y puedan ser tratadas a tiempo.

Finalmente, en su teoría, Orem define el autocuidado como “una compleja habilidad adquirida por las personas maduras, o están madurando que les permite conocer y cubrir sus necesidades continuas con acciones deliberadas e intencionadas para regular su propio funcionamiento y desarrollo humano” (Raile, et al, p. 271).

A partir de lo anterior, el autocuidado enmarcado en la teoría de Orem se define en palabras de (Prado, González, Paz y Borges, 2014) como aquellas acciones que ejerce el ser humano en el interior como exterior para el mejoramiento de su calidad de vida, de igual manera estas autoras describen los hechos que inciden en la práctica del autocuidado en el hombre de la siguiente manera:

“Estas se aprenden a medida que el individuo madura y son afectados por las creencias, cultura, hábitos y costumbres de la familia y de la sociedad. La edad, el desarrollo y el estado de salud puede afectar la capacidad que tenga el individuo para realizar las actividades de autocuidado. Para lograr el propósito de mantener nuestro bienestar, salud y desarrollo, todos los seres humanos tenemos requisitos que son básicos y comunes a todos, según esta investigadora identifica en su teoría tres categorías de requisitos de autocuidado para el desarrollo de la actividad de enfermería teniendo en cuenta que estos requisitos de autocuidado formulados y expresados representan los objetos formalizados del autocuidado. Son las razones por las que se emplea el autocuidado; expresan los resultados deseados” (Prado, et al., 2014)

---

<sup>3</sup> Organización Panamericana de la Salud,  
[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_topics&view=article&id=221&Itemid=40878&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=221&Itemid=40878&lang=es)

Por lo anterior, se puede inferir que en la teoría de Orem son factores de transcendencia para la aplicación de la teoría los estamentos sociales y culturales, así como el factor familiar e individual, los cuales son determinantes para identificar este comportamiento en la sociedad.

## **6.2. El autocuidado: a partir de la razón y la explicación en las ciencias sociales**

*“Si bien el habitus tiende a reproducir las condiciones objetivas que lo engendraron, un nuevo contexto, la apertura de posibilidades históricas diferentes, permite reorganizar las disposiciones adquiridas y producir prácticas transformadoras”*  
**Pierre Bourdieu**

Para las ciencias sociales los factores innatos y los factores externos como la condición familiar y social son el resultado de las prácticas de autocuidado para un individuo, como lo afirma Anthony Giddens cuando menciona aquellas acciones intencionales y propias del ser humano y las acciones deliberadas basadas en la reflexión y la experiencia, conceptos que se ampliarán más adelante.

Al respecto, esta visión holística permite identificar que las prácticas de autocuidado se encuentren irremediamente dispuestas hacia un análisis social y cultural de un conjunto social, esta identificación de características propias de un conglomerado permite determinar el nivel de avance de una sociedad y las herramientas que tiene disposición en temas de abastecimiento en las necesidades básicas de toda sociedad como es la salud.

Por lo anterior, toda empresa debe considerar el autocuidado como una herramienta a favor del empresario, dentro de la cual debe considerar ciertos factores en las condiciones de trabajo de sus empleados, logrando de esta manera mejorar la calidad de vida y las condiciones de salud de los funcionarios.

“El autocuidado se observa como un comportamiento ligado a todo lo que la persona puede hacer por sí misma para conservar sus condiciones de salud” (Hernández, 2015); es decir, transferir

el concepto de autocuidado a un comportamiento arraigado culturalmente a la persona, por lo cual sería cotidiano y habitual.

Desde este punto de vista, se plantean dos maneras diferentes de concebir este concepto, como la que se explica anteriormente propia de la persona y el otro como ligado a su entorno (al trabajo en la empresa); en cuanto a la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo, es en este enfoque en el cual el autocuidado deja de ser solo un comportamiento propio de cada ser humano para convertirse en un trabajo conjunto con la empresa, al tomar un papel protagónico que busca preservar condiciones de salud de sus empleados.

“De esta manera, los lugares y ambientes de trabajo deben ser más preciados y saludables generando un ambiente político que propicie la productividad laboral en condiciones que conserven la seguridad, salud e integridad humana; infortunadamente, aunque si bien se ha demostrado que se mejoran las condiciones de salud con relación a las condiciones de trabajo, se observa que todavía no se ha comprobado que sea una estrategia viable de comportamiento de todos los empleados de una empresa”. (Escobar, Mejía, Betancur, 2015).

Con relación a lo anterior, se pretende aportar un mayor sustento sobre este tema desde un enfoque sociológico, para tal fin se acudirá al soporte teórico en este estudio a dos sociólogos contemporáneos como son: Anthony Giddens y Pierre Bourdieu, los autores realizan una identificación de la causa común sobre el comportamiento de autocuidado en los individuos y lo trasladan de un modo cultural sobre la cotidianidad en su práctica; en este sentido se considera el autocuidado como aquel comportamiento realizado por cada individuo en su cotidianidad personal que se refleja en su vida laboral, cuando ejecuta funciones como empleado en una empresa, y es vista como una actividad normal en el desarrollo del ciclo de vida de los individuos.

### **6.2.1 Anthony Giddens y la conciencia práctica**

*"La conciencia humana está condicionada por una interacción dialéctica entre sujeto y objeto, en la cual el hombre moldea activamente el mundo en el que vive al mismo tiempo que lo hace"*

*Anthony Giddens*

Al respecto, en su teoría Anthony Giddens, establece que el autocuidado es un hábito que se da a partir de las relaciones sociales tomando como referencia la clase social de las personas, estas son determinantes al momento de evaluar pautas de autocuidado intencionales o deliberadas a partir de la cotidianidad de los individuos, como consecuencia se determinan dos ejes desde el hábito, como se indica a continuación:

“Las acciones intencionales que efectúan las personas, sin reflexión previa ni cuestionamientos.

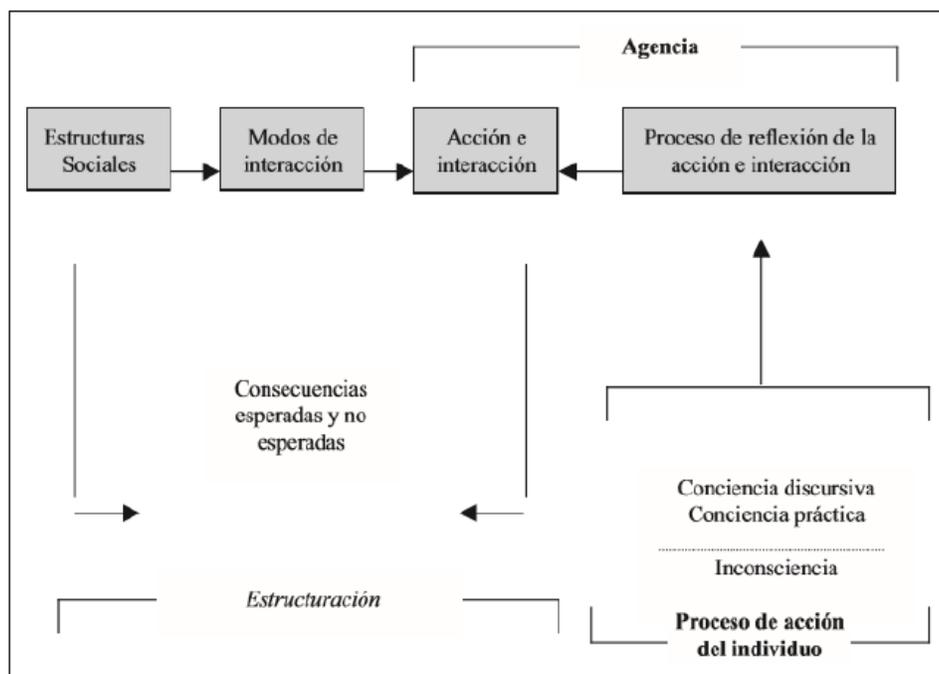
Las acciones deliberadas, en las que la reflexión y la experiencia de vivencias significativas provocan la incorporación de pautas de autocuidado que no se tenían previamente” (Hernández, 2015, p.4).

Al respecto, (Pardo, 2013) menciona que “En la producción de sus prácticas, los sujetos se refieren integralmente a las condiciones estructurales de los sistemas sociales y de esta forma reproducen estas condiciones estructurales” (Pardo, et al., 2013). En este sentido, Giddens introduce en su teoría el concepto de práctica como “la continua asimilación de reglas y recursos y su continua realización es lo que genera el hábito que está enmarcado en una estructura lo que Giddens llama el conjunto social, es el escenario de este tipo de hechos sociales, genera una acción social, en este escenario el autor en mención señala tres elementos indispensables con los cuales se genera la práctica de reglas y recursos como son:

- Una comunicación intencionada
- Una operación de poder
- Y relaciones morales” (Pardo et al., 2013)

La teoría de Giddens se refiere a una serie de prácticas, las cuales se generan a partir de unas reglas y recursos en un contexto social y son propios del análisis del conocimiento desde lo discursivo y la conciencia práctica, como se explica en la siguiente gráfica así:

**Gráfica No. 1 Proceso de acción del individuo y Estructuración**



Fuente: Macintosh and Scapens (1990)<sup>4</sup>

En la teoría de Giddens la práctica se basa en producción y la reproducción de reglas que se aplican al comportamiento humano con una característica aprehendida de manera tácita, es decir, aquel acto que se realiza y que para su realización no se generó a partir de una formulación mental si no que se generó una interpretación de ese hecho, por lo cual su ejecución no será igual en la práctica del agente en el conjunto social y lo realmente novedoso está en que los sujetos saben en qué contexto aplicarla sin cuestión de equivocaciones, lo que implica un conocimiento del contexto más amplio.

Por lo anterior, si el agente cuenta con la capacidad mental para generar un análisis rápido de comprensión del contexto, es importante resaltar que este efecto puede generar la oportunidad de desarrollar destrezas para producir cambios en los procedimientos en el mundo desarrolladas con la objetividad propia de la acción social, esta practicidad es denominada por Giddens como la

<sup>444</sup> Revista Publicando, <https://www.rmlconsultores.com/revista/index.php/crv/article/view/617>

conciencia práctica y se trata de cómo se debe utilizar de manera estratégica las reglas y los recursos que ofrece el conjunto social al agente.

Al respecto, (Pardo, 2013) en su trabajo de grado denominado “Práctica Social de Enfermería en la Red Distrital de Primer Nivel de Bogotá: aplicación de la Teoría de la Estructuración” realiza un análisis conceptual sobre la teoría de Giddens dentro del contexto del autocuidado en la estructuración del proceso de socialización y la conciencia práctica con relación al comportamiento del autocuidado, en el cual toma palabras de la teoría de Giddens así:

“Este saber práctico se denomina conciencia práctica y es como saber utilizar reglas y recursos en los diferentes contextos, es decir, la gama de destrezas y capacidades que un agente posee y utiliza en la vida cotidiana pero que no puede expresar discursivamente” (Pardo, et al., 2013).

En este contexto, el autor identifica una diferencia en lo que se refiere a que lo que se puede decir y lo que se hace de una manera simple, lo que generalmente se hace, en este sentido se encuentra un acto en el cual las consecuencias no son buscadas al obrar pero las estrategias si son métodos que utiliza el agente para construir relaciones sociales en el conjunto social, lo que se puede traducir en que el poder de la práctica no es de forma sectorial sino por el contrario según sea el análisis de contexto de la práctica del agente en particular.

En este sentido, se puede hablar sobre el autocuidado relacionando la teoría de Anthony Giddens, cuando explica que este se da a partir de las reglas y los recursos en la estructura social, desde este punto de vista la práctica del autocuidado desde un conocimiento tácito dentro de la comprensión es considerado como la interpretación de una acción social, es decir, el agente no estrictamente realizó la formulación sobre el comportamiento pero si tiene el poder para identificar que una buena práctica de autocuidado puede generar un mejor estilo de vida, así no tenga dominio sobre el resultado, de lo cual si puede tener dominio es en cuanto, a que método utilizará para generar la práctica de autocuidado, de aquí es que se considera que el autocuidado en la teoría de

Giddens y tomando en cuenta el poder que tiene la acción social de la práctica, está en que se puede generar a partir de la conciencia práctica del agente de manera individual y este reproducirse dentro del conjunto social de manera permanente y repetitiva.

Finalmente, sobre Giddens se identifica que la labor de la sociología es investigar la conexión entre los comportamientos individuales y las que se dan a partir de las actividades sociales en cada grupo social, en este escenario el concepto de estructuración social de Anthony Giddens, responde a este tipo de análisis ya que estos comportamientos no son hechos aislados o aleatorios que se reconstruyen conforme se desarrollan los hechos alrededor de las personas haciendo que estos tomen forma y objeto de ser en la realidad social, “en consecuencia no se habla de una estructura social que se mantiene al margen de las acciones humanas si no que lo que realiza todo el conjunto social” (Albero, Alborés, Balbas, Olmeda, Alvajar, Requena, 2000, p .6).

### **6.2.2 Pierre Bourdieu y el concepto de habitus desde el autocuidado**

*“Las relaciones culturales pueden operar como relaciones de poder justamente porque en ellas se realiza la comunicación entre los miembros de la sociedad y el conocimiento de la real”.*

*Pierre Bourdieu*

Al respecto, la divergencia entre un comportamiento individual o social sobre el autocuidado lo refleja el sociólogo Pierre Bourdieu, cuando establece una distinción entre el concepto de hábito y habitus, estos términos señalan una diferencia entre lo establecido y lo predispuesto según las necesidades de las personas.

Por lo anterior, el concepto de hábito se refiere a

“las acciones por las cuales las personas inician un estilo de vida saludable, en donde participan factores que inciden de manera individual, éstas pautas se encuentran ya determinadas, en algunos casos se nace con ellas y se practican conforme se avanza durante el ciclo de vida”. (Hernández, et al., 2018)

En este sentido, se vincula el término de habitus al enfoque de autocuidado, como “principios cognitivos, formas de ver el mundo, las cuales se clasifican en estructuradas porque se vinculan a la posición social del individuo y son también estructurantes ya que generan prácticas estructuradas sobre el proceso”. Domínguez et al., 2015), es decir, cada persona dependiendo de su estatus y rol social desplegará un sinfín de habitus propios de su clase social que tendrán diferencia con el comportamiento de hábito sobre lo estrictamente individual y predeterminado.

En este escenario, “la definición de habitus es la etapa inicial de la respuesta a una serie de gestos, gustos o lenguajes propios de un conjunto social, no es intrínsecamente que algunos comportamientos se aprendan sin ningún origen, es el habitus el que regula que estos y a su vez desprende la posibilidad de adquirir nuevas conductas propias de la clase social a la cual pertenece la persona”, (Caston, 2010), esta caracterización también resulta de la dinámica estratificación social que propone Bourdieu, en este sentido se encuentra el término de campo, en el cual se dan todos los juegos sociales que originan a que aquella estratificación social este en una continua competencia dicho orden genera que las personas sostengan un status y un rol necesarios para luchar por un lugar dentro del conjunto social.

En consecuencia, la persona desarrolla su habitus dentro del campo en el cual a partir de generar una serie de relaciones objetivas definidas en las cuales se encuentra una manera de aprender y compartir nuevos comportamientos encaminados hacia el mejoramiento de las condiciones de vida de todas las personas.

“En este escenario es indispensable conocer como aquellas pautas de autocuidado que son propias de cada conjunto social se conviertan en patrones culturales de aprendizaje propios de cada persona y a su vez generen lo que Bourdieu clasifica como natural (gestos, gustos, lenguaje) determinado por la clase social en un ambiente netamente objetivo y habitual cuando se refiere a la práctica del autocuidado” (Castos et al, 2010).

De tal manera, que el concepto de *habitus* se puede definir en un contexto de momentos objetivos que corresponde al entorno social del agente y el mundo de lo subjetivo, es decir, todos aquellos rasgos propios e innatos del mismo, en este orden de ideas se establece el concepto de *habitus* en este escenario como lo define Julieta Capdeville<sup>5</sup>, en palabras de Pierre Bourdieu así:

“El *habitus* como sistema de disposiciones constituye una estructura que integra todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como una matriz de percepciones, de apreciaciones y de acciones. De este modo, hablar de *habitus* implica, sin lugar a duda, tener en cuenta la historicidad de los agentes”. (Capdeville, et al., 2015)

“Las prácticas que engendra el *habitus* están comandadas por las condiciones pasadas de su principio generador. Pero a su vez, el *habitus* preforma las prácticas futuras, orientándolas a la reproducción de una misma estructura. Existe, de esta manera, en el *habitus* una tendencia a perpetuarse según su determinación interna, su *conatus*, afirmando su autonomía con relación a la situación, es una tendencia a perpetuar una identidad que es diferencia.

Es decir, que el *habitus* como sistema de disposiciones a ser y hacer es una potencialidad, un deseo de ser que, en cierto modo, trata de crear las condiciones de su realización” (Bourdieu, 1989)

En este sentido, el autocuidado se define en el esquema teórico de Bourdieu como un conjunto de momentos objetivos y subjetivos que en su totalidad es el conjunto de hechos históricos y futuros sobre la premisa de un acto como este caso es el autocuidado definido a partir de rasgos propios del agente y los que se permean en medios como la educación, la religión y el estado para su existencia continua en el tiempo.

Al respecto, Eduardo Paz González<sup>6</sup> en su artículo sobre “Las teorías sociológicas de Pierre Bourdieu y Norbert Elías: los conceptos de campo social y *habitus*, Estudios Sociológicos” indica que:

---

<sup>5</sup> Licenciada en Comunicación Social de la Escuela de Ciencias de la Información, Universidad Nacional de Córdoba. En curso el Doctorado en Estudios Sociales de América Latina, con mención en Sociología del Centro de Estudios Avanzados de la UNC. Becaria de CONICET. Miembro del equipo de investigación: Redes y capitales en las estrategias de reproducción social de familias pobres, dirigido por la Dra. Alicia Gutiérrez.

<sup>6</sup> Sociólogo boliviano, ha publicado artículos académicos en Bolivia, Chile y México y prepara su disertación doctoral.

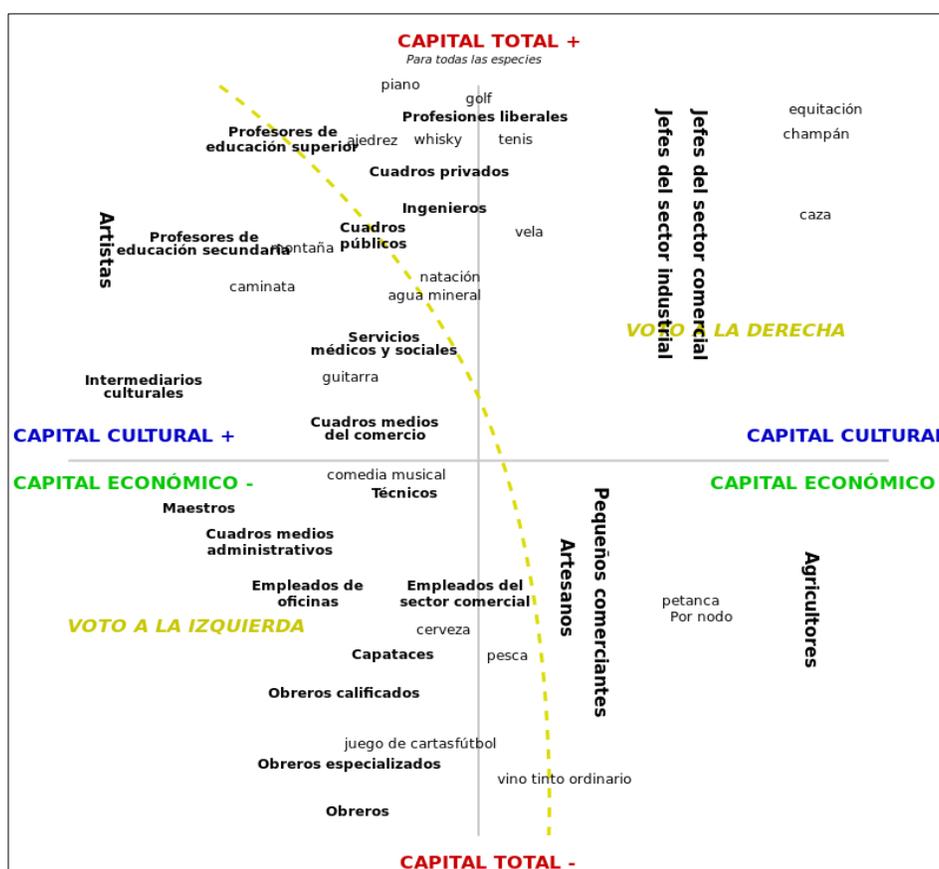
“En la teoría de Bourdieu, el concepto de *habitus* es inseparable del de campo (y del de capital). La historia hecha cuerpo y la historia hecha cosa. El *habitus* es el resultado de la interiorización de la exterioridad y el campo lo es de la exteriorización de la interioridad. Materializaciones institucionales de un sistema de *habitus* efectuadas en fases precedentes del proceso histórico social.

Para entender un campo, Bourdieu primero aclara que debe diferenciárselo de la noción de espacio social. Por esto último hay que entender un sistema de posiciones sociales que se definen las unas con relación a las otras. El valor de cada posición se mide por la distancia social que las separa de otras posiciones inferiores o superiores.

Es decir, el espacio social es un sistema de diferencias sociales jerarquizadas en función de un sistema de legitimidades socialmente establecidas en un momento dado.

En un espacio social determinado, las prácticas de los agentes tienden a ajustarse de manera espontánea, en periodos normales, a las posiciones sociales establecidas entre posiciones. Es la dosis de conformismo requerido para el buen funcionamiento del sistema. Lo que no excluye que en épocas de crisis se transgredan o se redefinan las distancias sociales” (Bourdieu, 2008, p. 17).

## Gráfica No. 2 Espacio Social y Prácticas Sociales según Pierre Bourdieu



Fuente: Bourdieu, Pierre, *Raisons pratiques*. Paris: Seuil, 1996, p. 21<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Las Ciencias de la Educación, <http://scienceseducation.free.fr/conclusion.html>

De acuerdo con la gráfica No. 2 todos los agentes según la teoría de Bourdieu se encuentran en el campo que es el medio en el cual se lleva a cabo una competencia de roles y estatus definidos por un soporte económico (dinero) y cultural, en este orden de ideas es importante mencionar que el habitus se refiere al modo de actuar de los agentes en un campo, en el cual se organiza una jerarquía y que está estrechamente relacionado con el capital económico y cultural lo cual define su posición en la distinción social.

Al respecto, el autocuidado se podría definir como el acumulado de los momentos objetivos y subjetivos como que es denominado con el concepto de habitus y su relación o consecuencia de existencia en los agentes, definido por la fuerza económica y cultural, todos estos elementos se definen dentro de un campo en el cual el concepto de autocuidado cambia y se transforma en cada escala de la jerarquía social, que se trasgreda a partir del inicio o causa de habitus y los factores externos que conforman el estadio social.

En conclusión, se definiría un concepto de autocuidado y este se transforma en cada agente, dentro del campo y su consecuencia depende estrictamente del momento objetivo y subjetivo que se relacionen. Finalmente, se pretende interpretar la causa del hábito de manera individual y el resultado del habitus a partir de estatus rol y de esta manera, reconocer los factores que inciden en las prácticas de autocuidado.

“De este modo, el autocuidado se relaciona con las prácticas propias que las personas realizan y las que el entorno le permite escoger a voluntad para su ejecución. En consecuencia, se definen tres factores principales relacionados, definidos así:

1. Factores individuales como son sus condiciones, historias de vida y situaciones especiales.
2. Factores intralaborales como las condiciones relacionadas con el lugar de trabajo.
3. Factores extralaborales como las condiciones que no tienen relación con factores laborales, pero que inciden en el ausentismo del funcionario” (Duran et al, pp 27).

Finalmente, para las ciencias sociales las prácticas de autocuidado se tratan de procesos mentales que tienen en cuenta dos bases básicas como son: la formación intrínseca del ser humano, desde su momento de la concepción que en si se establece con una serie de gustos y comportamientos propios de la herencia y los demás que se adquieren en el desarrollo de los procesos de socialización, de esta manera el autocuidado tiene dos puntos de aprendizaje y diversas situaciones de ser acogidas por cada persona de manera individual o grupal, de cualquier forma el autocuidado puede realizarse en este punto geográfico o en cualquier lugar, en el cual el hábito más básico de autoprotección y cuidado sea visto como buenas prácticas de autocuidado.

### **6.3. Antecedentes**

La revisión de la literatura para estructurar esta investigación fue realizada a través de la búsqueda de información en dos bases de datos fundamentales suministradas por la Pontificia Universidad Javeriana, las cuales fueron ProQuest y Ebscohost. La búsqueda de información se basó en encontrar conexiones entre la explicación sociológica acerca de las prácticas de autocuidado para establecer un marco de referencia con la información que se obtendrá con los uniformados que laboran en la dirección en la Policía Nacional, utilizando los siguientes términos de búsqueda:

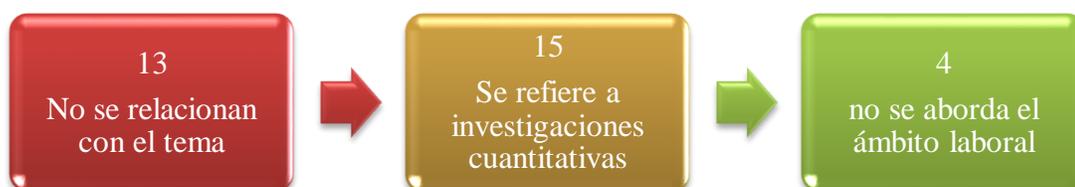
- Autocuidado
- Ausentismo
- Trabajadores

De igual manera, se toman textos en inglés como en español, que se publicaron en el lapso de los últimos ocho años. En el primer resultado se identificaron treinta y dos (32) documentos entre ellos 12 artículos científicos libros, cuatro documentos de literatura gris y 12 Tesis de grado; los

demás textos no se seleccionaron ya el tema central se referían a diferentes tipos de enfermedades de tipo común, en las cuales no se lograba realizar un análisis de resultados que tenga relación con el ambiente laboral o el factor de ausentismo a causa de la enfermedad, que debe ser de origen laboral para ser parte de los antecedentes de este trabajo de grado.

A continuación, se relacionan los diferentes textos encontrados así:

### Gráfica No. 3 Distribución de documentos encontrados sobre el tema



**Fuente:** elaboración propia

En este sentido, de los treinta y dos (32) textos encontrados en las bases de datos antes mencionadas, se seleccionaron para indicar como antecedentes de este trabajo de grado, cuatro distribuidos en: cinco artículos de revistas indexadas y un trabajo de grado. Estos documentos aportaron información que explican en sus resultados la relación entre una enfermedad de origen laboral, el estilo de vida de los trabajadores y el ausentismo laboral así:

En el trabajo de grado llamado: “Relación entre Agencia de Autocuidado y Ausentismo en Trabajadores del Sector de la Construcción en una Empresa de Bogotá, Colombia” de los estudiantes de especialización de Salud Ocupacional de la Pontificia Universidad Javeriana Paula Andrea Duran Gallego, Rosa Elena Dusan López, Diana Marcela Gutiérrez Rodríguez y German Andrés Zúñiga Alfonso, establecen que:

“La relación entre la agencia de autocuidado y el ausentismo en trabajadores del sector de la construcción”. Para esto se llevó a cabo un estudio de tipo correlacional con enfoque

cuantitativo; la muestra estuvo conformada por 88 trabajadores del sector de la construcción, quienes participaron de forma voluntaria.

Para la recolección de información se utilizaron dos instrumentos: para evaluar la agencia de autocuidado se utilizó el instrumento "Escala de Valoración de Agencia de Autocuidado" adaptada y validada por Aponte, Bohórquez y Fajardo (2011) y un instrumento elaborado por los autores para medir y caracterizar el ausentismo, el cual fue validado y adaptado a las características de los participantes. Se analizaron las principales características del ausentismo y el autocuidado" (Duran et al., 2014)

Entre las conclusiones más relevantes de este trabajo se encuentra conceptos como la escolaridad y el tener hijos incide en práctica de la agencia del autocuidado de la siguiente manera:

“Otros conceptos para tener en cuenta y como desarrollo del último objetivo de la investigación, fue la descripción de la agencia de autocuidado en los trabajadores del sector de la construcción. Uno de los hallazgos destacados es como el nivel de escolaridad incide en la valoración de agencia de autocuidado, ya que los trabajadores que tienen una agencia de autocuidado deficiente (100%), son los que no tienen ningún nivel educativo, contrario a lo que sucede con los tecnólogos los cuales tiene un nivel de agencia de autocuidado muy bueno con un 50%.

Para la variable hijos, se puede concluir que los trabajadores del sector de la construcción que tienen hijos tienen una agencia de autocuidado deficiente (32,7%), mientras que los que no tienen hijos tienen una agencia de autocuidado aceptable (36,1%), este resultado evidencia que los hijos no son un factor determinante para generar una cultura de autocuidado en el trabajador del sector de la construcción.

Para los años de experiencia laboral y autocuidado se encontró que los trabajadores que llevan poco tiempo en el sector de la construcción tienen una agencia de autocuidado deficiente (42,9%) con respecto a los que llevan más de 4 años de experiencia en el sector de la construcción (29,4%)” (Duran, et al., 2014)

De igual manera, Alexis Llamas Jiménez describe en su artículo denominado “Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora” que:

“La promoción de una organización saludable tiene el propósito de instaurarse como una iniciativa de la empresa dirigida a sus trabajadores, dentro del marco de la responsabilidad social empresarial que promueve salud y bienestar. Los programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo, destinados a luchar contra el sedentarismo y los hábitos de alimentación poco saludables, resultan efectivos para mejorar resultados relacionados con la salud, como factores de riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Aumentar la productividad de los empleados, mejorar la imagen institucional y moderar los costos de asistencia médica son algunos de los argumentos que pueden impulsar a la gerencia superior a poner en marcha e invertir en programas de promoción de la salud en el lugar de trabajo, dentro del marco de la responsabilidad social empresarial” (Llamas et al. 2014)

Al respecto, Silvia Becerra Heraud en su artículo llamado “Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante” establece que:

“Bajo los programas de universidades saludables se pueden trabajar temas como alimentación y nutrición; salud sexual y reproductiva; promoción de la salud mental, buen trato, cultura de paz y habilidades para la vida; actividad física; seguridad vial y cultura de tránsito y, finalmente, la conservación del ambiente, ecoeficiencia y salud (Lange & Vio, 2006; MINSA, 2010). Asimismo, también es importante trabajar con otras conductas relacionadas con la salud como los hábitos del sueño y el descanso, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, las conductas de autocuidado y el manejo de la recreación y del tiempo libre”. (Heraud et al. 2013)

Como conclusión de este artículo se puede encontrar que las universidades se interesan por el autocuidado y sobre cómo se puede lograr ambientes que ofrezcan bienestar a los estudiantes, de esta manera el autor concluye que:

“Sobre la base de la revisión realizada, podemos observar que existe un interés claro y abierto por parte de las autoridades de las diferentes universidades, para complementar la formación del estudiante y que todo individuo llegue a un *completo estado de bienestar*, según la definición de salud propuesta por la OMS en 1947. La maquinaria para lograrlo a nivel de las instituciones de educación superior ya se ha puesto en marcha, falta consolidar más los programas iniciados, involucrando cada vez más a los diferentes actores comprometidos con la salud del estudiante y de toda la comunidad universitaria. En particular, se hace imprescindible que el mismo individuo se comprometa activamente en esta apuesta a su formación integral” (Heraud et al., 2013)

En este sentido, Liliana Yegros. En su artículo basado en “El medio laboral magnético y la gestión de cuidados. Visión De Enfermería Actualizada” toma en cuenta la importancia de generar buenos ambientes laborales al respecto ella afirma que:

“En el artículo se habla sobre la enfermería puede tener una labor destacada en la generación de entornos laborales deseables; para ello se deben tener en cuenta ciertas estrategias en el desarrollo de habilidades y destrezas que apoyen y fomenten este tipo de ambiente de trabajo. El presente trabajo de investigación bibliográfica conceptual tiene como propósito mostrar la relación existente entre la gestión de enfermería y el ambiente laboral magnético para el logro de cuidados de enfermería de calidad”. (Yegros et al., 2013).

En el artículo se llegan a las siguientes conclusiones cualitativas en las cuales se observa que es necesario identificar aquellas pautas de autocuidado para el mejoramiento de la calidad de atención así:

“La calidad se debe entender como una forma de mejoramiento continua en todos los niveles de la organización; requiere de liderazgo, respaldo y motivación de la alta gerencia, y en especial de los mandos medios. Implica planificar el tiempo personal, considerar el aspecto económico, comprender los factores humanos implicados, atender las consideraciones negativas, comunicar eficazmente, demostrar compromiso a los mandos altos, conseguir ayuda de expertos. (Yegros et al., 2013).

El cambio es un factor central en la vida actual, en casi todos los lugares del mundo, por lo que es importante saber cómo proceder para generarlo positivamente: conocer y entender los planteamientos de la gestión del cambio” (Yegros et al., 2013).

Al respecto, Mabel R. Hernández Martín Acosta Teresa M. Torres María de los Ángeles Aguilera María Guadalupe Aldrete, en el artículo denominado “Abordaje cualitativo del autocuidado en salud y seguridad laboral en una universidad colombiana, 2015-2016, de la Revista Salud Bosque identificaron en el ámbito educativo que:

“Las universidades son entidades de una sociedad encargadas de formar integralmente a los futuros profesionales y trabajadores de un país, lo que hace relevante reconocer la cultura de seguridad y salud en general, y particularmente, su concepción sobre el autocuidado, no solo para contribuir a la reducción de accidentes y enfermedades profesionales, sino en la conservación de su vida a partir del ejemplo para sus estudiantes sobre su estilo de vida laboral y control de los peligros y riesgos a los que se expondrá durante sus actividades”. (Hernández M., Acosta M., Torres T., Aguilera M., Aldrete M., Parra I, 2017)

En las conclusiones de este artículo se evidencia la utilización de teoría sociológica para la explicación de la realización de estilos de vida saludables a partir de la concepción del ser humano como el protagonista en comportamientos consientes así:

“Los hallazgos de esta investigación permiten confirmar que, aunque se ha venido impulsando el autocuidado como una herramienta de promoción de la salud desde hace más de una década, los desafíos para desarrollarlo son enormes. Uno de ellos tiene que ver con la concepción etic del constructo, es decir, la interpretación de la realidad desde el investigador, la cual está centrada en las habilidades que desarrolla una persona para vivir, y su relación con la visión emic correspondiente a la interpretación de la realidad que hace el trabajador, en este caso, como la resultante de factores que determinan sus acciones cotidianas hacia su salud, siendo dinámica y adaptativa al entorno y sus condiciones de vida”. (Hernández et al., 2017)

Finalmente, el artículo denominado “Autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral” de la misma autora en el cual realiza una revisión bibliográfica en la cual se sustenta en la literatura y apoyada en teoría sociológica explica el autocuidado en el ámbito laboral y su implicación en el acontecer general así:

“Desde hace ya más de una década, el autocuidado en el lugar de trabajo ha sido un derrotero para los empresarios, trabajadores y profesionales que tienen a su cargo la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo, en razón a que es un elemento indispensable para arraigar la cultura de la prevención. En el terreno de la cotidianidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que el autocuidado se relaciona con todo aquello que las personas hacen por sí mismas para conservar sus condiciones de salud, cuyo propósito es el de promocionar la vida y el bienestar de los seres humanos, mientras que la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo, está orientada a preservar la integridad de las personas, siendo conscientes de que un gran porcentaje del resultado es responsabilidad de cada uno y de su estilo de trabajo”(Hernández et al., 2015)

En este artículo se identificó un panorama diverso y que es necesario realizar constantes revisiones literarias sobre el autocuidado como lo menciona así:

“Se encontró un panorama diverso respecto a los intentos de medir el autocuidado y desarrollar estrategias de promoción de la salud acordes con las formas de trabajo, por lo cual la promoción de la salud en los lugares de trabajo debe ser un tema de constante revisión que permita a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla e influir positivamente en su entorno laboral. De otra parte, el comprender de manera integral el concepto de autocuidado considerando la construcción teórica y la perspectiva del trabajador, es fundamental para formular estrategias orientadas a que la población económicamente activa cuide su propia salud e integridad, pues involucra a los usuarios potenciales como actores de cambio que movilizan los planes de acción de manera participativa” (Hernández et al., 2015)

## **6.4. Marco Contextual**

### **6.4.1. Situación actual de los riesgos laborales – Contexto Internacional**

En el contexto mundial, la Organización Internacional del Trabajo describe que el panorama no es nada alentador en cuanto a accidentes y enfermedad profesionales, para disminuir estas cifras, al respecto la Organización Internacional del Trabajo dice:

“Según estimaciones de la OIT, cada año mueren más de 2,3 millones de mujeres y hombres a causa de lesiones o enfermedades en el trabajo. Más de 350.000 muertes son causadas por accidentes mortales y casi 2 millones de muertes son provocadas por enfermedades vinculadas con el trabajo.

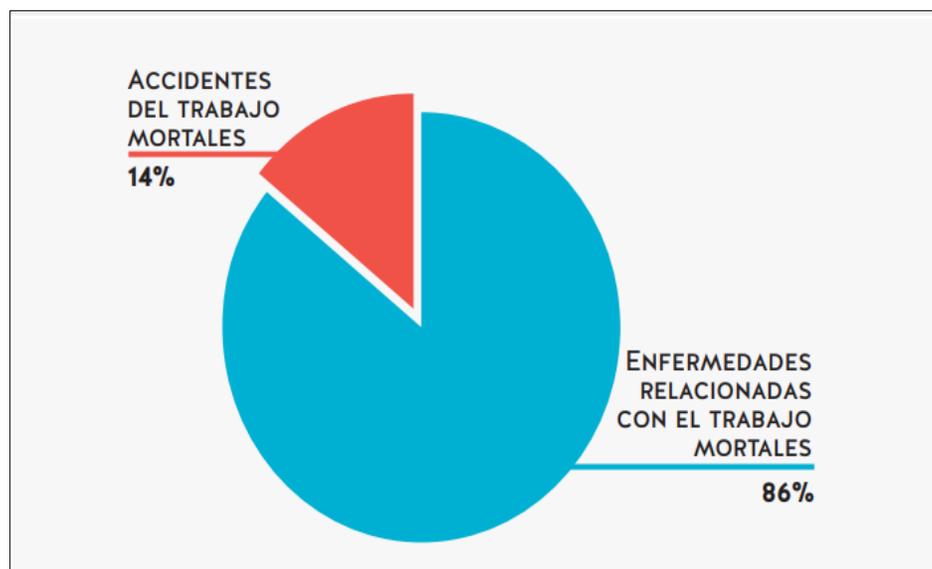
Además, más de 313 millones de trabajadores están implicados en accidentes no mortales relacionados con el trabajo lo cual generan daños y absentismo en el trabajo” (Organización Internacional del Trabajo 2017)<sup>8</sup>.

“La OIT estima también que anualmente ocurren 160 millones de casos de enfermedades relacionadas con el trabajo. Estas estimaciones significan que diariamente alrededor de 6.400 personas mueren por accidentes o enfermedades del trabajo y que 860.000 personas sufren lesiones en el trabajo.

Las estimaciones muestran a su vez, que las enfermedades relacionadas con el trabajo representan la causa principal de muerte en el trabajo, provocando la muerte de trabajadores de casi seis veces más que en el caso de accidentes en el trabajo. Esto debe poner de manifiesto la necesidad de instaurar un nuevo paradigma de prevención que se centre en las enfermedades relacionadas con el trabajo y no solamente en las lesiones profesionales” (organización Internacional del Trabajo 2017)<sup>9</sup>.

A continuación, se explica mediante la siguiente gráfica la distribución porcentual de accidentes y enfermedades de origen laborales que han resultado ser mortales así:

#### Gráfica No. 4 Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales Mortales



**Fuente:** Organización Internacional del Trabajo 2015

De igual manera, La OIT lo señala:

<sup>8</sup> Organización Internacional del Trabajo,  
[http://www.ilo.org/legacy/english/osh/es/story\\_content/external\\_files/fs\\_st\\_1-ILO\\_5\\_es.pdf](http://www.ilo.org/legacy/english/osh/es/story_content/external_files/fs_st_1-ILO_5_es.pdf)

<sup>9</sup> Organización Internacional del Trabajo,  
[http://www.ilo.org/legacy/english/osh/es/story\\_content/external\\_files/fs\\_st\\_1-ILO\\_5\\_es.pdf](http://www.ilo.org/legacy/english/osh/es/story_content/external_files/fs_st_1-ILO_5_es.pdf)

“Los costos generales de los accidentes y de los problemas de salud son a menudo mayores de los que se perciben inmediatamente. Por el contrario, invertir en la seguridad y salud en el trabajo (SST) reduce tanto los costos directos como aquellos indirectos, disminuye las primas de los seguros y mejora el rendimiento y la productividad, así como reduce el absentismo y mejora el estado de ánimo.

A nivel nacional, la reducción de los costos de seguridad social y asistencia médica significan impuestos más bajos, mejor rendimiento económico y mejores prestaciones sociales” (organización Internacional del Trabajo 2017)<sup>10</sup>.

Por lo anterior, es importante abarcar las responsabilidades de la alta dirección de la organización y comprometer los insumos necesarios desde la planificación para generar alternativas de solución que beneficien a la organización y a sus trabajadores.

#### 6.4.2. Situación actual de los riesgos laborales –Contexto Nacional

En contexto, es importante conocer las cifras sobre el número de accidentes y enfermedades laborales, las cuales son útiles para la construcción de este trabajo investigativo.

A continuación, se indica un comparativo de los años 2016 y 2017 con relación a los accidentes y enfermedades laborales calificadas en Colombia así:

Tabla No. 1 *Cifras de accidente y enfermedad de trabajo FASECOLDA años 2016 - 2017*

	2016		2017	
	Nro.	Tasa x 100	Nro.	Tasa x 100
Accidentalidad laboral calificada	702.932	7	655.866	6,41
Enfermedad laboral calificada	10.563	0,10	9.661	0,09

**Fuente:** Fondo de Riesgos Laborales del Republica de Colombia. 2018

<sup>10</sup> Organización Internacional del Trabajo, [http://www.ilo.org/legacy/english/osh/es/story\\_content/external\\_files/fs\\_st\\_1-ILO\\_5\\_es.pdf](http://www.ilo.org/legacy/english/osh/es/story_content/external_files/fs_st_1-ILO_5_es.pdf)

Según los datos suministrados por Fasecolda los accidentes laborales para el año 2017 sumaron 655.866 casos, la mayoría de estos están concentrados en solo dos regiones: Bogotá, con el 28,7% y Antioquia con 21%.

En referenciación las enfermedades laborales en Colombia, Fasecolda expone que son más frecuentes las incapacidades relacionadas con el síndrome del túnel carpiano, seguidas por afectaciones del síndrome del manguito rotador, bursitis de hombro, la epicondilitis lateral y media, esta última enfermedad ataca a las personas de entre los 40 y 50 años.

“Al respecto, uno de los pilares fundamentales del Sistema de Riesgos laborales en Colombia es el control o eliminación de los factores de riesgo en el ambiente de trabajo y esto debe involucrar al propio trabajador. “El empleador tiene obligaciones legales para que no se presente el accidente ni la enfermedad laboral. Y a las administradoras de riesgos laborales, la obligación de destinar un porcentaje de la cotización mensual para asesorar al empleador y trabajador”. (Sierra, 2018)<sup>11</sup>

De igual manera “el trabajador desde su experiencia cree los espacios necesarios para mejorar su condición de salud individual, laboral y familiar incidiendo de manera directa o indirecta en la valoración de agencia de autocuidado del trabajador, para poder realizar un trabajo de manera eficiente se necesita estar en buenas condiciones físicas y mentales, si el trabajador logra establecer un equilibrio en su salud, podrá ser una persona responsable, organizada, productiva y consciente en su sitio de trabajo.

“Por este motivo es importante que el trabajador conozca la forma de cuidar y controlar sus condiciones de salud para llegar a sensibilizarlo en actitudes que le generen autocuidado y no solo lo beneficien en sus labores empresariales sino también personales” (Duran, et al., 2014, p. 21).

#### **6.4.3. Situación actual de los riesgos laborales – Policía Nacional**

Con respecto a la Policía Nacional se toma como referencia, el índice de ausentismo laboral anual para los años 2016 y 2017 en donde como se indica a continuación se encuentra un aumento considerable con relación a los años en mención del valor general para Colombia,

---

<sup>11</sup> Juan Felipe Sierra Suarez, Profesional en Comunicación Social y Periodismo, con experiencia en la generación de contenidos económicos, de innovación y emprendimiento, columnista del periódico “El Colombiano”.

El índice de ausentismo por causa médica de origen común y laboral en la Policía Nacional se calcula de la siguiente manera:

Tabla No. 2 *Fórmula del cálculo del índice de ausentismo laboral – Policía Nacional*

$$IAL = \frac{\text{No. de días dejados de laborar}}{\text{Total de funcionarios en la institucion}}$$

**Fuente:** Suite Visión Empresarial – Policía Nacional, 2019

En tal virtud, comparando los resultados de los años 2016 y 2017 demuestran un aumento considerable del índice de ausentismo laboral por causa médica, para el año 2016 se reportaron 1.776.639 días de excusa del servicio, con un número de funcionarios a nivel país de 179.659 y para el año 2017 se registraron 2.010.069 días de excusa del servicio con un total de funcionarios de 180.254, por lo cual es evidente que hubo un incremento en el número de días de excusa del servicio al igual que en el número de funcionarios por causa médica a nivel nacional, para este cálculo estadístico se toman en cuenta los departamentos de policía, metropolitanas, escuelas de formación policial, direcciones y oficinas asesoras.

Tabla No. 3 *índice de ausentismo laboral por causa médica – Policía Nacional – años 2016 – 2017*

<b>Año</b>	<b>Nro. días perdidos</b>	<b>Población</b>	<b>Índice</b>
<b>2016</b>	1.776.639	179.659	9,88
<b>2017</b>	2.010.069	180.254	11,15

**Fuente:** Sistema de Información de Talento Humano Policía Nacional, 2018

En esta manera, se analiza que en el comparativo del índice de ausentismo en la Institución se debe al aumento de traumatismos en miembros superiores e inferiores, así como también traumas craneoencefálicos causados por el alto número de accidentes en moto en horas laborales; de igual

manera, el aumento de enfermedades osteomusculares debido a una mala higiene postural, como las causas principales de aumento en la tasa de ausentismo.

Por otra parte, la Institución actualmente cuenta con alta inversión en el tratamiento de enfermedades crónicas como son:

- Enfermedad cardiovascular
- Hipertensión
- Diabetes
- Obesidad

Siendo estas, las patologías por las cuales más se excusa el personal uniformado en la Institución entre los años 2016 y 2017, dicha situación ha llevado a que sea una necesidad comprender lo que significan las prácticas de autocuidado en la vida diaria de los uniformados y su relación con el Ausentismo Laboral por causa médica.

### **El Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en la Policía Nacional**

La Policía Nacional a partir de la divulgación del Decreto No. 1072 del 26 de mayo de 2015 por medio del cual se expide “el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo” en su Capítulo 6 establece los parámetros para determinar el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en el cual se relaciona los conceptos más importantes para la implementación del SGSST, para lo cual a partir del año 2015 se conformó en la Institución un equipo implementador idóneo para dicha tarea.

## Gráfica No. 5 Política del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo



Fuente: Suite Visión Empresarial – Policía Nacional 2018

Al respecto, Durante el año 2017 se estructuró la Política y los Objetivos sobre los cuales se basa la implementación del SGSST en la Policía Nacional, la cual se encuentra instituida por medio de la Resolución No. 01724 del 20 de abril de 2017 “por la cual se adopta la Política y los Objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la Policía Nacional”.

Los objetivos del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo en la Institución, esta enmarcados en lograr brindar un estilo y calidad de vida a todos los funcionarios uniformados y no uniformados en todo el país y se encuentran estructurados así:

### **Objetivo general del SGSST – Policía Nacional**

“Generar estrategias para prevenir, controlar y minimizar los incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales, en los funcionarios de la Policía Nacional”.

### **Objetivos específicos del SGSST – Policía Nacional**

1. “Promover la mejora continua del desempeño y los resultados de la Policía Nacional, en materia de seguridad y salud en el trabajo, bajo los requisitos del Sistema de

Gestión Integral de la Institución, minimizando la ocurrencia de los accidentes de trabajo (AT) y la aparición de enfermedades de origen laboral (EL).

2. Garantizar el capital humano y su participación, de los trabajadores, para la gestión de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo, identificados y priorizados.

**3. Fomentar la cultura de la seguridad, el autocuidado y conocimiento básicos de los trabajadores, para la prevención y control de los riesgos laborales presentes en la actividad laboral y en los centros de trabajo de la Policía Nacional.**

4. Establecer y mantener procedimientos para la identificación y control de los riesgos laborales en todos los centros de trabajo de la Policía Nacional, especialmente aquellos que se evalúen como críticos.

5. Cumplir con la normatividad legal vigente en materia de seguridad y salud en el trabajo

6. Establecer e implementar los requisitos y los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, para el personal uniformado de la Policía Nacional, adecuando a la actividad de policía y el nivel de riesgo que de ella se deriva

7. Hacer seguimiento a las condiciones de salud de los funcionarios, uniformados y no uniformados de la Policía Nacional, identificando perjuicios derivados de la actividad laboral y propender por el mantenimiento y mejoramiento de esas condiciones” (Suite Visión Empresarial – Policía Nacional, 2018)<sup>12</sup>

Al respecto, en cuanto al objetivo relacionado con el autocuidado (objetivo 3) y la prevención del riesgo laboral en la Institución, desde el grupo de Direccionamiento del SGSST se estructuró el Grupo de Gestión de la Salud el cual está dispuesto en sus funciones el autocuidado, la capacitación y la prevención del riesgo laboral, en este sentido se construyeron siete programas de prevención dirigidos a estos temas los cuales son:

- Programa para la Prevención de Enfermedad Laboral por Ruido para la Policía Nacional
- Programa para la Prevención de Enfermedad Laboral por Riesgo Biológico para la Policía

Nacional

- Programa para el Mejoramiento de las Condiciones Psicosociales en la Policía Nacional
- Programa de Saneamiento Básico para la Policía Nacional
- Programa para la Prevención de Enfermedad Laboral por Riesgo Biomecánico

---

<sup>12</sup> Suite Visión Empresarial, Software que permite la medición de la gestión en procesos o estrategias implementación en la Policía Nacional.

- Lineamientos de Vigilancia Epidemiológica para la Policía Nacional – SGSST
- Programa de Adicciones – en construcción

De igual manera estos programas de prevención están asociados a las siguientes guías así:

- Metodología para la Custodia y Conservación de Historias Clínicas Ocupacionales - SGSST
- Metodología para la Investigar Enfermedades Laborales en la Policía Nacional – SGSST
- Metodología para la Determinación del Perfil Sociodemográfico de los Funcionarios de La Policía Nacional - SGSST
- Metodología para realización de las Valoraciones Médico – Laborales Ámbito Salud – SGSST

Con lo anterior, la Policía Nacional en cuanto a la prevención, capacitación y autocuidado ha venido desarrollando actividades enfocadas a la protección de los funcionarios en sus distintos campos laborales en todo el país, a cargo de un Responsable del SGSST que se encuentra en cada unidad de policía y que está entrenado y capacitado en este tema para hacer cumplir las directrices emanadas del mando institucional en todo el país.

Es así como, el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo:

“Consiste en el “desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud en el trabajo" (Ley 1562 de 2012, artículo 1)<sup>13</sup>

La norma establece que “la Policía Nacional propenderá por la protección y seguridad de sus funcionarios, que son el activo principal para el cumplimiento de su misión constitucional de “seguridad y convivencia ciudadana”; también, a dar cumplimiento al marco normativo legal

---

<sup>13</sup> Ministerio de Salud y Protección social, <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>



trabajadores, independiente de su forma de contratación o de vinculación, en las acciones propias del mantenimiento, aseguramiento y mejora continua del sistema, alcanzando una cultura de prevención y de autocuidado.

## 7. METODOLOGÍA

La realización de este trabajo de investigación se basó en la evidencia sociológica; proceso sobre el cual se plantea categorizar los factores de incidencia en las prácticas de autocuidado a partir del constructo histórico y cultural del tejido social.

Fue una investigación cualitativa con enfoque epistemológico interpretativo, a través del estudio de casos, que pretende comprender los factores que inciden en las prácticas de autocuidado del personal uniformado que labora en la Dirección Nacional de Escuelas de la Policía Nacional.

Este enfoque, utilizó:

“La recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación en el cual podríamos situar un concepto de patrón cultural que parte de la premisa de que toda cultura o sistema social tiene un modo único para entender situaciones o eventos” (Hernández, Fernández, Baptista, pp. 9-10).

Se empleó como método de recolección de información la entrevista semiestructurada:

“La cual se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información sobre los temas deseados, es decir, no todas las preguntas están predeterminadas” (Hernández et al., 2010, p. 418).

Es un procedimiento de conversación libre del protagonista que se acompaña de una escucha receptiva del investigador con el fin de recoger datos por medio de preguntas abiertas, reflexivas y circulares las cuales podrán develar las categorías de interés para la investigación (Bautista, 2011).

De igual manera, se formularon preguntas semiestructuradas, con el fin de indagar sobre los conceptos y percepciones del autocuidado y su práctica en el campo individual, familiar, educativo, laboral y social y así realizar un comparativo de los resultados con las categorías de análisis construidas en el marco teórico de este trabajo de grado (Orem, Bourdieu y Giddens); el

formato de la entrevista consta de doce preguntas dirigidas a indagar sobre el día a día de cada funcionario seleccionado con respecto al autocuidado y el ausentismo laboral.

Las entrevistas se efectuaron de manera presencial, las cuales tuvieron un lapso de duración de una hora aproximadamente, de manera previa se comunicó a la dirección en mención la realización del estudio, de lo cual se generó la autorización para el ingreso a las instalaciones, de igual manera los funcionarios fueron informados sobre su asistencia a la entrevista por el correo electrónico institucional de cada uno. Previo a la realización de la entrevista se firmó consentimiento informado por cada uno de los funcionarios convocados para el manejo de la información.

### **7.1. Diseño**

El diseño corresponde al estudio de casos cuya muestra fue de “casos extremos” útil cuando se interesa por evaluar características, situaciones o fenómenos especiales, alejados de la normalidad (Hernández et al., 2010, pp. 399). Con el cual se pretendió describir el problema de estudio de esta investigación, teniendo en cuenta el criterio de saturación de la información, de acuerdo con la riqueza de los datos que se deriven de las fuentes exploradas.

### **7.2. Población Objeto**

La población objeto que sirvió para la realización de este trabajo de investigación fueron los funcionarios uniformados que laboran en la Dirección Nacional de Escuelas de la Policía Nacional.

### **7.3. Muestra**

Para la selección del grupo de uniformados a entrevistar, se tuvo en cuenta los siguientes criterios:

#### **7.4. Criterios de inclusión**

- Funcionarios que laboran que se encuentran en la Dirección Nacional de Escuelas de la Policía Nacional.
- Funcionarios con antigüedad mayor a un año.

#### **7.5. Criterios de exclusión**

- Funcionarios que se encuentren laborando en unidades diferentes a las direcciones y oficinas asesoras que están en la Dirección Nacional de Escuelas.
- Funcionarios con diagnóstico de patologías mentales.

Por cada unidad se seleccionaron dos funcionarios que laboren en la Dirección Nacional de Escuelas, una de ellas con el mayor número de días perdidos y otra con el menor número de días perdidos por enfermedad profesional o accidente de trabajo durante el año 2018 para lo cual se tomó como referencia el informe sobre el tema generado por el Equipo de Direccionamiento del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Policía Nacional; para un total de hasta veinte (20) entrevistas.

#### **7.6. Análisis de la Información**

En cuanto al análisis de datos, se utilizó la técnica de tratamiento de datos denominada “Análisis de contenido”, la cual busca describir objetiva, sistemática y cuantitativamente el contenido manifiesto en las comunicaciones para su interpretación (De Souza, 1995).

“Se toma en cuenta que no es un paso a paso, sino que involucra estudiar cada pieza de los datos en sí misma y en relación con las demás para lograr deducir similitudes y diferencias con otros datos para lograr organizarlos en un sistema de categorías” (Hernández et al., 2010, pp. 429- 430).

Se presentaron las categorías identificadas por cada enfoque (Orem, Giddens, Bourdieu) como se relaciona en la siguiente tabla, cabe resaltar que cada categoría fue analizada desde la

perspectiva teórica de los autores mencionados; de igual manera, en el anexo C denominada “categorías de análisis” se encuentran relacionados los términos teóricos, los cuales fueron distribuidos según preguntas en el formato de entrevista, el cual se relaciona en el anexo D “formato de entrevista” así:

**Tabla No. 4** *Categorías y su relación con las preguntas en la entrevista semiestructurada*

<b>CATEGORÍAS</b>	<b>PREGUNTAS</b>
<b>DE ANÁLISIS</b>	
<b>INDIVIDUAL</b>	<p>¿Qué significa para usted el término autocuidado?</p> <p>Para usted ¿qué son las prácticas de autocuidado?</p> <p>¿Qué prácticas de autocuidado realiza usted en su vida diaria?</p> <p>¿Usted considera que las prácticas de autocuidado son innatas o se aprenden?</p>
<b>FAMILIAR</b>	<p>¿Qué prácticas de autocuidado le enseñaron en su familia?</p>
<b>EDUCACIÓN</b>	<p>¿Qué recuerda sobre el autocuidado en su formación educativa?</p>
<b>LABORAL</b>	<p>¿Qué prácticas de autocuidado realiza en su sitio de trabajo?</p> <p>¿Qué orientaciones o recomendaciones para su cuidado le han dicho en su trabajo?</p> <p>¿Tuvo el año pasado alguna incapacidad? En caso afirmativo solicitar información sobre ella</p> <p>¿Qué recomendaciones les daría a sus compañeros para su cuidado?</p>

---

¿Conoce alguna actividad que haya se realizado en su lugar de trabajo para cuidarse?

**SOCIAL** ¿Qué prácticas de autocuidado aprendió en el lugar donde creció?

---

**Fuente:** formato de entrevista, marco teórico del presente trabajo de grado

El análisis de contenido se realizó basado en la reducción y reelaboración de datos a partir de la formulación de códigos que conforman conjuntos homogéneos de agrupamiento, e integrando los códigos en categorías para establecer relaciones entre ellos. De manera complementaria se realizó análisis por medio de comparaciones para identificar convergencias y divergencias.

Para la sistematización de los resultados de la investigación se utilizó el software ATLAS.ti, versión 8.0, con este programa se pretendió con los resultados de las entrevistas realizadas organizar, reagrupar y gestionar para identificar conceptos de análisis de importancia para la sustentabilidad de este estudio.

**7.7. Definición de palabras clave:** las cuatro primeras definiciones se tomaron de lo encontrado en la página de internet de la Organización Mundial de la Salud<sup>14</sup> así:

- Ausentismo: Es la no asistencia al trabajo por parte de un empleado que debería asistir, por causas justificadas reconocidas legalmente. (incapacidad permanente o temporal medica)
- Autocuidado: El conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. (Prado, 2014),

---

<sup>14</sup> Organización Mundial de la salud: <https://www.who.int/es>

- Seguridad y salud en el trabajo: Abarca una disciplina que trata de prevenir las lesiones y las enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, además de la protección y promoción de la salud de los empleados.
- Trabajadores Toda persona física que presta sus servicios subordinados a otra institución, o persona u empresa, obteniendo una retribución a cambio de su fuerza de trabajo.
- Sociología: Es la ciencia social que se encarga del análisis científico de la estructura y funcionamiento de la sociedad humana o población regional<sup>15</sup>

### **7.8. Consideraciones Éticas**

Para esta investigación las consideraciones éticas se establecen a partir de la Resolución No. 008430 de 1993 “Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación de la salud”, se indica que esta investigación es sin riesgo donde prevalece el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar. Se ajusta a los principios científicos y éticos que la justifiquen, en esta prevalece la seguridad de los beneficiarios. Tiene la autorización del director de la unidad policial donde se realizó el estudio, el Consentimiento Informado de los participantes que indica sobre la protección de la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice. Ver anexo D.

### **7.9. Limitaciones**

El pie de fuerza de la policía nacional es de 179.119 funcionarios ubicados en todo el territorio colombiano, discriminado en 108 unidades las cuales comprenden 34 Departamentos de Policía, 17 Metropolitanas de Policía, 23 Direcciones y Oficinas Asesoras ubicadas en la ciudad de Bogotá

---

<sup>15</sup> Asociación Española de Sociología: <http://www.fes-sociologia.com/que-es-la-sociologia/pages/27/>

en diferentes puntos de ubicación y 26 escuelas de formación, por lo cual la realización de un estudio investigativo sobre las prácticas de autocuidado y su incidencia con el ausentismo laboral en la totalidad de la estructura que comprende la Policía Nacional requiere una metodología y equipo de personas mucho más amplio para generar unos conceptos de análisis más profundas al respecto.

Por este motivo, para realizar el presente trabajo de grado se seleccionó la Dirección Nacional de Escuelas de la Policía Nacional ubicada en la ciudad de Bogotá, en el cual se inició la realización de las entrevistas a los funcionarios tal como se explica en los criterios de inclusión, siendo esta una identificación primaria sobre las categorías de análisis de los factores que inciden en las prácticas de autocuidado en los uniformados de la Dirección Nacional de Escuelas de la Policía Nacional: una mirada cualitativa y se dejan un antecedente para continuar con la investigación sobre este tema.

## 8. RESULTADOS

Los siguientes resultados son producto de las entrevistas realizadas a un grupo de 18 funcionarios que laboran en la Dirección Nacional de Escuelas, de los cuales se presentan sus respectivas características sociodemográficas y laborales, de igual manera sus nombres han sido reemplazados por las letras ASF y un número consecutivo en orden, con el fin de proteger su privacidad y reserva de información, los resultados son los siguientes:

Tabla No. 5 *Datos sociodemográficos*

<b>Caracterización Sociodemográfica</b>		<b>Cantidad</b>
Sexo	Hombre	12
	Mujer	6
Edad	25 – 30 años	7
	30 – 35 años	11
Procedencia	Bogotá	8
	Boyacá	1
	Bucaramanga	2
	Cali	3
	Ibagué	3
Nivel de escolaridad	Montería	1
	Técnico	4
	Tecnólogo	7
Estado civil	Profesional	7
	Casado	6

---

	Soltero	11
	Separado	2
Antigüedad en la Institución:	5 - 10 años:	13
	10 – 15 años	5
	Centro de mediaciones pedagógicas	1
	Seguridad	3
	Grupo logístico	1
	Vicerrectoría de investigación	1
Áreas y Grupos de DINAЕ :	Facultad de estudios en servicio de policía	1
	Grupo de talento humano	1
	Planeación	1
	Grupo de interacción comunitaria	1
	Grupo financiero	1
	Vicerrectoría de educación a distancia	1

---

---

Centro de mediaciones pedagógicas	1
Grupo de formación científica y tecnológica	1
Grupo de bienestar universitario	1
Observatorio educativo para el servicio de policía	1
Secretaria privada	1
Centro de idiomas	1

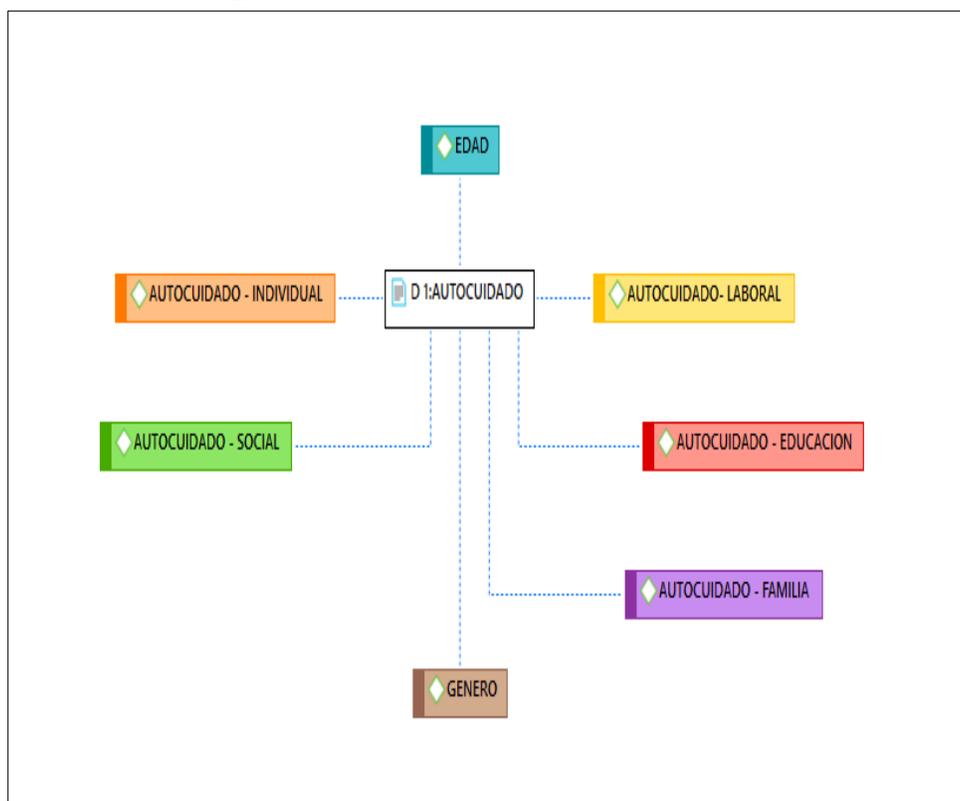
---

**Fuente:** resultados de las entrevistas realizadas, 2019

### **8.1. Los Factores que inciden en las prácticas de autocuidado**

Los factores que inciden en las prácticas de autocuidado en este grupo de funcionarios que laboran en la Dirección Nacional de escuelas, se han seleccionado tomando como referencia los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas en contraste con la teoría estructurada para este trabajo y soportada en Dorothea Orem y los sociólogos Pierre Bourdieu y Anthony Giddens, así:

### Gráfica No. 7. Factores que inciden en el autocuidado



**Fuente:** categorías de análisis, Atlas ti versión 8, 2019

De la gráfica anterior, se identifica que para descubrir cuáles son los factores que inciden en las prácticas de autocuidado de los funcionarios, se tomó como referencia los conceptos relacionados con la teoría en ciencias naturales de Dorothea Orem desde un enfoque individual relacionados con la edad y el sexo, como factores internos que afectan las capacidades para ocuparse del autocuidado y la teoría sociológica basada en Pierre Bourdieu y Anthony Giddens, en cuanto a las prácticas estructurantes, estructuradas, nivel educativo, acciones intencionales, deliberadas y la capacidad mental respectivamente para cada autor

Del análisis de respuestas en autocuidado de manera individual se genera en mayor medida por la edad como factor interno como lo menciona Orem en su teoría de autocuidado, de igual manera en lo que se infieren como acciones deliberadas en la teoría de Giddens como toda acción que es reflexiva y la experiencia de vivencias significativas por parte de cada funcionario y que los

impulsan a realizar prácticas de autocuidado desde un punto de vista aprendido en su diario vivir como lo diría Pierre Bourdieu, cuando habla sobre el hábito palabras de (Hernández, et al., 2018) cuando se refiere a las acciones por las cuales las personas inician un estilo de vida saludable, en donde participan factores que inciden de manera individual, estas pautas se encuentran ya determinadas, en algunos casos se nace con ellas y se practican conforme se avanza durante el ciclo de vida, como lo mencionan algunos funcionarios así:

...“No, uno las aprende, si porque uno a veces dentro del sistema educativo, sin saberlos actualmente como lo hacen en primaria o en secundaria ¡No sé! si lo están enseñando, cuando uno entra a trabajar sí, porque ya es por ley o cuando usted en la carrera profesional también, pero desde la edad temprana o estudios primarios...” (Hombre, 32 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>16</sup>

...Combinación de ambas el ser humano busca su naturaleza, va a siempre querer cuidarse, a medida que vamos creciendo uno va pasando por etapas colegios universidades trabajos en esos lugares vamos aprendiendo otras prácticas que nos mejoran nuestra calidad de vida, para nuestro bien...” (Mujer, 27 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>17</sup>

...“Creo que uno nace, y desde eso momento lo adquieres de tus padres, lo aprendí...” (Hombre, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>18</sup>

En la categoría individual del autocuidado, este concepto está relacionado con las actividades que realiza el uniformado y que él las identifique como tal, en este sentido se han tomado la edad y el género como los conceptos de referencia, ya que estos son transversales en todo ser humano y hacen parte de la teoría de la enfermería de Orem, en cuanto a que son “los factores condicionantes básicos internos de cada individuo que afecta sus capacidades para ocuparse de su autocuidado” (Raile, et al, pp. 269 - 271).

---

<sup>16</sup> Entrevista realizada a ASF 1, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>17</sup> Entrevista realizada a ASF 2, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>18</sup> Entrevista realizada a ASF 3, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

Al respecto, durante las entrevistas se pudo observar que los funcionarios con mayor edad tienen un concepto de autocuidado como un tema trivial, básico que hoy en día ha tomado relevancia para las nuevas generaciones como lo expresa la siguiente funcionaria así:

... “Eso no era muy común en mi tiempo, las he ido adquiriendo en la parte laboral y personal cuando lo he necesitado e investigado en diferentes páginas sobre cómo realizar la parte de autocuidado...” (Hombre, 31 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>19</sup>

...“Cuando era niño, no se miraba todo eso del autocuidado, a uno le pasaban las cosas y ya, ahora a mis hijos si les enseñan y pues yo también desde mi trabajo como nos dicen varias veces sobre el tema, les digo a ellos sobre el aseo, el alimentarse bien...” (Hombre, 34 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>20</sup>

Por otra parte, los funcionarios con menor edad manifestaban que el concepto de autocuidado lo aprendieron desde el colegio, pero con referencia a la salud oral y a la seguridad en cuanto a hablar con extraños como lo indica el siguiente funcionario así:

... “En mi formación pues, cuidarme mi persona tanto físicamente como mentalmente, la salud oral, ser activa, también obviamente el autocuidado también está en prever peligro tanto en las calles como con las personas...” (Mujer, 27 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>21</sup>

...“En mi tiempo nos hacían campañas de salud oral y como alimentarse bien, nos decían que hacer deporte era bueno y por eso jugaba bastante fútbol y tomaba mucha agua, también no hablar con extraños...” (Hombre, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>22</sup>

Desde otro punto de vista, si se refiere al género para concebir el concepto de autocuidado, se pudo contemplar que para los hombres el término se relaciona principalmente con la seguridad vial como se indica en las siguientes entrevistas:

...“Sería de pronto mirar al cruzar a la calle mirar de lado a lado, usar los elementos necesarios para el momento de conducir la motocicleta, lo que es casco, los guantes, las

---

<sup>19</sup> Entrevista realizada a ASF 4, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>20</sup> Entrevista realizada a ASF 5, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>21</sup> Entrevista realizada a ASF 6, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>22</sup> Entrevista realizada a ASF 7, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

rodilleras y el uso de prendas adecuadas para el trabajo...” (Hombre, 35 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>23</sup>

...“Es importante utilizar los elementos de protección para el manejo de moto como rodilleras, coderas, un buen casco y ser prevenido en Lacalle manejar a la defensiva siempre así uno no se accidenta...” (Hombre, 26 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>24</sup>

Por el contrario, para las mujeres se observó que el término está ligado a la nutrición, deporte y manejo de estrés, como lo manifiestan las siguientes funcionarias:

...“Actividades de autocuidado que apuntan al bienestar de las personas, por ejemplo, el ejercicio físico una buena alimentación, realización de las pausas activas...” (Mujer, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>25</sup>

...“El autocuidado está en realizar deporte, llevar una dieta no por figura sin o por salud, tomar agua y saber manejar el estrés aquí en la oficina uno debe ser más relajada y no dejase llevar por el día a día pesado...”(Mujer, 28 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>26</sup>

De igual manera, cuando se refiere a la teoría sociológica de Bourdieu, toma importancia en cuanto a vincular un aspecto como el autocuidado en la posición social del individuo a lo que este autor denomina prácticas estructuradas y estructurantes, en este aspecto hablar sobre este tipo de factores internos que vinculan el factor social y económico dentro del comportamiento del autocuidado, para este caso y tomando en cuenta los resultados se está hablando de este tipo de prácticas y como dice Giddens juega un papel primordial la capacidad mental, de generar un análisis rápido de la comprensión del contexto del individuo para que este toma aquellas prácticas como propias y definen sus comportamientos como tal, como lo mencionaron los siguientes funcionarios así:

---

<sup>23</sup> Entrevista realizada a ASF 11, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>24</sup> Entrevista realizada a ASF 12, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>25</sup> Entrevista realizada a ASF 13, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>26</sup> Entrevista realizada a ASF 14, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

...“Pues es importante que este en la Policía, aquí en la Sagrada Institución me han enseñado muchas cosas que por fuera es difícil de aprender y esto ha hecho que tenga mi familia una vida cómoda, no con lujos, pero sí buena para dar lo básico e importante en mi casa y poder mantenerlos bien...” (Hombre, 27 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>27</sup>

...Si he contado con los recursos necesarios para poder solventar una buena educación a mis hijos, con mi trabajo en la institución que me ha permitido desarrollarme como profesional y contar con lo justo para este fin...” (Mujer, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>28</sup>

...“Gracias a mis esfuerzos me he podido educar y poder ofrecerles a mis hijos una opción de educarse de una buena manera...” (Hombre, 33 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>29</sup>

En consecuencia, los factores intrínsecos del sujeto afectan su acontecer exterior, en el cual cristaliza sus prácticas de autocuidado dentro de un grupo social determinado.

## **8.2. El autocuidado desde el enfoque familiar y laboral**

Se toma en cuenta para el análisis de los conceptos en lo familiar y lo laboral toda vez que a partir de las prácticas de autocuidado aprendidas en la primera escuela como es la familia, serán las que el sujeto proyectará en su ámbito laboral.

En este sentido, es importante mencionar que la familia es el escenario perfecto para la inculcación y práctica de estos procesos cognitivos y motivadores de comportamiento, como lo menciona Giddens cuando indica que “la socialización es el proceso por el cual la criatura indefensa se va convirtiendo gradualmente en una persona consiente de sí misma”<sup>30</sup> de igual manera Bourdieu al referirse al tema menciona que los procesos de socialización “son un sistema

---

<sup>27</sup> Entrevista realizada a ASF 15, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>28</sup> Entrevista realizada a ASF 16, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>29</sup> Entrevista realizada a ASF 17, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>30</sup> Procesos de socialización, <http://ensayosocializacion.blogspot.com/>

de estructuras cognitivas” (Bourdieu, et al., 1980). Al respecto se encontraron las siguientes respuestas de funcionarios así:

...“La higiene era muy importante, alimentación balanceada para evitar infecciones gastrointestinales eso le decían los padres a uno...” (Mujer, 25 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>31</sup>

...“Mi familia me enseñó mucho las prácticas de aseo en mi persona y en mis cosas, aprender hacer ordenado y prevenido...” (Hombre, 33 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>32</sup>

...“En mi familia, que me han enseñado, Puede ser, por ejemplo, como los desplazamientos o más que todo en mi rutina, que ellos dicen que hay que tener mucho cuidado en cuando me voy para la casa o cuando me voy para mi trabajo, los autocuidados que debo tener y la manipulación de muchas cosas también...” (Mujer, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>33</sup>

De esta manera, el proceso de socialización de los individuos está ligado al aprendizaje de una diversidad de prácticas entre las cuales se encuentra el autocuidado de una manera objetiva, en la cual es una repetición de comportamientos que son continuos, no se trasgredan en el tiempo y son generacionales entre sí, de esta manera dichos comportamientos se van perfeccionando conforme el individuo se desarrolla y va adquiriendo una capacidad mental más amplia que le permite mejorar este tipo de prácticas en su proceso de crecimiento.

...“En mi casa mis padres me enseñaron sobre el aseo, el orden y con el tiempo uno va cogiendo todo eso y le enseñó a mis hijos, para que ellos vayan cogiendo esas buenas costumbres y las mejoren...” (Hombre, 35 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>34</sup>

...“Todo lo bueno que me enseñaron mis padres sobre el autocuidado se los he transmitido a mis hijos obviamente ellos ya con la tecnología, y las nuevas maneras de educación en el colegio

---

<sup>31</sup> Entrevista realizada a ASF 18, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>32</sup> Entrevista realizada a ASF 19, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>33</sup> Entrevista realizada a ASF 20, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>34</sup> Entrevista realizada a ASF 21, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

las mejoran y antes le enseñan a uno como es ahora las cosas...”(Hombre, 31 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>35</sup>

Según los resultados, realmente se entiende un concepto de autocuidado en el campo laboral como se evidencia en las siguientes entrevistas:

...“En la parte profesional de la carrera policial, lo que son las medidas de seguridad personal en los desplazamientos, en los sitios donde consume alimentos al momento de finalizar un servicio...” (Hombre, 33 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>36</sup>

...“En la parte policial si comencé a cuidarme de virus, o accidentes ósea cuidar más de mi integridad para poder estar bien y no excusarme en mi trabajo...” (Hombre, 35 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>37</sup>

...“En cuanto a mi autocuidado desde que entre a la Policía soy más exigente ya que quiero ascender en mi carrera aquí y si me enfermo de cosas graves me pueden aplazar y no quiero eso” (Hombre, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>38</sup>

Por otra parte, cuando se analiza el concepto de autocuidado laboral puede estar ligado estrechamente con el concepto que maneja la teoría de Bourdieu cuando se refiere a “el campo social” si bien este es un concepto del ámbito social también puede establecerse dentro del ámbito laboral ya que el individuo tiende a generar prácticas de autocuidado a partir de su género, sea hombre con actividades relacionadas con la seguridad vial, o mujer, en cuanto a ejecutar actividades afines a una buena alimentación, ejercicio y realizar pautas activas y que no estrictamente obedecen a si son positivas o negativas, si no a la realización de la actividad como tal, como lo manifestaron varios funcionarios así:

... “Tengo mucho cuidado cuando voy en mi moto, utilizo todos mis elementos de protección para que, si ocurra algo que Dios no lo permita, no me pase gran cosa, más que todo porque acá

---

<sup>35</sup> Entrevista realizada a ASF 22, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>36</sup> Entrevista realizada a ASF 8, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>37</sup> Entrevista realizada a ASF 9, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>38</sup> Entrevista realizada a ASF 10, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

si llega a pasar algo me pasan el informe y eso no me gusta...” (Hombre, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>39</sup>

...“Yo tengo carro y siempre soy muy precavido en las señales de tránsito y en darle la vía a las personas de la tercera edad o que niños, la cuestión es ir despacio a una velocidad permitida...” (Hombre, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>40</sup>

...“En la oficina tratamos de alimentarnos de manera balanceada, tomar agua, ir al gimnasio, veces se juntan de otras oficinas si no vamos el grupo de siempre para cuidarnos...” (Mujer, 28 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>41</sup>

...“Por el tema de autocuidado he aprendido que toca hacer ejercicio, cuidarse de enfermedades de virus eso le da a uno herramientas para estar más sano...” (Mujer, 27 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>42</sup>

Al respecto, como se explicó anteriormente, está relacionado el concepto de autocuidado y el entorno laboral, en el cual genera procesos de socialización entre otros lo que se dan como resultado unas conductas aprendidas que se convierten en actuaciones de comportamiento definidas y cotidianas lo que relaciona para Bourdieu “el hábito” esta repetición en comportamientos en el ámbito laboral podría explicar por qué el realizar prácticas de autocuidado en este contexto esté ligado tan estrechamente como el género de los individuos.

### **8.3. El autocuidado desde el enfoque educación y social:**

Para este trabajo de grado se definió unir estos dos conceptos ya que se considera que se relacionan entre sí, definiendo la educación como menciona Bourdieu cuando dice:

“Fabrican en las personas una particular forma de pensar y de actuar, y son determinantes a la hora de establecer diferencias sociales pues las reproducen y otorgan títulos profesionales que posicionarán a las personas en algún grado de la escala social”<sup>43</sup>

---

<sup>39</sup> Entrevista realizada a ASF 23, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>40</sup> Entrevista realizada a ASF 24, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>41</sup> Entrevista realizada a ASF 25, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>42</sup> Entrevista realizada a ASF 26, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>43</sup> Bourdieu y la educación: <https://educacion.laguia2000.com/general/bourdieu-y-la-educacion>

Este concepto puede ser determinante cuando se refiere a otros conceptos tales como campo social y cultural.

En este sentido, el autocuidado desde el enfoque educación es determinante cuando el individuo adquiere diferentes prácticas estructurantes como lo menciona Bourdieu y define aquellas actuaciones que le serán de utilidad para su vida, como lo dicen los siguientes funcionarios así:

...“En mi formación educativa pues lo mismo, cuidarme mi persona tanto físicamente como mentalmente, ser activa, también obviamente el autocuidado también está en prever peligro tanto en las calles como con las personas...”(Hombre, 33 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>44</sup>

...“Bueno hablando del tema de seguridad y salud en el trabajo, dentro de las 2 carreras que yo tengo, evidentemente en una de ellas, vi situaciones en las que simplemente precisamente cuestiones de salud en el trabajo, entonces en una de ellas era, por ejemplo, de tener correctamente puesto del computador sí La posición de la silla, de las piernas está bien o no...” (Hombre, 30 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>45</sup>

...“En mi carrera me enseñaron sobre autocuidado y aprendí a cuidarme y saber ser más precavida en todas mis actividades como cuando salgo a hacer diligencia o ir a trabajar...” (Mujer 25 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>46</sup>

En cuanto al autocuidado social, se observa en su aplicación, se emplean los términos de campo social como aquel escenario en el cual según Bourdieu “ se dan todos los juegos sociales que originan una estratificación social”<sup>47</sup> en este sentido factores como lo procesos de socialización y la educación están estrechamente ligados con el factor de capital cultural según Bourdieu “esta es la acumulación de cultura propia de una clase que es heredada o adquirida mediante la socialización”<sup>48</sup>, en consecuencia se puede afirmar que las prácticas de autocuidado varían de clase social a otra, generando que estas cambien, se modifiquen y dependan estrictamente de conceptos

---

<sup>44</sup> Entrevista realizada a ASF 27, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>45</sup> Entrevista realizada a ASF 28, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>46</sup> Entrevista realizada a ASF 29, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>47</sup> Campo Social (Sociología), [https://es.Capital\\_cultural\\_\(sociolog%C3%ADa\)](https://es.Capital_cultural_(sociolog%C3%ADa))

<sup>48</sup> Capital Cultural (Sociología), [https://es.Capital\\_cultural\\_\(sociolog%C3%ADa\)](https://es.Capital_cultural_(sociolog%C3%ADa))

externas al individuo, es decir, la práctica se puede realizar pero un concepto como tal de útil o no útil, de conocer si este concepto de autocuidado es aplicable o no lo es proviene de la formación del sujeto en su entorno social, algunos funcionarios dijeron lo siguiente:

...“Bueno yo soy de acá de Bogotá, yo me daba cuenta que en mi barrio nos advertían sobre no hablar con extraños y de jugar bien, porque si no uno se golpeaba mucho...” (Hombre, 27 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>49</sup>

...“Yo soy de Ibagué, allá en mi cuadra nadie sabía sobre autocuidado, lo máximo que nos decían era que jugáramos despacio para no golpearnos tan duro...” (Hombre, 30 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>50</sup>

...“En Tunja cuando éramos niños, nos decían mucho de no hablar con extraños y de jugar calmados...” (Mujer, 31 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>51</sup>

...“Allá en Bucaramanga cuando éramos niños nos decían que no jugáramos busco porque siempre uno resultaba golpeado y bien feo...” (Hombre, 30 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>52</sup>

Desde este punto de vista, Orem describe en su teoría los factores socioculturales y los factores ambientales como “aquellos factores externos que afectan la capacidad para ocuparse del autocuidado” (Railes, et al, pp. 271), rectificando desde la teoría de las ciencias naturales y sociales en lo que se refiere a que estas se hacen generando un mecanismo de realización mental adquirido del desarrollo del sujeto interno y alimentado de los factores externos según la teoría sociológica (Bourdieu y Giddens) se puede verificar si el concepto autocuidado cuando se materializa es congruente a su utilidad y destinada a mejorar la calidad de vida del sujeto, al respecto algunos funcionarios dijeron:

---

<sup>49</sup> Entrevista realizada a ASF 30, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>50</sup> Entrevista realizada a ASF 31, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>51</sup> Entrevista realizada a ASF 32, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>52</sup> Entrevista realizada a ASF 33, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

...“Pues yo soy de Cali, allá todo es frito, muchas harinas, entonces cuando voy mi mamá me hace algo diferente solo a mí porque me cuido y no me gusta comer así...” (Mujer, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>53</sup>

...“Pues en Bucaramanga les gusta mucho comer harinas y fritos por eso cuando voy compro una remesa para que mi mamá m prepare mi comida o compro en partes donde sean sanas las comidas...” (Mujer, 28 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>54</sup>

...“En mi casa se maneja más carro que moto entonces, saben sobre lo que se debe de utilizar, pero para manejar moto no me enseñaron nada de eso, entonces me ha tocado aprender por fuera sobre motos para manejar la mía hoy en día...” (Hombre, 33 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>55</sup>

En este sentido, se observó que el concepto de autocuidado es de utilidad ya que de manera mental se genera como un comportamiento dirigido al mejoramiento de la calidad de vida y que a pesar de los factores externos los entrevistados afirman que aprenden nuevas conductas para mejorar su estilo de vida como se menciona en los fragmentos de entrevistas anteriores.

#### **8.4. Relación autocuidado y ausentismo laboral en los funcionarios entrevistados**

Para establecer la relación entre las prácticas de autocuidado y el ausentismo laboral, se utilizó el análisis de contenido con las categorías construidas para este trabajo de grado discriminadas en cinco contextos como son: individual, familiar, educacional, laboral y social basado de las teorías de Dorotea Orem y los sociólogos Anthony Giddens y Pierre Bourdieu, mediante las cuales se pudo identificar las siguientes relaciones así:

Tabla No. 6 *Relación autocuidado y ausentismo laboral - categorías de análisis*

CATEGORIAS	AUSENTISMO	AUSENTISMO BAJO
	ALTO	

<sup>53</sup> Entrevista realizada a ASF 34, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>54</sup> Entrevista realizada a ASF 35, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>55</sup> Entrevista realizada a ASF 36, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

---

<b>CONCEPTO AUTOCUIDADO</b>	<p>La gran mayoría de los entrevistados que cuenta con los datos más altos de ausentismo, considera el concepto de autocuidado como la protección de uno mismo física y mental. Ligado con extremar medidas de seguridad vial.</p>	<p>La mayoría de los entrevistados con reporte de bajo ausentismo considera el autocuidado como la manera en cómo me cuido bien para tener un buen estado físico y mental.</p>
	<p>La totalidad de los entrevistados que cuenta con los datos más altos de ausentismo considera que las prácticas laborales de autocuidado son pausas activas e higiene postural.</p>	<p>Más de la mitad de los entrevistados con reporte de bajo ausentismo considera que las prácticas de autocuidado se basan en el manejo de cargas y buena presentación personal</p>
<b>PRÁCTICAS LABORALES AUTOCUIDADO</b>	<p>La mayoría de los entrevistados que cuenta con los datos más altos de ausentismo considera que las prácticas familiares de autocuidado se centran en el autocuidado de la salud oral.</p>	<p>La mayoría de los entrevistados con reporte de bajo ausentismo considera que las prácticas familiares de autocuidado se centran en la higiene personal y no</p>
	<p>autocuidado de la salud oral.</p>	<p>la higiene personal y no</p>

---

---

	hablar con extraños en la calle.
<b>EDUCACIÓN</b>	La totalidad de los entrevistados con reporte de bajo ausentismo considera que la educación en el autocuidado se
<b>AUTOCAUIDADO</b>	centra en ser personas activas y hacer deporte.

---

**Fuente:** resultados de las entrevistas realizadas, 2019

Teniendo en cuenta la teoría de multicausalidad y al revisar la tendencia de las prácticas y conceptos de autocuidado de los uniformados que tuvieron mayor y menor cantidad de días de ausentismo, no existen diferencias al compararlas, es así como se interpreta que la relación existente impide explicar de manera directa el ausentismo laboral presentado en este grupo de entrevistados, ya que el autocuidado no es factor determinante para la materialización de enfermedades o accidentes, dado que estos desenlaces son multicausales; es decir, otros factores diferentes al autocuidado inciden en la generación de estos incidentes.

Al respecto, el modelo causal que aporta una explicación científica de historia natural de la enfermedad o Multicausal, hace alusión según (Viviana Lifschitz, 2014) en cuanto a que:

“Para que se produzca un determinado problema, es necesaria la participación de diversos factores. Desde entre punto de vista, la salud y la enfermedad dependen del equilibrio o desequilibrio ecológico entre tres factores: agente, huésped y ambiente”.

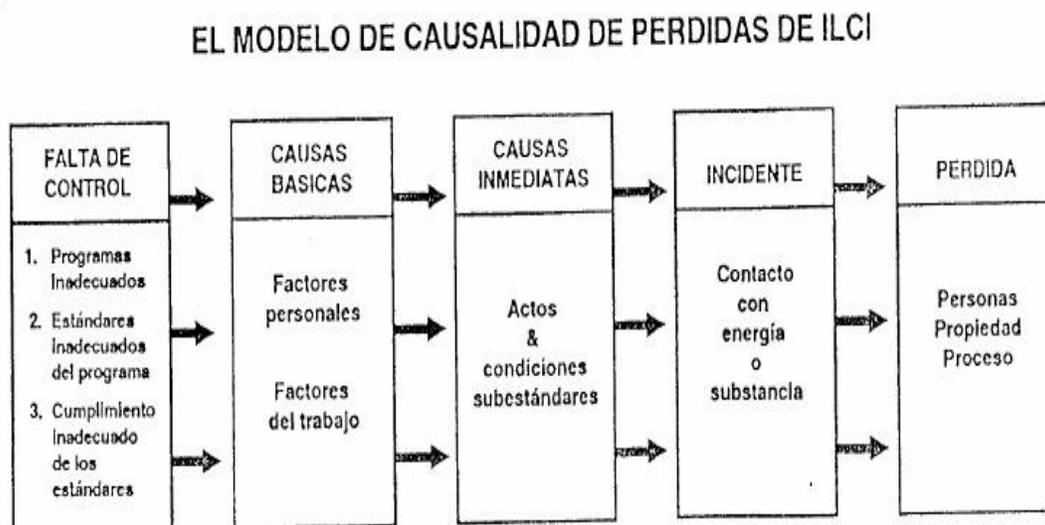
En este sentido, se observa que la estructuración del modelo se basa en considerar dos determinantes la primera es la parte externa, con relación al ambiente y al agente, de esta manera cuando el hombre está contaminado se da vida al ciclo de la enfermedad o el accidente, los cuales se dicen que son multicausales ya que se toman en cuenta los determinantes en el hombre

como su condición física, su alteración orgánica, los del medio en el cual se desarrollan, en cuanto a situaciones biológicas, fisiológicas hasta sociopolíticas y culturales, en consecuencia en el entorno social se da sentido a los métodos de prevención y control para mitigar la materialización e incidentes.

Por lo anterior, se asimila que el modelo multicausal basado en que los incidentes ocurren por varias causas llega se llega a tomar en cuenta para sustentar el por qué no se da la relación de autocuidado y ausentismo laboral tomando un enfoque multicausal como explicación directa a tal hecho.

De igual manera este enfoque multicausal aplica cuando se realiza una investigación de la accidentalidad, el modelo de causalidad de ILCI, explica de manera sencilla el paso a paso de la consecución de un accidente en la gráfica 8 se observa que los accidentes siempre generan la pérdida de alguien o de algo, en este sentido, la falta de control tanto de las normas técnicas dispuestas para tal fin así como la falta de difusión de los programas de prevención desembocan en este tipo de incidentes, tomando como punto de partida las condiciones externas al incidente y factores humanos.

### Gráfica No. 8. Multicausalidad por accidente



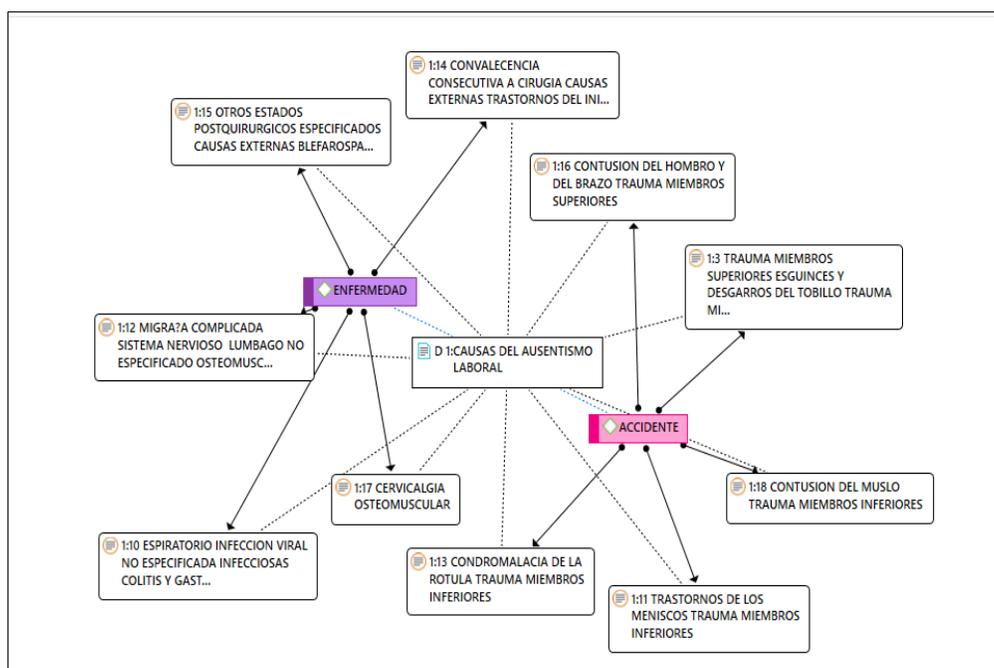
Fuente: Liderazgo Practico en el Control de Perdas<sup>56</sup>

<sup>56</sup> Academia, [https://www.academia.edu/33509861/Liderazgo\\_Pr%C3%A1ctico\\_en\\_el\\_Control\\_de\\_P%C3%A9rdidas](https://www.academia.edu/33509861/Liderazgo_Pr%C3%A1ctico_en_el_Control_de_P%C3%A9rdidas)

En este sentido, el modelo es claro al demostrar que los accidentes no se originan por una sola causa si no que por el contrario es multicausal.

Por otra parte, se identificó que en los reportes de ausentismo laboral en los uniformados objeto de estudio de esta investigación, existen diferentes patologías; a continuación, se presentan los siguientes resultados:

### Gráfica No. 9. Ausentismo laboral por causas médicas en los entrevistados, 2018



**Fuente:** resultados de entrevistas, atlas ti, versión 8, 2019

De la anterior gráfica, se observa las descripciones médicas de cada caso, las cuales se discriminaron dentro del código internacional para la Clasificación de Enfermedades Internacionales (CIE-10).

El grupo de entrevistados refiere factores como la rutina y la realización de actos seguros que ligados al exceso de confianza provocan la materialización de incidentes según lo expresado por algunos funcionarios así:

...“Realizamos una prevención, o tratamos de minimizar riesgos de posibles accidentes o enfermedades que podemos controlar, pero a veces se cae en el exceso de confianza y la rutina

hace que pasen cosas, ósea así uno sepa cosas pasan por eso...” (Hombre, 30 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>57</sup>

...“Resulta que estaba haciendo fila en una gasolinera iba a tanquera mi moto estaba detrás de un carro como a un metro de distancia, el empleado le dijo al señor que diera reversa, el así lo hizo sin ver quien estaba atrás y me tumbo hizo girar la moto y me golpeo el pie ahora tengo en cuenta ya si estoy detrás hacerme en los laterales para que si se repite al momento de dar reversa los carros vean las motos de atrás...” (Hombre, 32 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>58</sup>

“...Iba en mi moto normal para mi casa y resulta que volteando por la 68 en esa esquina estaba yendo y se me atravesó un perro y por no atropellarlo me fui contra un poste y hay quede pero que pena si hubiera cogido al perrito...” (Hombre, 28 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>59</sup>

En ese sentido, influyen los factores socioculturales y ambientales como se evidenció en los fragmentos de entrevistas anteriores, al respecto Orem menciona que estos factores externos influyen en las prácticas de autocuidado, de esta manera estos comportamientos se convierten en hábitos inconcientes que a futuro se consolidan en hábitos, de igual manera en la teoría Bourdiana se interpretan como la idiosincracia de un conjunto social, al respecto los funcionarios dijeron:

...“Yo tuve un infarto, del cual me dijeron que sobreviví por que tenía un buen estado físico y practicaba deporte todos los días, al igual que una buena alimentación pero despues de esto deje toda mi rutina para cuidarme entonces a pesar de mi estado físico, me sucedió eso...” (Hombre, 31 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>60</sup>

...“Eso fue en agosto del 2018 iba camino a mi casa y me fui en trasmilenio como habia mucha gente como raro jajajaja, me subi de último y al cerrar la puerta me cogió mi mano derecha y no volvió a abrir la puerta el conductor a pesar de que le grite que lo haga, después de eso mi mano se inflamó y comence con un problema de ligamentos y nervios dañados por lo cual hasta hoy estoy en terapias ya no excusado pero si trato de recuperarme...”(hombre, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>61</sup>

---

<sup>57</sup> Entrevista realizada a ASF 37, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>58</sup> Entrevista realizada a ASF 38, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>59</sup> Entrevista realizada a ASF 39, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>60</sup> Entrevista realizada a ASF 40, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>61</sup> Entrevista realizada a ASF 41, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

En cuanto a identificar, si hay o no diferencias entre los funcionarios que tuvieron un número mayor o menor de días de excusa por causa médica, se puede decir que, esto depende exclusivamente de la patología que presentó el funcionario para que tuviera cierto número de días.

Al respecto, y basandose en la metodología escogida para el análisis de las entrevistas de este trabajo de investigación de “casos extremos”, se evidenció en la muestra seleccionada que los trabajadores excusados por diagnósticos médicos como traumas en diferentes partes del cuerpo reportaron varios incidentes por la misma causa generando hasta 165 días de excusa, como lo dijo el siguiente funcionario así:

...“Durante el año pasado tuve varios sucesos en mi moto y resulte con traumas lo cual me genero varios días de excusa...” (Hombre, 28 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>62</sup>

...“Tuve un accidente, me quebre la pierna derecha en mi moto y eso me generó varios días de excusa, fueron excusa totales y despues fueron parciales y ya pude venir a trabajar...” (Hombre, 33 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>63</sup>

En cuanto a patologías diagnosticadas como enfermedades, estas se pueden deber a que si bien se utilizan mecanismos preventivos de defensa ante enfermees, existen otros aspectos a considerar en la investigación de las causas, como lo manifiestan los siguientes funcionarios así:

...“Tengo un problema de dolor muscular, desde el año pasado me diagnosticaron, estuve excusado y tuve terapias físicas, ahora ya estoy en mi recuperación esperando que pueda ya estar mejor...” (Hombre, 30 años. comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>64</sup>

...“Aca en el trabajo siempre hay muchos virus en el ambiente, entonces uno siempre termina enferma de gripa, tos o cosas asi por lo que si utilizamos tapabocas pero eso veces no evita que me enferme de esos virus...” (Mujer, 27 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>65</sup>

---

<sup>62</sup> Entrevista realizada a ASF 42, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>63</sup> Entrevista realizada a ASF 43, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

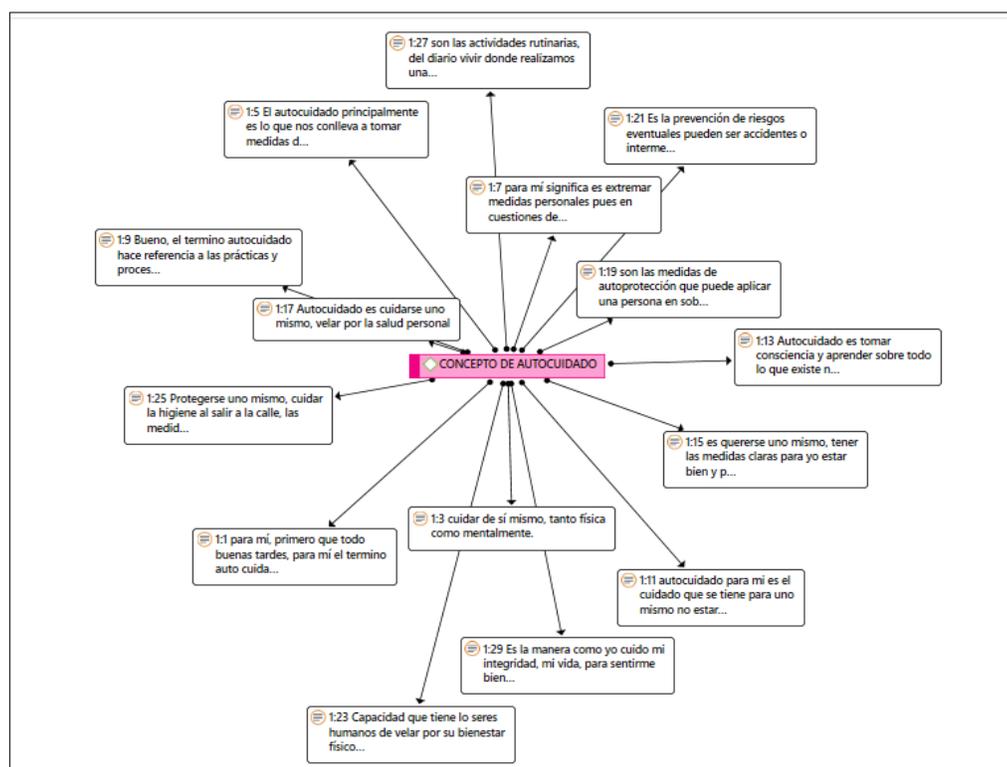
<sup>64</sup> Entrevista realizada a ASF 44, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>65</sup> Entrevista realizada a ASF 45, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

## 8.5. Los conceptos y prácticas de autocuidado

Según los resultados obtenidos para este trabajo de investigación, es importante resaltar que los funcionarios entrevistados conocen de manera general el concepto autocuidado, el cual materializan relacionando una serie de actividades que conllevan a que en el colectivo del grupo de entrevistados resalten que realizan prácticas de autocuidado, con el fin de promover un estilo de vida saludable, en un factor interno como externo como lo menciona Orem, en este orden de ideas se presentan los siguientes resultados:

**Gráfica No. 10. Conceptos sobre el autocuidado**



**Fuente:** resultados de entrevistas, atlas ti, versión 8, 2019

Según la gráfica anterior, se identifican los conceptos de autocuidado que expresó cada funcionario entrevistado, al respecto estos conceptos apuntan hacia un solo pensamiento, en cuanto

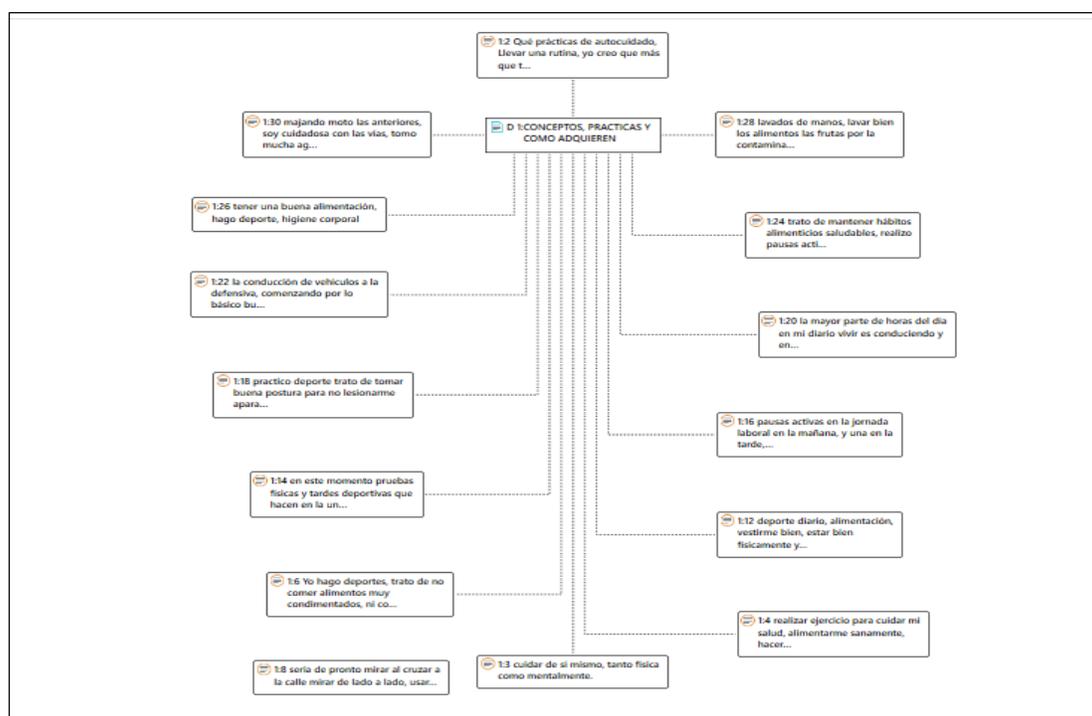
a que el autocuidado es una manera de cuidarse y preservar un estilo de vida bueno, al respecto la mayoría de las respuestas fueron:

...“Para mí el termino autocuidado para mí, es más que todo lo entiendo yo, como una medida de protección, como el cuidado que tiene, que tengo yo por ejemplo lo puedo utilizar en términos como en mi trabajo, en mi hogar o algún desplazamiento que yo realice...” (Hombre, 33 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>66</sup>

...“Para mí significa extremar medidas personales pues en cuestiones de movilidad, de trabajo y hogar...” (Mujer, 32 años. comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>67</sup>

...“Bueno, el termino autocuidado hace referencia a las prácticas y procesos que le permiten a uno de cierta manera minimizar riesgos y protegerse para no tener alguna lesión o algo que afecte su estado físico. ”... (Comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>68</sup>

### Gráfica No. 11 citas del concepto: ¿el autocuidado se aprende o se nace con él?



**Fuente:** resultados de entrevistas, atlas ti, versión 8, 2019

<sup>66</sup> Entrevista realizada a ASF 46, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>67</sup> Entrevista realizada a ASF 47, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>68</sup> Entrevista realizada a ASF 48, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

Como se observa en la gráfica anterior, existen una serie de comportamientos como lo menciona Giddens cuando afirma que “el agente cuenta con una capacidad mental para generar análisis rápidos de comprensión del contexto” (Pardo, et al., 2013) los cuales son habituales y generan prácticas de autocuidado como anteriormente se interpreta.

De esta manera, tal comportamiento se aprende durante el ciclo de vida, desde la familia y se perfecciona en el campo social y laboral, a continuación, se presenta los siguientes comentarios de los entrevistados:

...“El autocuidado se aprende con el diario de ver a personas, desde pequeño se aprende, como también del ejemplo que dan las otras personas, si se va aprendiendo poco a poco...” (Hombre, 25 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>69</sup>

...“Esas prácticas uno las aprende las vuelve costumbre, hay que concientizar más y más que debemos comenzar a buscar nuestro bienestar...” (Mujer, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>70</sup>

...“Se aprende y depende de que tan conscientes somos al momento de practicar el autocuidado...” (Mujer, 33 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)

...“Se van aprendiendo el ser humano repite lo que observa, es muy natural y lo que digo yo si lo aplica la mayoría de la sociedad pues nosotros nos vamos a acostumbrarnos a hacerlo siempre...” (Hombre, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>71</sup>

... “Se aprende es inherente al ser humano no todo el mundo se quiere cuidar, hay cosas que nacen con las personas, otras se aprenden evitar problemas evitar caída, las buenas prácticas fundamentadas deben aprenderse para poderse desarrollar...” (Hombre, 27 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>72</sup>

Lo cual genera observaciones desarrollando los aciertos entre las categorías de análisis (anexo c) y los resultados de las entrevistas así:

---

<sup>69</sup> Entrevista realizada a ASF 49, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>70</sup> Entrevista realizada a ASF 50, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>71</sup> Entrevista realizada a ASF 51, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>72</sup> Entrevista realizada a ASF 52, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

- Los funcionarios generan acciones deliberadas reconociendo vivencias y experiencias pasadas como lo afirma Giddens.
- Ostentan un estado de salud bueno como factor determinante interno de prácticas de autocuidado como lo menciona Orem.
- Se reconocen procesos de socialización familiar como factor externo propio de la teoría de Orem.
- Se identifican prácticas como aquellas ya previamente estructuradas como lo dice Bourdieu.
- Se toma en cuenta el hábito como aquel comportamiento que genera actitudes permanentes.

Por lo anterior, el autocuidado se aprende y las prácticas de autocuidado son la materialización de este aprendizaje permanente, de igual manera, como se indica en las siguientes respuestas, estos comportamientos son generacionales y provienen del ámbito familiar, educativo, laboral y social así:

...“Considero que el deporte es bueno para el estado físico, en mi casa me enseñaron eso y yo les he enseñado a mis hijos también toca mantenerse por eso practico futbol y algunas veces trote...” (Hombre, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)

...“El autocuidado lo realizo en mis actividades como el deporte, me gusta trotar y estar bien en mi peso, también a mi hija le enseñó que eso lo debe realizar siempre para estar bien...” (Mujer, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)

...“A mis hijos les he enseñado sobre lo que me han capacitado de autocuidado en la oficina para que ellos tomen esas conductas y también se cuiden en su colegio...” (Hombre, 29 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)

Al respecto, los funcionarios también manejan prácticas de autocuidado desde el punto de vista estrictamente laboral, ya sea por situaciones que se generaron desde la educación en casa, en el colegio y ya perfeccionados en el hábito diario de su realización.

Segun los siguientes fragmentos de entrevista, se observa que los funcionarios practican higiene postural y pausas activas, las cuales se generan como mecanismos en la minimización del riesgo en el ámbito laboral, de los cual los funcionarios dijeron:

...“Realizo prácticas de postura 8 horas sentado, posición recta buena silla, una pausa activa que evite lesiones posteriores se eviten enfermedades como túnel del carpo...” (Hombre, 27 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>73</sup>

...“Hago pausas activas, higiene de manos, higiene postural, alimentación...” (Mujer, 32 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>74</sup>

...“Cuando estoy cansado trabajando siempre trato de hacer pausas activas para mover el cuerpo y no enfermar...” (Hombre, 30 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>75</sup>

En virtud de lo anterior, en el ámbito laboral se realizan actividades dirigidas para el manejo de prácticas de autocuidado como lo mencionaron algunos funcionarios así:

...“En el trabajo nos hacen ejercicios mínimos y básicos en los cuidados posturales y nuestro puesto de trabajo teniendo en cuenta que somos de la parte administrativa, entonces no tenemos mucha movilidad somos sedentarios y a los que de pronto tenemos sobrepeso, nos controlan el peso, nos dicen que debemos hacer dietas, ejercicio para obtener el peso adecuado según la estatura y la talla...” (Hombre, 31 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>76</sup>

...“No, pues dan capacitaciones, charlas, cuidarse uno mismo, estar pendiente de todo, no estar por ahí dejado con las cosas y estar pendiente del diario vivir de uno...” (Mujer, 30 años, comunicación personal, 17 de marzo de 2019)<sup>77</sup>

---

<sup>73</sup> Entrevista realizada a ASF 53, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>74</sup> Entrevista realizada a ASF 54, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>75</sup> Entrevista realizada a ASF 55, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>76</sup> Entrevista realizada a ASF 56, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

<sup>77</sup> Entrevista realizada a ASF 57, funcionario que laboran el Dirección Nacional de Escuelas – DINA E, Policía Nacional el día 17 de marzo de 2019.

Al respecto, se encuentra que los funcionarios son capacitados en la práctica de hábitos de vida saludable desde su ámbito laboral, pero este conocimiento es transmitido al núcleo familiar y hace que este sea perdurable en el tiempo y sea generacional en el ámbito familiar.

Por lo cual, además de beneficiar nuevas acciones sociales como lo menciona Giddens cuando afirma que “esta es la práctica social de grupos o colectividades, proporcionan las condiciones que determinan continuidad de las estructuras que forman el sistema” (Giddens, 1995) también se podría garantizar su preservación de manera generacional para beneficio de todos en el campo social, dependiendo de su estatus rol este será diverso pero se ve reflejado en diferentes comportamientos, en diferentes contextos socioculturales obedeciendo a la edad y el género del individuo como se explicó anteriormente.

Finalmente, los resultados de este trabajo de grado permiten generar un análisis desde el punto de vista en las ciencias naturales y sociales e identificando los factores que inciden tanto en la concepción como práctica del autocuidado y su materialización de manera individual, familiar, educacional, laboral y social tomando en cuenta, la necesidad de reconocer la autoprotección del ser humano ante un ambiente en el cual se desarrolla y comparte diversidad de escenarios.

#### **8.6. Medidas de intervención orientadas al fortalecimiento de las prácticas de autocuidado**

Partiendo de la identificación de peligros identificados en las entrevistas, se propone a continuación el desarrollo de estrategias específicas para el abordaje de estas condiciones de trabajo riesgosas, como complemento a los programas ya existentes en la organización que se soportan en la identificación de peligros y riesgos bajo metodologías validadas en Colombia.

**Estrategia 1: Seguridad Vial: “Protege tu vida, quiere a tu familia”**

- Formación continua a lo largo del tiempo que trabaje en la Policía Nacional  
Formación en primeros auxilios para cuando se presenten situaciones que lo requieran.
- Desde el punto de vista de las personas mayores, mayor investigación en la relación envejecimiento y seguridad vial.
- Se debe llevar a cabo una campaña sencilla y permanente mediante la cual explique los beneficios de una conducción eficiente. Conducir en marchas largas, sin acelerar reduce el consumo de combustible y la emisión de contaminantes. Menor velocidad significa menos contaminantes y menos ruido.

**Estrategia 2: Comportamientos Seguros: “Protege tu integridad, trabaja feliz”**

- Reconocimiento de las acciones positivas y seguras.
- Retroalimentación para mejorar las conductas inseguras. Esta retroalimentación no conlleva un sentido de culpabilidad.
- Análisis de las Actividades del día, riesgos y controles  
Verificación de los tableros de control de tareas, identificación de riesgos y controles necesarios para tener un turno de trabajo seguro.
- Capacitación Preventiva: como su nombre lo dice, está encaminada en la prevención tanto de los posibles incidentes de trabajo como del desempeño de los empleados en sus labores diarias, ya que estas pueden variar con los años a causa de la utilización de nuevos equipos o metodologías de trabajo.
- Capacitación Inductiva: está enfocada en integrar al empleado y empleador en un nuevo ambiente, en este caso, el nuevo ambiente es el método de sensibilización al cual hace referencia este proyecto.

- Capacitación Correctiva: es aquella dirigida a solucionar problemas de desempeño o necesidades mediante actividades de capacitación.

**Estrategia 3: generar hábitos de vida saludable “cuidate y estímate a ti”**

- Asesoría por parte de un equipo interdisciplinario para establecer programas de alimentación en las 108 unidades del país.

- Realizar un diagnóstico a partir del cual, se logre determinar tiempos y actividades para construir un plan alimenticio.

- Dirigir actividades tendientes al fortalecimiento físico en las cuales se logre identificar casos que requieran seguimiento y control.

- Realizar seguimiento sobre los resultados obtenidos.

**Estrategia 4: la cultura del autorreporte: “reporta y se legal”**

Generar la cultura del autorreporte de los accidentes de trabajo dentro de los dos días siguientes con el fin de identificar causas raíz y tomar medidas de control al respecto para minimizar el riesgo.

**Estrategia 5: Generar espacios para aprender sobre higiene postural: “conoce y reconoce tu entorno laboral”**

Por medio de esta estrategia se pretende que los funcionarios reconozcan cuando se adquiere una buena higiene postural y cuando no, identificando los mecanismos que le son útiles y desechar lo que no lo es así:

- Identificar las herramientas de trabajo apropiadas para el desempeño laboral y su buena utilización.

- Generar los espacios pertinentes para realizar el mejoramiento continuo de la infraestructura a partir del conocimiento por parte los funcionarios en el tema.

- Informar al mando institucional sobre lo realizado y generar mecanismos económicos para este mejoramiento continuo.

## 9. CONCLUSIONES

Tomando en cuenta los factores que inciden en las prácticas de autocuidado en los uniformados que laboran en la Dirección Nacional de Escuelas, se encontró en las respuestas que en cuanto al autocuidado desde la categoría analítica individual, tomando la edad y género como variables transversales, la edad juega un papel fundamental en la adquisición del concepto y de prácticas de autocuidado en los funcionarios, lo cual se encuentra estrechamente relacionado como un factor interno que condiciona la realización del autocuidado según Orem y también en la teoría sociológica cuando se refiere a las acciones deliberadas y la capacidad mental en cuanto a la asimilación y análisis rápido de la comprensión del contexto y el ambiente.

El autocuidado adquirido en el entorno familiar responde a los procesos de socialización propios de todo ser humano en su etapa de formación, en la cual se aprende del contexto interno y externo para adquirir comportamientos durante toda su vida, según los resultados de este trabajo de grado los uniformados entrevistados recibieron dicha formación, por lo cual al ingresar al campo laboral contaba con un bagaje sobre el autocuidado y su aplicación en la vida cotidiana.

Al analizar el concepto de autocuidado desde las categorías de educación y aspectos sociales, se generó como resultado que estos dependen del estatus rol como lo relaciona Bourdieu en su teoría y desde la acción Social de Giddens, en esta interpretación se identifica que los procesos de socialización de los individuos son trascendentales, los cuales serán determinantes en el campo social, cultural y económico definido por Bourdieu; para Orem, estas categorías corresponden a factores externos que condicionan el autocuidado.

Con respecto al ausentismo laboral registrado en los entrevistados, tomando en cuenta los resultados y el contraste teórico, se comprobó que se generan más accidentes que enfermedades laborales. Se identifica entonces la necesidad de desarrollar conciencia en cuanto a la realización

de pautas de autocuidado y generar nuevos comportamientos acordes al contexto para mejorar el estilo y la calidad de vida de los funcionarios desde lo individual, educacional, laboral y social.

Se logró identificar que el ausentismo laboral no puede explicarse considerando únicamente el autocuidado, ya que este desenlace es el resultado de varios elementos descritos en los modelos de causalidad discutidos en este documento. Es por ello que, el autocuidado no es factor determinante en la materialización de enfermedades o accidentes.

Tomando como referencia los resultados relacionados con la pregunta de si las prácticas de autocuidado se aprenden o son innatas, se encontró que estas se aprenden ya sea desde el autocuidado familiar, educacional, laboral o social, se adquieren mediante lo que Giddens denomina acciones deliberadas y aquellos procesos de socialización de la teoría sociológica descrita en este trabajo de grado; lo que indica que efectivamente estas prácticas se van construyendo a medida que el individuo se desarrolla dentro de un contexto interno, familiar y educacional y efectúa su aplicación en el campo laboral social según la teoría Bourdiana.

Se observó, que los funcionarios practican como hábito de estilo de vida saludable la higiene postural y las pausas activas, como conductas aprendidas en su entorno educacional y posteriormente perfeccionadas en el campo laboral y social, de igual manera los funcionarios entrevistados son concientes que éstas prácticas se generan como mecanismo en la minimización de exposición al riesgo en el ámbito laboral.

Según los resultados, la Policía Nacional indicó que se han realizado diferentes capacitaciones relacionadas con el autocuidado y la importancia de adquirir hábitos de vida saludable, lo cual proyecta que este conocimiento adquirido se divulga a la parte familiar y social del funcionario garantizando la práctica del autocuidado en varias personas por un periodo de tiempo prolongado.

Visto de este modo, el autocuidado es el resultado de la convergencia de múltiples factores transversales en las ciencias del conocimiento, las cuales permiten una explicación holística, para tal fin es indispensable sostener que el autocuidado refleja la condición y estrato sociocultural de las personas, “Es el reflejo del contexto social y político de un grupo social” (Gómez, 2013, p. 9), toda vez que manifiesta la estratificación social y las prioridades que esta concibe para el manejo estatal de dicho grupo.

Finalmente, frente a la problemática identificada es importante generar medidas de intervención orientadas al fortalecimiento de las prácticas de autocuidado, que contribuyan con el logro de los objetivos planeados en la organización que se orientan a obtener mejores indicadores de eficacia y efectividad en la aplicación de programas de prevención y la vigilancia epidemiológica como mecanismos para la disminución del ausentismo laboral en la Institución.

## 10. RECOMENDACIONES

Es necesario que se continúe con este tipo de análisis cualitativos, que logren identificar de manera efectiva el concepto del autocuidado y las prácticas de autocuidado enmarcados en las categorías de análisis que se construyan para tal fin, dirigido hacia el análisis de nuevas tendencias en las unidades de la Policía Nacional a nivel país.

De manera laboral se debe iniciar con el desarrollo de las estrategias expuestas en los resultados de este trabajo de grado, con el fin de identificar el mejoramiento de las condiciones de salud en los funcionarios, y de esta manera conceptualizar el tema de autocuidado como un comportamiento habitual y generalizarlo a toda la Institución.

Se recomienda generar capacitaciones sobre las prácticas de autocuidado, con el fin de que en los funcionarios fortalezcan su concepción y aplicabilidad.

Es importante generar un análisis que contemple todo lo que ocurre en la Dirección General de la Policía Nacional y sus áreas con respecto a este tema, ya que es esta la cuna de la realización de nuevos enfoques y estrategias con respecto a la seguridad y salud en el trabajo.

Es recomendable que los programas de capacitación, entrenamiento y formación en buenos hábitos de vida saludable se desplieguen en las 108 unidades de la Policía nacional para intensificar el conocimiento sobre el tema y considerarlo de dominio laboral, educación, familiar e individual en cada funcionario del país.

Por parte de la Policía nacional se sugiere facilitar los medios de información y tecnológicos para generar investigación en este tema y fomentar la implementación de estrategias nacionales orientadas a la prevención de accidentes o enfermedades laborales.

En este escenario es recomendable generar desde el inicio de los procesos de socialización del individuo, un mejor desarrollo dentro del tejido social, orientado a intensificar el concepto de autocuidado, que los lleve a adoptar estilos de vida saludable en edades tempranas, con el fin de preservar su calidad vida tanto en el campo personal, educativo, laboral y social; y ver estos ámbitos como un todo que integra el comportamiento del ser humano.

Es de vital importancia conocer que desde la parte sociológica aporta una explicación lógica sobre la adquisición de pautas de autocuidado, ya que este campo del conocimiento identifica la génesis de los aspectos internos y externos que llevan al individuo a realizar una acción desde el punto de vista mental y emocional, como se indica en la teoría utilizada para este trabajo de grado.

Es importante, generar nuevos análisis sobre el ausentismo laboral y su relación con el autocuidado desde el punto de vista cualitativo, ya que se debe proyectar nuevas maneras de explicaciones basadas en las vivencias de los funcionarios al interior de la Policía Nacional, para identificar aspectos relacionados con el ausentismo laboral por causa médica, fuera de las ya mencionadas en este estudio.

## 11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bautista, N. (2011). *Proceso de la Investigacion Cualitativa. Epistemologia, metodologia y aplicaciones*. Mexico: Manual Moderno.
- Becerra Heraud Silvia. (2013). *Revista de Psicologia de la Universidad Catolica del Peru*, 287-314.
- blogspot. (10 de mayo de 2019). Obtenido de <http://saludocupacionalporoscarsolon.blogspot.com/p/sistema-de-vigilancia-epidemiologico.html>
- Bourdieu, P. (2010 ). *Raisons Practiques*. Obtenido de La Ciencias de la Educacion : <http://scienceseducation.free.fr/conclusion.html>
- Capdevielle Julieta. (2011). El Concepto de Habitus: "con Bourdieu y Contra Bourdieu. *Anduli, Andaluza de Ciencias Sociales*, 5.
- Delis, F. K. (2013). Carlos Marx y las Practicas de los Cuidados de Enfermeria en la Sociedad. Percepción Cubana. *MEDISAN*.
- Dominguez Ana, S. P. (2015). *Redes de Cuidado, Autocuidado y Desigualdad en Salud: Personas ue Vivn con Enfermedades de Larga Duracion*. Buenos Aires: Instituto de Invetigadores Gino Germani, Universidad de Buenos Aires.
- Duran Gallego Paula Andrea, R. E. (2014). Relacion entre Agencia de Autocuidado y Ausentismo en Trabajadores del Sector de la Construccion en el una Empresa de Bogota, Colombia. Bogota: Pontificia Universidad Javeriana.
- Franco Pelaez Zoila Rosa, J. A. (2015). La Bioetica y el Autocuidado de la Salud: Imperativos para la Formacion Integral en la Univesidad. *Acta Bioethica*, 37-44.
- Garcia Arturo, M. C. (marzo de 2018). El Tiempo. *En el 2017, cada dia se accidentaron 1.800 personas en su trabajo*.
- Giddens Anthony. (1995). *La constitución de la sociedad. Bases para la teoría de la estructuración*. Argentina: Amorrortu editores.
- Gobierno de Chile, M. (11 de mayo de 2019). *Ministerio de Desarrollo Social, Chile*. Obtenido de <http://www.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/btca/txtcompleto/chs/5427682154ba8c2683ac7e.pdf>
- Hernanddez Mabel. (17 de junio de 2019). *Researchgate*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/304008224\\_Autocuidado\\_y\\_promocion\\_de\\_la\\_salud\\_en\\_el\\_ambito\\_laboral](https://www.researchgate.net/publication/304008224_Autocuidado_y_promocion_de_la_salud_en_el_ambito_laboral)

- Hernandez M., A. M. (17 de junio de 2019). *Revista Salud Bosque*. Obtenido de Researchgate: [https://www.researchgate.net/publication/322674335\\_Abordaje\\_cualitativo\\_del\\_autocuidado\\_en\\_salud\\_y\\_seguridad\\_laboral\\_en\\_una\\_universidad\\_colombiana\\_2015-2016](https://www.researchgate.net/publication/322674335_Abordaje_cualitativo_del_autocuidado_en_salud_y_seguridad_laboral_en_una_universidad_colombiana_2015-2016)
- Jimenez, A. L. (2014). Promocion de Habitros Saludables en el Trabajo para el Bienestar de la Poblacion Trabajadora. *Revista Colombiana de Cardiologia* , 199-201.
- Lifschitz Viviana. (6 de junio de 2019). *Academia*. Obtenido de [https://www.academia.edu/8467110/Epidemiolog%C3%ADa\\_modelos\\_de\\_salud\\_enfermedad](https://www.academia.edu/8467110/Epidemiolog%C3%ADa_modelos_de_salud_enfermedad)
- Ministerio de Salud y Proteccion Social* . (14 de 08 de 2018). Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>
- Monje Mahecha Jorge, C. C. (2011). *Estilos de vida e los adolescentes escolares del departamento del Huila*. 2011: Universidas Surcolombiana.
- Organizacion Mudial de la Salud . (s.f.). Obtenido de [http://who.int/topic/occupational\\_health/es/](http://who.int/topic/occupational_health/es/)
- Pierre, B. (1980). *Le sens pratique*. Paris: Les editions de Minuit.
- Pince Iturrualde Willian Marcelo, V. M. (2017). Teoria de la Estructuracion de Giddens en el Analisis de la Contabilidad Gerencial . *Revista Publicando*, 658- 667.
- Prado Solar Liana Alicia, G. R. (2014 de noviembre de 2014). *Scielo*. Obtenido de Revista Medica Electronica Matanzas: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242014000600004](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004)
- Prado Solis Liana Alicia, G. R. (2014). Teoria del Deficit de Autocuidado: Dorothea Orem Punto de Partida para la Calidad en la Atencion. *Revista Medica Electronica* 36 (6).
- Raile Alligood Martha, M. T. (2011). *Modelos y Teorias en Enfermeria* . Barcelona : Elsevier, España .
- Salud, O. M. (9 de agosto de 2018). Obtenido de <http://www.who.int/es>
- Salud, O. P. (9 de agosto de 2018). Obtenido de [https://www.paho.org/col/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2752:diagnostico-mundial-de-la-hipertension-2017-conoce-tus-numeros&Itemid=487](https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=2752:diagnostico-mundial-de-la-hipertension-2017-conoce-tus-numeros&Itemid=487)
- Salud, O. P. (9 de agosto de 2018). Obtenido de <https://www.paho.org/hq/?lang=es>
- Sanchez, D. C. (2015). Ausentismo Laboral: una Vision desde la Gestion de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. *Revusta Salud Bosque*, 43 -54.
- Seidmann, S. G. (2015). *Personas en Situacion de Call: Representaciones Sociales y Logicas del Cuidado de si y Praxticas de Autocuidado* . Buenos Aires : Universidad de Buenos Aires .

- Sierra Felipe, S. J. (marzo de 2018). *El Colombiano*. Obtenido de <https://www.elcolombiano.com/negocios/riesgos-laborales-amenaza-que-el-trabajador-puede-disminuir-BY8450074>
- Simon Olea Laura Nallely, L. A. (2016 ). Nivel de Autocuidado en Estudiantes Universitarios de Cinco Licenciaturas del Área de la Salud . *Cuid Arte "El Arte del Cuidado"* , 35.
- SlideShare. (16 de mayo de 2019). *El trabajo y la vida económica* . Obtenido de <https://es.slideshare.net/dmrvfcb/el-trabajo-y-la-vida-economica-giddens>
- Tiempo, t. y. (16 de mayo de 2019). *Grupo Pensamiento Crítico* . Obtenido de <https://www.pensamientocritico.info/index.php/articulos-1/otros-autores2/tiempo-trabajo-y-capital-en-marx-y-bourdieu-un-metacomentario>
- Trabajo, O. I. (9 de agosto de 2018). Obtenido de [http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_573126/lang--es/index.htm](http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_573126/lang--es/index.htm)
- Velez Consuelo, J. H. (2011). El Cuidado en Enfermería Perspectiva Fenomenológica. *Hacia la Promoción de la Salud*, 175-189.
- Yaira, P. M. (2013). *Práctica Social de Enfermería en la Red Distrital de Primer Nivel de Bogotá: Aplicación de la Teoría de la Estructuración*. Obtenido de <http://bdigital.unal.edu.co/11727/1/yairapardomora.2013.pdf>
- Yegros, L. (6 de noviembre de 2013). *El Medio Laboral Magnético y la Visión de Cuidados*. Obtenido de Pontificia Universidad Javeriana: <https://eds-b-ebsohost-com.ezproxy.javeriana.edu.co/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=54c17a27-414a-43f0-ba29-41014d962990%40pdc-v-sessmgr01>

## ANEXOS

Organigrama Policía Nacional: la estructura orgánica de la Policía Nacional de Colombia se encuentra establecida por el Decreto No. 216 del 28 de enero de 2010, en virtud de su artículo número 1 modifica la estructura del Ministerio de Defensa Nacional Decreto No. 4222 de 2006, artículo 1 numeral 7.

### Anexo A. Estructura Orgánica de la Policía Nacional



Fuente: [www.policia.gov.co/organigrama](http://www.policia.gov.co/organigrama)

Estructura del equipo de Direccionamiento del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Policía Nacional: en la actualidad el grupo que implementa el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo en la Policía cuenta con una estructura discriminada por cuatro grupos como se relaciona en la siguiente imagen así:

## Anexo B. Estructura Interna del Equipo Implementador del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo – Policía Nacional



**Fuente:** Elaboración del SGSST – Policía Nacional 2018

**Anexo C Categorías de Análisis**

<b>CATEGORÍA</b>	<b>TEORICO</b>	<b>SUBCATEGORIA</b>	<b>DEFINICIÓN</b>	<b>TIPOLOGÍA</b>
<b>INDIVIDUAL</b>	OREM	Edad	Factor condicionante básico: interno al individuo que afecta sus capacidades para ocuparse de su autocuidado	cuantitativo
		Género	Factor condicionante básico: interno al individuo que afecta sus capacidades para ocuparse de su autocuidado	cualitativo
		Estado de salud	Factor condicionante básico: interno al individuo que afecta sus capacidades para ocuparse de su autocuidado	cualitativo
	GIDDENS	Acciones intencionales	Las acciones intencionales que efectúan las personas, sin reflexión previa ni cuestionamientos.	cualitativo
		Acciones deliberadas	Las acciones deliberadas, en las que la reflexión y la experiencia de vivencias significativas provocan la incorporación de pautas de autocuidado que no se tenían previamente	cualitativo
		Capacidad mental	El agente cuenta con la capacidad mental para generar un análisis rápido de comprensión del contexto	cualitativo

CATEGORÍA	TEORICO	SUBCATEGORIA	DEFINICIÓN	TIPOLOGÍA
<b>FAMILIAR</b>	BOURDIEU	Hábito	Llas acciones por las cuales las personas inician un estilo de vida saludable, en donde participan factores que inciden de manera individual	cualitativo
		Prácticas estructuradas	Se vinculan a la posición social del individuo	cualitativo
		Prácticas estructurantes	Generan prácticas estructuradas sobre el proceso	cualitativo
	OREM	Nivel educativo	Fabrican en las personas una particular forma de pensar y de actuar, y son determinantes a la hora de establecer las diferencias sociales	cualitativo
		Factores del sistema familiar	Factor condicionante básico: externo al individuo que afecta sus capacidades para ocuparse de su autocuidado	cualitativo
	GIDDENS	Procesos de socialización	La Socialización es el proceso por el cual la criatura indefensa se va convirtiendo gradualmente en una persona consciente de sí misma, con conocimientos y diestra en las	cualitativo

CATEGORÍA	TEORICO	SUBCATEGORIA	DEFINICIÓN	TIPOLOGÍA
<b>LABORAL</b>			manifestaciones de la cultura en la que ha nacido para establecerse”	
	BOURDIEU	Procesos de socialización	Como sistema de estructuras cognitivas y motivadoras	cualitativo
	OREM	Condiciones adversas (adulto, vejez)	Requisitos de autocuidado del desarrollo: promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez.	
	GIDDENS	Concepto de trabajo	Se define como la ejecución de tareas que suponen un gasto mental y físico	
	BOURDIEU	Campo laboral	Toda actividad que genera un valor social, aunque este valor no sea, como la mercancía, inmediatamente intercambiable	

CATEGORÍA	TEORICO	SUBCATEGORIA	DEFINICIÓN	TIPOLOGÍA
<b>SOCIAL</b>	OREM	Orientaciones socioculturales	Factor condicionante básico: externo al individuo que afecta sus capacidades para ocuparse de su autocuidado	cualitativo
		Factores ambientales	Factor condicionante básico: externo al individuo que afecta sus capacidades para ocuparse de su autocuidado	cualitativo
		Estratificación social	El interés no se encuentra en la intención de la acción, sino en las consecuencias no buscadas de la acción.	cualitativo
		GIDDENS	como práctica social de grupos o colectividades,	
	Acción social	Proporcionan las condiciones que determina continuidad de las estructuras que forman el sistema	cualitativo	
	BOURDIEU	Estatus - rol	Definidos por un soporte económico (dinero) y cultural, habitus es la etapa inicial de la respuesta a una serie de gestos, gustos o lenguajes propios de un conjunto social,	cualitativo
		Habitus	es un sistema de diferencias sociales jerarquizadas en función de un sistema de legitimidades socialmente	cualitativo
		Espacio social	establecidas en un momento dado	cualitativo

CATEGORÍA	TEORICO	SUBCATEGORIA	DEFINICIÓN	TIPOLOGÍA
		Campo social	En el cual se dan todos los juegos sociales que originan a que aquella estratificación social se de	cualitativo
		Capital cultural	Acumulación de cultura propia de una clase, que heredada o adquirida mediante la socialización	cualitativo

**Fuente:** marco teórico, Trabajo de Grado

## Anexo D Formato de entrevista

### Formato de entrevista

#### Pontificia Universidad Javeriana

#### Maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo

#### Facultad de Enfermería, Medicina, Ingeniería, y el Instituto de Salud Pública

### “Factores que inciden en las prácticas de autocuidado en los uniformados de la Dirección General de la Policía Nacional: una mirada cualitativa”

Datos personales

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

Ocupación anterior: \_\_\_\_\_ Ocupación actual: \_\_\_\_\_

Dirección donde reside: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ convive con su compañera(o) Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Número de hermanos: \_\_\_\_\_ convive con ellos Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Número de hijos: \_\_\_\_\_ convive con ellos Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

1. ¿Qué significa para usted el término autocuidado?

---



---



---

2. ¿Para usted qué son las prácticas de autocuidado?

---



---



---

3. ¿Qué prácticas de autocuidado realiza usted en su vida diaria?

---

---

---

4. ¿Qué prácticas de autocuidado le enseñaron en su familia?

---

---

---

5. ¿Qué prácticas de autocuidado aprendió en el lugar donde creció?

---

---

---

6. ¿Qué recuerda sobre el autocuidado en su formación educativa?

---

---

---

7. ¿Usted considera que las prácticas de autocuidado son innatas o se aprenden?

---

---

---

8. ¿Qué orientaciones o recomendaciones para su cuidado le han dicho en su trabajo?

---

---

---

9. ¿Qué prácticas de autocuidado realiza en su sitio de trabajo?

---

---

---

10. ¿Tuvo el año pasado alguna incapacidad? En caso afirmativo solicitar información sobre ella

---

---

---

11. ¿Qué recomendaciones les daría a sus compañeros para su cuidado?

---

---

---

12. ¿Conoce alguna actividad que haya realizado en su lugar de trabajo para cuidarse?

---

---

---

***!!!GRACIAS POR SU COLABORACION!!!***

## **Anexo E consentimiento informado**

### **Pontificia Universidad Javeriana**

#### **Maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo**

#### **Facultad de Enfermería, Medicina, Ingeniería, y el Instituto de Salud Pública**

#### **Consentimiento Informado para Participantes de Investigación**

El propósito de este consentimiento es proveer a los participantes una explicación clara de la naturaleza de la investigación que se realizará en la Policía Nacional, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por GISSELY KAROLINA REYES MUÑOZ, estudiante de la Pontificia Universidad Javeriana, quien está realizando su trabajo de grado denominado “Factores que inciden en las practicas de autocuidado de los uniformados en la Direccion Gneral de la Policia Nacional. Una mirada cualitativa”

Si usted participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (completar una encuesta, o lo que fuera según el caso). Esto tomará aproximadamente 1 hora y 30 minutos de su tiempo. La conversación durante las sesiones programadas se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación es voluntaria y busca aportar información fidedigna y veraz que será utilizada dentro del estudio. La información recopilada será confidencial y se usará exclusivamente para el propósito de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número secuencial y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez trascritas las entrevistas, los medios de grabación se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin

que eso lo perjudique de alguna forma. Si durante la entrevista le parece inadecuada o incómoda alguna de las preguntas, tiene usted el derecho de informar al investigador o de no responderlas.

Agradecemos su colaboración y participación en este estudio.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por GISSELLY KAROLINA REYES MUÑOZ. He sido informado(a) sobre el objetivo y propósito del estudio “Factores que inciden en las practicas de autocuidado de los uniformados en la Direccion Gneral de la Policia Nacional. Una mirada cualitativa”, así como del uso que se dará a la información.

Me han indicado también que participaré respondiendo cuestionarios y preguntas en una entrevista.

Conozco que la información obtenida en el curso de esta investigación y todas mis respuestas se manejarán de forma confidencial y anónima, es así como no será usada para ningún otro propósito diferente a este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el estudio en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi condición laboral. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar la responsable de la investigación al correo electrónico [Gisselly.reyes1097@correo.policia.gov.co](mailto:Gisselly.reyes1097@correo.policia.gov.co). o al teléfono celular 3118608142.

Entiendo que una copia de este consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

-----

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

(En letras de imprenta)