



# PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“Carga mental y síntomas en la salud de los docentes en un colegio de la ciudad de Quito del periodo 2017 – 2018”

Ingeniería en Seguridad y Salud Ocupacional

Por: Pablo Rovalino C.

# EL PROBLEMA

Los trabajadores docentes debido a las exigencias propias del trabajo están sometidos a una alta demanda de carga laboral y demandas psicológicas, lo que puede estar vinculado a la exposición de factores de riesgo psicosocial.



# ESTUDIOS REFERENTES

Según Galdeano (2007) el estrés laboral es la segunda causa de baja entre el profesorado, por detrás de las enfermedades osteomusculares. Afecta en mayor proporción al profesorado de secundaria y se ha convertido en un auténtico problema social. El estrés laboral viene dado de la carga mental y las exigencias cognitivas entregadas por los colaboradores en su jornada de trabajo.

# LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL (LOEI)



Ministerio  
de Educación

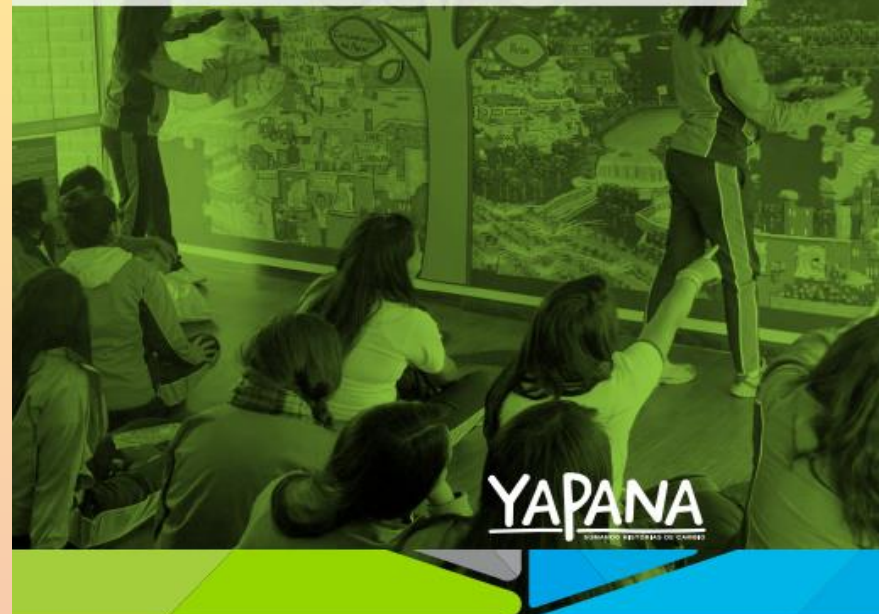


Actualización de la guía metodológica  
para la construcción participativa del  
Proyecto Educativo Institucional

Transformar la educación  
MISIÓN DE TODOS



Ministerio  
de Educación



Guía metodológica para docentes  
facilitadores del Programa de  
Participación Estudiantil

# Diagnóstico



Nivel de riesgo psicosocial

Cansancio, estrés, fatiga

Problemas en la salud de los colaboradores

**Carga mental y síntomas en la salud de los docentes en un colegio de la ciudad de Quito del periodo 2017 – 2018**

Ritmo de trabajo elevado

Carga mental y demandas psicológicas de los trabajadores docentes

Exposición a factores de riesgo psicosocial





# Objetivo General



Evaluar mediante la metodología F-Psico 3.1 la sobrecarga mental que se presenta en docentes de un colegio y los síntomas asociados a la salud.



## Objetivos Específicos



Cuantificar la carga mental de los colaboradores en base a sus labores diarias.



Analizar los efectos de la carga mental del trabajo en la salud de los trabajadores.



Elaborar un plan de prevención para garantizar la salud y bienestar de los docentes.

# Marco teórico



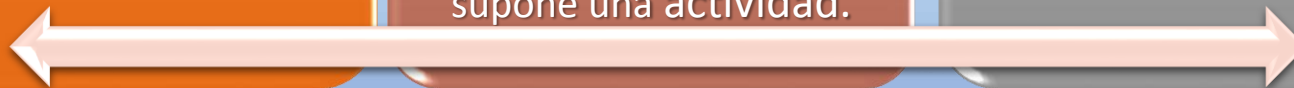
Neffa (2015) el término «psicosocial» se emplea hoy, de forma general, para referirse a la interacción entre varios factores que provocan perturbaciones en los mecanismos psíquicos y mentales



Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo de España (1988), La carga mental está determinada por la cantidad y el tipo de información que debe tratarse en un puesto de trabajo, de esta forma un trabajo intelectual implica que el cerebro reciba unos estímulos a los que debe dar respuesta, lo que supone una actividad.



Según Gil – Monte (2009) los factores psicosociales pueden ser favorables o desfavorables para el desarrollo de la actividad laboral y para la calidad de vida laboral del individuo.



# Hipótesis



La carga mental de los docentes del colegio de la ciudad de Quito presenta sintomatología adversa para la salud de estos.



La carga mental de los docentes del colegio de la ciudad de Quito es alta en el desarrollo de actividades.



# VARIABLES

Exposición a factores de riesgos psicosociales

Dependiente



Carga mental,  
Autonomía  
Temporal

Definición de Rol,  
Interés por el  
Trabajador,



Contenido del  
trabajo, Supervisión-  
Participación

Desarrollo de  
patologías  
fisiológicas.



# Métodos



Tipo de estudio



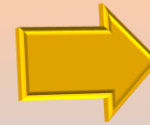
Correlacional

Modalidad de la investigación



De campo - Documental - Otros

Método



Observacional - Descriptivo



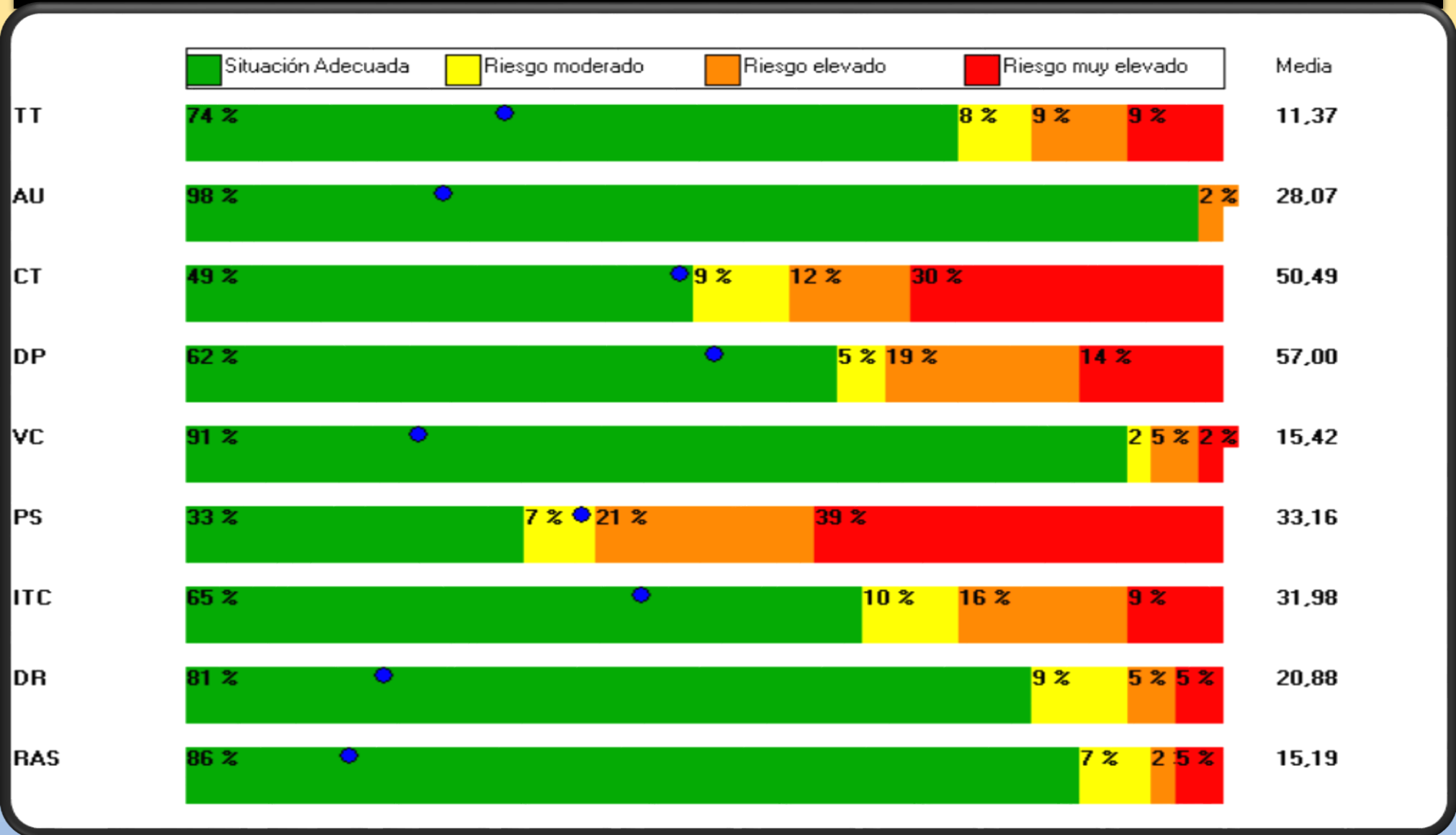
Población y muestra



35 Trabajadores docentes



# Análisis de Resultados Generales

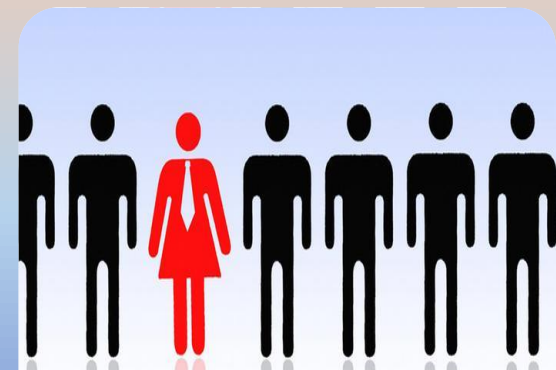
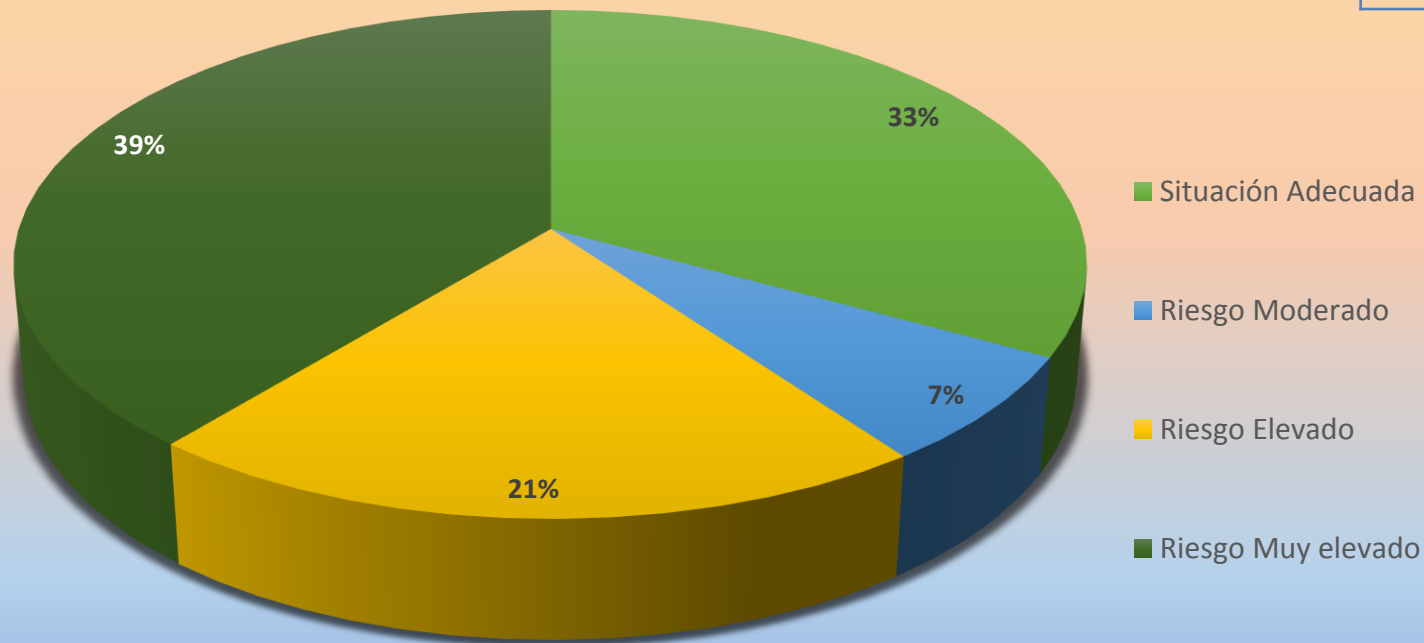




# Análisis de Resultados

## Participación / Supervisión

Situación adecuada	Riesgo moderado	Riesgo elevado	Riesgo muy elevado
12	2	7	14





## Participación – Supervisión

### Participación en el lanzamiento de nuevos productos

Puedo decidir	17 %
Se me consulta	29 %
Sólo recibo información	34 %
Ninguna participación	20 %

### Participación en la introducción de cambios en la dirección

Puedo decidir	9 %
Se me consulta	11 %
Sólo recibo información	20 %
Ninguna participación	60 %

### Participación en contrataciones de personal

Puedo decidir	11 %
Se me consulta	9 %
Sólo recibo información	23 %
Ninguna participación	57 %

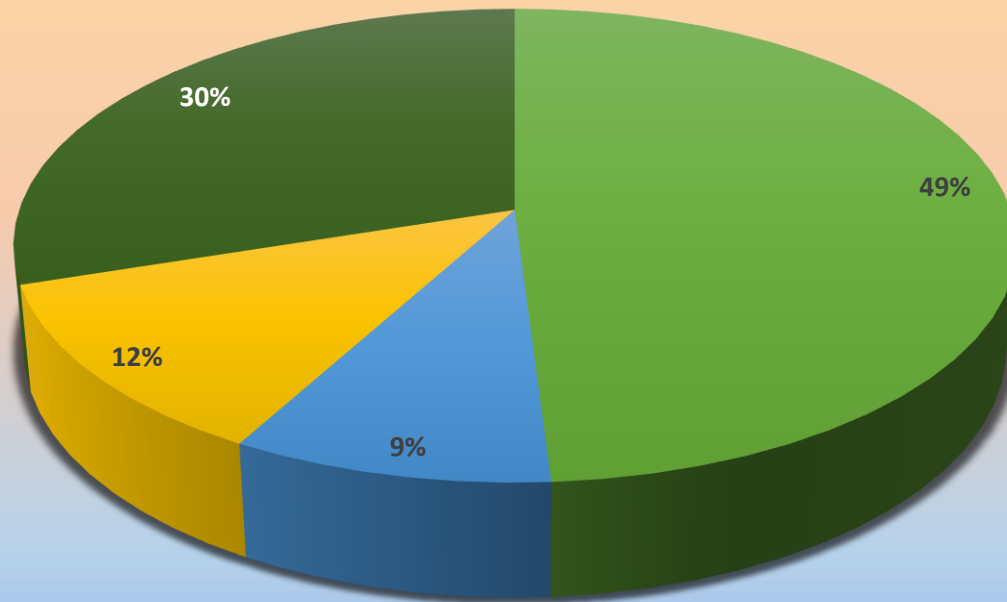




# Análisis de Resultados



## Carga de trabajo



- Situación Adecuada
- Riesgo Moderado
- Riesgo Elevado
- Riesgo Muy elevado

Situación adecuada	Riesgo moderado	Riesgo elevado	Riesgo muy elevado
17	3	4	11



# Carga de trabajo



## Presiones de tiempos

Tiempo de trabajo con rapidez

siempre o casi siempre	26 %
a menudo	45 %
a veces	20 %
nunca o casi nunca	9 %

## Esfuerzo de atención

Intensidad de la atención

muy alta	60 %
alta	29 %
media	9 %
baja	2 %
muy baja	0 %

## Cantidad y dificultad de la tarea

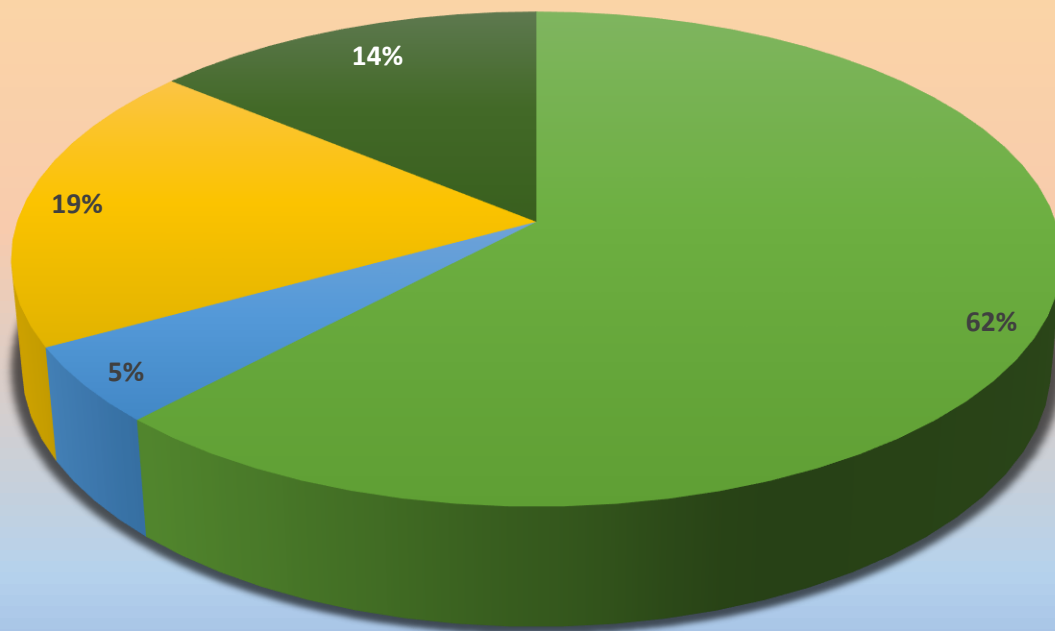
Cantidad de trabajo

excesiva	9 %
elevada	74 %
adecuada	14 %
escasa	3 %
muy escasa	0 %



# Análisis de Resultados

## Demandas psicológicas



Situación adecuada	Riesgo moderado	Riesgo elevado	Riesgo muy elevado
22	2	6	5

- Situación Adecuada
- Riesgo Moderado
- Riesgo Elevado
- Riesgo Muy elevado







# Demandas psicológicas

## Requerimientos de aprendizaje

siempre o casi siempre	44 %
a menudo	23 %
a veces	30 %
nunca o casi nunca	2 %

## Requerimientos de memorización

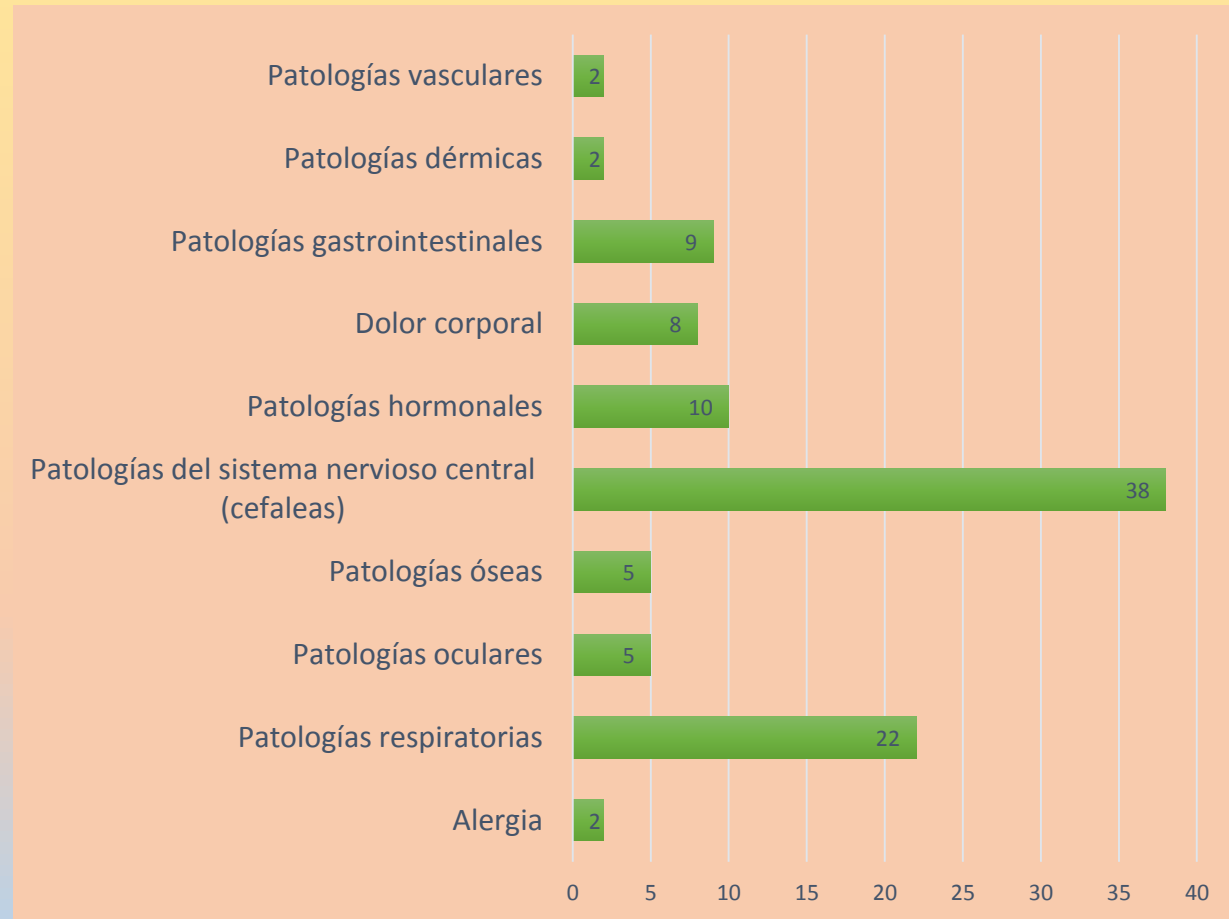
siempre o casi siempre	67 %
a menudo	31 %
a veces	2 %
nunca o casi nunca	0 %

## Requerimientos de tratos con personas

siempre o casi siempre	70 %
a menudo	25 %
a veces	5 %
nunca o casi nunca	0 %

# Relación entre factores de riesgo psicosocial y patologías

Patologías	Número de casos
Alergia	2
Patologías respiratorias	22
Patologías oculares	5
Patologías óseas	5
Patologías del sistema nervioso central (cefaleas)	38
Patologías hormonales	10
Dolor corporal	8
Patologías gastrointestinales	9
Patologías dérmicas	2
Patologías vasculares	2
<b>Total</b>	<b>103</b>



- Cansancio
- Fatiga

## CEFALEAS



- Insomnio

## CEFALEA Y MAREO



- Inadecuada alimentación
- Horarios no definidos

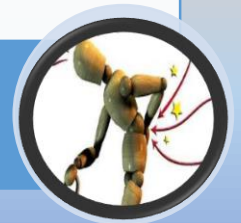
## GASTRITIS



## *Patologías derivadas de la carga mental*

- Liberación de tensión

## DOLOR CORPORAL



# Plan de medidas preventivas



## En la evaluación de factores

Los trabajadores docentes del colegio de la ciudad de Quito presentaron en un 77% de situación no adecuada en el factor de participación y supervisión, seguida de un 51% de situación no adecuada en el factor contenido de trabajo y un 38% de situación no adecuada en el factor referente a demandas psicológicas, siendo estos los factores más críticos.

## Atención a trabajadores

-El personal docente requiere de una atención inmediata con el fin de establecer controles a los factores más críticos detallados anteriormente.

## Principales patologías

Las principales afecciones a nivel fisiológico en la salud de los trabajadores docentes de un colegio de la ciudad de Quito son las cefaleas o dolores de cabeza.

**CON  
CLU  
SIONES.**

# RECOMENDACIONES



- Se deberá disponer de un descriptivo de cada uno de los puestos de trabajo donde se detallen objetivos, actividades, tiempos asignados, etc. para que las labores diarias sean realizadas en base a lo descrito y no a labores encomendadas diariamente que puedan generar mayor carga laboral.



- Considerar realizar una nueva evaluación de factores de riesgo psicosocial en base la metodología adoptada en el presente proyecto en el periodo del año 2018, con el fin de establecer una relación y comparación entre los diferentes factores.



- Fomentar prácticas personales, grupales e institucionales referentes al plan de medidas preventivas entre los docentes del colegio de la ciudad de Quito.