



**“EVALUACIÓN DE LA FATIGA LABORAL
POR TELETRABAJO DEL PERSONAL
DOCENTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA
CARLOS FREILE ZALDUMBIDE ANTE LA
EMERGENCIA SANITARIA DEL COVID-19
TABACUNDO, ECUADOR 2020”**

RAMIRO DANIEL TORRES ARMIJOS

**JULIO
2020**

“UNIDAD EDUCATIVA CARLOS FREILE ZALDUMBIDE”



- Unidad Educativa Fiscal, ubicada en Tabacundo.
- Fue fundada el 13 de Abril de 1903.
- 18 docentes y 361 alumnos.
- Se enfoca en estudiantes con desmotivación y dificultad de aprendizaje.
- Teletrabajo (Microsoft Teams).



Misión: "Es misión de la UECIB "Carlos Freile Zaldumbide", formar personas emprendedoras, libres, autónomas, solidarias, creativas, equilibradas, honestas, trabajadoras y responsables, con capacidad de liderazgo, excelencia académica, científica y protagonistas de la construcción de una sociedad del Buen Vivir".

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

EFFECTOS

Ansiedad, estrés,
depresión e
irritabilidad

AFECCIONES MENTALES

Pesadez en la cabeza,
cansancio, malestar del
cuerpo, fatiga visual

AFECCIONES FÍSICAS

Disminución en la
productividad y el
rendimiento

EFFECTOS NEGATIVOS
EN LA ORGANIZACIÓN

PROBLEMA
CENTRAL

FATIGA LABORAL

CAUSAS

TELETRABAJO

MAYOR CARGA DE
TRABAJO

EMERGENCIA
SANITARIA

COVID-19

FALTA DE ORGANIZACIÓN EN EL
TRABAJO

LABORES DOMÉSTICAS

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Evaluar la fatiga laboral por teletrabajo en el personal docente de la Unidad Educativa “CARLOS FREILE ZALDUMBIDE” ante la emergencia sanitaria del COVID-19, mediante la herramienta “Test de H. Yoshitake”, con el fin de contribuir al bienestar y salud integral de los docentes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar información sociodemográfica y laboral de los docentes, mediante la aplicación de una encuesta, la cual, permita establecer indicadores que proporcionen un amplio análisis de resultados.



Identificar los principales factores que inciden en la fatiga laboral del personal docente, a través de la interpretación de los niveles de fatiga encontrados y así lograr determinar cuál es el tipo de fatiga predominante.



Proponer un plan de acción en base a los resultados obtenidos, a través de medidas preventivas claves que ayuden a disminuir la fatiga laboral del personal docente.

JUSTIFICACIÓN

MAGNITUD

- Un estudio de la OIT realizados en Reino Unido mencionan que los casos de estrés relacionado con el trabajo, depresión o ansiedad representaron en 2013-14 el 39% de todas las enfermedades relacionadas con el trabajo.
- En Colombia, de acuerdo con un estudio de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), se estima que uno de cada cinco empleados padece estrés y fatiga, siendo estos los factores más perjudiciales para la salud de los trabajadores y detonante para los altos índices de rotación de personal en las organizaciones. (Portafolio, 2019)
- El diario chileno “El Mostrador Braga” (2020) afirma que existe un “46% más de carga laboral con teletrabajo, el 92% de las mujeres debe cocinar y limpiar mientras teletrabaja, el sondeo realizado por Cadem y la Mutual de Seguridad, estableció que el 56% de las mujeres sienten estar trabajando más que en tiempos normales de oficina, lo que en hombres solo llega al 36%”.

JUSTIFICACIÓN

TRASCENDENCIA

- La nueva modalidad por el teletrabajo, ha generado mayor carga laboral, sumada la tensión y otros causantes de estrés por la emergencia sanitaria en el país, se puede generar fatiga en el personal lo que a futuro puede provocar afecciones en la salud del personal docente, así como también afectar la productividad y el rendimiento de la Unidad Educativa. Es de suma importancia tomar medidas preventivas para disminuir los niveles de fatiga y prevenir futuras afecciones.

JUSTIFICACIÓN

VULNERABILIDAD

- El personal docente de género femenino puede presentar un mayor nivel de fatiga en relación al personal de género masculino, ya que las docentes que tienen que realizar labores domésticas dentro de su hogar pueden estar mayormente expuestas a presentar niveles de fatiga altos, como antes fue mencionado, las mujeres han manifestado sentir que se encuentran trabajando más de lo normal. La OMS en su documento “Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Relacionados” incluye a la fatiga laboral como una enfermedad.(OMS, 2019)

JUSTIFICACIÓN

FACTIBILIDAD O VIABILIDAD

- No se ha realizado ninguna investigación previa, por lo tanto la investigación es totalmente viable, ya que cuenta con el apoyo de la autoridades de la Unidad Educativa y el permiso del Distrito Educativo para su realización, además se cuenta con todos los recursos necesarios para cumplir con los objetivos propuestos.

JUSTIFICACIÓN

LEGALIDAD

- La Constitución de la República del Ecuador: Art. 33.
- Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo (Dec.584): ART. 11.
- El Código del Trabajo: Art. 410.
- Acuerdo Ministerial 082 - Erradicación de la Discriminación en el Ámbito Laboral, Art. 9.- Del programa de prevención de riesgos psicosociales.
- Acuerdo Ministerial Nro. MDT-2020-076.
- Acuerdo Ministerial Nro. MDT-2020-080.

MÉTODO

TIPO DE ESTUDIO

- Descriptivo y transversal

MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN

- De campo

MÉTODO

- Inductivo - deductivo

POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN

- 18 DOCENTES

Criterios de inclusión

- Personal docente que se encuentre realizando teletrabajo.
- Personal que tenga intenciones de participar y contestar el cuestionario.

Criterios de exclusión

- Personal que no se encuentre en modalidad de teletrabajo
- Personal que no tiene acceso a Internet.
- Personal que no desee participar en el cuestionario.

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA Y LABORAL

ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA Y LABORAL

Para responder correctamente la siguiente encuesta tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Lea detenidamente las preguntas antes de contestarlas.
- Sea sincero al momento de responder, LA ENCUESTA ES TOTALMENTE ANÓNIMA.
- Todas las preguntas son obligatorias y solo es válida una sola respuesta.
- Marque con una (X) según corresponda, marque solo una respuesta.

*Obligatorio

1. ¿Cuál es su edad? *

	18 a 30 años
	31 a 40 años
	41 a 50 años
	51 a 60 años
	Mayor a 60 años

2. Seleccione su género *

	Masculino
	Femenino

3. Seleccione su estado civil *

	Soltero
	Casado/a - Unión libre
	Separado/a - Divorciado/a
	Viudo/a

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

TEST DE YOSHITAKE PATRONES SUBJETIVOS DE FATIGA (PSF)

Yoshitake, Japón. 1978.
Ver. 5, INSAT, Cuba. 1987

Hombres= 7 Mujeres= 6

El tipo 1= 1 ≥ 2 ≥ 3

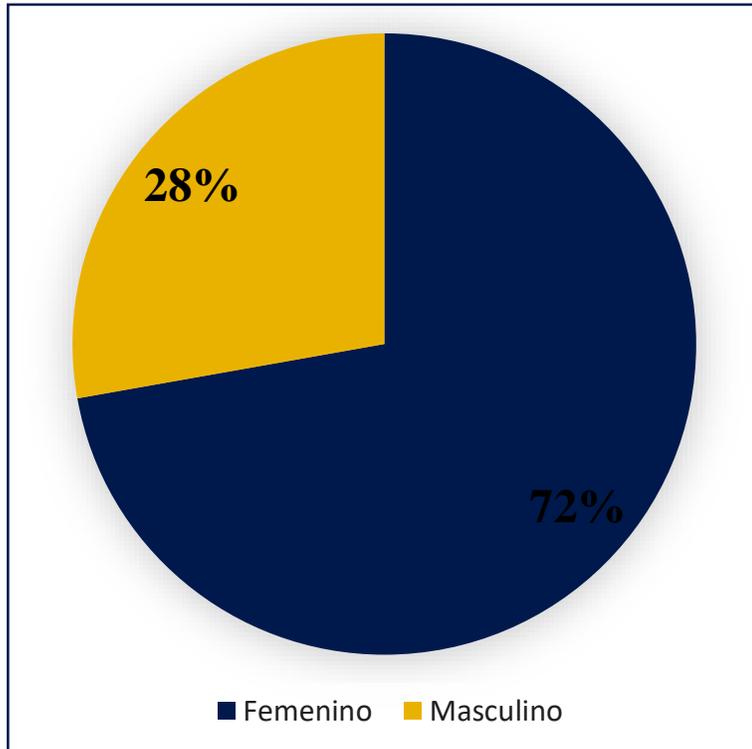
El tipo 2= 2 ≥ 1 ≥ 3

El tipo 3= 3 ≥ 2 ≥ 1 o 1 ≥ 3 ≥ 2

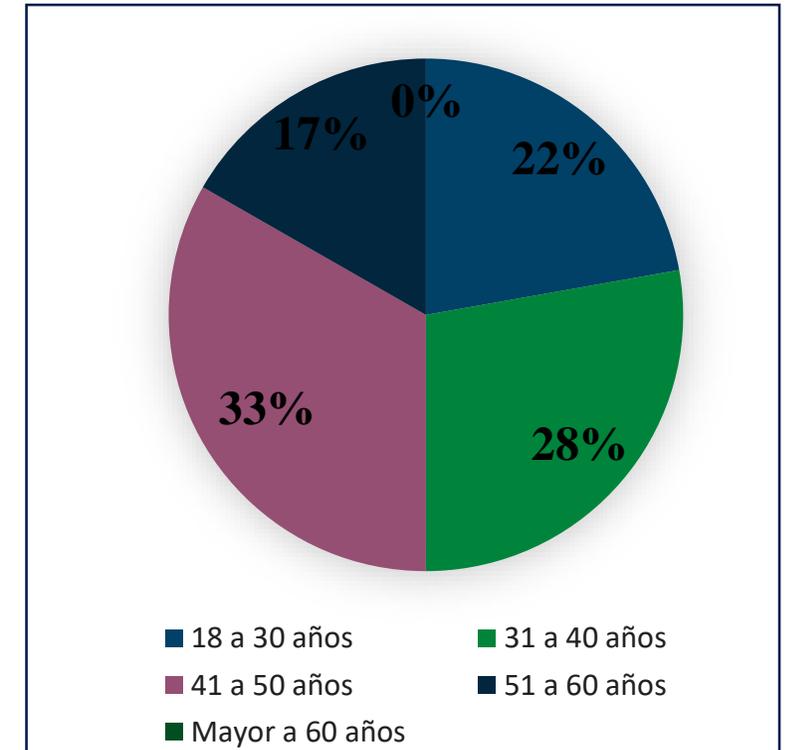
Nº	SÍNTOMAS	SÍ	NO
TIPO 1			
1	¿Siente pesadez en la cabeza?		
2	¿Siente el cuerpo cansado?		
3	¿Tiene cansancio en las piernas?		
4	¿Tiene deseos de bostezar?		
5	¿Siente la cabeza aturdida o atontada?		
6	¿Siente la vista cansada?		
7	¿Siente rigidez o torpeza en los movimientos?		
8	¿Se siente somnoliento?		
9	¿Se siente poco firme o inseguro al estar de pie?		
10	¿Tiene deseos de acostarse?		
TIPO 2		SÍ	NO
11	¿Siente dificultad para pensar?		
12	¿Se cansa al hablar?		
13	¿Está Nervioso?		
14	¿Se siente incapaz de fijar la atención?		
15	¿Se siente incapaz de poner atención en algo?		
16	¿Se le olvidan fácilmente las cosas?		
17	¿Le falta la confianza en sí mismo?		
18	¿Se siente ansioso?		
19	¿Le cuesta mantener el cuerpo en buena postura?		
20	¿Pierde fácilmente la paciencia?		
TIPO 3		SÍ	NO
21	¿Tiene dolor de cabeza?		
22	¿Siente los hombros entumecidos?		
23	¿Siente dolor de espalda?		
24	¿Tiene dificultad para respirar?		
25	¿Tiene Sed		
26	¿Se siente mareado?		
27	¿Siente su voz ronca?		
28	¿Le tiemblan los parpados?		
29	¿Le tiemblan las piernas o lo brazos?		
30	¿Se siente Enfermo?		

RESULTADOS ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA Y LABORAL

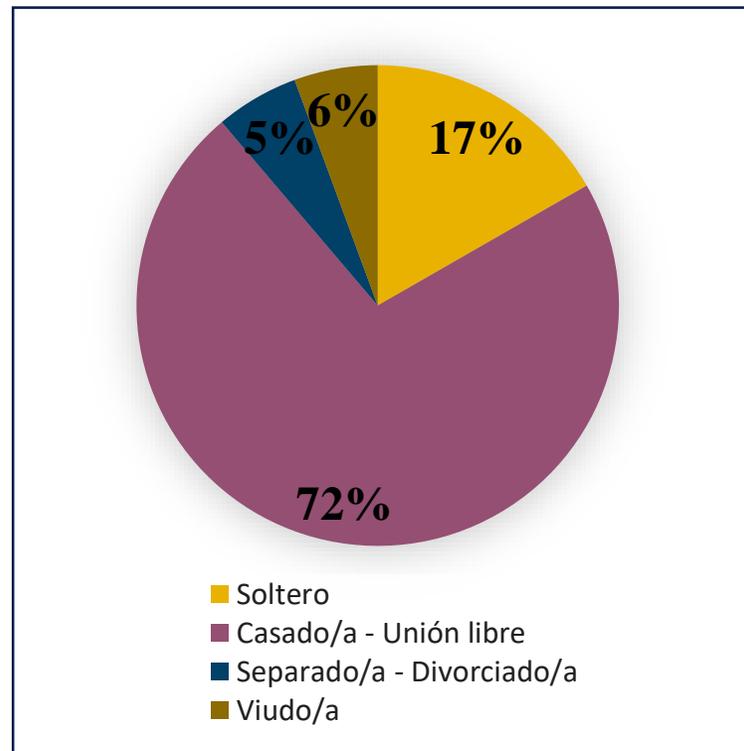
GÉNERO



EDAD

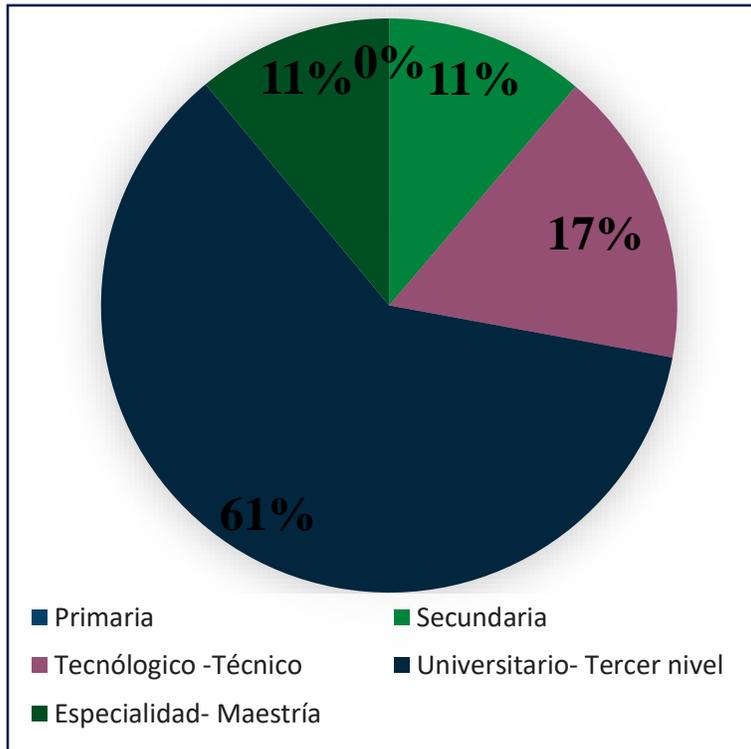


ESTADO CIVIL

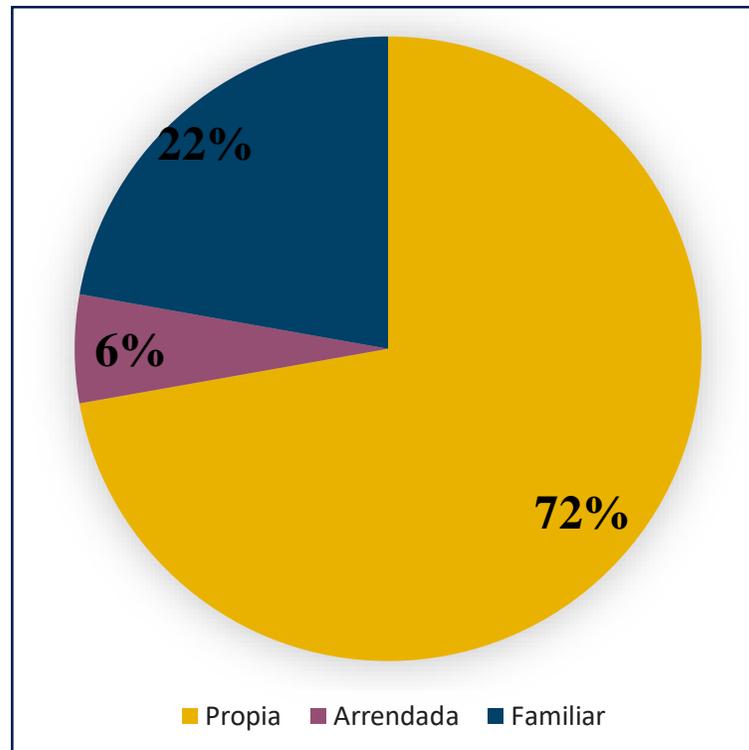


RESULTADOS ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA Y LABORAL

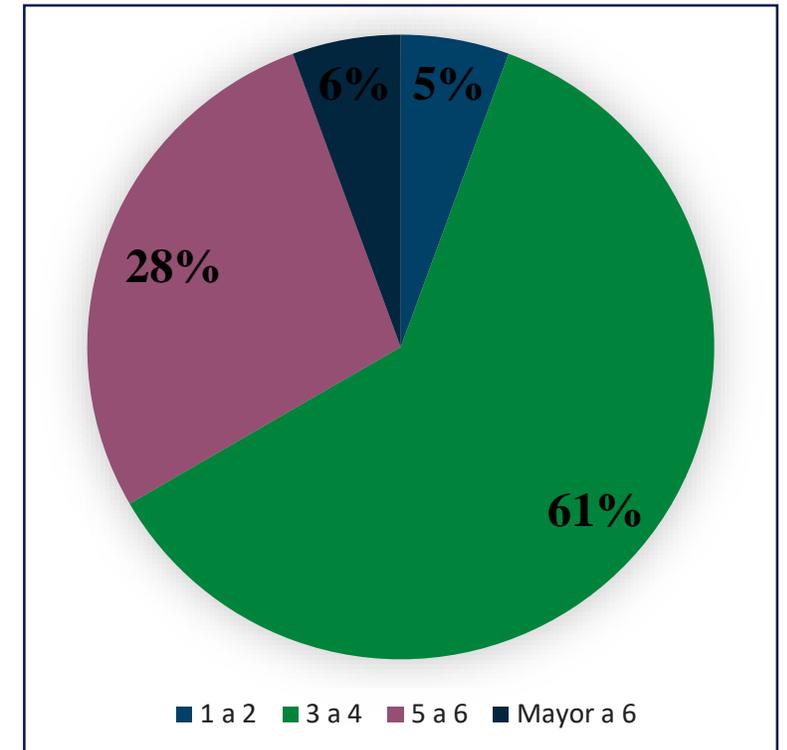
NIVEL DE ESTUDIOS



TIPO DE VIVIENDA

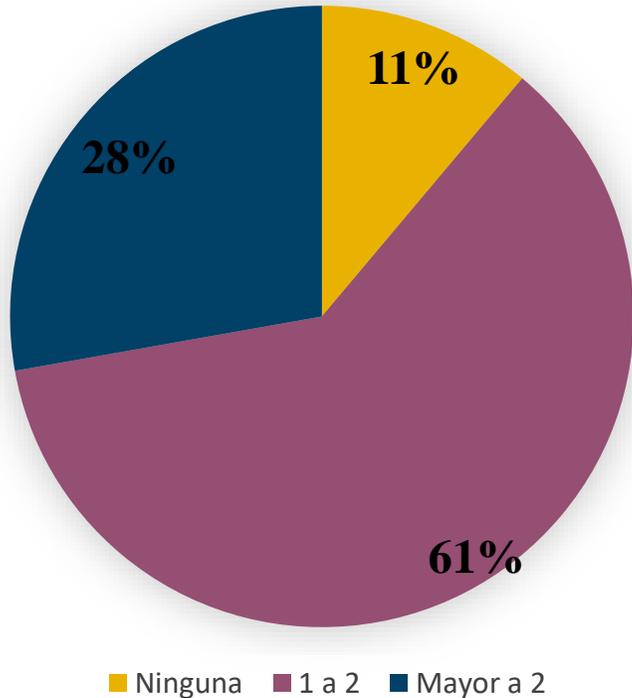


CANTIDAD DE PERSONAS QUE VIVEN EN EL HOGAR

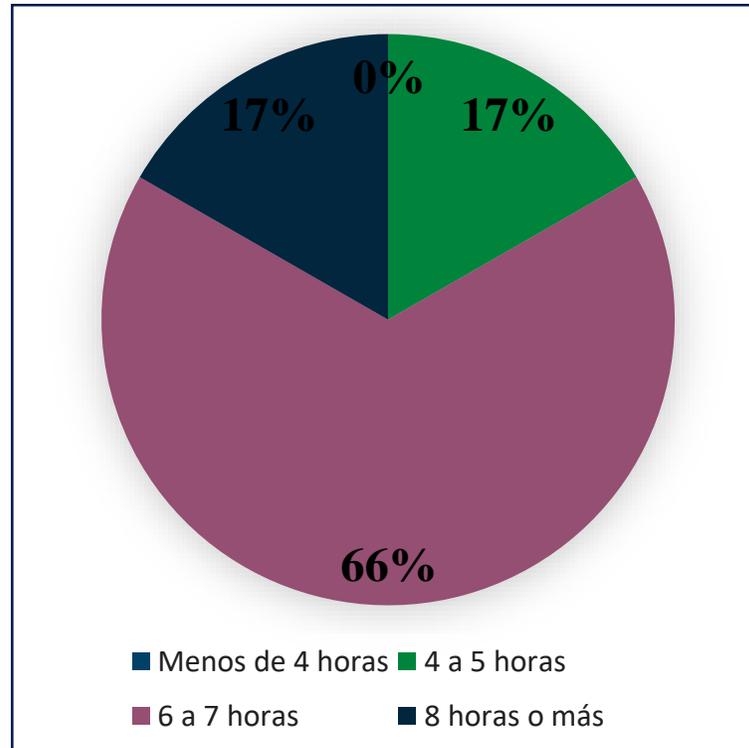


RESULTADOS ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA Y LABORAL

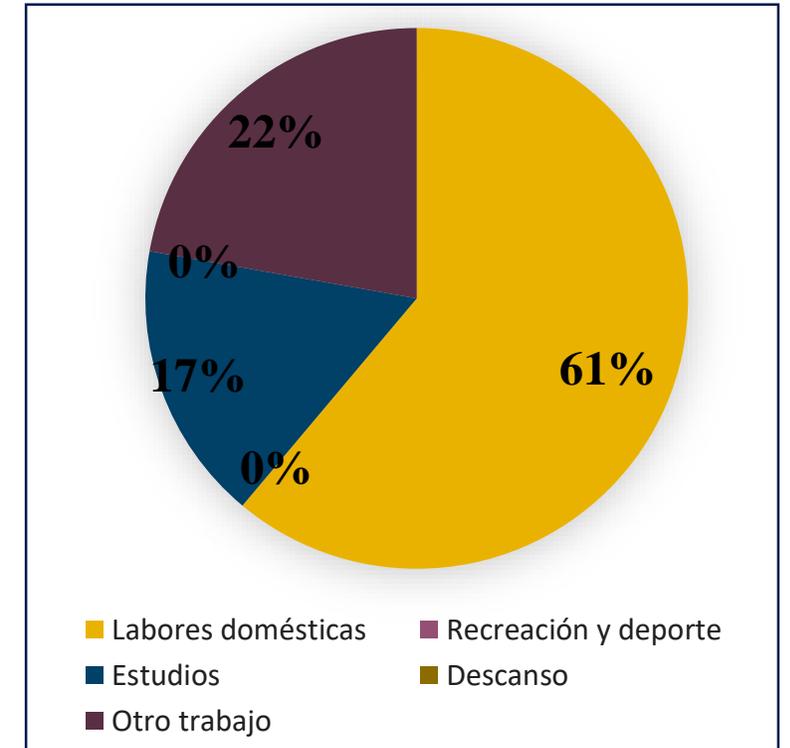
CARGAS FAMILIARES



HORAS DE SUEÑO AL DÍA

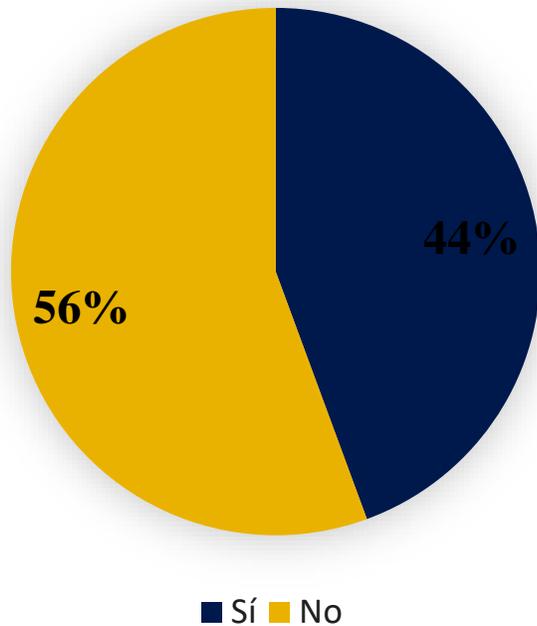


ACTIVIDAD EN TIEMPO LIBRE

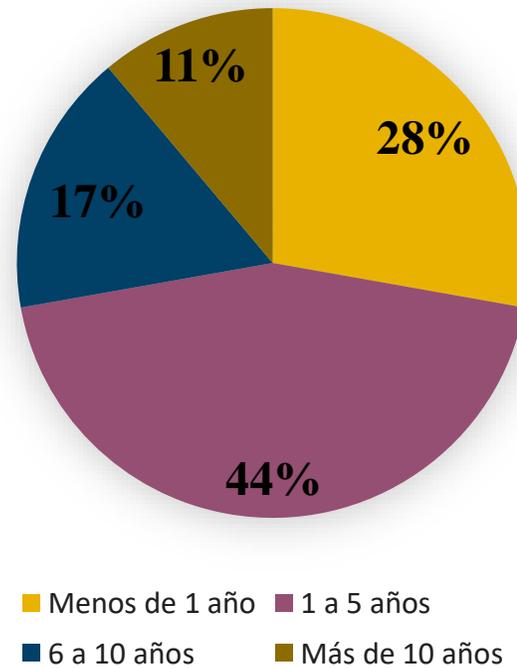


RESULTADOS ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA Y LABORAL

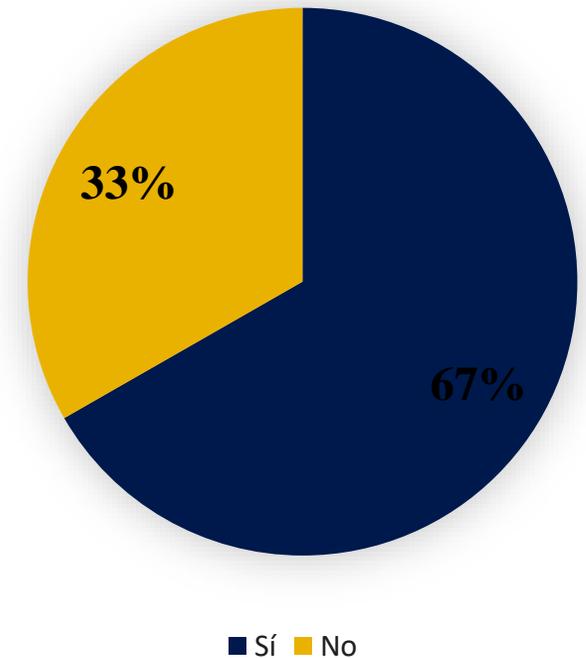
ACTIVIDAD FÍSICA



TIEMPO DE TRABAJO

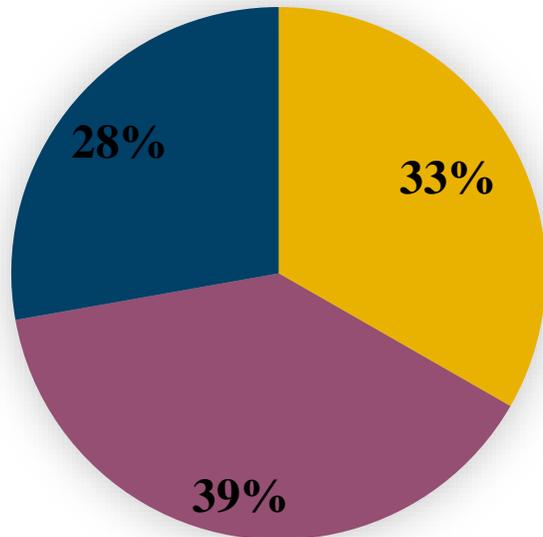


TUTORES DE CURSO



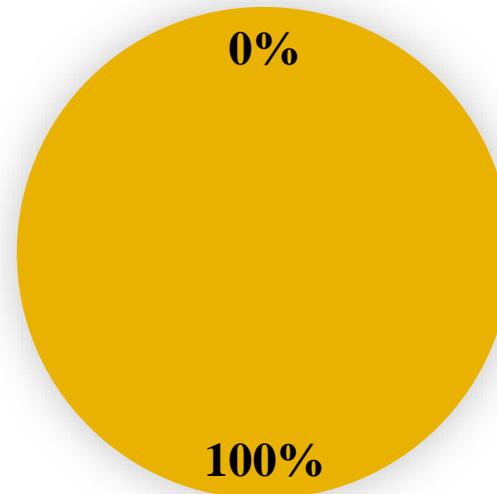
RESULTADOS ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA Y LABORAL

TIPO DE CONTRATO



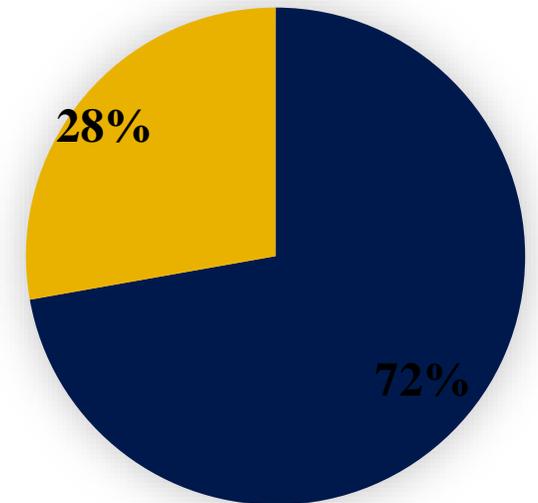
■ Nombramiento definitivo ■ Nombramiento provisional
■ Contrato a prueba

TELETRABAJO



■ Sí ■ No

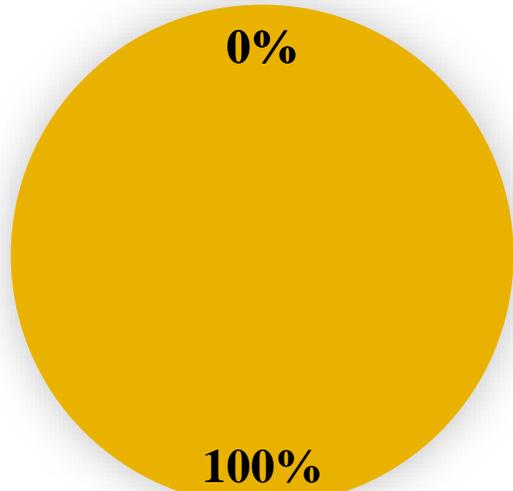
OTRO TRABAJO



■ Sí ■ No

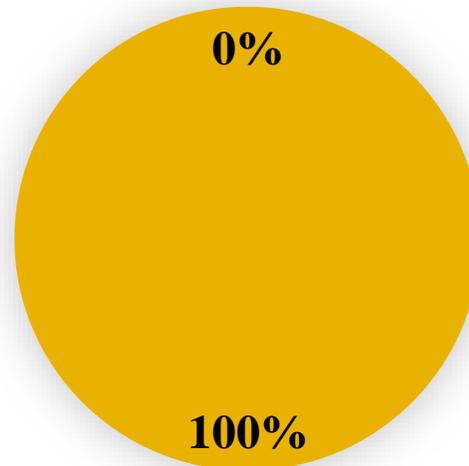
RESULTADOS ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA Y LABORAL

AUMENTO CARGA DE TRABAJO-TELETRABAJO



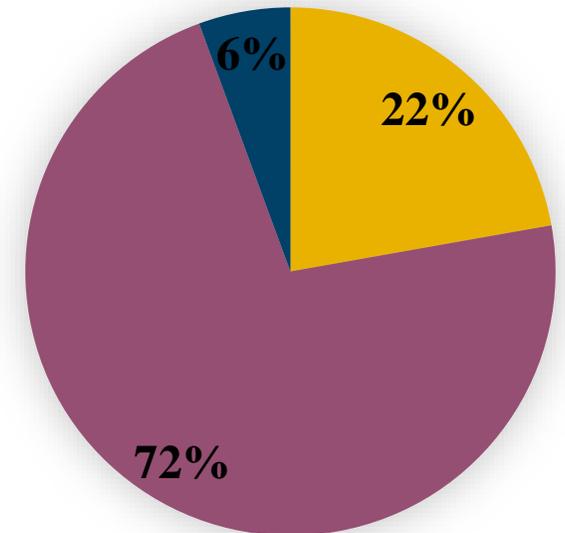
■ Sí, se trabaja más ■ No, (se trabaja menos)
■ Se trabaja igual

DOTACIÓN Y CAPACITACIÓN PLATAFORMAS VIRTUALES



■ Sí ■ No

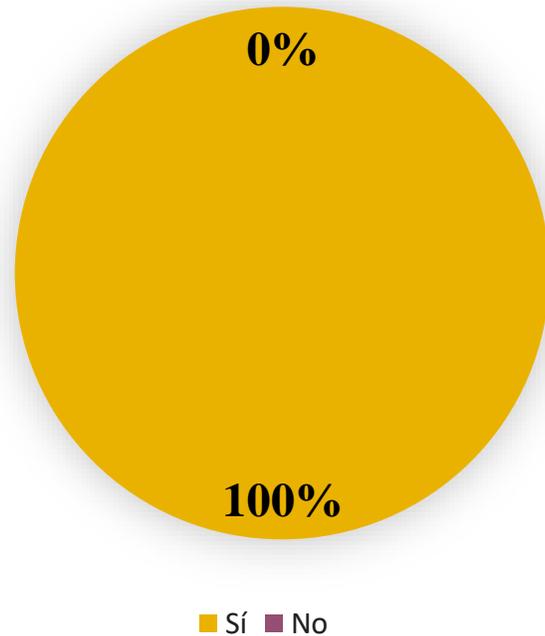
NIVEL DE MANEJO PLATAFORMAS VIRTUALES



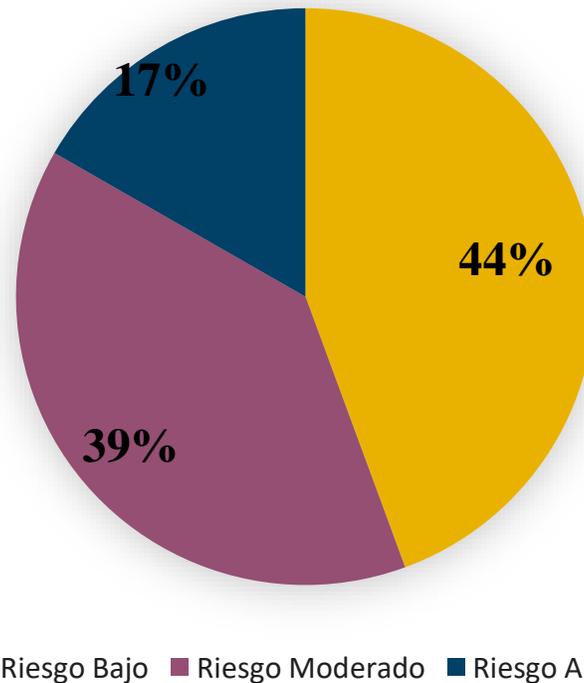
■ Alto ■ Moderado ■ Bajo

RESULTADOS ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA Y LABORAL

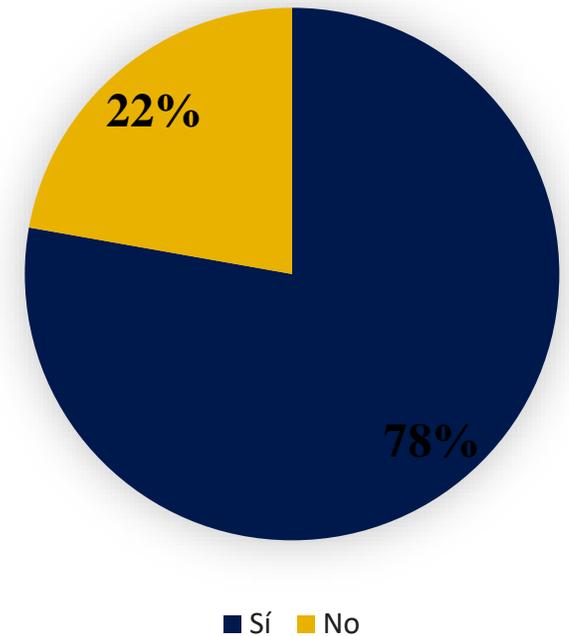
INGRESOS AFECTADOS POR EMERGENCIA SANITARIA



NIVEL DE RIESGO DE CONTAGIO POR COVID-19



ALTERACIONES DEL SUEÑO POR EMERGENCIA SANITARIA

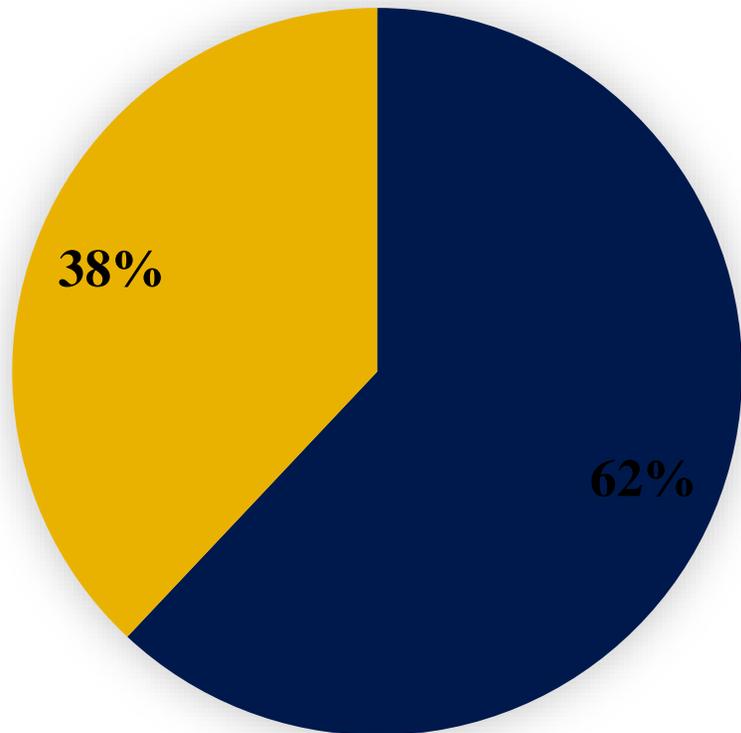


RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA GENERAL

SÍNTOMAS GENERALES DE FATIGA													
Género	N°	¿Siente pesadez en la cabeza?	¿Siente el cuerpo cansado?	¿Tiene cansancio en las piernas?	¿Tiene deseos de bostezar?	¿Siente la cabeza aturdida o atontada?	¿Está somnoliento?	¿Siente la vista cansada?	¿Siente rigidez o torpeza en los movimientos?	¿Se siente poco firme o inseguro al estar de pie?	¿Tiene deseos de acostarse?	Total	
MUJERES	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	6	
	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	3	
	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	
	4	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	
	5	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	7	
	6	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4	
	7	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	
	8	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	6	
	9	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3
	10	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	3
	11	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8
	12	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	7
	13	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7
Porcentaje Total												62%	
HOMBRES	14	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7	
	15	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	3	
	16	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	5	
	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
	18	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	4
Porcentaje Total												40%	

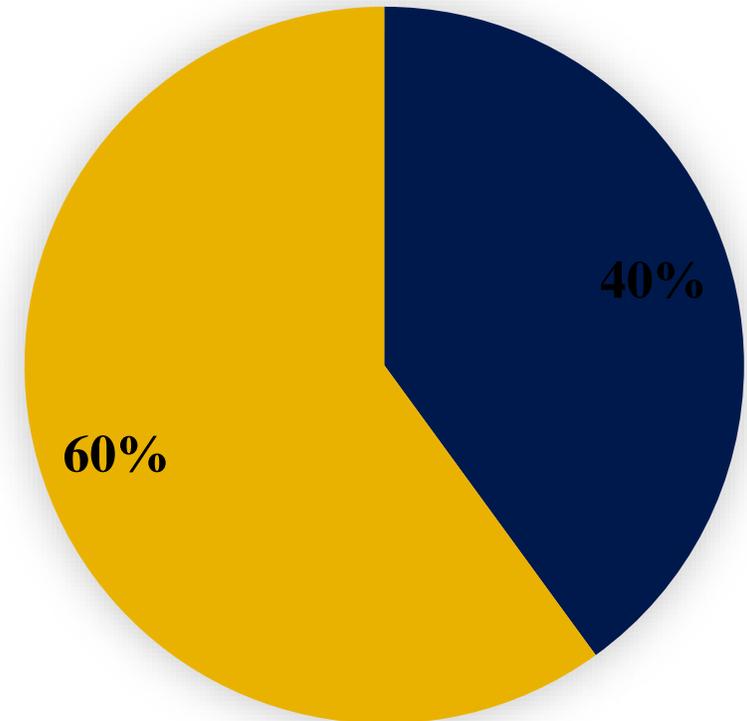
RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA GENERAL

Porcentaje de fatiga general-Mujeres



- Mujeres que presentan fatiga
- Mujeres que no presentan fatiga

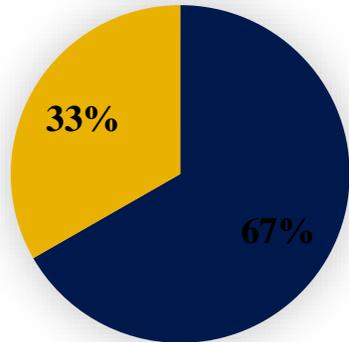
Porcentaje de fatiga general-Hombres



- Hombres que presentan fatiga
- Hombres que no presentan fatiga

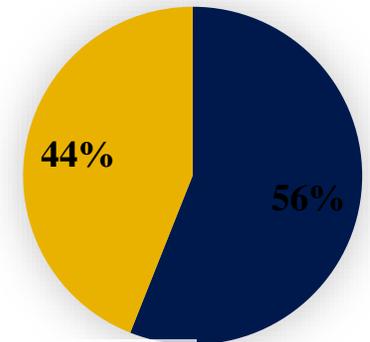
RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA GENERAL

¿Siente pesadez en la cabeza?



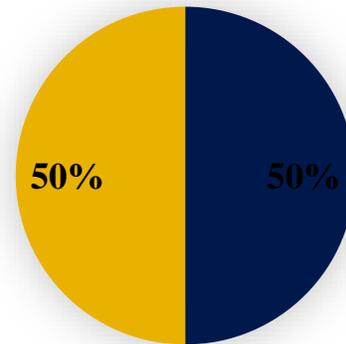
■ SÍ ■ NO

¿Tiene cansancio en las piernas?



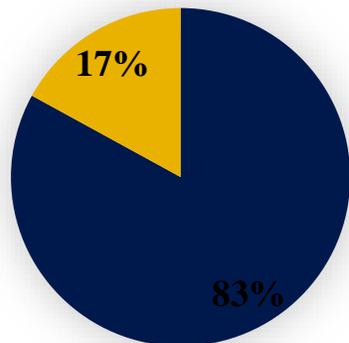
■ SÍ ■ NO

¿Siente la cabeza aturdida o atontada?



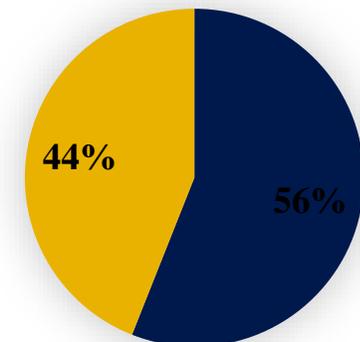
■ SÍ ■ NO

¿Siente el cuerpo cansado?



■ SÍ ■ NO

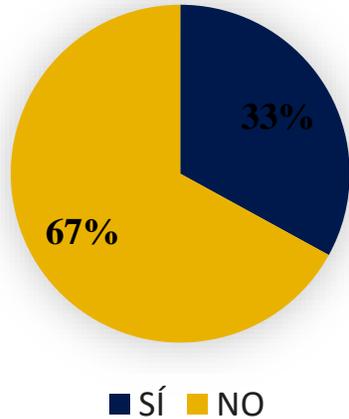
¿Tiene deseos de bostezar?



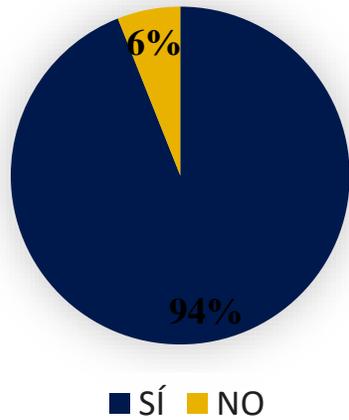
■ SÍ ■ NO

RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA GENERAL

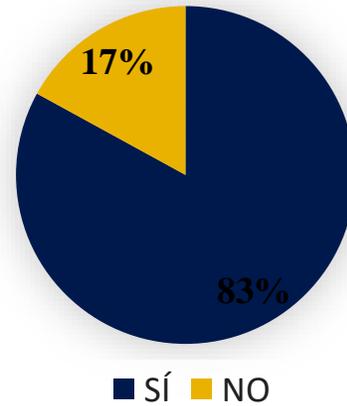
¿Está somnoliento?



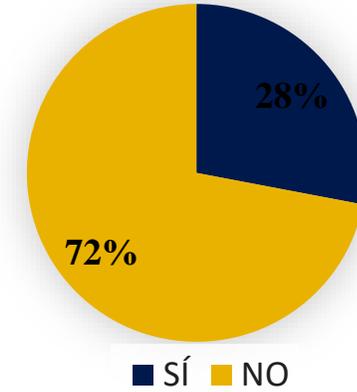
¿Siente la vista cansada?



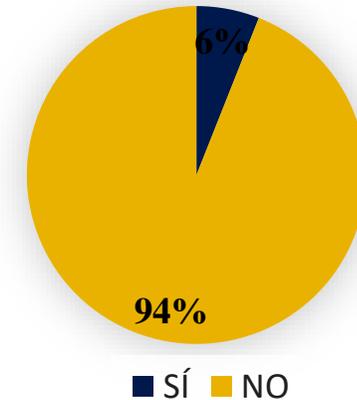
¿Tiene deseos de acostarse?



¿Siente rigidez o torpeza en los movimientos?



¿Se siente poco firme o inseguro al estar de pie?

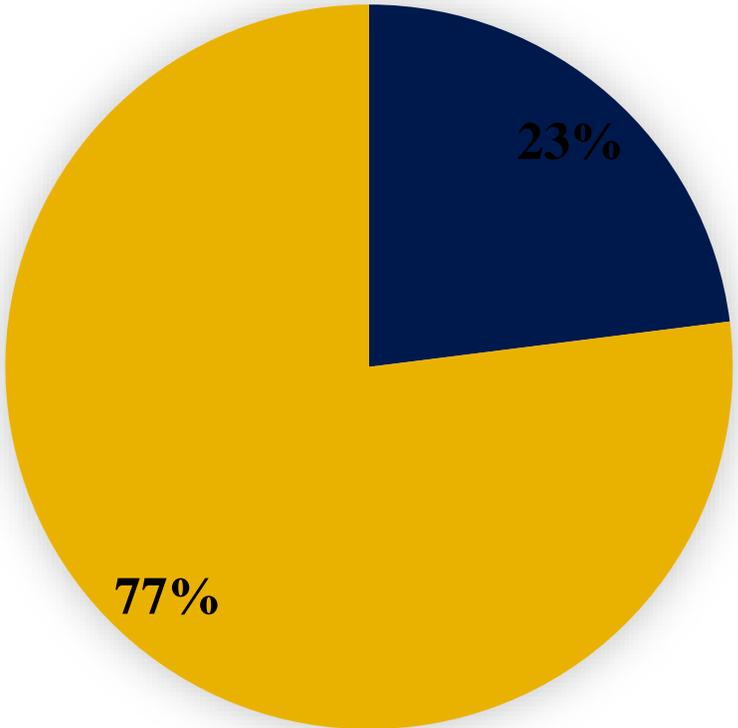


RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA MENTAL

		SÍNTOMAS DE FATIGA MENTAL										
	N°	¿Siente dificultad para pensar?	¿Se cansa al hablar?	¿Está nervioso?	¿Se siente incapaz de fijar la atención?	¿Se siente incapaz de ponerle atención a las cosas?	¿Se le olvidan fácilmente las cosas?	¿Le falta confianza en sí mismo?	¿Se siente ansioso?	¿Le cuesta mantener el cuerpo en buena postura?	¿Pierde fácilmente la paciencia?	Total
		MUJERES	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0
2	0		0	0	0	0	0	1	0	1	1	3
3	1		0	1	0	1	1	0	0	1	1	6
4	0		0	0	0	0	0	1	1	1	1	4
5	1		0	0	1	1	1	0	0	0	1	5
6	0		0	1	0	0	1	0	1	0	1	4
7	1		1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
8	0		0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
9	0		0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
10	0		0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
11	1		1	0	0	1	0	0	0	1	1	5
12	0		0	1	0	0	0	0	1	1	1	4
13	0		0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
Porcentaje Total											23%	
HOMBRES	14	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4
	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	16	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	4
	17	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	4
	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Porcentaje Total											0%	

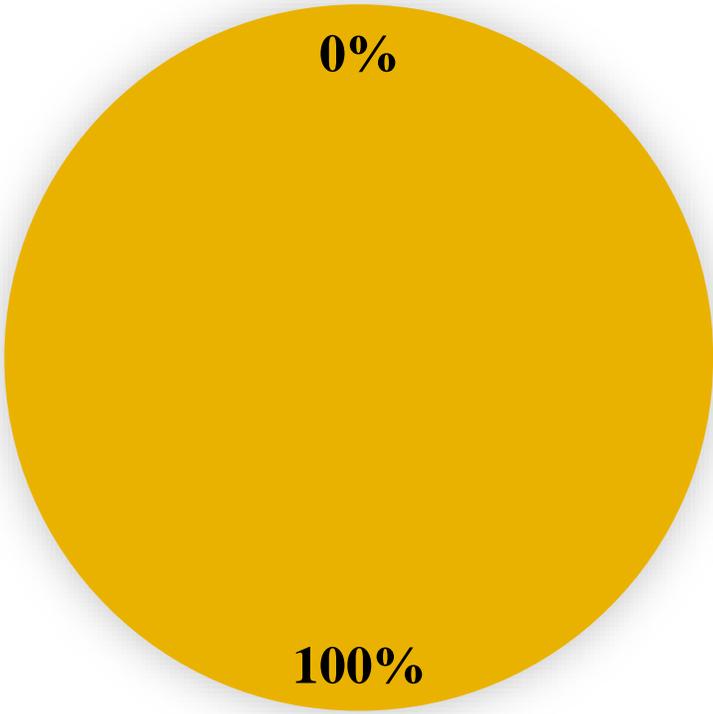
RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA MENTAL

Porcentaje de fatiga mental -Mujeres



- Mujeres que presentan fatiga
- Mujeres que no presentan fatiga

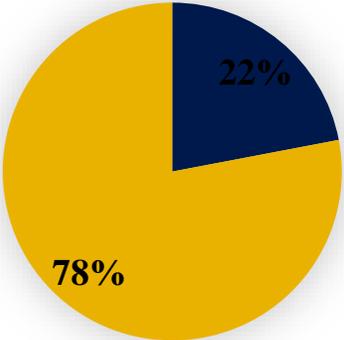
Porcentaje de fatiga mental-Hombres



- Hombres que presentan fatiga
- Hombres que no presentan fatiga

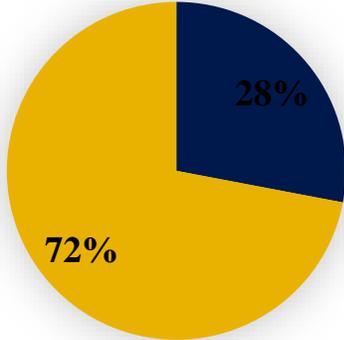
RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA MENTAL

¿Siente dificultad para pensar?



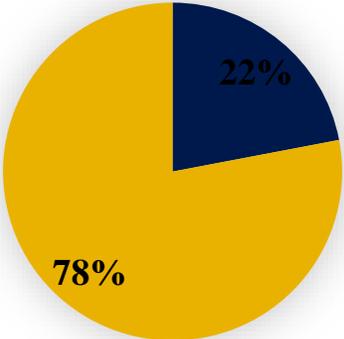
■ SÍ ■ NO

¿Está nervioso?



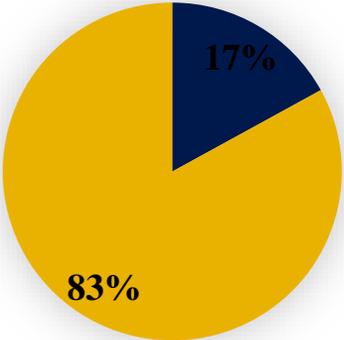
■ SÍ ■ NO

¿Se siente incapaz de ponerle atención a las cosas?



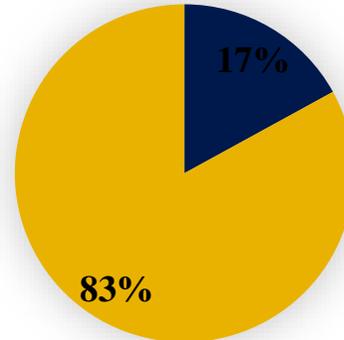
■ SÍ ■ NO

¿Se cansa al hablar?



■ SÍ ■ NO

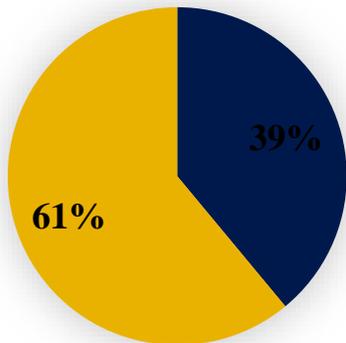
¿Se siente incapaz de fijar la atención?



■ SÍ ■ NO

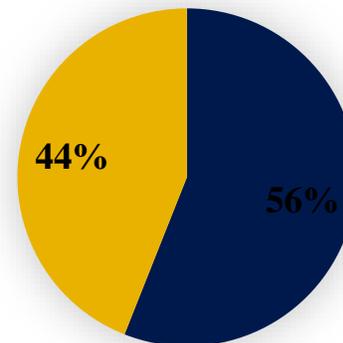
RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA MENTAL

¿Se le olvidan fácilmente las cosas?



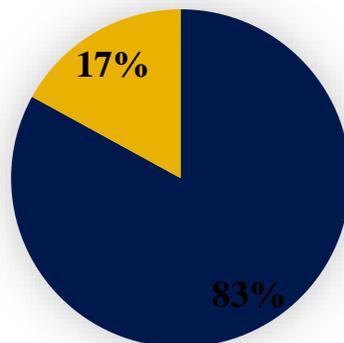
■ SÍ ■ NO

¿Se siente ansioso?



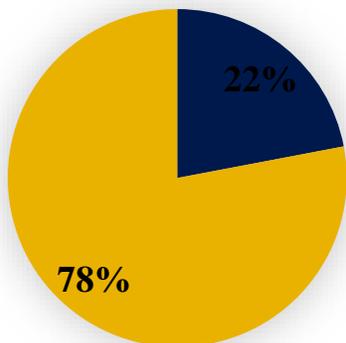
■ SÍ ■ NO

¿Pierde fácilmente la paciencia?



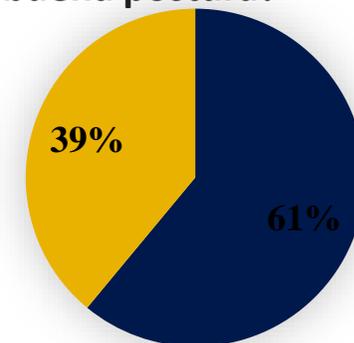
■ SÍ ■ NO

¿Le falta confianza en sí mismo?



■ SÍ ■ NO

¿Le cuesta mantener el cuerpo en buena postura?



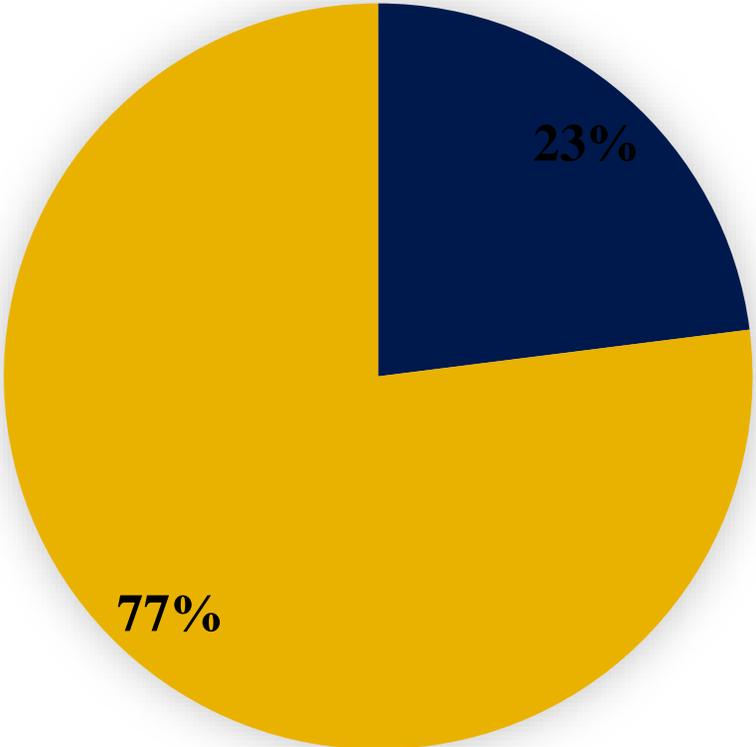
■ SÍ ■ NO

RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA FÍSICA

		SÍNTOMAS DE FATIGA FÍSICA										
	N°	¿Tiene dolor de cabeza?	¿Siente los hombros entumecidos?	¿Siente dolor en la espalda?	¿Tiene dificultad para respirar?	¿Tiene sed?	¿Tiene la voz ronca?	¿Se siente mareado?	¿Le tiemblan los párpados?	¿Le tiemblan los brazos o las piernas?	¿Se siente enfermo?	Total
MUJERES	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	6
	2	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2
	3	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	6
	4	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
	5	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3
	6	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4
	7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
	8	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3
	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	10	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3
	11	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	6
	12	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	3
	13	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	4
Porcentaje Total											23%	
HOMBRES	14	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3
	15	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	16	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	4
	17	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3
	18	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	3
Porcentaje Total											0%	

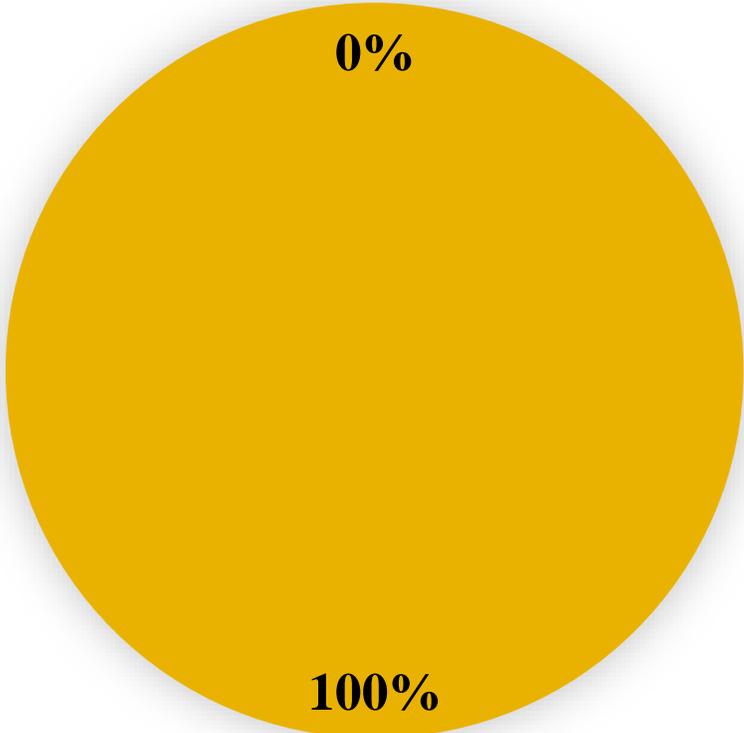
RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA FÍSICA

Porcentaje de fatiga física -Mujeres



- Mujeres que presentan fatiga
- Mujeres que no presentan fatiga

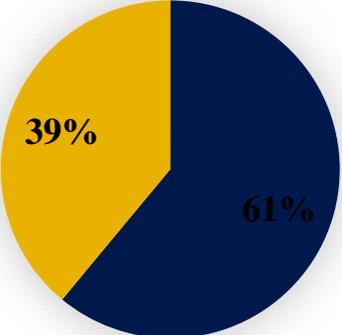
Porcentaje de fatiga física-Hombres



- Hombres que presentan fatiga
- Hombres que no presentan fatiga

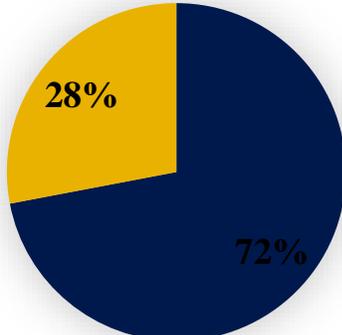
RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA FÍSICA

¿Tiene dolor de cabeza?



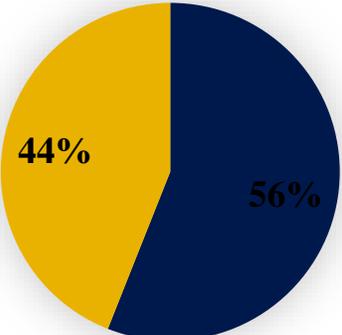
■ SÍ ■ NO

¿Siente dolor en la espalda?



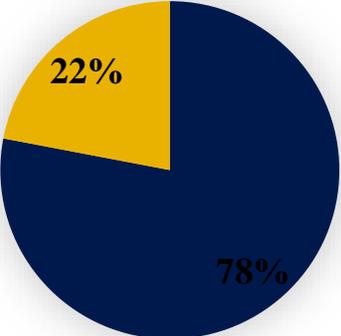
■ SÍ ■ NO

¿Siente los hombros entumecidos?



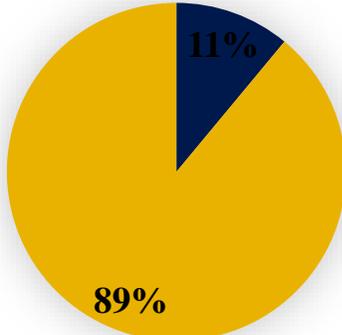
■ SÍ ■ NO

¿Tiene sed?



■ SÍ ■ NO

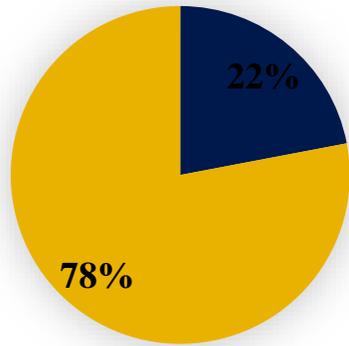
¿Tiene dificultad para respirar?



■ SÍ ■ NO

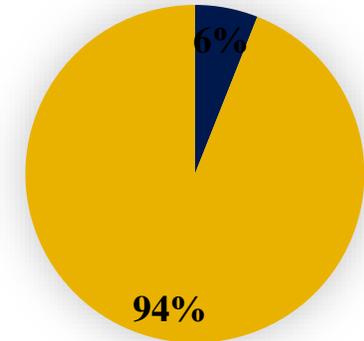
RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA FÍSICA

¿Tiene la voz ronca?



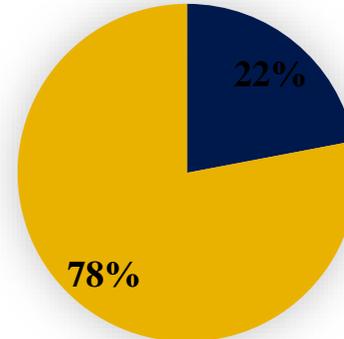
■ SÍ ■ NO

¿Le tiemblan los párpados?



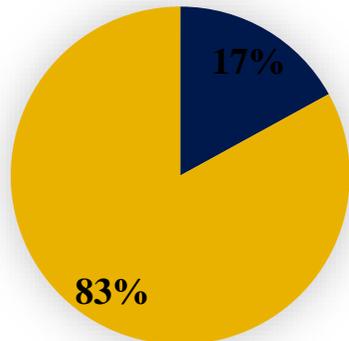
■ SÍ ■ NO

¿Se siente enfermo?



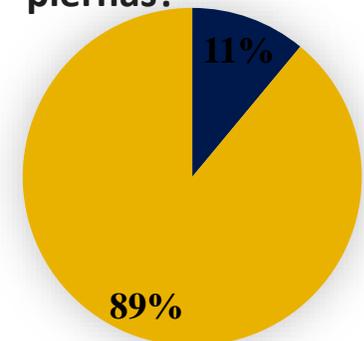
■ SÍ ■ NO

¿Se siente mareado?



■ SÍ ■ NO

¿Le tiemblan los brazos o las piernas?



■ SÍ ■ NO

RESULTADOS TEST YOSHITAKE- FATIGA PREDOMINANTE

Género	Nº	TIPO 1	TIPO 2	TIPO 3	Tipo de Fatiga predominante
FEMENINO	1	6	6	6	Tipo 1
	2	3	3	2	No hay Fatiga
	3	9	6	6	Tipo 1
	4	1	4	1	Tipo 2
	5	7	5	3	Tipo 1
	6	4	4	4	No hay Fatiga
	7	7	9	8	Tipo 2
	8	6	1	3	Tipo 1
	9	3	1	0	No hay Fatiga
	10	3	1	3	No hay Fatiga
	11	8	5	6	Tipo 1
	12	7	4	3	Tipo 1
	13	7	2	4	Tipo 1
MASCULINO	14	7	4	3	Tipo 1
	15	3	1	2	Sin Fatiga
	16	5	4	4	Sin Fatiga
	17	10	4	3	Tipo 1
	18	4	1	3	Sin Fatiga

PREDOMINA LA FATIGA GENERAL

CONCLUSIONES

Con la aplicación del TEST DE YOSHITAKE, se pudo determinar que:

- El 61% de los docentes tienen fatiga, un 50% correspondiente a la fatiga general y un 11% a la fatiga mental, además, el género más afectado es el femenino, ya que el 62% de esta población presenta tener fatiga general, en cuanto a los docentes de género masculino, el 40% de esta población presentó tener fatiga general.
- El 28% de la población femenina presenta tener fatiga mental, en cuanto a la población masculina no se registra fatiga mental.
- El 23% de la población femenina presenta tener fatiga física, por otro lado, en la población masculina no se evidencia fatiga de este tipo.
- El tipo de fatiga que predomina en los docentes es la de tipo de tipo 1, la cual corresponde a la fatiga general, ya que el 50% de docentes presenta este tipo de fatiga, apenas un 11% registra predominancia en la fatiga de tipo 2, correspondiente a la fatiga mental.

CONCLUSIONES

- Se ha evidenciado que los docentes de género femenino, han presentado síntomas de fatiga para los 3 tipos, general, mental y física, en cambio los docentes de género masculino solo han presentado fatiga general.
- Los factores que más inciden para que la fatiga se manifieste en la población docente son los problemas de tensión y ansiedad causada por la emergencia sanitaria, la pesadez en la cabeza, el cansancio en extremidades superiores e inferiores y el agotamiento del cuerpo en general causado por el aumento de la carga de trabajo y las labores domésticas que deben realizar las docentes, así como también, el cansancio en la vista que es provocada por la interacción diaria del docente con su ordenador para realizar teletrabajo.
- Se ha identificado que la Unidad Educativa no cuenta con un plan de acción implementado para combatir la fatiga laboral que se está generando, por lo cual se sugirió la implementación de un plan de acción, para disminuir los niveles de fatiga y garantizar el bienestar de los docentes y la productividad de la Unidad Educativa.

RECOMENDACIONES

Es importante que las autoridades de la Unidad Educativa se hagan cargo de la implementación del Plan de Acción en las fechas establecidas, para lograr una intervención oportuna.

Se sugiere realizar una retroalimentación de las medidas preventivas propuestas en el Plan de Acción en forma integral a todos los docentes, para garantizar que todos hayan logrado entender la importancia de poner en práctica las medidas propuestas.

Es necesario que se realice un seguimiento de la evolución de la fatiga en los docentes, para lo cual, se recomienda aplicar nuevamente el Test de Yoshitake luego de la implementación del Plan de Acción y así poder verificar si los niveles de fatiga bajaron o se logró eliminar la presencia de fatiga en los docentes.

Se debería establecer una rutina durante el teletrabajo, en la cual se garanticen tiempos cortos de pausas activas y la realización de actividades para desarrollar la memoria, con el fin de prevenir que se genere fatiga física o mental durante las actividades laborales de los docentes.

Es prudente que en un futuro se realice una investigación, en donde se utilice un instrumento de evaluación y análisis de la fatiga de tipo cuantitativo, para obtener una valoración más exacta en cuanto a los niveles de fatiga.

PLAN DE ACCIÓN PREVENTIVO

OBJETIVO	ACTIVIDADES	ACCIONES CORRECTIVAS	METODOLOGÍA Y RECURSOS	PRESUPUESTO	PLAZOS-FECHAS	RESPONSABLES	METAS A ALCANZAR
Sensibilizar y Socializar los resultados sobre la fatiga laboral en los docentes de la Unidad Educativa	¿Qué es la fatiga laboral y cuáles son sus causas?	Socializar y sensibilizar a los docentes sobre la fatiga laboral.	<ul style="list-style-type: none"> Charlas Rondas de preguntas online Computadores Power Point Plataformas Digitales(Microsoft Teams) 	\$0	ago-20	Director Unidad Educativa Miembros Junta Directiva	90% del personal sensibilizado y socializado
	Resultados Test de Yoshitake	Entregar documento online con la información de los resultados y el objetivo del Plan de Acción.					
	Objetivo del plan de acción						
Proponer medidas de prevención para la fatiga física y mental producida por el teletrabajo en los docentes	Mantener Hábitos Saludables	Establecer horarios de comida.	<ul style="list-style-type: none"> Charlas Medios Informativos Plataformas Digitales Computadores Power Point 	\$0	ago-20	Todos los docentes y autoridades de la Unidad Educativa	95% del personal capacitado en las medidas preventivas contra la fatiga laboral
		Mantener las horas de sueño y descanso adecuadas.					
		Establecer en la medida de lo posible, una rutina. Se recomienda realizar una rutina similar a un día habitual de trabajo. Levantarse, ducharse, cambiarse a ropa de día (no es recomendable trabajar en pijama), ordenar la estación de trabajo y tomar desayuno. Así estarás <u>preparado(a)</u> para comenzar.					
		Establecer horarios y cumplirlos. Trabajar en casa debe ser como en la oficina.					
		Mantener limpio y ordenado el lugar donde se realiza teletrabajo.					
		Mantener ventilado el espacio usado para teletrabajo.					
		Establecer un horario de inicio y término de la jornada. Planificar qué se hará cada día. Generar metas de avance diario y objetivos semanales, ya que eso permitirá mantenerse motivado.					

<p>Proponer medidas de prevención para la fatiga física y mental producida por el teletrabajo en los docentes</p>	<p>Mantener Hábitos Saludables</p>	<p>Tratar de mantener contacto con tus compañeros de trabajo y jefatura, es recomendable hacer llamadas y/o vídeo llamadas, para evitar el aislamiento y percibir que se trabaja en compañía de un equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas • Medios Informativos • Plataformas Digitales • Computadores • Power Point 	<p>\$0</p>	<p>ago-20</p>	<p>Todos los docentes y autoridades de la Unidad Educativa</p>	<p>95% del personal capacitado en las medidas preventivas contra la fatiga laboral</p>
		<p>Mantener actividades de ocio: Leer, hacer deporte en casa, jugar con los hijos(as), hacer actividades que hace tiempo habías dejado de hacer. Intenta que las actividades de ocio no se limiten sólo al uso de la tecnología (celular, TV, tablet, etc.)</p>					
		<p>Realizar actividad física, hay que crear una rutina de ejercicio simple, baila, juega en casa con tus hijos/as. Buscar videos de YOUTUBE, descargar aplicaciones móviles deportivas y de autocuidado.</p>					
		<p>Evitar la sobreinformación: Es importante mantenerse informado, pero hay que intentar no sobre informarse acerca de la situación mundial actual, esto podría aumentar los sentimientos de ansiedad o angustia. Es importante leer solo fuentes confiables y oficiales.</p>					
		<p>Evitar el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas, esto perjudicará tu bienestar físico y mental.</p>					
		<p>Mantener contacto con la familia y amigos; llamar, hacer video llamadas o escribir mensajes a los seres queridos ayudará a disminuir los niveles de angustia, ansiedad y aislamiento.</p>					

<p>Proponer medidas de prevención para la fatiga física y mental producida por el teletrabajo en los docentes</p>	<p>Diseño ergonómico del puesto de trabajo</p>	<p>El mobiliario debe ser adecuado y cumplir con las características de ergonomía:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas • Medios Informativos • Plataformas Digitales • Computadores • Power Point 	<p>\$0</p>	<p>ago-20</p>	<p>Todos los docentes y autoridades de la Unidad Educativa</p>	<p>95% del personal capacitado en las medidas preventivas contra la fatiga laboral</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Mesa: Ha de ser lo suficientemente espaciosa y estar ordenada. 					
		<ul style="list-style-type: none"> • Silla: Deberá contar con cinco apoyos en el suelo y ruedas, apoyabrazos, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable 					
		<ul style="list-style-type: none"> • Pantallas: Deberá estar a una altura que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la que se encuentra a 60º por debajo de la misma 					
		<ul style="list-style-type: none"> • Teclado: Inclinable e independiente de la pantalla, para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no le provoque cansancio en los brazos o las manos. 					
		<ul style="list-style-type: none"> • Ratón: diseño ergonómico. Se recomiendan los ratones verticales no fuerzan la posición del brazo y de la muñeca con su uso. 					

<p>Proponer medidas de prevención para la fatiga física y mental producida por el teletrabajo en los docentes</p>	<p>Contra la fatiga visual</p>	<p>Usar una iluminación adecuada. Priorizar la iluminación natural pero cuando la misma no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas, complémntela con artificial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas • Medios Informativos • Plataformas Digitales • Computadores • Power Point 	<p>\$0</p>	<p>ago-20</p>	<p>Todos los docentes y autoridades de la Unidad Educativa</p>	<p>95% del personal capacitado en las medidas preventivas contra la fatiga laboral</p>
		<p>Evitar reflejos y deslumbramientos. Ubique el puesto de trabajo de forma tal que los ojos no queden frente a la ventana o un punto de luz artificial.</p>					
		<p>Tener calidad adecuada de la pantalla del ordenador. Compruebe que la imagen es estable, que no presenta destellos ni centelleos.</p>					
		<p>Ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres de la pantalla, así como el fondo de la misma, en función de las condiciones del entorno.</p>					
		<p>Ubicar correctamente el equipo informático y los accesorios. La pantalla, el teclado y los documentos deberán encontrarse a una distancia similar de los ojos, con el fin de evitar la fatiga visual y los giros de cuello y cabeza. La distancia recomendada de lectura de la pantalla con respecto a los ojos será de 40 a 55 cm.</p>					

Proponer medidas de prevención para la fatiga física y mental producida por el teletrabajo en los docentes	Técnicas de respiración	Realizar ejercicios de respiración abdominal y relajación muscular progresiva cada 45 minutos durante el trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas • Medios Informativos • Plataformas Digitales • Computadores • Power Point 	\$0	ago-20	Todos los docentes y autoridades de la Unidad Educativa	95% del personal capacitado en las medidas preventivas contra la fatiga laboral
	Pausas activas	Realizar ejercicios para reducir la tensión del cuello.					
		Realizar ejercicios de relajación progresiva de Jacobson.					
Verificar la implementación del programa y realizar un seguimiento de mejora continua	Mejora Continua	Aplicar nuevamente el Test de Yoshitake para determinar los niveles de fatiga luego de la aplicación del Plan de Acción.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario Online • Computadores • Cuestionarios Google Drive 	\$0	sep-20	Director Unidad Educativa Miembros Junta Directiva	100% de la población docente aplicada nuevamente el Test Yoshitake



¡Muchas gracias !