

JUSTIFICACION

El presente ensayo surge en el marco de una interrogación que los autores hemos venido elaborando, luego de muchos años de contacto con la experiencia social y humana del bienestar en instituciones de educación superior.

Se destaca en este trabajo, la manera como el Bienestar Institucional un factor de desarrollo en las comunidades universitarias, ha ido adquiriendo una cada vez mayor importancia, en el contexto educativo superior, propio de un país donde las carencias materiales han impedido el acceso y el mantenimiento de muchos jóvenes en las comunidades universitarias, todo si se tiene en cuenta que la educación es el principal medio de desarrollo social y personal.

A pesar del notorio avance de las políticas de Bienestar Institucional, falta un trabajo de investigación sistemático sobre este concepto, de su significado histórico en la trayectoria de la educación superior en Colombia, de las relaciones que dicho Bienestar tiene con el ámbito académico, del impacto de los programas en las comunidades universitarias que suman un espectro importante del conjunto social.

Con este ensayo queremos aportar a tal construcción, buscamos que las ideas expresadas en él, den posibilidades de ahondar, sobre un elemento central de la calidad de vida como un nuevo enfoque de lo que se concibe como el bienestar, el cual ha trascendido en los últimos años de las nociones bienestaristas y se ha convertido en punta de lanza de los enfoques sobre el desarrollo social, lo que influye en la noción de desarrollo de las comunidades universitarias.

Como lo mostramos, en la referencia de la historia de la Universidad, ella busca desde sus primeros pasos en la edad media, el bienestar de los que en ella se inscriben y en su responsabilidad social irradiar al conjunto de la sociedad ese bienestar. Es de la esencia de la Institución Universitaria, la cualificación de sus miembros, la búsqueda de la verdad y el impacto sobre la sociedad.

Sea este entonces el pretexto para renovar los vínculos con la esencia de la Institución Universitaria, para renovarlos y reiterarlos como principios que la han inspirado, los cuales siguen siendo la búsqueda de la verdad, el beneficio a la sociedad a través del conocimiento, la investigación y la formación, ideales todos ellos que se sintetizan en un expresión: calidad de vida.

Presentamos además una propuesta en el área de la salud ocupacional, proponemos allí un conjunto de actividades dirigidas a un grupo poblacional específico: El personal administrativo del Instituto Tecnológico Metropolitano de

Medellín, pero esta experiencia es perfectamente replicable en instituciones similares..

El punto central de esta propuesta es el afrontamiento del estrés ocupacional, debido a que es una de las fuentes de enfermedad, tensión, baja productividad en el mundo del trabajo.

Esperamos así contribuir a un mejoramiento de la salud en general de los trabajadores y empleados en instituciones que como las universitarias, presentan un alto riesgo en la carga mental y en las consecuencias derivadas del estrés ocupacional

1. LA CONCEPCIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA EN EL BIENESTAR INSTITUCIONAL EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR: EL CASO COLOMBIANO

RESUMEN

El presente ensayo explora la falta de profundidad del concepto *calidad de vida* en los enunciados normativos y constitucionales y en los textos institucionales donde se expresa la filosofía del bienestar institucional de la educación superior; además se analizaron documentos del ICFES, de ASCÚN y del CNA, así como la misión de Bienestar de diez instituciones de educación superior de Colombia. Resalta la falta de propósito explícito en la relación entre calidad de vida y los fines formativos del bienestar institucional. Se expone además un punto de vista sobre la posibilidad de enfocar la calidad de vida desde el desarrollo de la formación moral de los miembros de la comunidad educativa.

Descriptores : Calidad de vida, Desarrollo humano, Bienestar Institucional, Educación superior, Educación moral

INTRODUCCIÓN

La reflexión sobre el bienestar humano ha formado parte de las preguntas éticas más antiguas que se han debatido durante milenios en la humanidad. La historia de la ética es una prueba de cómo, desde sus inicios, se estableció una rigurosa jerarquía en el orden en que deberían ser abordados los asuntos más inquietantes sobre el bien vivir humano.

Protágoras de Abdera, por ejemplo, hace 2.550 años se planteaba la pregunta sobre la posibilidad de fundar racionalmente la existencia en valores universalmente válidos¹. Sócrates, por su parte, creía poder fundar una posibilidad de perfectibilidad del ser humano, igual que las escuelas cínica y cirenaica que, en la manera como defendieron sus ideas, se convirtieron en las predecesoras de los movimientos ecologistas. Platón trazó, mediante la educación integral, el método para acceder al bien y a la belleza; pero fue Aristóteles quien estableció los fundamentos hasta ahora inamovibles para alcanzar lo que consideró la meta más apetecible de la existencia humana: la *eudaimonia*, aquella que él consideraba como la posibilidad de una vida feliz, siempre que se respetaran los principios del cómo vivir y de aquello que hace una vida buena para la persona que la vive.

¹ ESCOBAR VALENZUELA, Gustavo. Ética de Escobar, México, Mc-Graw Hill, 1995

Lo central del hecho educativo es la persona. Con ayuda de la educación, el hombre debe aprender a ser, a convivir, a conocer y a hacer, en un mundo que trasciende la sociedad de la información para convertirse en la sociedad del conocimiento. En ese proceso gradual de construcción, la universidad como institución formal juega un papel trascendental.

En sus comienzos la universidad tuvo dentro de sus más importantes objetivos la protección de sus miembros y la creación de lazos de comunidad. Se sabe que en sus primeras fases, la universidad medieval se creó a imitación de los llamados gremios, que tanta importancia adquirieron durante los siglos XIII y XIV en los centros comerciales de Europa. Estas organizaciones tendían a asegurar la mutua protección, en especial aquellos gremios que formaban los forasteros desprovistos de derechos de ciudadanos. La universidad medieval estuvo constituida principalmente por extranjeros que se agrupaban para protegerse contra las extorsiones de los ciudadanos.

Más tarde, hacia el siglo XVIII, la universidad europea quedó cubierta por la influencia de la revolución francesa, en la que predomina el ideal de la formación ciudadana y su noción de idoneidad, por medio de la cual la universidad se convierte en el lugar de formación de los más capacitados para dirigir el Estado. A partir de la promulgación de los derechos del hombre y el ciudadano, la universidad europea se dedicó al cultivo de las profesiones liberales y a la formación en ciencias útiles.

En Colombia los procesos de emancipación de las colonias españolas, se inspiran en los cambios culturales de la Revolución Francesa, en especial el ideal formativo de los ciudadanos. Así, la historia de la universidad en Colombia expresa la conformación de una institución que ha evolucionado desde una concepción dogmática y escolástica en la Colonia (años 1650-1826), la cual estaba destinada a la formación de una élite criolla y española, pasando por la universidad republicana (1826-1842), centrada en la formación de “buenos ciudadanos”, seguida por los períodos de la modernidad (1842-1912), donde se adopta el ideal de la ilustración de una educación en la cual las “ciencias útiles” marcan la pauta dentro de la concepción de la educación pública oficial.

Desde comienzos del siglo XX la universidad se desarrolló en medio del control por parte del Estado, la aparición de los movimientos estudiantiles, la creación de las principales instancias que ejercen el control estatal y trazan las políticas de educación y que han sido las encargadas de desarrollar los marcos legales y conceptuales de la educación superior en Colombia: el Ministerio de Educación (MEN), el Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior (ICFES), la Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN), el Consejo Nacional de Acreditación (CNA), el Consejo Nacional de Educación Superior (CESU).

1.1 EL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA EN EL BIENESTAR INSTITUCIONAL

Marco jurídico

La Constitución Política de Colombia de 1991 declara la educación como un servicio público y un derecho fundamental; en su Artículo 67 expresa:

La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social. Con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente

A su vez, la Ley 30 de Educación Superior de 1992 estipula: “La educación superior es un proceso permanente que posibilita el desarrollo de las potencialidades del ser humano de una manera integral (art. 1) y “es un servicio público cultural inherente a la finalidad social del Estado” (art. 2)

Estas consideraciones se retoman en este ensayo a partir de la exploración de las concepciones que se han planteado en el debate de la universidad colombiana acerca de lo que se entiende por calidad de vida en la misión universitaria y en el marco de la práctica del bienestar institucional. Es este un debate que ha ocupado un importante espacio del mundo académico en el marco de la modernización universitaria que se viene trabajando en la actualidad.

La institución universitaria ha cumplido un papel trascendental en la construcción de nacionalidad. La dimensión comunitaria en las universidades ha desempeñado un papel esencial en la socialización secundaria² de generaciones de jóvenes en su visión de nacionalidad, más allá de los objetivos profesionalizantes que han convertido a algunas instituciones en “fábricas de profesionales”.

Es en el marco de una universidad comprometida con la función social, que cabe hablar de la calidad de vida como un componente derivado del bienestar. La misión de la educación superior impartida en las universidades tiene tareas básicas: la formación, la creación y desarrollo del saber, y el compromiso con la sociedad, tareas que se han identificado tradicionalmente como docencia,

² Peter Berger y Thomas Luckman (1986) introducen la noción de “socialización secundaria” para denotar el proceso de internalización, de los submundos institucionales o basados en instituciones. Su alcance y su carácter se determinan por la complejidad de la división del trabajo y la distribución social concomitante del conocimiento.

investigación y extensión, funciones enmarcadas en un desarrollo humano integral y en la calidad educativa. En este contexto, no se puede soslayar la responsabilidad histórica que tiene la universidad en una sociedad marcada por la desigualdad, la pobreza, la falta de oportunidades, pero de una gran riqueza cultural y una inmensa diversidad.

Al amparo de la Constitución Política de 1991, inspirada en un Estado Social de Derecho, se busca reformular las nuevas relaciones entre los ciudadanos y el Estado, restablecer un contrato social entre los colombianos, y se promueven los valores más importantes de una sociedad democrática como son la participación, el libre ejercicio de la ciudadanía razonada, el derecho a la intimidad, a la igualdad y al libre desarrollo de la personalidad, los cuales no se desarrollarían si no se cuenta con la educación como una forma de transmisión social.

El Artículo 366 de la Constitución dice:

El bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población son finalidades sociales del Estado. Será objetivo fundamental de su actividad la solución de las necesidades insatisfechas de salud, de educación, de saneamiento ambiental y de agua potable. Para tales efectos, en los planes y presupuestos de la Nación y de las entidades territoriales, el gasto público social tendrá prioridad sobre cualquier otra asignación.

La reflexión en este sentido se inició a partir de la promulgación de la Constitución Política y la Ley 30 de 1992. En el Artículo 117 de esta Ley se lee: “Las instituciones de Educación superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que orientan el desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo”.

En este mismo Artículo, la Ley delega al CESU:

Determinar las políticas de bienestar, que tiene como intención la búsqueda de una superación de la tradicional concepción paternalista y asistencial del bienestar lo cual redundará en la convivencia pacífica y creativa para el individuo y la sociedad. Igualmente, es importante la actitud firme de cada uno de los miembros que integran la comunidad universitaria para buscar y mantener su propio bien estar. La primera fuente del bienestar es la coherencia entre el discurso, la filosofía de la institución y la realidad cotidiana de su quehacer, las condiciones de participación, la remuneración, el ejercicio de la autoridad, la calidad de la educación que no son, ni deben ser competencias de las unidades de bienestar universitario (ICFES, 1995).

En estos marcos jurídicos de la educación superior colombiana es en donde encontramos la reconceptualización del bienestar universitario. Hay que decir que en la intencionalidad se deja ver un ideario donde las prácticas tradicionales de ese bienestar sean superadas, como lo propone el Acuerdo 03: “Las acciones desarrolladas por las dependencias de bienestar deben comprometer la participación activa de todos los miembros de la comunidad y favorecer en cada persona la conformación de una conciencia crítica que conduzca al ejercicio responsable de su libertad; solo así se podrá superar la tradicional concepción paternalista y asistencial” (ICFES, 1995).

Para guardar la coherencia, este propósito no puede quedar desarticulado de lo que es la calidad de la educación superior en Colombia.

Calidad de vida

La palabra calidad viene del latín *qualitas*, y significa el conjunto de propiedades inherentes a una cosa que permite apreciarla como igual, mejor o peor de las restantes de su especie³. Desde la antigüedad, la calidad se ha asociado a lo óptimo, a la excelencia, a lo mejor de una especie. En el contexto de la educación, la calidad remite ante todo al logro de los fines propios del acto educativo, a su coherencia en los componentes que lo involucran.

En Colombia, la calidad de vida es enunciada como uno de los principios rectores de la educación superior. El Acuerdo 03 de marzo de 1995 del CESU, aporta los principios generales para concebir una refundación de lo que la educación superior entiende por bienestar. Asume que el bienestar universitario apunta al desarrollo humano en tres niveles: la formación integral, la calidad de vida y el fortalecimiento de la comunidad académica. Este Acuerdo está inspirado en una visión de un bienestar universitario entendido como una responsabilidad colectiva, asumido como el desarrollo de potencialidades y capacidades.

En la educación superior en Colombia, la calidad de una institución o de un programa es definido por el Consejo Nacional de Acreditación como: “La síntesis de características que permiten reconocer un programa académico específico o una institución de determinado tipo y hacer un juicio sobre la distancia relativa entre el modo como en esa institución o en ese programa académico se presta dicho servicio y el óptimo que corresponde a su naturaleza”⁴.

Son características de la calidad de la educación superior: la adecuación a las orientaciones básicas del sector educativo, a la normatividad existente y al cumplimiento de la misión dentro de los programas académicos; la aproximación

³ Diccionario Pequeño Larousse Ilustrado, 1994

⁴ Colombia, Consejo Nacional de Acreditación, 2003

al ideal que le corresponde, y las posibilidades de apropiación por el estudiante del saber y del saber-hacer correspondientes a la comunidad de la cual será miembro gracias a un proceso de formación.

Existe una gran diferencia entre un bienestar institucional concebido como un estado providencial y benefactor, y un bienestar institucional considerado como un derecho del ciudadano a tener una vida de calidad. El primero fue la noción que se impuso en la Ley 68 del año 1935 al crearse los llamados “servicios universitarios” de salud, educación física y canjes de bibliotecas, en la Universidad Nacional, en el gobierno del liberal Alfonso López Pumarejo.

Sin embargo, hasta hoy no se logra establecer una clara definición de lo que se concibe por bienestar y calidad de vida en el marco de la educación superior. El desarrollo humano por el que propende el Acuerdo 03 del CESU, se establece como un desarrollo humano integral. En este Acuerdo el énfasis se hace en la superación de la tradicional concepción paternalista y asistencialista, que desarrolle un concepto de calidad de vida entendido como el desarrollo de las más altas cualidades del ser humano, que trascienda el marco restringido de la satisfacción de necesidades insatisfechas, las cuales se han reducido a una visión de gasto y consumo.

Hay que tener en cuenta que la calidad de vida es un concepto complejo y polivalente, que –según los autores más representativos–, siendo un derivado del bienestar, no es su equivalente. Para convertirse en su equivalente sería necesario saber de qué bienestar se está hablando. Marta Nussbaum y Amartya Sen, afirman que es necesario distinguir dos conceptos del bienestar: uno restringido, que se ocupa de aquellas concepciones para la cual el elemento primordial es la satisfacción de necesidades o el placer (utilitaristas) e incluye aquellas concepciones que afirman que lo importante son los bienes, mercancías o recursos con los que cuenta una persona⁵.

La segunda concepción es amplia y se relaciona con las condiciones de las personas. Esta segunda acepción corresponde al *well-being* anglosajón, por medio del cual se hace referencia a la capacidad, las oportunidades, las ventajas y muchos elementos que no son susceptibles de cuantificar. A esta última acepción corresponde, de acuerdo con los autores citados, el concepto de calidad de vida.

La calidad de vida es un tema que forma parte de las preguntas inveteradas que interrogan por el sentido de la existencia y el sustrato esencial de la felicidad humana. Asunto complejo, si consideramos que el ser humano no posee una naturaleza simple y homogénea, sometida a las leyes de la física o de la materia, inscrita en un programa genético a priori y fácilmente predecible por aquello que

⁵ NUSSBAUM, Marta y SEN, Amartya. La calidad de vida. México: Fondo de Cultura Económica, 1996

en el mundo animal se puede llamar instinto. Por el contrario, en un mismo contexto sociocultural se puede dar pie a fenómenos humanos completamente disímiles entre sí.

Ahora bien, son muchos y amplios los puntos de vista que hay sobre la calidad de vida; tomemos algunos de ellos.

J. C. Calman afirma:

La calidad de vida puede describirse y medirse sólo en términos individuales, depende de experiencias previas, esperanzas, sueños y ambiciones. Debe incluir todas las áreas vitales, así como las experiencias y tomar en cuenta el impacto de la enfermedad y el tratamiento. Se dice que existe una buena calidad de vida cuando las ilusiones y expectativas de una persona son alcanzadas. Lo contrario también es cierto. Se da una mala calidad de vida cuando las ilusiones y expectativas no se logran⁶

Por su parte el desarrollo sostenible precisa el nuevo modelo de desarrollo ambientalmente viable del siglo XXI, como aquel que debe ser capaz de redistribuir mejor la riqueza, configurando en todos los países, ricos y pobres, una especie de nuevo modelo de bienestar. Muestra además, cómo el fenómeno sociológico de la globalización de la información, tiene explicaciones al interrogante del por qué la inmensa mayoría de las sociedades contemporáneas coinciden en sus demandas, aunque tal coincidencia revele un malestar generalizado frente a los logros de la civilización.

Por otro lado la tendencia de algunas corrientes económicas de ver los indicadores de calidad de vida, fundamentados en el producto interno bruto (PIB) como cuantificador absoluto, ha pasado a la categoría de hipótesis dudosa, dado que las conclusiones que arrojan, desde el marco de la teoría, no suelen coincidir con la realidad de la macroeconomía mundial. La tendencia a determinar la calidad de vida de una entidad geográfica por el nivel de acumulación de bienes materiales y el acceso a bienes de consumo, se inicia a partir de la conceptualización, que en la década del treinta, introdujo Arthur Pigou, de la posibilidad de medir el bienestar humano desde su ingreso económico en términos de una escala de medición monetaria⁷. Estos indicadores han perdido credibilidad por omitir en el análisis un factor tan decisivo como es la subjetividad humana y su íntima relación con la conciencia.

⁶ RESTREPO FORERO, Martha. Psicooncología y calidad de vida: En: Revista Colombiana de Psicología. No 8 (1999). Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, 1999

⁷ PIGOU, Arthur, La economía del bienestar. Madrid : Aguilar, 1946

Salvador Rueda, considera la calidad de vida como un concepto de “definición imprecisa”⁸, que sólo tiene sentido en relación con un sistema de valores, dado que remite de manera inmediata a la “calidad de la vivencia que de su propia vida experimentan los sujetos”. La más completa evaluación posible de la calidad de vida de una persona o de una comunidad, pasa por su sentimiento antes que por su razón. Es una “razón del corazón”, como lo diría Blas Pascal. Esto quiere decir según Rueda, que el examen de la calidad de vida de una sociedad implica analizar las experiencias subjetivas de los individuos que la componen y la opinión que de ésta tienen o la manera como la experimentan; conocer cómo viven los sujetos, sus condiciones objetivas de existencia, las expectativas de transformación de estas condiciones y evaluar el grado de satisfacción que consigue, postura que no comparten quienes se sostienen en la tendencia racionalista occidental que constituye el “objeto” como algo dado “ante los ojos”, escindido del sujeto, susceptible de ser descompuesto, analizado, tabulado y reducido a fórmulas matemáticas y operaciones de experimentación.

La investigación sociológica contemporánea se ha detenido en la tarea de ubicar un conjunto idóneo de indicadores que permiten dimensionar “los múltiples componentes de calidad de vida”, en un esquema teórico de desarrollo basado, ante todo, en la satisfacción de necesidades humanas fundamentales, orientación que resulta muy importante para el caso que estamos analizando, dado que en esta mentalidad de satisfacer necesidades (cosa que es necesario interrogar) se ha implementado gran parte de la práctica del bienestar en el contexto de la educación superior.

Lo que está en cuestión es cómo la práctica del bienestar institucional ha caído en una manera de satisfacción de esas necesidades en las comunidades universitarias, que se puede denominar consumista. El consumo se concibe como una acción que aporta satisfacción al que la ejecuta y, por tanto, se intenta asociar una determinada cantidad de utilidad para cada acción de consumir.

Con Abraham Maslow⁹, un gran sector de la investigación sociológica conviene en aceptar cuatro grandes campos de las necesidades humanas:

- La seguridad personal, que incluye tanto la cobertura de las necesidades biológicas cuyos indicadores son económicos
- El ambiente físico, que incluye indicadores referidos al medio ambiente

⁸ RUEDA, Salvador. Habitabilidad y calidad de vida [en línea]. [citado abril 20 de 2003] <http://habitat.aq.upm.es/es/p2/005.html>.

⁹ DAVIDOF, Linda, Introducción a la psicología, Madrid : interamericana, 1990

- El ambiente social, referido al proceso de socialización del individuo con su entorno, que abarca el respeto, los lazos afectivos y el sentido de pertenencia
- El ambiente psíquico, que incluye indicadores sobre la propia realización, la libertad de desarrollar capacidades, talentos, ocio y la educación recibida.

En otro campo de la investigación social Manfred Max Neef, ha planteado una concepción taxonómica de las necesidades humanas fundamentales. Su posición se basa en considerar que las necesidades son universales, finitas, pocas y sólo cambian lentamente con la evolución de la especie: distinto el caso de los satisfactores¹⁰ de esas necesidades, que son formas históricas, variables y abarcan categorías como el ser, el tener, el hacer y el actuar: son de carácter tanto individual como colectivo y conducen a la actualización de esas necesidades, porque se relacionan con las estructuras sociales y económicas. Mayor cantidad de bienes no es igual a calidad de vida; al contrario: el incremento de bienes y su utilidad pueden ser inhibidores del desarrollo, lo que es muy claro en el caso del asistencialismo. La calidad de vida está dada como resultado de la satisfacción de necesidades, puesto que sólo las podemos vivenciar en forma subjetiva.

Para Max Neef, las necesidades revelan el ser de las personas en una doble condición existencial: como carencia y como potencialidad. Si se las concibe en sentido amplio y no limitadas a la subsistencia, ellas patentizan la tensión constante entre carencia y potencialidad. Tomarlas únicamente como carencias es verlas como castigo, como vacío que produce dolor; así, conviene verlas también como posibilidad, como oportunidad, de lo cual surgirá el protagonismo y la participación. La calidad de vida es considerada por Max Neef como la posibilidad de acceder a medios para satisfacer adecuadamente las necesidades fundamentales, satisfacción que indica ante todo, la apertura a la potencialidad que se genera y no un puro acto de gasto y consumo, pues se cuida de no caer en un fin utilitarista de un consumo como fin en sí mismo.

Amartya Sen (Premio Nobel de Economía 1998) piensa que no se pueden negar las “necesidades básicas”, pero insiste en que no se pueden confundir con fines en sí mismos, pues los bienes que cubren estas necesidades no son más que medios para obtener fines reales, insumos valiosos para posibilitar funcionamientos y capacidades valiosas. El desarrollo, para Amartya Sen, no se fundamenta en satisfacer necesidades, si se entiende que tal satisfacción tiene un

¹⁰ Dice Max-Neef, en el texto citado: “Son los satisfactores los que definen la modalidad dominante que una cultura o una sociedad imprimen a las necesidades. Los satisfactores no son los bienes económicos disponibles, sino que están referidos a todo aquello que por representar formas de ser, tener, hacer y estar, contribuye a la realización de las necesidades humanas” (1986: 35). Para nuestro caso, la educación es un satisfactor esencial de varias necesidades, entre ellas la de entendimiento.

fin sólo utilitarista, sino que se basa en las posibilidades y capacidades que se generarían en un ser humano el tenerlas cubiertas, y lo contrario, su ausencia, haría muy difícil que dichas capacidades se desarrollaran. Lo importante no es lo que los bienes hacen a los seres humanos, la satisfacción que le procuran, sino lo que esos bienes posibilitan como funcionamientos y capacidades valiosos, en tanto que como ser moral el hombre busca libertad y dignidad y no sólo satisfacción. La calidad de vida será, entonces, medida como el resultado de la generación de oportunidades, capacidades y libertades que los individuos pueden disfrutar en una sociedad.

1.2 LAS DIFICULTADES DE UN CONCEPTO DE CALIDAD DE VIDA EN EL BIENESTAR INSTITUCIONAL

Una revisión de la literatura (véase bibliografía) donde se profundiza la discusión que se ha venido realizando sobre el bienestar de las universidades en Colombia, evidencia que hay una noción ambigua sobre el concepto calidad de vida: se aborda como una noción más de la cultura globalizada de hoy, sin relacionar sus implicaciones sociales, culturales y educativas.¹¹ Se la asimila, en algunos casos, como un sinónimo del bienestar. Se subestima que es un concepto que remite a acepciones que es necesario precisar, dado lo heterogéneo y lo multidisciplinario del mismo, aparte de la gran implicación subjetiva que hoy en día tiene.

Retomando el Acuerdo 03 del 95 del CESU, el pedido de calidad que se hace a las instituciones universitarias es el de una necesaria coherencia entre el bienestar que se enuncia y las prácticas reales de los actores encargados de ejecutar las políticas de bienestar. Pero el mero enunciado no genera por sí mismo ni las nuevas prácticas ni el cambio de cultura. A expresiones como “calidad de vida”, “formación integral”, “bienestar”, les puede suceder que funcionen como monedas gastadas que pierden valor.

Los autores consultamos las misiones de las dependencias de Bienestar de diez instituciones de educación superior en Colombia.¹² En todas ellas encontramos como constante que su objetivo principal o el secundario es “promover la calidad de vida”, en ninguna se define explícitamente y la diferencia radica en la manera de lograrlo. Básicamente se encontraron dos categorías: en una se hace énfasis en contextos externos, para lograr la calidad de vida mediante la creación y fomento de espacios que faciliten el bienestar integral y la satisfacción de necesidades (Universidad Santiago de Cali, Universidad del Norte de Barranquilla, Universidad de Antioquia, Universidad Católica del Oriente). Otra, hace énfasis en cualidades internas de las personas para la búsqueda de la formación integral, énfasis valorativo en la construcción de proyectos de vida (Tecnológico de Pereira, Universidad Nacional, Universidad la Gran Colombia, Universidad Antonio Nariño).

¹¹ En un reciente documento denominado *Políticas Nacionales de bienestar universitario* (2003) documento de ASCUN que tiene como propósito la elaboración del Acuerdo 05 de 2003, por el cual se adoptan nuevas políticas de Bienestar a nivel nacional, se intenta avanzar en una definición de calidad de vida en el marco del bienestar. Se lo describe como un concepto en el que se distinguen tres significados: descriptivo, formativo y evaluativo y además, lo asocian con la dignidad humana.

¹² Se consultaron las misiones del bienestar universitario en las más importantes Universidades oficiales: Nacional, Valle, Antioquia, Universidad Pedagógica Nacional. Escogimos universidades privadas representativas: Universidad la Gran Colombia, Tecnológico de Pereira, Universidad los Libertadores, y otras instituciones universitarias como: Universidad Católica de Oriente, Universidad Santiago de Cali, Universidad del Norte de Barranquilla y Universidad Antonio Nariño.

Vale la pena preguntarse en dónde está la dificultad para quienes actúan en las universidades, de desprenderse de las prácticas rutinarias que tienen una baja incidencia en la personalización y la reciprocidad de la cual el eventual usuario, que es principalmente el estudiante, no se hace responsable.

Las posibles respuestas a la permanencia de estas actividades pueden ser:

- Que las comunidades universitarias de alguna manera requieren y requerirán asistencia¹³; es condición del hombre tener necesidades y por tanto, siempre será de su esencia el requerir ayuda.
- La significación que se da del bienestar lo asimila con estados hedónicos y placientes, y si algo quiere el ser humano es encontrarse con la completud imaginaria del bienestar sin que le implique mucho esfuerzo.
- La mayoría de las instituciones, en este caso las de educación superior, pretenden encontrar una dependencia donde se objetive el intangible bienestar.

Cuando se dice que un objetivo de la educación superior es el bienestar que posibilite la calidad de vida, implícitamente se está aceptando que lo esencial es la libertad y la dignidad que tienen las personas para definir su futuro, así como propiciar los medios para que esta calidad de vida se concrete en lo real y objetivo. De hecho, es éste un principio esencial del llamado *Estado Social de Derecho*. Lo que hay detrás es todo un debate ético que implica determinar si las instituciones (y no sólo las universitarias) están en condiciones de definir lo que es una vida buena y cómo vivirla. Este bienestar no es una medida ideal predefinida por la institución, la cual podrá dar unos elementos, influir, mostrar caminos, pero no “dirigir conciencias” o definir el mejor modo de vivir.

¹³ Asistencia es la acción de asistir. Asistir viene del latín *assistere* que significa detenerse junto algo. Derivado de *sistere*, del gr. “hystemi” 1. Acudir a cierto sitio y estar en él. 2. Contribuir con los propios medios o esfuerzos a que alguien salga de un apuro o mala situación. Particularmente, cuidar a alguien en una enfermedad, como médico, como enfermero, etc. MOLINER, María, Diccionario de uso del Español. España : Gredos, 2000

El tema de la responsabilidad ética de las instituciones, representa una de las mayores dificultades para darle el lugar necesario a la calidad de vida en el marco de la educación superior, dado que se relaciona con la llamada formación integral.¹⁴ El pedido que se hace a las dependencias de bienestar en las instituciones universitarias es muy exigente al asignarle la responsabilidad formativa, si se tiene en cuenta que una unidad administrativa no puede desarrollar un encargo tan trascendental. Las sociedades en crisis toman a la educación como su último baluarte, y se le demanda que no sólo prepare para las competencias laborales, para la actitud y competencia investigativa, para el ejercicio de un oficio o profesión, sino que también forme para la ciudadanía, para actuar en lo público y en lo privado.

Por otro lado, es necesario preguntarse si la universidad colombiana responde a los objetivos ilustrados que se ha propuesto. La universidad aspira a generar calidad de vida en sus comunidades, pero, ¿está esa calidad de vida desvinculada, aislada, de las condiciones de vida reales de la sociedad colombiana? ¿se entera la universidad colombiana de las condiciones reales en las que viven las comunidades?

La universidad tiene dos componentes: es una institución, entendida como lugar que compromete un tiempo y un espacio donde se desarrollan formas de vida reglamentadas y coordinadas, pero también es una comunidad académica. Ya pasaron los días de la colonia cuando la universidad en Colombia era el claustro, y ahora se le pide que conozca e investigue la realidad que le ha tocado vivir en la contemporaneidad: la violencia consuetudinaria, la pobreza, la dificultad de acceso de la gran mayoría a los medios de la cultura.

Dicha cultura, de la cual Colombia es tributaria y dependiente, se desenvuelve en el marco de una sociedad liberal y permisiva, que toma del hedonismo su ideal y del consumo su máxima satisfacción. El discurso actual de los derechos es asumido en su gran mayoría, no desde la obligación que suponen, sino desde el privilegio que otorgan. El *¡atrévete a pensar!* (*saper aude*), divisa del hombre ilustrado, se transforma en la cultura actual en un *¡atrévete a gozar sin trabas!*, divisa del hombre liberal moderno. Las consecuencias sobre la calidad de vida no se dejan esperar: se glorifica el individualismo, se desestabilizan los lazos comunitarios y las redes de apoyo como la familia, se afecta el psiquismo, la manera de vivir, de sentir y percibir la vida.

¹⁴ Por formación integral se entiende todo aquel proceso de construcción del sentido de lo humano que se va derivando del educarse. La posibilidad de relación que el hombre tenga con la cultura, atraviesa la propuesta formativa. El hombre es formado, moldeado por la educación, pero esencialmente el hombre se forma a sí mismo. El hombre en las sociedades liberales debe tener la capacidad de elegir su mejor modo de vivir, pero debe ser preparado para tal elección; de aquí se desprende la responsabilidad de la universidad.

“Vivimos de modo trepidante”, afirmaba Rainer Maria Rilke en sus Sonetos a Orfeo¹⁵. Con esta afirmación, el poeta preveía las consecuencias del llamado “progreso”, que en un panorama desapasionado muestra una sociedad en la que la desigualdad, el desempleo, la violencia, el arrasamiento del hábitat planetario son notables. El hombre sigue moviéndose en sus tendencias civilizadoras de construcción y sus tendencias devastadoras de barbarie.

¹⁵ RILKE, Reiner Maria. Los sonetos de Orfeo. Chile : Editorial Universitaria, 2002

1.3 LA CALIDAD DE VIDA Y LA EDUCACIÓN MORAL ¹⁶

Tal como se observa en la descripción que se hace por parte de las dependencias de Bienestar Institucional, el ideario tiene que ver con un bienestar expresado en un conjunto de actividades, en programas y servicios, por medio de los cuales se busca optimizar las condiciones de vida de la población universitaria, lo cual debe tener efectos en el marco de lo social de esas comunidades.

Pero no hay calidad de vida sin una apropiación consciente y ética de los sujetos, de los principios y valores esenciales para una vida orientada en la calidad de vida; aquí se encuentra una de las principales posibilidades para que el sentido del bienestar actual se desarrolle: la pretendida transversalidad, por medio de la cual se busca que los actores institucionales en su conjunto, asuman una posición consecuente con los principios y la misión, que guarde coherencia entre sus convicciones y sus prácticas de vida en el interior de la institución.

Lograr una vida de calidad como la realización de una vida buena, depende en lo esencial de una educación moral que la posibilite. Dentro de muchas condiciones, también es aprender a ejercer el arte de tomar decisiones prudentes, al ponderar las consecuencias de las distintas opciones para el propio sujeto, para los suyos o para la humanidad en general; es atender cuidadosamente al contexto vital.

Una educación moral para una vida de calidad no es sólo responsabilidad de la universidad¹⁷, hay que tener en cuenta todas las instancias formadoras que la preceden: la familia, la comunidad en que la vida se desarrolla, los medios de comunicación. La calidad de vida de una persona incluye una capacidad razonadora y una autonomía moral e intelectual que le permitan elegir entre los estilos de vida y la capacidad argumentativa por medio de los cuales pueda razonar y dar cuenta de sus elecciones.

Las instituciones tienen responsabilidades sociales; las universitarias en especial deben mostrar caminos para que se desarrolle la libre escogencia de la vida buena en los sujetos. Pero en lo que toca al bienestar que buscan, tales objetivos los tendrán que proponer desde sus acciones, las cuales involucran programas, servicios y actividades.

¹⁶ Nos acogemos a la distinción que hace Adela Cortina entre ética y moral. Ética como aquella parte de la filosofía que reflexiona sobre la moral, por lo tanto es filosofía moral; la moral, es ese saber que acompaña la vida de los hombres, haciéndolos prudentes y justos.

¹⁷ Afirmo Antanas Mockus que “No debemos cultivar la mentira cotidiana debida al exceso de pretensiones características del voluntarismo pedagógico, pues sobrecargar a una academia débil con objetivos de formación ética, política, económica, sociológica, antropológica, etc., puede ser simplemente un sinsentido encubridor” (1987: 88).

Para tomar un solo caso, se observa cómo las unidades de Bienestar en algunas instituciones universitarias se desarrollan planes y programas de prevención en áreas de la salud, en especial en salud sexual y reproductiva, consumo de sustancias psicoactivas y otras. Estos programas tienden a tener un énfasis informativo: se hace un gran despliegue de afiches y carteleras, pero son programas que carecen de un énfasis en las actitudes éticas y en la competencia moral de los sujetos para asumir responsablemente su salud. Estos programas se traducen a veces en campañas, en un conjunto de actividades de “sensibilización”, o en mensajes de impacto, pero no se logra, en la mayoría de los casos, incidir sobre el aspecto comportamental que afecta directamente la llamada calidad de vida.

Las universidades también tienen responsabilidades en la educación moral de sus educandos. Como afirma Adela Cortina, la educación moral es:

Aquella que se imparte para procurar la vida de calidad y tiene al menos tres componentes: 1. El conocimiento: consiste en la transmisión de habilidades y conocimientos para perseguir cualquier meta. 2. La prudencia para llevar una vida de calidad y 3. La “sabiduría moral” en el pleno sentido de la palabra que cuenta con las virtudes esenciales de la justicia y la gratuidad¹⁸.

Educar en las habilidades y el conocimiento resulta imprescindible, dado que un sujeto y una sociedad bien informados tienen, según Cortina, “...una mayor capacidad de aprovechar sus recursos materiales y es además menos permeable al engaño que un individuo o una sociedad ignorantes”.

Dado que no se educa moralmente sólo con un contenido programático o un microcurrículo bien diseñado, porque el contexto en el que se educa es básico para legitimar o deslegitimar convicciones morales, es fundamental que dicha educación procure y desarrolle la autonomía de los sujetos entendida como la capacidad de pensar, juzgar y decidir por sí mismos; también es esencial propiciar contextos para que los sujetos sean capaces de elegir y asuman las consecuencias de sus elecciones, “hacerse cargo de las consecuencias” para la constitución de los funcionamientos valiosos (para utilizar el lenguaje de Amartya Sen), como el auto respeto y una sana relación consigo mismo y el entorno. Aquí la virtud clásica de la prudencia toma su lugar, dado que sólo ella garantiza que alguien se aproxime al ideal de un bienestar integral con calidad de vida.

¹⁸ CORTINA, Adela. Educación y sociedad. España : Sal Terra, 2001

Y con relación a la búsqueda de la calidad de vida, Adela Cortina afirma que:

Con todo, el término “bienestar”, empleado en expresiones como “estado del bienestar”, “medidas de bienestar”, “bienestarismo”, resulta todavía confuso en exceso para tomarlo como meta de la virtud de la prudencia, y tal vez saldríamos ganando si lo concretáramos en algo tanpreciado hoy en día como la ‘calidad de vida”, inaccesible sin duda sin la mencionada virtud. Buscar una vida de calidad exige, a fin de cuentas, aprender a ejercitar un arte: el de atender cuidadosamente al contexto vital a la hora de trazar proyectos y tomar decisiones, ponderar las consecuencias que pueden tener las distintas opciones para el propio sujeto, para los suyos, para cualesquiera grupos o para la humanidad en general, y conformarse al fin con lo suficiente. Entre el exceso y el defecto: el arte de optar por la moderación, propio de las virtudes clásicas, tan estrechamente relacionado con el logro de una vida de calidad.

Educar en la búsqueda de la calidad de vida es, sin duda, preferible a educar en la búsqueda de la cantidad de bienes, pero es, sin embargo, insuficiente para formar a una persona en el pleno sentido de la palabra, porque quien prudentemente persigue una vida de calidad para sí mismo y para los suyos, no siempre está dispuesto a atender a las demandas de justicia, ni está tampoco dispuesto a arriesgarse a ser feliz¹⁹.

Las anteriores afirmaciones confirman que el objetivo de Bienestar debe estar enfocado a respaldar la educación moral, la formación en virtudes cívicas y personales, que son la base de la búsqueda de una vida de calidad.

La calidad de vida es una valoración que cada individuo hace de lo que tiene y lo que le ha tocado vivir, pero a su vez, está contextualizada en unas condiciones materiales y objetivas concretas; por eso mismo no se le puede atribuir a una dependencia la responsabilidad de la formación de los individuos. Se espera que la institución le afiance la posibilidad de decidir, de ser autónomo, de ser buen ciudadano, lo que en resumen se puede llamar calidad de vida.

Si bien la calidad de vida toca con la satisfacción de las necesidades esenciales, es importante que cuando una institución enuncia una política de bienestar, ésta debe ser un propósito institucional, basado en la función formadora de los sujetos, que tiene la universidad desde sus inicios. Debe preocuparse porque los sujetos que está formando, desarrollen habilidades y capacidades morales.

¹⁹ CORTINA, Adela. Educación y sociedad. España : Sal Terra, 2001

1.4 CONCLUSIONES

El Bienestar en la educación superior en Colombia ha sufrido una redefinición de sus conceptos y propósitos y ha ganado un mayor espacio de actuación al proponerse la formación integral, la calidad de vida y el desarrollo de la comunidad académica, a partir de la Constitución Política de 1991, de la Ley 30 y del Acuerdo 03 de 1995 del CESU. Resultado de esta nueva concepción, el Bienestar es considerado como aquello que atraviesa todos los procesos de la institución y no como unidades de servicios asistenciales, que ha sido la concepción tradicional.

Uno de los pilares en que se apoya esta nueva visión, es la calidad de vida como manera moderna de expresar el bienestar. La calidad de vida es un *constructo* complejo que implica más de una perspectiva, dado es necesario conocer, medir, desarrollar condiciones del mundo interno y material cada vez mejores, para que los sujetos puedan vivir su proyecto de realización personal, lograr su autonomía, defender sus derechos, ser ciudadanos, entre otros.

Las instituciones de educación superior en Colombia han incorporado en la misión del bienestar, el concepto de calidad de vida como un intento de responder al criterio gubernamental, que es el que marca las directrices de la educación superior. Es presumible entender, que se trata de adecuar la educación superior a la filosofía del Estado Social de Derecho, que contempla la calidad de vida de los ciudadanos como un derecho esencial y como una nueva eudaimonia.

Las instituciones de educación superior tienden a delegar en las unidades de Bienestar la definición y uso del concepto *calidad de vida*, pero no se avanza en considerar cuál es ese bienestar desde la calidad de vida que se pretende; como hemos visto tiene una gran implicación subjetiva en su definición y autoevaluación de las personas, pero también integra todo un contexto, unas condiciones objetivas y materiales, es decir, la satisfacción de necesidades prioritarias. En este sentido es importante destacar que la responsabilidad que recae en las instituciones de educación superior, es propiciar acciones destinadas a la educación moral de sus miembros como un verdadero desarrollo de la calidad de vida.

La instancia de Bienestar, como unidad que trabaja en procura del bienestar integral de toda la comunidad institucional, debe tener la responsabilidad, como mínimo, de plantearse qué alcance puede tener ese bienestar que se procura, en relación con la calidad de vida. En esa medida la responsabilidad es atribuible a la universidad en cabeza de sus directivos, docentes, administrativos y estudiantes, en la conquista de tan alto objetivo.

2. FORMACION PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS OCUPACIONAL ENFOQUE DE EDUCACIÓN EN SALUD PARA LA CALIDAD DE VIDA: PROPUESTA EDUCATIVA

2.1 DIAGNOSTICO

El Instituto Tecnológico Metropolitano, es una Institución de carácter público, adscrita a la Alcaldía de Medellín, tiene como objetivo principal brindar un servicio educativo de calidad en una población de jóvenes de Medellín y el Área Metropolitana en el campo de las tecnologías.

Cuenta en la actualidad con una población aproximada de 5.000 estudiantes, una planta docente de 11 docentes de tiempo completo , un número de 360 docentes hora cátedra y un total de 140 empleados del personal administrativo que incluye los docentes de tiempo completo.

El programa educativo que se desarrollará en esta propuesta, va dirigido a la población de personal administrativo por ser un personal altamente vulnerable a los factores de estrés ocupacional que es la problemática que la propuesta busca resolver.

En los últimos años (1999, 2000 y 2001) se han realizado en la Institución estudios sobre el clima organizacional, que han arrojado resultados significativos sobre las condiciones laborales y sobre los problemas de salud de esta población de administrativos donde se han detectado una incidencia alta de factores de estrés asociados a problemas de salud ocupacional.

Estos estudios en su orden han sido:

- Estudio de clima organizacional contratado por la Institución con la firma Lucero Celis y Cia. Ltda.
- Identificación de estrés laboral y exploración de algunos de sus factores de riesgo. Realizado por el Servicio Médico del área del Bienestar.
- Evaluación de Riesgo Psicosocial, realizado por el servicio de Psicología adscrito al área del Bienestar Institucional.

Las conclusiones de los tres estudios, aunque desde diferentes perspectivas constituyen la descripción de una realidad institucional que se puede sintetizar así:

- Se aprecia un alto grado de satisfacción laboral, entendida como el sentimiento de agrado o desagrado que los empleados experimentan frente

a diversas situaciones de trabajo, lo que significa que les agrada hacer lo que realizan en el contexto institucional.

- En las percepciones sobre clima organizacional, se destaca una dimensión con calificación positiva, las instalaciones físicas, la dotación de elementos de trabajo y las condiciones ambientales de trabajo.
- Igualmente se destaca como positivo la estabilidad laboral, a igual conclusión llegó el estudio de factores de riesgo psicosocial. Complementa esta evaluación la apreciación negativa respecto a la posibilidad de ascenso.
- Otros resultados del clima organizacional son los registros de las relaciones interpersonales en el que se califica de manera positiva el trato recibido de los jefes y el de clima organizacional se refiere al modelo de dirección en el que se observa un trato cordial por parte de la mayoría de los jefes, se les reconoce su capacidad, consideran que sus empleados son tenidos en cuenta al tomar decisiones, existe confianza para plantear inquietudes y expresar opiniones. La delegación es usual y se perciben como personas solidarias que brindan apoyo y participación, y estimulan las nuevas ideas.
- Estas ideas fueron contrastadas con la intervención realizada en reuniones de validación donde se expresaron que la mayor falencia en la Institución es la poca comunicación y colaboración entre dependencias.
- No se pueden desestimar las apreciaciones que se lamentan de las comunicaciones deficientes y el estilo de dirección poco motivador de algunos jefes. El exceso de reuniones y la falta de planeación para llevar a cabo muchos de los procesos que dan lugar a los cambios de esquema de trabajo que originan problemas asociados con el estrés.
- Igualmente se reclama a los jefes el reconocimiento al trabajo de las personas a cargo y el control tan estricto que hacen a las tareas.
- También con menor calificación en clima Organizacional se registro la estructura del Instituto que confrontada con los resultados obtenidos en los diagramas de afinidad de la Empresa Lucero Celis, resalta entre otros aspectos la poca autonomía, sobrecarga de actividades, el paralelismo en las funciones.
- El estudio de clima organizacional, concluye además, que “Al hacer el cruce de las diferentes variables consideradas: sexo, antigüedad, grupo ocupacional y dependencia se encontró que las mayores niveles de satisfacción laboral y la mejor percepción del clima organizacional se da en

los empleados hombres que llevan menos años vinculados a la entidad y que tienen niveles académicos de profesionales y con postgrado”.

- El estudio del Departamento Médico de la Institución destaca un buen nivel de pertenencia a la Institución. Se presenta un alto grado de estrés referidos a los cambios vitales cotidianos (46.8%) Siendo los parámetros más comprometidos: Problemas de salud familiar (35.8%). Cambios en el esquema de trabajo (33%) y cambio en el estado económico (33%). La mayoría de la población encuestada (75.2%) presenta una personalidad tipo A, la cual predispone a sufrir hipertensión, enfermedad coronaria y un grado alto de nivel de estrés. Las áreas más comprometidas fueron: progresar en el trabajo (71.6%) gusto por hacer las cosas rápido (67%), realización de actividades diferentes (62%) y ansiedad o progreso social (59.7%).
- Se aprecia en los estilos de vida que más de la mitad de la población han presentado algún tipo de enfermedad, igualmente la mayoría no tiene ni un hobby, no realiza actividad recreativa, ni ejercicio en el día, requiriéndose en el 18.7% un cambio inmediato en los estilos de vida.
- En la Institucion, el consumo de alcohol y el tabaquismo son altos en relación a los promedios aceptables y la falta de hábitos adecuados para contrarrestar el estrés.
- En la evaluacion de los riesgos psicosociales en el ambito laboral se apreciaron aspectos positivos que se deben fortalecer como: el compañerismo, correlación entre las habilidades y destrezas, el agrado en las tareas y la estabilidad laboral. Los aspectos desfavorables fueron: falta de recreacion para la familia, poca oportunidad de ascenso y ausencia de programas de salud ocupacional. Las principales alteraciones físicas expresadas fueron: dolor de espalda, aumento de apetito, cansancio muscular y mal dormir. El 40% dice no tener descansos laborales reglamentarios y falta de capacitacion para el desempeño.

2.2 FILOSOFIA INSTITUCIONAL

La Institucion fundamenta su modelo educativo en una visión, una misión y unos principios que son la filosofía donde enmarca su accionar. Lo mas destacado de estos fundamentos es el reconocimiento de la búsqueda de la calidad en todas sus acciones, la importancia que da a la autonomía como objetivo formativo y la excelencia académica como politica central definida en el plan de desarrollo 2000-2005.

Estos elementos son fundamentales en la presente propuesta, pues ella busca desarrollar en quienes participen en ella, los aspectos eticos y de principios que contiene la misión y visión institucionales.

El principio número uno que adopta la Institucion, es la BIOFILIA y por ella se entiende:

La atracción del proceso mismo de la vida y por lo tanto de cualquier forma de crecimiento y transformación. La persona biofila ama la aventura misma del vivir, su visión es funcional y no mecánica, ve el todo mas que las partes, prefiere la estructura total de la suma, influye mediante el estimulo y no por la fuerza, disfruta la vida y no de la mera excitación, concilia sin trauma los deberes y derechos en armonía con los seres de la naturaleza²⁰

El plan de desarrollo institucional contempla una sola política: La excelencia académica y cuatro líneas estrategicas de política:

- La formacion integral desde el conocimiento para la vida y el trabajo.
 - Administracion efectiva y eficiente
 - Cobertura con calidad y equidad
 - Construcción de calidad de vida para la comunidad académica

La meta de línea estrategica de política 2 dice:

Formar y vincular durante la vigencia del plan, cuadros directivos con un solido conocimiento de los fenomenos que afectan las actividades de la organización, superando la sola formación profesional y donde tenga especial importancia la creatividad, innovación, toma de decisiones, orientación a la acción, manejo del riesgo y de la incertidumbre.

²⁰ Instituto Tecnológico Metropolitano. Plan de desarrollo institucional 2000-2005

La línea estratégica de política 4, denominada: "Construcción de calidad de vida para la comunidad académica" tiene como objetivo: "Crear un ambiente formativo que favorezca el desarrollo personal y colectivo, la promoción y el desarrollo de la comunidad académica y la asimilación reflexiva y coherente del proceso cultural".

Dos estrategias: Creación de un sistema de bienestar y la "creación de un ambiente de bienestar mínimo necesario para la formación integral, la construcción metódica del conocimiento y la prestación de un servicio cualificado a la comunidad"

La meta dice: "Programar y desarrollar durante la vigencia del plan acciones preventivas, educativas y de promoción de la salud que contribuyan a un buen desempeño académico y/o laboral con fundamento en un estudio poblacional e identificación de problemas".

Estos referentes conceptuales nos reafirman en la pertinencia y necesidad de un programa como el que proponemos, pues es un aporte al desarrollo de los objetivos Institucionales. Como lo hemos visto en los estudios diagnósticos, la realidad contrasta en mucho con los principios y referentes institucionales, pero el trabajo de construcción permanente la que permite que se vayan desarrollando esos objetivos y a esto apunta la presente propuesta.

2.3 NUCLEOS PROBLEMATICOS

La reunión de los resultados de este diagnóstico nos dice que existen los siguientes núcleos problemáticos que deben ser abordados en el programa educativo que nos proponemos implementar:

Nucleo 1	Existen hábitos de vida no saludables como el poco descanso, la sobrecarga mental de trabajo por ser un trabajo intelectual, la mala alimentación y el consumo de alcohol
Nucleo 2	Existe desconocimiento sobre la incidencia negativa que puede tener el estrés y la tensión en la salud en general, por lo tanto no se toman las precauciones necesarias
Nucleo 3	Existe desconocimiento de cómo el estrés puede constituirse en un factor de riesgo psicosocial asociado al trabajo y del papel que deben cumplir las aseguradoras de riesgo (ARP) en estos casos
Nucleo 4	La falta de una política institucional de cooperación en el trabajo y los estilos autoritarios constituyen una práctica que aumenta el riesgo de contraer enfermedades asociadas al estrés
Nucleo 5	No se conocen o no se practican técnicas de relajación que disminuyan los factores del estrés o que ayuden a controlarlo en un momento determinado
Nucleo 6	Es alta la presencia de personalidades tipo A.

2.4 FUNDAMENTOS LEGALES DE LA PROPUESTA

La legislación colombiana ha venido estructurando normas en el marco de la legislación interna en especial de la Constitución del 91 y acogiéndose a tratados internacionales que tienen que proteger la salud de la población trabajadora.

El decreto 614 del año 84 de Ministerio del trabajo, es el primer decreto que establece la Salud Ocupacional como una obligatoriedad para las empresas. En este primer decreto se priorizaron las empresas manufactureras.

El artículo 2, Literal C de este decreto dice: “Es objeto de la salud ocupacional proteger a las personas contra riesgos relacionados con agentes físicos, químicos, biológicos, psicosociales, mecánicos, eléctricos y otros derivados de la organización laboral que pueden afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo”

La resolución 1016 de Marzo de 1989 del Ministerio de Trabajo en su artículo 10 dice: “Los objetivos de medicina preventiva y del trabajo son: diseñar y ejecutar programas para la prevención y control de enfermedades generadas por los riesgos psicosociales”

El decreto 1832 de 1994 del Ministerio del Trabajo, por el cual se adopta la tabla de enfermedades profesionales, dice en su numeral 42 sobre patologías causadas por el estrés en el trabajo:

Trabajo con sobrecarga cuantitativa, demasiado trabajo en relación al tiempo para ejecutarlo, trabajo repetitivo combinado con sobrecarga del trabajo, trabajos con técnicas de producción en masa, monótono, combinado con ritmo o control impuesto por la maquina, trabajos por turnos, nocturno, con estresores físicos, con efectos psicosociales que produzcan estados de ansiedad o depresión, infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad ácido péptica o colon irritable

La ley 100 de 1993 en sus artículos 154 y 170 establece como obligatoria la vinculación de la población a procesos de educación, información y fomento de la salud de manera eficiente y la vigilancia para que estos procesos se lleven a cabo.

La ley 30 de 1992 de Educación Superior en el título V que trata sobre el régimen estudiantil en el Artículo 117 dice: “Las instituciones de Educación superior deben adelantar programas de bienestar como el conjunto de actividades que se orienten al desarrollo físico, psicoafectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes, personal administrativo”.

2.5 BASES CONCEPTUALES

2.5.1 Educación en salud

La Educación para la salud es un proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables, propugna por los cambios ambientales necesarios para facilitar los objetivos y dirige la formación profesional e investigación sobre estos objetivos.

La EPS consiste en hacer participes a la población de una serie de conocimientos que impulsen razonadamente a la acción y a la responsabilidad. Saber es discernir lo que es de lo que no es, por tanto la educación para la salud pretende razonar por que tal serie de comportamientos o estilos de vida pueden afectar a la salud.

En la EPS estan implicados conocimientos médicos, pedagógicos, psicológicos, antropológicos, filosóficos, sociológicos, lingüísticos. Supone plantearnos la realidad de la situación sanitaria, con un proceso objetivo a lograr, con intervención participativa en cuanto procede en planes, programas, utilizaciones de recursos y con la evaluación de resultados logrados. Es una investigación orientada a la práctica, a la acción.

“La promoción de la salud es la parte de la salud pública, encargada de buscar en todas sus áreas, más precisamente en la parte de la sanidad los determinantes sociales en salud”²¹

“El abordaje de los problemas y necesidades en salud desde una perspectiva integral significa que deben considerarse en la valoración de la salud, los diferentes aspectos que la determinan además de lo anterior, se debe incorporar la participación de las comunidades e instituciones relacionadas con el bienestar social, en el análisis y propuestas de intervención para las personas y sus contextos”²²

La promoción de la salud en un proceso orientado hacia la modificación y/o fortalecimiento de comportamientos, el fomento de ambientes familiares, escolares, laborales y sociales, saludables que promuevan y favorezcan el disfrute de la vida y el desarrollo integral de las personas y los pueblos, lo cual requiere el compromiso y la articulación de acciones políticas, organizacionales y colectivas

²¹ MOQUEN, David. Promoción de la salud : evaluación y evidencias de su efectividad. Archivo en pdf. [en línea] [citado Octubre 31 de 2005]

²² SANCHEZ MONGE, Aurora. La conceptualización de la salud en el modelo de atención del sistema nacional de salud. p.13 [en línea] [citado octubre 31 de 2005]

“La promoción de la salud abarca el fomento de estilos de vida y de otros factores sociales económicos, ambientes y personas”²³

“La educación integral y participativa fortalece así la autoestima y la capacidad de los jóvenes para formar hábitos y estilos de vida saludables y potencial para insertarse productivamente en la sociedad. Por ello buscan desarrollar conocimientos, habilidades y destrezas y no solo impartir información”²⁴.

2.5.2 Promoción de la salud

Es el conjunto de medios y estrategias encaminadas a procurar la adopción de unos hábitos de vida saludables. Esta concepción está íntimamente vinculada a la EPS que se concibe como: “Un proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de las prácticas saludables, y a hacer difíciles las prácticas de riesgo”

Una concepción moderna de la promoción de la salud debe tener como objetivo no solo la consecución de una vida sana, sino también el logro de un adecuado afrontamiento de la enfermedad y una aceptable convivencia con la misma. Es decir, es importante también una educación para la enfermedad, pues la enfermedad convive interrumpida o ininterrumpidamente con nosotros desde que nacemos o incluso antes. Por ello en el correcto tratamiento y cuidados del enfermo deben incluirse aquellas medidas que contribuyan a recobrar o mejorar su estado de salud, a prevenir recaídas y favorecer su calidad de vida y de quienes lo rodean.

La promoción de la salud es pues un concepto amplio y dinámico que compromete numerosas áreas e instrumentos para llevarla a cabo:

Promoción de la salud

Educación para la salud	Educación para la enfermedad	Servicios socio sanitarios	entorno saludable
Conductas saludables	Conducta de afrontamiento apoyo psicológico	Prevención Asistencia	Conservación y promoción de recursos

²³ Organización Mundial de la Salud

²⁴ Escuelas promotoras de salud en las Américas [en línea] [citado Octubre 31 de 2005]

La promoción de la salud pretende capacitar a los individuos de una comunidad para que controle sus determinantes de salud y los pueda mejorar, son aquellos factores que generan las condiciones de salud de un individuo o una comunidad.

Los principales determinantes de salud son:

- Dotación genética
- Factores ambientales
- Factores nutricionales
- Salud laboral
- Los estilos de vida

El ámbito laboral constituye una importante fuente de problemas de salud, la promoción de la salud debe comprometer no solo a los trabajadores, sino también a las entidades en las que se desarrolla su labor.

Los factores de riesgo de la salud, son el conjunto de prácticas, hábitos de vida, trastornos físicos o psíquicos que predisponen o favorecen la aparición de ciertas enfermedades, por ejemplo el estrés, sedentarismo, tabaquismo, hipertensión y diabetes, son factores de riesgo para la cardiopatía isquemia.

Tradicionalmente a aquel grupo de individuos que incurría característicamente en determinados factores de riesgo, se le denomina: grupos de riesgo, por ejemplo las personas que suelen realizar prácticas sexuales promiscuas y sin protección configuran un grupo de riesgo de enfermedades de transmisión sexual, con especial mención el SIDA.

Por tener este nombre una connotación que puede ser discriminatoria, es preferible llamarlos hoy en día prácticas de riesgo mucho mas amplia y sin connotaciones discriminatorias, con el que se advierte a la población en general, que el riesgo lo tiene cualquier persona que realice prácticas de riesgo.

2.5.3 Fases de la promoción de la salud

Prevenir: en el ámbito de la salud pública, se distinguen tres tipos de prevención: primaria, secundaria y terciaria. Cada una de ellas actúa respectivamente antes, durante y después de la enfermedad.

PREVENCIÓN PRIMARIA	PREVENCIÓN SECUNDARIA	PREVENCIÓN Terciaria
Factores de riesgo Factores predisponentes Factores desencadenantes	Fase de enfermedad	Curación Secuelas Muertes

La prevención primaria: es la prevención propiamente dicha. Comprende el conjunto de medidas encaminadas a evitar que se produzcan las enfermedades y otros trastornos de la salud. Dentro de este criterio están todas las actividades que se realizan para concienciar a una población sobre las medidas de control para evitar la aparición de una enfermedad entre ellas están todas las campañas educativas que se adelantan para tal efecto, al igual que todos los planes educativos, como cursos, capacitaciones u otros.

Prevención secundaria: es el conjunto de medidas encaminadas a realizar una detección precoz de los trastornos de la salud, es decir, se trata de diagnosticar a tiempo las enfermedades a favor de un mejor pronóstico.

Prevención terciaria: es el conjunto de medidas encaminadas a mejorar la calidad de vida del enfermo. Se aplican por tanto sobre personas que hayan sufrido la fase aguda de la enfermedad y que a consecuencias de esta padecen deterioro o secuelas ya sea de índoles físico, psíquico o social.

2.5.4 Estrategias para la Educación para la Salud (EPS)

Detectar: es una tarea primordial e imprescindible antes de promover modificaciones a los estilos de vida. Existen muchos procedimientos para determinar los problemas y las necesidades de la salud: encuestas, debates, medios de comunicación

Motivar: consiste en promover la modificación de los hábitos perjudiciales basándose en el planteamiento de unas necesidades de salud como medio para lograr una vida sana. Para una persona enferma su padecimiento será el mejor motivo para corregir sus malos hábitos. Mas difícil resulta motivar a la población sana.

La motivación depende de una serie de aspectos propios de la personalidad que debemos fomentar:

- La capacidad de decisión personal es la principal meta que persigue la educación para la salud: que el individuo, conociendo la realidad de los riesgos de la salud, aprenda a decidir por si mismo, sin imposiciones exteriorizar, la adopción de un estilo de vida saludable.
- Fomentar la autoestima es una tarea primordial para promover cualquier cambio en las conductas que favorecen la salud. Se sabe que quien posee una elevada autoestima posee mayor motivación para superarse y menor tendencia a ser influido negativamente por su entorno.

- Instruir es procurar todos los conocimientos necesarios para corregir los hábitos insalubres y sustituirlos por los salubres. Para ello es necesario la tecnología educativa precisa y bien empleada, ya que de lo contrario podría resultar contraproducente para la salud del individuo.

Un programa de intervención educativa consiste en elaborar unos objetivos y unas estrategias destinadas a estimular conductas de salud en detrimento de los hábitos antisaludables en un colectivo social determinado. Aplicar un programa de intervención educativa significa desarrollar las tres fases elementales de la educación para la salud: detectar, motivar e instruir. Se diseñarán unos objetivos para cada una de ellas y finalmente se realizara una evaluación para valorar la idoneidad del procedimiento los resultados obtenidos.

Toda estrategia de intervención en Educación para la salud debe partir de unos elementos básicos, que según Salazar-Bernad y Rodríguez López son:

- Elemento racional: basado en el conocimiento.
- Elemento emocional: Basado en la intensidad de las emociones o sentimientos.
- Elemento práctico: Basado en la habilidad personal necesaria para el nuevo comportamiento que proponemos
- Elemento interpersonal o la red social.
- Elemento estructural o el contexto social, económico, jurídico y tecnológico en el cual tiene lugar la conducta.

2.5.5 Principios de la educación para la salud

Principio de significatividad: el discurso educativo ha de construirse partiendo de la experiencia en un plano objetivo y percepción subjetiva. Tener en cuenta la información que posee el educando sobre el problema de salud, las experiencias que ha vivido, actitudes ante los problemas, puntos de referencia, recordar que estamos formando personas para que tomen decisiones sobre estilos de vida saludables.

Principio motivacional: el proceso educativo en salud, busca mejorar la calidad de vida propósito que requiere fortalecer novedades que inquieten, que interroguen, que pongan en crisis lo que ya se sabe. Partir de la experiencia vital sobre el problema de salud es conectar con el universo motivaciones del sujeto proceso que requiere tiempo para retomar los temas y comportamientos, hacer surgir emociones y reflexiones, constatar posibilidades, enriquecer el conocimiento desde la perspectiva de grupo.

2.5.6 Metodología del trabajo en educación para la salud

La tarea educativa para la promoción de la salud debe plantearse desde los ámbitos afectivo, cognitivo y de la acción, que son las tres categorías que nos explican que es el ser humano.

Ver juzgar y actuar son tres momentos metodológicos que pretenden desarrollar las tres dimensiones de la formación de las personas. Para cambiar actitudes lo más importante es cambiar los marcos de referencia. El aprendizaje de formas de vida saludables y los cambios de actitudes no pueden resolverse con una serie de prescripciones comportamentales, se requiere un proceso educativo caracterizado y orientado a cambiar los marcos de referencia.

Observar la realidad: la mayoría de nuestros comportamientos son inseparables de las imágenes y las ideas que tenemos acumuladas a lo largo de nuestra existencia para el cambio que queremos, debemos conectar con universo motivacional del educando, educar desde: las potencialidades y no desde las creencias, conocer los modelos culturales que orientan la vida del educando, creencia, valores desde donde orientan sus conductas preventivas o no.

Encontrar los valores como realidades, que se expresan en la experiencia, para sentar las bases de los valores democráticos y supraculturales que son la sustancia de la conducta saludable.

Técnica facilitadora de expresión y dinámicas positivas: que faciliten opiniones, emociones, conocimientos y participación de todos los miembros. Actividades que favorezcan trabajos cooperativos y aquellos que provoquen conflictos sociocognitivos en los que se confronten distintas visiones.

Establecer unas relaciones de coherencia y autenticidad porque crean un clima de seguridad que posibilita la comunicación. El papel del educador es suscitar momentos para que surja la motivación por el cambio, el crecimiento y la maduración. Debe ser un buen observador para descubrir el filtro de las emociones del sistema de creencias y actitudes del grupo para poder mover los hilos en dirección a un aprendizaje de nuevas relaciones saludables.

Juzgar (reflexión crítica. formulación de problemas): después de conocer los problemas debemos preguntarnos y hacer hipótesis sobre las causas de esos problemas, que riesgos nos afectan, con cuales tengo que conviviría cuales han estado sometido el grupo, como los han resuelto, plantearse de una manera participativa y solidaria los aspectos sanitarios y/o simplemente vitales para la Institución etapa pragmática y racional que asegura unos conocimientos básicos en la tarea preventiva.

El facilitador debe proponer cuestiones que ayuden al alumno a tener un conocimiento más objetivo de la realidad y se abra a los horizontes y dimensiones más lejos de lo esperado.

Un entrenamiento asertivo debe capacitar para leer la vida y desarrollar valores para respetarse a si mismo y a los demás. Aprender a aprender y a desarrollar aspectos cognitivos afectivos y relacionales implicados en las actividades de la vida cotidiana, adaptándose y aceptando la singularidad y las potencialidades de cada uno.

Actuar, acciones de cambio: un proceso educativo culmina con la aplicación de lo que se ha aprendido. Un cambio de comportamiento de actitudes, compromisos personales, desarrollo de alternativas a ese problema de salud. Las informaciones surgidas de la fase precedente confrontadas entre si, discutidas entre los interesados, son la base para la elección de comportamientos individuales o estrategias colectivas a adoptar para desarrollar la acción preventiva y conseguir los objetivos de salud, respetando su dignidad y libertad.

2.5.7 El riesgo psicosocial en el trabajo

La OIT (Organización Internacional del Trabajo), define el riesgo psicosocial como:

Las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción laboral y las condiciones de la organización, y por otra parte las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo todo lo cual a través de percepciones y experiencias pueden influir en la salud y en el rendimiento y la satisfacción en el trabajo²⁵

Los factores psicosociales se pueden clasificar en:

El medio ambiente de trabajo: las reacciones de los trabajadores dependen de las habilidades, necesidades y expectativas, cultura, vida privada. Estos factores humanos pueden cambiar con el tiempo, para adaptarse entre otras causas, la interacción negativa entre las condiciones de trabajo y los factores humanos del trabajador pueden conducir a perturbaciones emocionales, problemas comportamentales y cambios neurohormonales que representan riesgos adicionales de enfermedades mentales y físicas. Pueden producir efectos nocivos para la satisfacción y rendimiento en el trabajo.

Factores propios de la tarea: la sobrecarga de trabajo puede ser cuantitativa o cualitativa (trabajo demasiado difícil). Varias categorías de trastornos de comportamiento y síntomas de disfunciones se atribuyen a una carga excesiva de

²⁵ OIT. Factores de riesgo psicosocial. 1994

trabajo y consumo de tabaco. Una sobrecarga de trabajo produce síntomas de estrés que pueden ser: una motivación baja por el trabajo, tendencia a refugiarse en la bebida, ausentismo y pérdida de autoestima.

Organización del tiempo de trabajo: la duración diaria del trabajo, así como su duración semanal, mensual o anual, en gran medida estructuran la vida de la población laboralmente activa. Modelan los hábitos de alimentación, sueño, actividades sociales y en general es estilos de vidas saludables o no saludables.

Modalidades de gestión y el funcionamiento de la empresa: cuando la función atribuida al trabajador es ambigua, por falta de claridad en el contenido de la tarea, cuando es contradictoria o hay oposición entre las diferentes exigencias del trabajo, si es conflictiva, son situaciones que pueden ser causa de fatiga y estrés laboral. El personal de dirección, empleados de oficina y trabajadores intelectuales están especialmente expuestos al estrés causado por la ambigüedad de sus funciones. En la medida en que el trabajo es cada vez mas un trabajo intelectual estos factores de salud laboral adquieren mas importancia.

Relaciones en el medio de trabajo: se ha establecido una relación entre el estrés profesional y las relaciones del trabajador con sus colegas, superiores, subordinados y el apoyo social que le prestan a los mismos. Cuando en un grupo la repartición de las funciones es ambigua, esta situación puede acelerar el deterioro de las relaciones entre sus miembros, creándose así riesgo de tensiones psicológicas que revisten la forma de insatisfacción en el trabajo. Las tensiones profesionales se atenúan cuando el trabajador se siente apoyado por sus compañeros, este factor también interviene en los factores de estrés profesional.

Inducción de cambios en el lugar de trabajo: la competencia económica y la creciente libertad de comercio obligan a las empresas para su subsistencia a cambiar su forma y manera de producción, todos los sectores económicos tienen que hacer frente a este problema evolutivo que tiene importantes consecuencias sobre los factores psicosociales

Impacto sobre el trabajo y las condiciones extralaborales: las consecuencias del estrés profesional continuo y crónico sobre las relaciones familiares son sobradamente conocidas. Las familias de los trabajadores no manuales que tienen contacto con él publico están particularmente expuestas a sufrir las consecuencias los problemas derivados del estrés laboral dentro del ámbito familiar y domestico: autoritarismo, relaciones familiares inadecuadas etc.

La carga mental: es el conjunto de solicitudes experimentadas por el sistema nervioso en el curso de la realización de una tarea. Son aspectos de la carga mental: el apremio del tiempo, la complejidad de la tarea, la rapidez para ejecutarla, la atención, minuciosidad, percepción.

La carga mental alta es un factor de riesgo psicosocial en tanto que esta asociada con: fatiga mental, sensación de malestar, disminución de la autoestima y pérdida de la motivación, preocupación, irritabilidad, falta de energía, insomnio, ansiedad y estados depresivos, ausentismo laboral, tendencia a las adicciones, disminución de funciones mentales superiores, alteración de las relaciones sociales.

Estilo de mando: son las formas de ejercer la autoridad dentro de la organización por parte de las personas que por su nivel jerárquico deben ejercerla. Es importante en la organización, definir si el estilo esta centrado en la autoridad, en la cooperación o en el paternalismo.

Los efectos laborales relacionados con la autoridad estricta son: la insatisfacción y desmotivación, impotencia al no poder manifestar el desacuerdo, apatía frente a actividades de la empresa, agresividad, errores en el trabajo, clima laboral negativo, conflictividad interpersonal comportamiento autoritario en la vida familiar.

2.5.8 Conceptualización sobre el estrés

El término estrés proviene de la física y la arquitectura y se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo. En la Psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

La definición del término estrés ha sido muy controvertida desde el momento en que se importó para la psicología por parte del fisiólogo canadiense Selye. El estrés ha sido entendido: como reacción o respuesta del individuo (cambios fisiológicos, reacciones emocionales cambio conductuales, etc.) como estímulo (capaz de provocar una reacción de estrés) como interacción entre las características del estímulo y los recursos del individuo. En la actualidad, este último planteamiento, se acepta como el más completo.

Así pues, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. De tal modo, los elementos a considerar en la interacción potencialmente estresante son: variables situacionales (por ejemplo, del ámbito laboral), variables individuales del sujeto que se enfrenta a la situación y consecuencias del estrés.

El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones

adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

Muchas veces ansiedad y estrés se usan como sinónimos, entendiendo en ambos casos un mismo tipo de reacción emocional, caracterizada por alta activación fisiológica. Sin embargo, existen tradiciones diferentes a la hora de estudiar ambos fenómenos. El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio. La ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza. Digamos que dentro del proceso de cambios que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente. Muchos estímulos o situaciones pueden provocar en el individuo la necesidad de movilizar recursos para dar respuesta a las demanda de dicho estímulo, o para volver al estado inicial de equilibrio en el que se encontraba inicialmente. Al estímulo le llamamos estresor, o situación estresante.

Distintos enfoques en el estudio del estrés Vamos a ver brevemente algunas cuestiones fundamentales que se estudian bajo el rótulo "estrés". Ello nos permitirá entender distintos puntos de vista a la hora de estudiar el estrés.

El estrés como estímulo: el estrés ha sido estudiado como el estímulo o la situación que provoca un proceso de adaptación en el individuo. En distintos momentos se han investigado distintos tipos de estímulos estresores.

Los grandes acontecimientos, los acontecimientos vitales, catastróficos, incontrolables, impredecibles, como muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ruina económica, etc., son el tipo de situaciones estresantes que fueron más estudiadas en los años sesenta y setenta. Como puede verse, se trata de situaciones de origen externo al propio individuo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que pueda hacer el sujeto de las mismas. Serían situaciones extraordinarias y traumáticas, o sucesos vitales importantes, que en sí mismos producirían cambios fundamentales en la vida de una persona y exigirían un reajuste. En esta línea se han llevado a cabo investigaciones sobre las relaciones entre cantidad de estrés y salud (por ejemplo, cuántos estresores han sufrido las personas que enferman)

Los pequeños contratiempos: en los años ochenta se han estudiado también los acontecimientos vitales menores (daily hassles), o pequeños contratiempos que pueden surgir cada día (en el trabajo, las relaciones sociales, etc.) como estímulos estresores.

Los estímulos permanentes. Así mismo, se han incluido los estresores menores que permanecen estables en el medio ambiente, con una menor intensidad pero mayor duración, como el ruido, hacinamiento, polución, etc.

El estrés como respuesta: previa a esta concepción del estrés como estímulo, en los años cincuenta se había investigado la respuesta fisiológica no específica de un organismo ante situaciones estresantes, a la que se denominó Síndrome de Adaptación General y que incluía tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. Selye consideraba que cualquier estímulo podía convertirse en estresor siempre que provocase en el organismo la respuesta inespecífica de reajuste homeostático, pero no incluía los estímulos psicológicos como agentes estresores. Hoy en día sabemos que los estímulos emocionales pueden provocar reacciones de estrés muy potentes

El estrés como interacción: en tercer y último lugar, el estrés no sólo ha sido estudiado como estímulo y como respuesta sino que también se ha estudiado como interacción entre las características de la situación y los recursos del individuo. Desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace el individuo de la situación estresora que las características objetivas de dicha situación. El modelo más conocido es el modelo de la valoración de Lazarus, que propone una serie de procesos cognitivos de valoración de la situación y valoración de los recursos del propio individuo para hacer frente a las consecuencias negativas de la situación. El estrés surgiría como consecuencia de la puesta en marcha de estos procesos de valoración cognitiva. Si el sujeto interpreta la situación como peligrosa, o amenazante, y considera que sus recursos son escasos para hacer frente a estas consecuencias negativas, surgirá una reacción de estrés, en la que se pondrán en marcha los recursos de afrontamiento para intentar eliminar o paliar las consecuencias no deseadas.

Según el modelo de Lazarus el proceso cognitivo de valoración de la situación supone una estimación de las posibles consecuencias negativas que pueden desencadenarse para el individuo. Si el resultado de esta valoración concluye que las consecuencias pueden ser un peligro para sus intereses, entonces valorará su capacidad de afrontamiento frente a este peligro potencial.

Si las consecuencias son muy amenazantes y los recursos escasos, surgirá una reacción de estrés. La reacción de estrés será mayor que si la amenaza no fuera tan grande y los recursos de afrontamiento fuesen superiores. Una vez que ha surgido la reacción de estrés el individuo seguirá realizando reevaluaciones posteriores de las consecuencias de la situación y de sus recursos de afrontamiento, especialmente si hay algún cambio que pueda alterar el resultado de sus valoraciones. Estas reevaluaciones son continuas y pueden modificar la intensidad de la reacción, disminuyéndola o aumentándola.

2.6 ETAPA DE PLANEACIÓN

2.6.1 Macrodiseño curricular

2.6.1.1 Perfil del egresado

NÚCLEO PROBLEMÁTICO	COMPONENTES DEL PROBLEMA	SABER	SABER HACER
Presencia de hábitos de vida no saludables	Falta de descanso Sobrecarga mental de trabajo por ser un trabajo intelectual Sedentarismo, poca práctica de actividades de descanso	Qué es el hábito de vida saludable Cómo se forma un hábito erróneo de vida Conocer los elementos que componen una carga mental laboral	Identificar y modificar estilos de vida Desaprender hábitos erróneos de salud Evaluar la propia carga mental de trabajo
La falta de una política institucional de cooperación en el trabajo y los estilos autoritarios constituyen una práctica que aumenta el riesgo de contraer enfermedades asociadas al estrés	Algunas dependencias trabajan sin relacionarse con otras El estilo de mando autoritario genera desmotivación y estrés en el trabajo	Que son los estilos de mando El liderazgo dentro de los grupos de trabajo El estilo de dirección y la relación con la motivación del personal	Identificar el estilo de liderazgo Aplicar estrategias de motivación y ejercicios de trabajo grupal
No se conocen o no se practican técnicas que disminuyan los factores del estrés o que ayuden a controlarlo en un momento determinado	No se conocen formas de reconocimiento y control de reacciones en situaciones de estrés	Técnicas de relajación y control de la respiración Entrenamiento asertivo Resolución de problemas	Aplicar técnicas de relajación y control situacional del estrés Respirar adecuadamente. Aplicar estrategias cognitivas como la resolución de problemas y entrenamiento asertivo

NÚCLEO PROBLEMÁTICO	COMPONENTES DEL PROBLEMA	SABER	SABER HACER
Existe desconocimiento sobre la incidencia negativa que puede tener el estrés y la tensión emocional, en la salud en general	Se desconoce que es el estrés, cuales son sus síntomas y la manera de tratarlo	Qué es el estrés Cuáles son los síntomas del estrés Cuál es el modo de tratar el estrés	Identificar el propio nivel de estrés Identificar la sintomatología personal asociada al estrés
Existe desconocimiento de como el estrés puede constituirse en un factor de riesgo psicosocial	Por falta de información se realizan actividades que producen sobrecarga mental Existen relaciones inadecuadas entre jefes y empleados	Qué es el riesgo psicosocial Deberes y derechos que contempla la legislación Colombiana en relación al riesgo psicosocial	Establecer un propio registro de los riesgos psicosociales que se enfrentan en la vida laboral
Es alta la incidencia de personalidades tipo A	Presencia de personalidades exigentes, competitivas, de altos retos productivos	Qué es el tipo de personalidad y los riesgos a los que se expone.	Reconocer su propio perfil de personalidad en relación al estrés

2.6.1.2 Perfil del programa

Objetivo general

Desarrollar un programa de capacitación de promoción de la salud orientado al fomento de conocimientos, actitudes y practicas que favorezcan una nueva cultura del Bienestar individual y colectiva en la comunidad de administrativos del Instituto Tecnológico Metropolitano

Objetivos específicos

- Diseñar el perfil de los profesionales vinculados al equipo administrativo del Instituto Tecnológico Metropolitano, en su condición de sujetos promotores de una cultura del bienestar individual y colectivo.
- Construir las bases conceptuales que fundamentan una propuesta de formación para los profesionales con rol administrativo, como promotores de una cultura del bienestar individual y colectivo

- Conocer las diversas técnicas antiestrés y otras que favorezcan la salud de los participantes
- Estimular la participación y la defensa de los derechos que se tienen como trabajadores en la salud mental
- Sensibilizar y proyectar a través de los talleres una serie de valores que posibiliten la construcción de conocimientos actitudes y prácticas que favorezcan la salud y el bienestar

2.6.1.3 Descripción general

Hablar del sujeto social implica el reconocimiento de la autonomía del individuo poner de manifiesto su capacidad de autodeterminación organización y participación en la construcción de alternativas de bienestar individual y social. Podemos considerar también como sujetos sociales a los grupos y las empresas en cuanto generadoras de condiciones que garanticen a los individuos el desarrollo de la capacidad de dar sentido a su existencia y que potencien sus saberes y posibilidades de autogestión personal y colectiva.

Si atendemos a estos elementos podemos deducir que los esfuerzos que realizamos por crear una cultura de la salud ocupacional tienen que ir encaminada hacia la conquista de valores que permitan a la institución descubrir alternativas de transformación y construcción de una realidad de bienestar y desarrollo social.

Desde el punto de vista social, prevenir significa favorecer el desarrollo de recursos y la creatividad de las personas para producir cambios indispensables para el establecimiento de condiciones favorables de trabajo, a la presencia de comportamientos de auto cuidado y de relaciones de solidaridad, respeto mutuo, reciprocidad.

2.6.1.4 Estrategias

Metodológicas

El modelo educativo para la salud orientado al manejo adecuado del estrés, se estructura en un ambiente participativo, caracterizado por la responsabilidad, el compromiso, el protagonismo activo, la integración y la visión ecológica. El reconocimiento del proceso salud-enfermedad, requiere de actitudes y aptitudes cognitivas, valorativas, éticas, relacionales y sociales.

Mediante actividades como los autorreportes, historias de vida, se hará énfasis en el reconocimiento de cada participante de sus niveles de tensión y estrés y la manera que tiene de afrontarlos. Se espera que estos autorreportes vayan cambiando positivamente a través de las actividades.

Actividades grupales como: La conversación, los juegos de roles, el sociodrama, permitirán poner en común las percepciones y valoraciones, confrontar con otros la manera de vivir y sentir la tensión y el estrés.

Con actividades prácticas como: ejercicios de relajación, ejercicios de respiración, entrenamiento autógeno y otras se buscara desarrollar habilidades en los participantes que puedan desarrollar por su propia cuenta en momentos que lo necesiten.

Por último no pueden excluirse las actividades expositivas, como: la conferencia o la charla magistral debido a que existen temas para los cuales es necesario que se aborden como un conocimiento fundamentado.

Desde esta perspectiva la formación y capacitación continuada que se desarrollará en esta propuesta educativa, es un proceso de conocimiento que se recomienza a partir de las bases adquiridas, como son el dominio del oficio o profesión, nivel de formación, interés, formas de interacción y la particularidad de la personalidad.

La metodología de los talleres busca que los empleados del ITM puedan conocer, comprender su propia realidad y transformarla en su medio laboral y extra laboral a través de manejos participativos.

Las actividades propuestas pretender que las personas elaboren el diagnostico pertinente a las condiciones de trabajo de su vida familiar, social y comunitaria, que están actuando como factores de riesgo a su salud mental de forma que puedan plantear métodos de control ajustados a sus necesidades.

La oportunidad de reflexionar y analizar abre el camino hacia la comprensión de los hechos, de las actitudes y de los sentimientos que determinan los hábitos de salud.

Evaluativas

Se dará en tres momentos: un primer momentos se aplicará una prueba pretest diagnostica (Cuestionario de Mc. Lean, numeral 2.8.1)) y se complementara tres cuestionarios. (ver numerales 2.8.2, 2.8.3 y 2.8.4) para conocer las condiciones iniciales en relacion al estrés de los participantes en el programa. En un segundo momento, se aplicar una prueba de reconocimiento de las habilidades adquiridas durante el desarrollo de los talleres y un tercer momento una prueba post-test

donde se repetirán los instrumentos aplicados en el pretest a los 6 meses para identificar los cambios de conducta establecidos y los resultados en la salud obtenidos. Los test irán acompañados de entrevistas de confirmación.

2.6.1.5 Ambientes educativos

La EPS, busca el mejoramiento de la calidad de vida de las personas. Los ambientes donde ella se debe desarrollar trascienden los marcos de las Instituciones en que se imparte. Los más importantes contextos son aquellos donde se desarrolla la vida de las personas, las comunidades, los ambientes sanitarios, el acceso adecuado a los servicios de salud, influye también la organización política y las medidas de prevención ambiental, la seguridad social.

La presente propuesta requiere unos contextos básicos, que se inician en la disponibilidad del educando al cambio. En EPS, es esencial la disponibilidad para modificar las conductas inapropiadas, modificar las creencias erradas en salud y los esquemas mentales como aquellos hábitos erróneos que influyen en la formación de las personas.

Para la presente propuesta es esencial el contexto institucional, dado que en gran parte los factores asociados al estrés laboral son resultado de la organización del trabajo, por lo tanto se requiere el ambiente favorable de cambio en la organización que disminuya al máximo los factores de riesgo a los que son expuestos los trabajadores.

2.6.2 Plan de estudios

Núcleo problemático	contenidos	Núcleo temático
	Presentación. Evaluación previa a los inicios del programa (2 horas)	Introducción al programa de estrés laboral
Desconocimiento de como es estrés puede constituirse en un factor de riesgo en el trabajo La falta de una política institucional de cooperación en el trabajo y los estilos autoritarios de liderazgo	Qué es la salud mental Promoción de la salud y prevención en la salud mental Factores de riesgo ocupacional asociados a la salud mental Sesión educativa sobre estrés laboral, el burnout, la respuesta emocional, la ansiedad y la ira El estrés como factor de riesgo psicosocial y las ARP Las relaciones de jerarquía, mando y liderazgo	La salud mental en el trabajo
No se conocen ni se practican, técnicas de relajación que disminuyan los factores negativos del estrés o que ayuden a controlarlos en un momento determinado Existen hábitos de vida que poco favorecen el control o desaparición de factores de riesgo que pueden producir estrés	Entrenamiento en la técnica de relajación muscular y progresiva de Jacobson Respiración abdominal Reestructuración cognitiva Auto instrucciones de Michembaum (1977) Solución de problemas (D. Zurrilla y Goldfried) Control de ira y asertividad	Estrategias de manejo del estrés
Existen hábitos de vida que poco favorecen el control o desaparición de riesgos frente al estrés Hábitos como el poco descanso, la sobrecarga mental, la mala alimentación y el consumo de alcohol Es alta la presencia de personalidad tipo A	Aprendizaje de los hábitos de vida El sueño, la alimentación, el descanso El alcoholismo y el tabaquismo La personalidad tipo A	Qué son los estilos de vida saludables
	Evaluación final de los talleres	Evaluación final y cierre

2.7 MICRODISEÑO CURRICULAR

Unidad integrada de aprendizaje

Título: estrategias de manejo del estrés

Diagnóstico: existe desconocimiento y muy poca práctica de técnicas de relajación que contribuyan a disminuir los factores de riesgo frente al estrés ocupacional

Objetivo: adquirir habilidades mediante el conocimiento de técnicas para el control y manejo de situaciones que puedan producir estrés y tensión emocional

Actividades globalizantes: Actividad de inicio: reconocimiento de la técnica. Explicación por el instructor, ejemplo: actividad de desarrollo: relajación dirigida
Actividad de evaluación: repetición por los participantes

Contenidos

Que es la relajación

- Técnicas de relajación progresiva de Jacobson
- Respiración abdominal

La reestructuración cognitiva

- Que es la reestructuración cognitiva
- Técnicas de reestructuración cognitiva

Auto instrucciones de Michembaum

- Qué son las auto instrucciones
- Técnicas de auto instrucciones

Solución de problemas

- Qué es la resolución de problemas
- Técnicas de resolución de problemas

Control de ira y asertividad

- Qué es el control de ira y asertividad
- Técnicas de control de ira y asertividad

Actividades puntuales

- **Iniciación:** Presentación por parte del instructor de cada una de las técnicas que se verán en esta parte del programa, su validez y su importancia en la reducción y en la prevención de estados que pueden generar estrés ocupacional
- **Asimilación:** Cada punto ira acompañado de acciones prácticas. La técnica de relajación progresiva de Jacobson deberá destinarse una sesión a la enseñanza de la técnica y su aplicación
- **Las demás técnicas:** Reestructuración cognitiva, auto instrucciones, resolución de problemas y control de ira y asertividad, irán acompañadas de cuestionarios de auto aplicación y talleres de aplicación
- **Integración:** Se trata de relacionar los conocimientos adquiridos en esta sesión del programa mediante una actividad de reconocimiento consistente en verbalizaciones y grupo de discusión

Objetivos específicos

- Adquirir dominio sobre la técnica de relajación progresiva de Jacobson.
- Aplicar las autos instrucciones en momentos que pueden generar tensión o ansiedad
- Manejar técnicas de resolución de problemas para ser aplicadas en momentos que pueden generar tensión o ansiedad
- Adquirir técnicas de manejo de control de ira y asertividad

Recursos requeridos

- Salón dotado con elementos para ejercicios: colchonetas, grabadora
- Material didáctico para la aplicación de los cuestionarios

Estrategias

Conferencia, ejercicio dirigido, cuestionarios de auto instrucción, juego de roles

Evaluación

La unidad estará enmarcada dentro de la evaluación general del programa que consta de tres momentos (ver evaluación)

2.8 PROPUESTA EDUCATIVA - CUESTIONARIOS

2.8.1 Cuestionario de Mc. Lean

Sexo: M ___ F ___ Estado civil _____ Edad: ___ Dependencia: _____

Por favor de respuesta al cuestionario pero no lo firme. Sea lo mas honesto posible.

Se debe tener presente la siguiente tabla para responder el cuestionario

M S	S	N	I	M I
Muy satisfecho	Satisfecho	Neutro	Insatisfecho	Muy insatisfecho
1	2	3	4	5

	Como se siente Usted en su trabajo en relación a cada uno de los siguientes ítem	M S	S	N	I	M I
1	Que tan satisfecho esta Usted en la empresa en que trabaja?	1	2	3	4	5
2	Que tan satisfecho esta Usted con la clase de trabajo que hace?	1	2	3	4	5
3	Que tan satisfecho esta Usted con las condiciones físicas de trabajo? (calor, iluminación, ruido)	1	2	3	4	5
4	Que tan satisfecho esta Usted con la cooperación que existe en su trabajo?	1	2	3	4	5
5	Que tan satisfecho esta Usted con relación al manejo de las tareas y responsabilidades que le corresponden?	1	2	3	4	5
6	Que tan satisfecho esta Usted con su salario, considerando sus tareas y responsabilidades?	1	2	3	4	5
7	Que tan satisfecho esta Usted con su salario, considerando lo que otras empresas pagan por trabajos similares?	1	2	3	4	5
8	Que tan satisfecho esta Usted con sus ascensos a mejores trabajos desde que empezó a laborar con la empresa?	1	2	3	4	5
9	Que tan satisfecho esta Usted con sus futuras oportunidades de ascenso a un mejor trabajo en esa empresa?	1	2	3	4	5
10	Que tan satisfecho esta Usted con el uso que su presente trabajo hace de sus habilidades y capacidades?	1	2	3	4	5
11	Que tan satisfecho esta Usted con el nivel de capacidad mental requerida en su trabajo (solución de problemas, juicios, etc.)	1	2	3	4	5
12	Que tan satisfecho esta Usted con el nivel de demanda de tiempo promedio en su trabajo? (horas trabajadas Vs. Capacidad mental requerida)	1	2	3	4	5
13	Ahora considerando globalmente todas las cosas, como califica su situación actual de empleo?	1	2	3	4	5
14	Si Usted tuviera la oportunidad estaría trabajando para la presente empresa dentro de 5 años?	1	2	3	4	5
	Subtotales					
	Total					

2.8.2 Tres Maneras de determinar su nivel de estrés

Esta tabla de acontecimientos vitales elaborada en los Estados Unidos por el Doctor Richard Rahe, sitúa la muerte del cónyuge el factor de estrés mas importante, ¿cuantos puntos ha acumulado Usted durante los últimos seis meses?

ACONTECIMIENTO	VALOR DEL IMPACTO
Muerte del cónyuge	100
Divorcio	73
Separación matrimonial	65
Cárcel	63
Muerte de un pariente próximo	63
Enfermedad o daño personal	53
Matrimonio	50
Perdida del trabajo	47
Reconciliación matrimonial	45
Jubilación	45
Problema de salud de un familiar	44
Embarazo	40
Problemas sexuales	39
Aumento de la familia	39
Reajuste en el trabajo	39
Cambios en el estado económico	38
Muerte de un amigo intimo	37
Cambio en el esquema de trabajo.	36
Aumento de peleas con el cónyuge	35
Cancelación de una hipoteca importante	31
Cambios en las responsabilidades de trabajo	29
El hijo o la hija abandonan el hogar	29
Disgustos con la familia política	29
Importante progreso personal	28
La esposa empieza o termina de trabajar	26
Iniciar la vida laboral o regresar a ella	26
Cambio en las condiciones de vida	25
Revisión de los hábitos personales	24
Disgustos con el jefe	23
Cambios en el horario de trabajo	20
Cambio de residencia	20
Cambio de colegio	20
Cambio de diversiones	19
Cambio de actividad religiosa	19
Cambio de actividades sociales	18
Cancelación de pequeña hipoteca	17
Cambio de hábitos de dormir	16
Cambio de reuniones familiares	15
Cambio de hábitos en las comidas	15
Vacaciones	13
Navidad	12
Pequeñas infracciones de la ley	11

2.8.3 Su personalidad

Tomando 5 como valor promedio de cada una de las preguntas siguientes puntajes entre 0 y 10.

	%	CARACTERISTICAS DE LA PERSONALIDAD
1		Ansioso por competir
2		Personalidad fuerte y rectora
3		Se esfuerza por progresar en el trabajo conseguir éxitos en la vida?
4		Le gusta hacer las cosas rápidamente
5		Ansioso de reconocimiento general
6		Irritable para las cosas o la gente
7		Consciente del tiempo
8		Ansioso de progreso social
9		Realiza varias actividades diferentes
10		Impaciente cuando se le retrasa o frena

2.8.4 Cuestionario sobre su estilo de vida

¿COMO SE ENCONTRO USTED AYER?

Bien = 2 puntos	Regular = 1 punto	Muy mal = 0 puntos
-----------------	-------------------	--------------------

- Si Usted no tomo ningún medicamento ayer, incluso ninguna aspirina para el dolor de cabeza, anótese 1 punto.
- Si Usted no ha tenido ninguna enfermedad durante el último mes, incluso ningún resfriado o gripa, anótese 1 punto.
- Si Usted No ha tenido ningún accidente durante el último mes, incluso ningún percance pequeño, anótese 1 punto.

¿ESTABA USTED FATIGADO AYER POR LA TARDE?

Normal = 2 punto	Un poco = 1 punto	Agotado = 0
------------------	-------------------	-------------

- Si Usted ha dormido bien la noche anterior, apúntese un punto
- Si Usted no ha pasado más de una hora la última noche viendo la televisión, mirando perezosamente al vacío, dormitando sobre un libro, anótese 1 punto
- Si Usted práctica yoga o dispone de cierto tiempo para dedicarse a un hobby u otra forma de descanso, anótese otro punto
- Si su exceso de peso no llega a 6 Kilogramos, apúntese 2 puntos
- Si esta entre 6 y 12 kilos, anótese un punto
- Si es más de 12 kilogramos, no se anota ningún punto
- Si Usted come menos de 200 grs. de mantequilla a la semana, anótese un punto
- Si no bebe más de dos jarras de cerveza o una copa de vino o licor al día, anótese un punto

¿HACE USTED UNA HORA DE EJERCICIO VIGOROSO DIARIO EN LA SEMANA?

Si = 2 puntos	Media hora = 1 punto	Nada = 0
---------------	----------------------	----------

- Si Usted práctica algún deporte, añada 1 punto
- Si Usted no esta siempre sentado ante una mesa en su trabajo, un punto más
- Si Usted hizo el amor la semana pasada 1 punto más

¿CUÁNTOS CIGARRILLOS SUELE FUMAR AL DÍA?

Ninguno = 2 puntos	Menos de 10 = 1 punto	Mas de 10 = 0
--------------------	-----------------------	---------------

- Si Usted no ha fumado cigarrillos durante 5 años o más, anótese 1 punto
- Si Usted no fuma en pipa, anótese 1 punto
- Si Usted no fuma cigarrillos puros, anótese 1 punto

Si la combinación de puntuación de los tres apartados indica un nivel alto de estrés y una baja capacidad de soportarlo, es mejor que cuide su salud cambiando su género de vida o haciendo un reajuste en alguna de sus actividades mentales. A veces no es posible evitar las situaciones de estrés pero pueden aliviarse tomándose unas vacaciones, poniéndose más en forma por medio del ejercicio y sobre todo aprendiendo a relajarse y llevar una vida sana.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFÍA DEL ARTÍCULO

AMAYA OCHOA, Gabriela. La universidad: futuro de la sociedad. En: MEMORIAS DEL SEMINARIO INTERNACIONAL DE FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR. Medellín : Universidad de Antioquia, 1997

COLOMBIA [Leyes, decretos, etc.] Constitución política de Colombia 1991. Legis. Bogotá : Legis, 1993

BERGER, Peter y LUCKMANN, Thomas, La construcción social de la realidad. Amorrortu, Buenos Aires, 1986

COLOMBIA. Congreso de la república, Ley general de la educación superior : ley 30 de diciembre 29 de 1992.

COLOMBIA. Consejo Nacional de Acreditación. Lineamientos de acreditación de programas. Bogotá: CNA, 2003.

CORTINA, Adela. Educación y sociedad. España : Sal Terra, 2001

_____, Ética de la empresa, Madrid : Trotta, 1994

DAVIDOF, Linda, Introducción a la psicología, Madrid : interamericana, 1990

Pequeño Larousse ilustrado. Madrid : Larousse, 1994. 1663 p. : il

ESCOBAR VALENZUELA, Gustavo. Ética de Escobar, México, Mc-Graw Hill, 1995

ENCICLOPEDIA UNIVERSAL ILUSTRADA, europeo-americana. Madrid : Espasa Calpe, 1930. Tomo 65.

ICFES, Acuerdo 03 del CESU, del 21 de marzo de 1995. Documento

INSTITUTO LATINOAMERICANO DEL LIDERAZGO. La educación superior en Colombia, Informe preparado para la Comisión lesalc - Unesco: Observatorio de la Educación Superior en América Latina, Bogotá. 2002

LIPOVESKY, Guilles. El crepúsculo del deber. España : Anagrama, 1994

MAX NEEF, Manfred y otros, Desarrollo a escala Humana : una opción para el futuro. Chile : Grupo Cepaur, 1986

MOCKUS, Antanas, La Misión de la universidad. En: Encuentro sobre Educación Superior. Bogotá : ICFES, 1987

MOLINER, María, Diccionario de uso del Español. España : Gredos, 2000

NUSSBAUM, Marta y SEN, Amartya. La calidad de vida. México: Fondo de Cultura Económica, 1996

PIGOU, Arthur, La economía del bienestar. Madrid : Aguilar, 1946

RESTREPO FORERO, Martha. Psicooncología y calidad de vida: En: Revista Colombiana de Psicología. No 8 (1999). Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, 1999

RILKE, Reiner Maria. Los sonetos de Orfeo. Chile : Editorial Universitaria, 2002

RUEDA, Salvador. Habitabilidad y calidad de vida [en línea]. [citado abril 20 de 2003] <http://habitat.aq.upm.es./es/p2/005.html>.

SANTOS-IHLAU, Rosa Helena, NUSSBAUM Martha y Ursula Wolf. Un contrapunto acerca de la vida buena. En: Revista de Estudios de Filosofía. Medellín : Universidad de Antioquia, (1995)

SEN, Amartya. Capital humano y capacidad humana. En: Cuadernos de Economía. Bogotá : Universidad Nacional de Colombia. Vol. 17, No. 29, (1998)

UNESCO. Declaración mundial sobre la educación superior en el siglo XXI : Visión y acción. 1988

ANEXO BIBLIOGRAFICO Documentación del Bienestar Institucional revisada

La documentación revisada para este ensayo esta diferenciada en:

DOCUMENTACIÓN LEGAL

Constitución Política de Colombia en sus art. 67 y 366.
La Ley 30 de 1992 de Educación Superior. Art. 177
El Acuerdo 03 de 1995 del CESU.

DOCUMENTOS DE BIENESTAR

Políticas Nacionales de Bienestar Universitario acogidas mediante Acuerdo 5 de 2003 del Consejo Nacional de Rectores de ASCUN.

Memoria de los Plenos Nacionales de Bienestar / Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN). *Nuevos desafíos para la Educación superior*. Pleno Nacional de Bienestar Universitario (1998 : Bogotá).

GONZÁLEZ ÁLVAREZ, Luis José y otros. Reflexiones sobre bienestar universitario, una mirada desde la educación a distancia y nocturna. Bogotá, ICFES, 2002.

TORRES, Carlos Alberto. Bienestar universitario factor determinante para la construcción de comunidad universitaria en la universidad colombiana. Bogotá, Universidad Nacional, 2001.

HERNÁNDEZ, Celia. El bienestar universitario. En: Encuentro de Bienestar Universitario. (2 : 1994 : Bogotá)

Consejo Nacional de Acreditación, Lineamientos de acreditación. Bogotá, 1995.

_____, Lineamientos de acreditación, Bogotá, 2000

_____, Lineamiento de Acreditación de Programas. Bogotá. 2003.

ASCUN Nacional. Políticas Nacionales de Bienestar Universitario. Bogotá 2003.

RAMÓN, Miguel. Fundamentos del bienestar integral en la educación superior, Bogotá, 1977.

ICFES, Diagnostico de Bienestar, Cali, Universidad del Valle. 1997.

_____, Boletín Informativo 2000-2001. Bogotá : Fondo de Bienestar Universitario, 2001.

_____, Boletín informativo 2001-2002, Bogotá, Fondo de Bienestar Universitario, 2002.

TESIS DE GRADO

CELIN NAVAS, Herbert y otros. El bienestar universitario una estrategia de conocimiento. Bogotá, Universidad de los Andes, 2004. Trabajo de grado (Magíster en Administración universitaria)

VÉLEZ GALLEGO, Gabriela. Bienestar universitario mirada y prospectiva. Medellín : Fundación Tecnológica Politécnico Nacional, 1997.

DOCUMENTOS EN PÁGINAS WEB

Instituto Tecnológico de Pereira [en línea]. [citado 21 diciembre 2005]
<http://www.utp.edu.co/servicios/bienestar/indexbien.htm>

Universidad Nacional [en línea]. [citado 16 septiembre 2005]
<http://www.bienestarBogotá.unal.edu.co/bnorma.asp>

Universidad del Valle [en línea]. [citado 16 septiembre 2005]
<http://mafalda.univalle.edu.co/vicebien/1html>.

Universidad de Antioquia [en línea]. [citado 10 septiembre 2005]
<http://bienestar.udea.edu.co/index1.html>

Universidad la Gran Colombia [en línea]. [citado 15 septiembre 2005]
<http://www.ulagrancolombia.edu.co/bienestar.htm>

Universidad Antonio Nariño [en línea]. [citado 21 diciembre 2005]
<http://www.uanarino.edu.co/welfare/index.htm>

Universidad los Libertadores [en línea]. [citado 15 septiembre 2005]
<http://www.ulibertadores.edu.co/bienestar/salud.htm>

Universidad Sergio Arboleda [en línea]. [citado 15 septiembre 2005]
<http://www.usergioarboleda.edu.co/bienestar/index.htm>

Universidad Pedagógica Nacional [en línea]. [citado 15 septiembre 2005]
<http://www.pedagogica.edu.co/index.php>

Universidad del Norte [en línea]. [citado 5 octubre 2005]
<http://www.uninorte.edu.co/bienestar/secciones.asp?id=2>

Universidad Católica del Oriente [en línea]. [citado 8 octubre 2005]
<http://www.uco.edu.co/pastoral/DireccionDeBienestaryPastoral.htm>

Universidad Santiago de Cali [en línea]

BIBLIOGRAFÍA DE LA PROPUESTA EDUCATIVA

CALERO, J. Del Rey y JR. Calvo Fernandez. Cuidar la salud su educación y promoción. Harcourt Brace. España.1997

CANO Vindel, Antonio. Evaluación psicológica del estrés laboral. España: Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). 1995.

GALLAN, Manuel. Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente. Paraninfo. España.1998

GODOY Sedano, Martha. Factores de riesgo psicosocial. ISS. Documento Técnico. 1996

HERRERA. Aura Nidia y Luis Carlos Bernal. Estrés y enfermedad en la iniciación de la vida universitaria : revisión de algunos estudios con grupos de estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. En: Revista Colombiana de Psicología. No 8. (1999) p. 75-84

RUIZ, Jose Ignacio. Estrés en prisión y factores psicosociales. En: Revista Colombiana de Psicología. No. 8 (1999). p. 120-130

Anexo A

HISTORIA DE LA CONSTRUCCION DEL ARTÍCULO

A partir del segundo semestre de la Maestría, entre los meses de julio y diciembre de 2002, se decide reorientar el trabajo de investigación, dado que la primera propuesta se había dirigido al tema de la evaluación por competencias.

En esta segunda formulación se decide orientar el trabajo hacia la publicación en una revista indexada, de un ensayo que dé cuenta de una reflexión sobre el tema *Calidad de vida* en el marco de la concepción de Bienestar institucional en las entidades de educación superior en Colombia.

Esta propuesta es presentada en diferentes espacios de la Maestría y se define un problema por tratar: qué concepción de calidad de vida hay en el marco del Bienestar de las instituciones de educación superior en Colombia.

Se inicia una exploración de los textos más representativos que abarquen ambas problemáticas. Nos interesan fuentes documentales recientes y de autores reconocidos en los ámbitos nacional y mundial, dado que sobre ambos temas (calidad de vida y bienestar universitario) se ha elaborado mucha literatura, pero no representa una fuente documental confiable.

El inicio de esta fase del trabajo nos conduce a buscar centros de fuentes de información a nivel nacional, en especial en la Unidad de Bienestar de instituciones de educación superior locales y nacionales en búsqueda de trabajos que trataran la temática que nos interesaba.

Dicha exploración nos condujo a visitar Unidades de Bienestar en instituciones como Universidad de Antioquia, Universidad Pontificia Bolivariana, Tecnológico Politécnico Nacional, Tecnológico Metropolitano, Universidad Católica de Oriente, el CINDE. A nivel nacional, la consulta se hizo en especial a través de páginas Web de universidades como: Nacional de Colombia, Pedagógica Nacional, Universidad del Valle, Universidad del Norte de Barranquilla, Pontificia Universidad Javeriana, Tecnológico de Pereira, Universidad Eafit, Escuela de Ingenierías de Antioquia.

Otro campo de consulta fueron las unidades dependientes del Ministerio de Educación Nacional, encargadas del Bienestar en todo el país, se consultaron las páginas Web de ASCUN (Asociación Colombiana de Universidades), del CNA (Consejo Nacional de Acreditación), ICFES (Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior) y del mismo Ministerio.

De esta exploración se logró extraer un conjunto documental decisivo para el planteamiento del problema y desarrollo de la tesis.

Anexo B

EVALUACION DEL ARTÍCULO

El artículo fue evaluado por entidades y personas. En especial se buscaron conceptos de personas vinculadas al medio académico y que tuvieran relación con medios de publicación universitaria. Los conceptos fueron expresados en diferentes momentos de construcción del artículo, por tal motivo expresan la opinión de ese momento de la construcción del texto, hasta la evaluación final por parte del evaluador del CINDE.

1. Concepto de LUIS FERNANDO CALDERÓN ALVAREZ

Fecha: Septiembre 7 de 2004

Referencia: Artículo: “La concepción de la calidad de vida en el bienestar Institucional”.

Concepto: El artículo en mención es una aproximación acertada al debate, nada nuevo, pero actual y pertinente sobre un tema difuso como el de la calidad de vida en el Bienestar Institucional. Tanto por lo que aporta, como por los interrogantes que deja, es útil para los lectores y para las instituciones que encontrarán en él, alusiones y confrontaciones a la clase de Bienestar que imparten.

El Bienestar no puede ser asistencialismo, advierten sus autores, tampoco un epígono o una parte desligada de la formación. El debate ético y la modernización del bienestar son asuntos por resolver que se enuncian en el texto. Desearía el lector, que se analizara en detalle un ejemplo de Institución donde el Bienestar ha dado algún viraje o que se refiera alguna Universidad en el cual el anquilosamiento y otros factores lo hacen obsoleto. La coherencia, el estilo y una amplia documentación son cualidades que ameritan su publicación.

2. Concepto de CARLOS EDUARDO VASCO. Editor de la revista: Estudios de niñez y Juventud. CINDE Manizales. Fecha: Septiembre 13 de 2004.

Concepto: Tal como les informamos en el correo anterior, el Comité Editorial de la revista en su sesión del día 18 de Agosto, revisó las propuestas de artículos recibidas desde mayo pasado, y encargó a algunos de sus miembros la revisión preliminar de cada una de esas propuestas, con el fin de decidir si ameritaba enviarse a revisión de pares externos o no.

Tuve a mi cargo la revisión de la propuesta del artículo titulado: “La concepción de la calidad de vida en el Bienestar Institucional”. El documento convoca a una

reflexión más profunda de lo que se estila en los sectores u oficinas del Bienestar Universitario en nuestras universidades, para relacionarlo con la calidad de vida y no con el asistencialismo o las llamadas actividades culturales y deportivas. Presenta interesantes citas sobre la calidad de vida y la relaciona con las teorías de Abraham Masslow, Manfred Max Neef y Amartya Sen y con la nueva normatividad colombiana plasmada en la Constitución Política, la Ley 30 de 1992 y el acuerdo CESU de marzo de 1995. Termina con unas vibrantes páginas de exhortación a los estamentos universitarios sobre la necesidad de reconceptualizar el Bienestar Universitario.

A pesar de la actualidad del tema y de las valiosas citas que se aducen, conceptúo que dicha propuesta no es apropiada para la Revista, por las siguientes razones:

- No representa los resultados de una investigación que sean apropiados para la sesión de Estudios e Investigaciones, ni un meta análisis, ni una concepción global que sean apropiados para la sesión de teoría y metateoría. La introducción se remonta aspectos de la historia de la filosofía que son muy genéricos y no queda clara su relación con el bienestar universitario. Su estructura es oscura y circular, con repeticiones y retrocesos que hacen difícil su lectura. No es fácil saber que tesis se propone, ni que concepto de calidad de vida se utiliza, pues se comienza con un concepto de carácter puramente subjetivo, tomado de Calman (p.3) y Rueda (p.4) pero luego (pp.8-10) se habla sobre el contexto social colombiano, las condiciones de vida y otros factores externos.
- El documento en diversas partes y en particular en las últimas páginas, tiene un carácter más bien retórico que analítico. Por lo tanto, la propuesta de artículo no será enviada a evaluación externa. Se puede más bien enviar un texto basado en esta propuesta, pero mejor estructurado y más cuidadoso y analítico, a una revista de divulgación universitaria.

3. Concepto de MARTA PALACIO. Investigadora del Instituto Tecnológico Metropolitano. Fecha: Septiembre 12 de 2004.

- Concepto: Estas son algunas sugerencias, no de fondo, para el ordenamiento del artículo: El concepto de “institucional” del título, cierra mucho a los posibles lectores ya que éstos se preguntarán por la institución de la que se trata. Es mejor sustituirlo por ejemplo en los servicios de Bienestar Universitario o de Bienestar en las instituciones de educación superior. Esto para convocar lectores de otras instituciones.
- Si el formato de presentación del artículo corresponde a un artículo de revista, creo que deben guiarse por las reglamentaciones actuales para

estos. Esas guías metodológicas ayudan mucho a clarificar el texto que uno está escribiendo por ejemplo: Al iniciar elaborar un resumen que oriente hacia la lectura del texto, para que el lector sepa de que se trata, con sus respectivas palabras claves. En la presentación se pueden aclarar los objetivos y las temáticas a desarrollar al interior del texto o subtítulos. Elaborar un apartado con los antecedentes (históricos) del concepto, pero unificar, si se trata de antecedentes de la universidad es una cosa y si se trata de los antecedentes del concepto de calidad de vida, es otra cosa.

- Las bases teóricas que es lo que se desarrolla a continuación, pero creo que deben ubicarlas solamente en el apartado en el que estés revisando el concepto. Una explicación metodológica acerca del procedimiento para la elaboración del artículo. Una clarificación sobre el concepto que estás proponiendo para abordar la comprensión del concepto en las instituciones de educación superior o la discusión. Unas conclusiones y recomendaciones que hacer y por último una bibliografía que de las referencias de los textos citados.

4. Concepto de CARMEN SOFÍA BARRERA QUIRÓS Y CARLOS BOTERO CHICA. Evaluadores de la revista Politécnica del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. Fecha: Noviembre 29 de 2005

Concepto: La revista “Politécnica” con registro ISSN 1900-2351, comenzó a establecerse con dos números al año, como parte del proyecto editorial académico de la Institución (se entregará el número dos para el mes de enero), con artículos producto de la actividad académica e investigadora de los docentes e investigadores. Dichos artículos se ponen a consideración en el Consejo Editorial que evalúa y nombra expertos en las diferentes temáticas con el fin de que contenido posea el rigor que exige una publicación que espera ser indexada a futuro.

En el mes de agosto la Coordinadora de Nuevas Tecnologías Educativas, Carmen Sofía Barrera, recibió un artículo denominado: “La concepción de la calidad de vida en el bienestar institucional en la Educación Superior. El caso colombiano”, escrito por Carlos Mario González Alzate y Gabriela Vélez Gallego, quienes actualmente adelantan la Maestría en Educación y Desarrollo Humano, segunda cohorte, en el CINDE, en convenio con la Universidad de Manizales. Dichos profesionales solicitaron la revisión del mismo, tanto en su estilo como en su contenido, trabajo que fue realizado por el doctor Carlos Botero Chica, Asistente de la Vicerrectoría de Extensión y candidato a Doctor en “Ciencia Pedagógicas” en la Universidad Pinar del Rio en Cuba y Carmen Sofía Barrera Quirós, Educadora, con amplia experiencia en el campo editorial. Especialista en Pedagogía y en Gerencia y actualmente editora de la revista institucional.

A principios del mes de septiembre se devolvió evaluado el artículo, con algunas sugerencias y observaciones en estilo y contenido. Posteriormente, al finalizar octubre, nuevamente se recibió el artículo con las correcciones sugeridas. Al respecto de esta segunda revisión se presentan los siguientes comentarios:

- El tema del artículo, se considera pertinente porque realmente se ha escrito poco sobre el bienestar universitario y en particular existen escasas reflexiones sobre el tema que se ocupen de nuestro entorno educativo.
- La calidad de vida se ha convertido en una preocupación de los gobiernos, pero además, ha captado el interés de los directivos que hacen parte de la comunidad universitaria. En vista de que muchos de los estudiantes que concurren a nuestra aulas provienen de estratos socioeconómicos bajos, y por sus limitaciones de tipo económico presentan insatisfacción en el cubrimiento de sus necesidades fundamentales, se ha convertido en tema de debate en nuestras instituciones
- Los temas expuestos y explicados a lo largo del artículo están debidamente hilvanados y guardan coherencia tanto en sus planteamientos académicos como en su parte propositiva.
- No obstante, se sugiere que algunos textos se mejoren, tanto en la explicación como en la redacción. Este tipo de ensayos son susceptibles de mejoramiento, sin que por esto pierdan la posibilidad de ser publicados en medios de difusión como las revistas académicas.
- Con el fin de que el artículo presente un mayor interés para los lectores, se sugiere a los autores, que se gestione su publicación en una revista cuyo enfoque se oriente a los temas sociales y en particular a los psicopedagógicos y/o sociológicos.
- En síntesis, hechas las revisiones sugeridas, se conceptúa que el artículo reúne las condiciones suficientes para que sea publicado.
- Se agradece a los autores del artículo la confianza depositada para el ejercicio de esta revisión

5. Concepto de CLARA INÉS ORREGO CORREA. Decana de la Facultad de Administración de la FUNLAM. Fecha: Noviembre 25 de 2005.

Concepto de desde el año 2004 he acompañado el trabajo de grado de los estudiantes Carlos Mario González y Gabriela Vélez Gallego, cuya propuesta fue

la construcción de un artículo sobre la calidad de vida en los procesos de Bienestar Universitario y su respectiva publicación en una revista indexada.

Esta construcción se realizó bajo un proceso de planeación, el cual partió de un mapa conceptual, informe de avances, posteriormente el trabajo se remitió a revisiones de varios investigadores y expertos hasta llegar hoy al producto que se entrega para su evaluación, el cual desde mi punto de vista es satisfactorio y reúne las condiciones estipuladas por esta institución.

En los estudiantes encontré, desde lo académico, un gran interés por la temática y una búsqueda permanente de mejoramiento, y desde lo formativo respeto y paciencia para aceptar las observaciones. Finalmente quiero agradecerle al oportunidad de acompañar este proceso en un tema de gran interés para mi vida profesional.

6. Concepto de la Dra. Maria de los Angeles Rodríguez Garquez. Directora de Investigación y Editora de la Revista Lasallista de Investigación: Fecha: Noviembre 22 de 2005.

La Editora de la Revista Lasallista de Investigación, certifica que: Carlos Mario González Alzate y Gabriela Vélez Gallego, presentaron el artículo: La concepción de la calidad de vida en el Bienestar Institucional de la Educación Superior. El caso Colombiano a la revista Lasallista de Investigación (ISSN: 1794- 449) para estudio de su comité editorial.

Como dicho artículo cumple con los requisitos exigidos para publicación, que aparecen descritos en la sección Instrucciones para los autores ,será enviado a evaluación por pares para publicación en el número 2 del Volumen 2 de nuestra revista, que saldrá impreso en el mes de Mayo del 2006.

Nuestra revista a partir del mes de mayo del presente año se encuentra indexada en Fuente Académica de EBSCO.