

<b>Fecha de elaboración:</b> 01 -05-2021			
<b>Tipo de documento</b>	TID:	Obra creación:	Proyecto investigación: X
<b>Título</b> La influencia de los estilos de vida con el ausentismo laboral del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga			
<b>Autor(es):</b> Ingrid Paola Carvajal Viviescas			
<b>Tutor(es):</b> Kenia Marcela González Pedraza, Viviana Espinosa			
<b>Fecha de finalización:</b> 01-05-2021			
<b>Temática:</b> Estilos de vida y ausentismo laboral			
<b>Tipo de investigación:</b> Mixta			
<p><b>Resumen:</b></p> <p>El estudio tiene como objetivo determinar si hay influencia de los estilos de vida saludable con en el ausentismo laboral por causa medica del personal de la institución educativa.</p> <p>Se realiza por medio de una encuesta identificando que estilos de vida se aplican diariamente, datos antropométricos, antecedentes patológicos y los reportes de ausentismo en la institución y las causas más comunes.</p> <p>Como resultados se determinó que un total de 28 personas faltaron a sus actividades por motivos de incapacidad médica, de este total solo 8 personas presentaron inasistencia por motivos médicos, respondieron la encuesta. De estos 8, tres personas presentan un estado nutricional adecuado, 2 presentan enfermedades crónicas y 3 no hacen parte de grupos de riesgo y además tienen hábitos saludables. Debido a la baja participación el estudio no se puede ser concluyente respecto a si hay relación entre los estilos de vida saludables y el ausentismo laboral.</p>			
<b>Palabras claves:</b> Ausentismo laboral, Estilos de vida, actividad física, alimentación, medidas antropométricas.			
<p><b>Planteamiento del problema:</b></p> <p>La salud es una constante preocupación en todas las sociedades a lo largo de la Historia. El deseo de tener salud para el desarrollo de una vida plena ha constituido una de las metas más importantes de la humanidad y por lo tanto así misma difícil de obtener a causa de innumerables factores como el estilo de vida puesto que la predominancia de</p>			

malos hábitos alimentarios, dieta rica en grasa saturada y azúcares simples, sumado al sedentarismo, está influyendo en la aparición del sobrepeso y obesidad que, según la ENSIN (2005), afectan al 50% de la población colombiana y son considerados como enfermedad común, debido a que tienen relación directa con enfermedades crónicas, las cuales pueden generar incapacidades y aumentar el ausentismo laboral. (Vanegas, 2013).

La ausencia de un trabajador en su puesto de trabajo por causas médicas genera para la empresa costos, influyendo negativamente en el cumplimiento de los objetivos y metas propuestas para un periodo determinado. Por lo anterior, es de vital importancia identificar las condiciones de higiene y seguridad que influyen en el ausentismo laboral de los docentes y sus respectivas consecuencias para disminuir el ausentismo en las instituciones, promoviendo el autocuidado en los docentes. (Herrera & Velásquez, 2019).

Por tal motivo este estudio tiene como finalidad determinar si existe una relación directa de los estilos de vida saludables con el ausentismo laboral del personal de la institución educativa y así mismo si es el caso sensibilizar a la población estudio sobre la importancia de estas prácticas adecuadas en la prevención de enfermedades y promoción de la salud.

Los estilos de vida son un conjunto de decisiones que las personas toman acerca de sus hábitos de salud y sobre las cuales tiene un relativo control. A pesar de los constantes esfuerzos de las políticas públicas del país en torno a la promoción de la salud, la población colombiana no ha reconocido la importancia de un correcto y adecuado manejo de la salud. La mayoría de las personas desconocen la capacidad que tienen de adquirir de mejorar su propia salud, por tal razón atribuyen la alteración de la salud generalmente a condiciones externas entre ellas: condiciones medioambientales, biológicas, económicas y sociales. (Hoyo, s.f.)

Por lo tanto, con el desarrollo de la investigación se busca determinar si existe o no una relación entre los estilos de vida saludables con el ausentismo laboral en la institución educativa.

**Pregunta:** ¿Cómo influyen los estilos de vida saludable con el ausentismo laboral del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga?

**Objetivos:****Objetivo General:**

Determinar si hay influencia de los estilos de vida saludable con en el ausentismo laboral por causa medica del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la Ciudad de Bucaramanga.

**Objetivos Específicos:**

- Definir el estado nutricional de todo el personal participante de la investigación.
- Identificar cuáles son los estilos de vida que cada participante aplica en su diario vivir.
  - Establecer el nivel de ausentismo que se presenta en la institución y cuáles son sus causas más frecuentes.
  - Verificar cuales son las enfermedades crónicas no transmisibles más prevalentes que padece el grupo participante.

**Marco teórico**

Se realizó revisión de material asociado al tema de investigación en diferentes bases de datos con material científico y paginas institucionales. Inicialmente se realizó la búsqueda en páginas de revistas de salud y de temas de ausentismo laboral, así mismo se realiza la búsqueda en portales especializados de tipo académico. Estos documentos corresponden a trabajos de investigación, tesis de grado de especialización, artículos investigativos, todos estos de diferentes instituciones de orden nacional e internacional. Posteriormente se llevó a cabo la depuración de la información, enfocándola hacia el cumplimiento del objeto de la investigación, y realizando una clasificación cronológica acorde a la temática planteada para el desarrollo del presente trabajo. Las temáticas seleccionadas para la verificación de la información fueron:

**-Promoción de la salud en el lugar de trabajo: pagina (11)** Complementa las medidas de seguridad y salud en el trabajo y se integra al sistema de gestión de la SST de la organización. De esta manera se contribuye al establecimiento y mantenimiento de un ambiente laboral seguro y saludable, reforzando la calidad de vida laboral y una salud física y mental óptima en el trabajo.

**- Estilos de vida: Pagina (12)** Actualmente se sabe que los estilos de vida están íntimamente relacionados con la salud y se vinculan con muchas de las enfermedades

crónicas no transmisibles que se padecen en la actualidad.

- **Entornos para la promoción de estilos de vida saludables: Pagina (13)** En estos entornos se deben promover los estilos de vida, a través de metodologías, acciones o procesos educativos que permitan el cuidado de la vida, el goce pleno de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida, tanto de las personas como de los colectivos

- **Enfermedades Crónicas no transmisibles: Pagina (14)** Las enfermedades crónicas son de larga duración y por lo general de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes son las principales causas de mortalidad en el mundo

- **Ausentismo laboral: pagina (16)** Incumplimiento por parte del empleado de sus obligaciones laborales, faltando al trabajo, cuando estaba previsto que acudiese al mismo.

- **Causas del ausentismo: Pagina (16)** las causas del ausentismo son varias, no siempre ocurre por causa del empleado; también pueden causarlo la organización, la ineficiente supervisión, la súper especialización de las tareas, la falta de motivación y estímulo

- **Clasificación del ausentismo: paginas (17)** el ausentismo se clasifica en:

Ausentismo justificado: El que se produce con autorización.

Ausentismo injustificado: Las faltas del trabajador cuando no avisa y, por lo tanto, no hay autorización.

### **Método:**

El presente trabajo de investigación es un estudio mixto debido a que busca comprender a profundidad el tema que se está investigando como son los estilos de vida, comportamientos y un consolidado del ausentismo laboral.

Además, es retrospectivo, ya que se revisa y recopila la información que contienen la base de datos de registros de incapacidades e inasistencias que maneja la institución haciendo un corte en el tiempo entre el mes de enero a diciembre del 2019, sin seguimiento posterior.

La población objeto de estudio está constituida por hombres y mujeres con un rango de edad de 30 a 70 años, con vinculación de planta o contratista a la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga, Santander, sede A con los cargos directivos, docentes y administrativos.

La población total perteneciente a la institución corresponde a 50 funcionarios con el cargo de directivo, docente y administrativo.

Nivel de confianza: 90%

Margen de error: 10%

Tamaño total de la población a encuestar: 30 personas

Es un estudio es de tipo no probabilístico por conveniencia.

Instrumentos: Se recolecta la información a través de una encuesta prediseñada y ya utilizada con anterioridad para validar la escala sobre los estilos de vida para adolescentes mexicanos, sin embargo, se adaptan algunas preguntas al tipo de población que se está manejando, la encuesta se aplicó de manera virtual teniendo en cuenta la situación de emergencia sanitaria por el COVID-19, la alternancia y el trabajo en casa del personal de la institución.

La encuesta se realiza por medio de la aplicación Drive formularios Google donde se obtiene de manera inmediata las respuestas de los participantes. Se aclara que el diligenciamiento de la encuesta es estrictamente voluntario y aproximadamente tendrá una duración de 30 minutos. La encuesta permite determinar los estilos de vida que maneja la población estudiada donde se miden las siguientes variables: Alimentación, actividad física, consumo de alcohol y cigarrillo, enfermedades crónicas no transmisibles, medidas antropométricas (peso y talla).

Podrá encontrar la información completa en las páginas de (34 - 39)

### **Resultados, hallazgos u obra realizada:**

Dando respuesta a los objetivos planteados, se presentan los resultados:

Teniendo en cuenta los datos antropométricos de peso y talla solicitados en la encuesta de estilos de vida se determina el estado nutricional de la población participante donde se aplica la fórmula de Peso sobre talla al cuadrado ( $P/T^2$ ) para obtener el diagnóstico nutricional.

Los resultados arrojan que la mayor parte de los encuestados tiene un diagnóstico nutricional adecuado correspondiendo a un 60%, sin embargo, un 40% presenta malnutrición por exceso mostrando sobrepeso y la obesidad.

Si se relaciona las variables de estado nutricional con la percepción peso corporal se puede determinar que el 60% tiene un peso adecuado y el 53% consideran que tienen un

peso adecuado para la talla. Por lo tanto, la población participante es consciente de su peso y se perciben de manera adecuada.

En la variable de enfermedades crónicas no transmisibles se puede evidenciar que el 47% de los participantes padece algún tipo de enfermedad crónica, por lo cual son participantes que han tenido que pasar por procesos patológicos de evolución prolongada que no se resuelven espontáneamente, rara vez alcanzan una curación completa y, además, tienen una etiología múltiple, su desarrollo es poco predecible, presentan múltiples factores de riesgo y el 53% son personas sanas o presentan enfermedades no consideradas crónicas.

Teniendo en cuenta la base de datos entregada por la institución educativa donde se registran permisos e incapacidades solicitados por los servidores de la institución, se analizan el corte de tiempo de enero a noviembre del 2019. Se encuentra que la causa de ausentismo más predominante es el permiso por causas personales con un registro de 90 autorizaciones, así mismo la siguiente causa de ausentismo es la incapacidad por cuestiones médicas con 78 solicitudes, seguido de la cita médica con 12 permisos. Estas tres causas encontradas son las más frecuentes en la base de datos.

En la base de datos entregada por la institución educativa donde se relaciona el ausentismo laboral de los directivos, docentes y administrativos. Se realiza el cálculo del tamaño de la población que son 50 personas con los días laborados en el corte de tiempo de enero a noviembre, donde se reportan 205 días laborales (dato suministrado por la institución) de los cuales se multiplica por el número total de personas que son 50, se obtiene un total de días laborados por todo el personal de enero a noviembre de 10250 días.

Teniendo en cuenta la baja participación de los trabajadores en la encuesta no se puede determinar si los estilos de vida saludables influyen en el ausentismo laboral, ya que según la base de datos 28 personas han presentado incapacidades de manera repetida en el tiempo analizado y de esas 28 solo participaron de la encuesta 8 a los cuales se pudo analizar los estilos de vida y determinar un diagnóstico nutricional, pero es un grupo muy pequeño para poder establecer una relación.

Podrá encontrar la información completa en las páginas de (40 - 55)

### **Conclusiones:**

Se determino el estado nutricional del personal participante de la investigación, indagando por medio de la encuesta los datos antropométricos de peso y talla. Donde se estableció que el 60% tienen un diagnóstico nutricional adecuado y el 40% tienen malnutrición por exceso.

Se evidencia que los estilos de vida que tiene la población participante en cuanto, a la alimentación y sus conductas, aproximadamente el 50% tiene buenos hábitos, sin embargo, hay prácticas que se deberían mejorar.

Con la base de ausentismo laboral suministrada por la institución se determinaron las causas más frecuentes, en las que se encontró en primer lugar los permisos laborales, seguido de incapacidades y citas médicas, siendo más prevalente la salud como motivo de ausencia laboral.

Un total de 28 personas faltaron a sus actividades por motivos de incapacidad médica o permisos para citas médicas, de este total solo 8 personas presentaron inasistencia por motivos médicos, respondieron la encuesta. De estos 8, tres personas presentan un estado nutricional desfavorable, 2 presentan enfermedades crónicas y 3 no hacen parte de grupos de riesgo y además, tienen hábitos saludables. Debido a la baja participación en el estudio no se puede ser concluyente respecto a cómo influye los estilos de vida saludables en el ausentismo laboral.

Según información suministrada por la institución entre las fechas de enero a noviembre se presentaron un total de 205 días laborales, teniendo en cuenta que la población de estudio es de 50 personas, podemos obtener el total de días laborales entre todo el personal, que correspondería a 10.250 días. De acuerdo con la base de datos en total se perdieron por inasistencia de causa médica un total de 523 días lo que equivale a un 5,1% de los días laborales totales.

Podrá encontrar la información completa en las páginas de (57 -58)

**Productos derivados:**

No tiene productos derivados



**La influencia de los estilos de vida con el ausentismo laboral del personal de la  
institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga**

**Ingrid Paola Carvajal**

**Cód. 11206381**

**Corporación Universitaria UNITEC  
Escuela de ciencias económicas y administrativas  
Especialización en gestión de seguridad y salud en el trabajo**

**Bogotá, Colombia**

**02 de mayo de 2021**

**La influencia de los estilos de vida con el ausentismo laboral del personal de la  
institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga**

**Ingrid Paola Carvajal**

**Cód. 11206381**

**Kenia Marcela González Pedraza**

**Viviana Espinosa**

**Docentes**

**Corporación Universitaria UNITEC**

**Escuela de ciencias económicas y administrativas**

**Especialización en gestión de seguridad y salud en el trabajo**

**Bogotá, Colombia**

**02 de mayo de 2021**

## Tabla de Contenido

	<b>Planteamiento del problema</b> .....	3
	<b>Justificación</b> .....	6
	<b>Pregunta de Investigación</b> .....	9
	<b>Objetivos</b> .....	10
<b>Objetivo General</b> .....		10
<b>Objetivos Específicos</b> .....		10
	<b>Marco Teórico</b> .....	11
	<i>Promoción de la salud en el lugar de trabajo</i> .....	11
	<i>Estilos de vida</i> .....	12
	<i>Hábitos y estilos de vida saludables</i> .....	13
	<i>Entornos para la promoción de estilos de vida saludables</i> .....	13
	<i>Enfermedades Crónicas no transmisibles</i> .....	14
	<i>Factores de riesgo</i> .....	15
	<i>Factores de riesgo metabólicos</i> .....	15
	<i>Ausentismo laboral</i> .....	16
	<i>Causas del ausentismo</i> .....	16

<i>Clasificación del ausentismo</i> .....	17
<b>Marco Sociodemográfico</b> .....	18
<i>Misión</i> .....	18
<i>Visión</i> .....	18
<i>Valores Institucionales</i> .....	18
<i>Sector económico</i> .....	19
<b>Marco conceptual</b> .....	20
<b>Marco legal</b> .....	22
<i>Consumo de tabaco</i> .....	22
<i>Alimentación</i> .....	23
<i>Actividad Física</i> .....	24
<i>Hábitos saludables</i> .....	24
<i>Enfermedades crónicas no transmisibles</i> .....	25
<b>Estado del arte</b> .....	25
<b>Método</b> .....	34
<b>Tipo y diseño de estudio</b> .....	34
<b>Participantes o fuentes de datos</b> .....	35
<i>Criterios de inclusión</i> .....	36
<i>Criterios de exclusión</i> .....	36
<i>Calculo tamaño de la muestra</i> .....	36
<i>Tipo de muestreo</i> .....	37
<b>Recolección de datos</b> .....	37
<i>Instrumentos</i> .....	37
<i>Fases del proyecto</i> .....	38
<b>Análisis</b> .....	39

<b>Hipótesis</b> .....	39
<b>Resultados</b> .....	40
<b>Estado nutricional</b> .....	40
<b>Percepción peso corporal</b> .....	41
<b>Identificación de los estilos de vida que cada participante aplica en su diario vivir.</b> .....	43
<b>Conductas alimentarias</b> .....	46
<b>Actividad física</b> .....	48
<b>Enfermedades crónicas no transmisibles más prevalentes que padece el grupo participante.</b> .....	51
<b>Determinar el nivel de ausentismo que se presenta en la institución y cuáles son sus causas más frecuentes.</b> .....	53
<b>¿Cómo influyen los estilos de vida saludable con el ausentismo laboral del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga?</b> .....	54
<b>Discusión de resultados</b> .....	55
<b>Conclusiones</b> .....	57
<b>Recomendaciones</b> .....	59
<b>Referencias</b> .....	60
<b>Anexos</b> .....	66

## **Tabla de figuras**

<b>Figura 1.</b> <i>Diagrama del estilo saludabl</i>	13
<b>Figura 2.</b> <i>Diagnóstico nutricional</i>	40
<b>Figura 3.</b> <i>Percepción del peso corporal</i>	42
<b>Figura 4.</b> <i>Consumo de alcohol y cigarrillo</i>	43
<b>Figura 5.</b> <i>Consumo de alimentos</i>	45
<b>Figura 6.</b> <i>Conductas alimentarias</i>	47
<b>Figura 7.</b> <i>Actividad física</i>	49
<b>Figura 8.</b> <i>Tiempo dedicado a la actividad física</i>	50
<b>Figura 9.</b> <i>Enfermedades Crónicas</i>	51
<b>Figura 10.</b> <i>Tipo de enfermedad Crónica</i>	52

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> <i>Resultados Estado nutricional de la población participante</i>	
6640	
<b>Tabla 2.</b> <i>Resultados considera que se tiene un peso adecuado para la talla</i>	41
<b>Tabla 3.</b> <i>Resultados consumo de alcohol y cigarrillo</i>	43
<b>Tabla 4.</b> <i>Resultado consumo de alimentos</i>	44
<b>Tabla 5.</b> <i>Resultado practicas alimentarias</i>	46
<b>Tabla 6.</b> <i>Resultados relacionados con actividad física y deporte</i>	48
<b>Tabla 7.</b> <i>Resultados tiempo dedicado a la actividad física</i>	49
<b>Tabla 8.</b> <i>Resultados si se padecen enfermedades crónicas</i>	51
<b>Tabla 9.</b> <i>Resultados que tipo de enfermedad crónica padece</i>	52
<b>Tabla 10.</b> <i>Resultados ausentismo de la institución educativa Santa María Goretti</i>	53
<b>Tabla 11.</b> <i>Cronograma</i>	66
<b>Tabla 12.</b> <i>Presupuesto</i>	67

## Resumen

El ámbito laboral es un espacio adecuado para la promoción de estilos de vida saludables y el autocuidado, por todo el tiempo que el trabajador dedica diariamente a sus funciones. Estos estilos implican temas como alimentación, ejercicio físico, la prevención de la enfermedad, descanso adecuado, consumo de tabaco y alcohol. Por lo tanto toda aquella persona que implemente estilos saludables en su vida logrará beneficios para sí mismo y sus familias ya que esto se refleja favorablemente en las costumbres y hábitos del hogar, mejorando la calidad de vida y también disminuyendo el riesgo de padecer Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) que repercuten en la población económicamente activa, afectando el desempeño y rendimiento laboral de los trabajadores ya que las personas enfermas sufren complicaciones que les impiden el cumplimiento de sus funciones o ausentarse de su sitio de trabajo, Por su parte, el ausentismo laboral genera consecuencias negativas directas e indirectas en las organizaciones en términos de costos, productividad, desgaste administrativo y de recurso humano (Mesa, 2004).

Enfocando el ausentismo laboral en la población objeto del estudio de investigación que son el personal docente, administrativo y directivo de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga, se puede considerar un tema álgido para las instituciones ya que tiene implicaciones tanto a nivel económico, organizacional y además baja la productividad, que afecta la calidad del trabajo en el aula de clases. Así mismo, este tipo de situaciones perjudica las relaciones interpersonales con sus pares académicos. (Leguizamón, 2019).

El estudio tiene como objetivo determinar si hay influencia de los estilos de vida saludable con en el ausentismo laboral por causa medica del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la Ciudad de Bucaramanga.

Se realiza por medio de una encuesta estructurada identificando que estilos de vida se aplican diariamente (actividad física, alimentación, consumo de alcohol y tabaco, consumo de frutas y verduras, consumo de comida rápida), datos antropométricos de cada uno de los participantes del estudio, (peso y talla); y por otra parte se indaga sobre los



antecedentes patológicos y los reportes de ausentismo en la institución y las causas más comunes.

Como resultados se determinó que un total de 28 personas faltaron a sus actividades por motivos de incapacidad médica o permisos para citas médicas, de este total solo 8 personas que corresponde al 28,5 % de las personas que presentaron inasistencia por motivos médicos, respondieron la encuesta. De estos 8, tres personas presentan un estado nutricional desfavorable, 2 presentan enfermedades crónicas de base y 3 no hacen parte de grupos de riesgo y además tienen hábitos saludables. Debido a la baja participación en el estudio no se puede ser concluyente respecto a si hay relación entre los estilos de vida saludables y el ausentismo laboral.

**Palabras Claves:** Ausentismo laboral, Estilos de vida, actividad física, alimentación, medidas antropométricas.

## **Planteamiento del problema**

La salud es una constante preocupación en todas las sociedades a lo largo de la historia, en un plano individual y colectivo. El deseo de tener salud para el desarrollo de una vida plena ha constituido una de las metas más importantes de la humanidad y por lo tanto así misma difícil de obtener a causa de innumerables factores como el estilo de vida puesto que la predominancia de malos hábitos alimentarios, dieta rica en grasa saturada y azúcares simples, sumado al sedentarismo, está influyendo en la aparición del sobrepeso y obesidad que, según la ENSIN (2005), afectan al 50% de la población colombiana y son considerados como enfermedad común, debido a que tienen relación directa con enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales pueden generar incapacidades y aumentar el ausentismo laboral. (Vanegas, 2013).

El análisis de las condiciones de trabajo y salud del personal docente, en un ambiente como el de las instituciones educativas, presenta características especiales, dado que en este escenario confluyen diversas dimensiones sociales, individuales y biológicas. Las condiciones de trabajo integran aspectos del ambiente físico, individual y biopsicosocial del trabajador, así como condiciones de la organización del trabajo. A pesar de la importancia del rol del docente, la promoción de la salud en sus lugares de trabajo no ha alcanzado su desarrollo e implementación. (García & Muñoz, 2013). Igualmente se debe resaltar los riesgos a los que se expone esta población, ya que es considerado como uno de los colectivos más afectados por todo tipo de riesgos laborales y enfermedades, dado, en parte, por las características de la profesión.

La ausencia de un trabajador en su puesto de trabajo por causas médicas genera para la empresa costos, influyendo negativamente en el cumplimiento de los objetivos y metas propuestas para un periodo determinado; por esta razón el recurso humano juega un papel muy importante en las empresas, siendo la columna vertebral para el desarrollo de sus actividades. Por lo anterior, es de vital importancia identificar las condiciones de higiene y seguridad que influyen en el ausentismo laboral de los docentes, en vista que esta medida permite investigar las situaciones generadoras del fenómeno de ausentismo, con el fin de tomar decisiones definitivas, que contribuyan a la búsqueda de lo que causa el fenómeno y sus respectivas consecuencias para disminuir el ausentismo en las instituciones, promoviendo el autocuidado en los docentes. (Herrera & Velásquez, 2019).

Por tal motivo este estudio tiene como finalidad determinar si existe una relación directa de los estilos de vida saludables con el ausentismo laboral del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga y así mismo si es el caso sensibilizar a la población estudio sobre la importancia de estas prácticas adecuadas en la prevención de enfermedades y promoción de la salud.

Dado que los estilos de vida son un conjunto de decisiones que las personas toman acerca de sus hábitos de salud y sobre las cuales tiene un relativo control. A pesar de los constantes esfuerzos de las políticas públicas del país en torno a la promoción de la salud, la población colombiana no ha reconocido la importancia de un correcto y adecuado manejo de la salud. La mayoría de las personas desconocen la capacidad que pueden adquirir de mejorar su propia salud, por tal razón atribuyen la alteración de la salud generalmente a condiciones externas entre ellas: condiciones medioambientales, biológicas, económicas y sociales. (Hoyo, s.f.)

El sufrir algún tipo de enfermedad crónica puede llevar al trabajador a presentar ausentismo laboral por causa médica presentando implicaciones desfavorables para todos: el trabajador, porque es quien sufre directamente la enfermedad, la empresa, porque pierde productividad y la sociedad porque retrasa su crecimiento económico y social. (Charry & Cortés, 2008).

Ya que el ausentismo es una problemática de salud pública se ha ido estableciendo como un elemento de estudio de gran relevancia por las consecuencias que genera en la calidad de vida, en la salud mental del trabajador, en la economía y competitividad de la organización, razón por la cual el interés en los últimos 20 años se ha centrado en identificar las situaciones a las cuales se le atribuye la presencia de esta problemática. (Tatamuez, 2018)

El término “ausencia” es, por lo tanto, el período no previsto de tiempo perdido y “ausente” el trabajador que no concurre a su labor y “ausentista” es el que presenta episodios repetidos de ausencia en una frecuencia mayor que la mediana. Desde el punto de vista práctico, el ausentismo puede definirse como la pérdida temporal de horas o días de trabajo, independiente de las causas que lo originen. (Camarota, 2015).

Las investigaciones sobre este tema a nivel mundial son de gran relevancia en las organizaciones, dado que esta problemática ha incrementado en un 30 % en los últimos 25 años, aumentando los costos empresariales en salubridad, interfiriendo en la productividad y ocasionando desgaste del recurso humano. (Sánchez, 2015).

Por lo tanto, con el desarrollo de la investigación aparte de determinar si existe o no una relación entre los estilos de vida saludables con el ausentismo laboral en la institución educativa, se busca establecer estrategias que permitan crear hábitos saludables en el personal de la institución, que impacten en la calidad de vida de los trabajadores y su entorno.

## **Justificación**

Los estilos de vida en la población adulta son sumamente importantes de destacar, especialmente cuando se trata de personas socialmente activas y que juegan un papel importante dentro de la productividad de una compañía o institución y por ende de un país. (Benavides, 2012). Tener claro cuáles son esas prácticas que favorecen un adecuado estado de salud es de gran importancia ya que determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar. “Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.” (Ministerio de Salud Gobierno del Salvador [MSGs], 2016). Definiendo la salud como una continua interacción armónica, orgánica y funcional, entre el hombre y su medio, y se considera al proceso salud enfermedad como una unidad dialéctica donde la lucha de contrarios y la solución de las contradicciones producen el desarrollo humano y de la sociedad. (Sintes, 2001)

En la actualidad, las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas sino las que provienen de estilos de vida y conductas poco saludables que conllevan al sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles (Doktuz, s.f.). Definiendo la obesidad como un exceso de tejido adiposo que origina un aumento de peso corporal con respecto a lo que correspondería según su sexo, talla y edad. (Moreno & Monerio).

La mejor manera de lograr buenos hábitos saludables está en evitar todas aquellas acciones que van en contra de la salud y empezar a manejar un autocuidado donde se empiece a conocer el cuerpo, decidir sobre la salud individual, realzar

actividades saludables como caminar o realizar ejercicio. De este modo se pueden prevenir enfermedades, fomentar salud y bienestar. (Casadiego & Cendales, 2019)

Muchos efectos nocivos de los hábitos de vida no saludables, como el fumar, el abuso del alcohol, las drogas, las deficiencias nutricionales y la inactividad física; también pueden potenciarse al interactuar con los peligros del lugar de trabajo. La combinación de sus efectos podría aumentar los riesgos a la salud de los trabajadores. Sin embargo, la detección oportuna y el tratamiento apropiado de las enfermedades incipientes reducen la mortalidad y disminuyen la frecuencia y el grado de discapacidad residual de muchas enfermedades ocupacionales y relacionadas con el trabajo. Existen evidencias crecientes de que la eliminación o la limitación de dichos riesgos a la salud también pueden prevenir o demorar el inicio de enfermedades de riesgo mortal como los derrames cerebrales, las enfermedades coronarias y el cáncer. (Organización Internacional del trabajo [OIT] 2012).

La gran mayoría del tiempo de la vida de un individuo gira en torno al ámbito ocupacional o laboral, en donde se desarrollan actividades tanto físicas como intelectuales, asimismo se hallan expuestos a numerosos factores que de acuerdo a su intensidad y duración pueden provocar alteraciones en su salud física y mental o intensificar alteraciones ya existentes. Todos estos factores llevan a que las comunidades de empleados en algún momento de su tiempo laboral tengan que ausentarse por diferentes situaciones que les impida ejecutar las actividades contratadas por la empresa. (Echeverry & Hernandez, 2017).

Las empresas, a nivel global están pagando un alto costo debido a las condiciones crónicas que afectan a sus empleados. En el pasado esto se limitó a las naciones industrializadas, sin embargo, las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer están mostrando sus consecuencias negativas en las poblaciones trabajadoras de las naciones en vías de desarrollo. Valores de glicemia sérica elevada, circunferencia de cintura por encima de las referencias, alteraciones en el metabolismo de los lípidos y obesidad son una preocupación en todo el mundo. ¿Cuál es el número que estas empresas están pagando

por las condiciones crónicas de sus trabajadores? A nivel mundial, cuatro factores de riesgo incluyendo la obesidad, se estiman en costos que se ubican en la asombrosa cifra de \$ Dos billones de dólares en pérdida de productividad cada año (Group, 2010) Y no sólo los empleadores sienten el ausentismo laboral como consecuencia de una enfermedad crónica, se enfrentan a "presentimos" con los empleados sintiéndose fatigados y enfermos en el trabajo, lo que resulta en la pérdida de productividad. (Meyer & Herrera, 2013).

El ausentismo laboral es un fenómeno que ha afectado en mayor o menor medida la maquinaria productiva de un país. En términos generales su incidencia perjudica e impide el cumplimiento de los logros propuestos en la organización u empresa. Teniendo en cuenta que el grupo de estudio de investigación es personal docente, administrativo y directivo de la institución educativa Santa María Goretti, donde este tipo de población por sus funciones durante la jornada laboral son más sedentarias producto de su mismo trabajo, llevando quizás a problemas de salud que son limitantes para un desempeño óptimo.

El fomento de una vida saludable en el entorno laboral es muy relevante, en este medio hay algunas organizaciones estadounidenses como AmeriGas incluso han llegado a decretar la obligatoriedad de las revisiones médicas y a fijar multas por las prácticas poco saludables. En muchos casos, sin embargo, esta política proactiva no tiene que ver con una especial concienciación sino con la voluntad de evitar la escalada de los costes de los seguros médicos que en EEUU va a cargo de la organización (Valls, 2010)

Por lo tanto, la finalidad de la investigación permitirá identificar si hay relación directa entre los estilos de vida saludables y el ausentismo laboral y cuáles son los factores que llevan a esta relación; además de esto inculcar en ellos mejores prácticas saludables que puedan realizar, enseñar en sus familias y aplicar en el entorno laboral.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo influyen los estilos de vida saludable con el ausentismo laboral del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga?



## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar si hay influencia de los estilos de vida saludable con en el ausentismo laboral por causa medica del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la Ciudad de Bucaramanga.

### **Objetivos Específicos**

Definir el estado nutricional de todo el personal participante de la investigación.

Identificar cuáles son los estilos de vida que cada participante aplica en su diario vivir.

Establecer el nivel de ausentismo que se presenta en la institución y cuáles son sus causas más frecuentes.

Verificar cuales son las enfermedades crónicas no transmisibles más prevalentes que padece el grupo participante.

## **Marco Teórico**

### ***Promoción de la salud en el lugar de trabajo***

Para la (Oficina Internacional del trabajo [OIT], 2012), un programa eficaz de promoción de la salud en el lugar de trabajo:

1. Complementa las medidas de seguridad y salud en el trabajo y se integra al sistema de gestión de la SST de la organización. De esta manera se contribuye al establecimiento y mantenimiento de un ambiente laboral seguro y saludable, reforzando la calidad de vida laboral y una salud física y mental óptima en el trabajo.

2. También contribuye a que los trabajadores desarrollen formas más efectivas de enfrentar los problemas laborales, personales o familiares que pueden afectar su bienestar y su desempeño en el trabajo, como el estrés, la violencia o el abuso del alcohol y las drogas.

3. Apoya a los trabajadores en el desarrollo de aptitudes para manejar sus padecimientos crónicos y para que sean proactivos en el cuidado de la salud, en el mejoramiento de hábitos saludables de vida, la calidad de su dieta, su sueño y su condición física.

4. Implica que las medidas emprendidas no sólo deben abordar estas cuestiones desde el punto de vista individual, sino también desde un punto de vista colectivo que esté relacionado estrechamente con la mejora de las condiciones laborales, el ambiente y la organización del trabajo, además de tomar en cuenta los contextos familiares, comunitarios y sociales. La promoción de la salud en el lugar de trabajo (PST) es el

esfuerzo combinado de los empleadores, los trabajadores, sus comunidades y la sociedad, para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres y los hombres en el trabajo.

Un entorno laboral saludable es aquel en el que los trabajadores y directivos colaboran para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y sus jefes a través del desarrollo de un proceso de mejora continua que fortalezca la sustentabilidad del espacio de trabajo. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018)

### ***Estilos de vida***

Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros. (Secretaría de Salud, Gobierno Republica de Honduras [SSGRH], 2016)

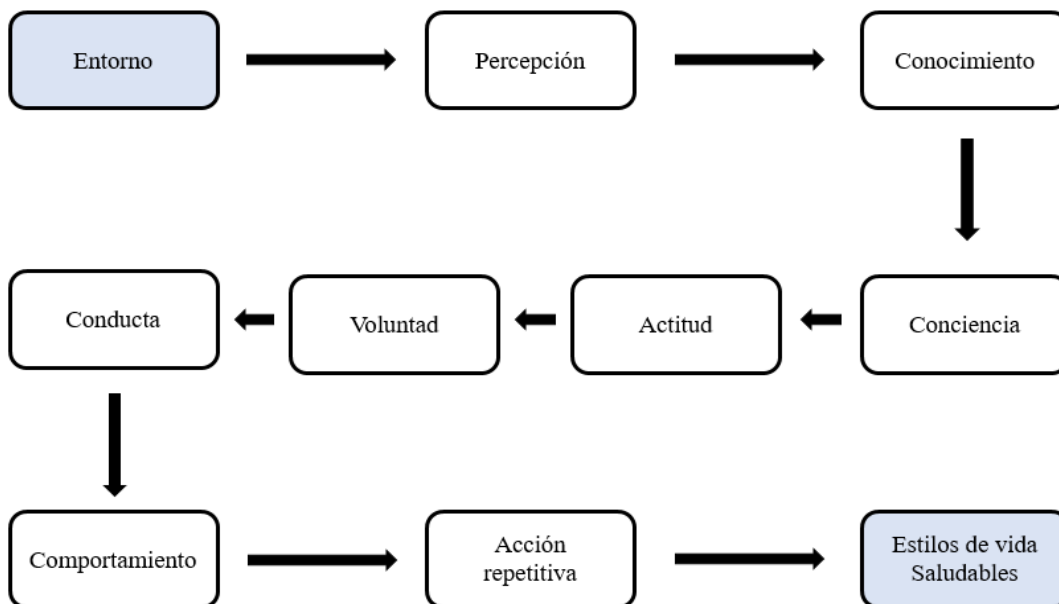
Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión social y que tiene influencia sobre el individuo; que comprende tres aspectos interrelacionados entre sí: El material, social e ideológico.

De este modo, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo del individuo.

Actualmente se sabe que los estilos de vida están íntimamente relacionados con la salud y se vinculan con muchas de las enfermedades crónicas no transmisibles que se padecen en la actualidad. (Secretaría de Salud, Gobierno Republica de Honduras [SSGRH], 2016).

**Figura 1.**

Diagrama del estilo saludable.



Nota: (Secretaría de Salud, Gobierno República de Honduras [SSGRH], 2016)

***Hábitos y estilos de vida saludables***

Según la (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2013) describe como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio influyen en la salud. Explora lo que es un peso corporal saludable y como lograrlo a través de la mantención del balance energético. Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener una buena salud. Protegernos de los agentes que causan enfermedades es importante para mantener un buen estado de salud y bienestar.

***Entornos para la promoción de estilos de vida saludables***

Los entornos son espacios urbanos o rurales en los que transcurre la vida de las personas, en los que tienen lugar las interacciones y se forman los vínculos y relaciones sociales.

En cada uno de estos entornos: hogar, educativo, público comunitario y laboral, se deben realizar acciones que permitan el desarrollo humano teniendo en cuenta los momentos del curso de vida.

En estos entornos se deben promover los estilos de vida, a través de metodologías, acciones o procesos educativos que permitan el cuidado de la vida, el goce pleno de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida, tanto de las personas como de los colectivos (Ministerio de salud y protección social [MSPS], 2009)

Entorno laboral: Integra todos los centros, sitios y/o lugares de trabajo. En este entorno se deben construir y promocionar la cultura del cuidado y reconocer la necesidad de fortalecer la organización y participación de los diferentes actores que están involucrados. (Ministerio de salud y protección social [MSPS], 2016)

Para promocionar la cultura del cuidado se pueden diseñar planes de acción, incluir medidas, servicios y recomendaciones para fomentar el aprendizaje y adopción de los 7 hábitos que permitan aportar positivamente a la productividad, motivación y satisfacción con el trabajo, así como a la calidad de vida y el bienestar de los trabajadores. (Ministerio de salud y protección social [MSPS], 2016)

### ***Enfermedades Crónicas no transmisibles***

Según información de la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018) Las enfermedades crónicas son de larga duración y por lo general de progresión lenta. Las enfermedades cardíacas, los infartos, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63 % de las muertes. En 2008, 36 millones de personas murieron de una enfermedad crónica, de las cuales la mitad era de sexo femenino y el 29 % era de menos de 60 años. Estas enfermedades se ven favorecidas por factores tales como la urbanización rápida y no planificada, la mundialización de modos de vida poco saludables o el envejecimiento de la población. Las dietas malsanas y la inactividad física pueden manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad. Son los llamados "factores de riesgo metabólicos", que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares.

### ***Factores de riesgo***

Según la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018) Factores de riesgo comportamentales modificables: como el consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de enfermedades no transmisibles

- El tabaco se cobra más de 7,2 millones de vidas al año (si se incluyen los efectos de la exposición al humo ajeno), y se prevé que esa cifra aumente considerablemente en los próximos años.
- Unos 4,1 millones de muertes anuales se atribuyen a una ingesta excesiva de sal/sodio.
- Más de la mitad de los 3,3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol se deben a ENT, entre ellas el cáncer.
- Unos 1,6 millones de muertes anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente.

### ***Factores de riesgo metabólicos***

Los factores de riesgo metabólicos contribuyen a cuatro cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de ENT:

- el aumento de la tensión arterial;
- el sobrepeso y la obesidad;
- la hiperglucemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre); y
- la hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre).

En términos de muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico es el aumento de la presión arterial (al que se atribuyen el 19% de las muertes a nivel mundial), seguido por el sobrepeso y la obesidad y el aumento de la glucosa sanguínea. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018)

Según el Decreto 1355 del 2009 (Ministerio de Salud [MS], 2009) por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

Esta ley es aplicable a entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte, planeamiento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables.

### *Ausentismo laboral*

Incumplimiento por parte del empleado de sus obligaciones laborales, faltando al trabajo, cuando estaba previsto que acudiese al mismo, de manera justificada o injustificada, o no desarrollando su cometido de forma voluntaria durante una parte o la totalidad de la jornada. También se contempla también el denominado ausentismo presencial que consiste en una disminución del rendimiento, a pesar de acudir al trabajo. (Molinera, 2006)

### *Causas del ausentismo*

Según (Bohlander, 2001) las causas del ausentismo son varias, no siempre ocurre por causa del empleado; también pueden causarlo la organización, la ineficiente supervisión, la súper especialización de las tareas, la falta de motivación y estímulo, las desagradables condiciones de trabajo, la escasa integración del empleado en la empresa y el impacto psicológico de una dirección deficiente. Se enumeran a continuación:

- Enfermedad comprobada.
- Enfermedad no comprobada.
- Diversas razones de carácter familiar.
- Tardanzas involuntarias por motivos de fuerza mayor.
- Faltas voluntarias por motivos personales.
- Dificultades y problemas financieros.
- Problemas de transporte.
- Baja motivación para trabajar.
- Clima organizacional insostenible.
- Falta de adaptación del trabajador a su puesto de trabajo.
- Escasa supervisión de la jefatura.
- Políticas inadecuadas de la empresa.
- Accidentes de trabajo

### *Clasificación del ausentismo*

Para (Pedrero, 2005) el ausentismo se clasifica de la siguiente manera:

- Ausentismo justificado: El que se produce con autorización
- Ausentismo injustificado: Las faltas del trabajador cuando no avisa y, por lo tanto, no hay autorización.

(Stoner, 1996) Dice: El Ausentismo Laboral no justificado es un fenómeno sociológico directamente vinculado a la actitud del individuo y de la sociedad ante el trabajo. Son las condiciones de trabajo en las que se desenvuelve el trabajador una de las causas directas del absentismo laboral.

Cuando las condiciones de trabajo son satisfactorias disminuye sensiblemente el absentismo laboral, ante condiciones de trabajo precarias aumenta sensiblemente el absentismo laboral. Todo lo que propicie una actitud adecuada (integración, satisfacción, motivación, representatividad, etc.) redundará en un menor absentismo y todo lo que



favorece un deterioro de esta actitud redundando en un mayor absentismo (falta de promoción, tareas monótonas y repetitivas, etc.).

### **Marco Sociodemográfico**

El instituto Santa María Goretti fue fundado el día 14 de enero de 1960 como una escuela de promoción social. Actualmente es considerada una entidad educativa de carácter oficial, para el servicio de la niñez y la juventud. Formadora de personas constructoras de conocimiento, promotora de desarrollo humano e integral, mediante la vivencia de valores y principios éticos, democráticos y autónomos, conformada por una comunidad educativa dinamizadora que mediante un trabajo interdisciplinario fortalece la acción educativa y conlleva a los estudiantes a trascender en su entorno.

#### ***Misión***

La Institución Educativa Santa María Goretti de Bucaramanga, es una entidad educativa de carácter oficial, para el servicio de la niñez y la juventud. Formadora de personas constructoras de conocimiento, promotora de desarrollo humano e integral, mediante la vivencia de valores y principios éticos, democráticos y autónomos, conformada por una comunidad educativa dinamizadora que mediante un trabajo interdisciplinario fortalece la acción educativa y conlleva a los estudiantes a trascender en su entorno. (Instituto Santa Maria Goretti, s.f.)

#### ***Visión***

En el año 2020, la Institución Educativa Santa María Goretti, en concordancia con las exigencias del medio, será una comunidad educativa de formación humanizante e integral de niños y jóvenes capaces de resolver situaciones cotidianas y liderar procesos de cambio para el mejoramiento de la sociedad. (Instituto Santa Maria Goretti, s.f.)

#### ***Valores Institucionales***

Respeto: Es reconocer, apreciar y valorarse a sí mismo y también a las demás personas y al entorno. Es el reconocimiento, consideración y atención o diferencia, que se

deben a las otras personas. Comprendiendo y aceptando las distintas formas de pensar y de actuar.

Solidaridad: Es cultivar la sensibilidad social para estar listos y unidos a comprender, compartir y colaborar con los demás en las necesidades y situaciones difíciles.

Tolerancia: Respeto y consideración con las opiniones de las demás personas, aunque sean diferentes a las nuestras.

Pulcritud: Es reconocer, apreciar y valorarse a sí mismo. Es la práctica habitual de la limpieza, la higiene, el orden personal, nuestros espacios y nuestras cosas.

Honestidad: Comportarse de manera transparente con sus semejantes, lo que exige decir la verdad, obrar en forma recta y clara.

Justicia: Virtud que nos hace dar a cada uno lo que le corresponde o lo que le pertenece.

Responsabilidad: El cumplir con el deber en todos los sentidos. asumiendo las consecuencias de nuestros actos para garantizar el resultado de los compromisos adquiridos, generando confianza y tranquilidad en las personas.

### ***Sector económico***

La institución educativa Santa María Goretti hace parte de sector terciario. Este sector engloba no la producción de bienes, sino la prestación de servicios. Son consideradas como partes blandas de la economía o bienes intangibles. Pueden ser servicios privados o públicos como educación, salud, banca, transporte, comunicaciones, entretenimiento, comercio, servicios legales, etc. Es el sector que más emplea personas, en especial en los países más desarrollados. (digital, 2019).

Se encuentra ubicado en el barrio Ciudadela real de minal, Avenida de los estudiantes #9-67. La institución está conformada por 5 directivos, 75 docentes, 8 personal administrativo y 1833 estudiantes. Todo el personal se encuentra distribuido en 3 sedes. Sede A (básica secundaria y media) B y C (Preescolar- básica primaria). El lugar de estudio se va a realizar en la sede A por ser la sede principal y con el mayor número de trabajadores. (Instituto Santa Maria Goretti, s.f.).

## Marco conceptual

Dentro de la literatura a causa de la diversidad de disciplinas que utilizan el término estilo de vida, existen innumerables definiciones y aplicaciones de este. En el caso de la disciplina de la salud, la oficina regional de la OMS para Europa introdujo una definición que constituye la base de los estudios sobre estilos de vida saludables, porque a pesar de ser criticada por amplia y ambigua esta definición describe el estilo de vida del siguiente modo: “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (World Health Organization [WHO], 1986).

A pesar de habitualmente se utiliza el término estilo de vida saludable, se considera más apropiado el uso del término estilo de vida relacionado con la salud, ya que recoge mejor tanto los comportamientos que realzan la salud como los comportamientos que la ponen en riesgo (Donovan et al, 1993). Sin embargo, en ocasiones resulta recargado o hasta confuso denominarlo así, por ejemplo, cuando se trata su relación con otras variables (el estilo de vida relacionado con la salud se relaciona con el bienestar emocional). Por lo tanto, el término estilo de vida saludable tiene en cuenta tanto aquellos comportamientos que implican un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen, tal y como defiende (Dellert & Elliot, 1993), uno de los estudiosos en la materia con más relevancia internacional. Según este autor, el estilo de vida saludable se entiende cada vez más como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable. Una de las aportaciones más importantes de Elliot ha sido su planteamiento sobre las características fundamentales del estilo de vida saludable, resumidas en los siguientes cuatro apartados: Estilos de vida y Promoción de la Salud:

- a. Posee una naturaleza conductual y observable. En este sentido, las actitudes, los valores y las motivaciones no forman parte de este, aunque sí pueden ser sus determinantes.
- b. Las conductas que lo conforman deben mantenerse durante un tiempo. Conceptualmente, el estilo de vida denota hábitos que poseen alguna continuidad temporal, dado que supone un modo de vida habitual. Así, por ejemplo, el haber probado alguna vez el tabaco no es

representativo de un estilo de vida de riesgo para la salud. Por la misma regla, si un comportamiento se ha abandonado ya no forma parte del estilo de vida.

c. El estilo de vida denota combinaciones de conductas que ocurren consistentemente. De hecho, se considera al estilo de vida como un modo de vida que abarca un amplio rango de conductas organizadas de una forma coherente en respuesta a las diferentes situaciones vitales de cada persona o grupo.

d. El concepto de estilo de vida no implica una etiología común para todas las conductas que forman parte de este, pero sí se espera que las distintas conductas tengan algunas causas en común. Con la intención de construir un concepto de estilo de vida saludable más actualizado, definen los estilos de vida saludables como modelos colectivos de conducta relacionados con la salud, basados en elecciones desde opciones disponibles para la gente, de acuerdo con sus posibilidades en la vida. A su vez, plantean la disyuntiva entre los expertos que consideran la práctica de estilos de vida saludables como una elección personal y los expertos que la consideran como una actuación en función de las posibilidades que cada individuo tiene cinco Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico en su vida, refiriéndose en este segundo caso a aspectos más estructurales como sexo, edad, raza, recursos socioeconómicos o, incluso, límites percibidos derivados de la socialización y de la experiencia en un ambiente social particular.

En un análisis más a fondo, este tipo de dilemas no hacen más que mostrar que aún no se ha dejado de replantear la disyuntiva básica entre el modelo biomédico y el modelo biopsicosocial en lo que atañe a la adopción -o no- de estilos de vida saludables (Engel, 1997) Este material se guiará según las ideas del segundo grupo de expertos, que defienden la necesidad de tener en cuenta aquellos factores más externos o independientes de la elección del individuo, como son las variables sociodemográficas o las características ambientales y socioeconómicas, que, de un modo u otro, influyen en el individuo a la hora de llevar a cabo ciertas conductas, conductas que o bien protegen su salud o bien la ponen en riesgo.

Dentro de la definiciones que encontramos en la literatura podemos destacar la realizada por La Organización Internacional del Trabajo (OIT), que define el ausentismo

como “la no asistencia al trabajo por parte de un empleado del que se pensaba que iba a asistir, quedando excluidos los períodos vacacionales y las huelgas”; y el ausentismo laboral de causa médica como “el período de inasistencia laboral atribuible a una incapacidad del individuo, excepción hecha para la derivada del embarazo o prisión” (Stellman et al, 1998) También se encontró la explicación ofrecida por el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, el término “absentismo” proviene del inglés “absenteeism” ambos términos tienen la misma raíz latina que deriva de “absentis”, que significa “ausente” y en las dos lenguas la ausencia al trabajo se denomina “absentismo laboral” o “labor absenteeism” (Porret, 2012). Muchos autores que definen al ausentismo laboral de diversas maneras. Para Porret, es “el tiempo perdido para la producción o servicio por ausencia del empleado y la trascendencia económica que ello comporta” (Porret, 2012). Para Argote RJ, son los momentos en que el trabajador permanece ausente cuando debiera estar cumpliendo sus compromisos laborales, contempla permisos, incapacidades y retrasos (Argote , 1998).

El “Absentismo laboral quiere decir la ausencia más o menos voluntaria de los empleados en el trabajo, por razones que pueden ser consideradas inevitables por parte del empleador”. Este tiempo no laborado es la diferencia que existe entre el tiempo de trabajo legal que se plasma en el contrato laboral o convenio colectivo y el tiempo que de forma real se ha dedicado al ejercicio de la actividad laboral para la empresa. En resumen, el ausentismo laboral es el producto negativo entre el tiempo para el cual un trabajador fue contratado y el tiempo que realmente desarrolló su tarea, en él no se incluyen las ausencias por las vacaciones, las licencias de maternidad o paternidad, o las licencias por comisión de estudio (Sánchez, 2013).

## **Marco legal**

### ***Consumo de tabaco***

En Colombia, el Artículo 79 del marco legal establece que todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano y el Artículo 95, que es deber de las personas velar

por dicho ambiente. A su vez, la Resolución 1956 de 2008 del Ministerio de la Protección Social, adopta medidas sobre los ambientes libres de humo y la circular 038 de 2010, sobre estos espacios dentro de las empresas. (Conocimiento y acción para reducir la dimensión de la enfermedad cardiovascular en Colombia [CARDIECOL], 2016)

La Ley 1335 de 2009 también contempla los ambientes libres de humo, previene daños a la salud de los menores de edad y de la población no fumadora y estipula políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia. Sólo por mencionar algunos puntos, la ley implementa los ambientes libres de humo, la prohibición total de la publicidad, la promoción y el patrocinio de los productos del tabaco, la venta al menudeo y la comercialización de cajetillas de menos de diez unidades determina el suministro de información por parte de la industria tabacalera y promueve una política nacional para el control del consumo del tabaco que respete la diversidad étnica. (Conocimiento y acción para reducir la dimensión de la enfermedad cardiovascular en Colombia [CARDIECOL], 2016)

### *Alimentación*

En lo relacionado con alimentación, la Ley 1283 de 2009 decreta que mínimo un 1 % de todos los recursos monetarios del país deben ser destinados a nutrición y seguridad alimentaria como lo dicta la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN), seguida y coordinada por la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN, Decreto 2055 de 2009).

Por su parte, la Ley 1355 de 2009 declara la obesidad como una enfermedad de salud pública que a su vez es causa directa de otras enfermedades y aumenta la tasa de mortalidad de los colombianos. Esta ley también determina: la promoción de una dieta balanceada y saludable, la adopción de programas de educación alimentaria, el establecimiento de mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, la garantía de la disponibilidad de frutas y verduras en establecimientos educativos, la regulación de grasas trans y la vigilancia y el control de la publicidad de

bebidas y alimentos en los medios de comunicación. (Conocimiento y acción para reducir la dimensión de la enfermedad cardiovascular en Colombia [CARDIECOL], 2016)

### ***Actividad Física***

En lo relacionado con actividad física, el Artículo 52 establece que el ejercicio del deporte tiene como una de sus funciones, desarrollar y preservar una mejor salud en el ser humano. La Ley 115 de 1994, reconoce a la educación física y la recreación como uno de los fines de la educación colombiana y la Ley 181 de 1995 dispone, como uno de los objetivos del Estado, garantizar el acceso a la práctica del deporte y la recreación y fomentar la creación de espacios que faciliten estas actividades como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social. La Ley 715 de 2001, obliga a las entidades territoriales a coordinar acciones entre los municipios que permitan fomentar estas actividades y la Ley 912 de 2004, institucionaliza el Día Nacional del Deporte. (Conocimiento y acción para reducir la dimensión de la enfermedad cardiovascular en Colombia [CARDIECOL], 2016)

Hay que mencionar también el Decreto 2771 de 2008 que crea la Comisión Nacional Intersectorial (cuya misión es fomentar, desarrollar y medir el impacto de la actividad física en nuestra población) y el Decreto 2771 de 2008 que crea la Comisión Nacional Intersectorial para la Coordinación y Orientación Superior del Fomento, Desarrollo y Medición del Impacto de la Actividad Física, CONIAF (dirigida, entre otros, a estimular la actividad física). (Conocimiento y acción para reducir la dimensión de la enfermedad cardiovascular en Colombia [CARDIECOL], 2016)

### ***Hábitos saludables***

El decreto 2771 de 2008, de conformidad con el artículo 49 de la Constitución Política, corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud, así mismo se establece en el artículo 52 establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y

desarrollar una mejor salud en el ser humano. (Ministerio de protección social [MPS], 2008)

La Ley 1122 de 2007, estableció en sus artículos 32 y 33 que la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país. (Ministerio de protección social [MPS], 2008)

### ***Enfermedades crónicas no transmisibles***

La ley 1355 de octubre 14 de 2009 Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF], 2009).

### **Estado del arte**

Los estilos de vida y hábitos de cuidado influyen en la manera directa en el estado de salud de las personas y si no se aplican de manera adecuada son las causantes de muchas enfermedades prematuras de larga duración, llegando a afectar calidad de vida y rendimiento de las personas. Actualmente se encuentran diversos estudios a nivel nacional e internacional que se han realizado, donde relacionan la implementación de estilos de vida y comportamientos saludables con una mejor calidad de vida y ausencia enfermedades crónicas y a su vez se relaciona con el ausentismo y rendimiento laboral.

En este sentido el estudio de (Leguizamon, 2019) que investiga las implicaciones del ausentismo laboral de los docentes en una institución educativa distrital de la localidad de Engativá, para optar a una especialización en gerencia de talento humano donde su estudio se basa en identificar las implicaciones del ausentismo laboral de los docentes de una institución educativa. Este tipo de investigación se realizó de manera



descriptiva, puesto que se tiene como fuente los archivos de la Institución y se describen los aspectos relacionados con el ausentismo laboral de los docentes. La población objetivo está conformada por los 95 docentes quienes han presentado algún tipo de ausentismo durante el año 2018.

La información que reposa en los archivos se analizó y se identificó la cantidad de docentes que han tenido ausentismo por diferentes causas y las implicaciones que tiene tanto para la institución como para los estudiantes y los mismos docentes. Se tuvo en cuenta variables como sexo, edad, vinculación laboral, jornada laboral, tipo de ausentismo, tiempo de ausentismo. Finalmente se pudo concluir que el ausentismo laboral es una situación que las organizaciones no pueden controlar y más en el sector educativo, puesto que los educadores se ven enfrentados a una serie de circunstancias que son ajenas a su voluntad, es decir, por el mismo contexto que se vive en el aula de clases, el clima organizacional de la Institución y muchas veces por las situaciones familiares.

Este estudio conduce y orienta la investigación actual ya que muestra el análisis que se realizó sobre la base de datos de las ausencias de los docentes con sus causas más comunes, y las consecuencias que representa a las diferentes instituciones.

Un segundo estudio de (Macias, 2019) que una investigación sobre el ausentismo laboral por origen médico durante el período julio 2017 a junio 2018 de los docentes de una corporación educativa. Con este estudio se busca identificar causas, costos y características del ausentismo laboral por origen médico, se realizó por medio de un estudio observacional, retrospectivo, cuantitativo; se analizaron todos los eventos por causa médica durante el período de estudio, la unidad de análisis fueron las incapacidades con código CIE-10. Para determinar la percepción de condiciones de salud, se aplicó una encuesta de morbilidad sentida, las respuestas fueron agrupadas por sistemas, los resultados presentados por medio de tablas y gráficos. Los resultados del estudio fueron los siguientes: El costo total del ausentismo asumido por la empresa fue de \$304 129 158. La principal causa de incapacidades fueron las enfermedades respiratorias con 21.4 %. Con relación al auto reporte de signos y síntomas la mayor sintomatología fue del sistema neurológico con 22.57 %; seguido de psicossomático

16.28 %; gastrointestinal 15.79 %; genitourinario 10.16 %; osteomuscular 9.22 %.

Finalmente se concluye comparando los resultados de la encuesta de morbilidad sentida con los resultados del ausentismo por causa médica, observamos que no existe similitud entre los diagnósticos; estos resultados han de complementar los datos objetivos evidenciados por el ausentismo que le permitan a la empresa medir, intervenir, evaluar y controlar aspectos relacionados con la salud de los docentes.

Los resultados arrojados en la investigación permiten observar que las enfermedades crónicas no transmisibles no son las de mayor prevalencia en este grupo de docentes, que es un tema que se quiere abordar en la actual investigación ya que los estilos de vida poco saludables están estrechamente relacionados con la aparición de ECNT.

El tercer estudio de (Riva, 2018) investiga los estilos de vida saludable de los docentes de la facultad de estomatología de la universidad peruana Cayetano Heredia, Lima- Perú 2018, Para optar a un título profesional, donde el estudio busca determinar los estilos de vida saludable de los docentes de la Facultad de Estomatología, por medio de un estudio transversal, descriptivo, prospectivo. Donde se utilizó el cuestionario validado de Prácticas y Creencias Sobre Estilos de Vida. Se realizó el cuestionario a los docentes de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y se analizó los resultados obtenidos de la base de datos construida a partir de los registros finales de las respuestas brindadas. Se evaluó de acuerdo con las variables del estudio. Como resultado la muestra estuvo conformada por 92 docentes, 44 % fueron mujeres y 56 % hombres. La edad promedio fue 46 años. El 42.4 % indicó que “algunas veces” realiza ejercicios que lo ayudan al funcionamiento cardíaco, predominando el sexo masculino con 25 %. El 48.9 % indicó que “siempre” desayuna antes de iniciar su actividad diaria siendo el 28.3% mujeres. El 46.7 % practica actividades físicas de recreación “algunas veces”, predominando las mujeres con 23.9 %. El 73.9 % indicaron que “algunas veces” se mantienen con sueño durante el día, predominando el sexo masculino con 43.5 %. En los autocuidados según sexo, el 43.6 % de mujeres indicó que “frecuentemente” se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes. El 34.9 % de hombres, indicó que nunca se realiza exámenes de

próstata anualmente. Sólo el 13 % fuma cigarrillo o tabaco “algunas veces” siendo predominante el sexo masculino con 8.7 %, sin embargo, solo el 2 % indicó que “siempre” fuma más de media cajetilla de cigarrillos en la semana. Con estos resultados anteriormente mencionados se concluyó que los docentes de la Facultad no tienen un estilo de vida saludable.

Teniendo en cuenta el estudio realizado en la facultad de estomatología donde se buscó investigar los estilos de vida de los docentes, se puede tener como guía los indicadores a evaluar con el fin de tener un resultado más completo del análisis.

Un cuarto estudio de (Sepulveda, 2018) que realizó una investigación sobre los estilos de vida y el factor de riesgo cardiovascular en docentes de la facultad de ciencias de la salud. Para optar para un título profesional. Donde el estudio busca determinar la relación de estos dos indicadores. Se realizó una investigación de tipo mixta y transversal. Donde Participaron 10 hombres y 15 mujeres, aplicando el cuestionario Fantástico, cuestionario PAR-Q & YOU, test de dinamometría manual, perímetro de cintura cadera y evaluación de la composición corporal a través de la bioimpedancia eléctrica en la báscula Tanita Ironman BC-558. Los resultados que se arrojaron Según los ítem evaluado, el 80 % de la población total objeto de estudio presenta hábitos saludables de acuerdo al Cuestionario Fantástico; 20 % de la muestra presentó niveles de fuerza prensil por debajo del percentil 20, indicando así riesgo elevado de contraer enfermedades cardiovasculares ; el 44% de la población se encuentran en la categoría “Saludable” respecto al IMC; y el 80 % de la muestra presenta un porcentaje de grasa elevado, clasificándolo en categoría “sobrepeso”. Teniendo en cuenta los anteriores resultados se pudo concluir que la población objeto de estudio presenta altos niveles de riesgo cardiovascular, además se observó que los perímetros abdominales son elevados, lo cual genera síndrome metabólico y un desencadenamiento de ECNT.

Este estudio es de gran importancia con la investigación que se está elaborando actualmente ya que muestra el test, cuestionario y elementos para evaluar antropométricamente a los docentes y determinar su diagnóstico nutricional y esto es un objetivo que se busca lograr en la actual investigación.

Un quinto estudio para optar a una maestría de (Gómez, 2017) que trata sobre sedentario y ausentismo laboral en maestros pertenecientes al sistema educativo de la iglesia adventista del séptimo día en Colombia que tiene por objetivo determinar los niveles de ausentismo laboral por causa médica certificada de los docentes que trabajan en los colegios adventistas con bachillerato completo en Colombia. El estudio fue de tipo correlacionar, transversal y con enfoque cuantitativo. Los datos se recolectaron a través de un cuestionario que se aplicó a 110 docentes de ocho instituciones educativas con bachillerato completo, pertenecientes al Sistema Educativo Adventista de Colombia. La prueba estadística utilizada fue la prueba de correlación de Pearson. Los resultados del estudio permiten concluir que el sedentarismo no está relacionado con el ausentismo laboral de los maestros de las instituciones abordadas. Las variables demográficas y antropométricas tampoco presentaron correlación con el ausentismo laboral. Finalmente se concluye que el 87.5% de las instituciones educativas no cumplen con lo dispuesto por la ley, al no contar con un sistema de registro de las incapacidades de los maestros; El estilo de vida saludable que promueve la Iglesia Adventista del Séptimo Día, asociado con mayores expectativas de vida, es un factor que influye en la baja incidencia de las conductas sedentarias, en la baja incidencia documentada de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas al sedentarismo y, la no relación entre el sedentarismo y el ausentismo laboral.

Este trabajo se relaciona con la investigación en curso ya que se busca determinar las mismas variables con un grupo objeto de características similares, donde en este estudio no se encontró relación directa de las variables.

Un sexto estudio de (Gamboa & Palavacino, 2017) Sobre la calidad de Vida del Personal de Salud y su Relación con el Ausentismo, busca evaluar la relación entre la calidad de vida del personal de salud y el ausentismo en un hospital de Chile. Este estudio se hizo por medio de un corte transversal. La población de estudio corresponde a funcionarios del Hospital de Nueva Imperial. Se aplicó el instrumento de Calidad de Vida Profesional (CVP-35) y se recolectaron características demográficas, condiciones de empleo e índices de ausentismo por licencias médicas. Se realizó un modelo logístico para identificar qué factores se asocian al ausentismo. Un modelo binomial negativo

cero inflado para evaluar factores asociados con la frecuencia de licencias médicas y al número de días generados. Los modelos se ajustaron por sexo y edad. Los resultados fueron los siguientes: De los 352 trabajadores, 149 presentaron ausentismo por licencia médica. La mediana en los días de ausentismo es de 15 días. Presentar bastante o mucha carga de trabajo aumenta la chance de ausentarse. La edad es un factor que se encuentra asociado a los tres índices de ausentismo evaluados, aumentando sus resultados. Finalmente se concluye que existe una relación entre la calidad de vida del personal de salud y el ausentismo. El ausentismo laboral es un claro síntoma de problemas en la gestión de los recursos humanos dentro de una organización.

Los resultados y conclusiones de esta investigación abordan un tema muy relevante como es la satisfacción laboral y la cultura organizacional de la empresa ya que esto se ve directamente relacionado con el ausentismo laboral y podría ser una guía para hacer el abordaje en la investigación actual.

Un séptimo estudio que opta a una maestría de (Ferraro, 2016) nos habla sobre la incidencia de ausentismo laboral y factores determinantes en el personal de enfermería del hospital zonal especializado en oncología” luciano fortabat” de Olavarría. Este estudio tiene como objetivo describir el ausentismo e identificar los factores determinantes del ausentismo laboral no programado del personal de enfermería. Se realizó por medio de un método descriptivo, cuantitativo de corte transversal y retrospectivo. Se aplicó un instrumento de recolección de datos previamente utilizado en estudios sobre ausentismo laboral. Fueron seleccionados aquellos trabajadores del servicio de enfermería (N=27), que tuvieron al menos una falta de 1 día con certificado médico. Se analizó descriptivamente el perfil de dichos trabajadores considerando las siguientes variables: edad, sexo, jerarquía, turno, días de ausencia, mes, período y patología. Los resultados que se presentaron fueron los siguientes: El 52 % del personal se ha ausentado a su trabajo durante el último año. Se constató un total de 1417 días de ausencias anuales. Los meses de mayor ausencia fueron julio, marzo y noviembre, con medias de ocho y seis ausencias respectivamente, dando un promedio mensual de 5.2 trabajadores. El promedio de días perdidos fue de 118. Se relevó la preponderancia del sexo femenino (74 %), de entre los 40 y 49 años (41%). Al finalizar se concluyó que la

incidencia de ausentismo de los enfermeros del hospital de Oncología es media-baja, resultando significativamente mayor en trabajadores de sexo femenino, mayores de 45 años. Respecto al tiempo de actuación, se observó que el ejercicio profesional continuo en la asistencia de enfermería a lo largo de los años puede causar desgaste físico y mental del agente, generando ausencias por enfermedad, con predominio de patologías psiquiátricas; a su vez confluyeron factores de insatisfacción como bajos salarios y relaciones interpersonales regulares. El ausentismo laboral en enfermería constituye un problema importante lo que requiere abordaje preventivo y de control de riesgos.

El trabajo es pertinente con la investigación aquí planteada ya que emplea un tipo de prueba para determinar la asociación entre las variables ausentismo y sexo; edad, antigüedad, estado civil, familiares a cargo, nivel de formación, puesto desempeñado, turno que desempeña, pluriempleo y nivel de satisfacción. Construyendo diferentes indicadores y haciendo un procesamiento de datos estadísticos que puede ser ideal para el desarrollo de la investigación.

El octavo trabajo que opta para título profesional de (Baltra & Lobos, 2016) que estudia los estilos de vida de docentes y administrativos adscritos a la facultad de educación de una universidad privada, en la ciudad de Santiago, Chile. Buscando como finalidad analizar el estilo de vida que presentan docentes y administrativos de la Facultad de Educación del Campus Casona Las Condes, en relación con los aspectos físicos, psicológicos y sociales. El proyecto se realiza por medio de una investigación cuantitativa de tipo no experimental, de alcance descriptivo donde solo se observa la realidad y de corte transversal ya que los datos fueron recabados en un momento único. Donde la población objeto está constituida por 107 docentes y 9 administrativos; La investigación se realiza por medio de una encuesta creada por el Ministerio de Salud (MINSAL), donde se consultan distintos aspectos tanto físico, psicológico y social de las personas. Al finalizar la investigación pudo concluir que los estilos de vida de docentes y administrativo de la facultad de Educación, en lo respecta a su salud los hombres presentan un mejor y más saludable estilo de vida que las mujeres, ya que al ser consultados en interrogantes que abordan varios aspectos de la salud como: actividad física, consumo de tabaco, conductas y vida sexual, stress y trabajo nutrición, por solo

nombrar algunos tópicos, los hombres mostraron obtener un mejor resultado, más cercano a un buen estilo de vida que las mujeres.

Esta investigación contribuye significativamente en el desarrollo del presente proyecto ya que la información arrojada en los resultados nos muestra que los hombres presentan mejores prácticas saludables en comparación de las mujeres, siendo útil esta información para la elaboración del cuestionario a implementar haciendo un enfoque por sexo.

El noveno estudio de (Messier & Castro, 2014) que realiza una investigación sobre estilo de vida en docentes y administrativos de la universidad de Santander Cúcuta, con el propósito de proponer un programa de estilos de vida saludable dirigido a docentes y administrativos de 35 a 55 años de edad con sobrepeso, obesidad e hipertensión arterial como factor de riesgo cardiovascular. Se realizó un estudio de tipo descriptivo de campo, donde se aplicó un cuestionario a una población: de 195 docentes y administrativos entre el rango de edad 35 a 55 años seleccionando una muestra de 60 personas. Los resultados obtenidos según el cuestionario arrojaron que la mayoría de los docentes y administrativos analizados poseen deficiencia significativa en algunas variables como son la actividad física donde un 63.3 % de la población se encuentra en condiciones de inactividad muy importantes, un 48.3 % una calidad de alimentación poco saludable y un manejo de niveles de estrés inadecuado presente en 30 % de los trabajadores. Finalmente se concluyó que gran parte de la población del estudio no tiene buenos hábitos saludables, presentan inactividad física, alimentación poco sana y mal manejo del estrés, pues son causales de factores de riesgo para el sobrepeso, la obesidad y la hipertensión arterial, lo que genera un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares, por esto una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud es la identificación de modelos para formular un programa de estilos de vida saludable dirigido a esta población, siendo los fisioterapeutas profesionales del área de la salud competentes en la elaboración de este tipo de proyectos, que mejoran la calidad de vida de grupos de personas determinados.

Este trabajo se relaciona con la investigación en curso, ya que presenta un cuestionario con las diferentes variables de los estilos de vida que podría ser una ayuda como ejemplo para establecer los resultados de la presente investigación.

El décimo estudio de (Hernandez et al. 2009) trata sobre los estilos de vida y riesgos en la salud de profesores universitarios: un estudio descriptivo que explora los estilos de vida de 40 miembros del personal académico de una institución de educación superior con edades de entre 21 y 53 años, Tomando en cuenta a los profesores de tiempo completo, profesores interinos, jefes de departamento y responsables de programa a quienes se aplicaron cuatro instrumentos de evaluación de forma individual sobre factores hereditarios, peso, talla, uso de lentes, alimentación, transporte, recreación, autocuidado, percepción del estrés, reacciones fisiológicas ante eventos estresantes y conductas de hostilidad y competitividad. Los resultados muestran los diversos riesgos: los que suponen la probabilidad de aparición de enfermedad, los que coexisten con alguna o los que pueden ser factores de riesgo que la provoquen. Se discute la importancia de realizar estudios sobre estilos de vida en grupos con el propósito de diseñar, desarrollar y ofrecer programas de prevención y de tratamiento para modificar riesgos a la salud.

Este estudio es una guía para la investigación actual ya que muestra ideas para diseñar e implementar programadas preventivos como respuesta a los inadecuados hábitos de la población objeto.



## **Método**

### **Tipo y diseño de estudio**

El presente trabajo de investigación “La influencia de los estilos de vida con el ausentismo laboral del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga” es un estudio que va encaminado a determinar si existe una relación directa de estas variables. Por su naturaleza es un estudio mixto debido a que busca comprender a profundidad el tema que se está investigando como son los estilos de vida, comportamientos y un consolidado de este ausentismo. Según (Hernandez Sampieri, 2008.) La meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni la cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación combinandolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales. Los metodos mixtos representan un conjunto de procesos sistematicos, empiricos y criticos de investigación e implican la recolección y el analisis de datos cuantitativos y cualitativos, asi como su integración y discusión conjunta, pára realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenomeno bajo estudio.

Por lo objetivos y lo que se busca determinar la presente investigación tiene un diseño de estudio no exploratorio, descriptivo con corte transversal. Dejando claro que es transversal porque se recolecta datos en un solo momento y en un tiempo único, a través de una encuesta. Además, un estudio transversal es un procedimiento de investigación sin continuidad en el eje del tiempo. Se puede estudiar la totalidad de una población, pero en esencia se estudia una muestra representativa que ésta en un momento y lugar determinado (Villa & Moreno, 2011). Así mismo según (Dalen & Meyer, 2012) La investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes

predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

Además, es retrospectivo, ya que se revisa y recopila la información que contienen la base de datos de registros de incapacidades e inasistencias que maneja de institución haciendo un corte en el tiempo entre el mes de enero a diciembre del 2019, sin seguimiento posterior.

### **Participantes o fuentes de datos**

La población objeto de estudio de la presente investigación está constituida por hombres y mujeres con un rango de edad de 30 a 70 años, con vinculación de planta o contratista a la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga, Santander, con los cargos directivos, docentes y administrativos.

Así mismo se analiza la base de datos de registros de incapacidades e inasistencias que maneja de institución educativa, haciendo un corte en el tiempo entre el mes de enero a diciembre del 2019, sin seguimiento posterior. Se aclara que se analiza este periodo de tiempo teniendo en cuenta que por razones de la pandemia y las cuarentenas los funcionarios de la institución han trabajado en casa durante todo el año 2020 y lo transcurrido del 2021. (*Véase anexo 2*).

La base de datos funciona de la siguiente manera, para los permisos los funcionarios deben diligenciar un formulario donde se especifica el día, el motivo y este se anexa a la hoja de vida de cada uno, en el caso de las incapacidades esta se radica en la secretaria de educación y así mismo se guarda en la hoja de vida. La secretaria de educación realiza un

seguimiento a la jornada laboral de los funcionarios, por lo tanto, mensualmente la institución debe enviar un consolidado de permisos e incapacidades. Los consolidados mensuales del corte de enero a diciembre del 2019 se analizarán para determinar cuáles son las causas y su frecuencia.

### ***Criterios de inclusión***

-La Población que acepte voluntariamente participar del estudio de investigación

-Personas vinculadas a la institución educativa Santa María Goretti, con cargos administrativo, docente y directivo de la sede A.

-Personas con un rango de edad de 30 a 70 años.

### ***Criterios de exclusión***

-Personas que cumplen con el cargo de servicios generales y/o vigilantes

-Personal que no desee participar voluntariamente del estudio

-Personas que al momento de implementar la encuesta se encuentra en periodo de vacaciones o licencias.

-Personas vinculadas a la institución educativa Santa María Goretti de la sede B y C.

### ***Calculo tamaño de la muestra***

La población total perteneciente a la institución educativa Santa María Goretti sede A de la ciudad de Bucaramanga, corresponde a 50 funcionarios con el cargo de directivo, docente y administrativo. Siendo esta el tamaño de la población.

Tamaño de la población: 50

Nivel de confianza: 90%

Margen de error: 10%

Tamaño total de la población a encuestar: 30 personas

### ***Tipo de muestreo***

El estudio es de tipo no probabilístico por conveniencia. Este estudio permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. Tiene como ventajas la reducción de costos: Los costes de un estudio serán menores si los datos de interés se pueden obtener a partir de una muestra de la población blanca. Eficiencia: Al trabajar con un número reducido de sujetos a estudio, representativos de la población blanco; el tiempo necesario para conducir el estudio y obtener resultados y conclusiones será ostensiblemente menor. ( Otzen & Manterola, 2017)

### **Recolección de datos**

#### ***Instrumentos***

Inicialmente se solicita autorización a las directivas de la institución educativa, se realiza la presentación de los objetivos del estudio ante el señor rector Luiswin Alberto Román Rueda para su posterior aval. Se recolecta la información a través de una encuesta prediseñada y ya utilizada con anterioridad para validar la escala sobre los estilos de vida para adolescentes mexicanos, sin embargo, se adaptan algunas preguntas al tipo de población que se está manejando, la encuesta se aplicó de manera virtual teniendo en cuenta la situación de emergencia sanitaria por el COVID-19, la alternancia y el trabajo en casa del personal de la institución.

La encuesta se realiza por medio de la aplicación Drive formularios Google donde se obtiene de manera inmediata las respuestas de los participantes (*Véase anexo 3*). Se envía el enlace del formulario a la secretaria de la institución para ser replicada a todo el personal; al inicio de la entrevista se hace una clara explicación de la investigación y lo que se busca encontrar con esta. Se aclara que el diligenciamiento de la encuesta es estrictamente voluntario y aproximadamente tendrá una duración de 30 minutos. La

encuesta permite determinar los estilos de vida que maneja la población estudiada donde se miden las siguientes variables:

- Alimentación: Consumo de frutas y verduras, tiempos de comida, Ración, Consumo de sal y azúcar, bebidas estimulantes, consumo de comida refinada, consumo de proteína.
- Actividad física: tiempo dedicado
- Consumo de alcohol y cigarrillo: frecuencia
- Enfermedades crónicas no transmisibles: tratamiento, consultas médicas, ausentismo, incapacidades.
- Medidas antropométricas (peso y talla), para obtener el índice de masa corporal (IMC), utilizado para estimar la proporción estructural del cuerpo, determinando que tan adecuado es el peso corporal en relación con la estatura del sujeto. Su cálculo se hizo utilizando los valores obtenidos de peso corporal y estatura. Se calculó el IMC a través de la operación matemática peso dividido por la estatura al cuadrado ( $P/E^2$ ). Y con este valor se determina un diagnóstico nutricional. Valores de referencia, bajo peso:  $< 18.4$ , Peso adecuado:  $18.5 - 24.9$ , Sobrepeso:  $25 - 29.9$ , Obesidad grado I:  $30 - 35$ , obesidad grado II:  $35.1 - 40$ , Obesidad grado III  $> 40$ . (CDC Centro para el control y la prevención de enfermedades, 2020)

### *Fases del proyecto*

**Fase 1:** Selección del tema de investigación, lugar y tipo de población, siendo escogido la influencia de los estilos de vida con el ausentismo laboral del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga.

**Fase 2:** Revisión bibliográfica y estudios relacionados, para la realización del marco teórico, conceptual, estado del arte.

**Fase 3:** Aplicación de Drive formularios Google a la población participante para determinar los estilos de vida, enfermedades crónicas no transmisibles y medidas antropométricas.

**Fases 4:** Análisis y validación de la información de los datos recolectados interpretados por medio de estadística descriptiva utilizando gráficos y diagramas de pastel para organizar, presentar y describir la información.

**Fase 5:** Presentación del proyecto y resultados.

### **Análisis**

Después de todo el proceso de validación y medición de confiabilidad, se analiza el conjunto de datos recolectados, buscando los aspectos que caractericen y contextualicen el estudio. Para el análisis se incluyen todos los reportes de ausencia laboral por incapacidades o permisos registrados en la base de datos manejada por la institución educativa con un corte de tiempo de enero a noviembre del 2019. Determinando la frecuencia y las causas más predominantes.

Toda la información recolectada en la encuesta es exportada a una base de Excel donde los datos serán interpretados y tabulados en tablas simples, por medio de estadística descriptiva utilizando gráficos y diagramas de pastel para organizar, presentar y describir la información. Las variables cualitativas serán analizadas en términos de proporciones y para las variables cuantitativas medidas de tendencia central (promedio y moda). Se interpretan objetivamente los datos, se realiza un análisis univariado y bivariado de manera de poder dar respuesta a la pregunta que dio origen a la investigación.

### **Hipótesis**

La hipótesis principal para el trabajo de investigación es: La práctica de estilos de vida poco saludables del personal directivo, administrativo y docente de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga, influye directamente con el aumento del ausentismo laboral por causas médicas.

## Resultados

Dando respuesta a los objetivos planteados, se presentan los resultados procesados y analizados de la encuesta aplicada a la población de estudio y los reportes de ausentismo manejados por la institución educativa.

### Estado nutricional

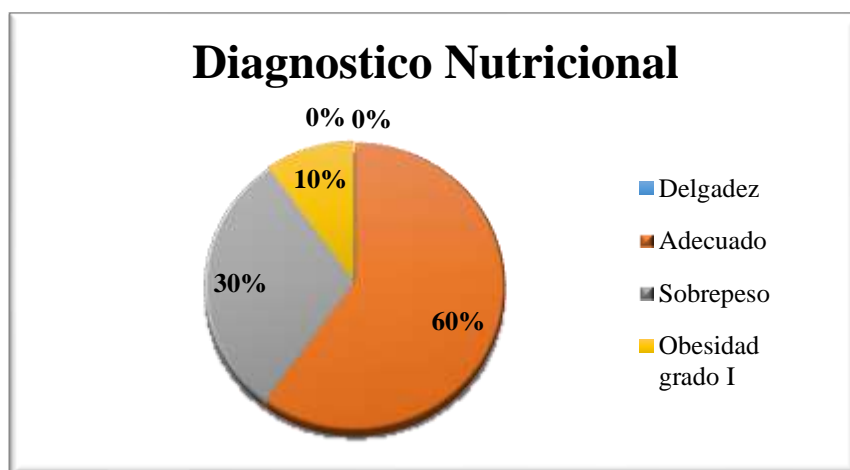
**Tabla 1**

*Resultados Estado nutricional de la población participante*

Estado nutricional	N°	Porcentaje
Bajo peso	0	0%
Adecuado	18	60%
Sobrepeso	9	30%
Obesidad grado I	3	10%

**Figura 2**

*Diagnostico Nutricional*



Teniendo en cuenta los datos antropométricos de peso y talla solicitados en la encuesta de estilos de vida se determina el estado nutricional de la población participante donde se aplica la fórmula de Peso sobre talla al cuadrado ( $P/T^2$ ) para obtener el diagnóstico nutricional.

En los resultados se arroja que la mayor parte de los encuestados tiene un diagnóstico nutricional adecuado correspondiendo a un 60%, sin embargo, un 40% presenta malnutrición por exceso mostrando sobrepeso y la obesidad.

Según el (Ministerio de salud, 2021) Es muy importante tener en cuenta que el sobrepeso y la obesidad no son sólo un asunto estético, sino que también afectan la salud y la calidad de vida de las personas. En términos simples la obesidad es tener demasiado peso debido a un exceso de grasa corporal. Si una persona tiene un IMC en sobrepeso, probablemente una reducción de peso va a prevenir los riesgos de desarrollar otros problemas de salud

Una persona con sobrepeso u obesidad tiene un mayor riesgo de presentar:

- Enfermedad cardiovascular
- Diabetes
- Trastornos del aparato locomotor como la osteoartritis
- Algunos tipos de cáncer

Para disminuir el riesgo a sufrir estas enfermedades, la clave está en tener un estilo de vida saludable que le permita mantener, a lo largo del tiempo, un peso saludable, con buenos hábitos alimentarios y actividad física de manera regular.

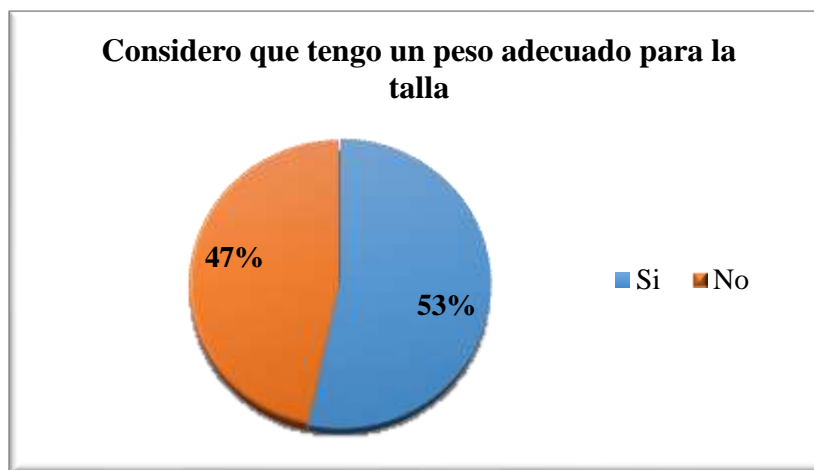
### **Percepción peso corporal**

**Tabla 2**

*Resultados considera que se tiene un peso adecuado para la talla*

<b>Percepción</b>	<b>N°</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	16	53%
No	14	47%



**Figura 3***Percepción del peso corporal*

Determinando la percepción del peso corporal se puede apreciar que el 53% de los participantes consideran que tienen un peso adecuado y el 47% suponen lo contrario, los resultados de esta variable no presentan una diferencia muy marcada.

Si se relaciona las variables de estado nutricional con la percepción peso corporal se puede terminar que el 60% tiene un peso adecuado y el 53% consideran que tienen un peso adecuado para la talla. Por lo tanto, la población participante es consciente de su peso y se perciben de manera adecuada.

La percepción del peso corporal no necesariamente esta correlacionada con el peso y apariencia física real. Las personas al valorar sus dimensiones corporales manifiestan juicios calificativos que en ciertas ocasiones no coinciden con las dimensiones reales. En este estudio se presenta una ventaja ya que al tener una percepción adecuada no se afecta la alimentación ni su estado nutricional.

### Identificación de los estilos de vida que cada participante aplica en su diario vivir.

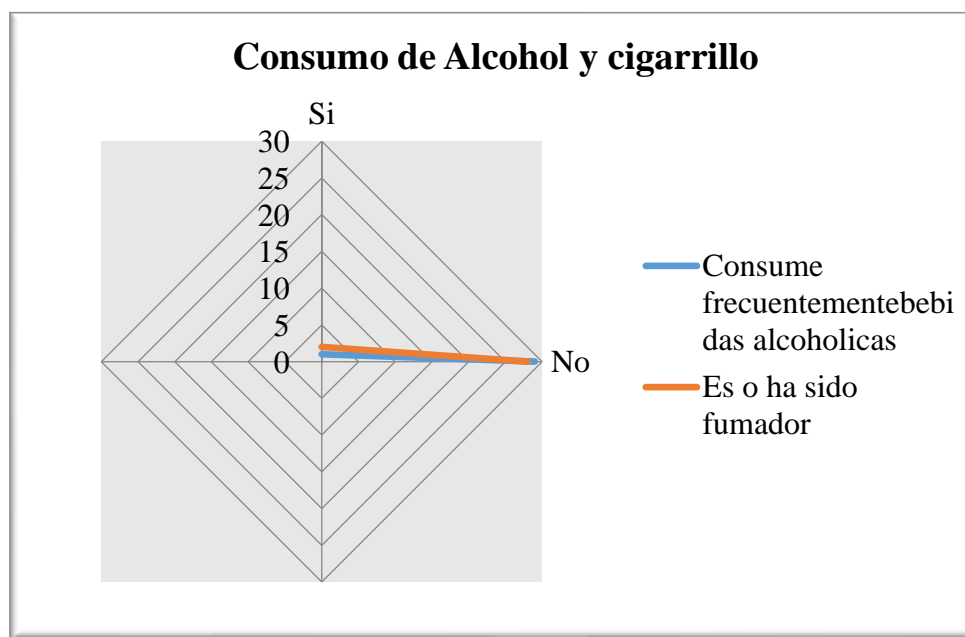
**Tabla 3**

*Resultados consumo de alcohol y cigarrillo*

Practica	Si	Porcentaje	No	Porcentaje
Consumo de bebidas alcohólicas	1	3.3%	29	96.6%
Es o ha sido fumador	2	6.6%	28	93.3%

**Figura 4**

*Consumo de alcohol y cigarrillo*



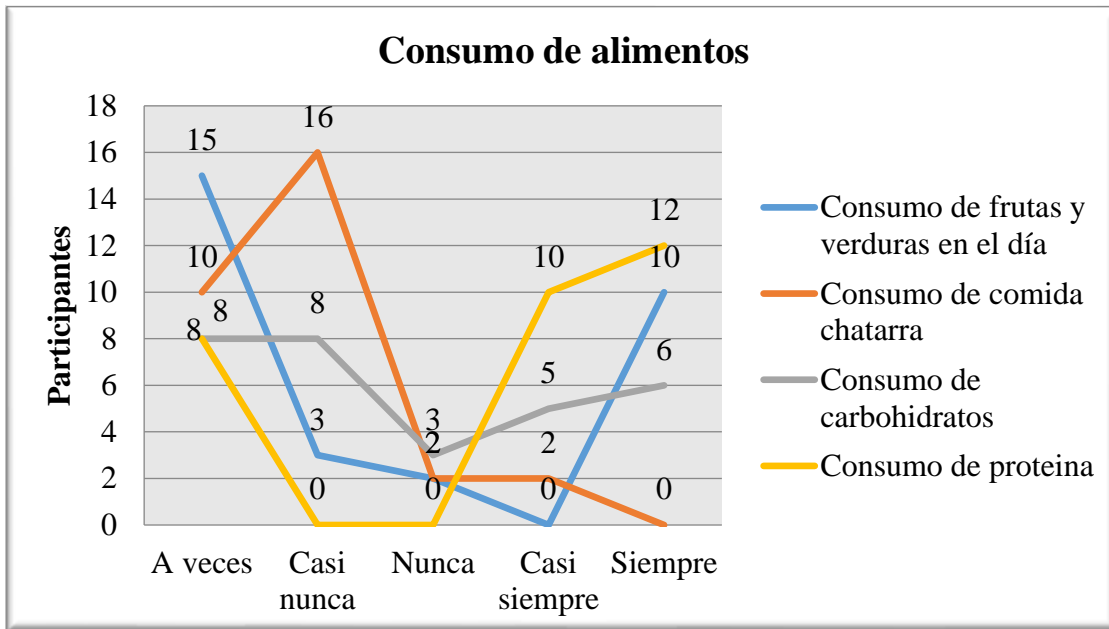
Los resultados arrojados en la variable de consumo de alcohol y cigarrillo se puede observar que el 96% y 93% de la población respectivamente no consume bebidas alcohólicas ni son ni han sido personas fumadoras.

Lo que es un resultado favorable, ya que, según expertos de la salud, refieren que el consumo habitual y excesivo de bebidas alcohólicas puede provocar ritmo cardíaco anormal, tensión alta (lo cual aumenta el riesgo de sufrir infartos), así como daño severo a los riñones, en cuanto al consumo de tabaco hay un alto riesgo de morir por enfermedades asociadas con el tabaco tales como; daño pulmonar, cáncer de boca, garganta, esófago, entre muchos más. (MILENIO, 2020). Por lo tanto, este factor de riesgo para el estado de salud no se encuentra asociado a los estilos de vida aplicados en los participantes.

**Tabla 4.**

*Resultado consumo de alimentos*

<b>Frecuencia</b>	<b>Consumo de Frutas y Verduras</b>	<b>Consumo de comida chatarra</b>	<b>Consumo de Carbohidratos</b>	<b>Consumo de Proteína</b>
A veces	15	10	8	8
Casi nunca	3	16	8	0
Nunca	2	2	3	0
Casi siempre	0	2	5	10
Siempre	10	0	6	12

**Figura 5***Consumo de alimentos*

Dando respuesta al análisis del consumo de alimentos de los participantes, la pregunta se dividió en cuatro categorías importantes para tener una mirada general de los hábitos alimentarios. Los grupos de alimentos indagados fueron los siguientes:

1. Frutas y verduras
2. Carbohidratos (Pan, arroz, Espagueti, Papa, yuca, plátano, galletas, etc.).
3. Proteína (Carne, pollo, pescado, atún, huevo).
4. Comida chatarra: (Comida rápida, productos de paquete, bebidas carbonatadas).

Las tres primeras categorías son esenciales ya son las principales fuentes de energía para todas las funciones corporales como: la actividad muscular, la digestión, el cerebro, la transmisión de impulsos nerviosos y así mismo son elementos importantes para el mantenimiento de la salud, vitalidad y es de primordial importancia en el crecimiento y desarrollo de los tejidos del cuerpo

En cuanto a la cuarta categoría son alimentos con alto valor calórico y un bajo aporte nutricional para el organismo, su consumo prolongado puede ocasionar efectos para la salud como el sobrepeso y obesidad, entre otras.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, en los resultados se puede observar que menos del 50% de la población participante tiene una alimentación equilibrada según recomendaciones de la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018), ya que no presentan un alto consumo de frutas, verduras, carbohidratos y proteína, sin embargo cabe destacar que prácticamente un 90% que tiene un bajo consumo de comida chatarra donde refieren que “A veces” o “casi nunca” lo consumen, determinando un beneficio para el organismo.

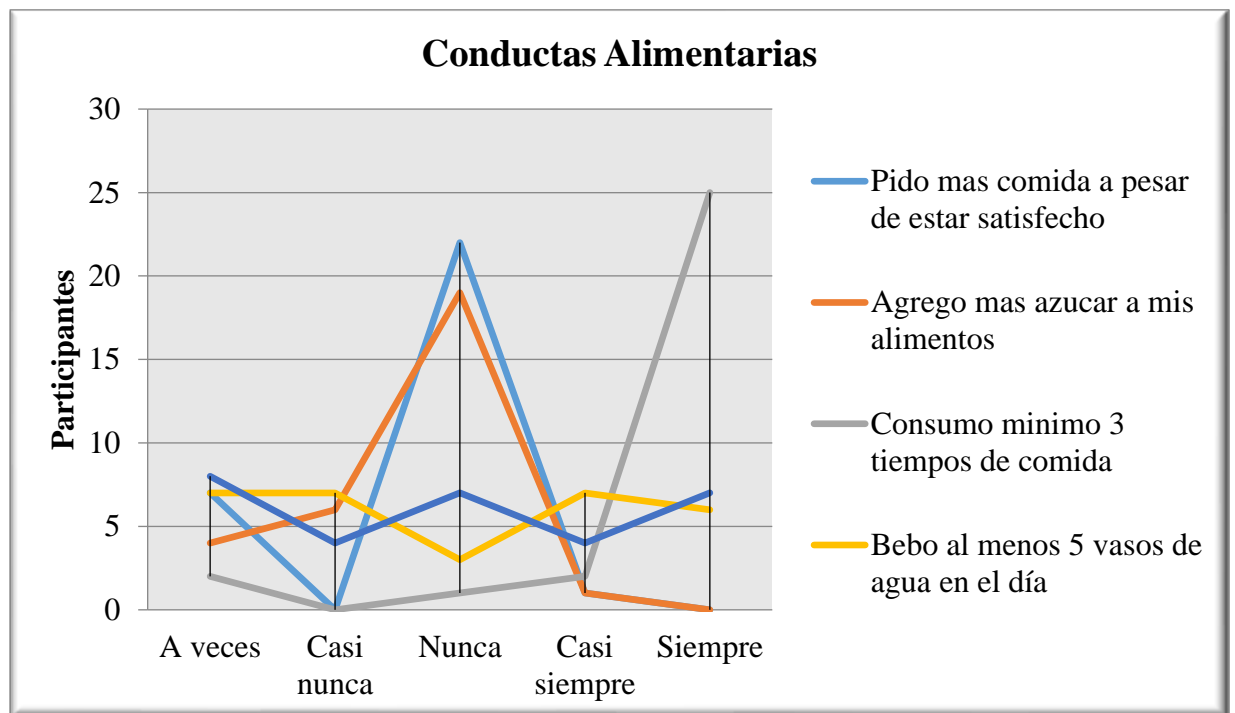
Por lo tanto, se considera que los hábitos alimentarios en general de la población participante son adecuados si se tiene en cuenta que la mayoría tienen un adecuado consumo de frutas, verduras, carbohidratos y proteína, y los demás encuestados los consumen “a veces” o “casi siempre”. Sin embargo, cabe aclarar que para el funcionamiento adecuado de organismo es importante el alto consumo de frutas y verduras, proteína de alto valor biológico y carbohidratos complejos.

### **Conductas alimentarias**

**Tabla 5**

*Resultado conductas alimentarias*

<b>Frecuencia</b>	<b>Pido más comida a pesar de estar satisfecho</b>	<b>Agrego más azúcar a mis alimentos</b>	<b>Consumo mínimo 3 tiempos de comida</b>	<b>Bebo por lo menos 5 vasos de agua al día</b>
A veces	7	4	2	7
Casi nunca	0	6	0	7
Nunca	22	19	1	3
Casi siempre	1	1	2	7
Siempre	0	0	25	6

**Figura 6***Conductas alimentarias*

Según los resultados obtenidos en la encuesta, donde se analiza cuatro categorías:

- Pido más comida a pesar de estar lleno
- Agrego más azúcar a mis alimentos
- Consumo mínimo 3 tiempo de comida (desayuno, almuerzo, comida)
- Bebo al menos 5 vasos de agua en el día

Se determina las conductas alimentarias que tiene la población participante donde los resultados nos arroja que el 73% de los participantes quedan satisfechos con la porción servida, sin pedir más, lo que evita un aumento de su peso corporal, pesadez y complicaciones gastrointestinales a largo plazo, así mismo el 63% de los encuestados no le agregan más azúcar a sus alimentos, siendo beneficioso para organismo ya que Comer demasiados alimentos con azúcares añadidos prepara el terreno para posibles problemas de salud, tales como aumento de peso, aumento de triglicéridos, caries, diabetes mellitus tipo 2 ( Pruthi, Azúcares agregados: no sabotees tu alimentación con edulcorantes, 2019).

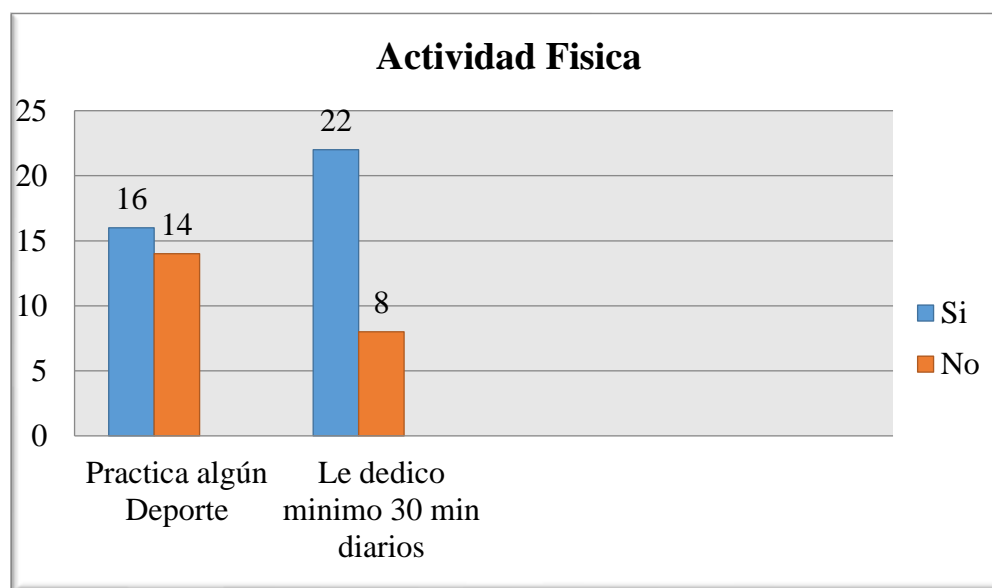
El 83% de los encuestados consumen como mínimo tres tiempos de comida lo que es muy importante ya que saltar u omitir tiempos puede llevar a largo plazo a problemas gastrointestinales y bajo peso por carencias nutricionales. Así mismo en la categoría del consumo del agua, en diversos estudios, se han indicado distintas recomendaciones a lo largo de los años. Pero las necesidades individuales de agua dependen de muchos factores, incluida la salud, que tan activo es y la temperatura donde se vive. Todos los días se pierde agua a través de la respiración, la transpiración, la orina y las deposiciones. Para que el cuerpo funcione correctamente, se debe reponer el suministro de agua consumiendo bebidas y alimentos que contengan agua (Pruthi, 2020) Aunque no hay una cantidad exacta lo mínimo recomendado son cinco vasos al día incluyendo jugos, sopas, caldos, etc. solo el 6% de los participantes cumplen con estas recomendaciones diariamente, el otro 94% lo realizan de manera esporádica u ocasional cuando sienten la necesidad de hacerlo.

## Actividad física

**Tabla 6**

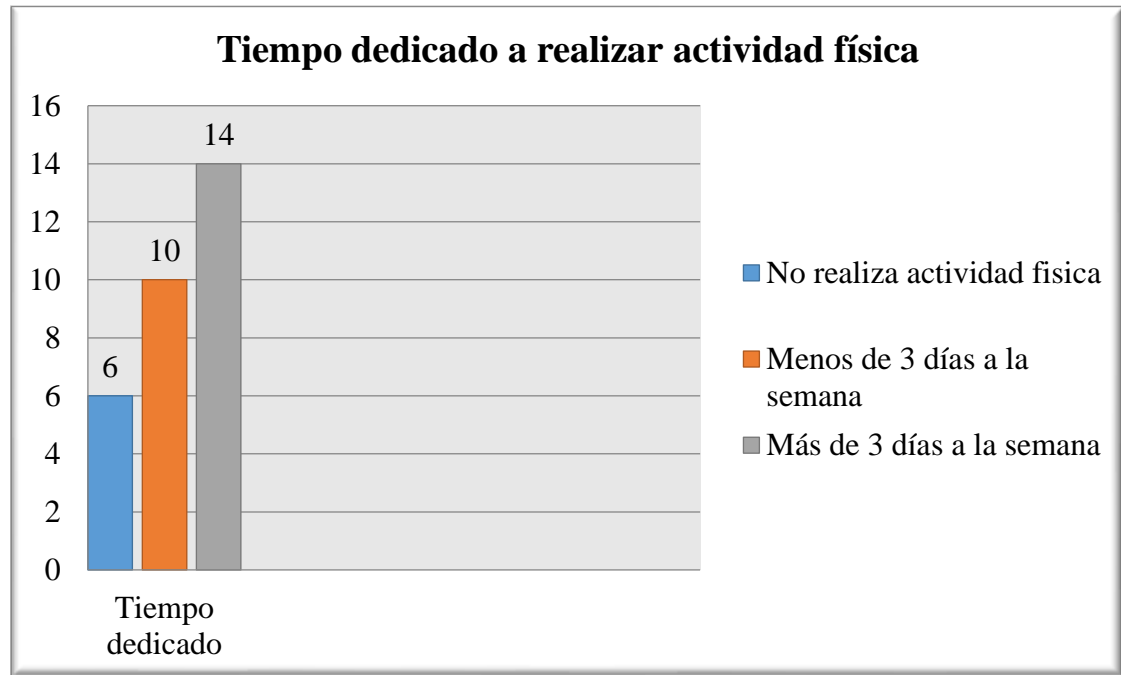
*Resultados relacionados con actividad física y deporte*

<b>Actividad física</b>	<b>Si</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>No</b>	<b>Porcentaje</b>
Practica algún tipo de deporte	14	47%	16	53%
Dedico mínimo 30 min para realizar actividad física	22	73%	8	27%

**Figura 7***Actividad Fisca***Tabla 7***Resultados tiempo dedicado a la actividad física*

Tiempo	N°	Porcentaje
No realiza actividad física	6	20%
Menos de 3 días a la semana	10	33%
Más de 3 días a la semana	14	47%



**Figura 8.***Tiempo dedicado a la actividad física*

Teniendo en cuenta los resultados de la tabla N° 6 y 7 se determina que según recomendaciones de la OMS Los adultos de 18 a 75 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

Los resultados de la encuesta nos muestran que solo el 47% de los encuestados practican o realizan algún tipo de deporte, definido por la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018) como una actividad física especializada, con un carácter competitivo que requiere un entrenamiento físico diario y que está reglamentado.

El 73% dedica como mínimo 30 minutos para realizar alguna actividad física, que según la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018) lo define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige un gasto de energía. Es decir que el sólo hecho de moverse. Para barrer, lavar un baño, trapear, sentarse o pararse continuamente en el trabajo puede considerarse actividad física.

por lo tanto, la mayoría de los encuestados realizan algún tipo de actividad física y el 47% lo practica más de 3 días a la semana, lo que es un dato importante, ya que se ha demostrado que la actividad física es un factor de prevención importante en, al menos, 35 patologías crónicas y, además, constituye un elemento esencial para mantener la calidad de vida de las personas a lo largo de los años ( Benidorm, 2018)

### **Enfermedades crónicas no transmisibles más prevalentes que padece el grupo participante.**

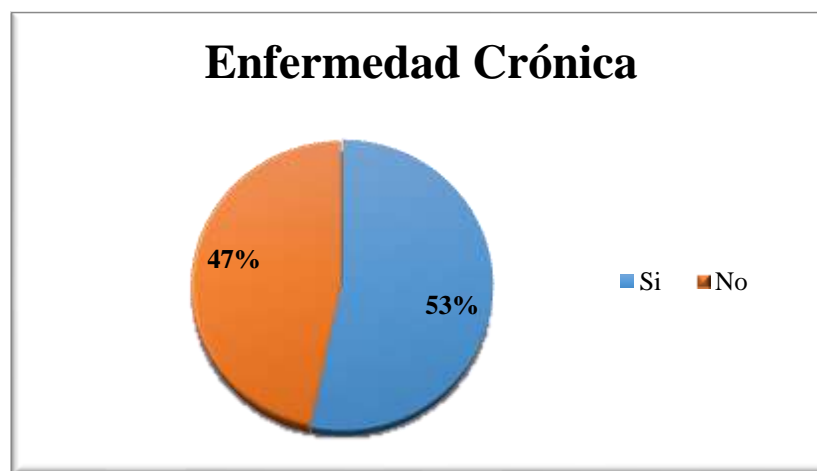
**Tabla 8.**

*Resultados si se padecen enfermedades crónicas*

<b>Enfermedad Crónica</b>	<b>N°</b>	<b>Porcentaje</b>
Si	16	53%
No	14	47%

**Figura 9.**

*Enfermedades Crónicas*



En la variable de enfermedades crónicas no trasmisibles se puede evidenciar que el 47% de los participantes padece algún tipo de enfermedad crónica, por lo cual son participantes que han tenido que pasar por procesos patológicos de evolución prolongada

que no se resuelven espontáneamente, rara vez alcanzan una curación completa y, además, tienen una etiología múltiple, su desarrollo es poco predecible, presentan múltiples factores de riesgo. (Ardila, 2018). Y el 53% son personas sanas o presentan enfermedades no consideradas crónicas.

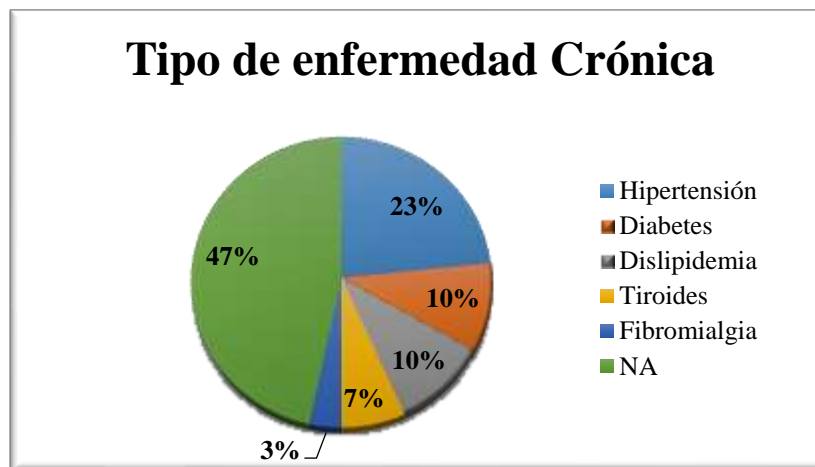
**Tabla 9.**

*Resultados que tipo de enfermedad crónica padece*

<b>Tipo de enfermedad crónica</b>	<b>N°</b>	<b>Porcentaje</b>
Hipertensión	7	23%
Diabetes	3	10%
Dislipidemias	3	10%
Tiroides	2	7%
Fibromialgia	1	3%
NA	14	47%

**Figura 10**

*Tipo de enfermedades crónica*



En la variable del tipo de enfermedad se pueden observar que la más prevalente es la hipertensión arterial con un 23%, seguida por la diabetes con un 10%, así mismo se determina que el 50 % de los encuestados padecen de alguna enfermedad crónica, las

cuales son enfermedades cuyos síntomas no se resuelven con el paso del tiempo. Por lo general, se originan a una edad temprana, pero tienen que pasar años antes de que manifestarse clínicamente y son hoy la principal causa de muerte en todo el mundo. (TOPDOCTORS España, s.f.)

**Determinar el nivel de ausentismo que se presenta en la institución y cuáles son sus causas más frecuentes.**

**Tabla 10**

*Resultados ausentismo de la institución educativa Santa María Goretti*

Meses	Incapacidad Medica	Cita medica	Permiso personal	Calamidad domestica	Licencia de luto	Permiso por enfermedad	Licencia no remunerada
<b>Enero</b>	3	1	2	1			
<b>Febrero</b>	7	2	3	1			
<b>Marzo</b>	6	1	7		2		
<b>Abril</b>	6	2	7			1	
<b>Mayo</b>	8	1	11				
<b>Junio</b>	7		12				
<b>Julio</b>	7	1	4	4			1
<b>Agosto</b>	8		3	1			
<b>Septiembre</b>	12	2	17	1			
<b>Octubre</b>	8	1	9		1	1	
<b>Noviembre</b>	6	1	15				
<b>TOTAL</b>	<b>78</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

Teniendo en cuenta la base de datos entregada por la institución educativa donde se registran permisos e incapacidades solicitados por los servidores de la institución, se analizan el corte de tiempo de enero a noviembre del 2019.

Se encuentra que la causa de ausentismo más predominante es el permiso por causas personales con un registro de 90 autorizaciones, así mismo la siguiente causa de ausentismo

es la incapacidad por cuestiones médicas con 78 solicitudes, seguido de la cita médica con 12 permisos. Estas tres causas encontradas son las más frecuentes.

En la base de datos entregada por la institución educativa donde se relaciona el ausentismo laboral de los directivos, docentes y administrativos. Se realiza el cálculo del tamaño de la población que son 50 personas con los días laborados en el corte de tiempo de enero a noviembre, donde se reportan 205 días laborales (dato suministrado por la institución) de los cuales se multiplica por el número total de personas que son 50, se obtiene un total de días laborados por todo el personal de enero a noviembre de 10250.

Tenido en cuenta que el total días perdidos por incapacidades es 523 se puede concluir que se perdió el 5% de días laborales en el total de personal.

$$10250 \text{ ----- } 100\% \text{ de días}$$

$$523 \text{ ----- } X$$

$$X = 5,1\%$$

### **¿Cómo influyen los estilos de vida saludable con el ausentismo laboral del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga?**

De las personas que participaron en la encuesta de estilos de vida y los que registran en la base de datos de ausentismo se pudo encontrar los siguiente:

28 personas han presentado incapacidad por causas medicas de manera repetida a lo largo del corte de tiempo de enero a noviembre, así mismo de esas 28 personas que han presentado ausentismo laboral presentan otras características:

<b>Características</b>	<b>Nº de personas</b>
Personas con malnutrición por exceso	3
Enfermedad de base	2
No participaron de la encuesta	20

Teniendo en cuenta la baja participación de los trabajadores en la encuesta no se puede determinar si los estilos de vida saludable influyen en el ausentismo laboral, ya que según la base de datos 28 personas han presentado incapacidades de manera repetida en el tiempo analizado y de esas 28 solo participaron de la encuesta 8 a los cuales se pudo analizar los estilos de vida y determinar un diagnóstico nutricional, pero es un grupo muy pequeño para poder establecer una relación.

### **Discusión de resultados**

Según la hipótesis principal donde se establece la práctica de estilos de vida poco saludables del personal directivo, administrativo y docente de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga, influye directamente con el aumento del ausentismo laboral por causas médicas. Al obtener los resultados no se pudo establecer relación de estas dos variables teniendo en cuenta que la participación de los encuestados es muy baja para permitir dar este tipo de correlación; sin embargo, cabe aclarar que el 53% de los encuestados padecen de alguna enfermedad crónica no transmisible y así mismo según la base de ausentismo entregada por la institución, la segunda causa de permiso o incapacidad es por motivos médicos con 78 solicitudes de enero a noviembre del 2019.

Según los resultados obtenidos en la investigación la principal causa de ausentismo en la institución educativa Santa María Goretti es el permiso por causas personales seguido de las incapacidades médicas. Comparando estos resultados con otras investigaciones que se han realizado a nivel nacional, encontramos el estudio denominado *implicaciones del ausentismo laboral de los docentes en una institución educativa distrital de la localidad de Engativá*, donde las incapacidades por enfermedad común representaron el 64% del total de los docentes. Las enfermedades comunes que más se presentaron, son problemas respiratorios, osteomusculares, gástricos, desgaste físico, estrés, influenza, infecciones, migrañas, etc. De este 64%, el 55% de las mujeres y el 9% de los hombres fueron los que se ausentaron por esta causa. (Leguizamón, 2019). Así mismo está el estudio *Ausentismo laboral por origen médico durante el período julio 2017 a junio 2018 de los docentes de una corporación educativa*, dando como resultados que el mayor porcentaje de casos de

incapacidad se dio por enfermedades del sistema respiratorio. Según la encuesta de morbilidad sentida, el sistema neurológico fue el más afectado siendo el órgano visual y los dolores de cabeza los que tuvieron mayor número de respuestas afirmativas. El Sistema psicosomático fue el segundo sistema más afectado, seguido del sistema gastrointestinal. (Macias, 2019)

Así mismo se puede reconocer que en los diferentes estudios analizados los estilos de vida saludable (alimentación balanceada, actividad física, consumo de alcohol y tabaco) favorece el estado nutricional adecuado, como podemos encontrar en el estudio de *Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral*, donde concluyeron que en el grupo de funcionarios de la empresa con el programa de Entorno Laboral Saludable se encontró mejor calidad de alimentación (porciones de lácteos, frutas y verduras), mejores hábitos relacionados a la alimentación (menos comidas fuera de los horarios principales, y la realización de al menos 4 comidas/día), mayor consumo de panificados integrales, menor consumo de azúcar y bebidas azucaradas, y mayor cantidad de personas que realizaban actividad física. Dado que los estilos de vida saludable en el ámbito laboral se traducen en mayor productividad, menor ausentismo, mayor satisfacción laboral, y mejoras en la salud del trabajador, el lugar de trabajo se ha convertido en un espacio fundamental para la prevención de las ECNT. (Paredes & Gonzalez, 2018)

La gran limitación encontrada en el estudio fue la falta de participación por parte de los miembros de la institución educativa, teniendo en cuenta que el instrumento para recolectar los datos fue por medio de una encuesta voluntaria y más del 30% de la población se negó a la participar del estudio. Así mismo otra dificultad es la situación de emergencia sanitaria que se está presentando actualmente en el país, ya que el aislamiento preventivo y el trabajo en casa dificultó el método de estudio y su respectiva aplicación.

## Conclusiones

Se determino el estado nutricional del personal participante de la investigación, indagando por medio de la encuesta los datos antropométricos de peso y talla. Donde se estableció que el 60% tienen un diagnóstico nutricional adecuado y el 40% tienen malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad).

Se puede evidenciar que los estilos de vida que tiene la población participante en cuanto a la alimentación y las conductas alimentarias aproximadamente el 50% tiene buenos hábitos, sin embargo, hay prácticas que se deberían reforzar y mejorar.

Con la base de ausentismo laboral suministrada por la institución se determinaron las causas más frecuentes en las que se encontró en primer lugar los permisos laborales, seguido de incapacidades médicas y después las citas médicas, siendo más prevalente la salud como motivo de ausencia laboral.

Según los resultados arrojados por la encuesta las enfermedades crónicas más prevalente en el grupo de estudio son la hipertensión, diabetes y las dislipidemias fueron las 3 enfermedades más frecuentes en los participantes.

Del total de la población de estudio (50 personas), solo 30 personas contestaron la encuesta, lo que corresponde al 60% de la población.

Un total de 28 personas faltaron a sus actividades por motivos de incapacidad médica o permisos para citas médicas, de este total solo 8 personas que corresponde al 28,5 % de las personas que presentaron inasistencia por motivos médicos, respondieron



la encuesta. De estos 8, tres personas presentan un estado nutricional desfavorable, 2 presentan enfermedades crónicas de base y 3 no hacen parte de grupos de riesgo y además tienen hábitos saludables. Debido a la baja participación en el estudio no se puede ser concluyente respecto a cómo influye los estilos de vida saludables en el ausentismo laboral.

Según información suministrada por la institución entre las fechas de enero a noviembre se presentaron un total de 205 días laborales, teniendo en cuenta que la población de estudio es de 50 personas, podemos obtener el total de días laborales entre todo el personal, que correspondería a 10.250 días. De acuerdo con la base de datos en total se perdieron por inasistencia de causa médica un total de 523 días lo que equivale a un 5,1% de los días laborales totales.

## **Recomendaciones**

Teniendo en cuenta las conclusiones del estudio se recomienda lo siguiente:

Es importante abrir espacios extralaborales de recreación y actividad física en la institución con el fin de disminuir el sedentarismo y la inactividad en los trabajadores.

Se recomienda que los participantes que padecen de enfermedades crónicas asistan frecuentemente a control, sigan las prescripciones médicas y así mismo tenga una alimentación equilibrada, para sobrellevar la enfermedad, ya que son enfermedades permanentes que no tienen cura.

También se debe tener presente las recomendaciones de Organización Mundial de Salud OMS, con el consumo adecuado de frutas y verduras, carbohidratos complejos y proteína de alto valor biológico, donde un consumo adecuado favorece el buen funcionamiento del organismo y disminuye el riesgo de padecer alguna enfermedad crónica.

## Referencias

- Donovan et Otzen , T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Revista Scielo*, 227-232.
- Pruthi, S. (2019). Azúcares agregados: no sabotees tu alimentación con edulcorantes. *MAYO CLINIC*.
- al, D. e. (1993). Estructura del comportamiento de mejora de la salud en la adolescencia: un enfoque de variables latentes. *Revista de salud y comportamiento social*, 346-362.
- Ardila, E. (2018). Las enfermedades Crónicas. *Revista Biomédica*.
- Argote , R. (1998). Comportamiento del ausentismo laboral por incapacidad y consulta médica en una empresa farmaceutica en Bogotá. *Univ El Bosque*, 8-13.
- Baltra, C., & Lobos, F. (2016). *core.ac.uk*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/288911611.pdf>
- Benavides, M. M. (25 de Abril de 2012). *enfermeria.cr*. Obtenido de [http://enfermeria.cr/revista/docs/Analisis\\_sobre\\_estilos\\_de\\_vida\\_ambiente\\_laboral\\_factores\\_protectores\\_y\\_de\\_riesgo.pdf](http://enfermeria.cr/revista/docs/Analisis_sobre_estilos_de_vida_ambiente_laboral_factores_protectores_y_de_riesgo.pdf)
- Benidorm, H. C. (6 de Abril de 2018). *www.clinicabenidorm.com*. Obtenido de <https://www.clinicabenidorm.com/beneficios-actividad-fisica/>
- Bohlander, G. (2001). *Administración de recursos humanos*. México DF: Ed. Thomson.
- Camarota, R. (2015). El ausentismo laboral de causa medica en la policia naciaonl uruguay. *Revista Biomedica- Mdicina familiar y comunitaria*, 34-53. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5257002>
- Casadiago, R., & Cendales, Y. (2019). *Repositorio.udes.edu.co*. Obtenido de <https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/4072/1/ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLES%20EN%20DOCENTES%20DE%20LA%20INSTITUCI%C3%93N%20EDUCATIVA%20LA%20GARITA%20EN%20EL%20A%C3%91O%202018%20B.pdf>

- CDC Centro para el control y la prevención de enfermedades. (4 de Febrero de 2020). *Indice de masa Corporal*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html>
- Charry, L., & Cortés, M. (12 de Diciembre de 2008). *contenidos.usco.edu.co*. Obtenido de <https://contenidos.usco.edu.co/salud/images/documentos/grados/T.G.Salud-Ocupacional/93.T.G-Leidy-Johana-Solano-Maria-Jimena-Cortes-Rodriguez-2008.pdf>
- Conocimiento y acción para reducir la dimensión de la enfermedad cardiovascular en Colombia [CARDIECOL]. (2016). *Marco legal Colombiano*. Obtenido de <http://www.cardiecol.org/comunidad/el-marco-legal-colombiano>
- Dalen, V., & Meyer, W. (Septiembre de 2012). *Estrategia de la investigación descriptiva*. Obtenido de <https://noemagico.blogia.com/2006/091301-la-investigacion-descriptiva.php>
- Dellert, & Elliot. (1993). Estilos de vida que mejoran y comprometen la salud. *Promoción de la salud de los adolescentes. Nuevas direcciones para el siglo XXI*, 119-150.
- digital, G. (27 de Febrero de 2019). *revistagestion.ec/cifras/los-sectores-de-la-economia*. Obtenido de <https://revistagestion.ec/cifras/los-sectores-de-la-economia#:~:text=Los%20sectores%20econ%C3%B3micos%20son%20divisiones,de%20acuerdo%20a%20caracter%C3%ADsticas%20comunes.&text=Los%20sectores%20econ%C3%B3micos%20facilitan%20el,entre%20s%C3%AD%20o%20se%20c>
- Doktuz. (s.f.). *Estilos de vida saludable*. Obtenido de <https://www.doktuz.com/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>
- Donovan, J. E. (s.f.).
- Echeverry, J., & Hernandez, L. (2017). *repositorio.ucm.edu.co*. Obtenido de <http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10839/1717/Jeimy%20Tatiana%20Echeverri%20Hern%C3%A1ndez.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Engel. (1997). La necesidad de un nuevo modelo médico. *un desafío para la ciencias biomédica*, 129-136.
- Ferraro, C. (2016). *Capacitasalud.com*. Obtenido de <http://capacitasalud.com/biblioteca/wp-content/uploads/2016/07/TESIS-FINAL.pdf>
- Gamboa, c. V., & Palavacino, I. (2017). Calidad de Vida del Personal de Salud y su Relación con. *Revista Scielo*, 188-193. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n60/0718-2449-cyt-19-60-00188.pdf>
- García, C., & Muñoz, A. (2013). Salud y trabajo de docentes de instituciones. *Revista Scielo*, 30-42.

- García, J. C. (Agosto de 2011). *www.bdigital.unal.edu.co*. Obtenido de <http://www.bdigital.unal.edu.co/4112/1/5973912011.pdf>
- Gómez, F. G. (Mayo de 2017). *dspace.biblioteca.um.edu.mx*. Obtenido de <http://dspace.biblioteca.um.edu.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.11972/254/Tesis%20Fredy%20Giovanny%20Fernandez%20G%C3%B3mez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Group, W. E. (2010). The New Discipline of Workplace Wellness: Enhancing Corporate Performance by Tackling Chronic Disease. *World Economic Forum in Partnership with Boston Consulting Group*.
- Hernández Sampieri, R. (2008). *Los métodos mixtos de investigación*. Magisterio Editorial investigar.
- Hernández, C. G., Ramos, D., & Serrano, D. M. (2009). Estilos de vida y riesgos en la salud de profesores universitarios: un estudio descriptivo. *Redalyc Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 141-149.
- Herrera, F. V., & Velásquez, M. Y. (Mayo de 2019). *Repository.uniminuto.edu*. Obtenido de [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7568/UVDTSO\\_HerreraJimenezFrancyViviana\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7568/UVDTSO_HerreraJimenezFrancyViviana_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hoyo, M. A. (s.f.). *Instituto Nacional de seguridad e higiene del trabajo Madrid*. Obtenido de <https://www.insst.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf>
- Iglesias, A. E. (2007). Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. *Revista psicologicacientifica.com*.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF]. (14 de Octubre de 2009). *www.icbf.gov.co*. Obtenido de [https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1355\\_2009.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm)
- Instituto Santa María Goretti. (s.f.). <http://gorettibucaramanga.edu.co/index.php>. Obtenido de [gorettibucaramanga.edu.co](http://gorettibucaramanga.edu.co)
- Laguna, D. G., & Salamanca, G. G. (2012). DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU IMPLICACIÓN EN LA SALUD DE JÓVENES. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 169-185.
- Leguizamón, R. D. (Mayo de 2019). Obtenido de <https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/7475/1/077784-2019-II-GTH.pdf>

- Leguizamon, R. D. (Mayo de 2019). *Repository.uamerica.edu.co*. Obtenido de <https://repository.uamerica.edu.co/bitstream/20.500.11839/7475/1/077784-2019-II-GTH.pdf>
- Llanos, L. J. (2016). *repository.unimilitar.edu.co*. Obtenido de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/14398/Llanoslopezlissajohana2016.pdf;sequence=3>
- López Bonilla IM, M. M. (2003). Factores asociados a las incapacidades laborales por enfermedad de corta duración en profesionales de enfermería en un hospital universitario (Tesis doctoral). Barcelona, España: Universidad autónoma de Barcelona.
- Macias, J. M. (Junio de 2019). *bibliotecadigital.udea.edu.co*. Obtenido de [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/11499/1/MaciasYaneth\\_2019\\_AusentimoOrigenMedico.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/11499/1/MaciasYaneth_2019_AusentimoOrigenMedico.pdf)
- Martinez, C. (2018). *Investigación descriptiva: tipo y características*. Obtenido de [file:///D:/usuario/Downloads/Investigaci%C3%B3n%20Descriptiva%20\(1\).pdf](file:///D:/usuario/Downloads/Investigaci%C3%B3n%20Descriptiva%20(1).pdf)
- Mesa, K. A. (2004). 30 años de estudio sobre ausentismo laboral en Chile: una perspectiva por tipos de empresa. *Revista médica Scielo*.
- Messier, S. P., & Castro, D. (2014). *service.udes.edu.co*. Obtenido de <http://service.udes.edu.co/semanadivulgacion/segundaSemana/memorias/ponencias/p6.pdf>
- Meyer, J., & Herrera, M. (2013). Estrategias Globales de Salud en el lugar de Trabajo: Ubicar programas adecuados, factor clave para el éxito. *Scielo*, 23.
- MILENIO. (4 de Abril de 2020). *Estos son los beneficios de dejar el alcohol y tabaco en la cuarentena*. Obtenido de <https://www.milenio.com/politica/comunidad/estos-son-los-beneficios-de-dejar-el-alcohol-y-tabaco-en-la-cuarentena#:~:text=Dejar%20de%20fumar%20a%20cualquier,recuperaci%C3%B3n%20se%20vuelve%20m%C3%A1s%20lento>
- Ministerio de protección social [MPS]. (30 de Julio de 2008). *www.funciónpublica.gov.co*. Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=31692>
- Ministerio de Salud [MS]. (14 de Octubre de 2009). Decreto 1355 del 2009. Colombia.
- Ministerio de salud. (9 de Abril de 2021). *Página oficial ministerio de salud de Colombia*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/efectos-sobrepeso-y-obesidad.aspx>
- Ministerio de Salud Gobierno del Salvador [MSGs]. (2016). *www.salud.gob.sv*. Obtenido de [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf)

- Ministerio de salud y protección social [MSPS]. (2009). *Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/lineamientosnacionales->
- Ministerio de salud y protección social [MSPS]. (2016). *Ministerio de Salud y Protección Social. Entorno laboral saludable como incentivo al talento*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/TH/entorno-laboral-saludable-incentivo-ths-final.pdf>
- Molinera, J. F. (2006). *Absentismo laboral: Causas, controles y analisis*. Madrid: FC Editorial.
- Moreno, E., & Monerio, M. (s.f.). *Obesidad la epidemia del siglo XXI*. Madrid: Díaz de Santos.
- Oficina Internacional del trabajo [OIT]. (2012). *SOLVE: Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo*. Ginebra, Suiza: Centro Internacional de Formación de la OIT,.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2013). *Lecciones sobre nutrición y alimentación saludable*. Roma.
- Organización Internacional del trabajo. (2012). *SOLVE: integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo*. Ginebra: Centro Internacional de Formación de la OIT.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1 de Junio de 2018). *www.who.int*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud. (1 de Junio de 2018). *www.who.in*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (s.f.).
- Paredes, F., & Gonzalez, N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista Chile de Nutrición*, 119-127.
- Pedrero, M. L. (2005). *Administración de los servicios de enfermería*. México DF: Editorial interameicana.
- Porret. (2012). El absentismo laboral en la empresa privada española. *Rev Tec Labor*, 5-81.
- Pruthi, S. (2020). *MAYO CLINIC*.
- Riquelme, S. F. (2017). Si las piedras hablaran. Metodología cualitativa de Investigación en ciencias sociales. *Revista la razón historica*, 4-30.
- Riva, E. C. (2018). *Repositorio.upch.edu.pe*. Obtenido de [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3635/Estilos\\_LinoRiva\\_Elfa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3635/Estilos_LinoRiva_Elfa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Sánchez. (2013). Ausentismo laboral: una visión desde la gestión de la seguridad y salud en el trabajo. *Rev salud bosque*, 43-54.
- Sánchez, D. (2015). Ausentismo laboral: una visión desde la. *Revista Salud bosque*, 43-54.
- Secretaria de salud. (Diciembre de 2016). Guia de estilos saludables en el ambito laboral. Tegucigalpa, Honduras: Diagramación y reproducción.
- Secretaria de Salud, Gobierno Republica de Honduras [SSGRH]. (Diciembre de 2016). [www.paho.org](http://www.paho.org). Obtenido de [aho.org/hon/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category\\_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211](http://aho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211) Muñoz
- Sepulveda, J. R. (2018). [repository.udca.edu.co](https://repository.udca.edu.co). Obtenido de <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/1055/1/Estilo%20de%20vida%20y%20factor%20de%20riesgo%20cardiovascular.pdf>
- Sintes, R. Á. (2001). *Medicina general integral*. Habana: Ciencias Medicas.
- Stellman, J., Warshaw , L., & Brabant , M. (1998). *Organización Internacional del trabajo [OIT]*. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo.
- Stoner, J. (1996). *Administración*. Naucalpan de Juárez,: Editorial Pearson.
- Tatamuez, R. A. (2018). Revisión sistemática: Factores asociados al ausentismo laboral en países de. *Revista Scielo*, 100-112.
- TOPDOCTORS España. (s.f.). *Enfermedades Crónicas*. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/enfermedades-cronicas#>
- Valls, V. (2010). Fomento de una vida saludable en el entorno laboral. *Unidad de conocimiento – Vida saludable en el entorno laboral*, 2.
- Vanegas, C. V. (2013). [ridum.umanizales.edu.co](http://ridum.umanizales.edu.co). Obtenido de [https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/828/Vanegas\\_Castro\\_Claudia\\_Vanessa\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/828/Vanegas_Castro_Claudia_Vanessa_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Villa, a., & Moreno, L. (2011). *Epidemiología y estadística en salud pública*. Mexico: Universidad Nacional Autónoma de México.
- World Health Organization [WHO]. (1986). Life-Styles and Health. *Social*. 117-124.
- Yañez, S., & Espericueta, M. (2014). [www.ecorfan.org](http://www.ecorfan.org). Obtenido de <https://www.ecorfan.org/proceedings/Articulo%207.pdf>



## Anexos

### Anexo 1.

#### Tabla 11.

##### *Cronograma*

<b>TAREA</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO PREVISTO</b>
	<b>Planificación de investigación</b>	
<b>1</b>	Elección del tema de investigación - Permiso y autorización de la entidad donde se va a realizar el estudio.	1 semana
<b>2</b>	Revisión bibliográfica	1 semana
<b>3</b>	Elaboración de la introducción, justificación, planteamiento del problema y objetivos (primera entrega)	4 semanas
<b>4</b>	Elaboración del marco teórico y antecedentes investigativos a partir de los constructos seleccionados (Segunda entrega)	3 semanas
	<b>Trabajo de Campo</b>	
<b>5</b>	Elaboración y aplicación del consentimiento informado	2 semanas
<b>6</b>	Recolección y revisión de datos	1 semana

	(inasistencias del personal durante el periodo de estudio)	
7	Elaboración del instrumento cuestionario basado en estilo de vida saludable y medidas antropométricas	2 semanas
8	Coordinación para la aplicación del cuestionario	1 semana
9	Valoración nutricional con las variables de talla, peso.	2 semanas
	<b>Procesamiento, tabulación e interpretación de la información</b>	
10	Tabulación y procesamiento de datos.	3 semanas
11	Análisis e interpretación de los resultados	2 semanas
12	Conclusiones y recomendaciones	2 semanas
	<b>Divulgación de la información</b>	
13	Elaboración del informe final	3 semanas
14	Presentación proyecto de grado	1 semana

**Tabla 12.**

*Presupuesto*

<b>PRESUPUESTO</b>		
<b>RECURSO</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>PRESUPUESTO</b>
Humano	El tiempo dedicado a la realización de todas las actividades	50 000
Equipo	Computador, impresora, tallímetro, bascula, cinta métrica	20 000

Materiales y suministros	Papel, fotocopias	40 000
Transporte y salida de campo	Desplazamiento para la toma de medidas antropométricas	200 000
Servicio	Servicio de luz e internet	200 000
Varios	Imprevisto que pueden surgir en el transcurso del proyecto	30 000
<b>TOTAL</b>		<b>540 000</b>

## Anexo 2.

### *Relación mensual de ausentismo de la institución educativa Santa María Goretti*

Nombre del Docente	Fecha	Area	Motivo
BLANCA CECILIA SARMIENTO	28 a 31 enero	BIOLOGIA	INCAPACIDAD MEDICA
MARY LUZ JAIMES	20 a 31 enero	MATEMATICA	INCAPACIDAD MEDICA
ISOLINA CIFUENTES	31 enero de 2020	TECNOLOGIA	CALAMIDAD FAMILIAR
NATHALY PALACIOS	30 y 31 enero	ESPAÑOL	INCAPACIDAD MEDICA
CLAUDIA CLEMENCIA GARCIA	24 de enero de 2020	PREESCOLAR	Cita Médica AvANZAE
CLAUDIA CLEMENCIA GARCIA	27 de enero de 2020	PREESCOLAR	Permiso
CLAUDIA GIOVANA YAÑEZ	27 de enero de 2020	PREESCOLAR	Permiso

**Nota:** Imagen de pantalla de la base de datos entregada por la institución educativa

### Anexo 3.

#### *Formulario drive aplicado a la población participante*

Encuesta Estilos de vida saludable

INSTRUMENTO PARA EVALUAR LOS ESTILOS DE VIDA

Corporación Universitaria UNITEC  
Escuela de ciencias económicas y administrativas  
Especialización en gestión de seguridad y salud en el trabajo

Colóquen el cuestionario junto a sus colegas al correo electrónico: jax.9314@hotmail.com o al Celular: 3174556817

Nombre Completo

Texto de respuesta corto

Edad \*

Texto de respuesta corto

Advertencia

Encuesta Estilos de vida saludable

30 respuestas

Resumen Preguntas Individual

Nombre Completo

30 respuestas

Sulenta Alejandro Bazo Tenorio

OLGA LUCIA OLARTE AYALA

Isolina Olayo

ARLA

GUADUPE VIVASCOS

OLGA INÉS PRADA ACEVEDO

Milton Ramirez

Armando Duran

**Nota:** Imagen de pantalla del formulario de Google drive aplicado a los participantes del estudio

Por intermedio del presente documento en mi calidad de autor o titular de los derechos de propiedad intelectual de la obra que adjunto, titulada La influencia de los estilos de vida con el ausentismo laboral del personal de la institución educativa Santa María Goretti de la ciudad de Bucaramanga, autorizo a la Corporación universitaria Unitec para que utilice en todas sus formas, los derechos patrimoniales de reproducción, comunicación pública, transformación y distribución (alquiler, préstamo público e importación) que me corresponden como creador o titular de la obra objeto del presente documento.

La presente autorización se da sin restricción de tiempo, ni territorio y de manera gratuita. Entiendo que puedo solicitar a la Corporación universitaria Unitec retirar mi obra en cualquier momento tanto de los repositorios como del catálogo si así lo decido.

La presente autorización se otorga de manera no exclusiva, y la misma no implica transferencia de mis derechos patrimoniales en favor de la Corporación universitaria Unitec, por lo que podré utilizar y explotar la obra de la manera que mejor considere. La presente autorización no implica la cesión de los derechos morales y la Corporación universitaria Unitec los reconocerá y velará por el respeto a los mismos.

La presente autorización se hace extensiva no sólo a las facultades y derechos de uso sobre la obra en formato o soporte material, sino también para formato electrónico, y en general para cualquier formato conocido o por conocer. Manifiesto que la obra objeto de la presente autorización es original y la realicé sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es de mi exclusiva autoría o tengo la titularidad sobre la misma. En caso de presentarse cualquier reclamación o por acción por parte de un tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra en cuestión asumiré toda la responsabilidad, y saldré en defensa de los derechos aquí autorizados para todos los efectos la Corporación universitaria Unitec actúa como un tercero de buena fe. La sesión otorgada se ajusta a lo que establece la ley 23 de 1982.

Para constancia de lo expresado anteriormente firmo, como aparece a continuación.

Firma



---

Nombre Ingrid Paola Carvajal Viviescas  
CC. 1.098.745.879