

**IMPACTO EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO A NIVEL PSICOSOCIAL
DESPUES DEL COVID-19 DE LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA
TRANSPORTES ESPECIALES AMB.**

ANGELA MILENA VELASQUEZ VARGAS

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

**FUNDACION UNIVERSITARIA DE POPAYAN
FACULTAD DE CIENCIAS ECONOMICAS, CONTABLES Y ADMINISTRATIVAS
ESPECIALIZACION EN GERENCIA DEL TALENTO HUMANO**

POPAYAN

2023



**IMPACTO EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO A NIVEL PSICOSOCIAL
DESPUES DEL COVID-19 DE LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA
TRANSPORTES ESPECIALES AMB.**

ANGELA MILENA VELASQUEZ VARGAS

**TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OPTAR EL
TÍTULO DE ESPECIALISTA EN GERENCIA DEL TALENTO HUMANO**

Asesora temática

SONIA GAVIRIA ARMERO

**FUNDACION UNIVERSITARIA DE POPAYAN
FACULTAD DE CIENCIAS ECONOMICAS CONTABLES Y ADMINISTRATIVAS
ESPECIALIZACION EN GERENCIA DEL TALENTO HUMANO**

POPAYAN

2023



Tabla de contenido

1	INTRODUCCIÓN.....	8
2	OBJETIVOS	9
2.1	Objetivo General	9
2.2	Objetivos Específicos	9
3	MARCO CONCEPTUAL/MARCO CONTEXTUAL	10
3.1	MARCO CONCEPTUAL	10
3.2	MARCO CONTEXTUAL.....	11
4	ASPECTOS GENERALES DE LA EMPRESA OBJETO DE ESTUDIO.....	18
4.1	RESEÑA HISTORICA	18
4.2	FILOSOFIA ORGANIZACIONAL.....	18
5	LA SALUD MENTAL EN LAS ORGANIZACIONES.....	19
6	EL COVID 19 Y LA SALUD MENTAL EN LA ORGANIZACIÓN OBJETO DE ESTUDIO.....	21
6.1	INSTRUMENTO	21
6.2	Resultados De La Encuesta.....	26
7	EFFECTOS EN LA SALUD MENTAL IDENTIFICADOS EN LOS COLABORADORES POR EL COVID 19	33
7.1	Ansiedad:	33
7.2	Estrés:	34
7.3	Convivencia:	34
8	BUENAS PRÁCTICAS Y ADAPTACIONES PARA CONTRIBUIR A LA SALUD EMOCIONAL EN LA EMPRESA.....	35
8.1	Aplicación de la batería de riesgo psicosocial	35
8.2	Aplicación de Campañas de Sensibilización	36



8.3	Aplicación a Capacitación en Cultura Organizacional.....	37
8.4	Aplicación de Manejo de finanzas	38
8.5	Aplicación de la Actualización de la Matriz de Riesgos y Peligros.....	39
8.6	Aplicación a Seguimientos en Comité de Convivencia.....	40
9	CRONOGRAMA	41
	CONCLUSIONES	42
	DOCUMENTACIÓN Y SOPORTES.....	43



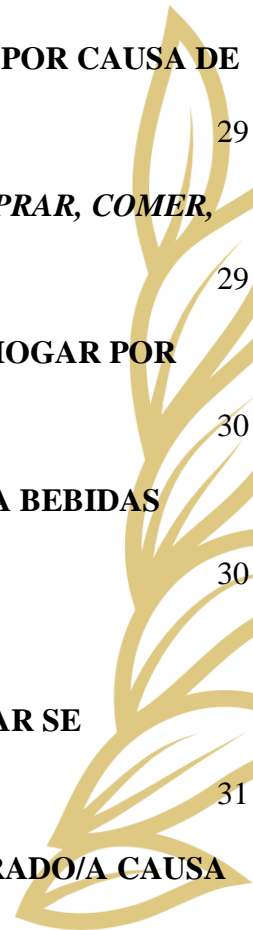
LISTA DE TABLAS

TABLA 1: BATERÍA DE RIESGO PSICOSOCIAL	35
TABLA 2: CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN	36
TABLA 3: CULTURA ORGANIZACIONAL	37
TABLA 4: MANEJO DE FINANZAS	38
TABLA 5: ACTUALIZACIÓN DE MATRIZ DE RIESGOS Y PELIGROS PARA CONTROLAR EL RIESGO PSICOSOCIAL.	39
TABLA 6: SEGUIMIENTOS EN COMITÉ DE CONVIVENCIA ESTABLECIDO POR LA EMPRESA.	40



LISTA DE FIGURAS

GRAFICA 1: USTED PADECIÓ ALGÚN TRASTORNO MENTAL DIAGNOSTICADO	27
GRAFICA 2: TIENE ANTECEDENTES FAMILIARES DONDE LE FUERON DIAGNOSTICADOS TRASTORNOS MENTALES	28
GRAFICA 3: PRESENTÓ PROBLEMAS DE CONCILIAR EL SUEÑO POR CAUSA DE LA EMERGENCIA SANITARIA PRESENTADA	29
GRAFICA 4: PRESENTÓ DIFICULTADES ECONÓMICAS PARA COMPRAR, COMER, PAGAR EL ALQUILER,	29
GRAFICA 5: PRESENTÓ PROBLEMAS DE CONVIVENCIA EN SU HOGAR POR CONSECUENCIA A LA EMERGENCIA SANITARIA.	30
GRAFICA 6: CONSUMIÓ DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA BEBIDAS ALCOHÓLICAS	30
GRAFICA 7: DESDE LA APARICIÓN DEL CORONAVIRUS Y EL CONFINAMIENTO LE PREOCUPÓ QUE USTED O UN FAMILIAR SE CONTAGIE	31
GRAFICA 8: SE SINTIÓ CON NERVIOS, ANSIEDAD O MUY ALTERADO/A CAUSA DE LA EMERGENCIA SANITARIA	31
GRAFICA 9: SE HA PREOCUPADO EXCESIVAMENTE POR DIFERENTES COSAS A CAUSA DE LA EMERGENCIA SANITARIA	32
GRAFICA 10: QUÉ FUE LO QUE MÁS LE COSTÓ ADAPTARSE DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA	33



FUNDACION UNIVERSITARIA DE POPAYAN

ESPECIALIZACION GERENCIA DEL TALENTO HUMANO

SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

ESTUDIO DE CASOS

PROGRAMA	ESPECIALIZACION EN GERENCIA DEL TALENTO HUMANO
PERIODO	2022-2
DOCENTE ASESOR	SONIA GAVIRIA ARMERO
CODIGO	NOMBRES Y APELLIDOS ESTUDIANTE
23221028	ANGELA MILENA VELASQUEZ VARGAS
PROYECTO	IMPACTO EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO A NIVEL PSICOSOCIAL DESPUES DEL COVID-19 DE LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA TRANSPORTES ESPECIALES AMB.
ENFOQUE TEMATICO	SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



1 INTRODUCCIÓN

El presente estudio de caso está orientado en identificar cual ha sido el impacto a nivel mental originado por el covid-19 en la empresa Transportes Especiales AMB. La pandemia originada por el Covid-19, ha constituido efectos negativos a nivel mundial. Dando resultados no favorables y generando secuelas a su estado de salud como en lo social, económico y mental, generando la mayor tasa de fatalidad.

Desde el inicio que atribuyó la emergencia sanitaria genero cambios significativos en el ámbito social como en estilos de vida, violencia intrafamiliar, vidas sedentarias, malos hábitos de alimentación entre otros.

Algunos estudios por parte de la OIT indican que la salud mental se vio afectada por el mayor índice de grado del estrés presentado por varios factores: la adaptación a la nuevas condiciones laborales, incertidumbre al contagiarse por el covid-19 o transmitir el virus, miedo de perder el trabajo, la suspensión de contrato laborales, consumo de sustancias psicoactivas, esto hace que se genere un gran impacto en la salud mental, por lo tanto, el covid-19 puede presentar consecuencias neurológicas y mentales, como estados delirantes. De acuerdo a una investigación realizada por el Dr. Tedros Adhon, indica que una buena salud mental es fundamental para la salud y el bienestar de las personas; es de gran importancia poder entender ciertas situaciones que puedan afectar nuestra salud mental para brindar soluciones a la población afectada, como también fomentar el auto cuidado mental.



El propósito de este estudio de caso, permitirá conocer el impacto negativo que ha generado el covid-19 en la salud mental y generar pautas que puedan ayudar a futuras investigaciones.

En línea con lo anterior, este estudio ofrecerá mecanismos o pautas que puedan obtener información y que brinden ayuda a la organización a mejorar ámbitos y generar medidas de intervención que puedan responder a las necesidades de la población trabajadora.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Identificar qué impacto del covid-19 en la salud mental de los trabajadores de la empresa Transportes Especiales AMB.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar las implicaciones a nivel emocional en los trabajadores a causa del Covid-19.
- Describir los efectos en la salud emocional por el covid 19 en los colaboradores,
- Mencionar las buenas prácticas y adaptaciones para contribuir a la salud emocional.



3 MARCO CONCEPTUAL/MARCO CONTEXTUAL

3.1 MARCO CONCEPTUAL

Salud Mental: Incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. También determina como un ser humano maneja el estrés, se relaciona con otros y toma decisiones.

Covid-19: Enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-Cov-2. La mayoría de las personas infectadas por el virus experimentarán una enfermedad respiratoria de leve a moderada y se recuperarán sin requerir un tratamiento especial.

Estrés Laboral: Patrón de reacciones de conducta, emocionales, cognitivas y fisiológicas ante elementos adversos o nocivos del contenido del trabajo de la organización o del entorno laboral, caracterizándose por ser un estado de altos niveles de excitación o angustia.

Pandemia: Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

Depresión: Enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas.

Preocupación: Es inquietud, temor o angustia, de que algo despierta a una persona.

Colaboradores: Son personas que prestan sus servicios y que son retribuidos por otra persona, ya sea un particular, una empresa o una institución.



Organización: Sistema administrativo creado para lograr metas u objetivos con el apoyo de las propias personas o con apoyo de talento humano, los recursos disponibles entre otras. Son entidades sociales ordenadas donde coexisten e interactúan personas con diversos roles.

3.2 MARCO CONTEXTUAL

El Covid-19 tuvo origen en Wuhan China, las autoridades sanitarias de Wuhan detectaron una serie de casos de neumonía producida por una causa desconocida, a partir de esto se generó una alarma sobre una enfermedad sin identificar, después de tres meses ya había 150.000 casos y cerca de 6.000 muertos en todo el mundo según el Centro Europeo para el Control de Enfermedades. El Coronavirus son una serie de virus llamados así por su forma, este tiene una especie de corona y pueden generar desde un resfriado común hasta infecciones respiratorias graves. (Redaccion medica, 2020)

El nuevo coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). Se identificaron casos en todos los continentes y, el 6 de marzo/20, se confirmó el primer caso en Colombia. (Minsalud, 2021)

Cualquier persona sin importar su edad se puede contagiar, pero tuvo mayor afectación sobre personas de edad con alguna enfermedad crónica como diabetes, asma o hipertensión, entre otras. El Covid-19 causa Infección Respiratoria Aguda, como una gripa y esta puede ser leve, moderada o severa, algunos de los síntomas que puede producir son fiebre, tos, secreciones nasales y malestar general. Con el fin de disminuir los contagios del Covid-19 se establecieron medidas como lo fueron el distanciamiento, lavado de manos frecuente y el uso del tapabocas.



(Minsalud, 2021). Una de las medidas preventivas que se implementó, fue establecer cuarentena estricta a nivel nacional. La Organización Mundial de la Salud sugirió el aislamiento social, limitación de la movilidad o cuarentena de la población, como la estrategia más efectiva en la contención y mitigación de la velocidad de propagación de la infección y así evitar el colapso de los sistemas estatales de salud. (DUAZARY, 2020)

Lo que implicó que las empresas que no son de servicios de primera necesidad, detuvieran sus actividades y con esto las personas no trabajaban o se realizaba trabajo desde casa, lo que generó la disminución de ingresos en los hogares, también el aislamiento representó el distanciamiento entre familiares, cese de reuniones sociales y familiares; y todo esto con el fin de disminuir el contagio por Covid-19, pero el cambio de hábito y actividades en las personas finalmente tendría que causar daños a nivel psicológico.

Cada persona reacciona diferente a los cambios que se presentan en su diario vivir, y a muchas les puede dejar secuelas emocionales, pero en cada persona es diferente “Estas reacciones dependen de ciertas características individuales, como la intolerancia a la incertidumbre, la vulnerabilidad percibida a la enfermedad o la propensión a la ansiedad”.

(DUAZARY, 2020)

La cuarentena trajo consigo diferentes problemas en la salud mental debido al encierro, distanciamiento entre personas, la dificultad de comunicación interpersonal y el exceso de información acerca del Covid-19, con todo esto los episodios de depresión aumentaron en las personas por la pandemia del Covid-19. La preocupación por contagiarse, generó ansiedad lo que llevó a que interpretaran cambios corporales como síntomas sin estar contagiados, lo que



incrementó la ansiedad y la dificultad para la toma de decisiones, además, produjo conductas desadaptativas, como querer asistir a servicios de salud para descartar si se han contagiado. (SciELO, 2020). A pesar que las personas trataron de hacer nuevas actividades desde casa para distraerse y que el encierro no afectara esto no fue suficiente, ya que estos cambios de estilo de vida también causaron afecciones, se produjeron trastornos de pánico como el uso indiscriminado de las redes sociales y de la televisión, compras compulsivas lo que generó ansiedad y depresión. (ScienceDirect, 2020).

En Colombia mantener la salud provocada por el coronavirus nos obligó a aislarnos de oficinas, universidades, escuelas, familiares, amigos para evitar la propagación del Covid-19, pero esto afectó nuestra salud mental. Por ello el Ministerio de Salud y Protección Social, hizo recomendaciones para mantener el bienestar social y psicosocial de los colombianos durante el brote del virus. (Minsalud, 2021)

Nubia Bautista, Subdirectora de enfermedades no transmisibles del estado de Min salud, reconoce: (Bautista, 2020).

Ante la situación de emergencia sanitaria presentada, es posible que se evidencien reacciones emocionales que incluyen temor a enfermarse o morir, sensación de impotencia por no poder proteger a los seres queridos, temor a acercarse a servicios de salud por riesgo a enfermarse, desesperanza, aburrimiento, soledad, miedo a perder dinero, insomnio, aumento de la ansiedad generada por la incertidumbre, reducción en la percepción de seguridad e irritabilidad.



Estos sentimientos pueden promover comportamientos peligrosos, como beber, fumar o consumir otras sustancias psicoactivas, conflictos familiares, intolerancia incluso violencia. Del mismo modo, se puede esperar que un pequeño grupo de personas desarrolle trastornos mentales. (Minsalud, 2021)

La salud mental es una de las áreas más desatendidas de la salud pública. Aproximadamente mil millones de personas padecen enfermedades mentales, 3 millones de personas mueren cada año por el consumo nocivo de alcohol y una persona se suicida cada 40 segundos. Ahora, miles de millones de personas en todo el mundo se vieron afectadas por la pandemia de COVID-19, que tuvo otros efectos en la salud mental de las mismas. Sin embargo, pocas personas en el mundo tienen acceso a servicios de salud mental de alta calidad.

En los países de ingresos bajos y medianos, más del 75% de las personas con trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias no reciben ningún tratamiento. Además, el estigma, la discriminación, el carácter punitivo de la legislación y las violaciones de los derechos humanos siguen estando generalizados. El Covid19 fue una emergencia de salud pública que causó y se convirtió, en un gran desafío para la salud. Estudios epidemiológicos previos han demostrado que las consecuencias son generalizadas. Psicología social a nivel individual y comunitario durante el brote. Hay muchos cambios psicológicos relacionados, desde síntomas aislados hasta enfermedades complejas, con un deterioro evidente, funciones como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático. En este caso, fue necesario que las entidades de salud mental desarrollaran estrategias que les permitieran responder con destreza y



obtener apoyo del personal de salud a personas afectadas y así reducir el impacto psicológico y los síntomas mentales.

Este artículo describe la investigación Ya basada en Salud mental y afectaciones psicosociales tras la pandemia de COVID-19. Además, también proporcionan recomendaciones y pautas de intervención psicoterapéutica en el proceso dinámico de la enfermedad Covid-19, se aprecia la relevancia del comportamiento de las personas.

Reconocer la importancia de la conducta sólo puede permitirnos tener una comprensión más completa de la enfermedad, pero nos permite diseñar y planificar las intervenciones más efectivas, para que la psicología en esta situación pueda apoyarse en todo su conocimiento científico de las ciencias del comportamiento de este método pandémico.

Los resultados de un estudio, encontraron que el aburrimiento y la frustración de no estar conectado a la rutina habitual de su vida, llevaron a que el individuo desarrolle un mayor deseo de tomar bebidas alcohólicas o consumir sustancias psicoactivas o psicotrópicas. Ante esta situación aparecieron síntomas depresivos como: desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito y alteraciones del sueño (José Hernández Rodríguez. Centro de atención al diabético) indica un estudio que algunos factores influyeron a morbilidades psiquiátricas por consecuencia del Covid-19 debido a su comportamiento y a su alta complejidad. Estos estudios indican que las consecuencias por este nuevo virus han sido negativas en la salud mental del individuo.

(Rodriguez, 2020)

Algunas investigaciones han indicado acerca de los resultados sobre algunas situaciones de estrés que permiten resumir las principales variables implicadas en el impacto psicológico como



las siguientes: el miedo a la infección por virus y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no poder cubrir las necesidades básicas y no disponer de información y pautas de actuación claras (Brooks, 2020) o la presencia de problemas de salud mental previos o problemas económicos (Alfonso Urzúa, 2020).

En un estudio realizado en la población de china, consistió en una encuesta a 1.210 personas en la que el 53% valoraba el impacto psicológico de la situación como moderado-grave, el 16% refería síntomas depresivos entre moderados o graves, el 28% síntomas de ansiedad moderada o grave y el 8% niveles de estrés moderado o grave.

Para la mayoría, la principal preocupación (75%) fue que sus familiares se contagiaron de coronavirus (Alfonso Urzúa, 2020). En otro estudio con residentes de Wuhan y ciudades cercanas realizado un mes después de que se declarara el brote de COVID-19, hallaron una prevalencia de síntomas de estrés postraumático del 7% (Liu, 2020), una tercera investigación, sobre el mismo grupo y con una muestra más amplia de 2.091 personas, perteneciente a la China continental, hallaron también síntomas de estrés postraumático del 7% (Liu, 2020), así mismo se halló síntomas de estrés postraumático “agudo” un mes después del brote de COVID-19 del 4,6% (Sun, 2020)

Estas enfermedades mentales quedaron documentadas en Latinoamérica, ejemplo de esto es el trabajo realizado por el médico psiquiatra Jeff Huarcaya, de la Facultad de Medicina de la Universidad de San Martín de Porres y la doctora Victoria del Departamento de Psiquiatría del Hospital Nacional Guillermo Almenara, en la ciudad de Lima Perú, que concluyeron en el trabajo denominado, “Consideraciones sobre la salud mental en la COVID 19”:



“se ha demostrado que durante la fase inicial de la pandemia de COVID-19 fue común la presencia de ansiedad, depresión y reacción al estrés en la población general. “Este fenómeno afectó con mayor impacto el personal de la salud que requería contacto directo o de primera línea con pacientes sospechosos o infectados con el virus mencionado, así mismo, se menciona que el personal femenino era con frecuencia el más vulnerable a estos efectos. (Huarcaya-Victoria, 2020)

Aunado a la anterior el doctor Joven Hwa Choi del Departamento de Enfermedades Infecciosas, de la Facultad de Medicina, de la Universidad de Ajou, Suwon, República de Corea, llevo a cabo una investigación en donde se evaluaron 187 personas y los efectos directos e indirectos del MERS-CoV 19, generados a un personal femenino particularmente enfermeras de un hospital en Medio Oriente, evaluando cuatro factores que son: estigma, resistencia, estrés y salud mental, identificando que los dos primeros elementos inciden altamente en el estrés generado en el personal de la salud (Choi, 2020).

Finalmente hay que resaltar que la salud mental es un aspecto muy importante en la vida del individuo, a causa del Covid-19, ha alterado a la población causando emociones como; miedo, ansiedad, depresión entre otros, por ello es relevante tomar medidas preventivas y que sean efectivas que puedan garantizar a las personas un mejor estado de la salud mental.



4 ASPECTOS GENERALES DE LA EMPRESA OBJETO DE ESTUDIO

4.1 RESEÑA HISTORICA

Es una empresa de transporte reconocida por la calidad de los servicios, agilidad y cumplimiento oportuno en el mercado nacional desarrollando nuestra gestión en varios puntos estratégicos a nivel nacional.

La empresa Transportes Especiales AMB se encuentra ubicada en la localidad de Popayán, en el departamento de Cauca. El domicilio social de esta empresa es CRA 9 NTE 49 N 50, Popayán, Cauca.

La forma jurídica de Transportes Especiales AMB es SOCIEDAD ANONIMA y su principal actividad es "Transporte de pasajeros".

4.2 FILOSOFIA ORGANIZACIONAL

- **Misión:** Transportes Especiales AMB., es una empresa sostenible, cuya especialidad es brindar soluciones logísticas en transporte terrestre de pasajeros y carga a todo tipo de clientes, encargándose del transporte seguro de colaboradores, estudiantes, turistas, particulares y mercancías; contando con cobertura a nivel nacional brindando un servicio confiable, seguro, eficiente y puntual apoyado en la innovación tecnológica en nuestros procesos. Fundamentando nuestra actividad en la integralidad del servicio, a través de conductores capacitados, vehículos seguros, controlando el impacto al medio ambiente en pro de la satisfacción de los clientes, caracterizándonos por aportar valor a nuestras partes interesadas



- **Visión:** Transportes Especiales AMB., será para el año 2024 la empresa líder en soluciones logísticas a nivel nacional, siendo reconocida por ser el mejor aliado estratégico, por el valor que puede aportar a las operaciones de nuestros clientes haciéndolos más productivos y confiables; soportados en la innovación tecnológica brindando para nuestros afiliados y colaboradores el mejor lugar para trabajar brindando confiabilidad a los accionistas por su solidez financiera
- **Principios:** Nuestra actividad está fundamentada en la prestación de un servicio basado en los principios de Oportunidad, Cumplimiento y Calidad, caracterizado por la renovación constante de nuestro parque de automotor, el bienestar de nuestros colaboradores y el retorno a la inversión de los accionistas

5 LA SALUD MENTAL EN LAS ORGANIZACIONES

Cuando hablamos de salud mental no nos estamos refiriendo únicamente a que no haya enfermedad, sino que el concepto es mucho más amplio. La salud mental hace referencia a un estado de bienestar que contempla lo físico, lo espiritual y lo mental. Cuando trasladamos esta definición al lugar de trabajo, lo que se pone de relieve es que la calidad de vida de los colaboradores, tanto interna como externa, repercute directamente en su desempeño laboral y compromiso para con la organización. Desde siempre ha sido importante la salud mental en el trabajo, como es evidente, el grado de bienestar de un individuo puede variar, y una pérdida de este no tiene porqué derivar necesariamente en un trastorno.



Los problemas de salud mental aparecen, fundamentalmente, cuando el nivel de malestar es tan intenso que no permite afrontar el día a día ni disfrutar de la vida. La salud mental, por tanto, depende de la capacidad de una persona de llevar una vida satisfactoria y plena. Se calcula que una cuarta parte de la población sufre o sufrirá algún trastorno de salud mental a lo largo de su vida. Sin embargo, es un tema que sigue siendo tabú en la mayoría de espacios y, en especial, en el ámbito laboral. Cuidar de la salud mental del mismo modo que cuidamos de nuestra salud física es crucial para tener una vida plena y satisfactoria. Colectivamente, una de las claves para ese cuidado es poder hablar de salud mental sin miedo al juicio o al estigma. Evitar tener que esconder un diagnóstico de trastorno mental o pensar que “si digo que lo tengo, pensarán que ya no soy válido (a)”.

Por tanto, normalizar los problemas de salud mental nos lleva a una mejor calidad de vida y satisfacción laboral. Para ello, es necesario entender que cualquiera puede pasar por un problema de salud mental o ser diagnosticado de un trastorno mental sin que eso le defina, igual que cualquier persona puede contagiarse de COVID-19. Con frecuencia, los problemas de salud mental en el lugar de trabajo están causados por situaciones de acoso y/o intimidación. Otros factores como el estrés, el desgaste profesional o unas políticas inadecuadas de seguridad y protección de salud también pueden desencadenar en malestar e impactar negativamente en la salud de los empleados.

Podemos llevar a cabo acciones que incrementen el bienestar en las organizaciones, como una guía para la promoción de la salud mental en el lugar de trabajo en la que se plantean las siguientes recomendaciones para las organizaciones: Tomar conciencia del entorno laboral y



analizar cómo se puede adaptar para promover una mejora de la salud mental. Aprender de la experiencia dentro de cada organización, recuperando aquellas medidas que hayan generado un mayor bienestar. No reinventar y fijarse en las acciones adoptadas por parte de otras organizaciones. Evaluar las necesidades de cada persona trabajadora con el fin de elaborar mejores políticas en materia de salud mental. Desplegar medidas prácticas como pueden ser materiales educativos, programas de formación, herramientas de diagnóstico, o el diseño y la implementación de una cultura enfocada al bienestar de los profesionales. Comunicar cuáles son las fuentes de apoyo a las que pueden recurrir los profesionales para pedir ayuda.

6 EL COVID 19 Y LA SALUD MENTAL EN LA ORGANIZACIÓN OBJETO DE ESTUDIO

Para el logro de los objetivos propuestos se diseñó un instrumento que permitió recoger la información para la identificación de las variables que inciden en la salud mental.

6.1 INSTRUMENTO

Las preguntas fueron diseñadas, teniendo en cuenta los indicadores anteriormente mencionados, en forma clara precisa y concisa, con el objetivo de obtener respuestas transparentes y sin sesgos, que permitieran veracidad en los resultados y generar unas conclusiones fiables. El instrumento (encuesta) se toma a 25 empleados de la empresa de Transportes AMB, en forma escrita mediante la plataforma Microsoft Forms, reiterando que se realiza de manera voluntaria, libre y espontánea, contribuyendo al objetivo de la presente investigación.



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA
DE POPAYÁN

La población a quien se aplicó el instrumento está compuesta por 25 trabajadores de la empresa Transportes Especiales AMB. La muestra son los trabajadores del área operativa y área administrativa de dicha organización. La población de objeto de estudio fueron hombres y mujeres, mayores de edad relacionados dentro de la organización, la muestra se conformó por 25 colaboradores de la empresa Transportes Especiales AMB, el 72% de la población fueron hombres y 28% mujeres, pertenecientes a los estratos sociales comprendidos entre el nivel I, II y III, la escolaridad mínima requerida para laborar es haber culminado el bachillerato, en cuanto al estado civil el 40% de la población es soltero y el 28% unión libre.





Imagen 1: Plantilla de encuesta

1. ¿Acepta usted participar en este estudio voluntariamente? *

- Si
- No

2. Fecha de realización de cuestionario *

Escriba la fecha en el formato dd/MM/yyyy.



3. Nombre y apellidos *

Escriba su respuesta

4. Cedula *

Escriba su respuesta

5. Genero *

- M
- F
- Otros

6. Edad *

- 18 a 29
- 30 a 40
- 41 a 50
- 51 a 60



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA
DE POPAYÁN

7. Estado Civil *

- Soltero
- Union Libre
- Casado
- Separado
- Viudo

8. Escolaridad *

- Primaria
- Bachillerato
- Técnico Profesional
- Tecnólogo
- Profesional

9. Estrato Socioeconómico *

- Estrato I
- Estrato II
- Estrato III
- Estrato IV
- Estrato V

10. Cargo *

- Administrativo
- Operativo



11. ¿Usted padece algún trastorno mental diagnosticado? *

- Sí
 No

12. ¿Tiene antecedentes familiares donde le fueron diagnosticado trastornos mentales? *

- Sí
 No

13. ¿Presenta problemas de conciliar el sueño por causa de la emergencia sanitaria presentada? *

- Sí
 No

14. Presenta dificultades económicas para comprar, comer, pagar el alquiler, suministro de agua, gas, electricidad, entre otros *

- Sí
 No

15. Presenta problemas de convivencia en su hogar por consecuencia a la emergencia sanitaria *

- Sí
 No

16. Ha consumido durante la emergencia sanitaria bebidas alcohólicas *

- Sí
 No



17. ¿Desde la aparición del coronavirus y el confinamiento le preocupa que usted o un familiar se contagie? *

- Si
 No

18. ¿Se ha sentido con nervios, ansiedad o muy alterado/a a causa de la emergencia sanitaria? *

- Si
 No

19. ¿Se ha preocupado excesivamente por diferentes cosas a causa de la emergencia sanitaria? *

- Si
 No

20. ¿Qué es lo que mas le ha costado adaptarse durante la emergencia sanitaria? *

- Trabajar desde casa
 No poder salir
 Problemas de convivencia
 Imposibilidad de relacionarse

6.2 Resultados De La Encuesta

Consecuente con lo anterior, diligenciadas todas las encuestas, se procede a la tabulación de las mismas.



A partir de la tabulación de las encuestas se realiza una evaluación por porcentajes de las mismas. Inicialmente se realiza en cuanto a edad, estado civil, escolaridad, estrato socioeconómico y cargo en la organización. Con esta tabla se busca caracterizar la muestra identificando parámetros base de la misma.

Posteriormente se procede a contrastar la información de las diferentes variables, cuantificando los datos mediante porcentajes, para finalmente realizar las conclusiones del caso en estudio, identificando el impacto que tuvo el Covid-19 en la salud mental de los trabajadores de la empresa Transportes Especiales AMB.



Grafica 1: Usted padeció algún trastorno mental diagnosticado

Fuente Propia



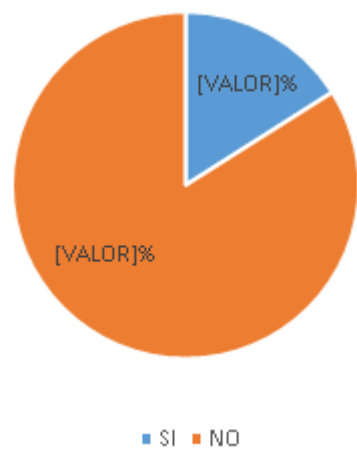
Se pudo identificar que el 100% de la población no presentó trastornos mentales diagnosticados.



Grafica 2: Tiene antecedentes familiares donde le fueron diagnosticados trastornos mentales

Fuente: Propia

Se pudo identificar que el 95% de la población han presentado antecedentes familiares con trastornos mentales asociados por el Covid 19.

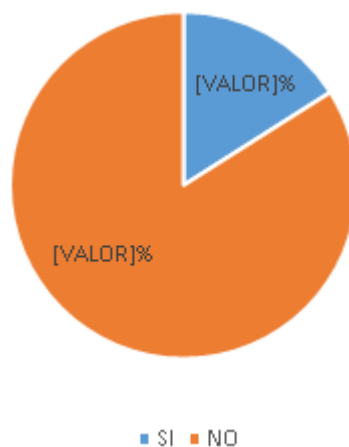




Grafica 3: Presentó problemas de conciliar el sueño por causa de la emergencia sanitaria presentada

Fuente: Propia

La población indica que si presentó problemas de conciliar el sueño con un 84%.

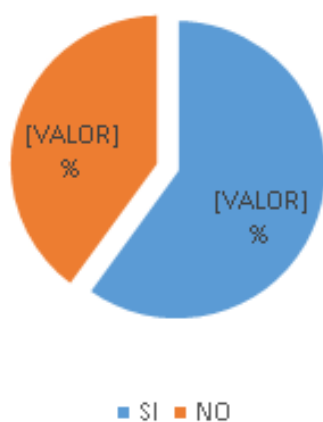


Grafica 4: Presentó dificultades económicas para comprar, comer, pagar el alquiler, suministro de agua, gas, electricidad, entre otros.

Fuente: Propia

La población evaluada, indica que el 72% de la población no presentó dificultades económicas, seguido con el 28% de las personas que si presentaron dificultades económicas.

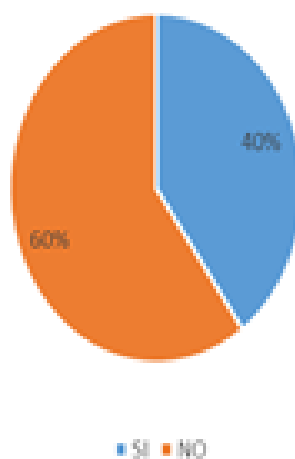




Grafica 5: Presentó problemas de convivencia en su hogar por consecuencia a la emergencia sanitaria.

Fuente: Propia

El 60% indica que si presentaron problemas de convivencia debido al confinamiento y reducción de ingresos.



Grafica 6: Consumió durante la emergencia sanitaria bebidas alcohólicas

Fuente: Propia



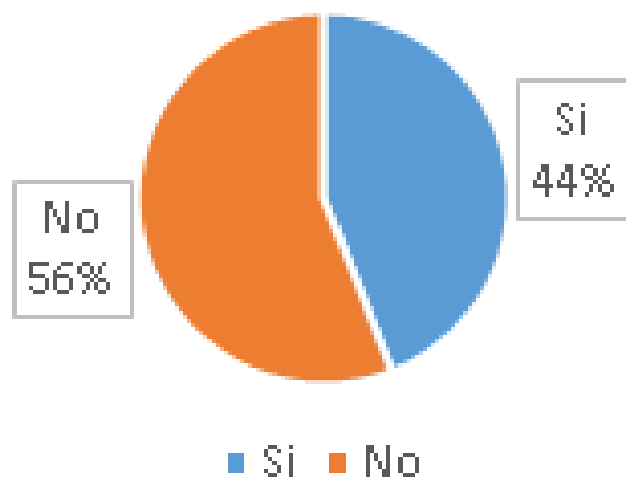
El 40% de la población indicó que consumió bebidas alcohólicas durante la emergencia sanitaria y el 60% no ha consumido bebidas alcohólicas.



Grafica 7: Desde la aparición del coronavirus y el confinamiento le preocupó que usted o un familiar se contagie

Fuente: Propia

De la población evaluada, el 56% ha presentado nervios, ansiedad o muy alterado y el 44% no ha sentido ninguna de estas alteraciones durante la emergencia sanitaria.

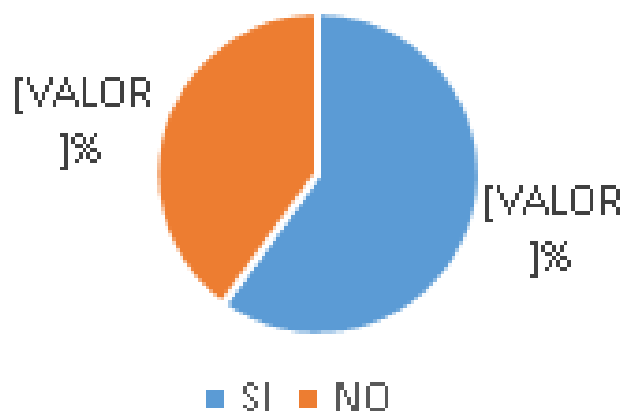


Grafica 8: Se sintió con nervios, ansiedad o muy alterado/a causa de la emergencia sanitaria



Fuente: Propia

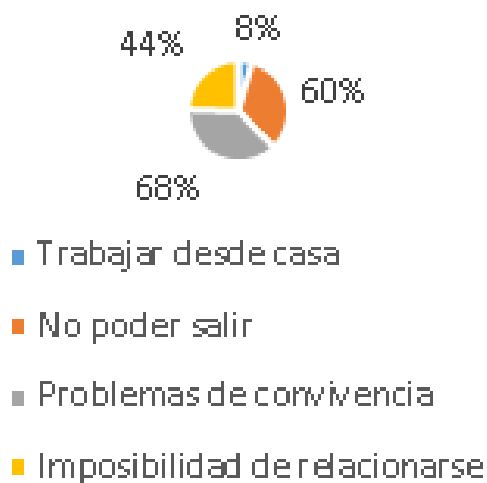
De la población evaluada, el 60% ha presentado preocupación desde la parte laboral con los ingresos económicos.



Grafica 9: Se ha preocupado excesivamente por diferentes cosas a causa de la emergencia sanitaria

Fuente: Propia

La población encuestada, indicó que al 44% la imposibilidad de relacionarse, el 60% no poder salir, seguido con el 68% problemas de convivencia y solo el 8% el trabajar en casa.





Grafica 10: Qué fue lo que más le costó adaptarse durante la emergencia sanitaria

Fuente: Propia

7 EFECTOS EN LA SALUD MENTAL IDENTIFICADOS EN LOS COLABORADORES POR EL COVID 19

La crisis ocasionada por la pandemia de la covid -19 impactó la actividad social, las interacciones y los comportamientos en múltiples niveles en la organización. Emocionalmente, las actividades de distanciamiento social y autoaislamiento, pudieron causar problemas de salud mental, ansiedad, estrés y también se vio afectada la convivencia. Todo esto generado por la migración masiva, casi completa, de las oficinas a las casas. Con fin de sostener la economía, la flexibilización de las dinámicas y metodologías organizacionales se dio inmediatamente y sobre la marcha. Luego, con la disminución de las restricciones y el confinamiento, se instauró el trabajo remoto, es decir, la posibilidad de laborar desde cualquier lugar.

Esto produjo cambios en nuestra concepción del espacio, la reconfiguración del entorno íntimo como centro de operaciones y la manera de relacionarnos y aprender. A este fenómeno se le llama trabajo diluido y consiste en nuevas formas de funcionamiento y productividad dentro del mundo laboral, las cuales han hecho que crear, colaborar y conectarse tenga otro significado.

7.1 Ansiedad:



La ansiedad laboral es una forma de angustia emocional asociada a un dolor real o anticipada en relación con su trabajo. Cuando la respuesta a las exigencias o problemas del entorno de trabajo no es la correcta. En este sentido, los trastornos de ansiedad son patologías mentales que generan un estrés emocional y dolor físico en las personas, el cual se prolonga en el tiempo y les afecta hasta el punto de bloquearlas y limitar sus capacidades de acción. Cuando este cuadro sintomatológico es causado por el trabajo, hablamos de ansiedad laboral.

7.2 Estrés:

El estrés laboral es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno de trabajo. Generalmente es consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral (también propia) y la capacidad o recursos disponibles para cumplirla eficientemente. Aunque en ocasiones, también puede originarse por factores completamente ajenos al trabajador. Los síntomas pueden ir desde un ligero mal humor hasta graves depresiones, y casi siempre suelen ir acompañadas de un cierto agotamiento y debilidad física. <https://prevecon.org/es/el-estres-laboral-definicion-causas-consecuencias-y-como-prevenirlo/>

7.3 Convivencia:

La convivencia es la coexistencia física y pacífica entre individuos o grupos que deben compartir un espacio. Se trata entonces de la vida en común y de la armonía que se busca en la relación de las personas que por alguna razón deben pasar mucho tiempo juntas. <http://concepto de convivencia>.



De la población evaluada, el 56% ha presentado nervios, ansiedad o muy alterado y el 44% no ha sentido ninguna de estas alteraciones; esto debido a la emergencia sanitaria presentada ya que los trabajadores se sentían preocupados por las condiciones para laborar, de acuerdo al cargo que ejercían como conductores el contagiarse, quedarse sin trabajo, incapacitarse y que este les generara reducción de sus ingresos laborales.

8 BUENAS PRÁCTICAS Y ADAPTACIONES PARA CONTRIBUIR A LA SALUD EMOCIONAL EN LA EMPRESA

Dentro de las prácticas implementadas por parte de la empresa Transportes Especiales AMB fueron:

- Aplicar batería de Riesgo Psicosocial.
- Campañas de sensibilización enfocadas en el tema psicosocial.
- Capacitación de cultura organizacional por medio de las pantallas.
- Manejo de finanzas campañas entre los trabajadores y familiares.
- Actualización de matriz de riesgos y peligros para controlar el Riesgo Psicosocial.
- Seguimientos en comité de convivencia establecido por la empresa.

8.1 Aplicación de la batería de riesgo psicosocial

Tabla 1: Batería de Riesgo psicosocial



Objetivo	Aplicar la batería de riesgo psicología a los colaboradores de la empresa, que permita identificar su estado emocional permanentemente
Actividades	Diligenciar formulario de batería de riesgo psicosocial administrativos y operativos. Verificar que todo el personal diligencie la encuesta. Entrega de informe por psicólogo especialista en salud ocupacional. Divulgación de entrega de resultados.
Responsable	Gerencia y Coordinador de Gestión Humana.
Recursos/tiempo	Humano, financiero, físico y tecnológico. Tiempo de un mes
Indicador	Cobertura: Trabajadores realizaron encuesta / Total de trabajadores

8.2 Aplicación de Campañas de Sensibilización

Tabla 2: Campañas de Sensibilización



Objetivo	Realizar campañas de sensibilización a los colaboradores de la empresa Transportes Especiales AMB, que permita identificar factores a nivel psicosocial.
Actividades	Entrega de folletos Charlas de 5 minutos.
Responsable	Coordinadora de SST
Recursos/tiempo	Humano, financiero, físico y tecnológico. 2 horas.
Indicador	Cobertura: Trabajadores capacitados /_Trabajadores expuestos a FR PSICOLABORAL

8.3 Aplicación a Capacitación en Cultura Organizacional

Tabla 3: Cultura Organizacional



Objetivo	Capacitar a los colaboradores de la empresa Transportes Especiales AMB, para identificar su estado emocional permanentemente a nivel psicosocial.
Actividades	Capacitación de cultura organizacional.
Responsable	Coordinadora SST.
Recursos/tiempo	Humano, financiero, físico y tecnológico. 2 horas.
Indicador	Cobertura: Trabajadores capacitados /_Trabajadores expuestos a FR PSICOLABORAL

8.4 Aplicación de Manejo de finanzas

Tabla 4: Manejo de Finanzas

Objetivo	Capacitar a los colaboradores de la empresa Transportes Especiales AMB, para identificar el manejo de sus finanzas presentado a raíz de la pandemia por Covid-19.
Actividades	Capacitación de manejo de finanzas a trabajadores y familiares.
Responsable	Gerencia, Gestión Humana, seguridad y salud en el trabajo y psicólogo.



Recursos/tiempo Humano, financiero, físico y tecnológico.

4 horas.

Indicador **Cobertura:** Trabajadores capacitados /_Trabajadores expuestos a FR PSICOLABORAL

8.5 Aplicación de la Actualización de la Matriz de Riesgos y Peligros

Tabla 5: Actualización de matriz de riesgos y peligros para controlar el Riesgo Psicosocial.

Objetivo Actualizar matriz de riesgos y peligros de la empresa Trasportes Especiales AMB, identificando el riesgo psicosocial de manera prioritaria.

Actividades 7 Actualización de matriz de riesgos y peligros mediante la GTC-45.

8 Divulgar al personal los cambios presentados.

9 Calificación alta al nivel de riesgo psicosocial.

Responsable Coordinadora SST.

Recursos/tiempo Humano, financiero, físico y tecnológico.

2 meses.



Indicador	Cobertura: Trabajadores capacitados /_Trabajadores expuestos a FR PSICOLABORAL
------------------	---

8.6 Aplicación a Seguimientos en Comité de Convivencia.

Tabla 6: Seguimientos en comité de convivencia establecido por la empresa.

Objetivo	Realizar seguimiento y trazabilidad al comité de convivencia de la empresa Transportes Especiales AMB, identificando el riesgo psicosocial de manera prioritaria.
Actividades	10 Seguimiento comité de convivencia 11 Actas trimestrales de comité de convivencia.
Responsable	Coordinadora SST.
Recursos/tiempo	Humano, financiero, físico y tecnológico. Todo el año.
Indicador	Cobertura: Numero de actas de convivencia /_Total de actividades presentadas



CONCLUSIONES

- Teniendo en cuenta el análisis realizado mediante un instrumento en este caso la encuesta, se identificaron algunas variables que tuvieron incidencia en la salud mental a causa del covid-19 en los empleados de la organización en estudio, fue evidente la necesidad de preparar recursos que permitieron responder a lo que la mayoría de los encuestados demandó.
- Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se sumó el impacto de los importantes cambios en la vida cotidiana, provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades que se presentaron para los colaboradores de la organización, el distanciamiento social, el confinamiento inadecuadamente exigido, y la carencia de algunas medidas pudieron llegar a ser factores generadores de ansiedad, estrés y la falta de convivencia en los hogares todo esto, repercutió con mayor deterioro en la salud mental de los miembros de la organización.
- En el estudio realizado, se evidenció la implementación de algunas prácticas con la necesidad de intervenir en la salud mental de las personas que componen la organización, contando con lineamientos específicos en el marco de la identificación, evaluación y control de los factores de riesgo psicosocial y la calidad de vida de los trabajadores.
- Nuestra actividad está fundamentada en la prestación de un servicio basado en los principios de Oportunidad, Cumplimiento y Calidad, caracterizado por la renovación constante de nuestro parque de automotor, el bienestar de nuestros colaboradores y el retorno a la inversión de los accionistas



DOCUMENTACIÓN Y SOPORTES

Infografía

(Wang, P. W. (30 de Marzo de 2020). *Terapia Psicológica*. Obtenido de La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19.:

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>

Alfonso Urzúa. (12 de Abril de 2020). *La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19*. Obtenido de Terapia Psicología:

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>

Bautista, N. (28 de Marzo de 2020). *Minsalud-Nuevo Coronavirus Covid-19*.

Recuperado el 27 de Marzo de 2021, de <https://www.minsalud.gov.co>:

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Todos-a-cuidar-nuestra-salud-mental-durante-la-COVID-19.aspx>

Choi, J. H. (2020). Mental Health of Nurses Working at a Government-designated Hospital During a MERS-CoV Outbreak: A Cross-sectional Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(1), 2-6.



Dra. Nekane Balluerka Lasa,. (8 de 2020 de Marzo). <http://www.infocop.es/>. Obtenido de http://www.infocop.es/pdf/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf

DUAZARY. (18 de Abril de 2020). *DUAZARY-Problemas de salud mental en la sociedad: una acercamiento al impacto desde el impacto del Covid 19 y de la cuarentena*. Recuperado el 26 de Marzo de 2021, de <http://revistas.unimagdalena.edu.co>:
<http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/3467>

Huarcaya-Victoria, J. (28 de agosto de 2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 3.

Rodríguez, J. H. (16 de Junio de 2020). *Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas*. Obtenido de Medicentro:
<http://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3203/2588>

Sun, L. S. (Mayo de 2020). *Prevalence and risk factors of acute posttraumatic stress symptoms during the COVID-19 outbreak in Wuhan, China*. Obtenido de [https://scielo.: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000100103#B2](https://scielo.:https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000100103#B2)

Como influye la Salud Mental en el Bienestar Laboral.
<http://www.greatplacetowork.com.ec>



FUNDACIÓN
UNIVERSITARIA
DE POPAYÁN

Seguros Sura: <https://www.segurossura.com.co/covid-19/paginas/empresas/retos-pospandemia.aspx#articulos>.

