

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA
Facultad de Psicología y Relaciones Humanas



**LOS CAMBIOS EN LAS RUTINAS DIARIAS DE UN
GRUPO DE DOCENTES DE NIVEL SECUNDARIO CON
ESTRÉS LABORAL**

Tesis de Grado

Como requisito para obtener el título: Licenciada en Terapia Ocupacional

Autora: Sofía Zincarini

Tutora: Lic. Ma. de los Milagros Demiryi

Casilda - Argentina

Noviembre 2017

Agradecimientos...

En primer lugar, quiero agradecer a mi familia, la cual ha sido el pilar más importante en toda mi vida. Gracias por acompañarme durante la elaboración de mi investigación, brindándome su afecto, contención y comprensión en los momentos difíciles en esta formación y en el desarrollo de mis metas.

Para mi profesora y tutora la Sra. María de los Milagros Demiryi, Lic. en Terapia Ocupacional, gracias por su apoyo durante la cursada de Investigación en Terapia Ocupacional I y II y en el desarrollo de mi tesis, brindándome su conocimiento para la formación de mi aprendizaje como Terapeuta Ocupacional y futura Licenciada.

A los docentes de la carrera de Terapia Ocupacional les agradezco la confianza depositada en mí y por impulsarme a seguir en este camino de ser Licenciada.

Gracias por todo.

TABLA DE CONTENIDO

1. RESUMEN	5
2. INTRODUCCIÓN	6
3. FUNDAMENTACIÓN	7
3.1 Antecedentes - Estado actual del conocimiento sobre el tema	7
3.2 Planteo del problema	13
3.3 Aportes teóricos y/o empíricos al campo disciplinar	15
4. MARCO TEÓRICO	16
5. OBJETIVOS	18
5.1 Objetivo general	18
5.2 Objetivos específicos	18
6. METODOLOGÍA	19
6.1 Tipo de diseño	19
7. MUESTRA DE LA POBLACIÓN	21
7.1 Vía de tipo formal	23
7.2 Vía de tipo informal	25
8. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	27
8.1 Procedimiento	29
9. RECOLECCIÓN DE DATOS	30
10. ESQUEMA GENERAL DEL ANÁLISIS	32
11. RESULTADOS	34
12. CONCLUSIÓN	41
13. DISCUSIÓN	43
14. DIFUSIÓN	44
15. REFERENCIAS	46

15.1 Referencias bibliográficas.....	46
15.2 Revistas electrónicas. Sitios de Internet.....	46
16. BIBLIOGRAFÍA	50
17. ANEXOS	55
17.1 Anexo N°1	55
17.2 Anexo N°2	56
17.3 Anexo N°3	57
17.4 Anexo N°4	58
17.5 Anexo N°5	62
17.6 Anexo N°6	64
17.6.1. Cuestionario Ocupacional: Primer participante	64
17.6.2 Cuestionario Ocupacional: Segunda participante	68
17.6.3 Cuestionario Ocupacional: Tercer participante	72
17.7 Anexo N°7	76
17.7.1 Entrevista: Primer participante	76
17.7.2 Entrevista: Segunda participante	81
17.7.3 Entrevista: Tercer participante	85

1. RESUMEN

La presente investigación relaciona la Rutina Diaria con el Estrés Laboral, y cómo esto se ve reflejado en la vida cotidiana de un grupo de docentes de nivel secundario, pertenecientes a la ciudad de Casilda, provincia de Santa Fe, durante el período 2015/2016.

Para lograr los objetivos planteados se utilizó una Metodología de Investigación Cualitativa, de tipo Descriptivo, con diseño Longitudinal y Retrospectivo.

Se realizó una entrevista con el Médico Laboral de la Asociación del Magisterio de Santa Fe (AMSAFE) ya que, a medida que avanzó la investigación, surgieron dificultades sobre el diagnóstico "Estrés Laboral". La información recabada contribuyó a la definición de los criterios de selección de la muestra.

Se empleó una muestra de población en cadena o por redes, denominada "bola de nieve", en donde participaron 3 profesoras de sexo femenino, entre los 42 y 58 años de edad.

El primer instrumento para recolectar los datos fue el Cuestionario Ocupacional, el cual permitió la identificación de las categorías: tipo de ocupación, tiempo y significado. El segundo instrumento fue una entrevista semi-estructurada, basada en la sección de Rutina Diaria de la Entrevista de la Historia del Desempeño Ocupacional.

A partir de los resultados, se analizaron los cambios que ocurrieron en las rutinas diarias de los docentes, producto del estrés laboral y el exceso de carga horaria en el trabajo. Se realizó un aporte al área de Salud Laboral para prevenir futuras enfermedades profesionales. Se invita al lector a recorrer la siguiente investigación y elaborar su propia conclusión del tema.

PALABRAS CLAVES:

Rutina Diaria, Estrés Laboral, Docentes.

2. INTRODUCCIÓN

“Como nunca antes, en la comodidad de nuestros hogares, la era de la comunicación nos trae noticias e informaciones de todo el mundo. La carrera espacial continúa; la ciencia avanza como nunca; las grandes potencias se enfrentan y amenazan el mundo; las estructuras financieras y económicas están fuera de control; las modas de la sociedad de consumo, vertiginosas y cambiantes, devoran energía; la familia nuclear cambia de naturaleza, pues separación y divorcios son ya muy comunes; más y más gente vive sola; desempleo; automatización; jubilación prematura; competitividad, temor a la pérdida de trabajo. Las enfermedades aumentan: cáncer, sida, “nuevos” virus, enfermedades cardíacas, etcétera. Nos vemos forzados a reconocer los diferentes tipos de estrés por todo el mundo y no podemos fingir que no existen” (Adams, 2000, p. 30).

En el siglo XXI las presiones son tales, que nos llevan a sobrecargarnos de actividades y responsabilidades queriendo lograr un status mayor. La sociedad de consumo en la que vivimos nos obliga a trabajar más de ocho horas diarias para conseguir el último modelo de celular o el último Smart TV. Este exceso de actividades obstaculiza el equilibrio en las ocupaciones de un sujeto, llegando a provocar diferentes tipos de enfermedades que impactan en la vida cotidiana de las personas.

Los numerosos cambios que se han producido en el trabajo, desde la forma de trabajar hasta las exigencias y responsabilidades que este implica, ha generado nuevos problemas en la salud y seguridad en los trabajadores, uno de éstos es el estrés laboral.

3. FUNDAMENTACIÓN

3.1 Antecedentes - Estado actual del conocimiento sobre el tema

El estrés es definido por la Real Academia Española (2017) como una “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. Éste puede provocarse por diferentes motivos pero me detendré sólo en el estrés ocasionado por el trabajo.

Coduti, Gattás, Sarmiento y Schmid (2013) definen al estrés laboral como una forma específica de tensión que ocurre en el contexto del trabajo, en donde se pueden identificar una serie de situaciones o factores generales y específicos, que actúan aislados o conjuntamente como agentes estresores. Sus consecuencias no se limitan a la esfera profesional, sino que también a la vida personal y familiar.

En la investigación “El estrés laboral y su influencia en el trabajo” (2001) de María Atalaya P. cita el Modelo de Cooper y Payne, el cual nombra tres categorías de fuentes potenciales de estrés laboral:

- * Los factores ambientales que se dividen en incertidumbres económicas, incertidumbres políticas e incertidumbres tecnológicas.
- * Los factores organizacionales que se dividen en las demandas de la tarea, las demandas del rol, las demandas interpersonales, la estructura organizacional, el liderazgo organizacional y la etapa de la vida de la organización.
- * Los factores individuales, como por ejemplo: problemas familiares, problemas económicos, problemas personales, etcétera.

Algunos puestos de trabajo causan más estrés que otros, especialmente aquellos que poseen un ritmo de trabajo exigente. Cuando la persona debe cumplir metas y/o resultados a corto plazo genera una gran demanda de trabajo, por lo que se encontrará en situación de riesgo de padecer estrés laboral.

La Organización Mundial de la Salud (2004) sostiene que el estrés laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores. Un empleado estresado suele estar poco motivado, es menos productivo en sus tareas, está insatisfecho con su labor; por lo tanto, también disminuye su seguridad laboral. Ésta situación repercute en el buen funcionamiento de la entidad para la que se trabaja, ya que un número de empleados que no gocen de buena salud y estén insertados en un mercado cada vez más competitivo, puede afectar no sólo a los resultados, sino, en una última instancia, a la supervivencia de la propia organización.

El estrés deteriora la salud de la persona, ya sea a través de hábitos insalubres hasta la admisión de enfermedades relacionadas a la salud mental y física. “Se está prestando cada vez más atención al impacto de los nuevos comportamientos de afrontamiento, como son el abuso del alcohol y las drogas, el hábito de fumar, la dieta poco saludable, la mala calidad del sueño y el aumento del índice de accidentes en el trabajo.” (Estrés en el trabajo: un reto colectivo. Organización Internacional del Trabajo, 2016, p. 6).

Según la investigación “Estrés laboral en el personal que labora en el servicio de bioanálisis del Hospital “Dr. Domingo Luciani” de la Lic. Belkys Miranda (2008), los principales síntomas asociados al estrés laboral se pueden dividir de la siguiente manera:

* Síntomas fisiológicos: migrañas, sudoración, dificultades respiratorias, trastornos en el sueño, problemas cardiovasculares, alergias, problemas en la piel, enfermedades gastrointestinales, tensión muscular, mareos, náuseas, contracturas, etc.

* Síntomas emocionales: ansiedad, irritabilidad, depresión, preocupación, dificultad en la concentración y toma de decisiones, mal humor, temor, pensamientos negativos, frustración, etc.

* Síntomas conductuales: agresividad, adicciones, trastornos alimenticios, inquietud motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.), mayor predisposición a accidentes laborales, quedarse paralizado, etc.

Además de estas reacciones se puede identificar otros síntomas producidos por la sobrecarga de actividades, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc. Si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a desencadenar enfermedades físicas y/o problemas en la salud mental de la persona.

Actualmente, se denomina como “Síndrome de Burnout” o “Síndrome del Quemado” al padecimiento de una respuesta prolongada del estrés en un organismo, en otras palabras, a la cronicidad del estrés laboral. Este síndrome está formado por tres componentes principales: agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal en el trabajo.

“Existen argumentos teóricos y suficientes antecedentes de investigación que prueban la relación entre las rutinas diarias y las tensiones que afectan la salud y bienestar” (Demiryi, Berezin, Fernández, Ganso y Gaitero, 2013, p. 74). Actualmente, las personas poseen tensiones en diferentes ámbitos de la vida cotidiana, ya sea en el trabajo, en el estudio, en la familia, entre otras, produciendo cambios y alteraciones en las rutinas diarias.

La investigación “Equilibrio y organización de la rutina diaria” realizada por Gómez Lilo, S. (2006) afirma que el equilibrio de la persona en la organización de sus actividades diarias contribuye a un desempeño ocupacional exitoso, aportando a la satisfacción y calidad de vida del sujeto. Además, en el último apartado de dicho trabajo, se nombran medidas a tener en cuenta para lograr y mantener el equilibrio ocupacional en la rutina diaria, las cuales se deben tener en cuenta en el momento de la lectura, con el fin de obtener una mirada más detallada del tema en estudio.

El estrés laboral afecta a los trabajadores de todas las profesiones, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. Puede tener efectos muy nocivos no sólo para la salud de los trabajadores sino también, con demasiada frecuencia, para el bienestar de sus familias, dice Guy Ryder, Director General de la OIT (2016).

La investigación cuantitativa “Cambios en la cotidianidad familiar por enfermedades crónicas” escrita por Reyes Luna, A., Garrido Garduño, A.,

Torres Velázquez, L. y Ortega Silva, P. (2010) demuestra las modificaciones que se producen en los hábitos y rutinas de las familias de las personas que poseen una enfermedad crónica-degenerativa. El interés principal fue detallar los cambios que se producen en los distintos ámbitos de la vida intrafamiliar, por lo cual se utiliza dicha investigación para afirmar el impacto que tiene la enfermedad en el entorno familiar del sujeto.

“Las rutinas diarias de personas internadas en Hogares con Centro de Día” de la autora Ma. Carla Samaratti (2011) es otra de las investigaciones que tiene como tema principal la rutina diaria. La misma mide el equilibrio ocupacional en las rutinas de 25 (veinticinco) personas internadas en un Hogar con Centro de Día de la ciudad de Rosario. Al describirse cómo las normas y los ritmos fijados por una institución impactan en las rutinas diarias de las personas, se puede comenzar a pensar la posibilidad de que los tiempos del mercado competitivo es otra de las cuestiones que influyen en la salud los trabajadores.

También se puede reflexionar cómo las conductas pertinentes a un rol, en este caso el de madre, provocan nuevas responsabilidades y cambios en las rutinas diarias; según la investigación “Significación del rol en madres adolescentes y modificación de rutina” escrita por la Terapeuta Ocupacional Julia Vicari (2011).

Como ya hemos visto, existen múltiples causas que provocan modificaciones en la rutina diaria de la persona, las cuales se encuentran avaladas científicamente.

La empresa argentina D`Alessio IROL, con más de 30 (treinta) años de trayectoria nacional e internacional, se dedica a investigar cuestiones relacionadas al mercado con el fin de realizar asesoramiento en estrategias, comunicación y marketing. A través de un largo trabajo realizado, en donde se encuestó a más de 500 (quinientas) personas, se dio a conocer en julio de 2013 que el 80% de los trabajadores del país sufren de estrés laboral.

La investigación “Un estudio exploratorio del estrés en directivos españoles” de Cardona, Chinchilla y Poelmans (1999) se basa principalmente

en un análisis de la bibliografía existente sobre el estrés laboral en directivos españoles. Dicha revisión bibliográfica revela que la mayor parte de los estudios sobre el tema han utilizado a los profesionales de la salud como muestra de población, existiendo una falta general de investigaciones en otras áreas profesionales.

Según el artículo “Docencia y Estrés” escrito por el Psicólogo Guillermo Ballenato Prieto en el año 2002, las profesiones con alto riesgo de padecer estrés laboral son el personal de atención hospitalaria y el personal docente, debido a su elevada implicación emocional y al contacto directo y continuado con las personas que reciben el servicio. Además, especifica que el trabajo en el área de la educación genera agotamiento físico y emocional, irritabilidad, desmotivación, tristeza, ansiedad, entre otras, ocasionando altas estadísticas de docentes con estrés laboral.

Un estudio realizado en Cuba llamado “Estrés laboral y Síndrome de Burnout en docente cubanos de enseñanza primaria” de Arlene Oramas Viera (2013) utiliza como muestra del estudio 621 (seiscientos veintiuno) docentes de educación primaria, revelando la presencia de estrés laboral en el 88.24% y de Burnout en el 67.5% de los sujetos estudiados. Por lo expuesto en el desarrollo de la misma, se puede corroborar que la profesión de docente posee gran demanda física, mental, relacional y emocional; las cuales son inherentes a su desempeño.

Tradicionalmente, la disfonía se ha considerado como una enfermedad derivada de esta labor siendo el motivo principal de la incapacidad laboral. Sin embargo, los trastornos psiquiátricos como la ansiedad y la depresión, tienen una elevada prevalencia y se revelan como causas de jubilación temprana.

A partir de la investigación “Estrés laboral y salud en el profesorado: un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza” realizado por Ma. Pilar Matud Aznar, Ma. de Abona García Rodríguez y Ma. José Matud Aznar (2002), se analizó que los profesores de educación secundaria, en los últimos dos años, experimentaron grandes cambios negativos e incontrolables

en la presión laboral, siendo ésta menor en los docentes de educación primaria.

3.2 Planteo del problema

La mayoría de los antecedentes de investigación relacionados al tema corresponden a estudios con metodología cuantitativa, por lo cual surge la necesidad de ampliar el conocimiento indagando al fenómeno de manera cualitativa. Además, durante la búsqueda de los antecedentes, se hallaron diferentes investigaciones que articulaban la temática del estrés laboral con la docencia en los distintos niveles de enseñanza, pero en ninguna de ellas se estudió ambos temas vinculados a las rutinas diarias de las personas. Esta situación me dio lugar a comenzar a investigar sobre los cambios que ocurren en las rutinas diarias de los docentes nivel secundario con estrés laboral.

Con respecto a la conveniencia, se puede observar que al no encontrar respuestas disponibles en el problema planteado, se demostró una limitación de conocimiento que debió ser esclarecida a través de una investigación científica con el fin de ampliar el saber en dicha área en estudio.

La relevancia social del problema se relacionó con el impacto que posee el trabajo en la vida cotidiana de las personas, llegando a provocar presiones, exigencias y malestares en la mente-cuerpo del sujeto y desencadenando en una de las enfermedades principales del siglo XXI: el estrés. El mismo afecta a la rutina y al desempeño de las actividades que lleva a cabo la persona.

Según el artículo periodístico “Aumentan terapias por estrés laboral” (2012), la doctora Lorena Záenz Menchaca, informa que han aumentado un 30% las consultas psicológicas por estrés laboral. Generalmente, los pacientes acuden a la terapia ya que viven con la angustia de perder el trabajo o porque sus obligaciones laborales se han acrecentado y no se sienten capaces de poder sobrellevarlas.

Debemos tener en cuenta que el estrés, en muy pocas ocasiones, es percibido por el que lo padece, ya que no siempre ofrece señales visibles como lo es, por ejemplo, una fractura expuesta de fémur. Ésta característica del estrés provocó la necesidad de investigar el tema abordado y divulgar el mismo por la sociedad, para concientizar la importancia del bienestar en el trabajador y el equilibrio en sus ocupaciones.

En cuanto a las implicaciones teóricas, el estudio incrementó los conocimientos sobre un problema real y actual, como lo es el estrés laboral. Aunque debe aclararse que no causó implicaciones trascendentales para una amplia gama de problemas prácticos.

Se buscó mejorar y ampliar el conocimiento a través de la profundización de ideas, siendo uno de los principales propósitos, la interpretación del fenómeno en estudio. La investigación tiene un carácter inductivo y no pretende generalizar los datos obtenidos.

La información que se obtuvo, luego de recolectar y analizar los datos, sirvió para desarrollar e incrementar los conocimientos sobre las rutinas diarias, la cual es una incumbencia profesional de la Terapia Ocupacional. “La Terapia Ocupacional (T.O) es una profesión que interviene en los ámbitos sanitario, educativo, laboral, judicial y social-comunitario. Sus profesionales brindan servicios a personas de diferentes grupos etarios que al presentar situaciones de estrés, enfermedad, discapacidad y/o disfunciones ven afectado su desempeño ocupacional, su calidad de vida, y por consiguiente su salud integral. Esas personas requieren de la atención especializada a fin de desarrollar destrezas, habilidades y capacidades que les permitan reposicionarse ante nuevas situaciones, mejorar su capacidad funcional, la calidad de vida y alcanzar el máximo grado de autonomía personal” (AATO, 2016).

Al ser una cuestión que merece ser pensada, analizada y estudiada desde dicha disciplina, el problema de investigación puede definirse como: *¿Cuáles son los cambios que vivenciaron en las rutinas diarias un grupo de docentes de nivel secundario con estrés laboral de la ciudad de Casilda, provincia de Santa Fe, durante el período 2015/2016?*

3.3 Aportes teóricos y/o empíricos al campo disciplinar

La investigación realizó un aporte empírico al campo disciplinar, debido a que se utilizó un método científico para llevarla a cabo. La información obtenida fue a partir de la recolección de datos e interpretación de estos, los cuales estuvieron basados en las experiencias de las participantes.

La descripción de los cambios que vivenciaron las personas con estrés laboral en las rutinas diarias, generó una mayor comprensión del fenómeno en estudio. Al realizarse en un contexto real, es decir, en un tiempo y espacio determinado, ocasionó una mayor interpretación del tema abordado.

Analizar cómo la organización de las rutinas diarias impacta positiva o negativamente en el bienestar y calidad de vida de la persona, es una de las incumbencias profesionales de la Terapia Ocupacional como disciplina. Dicho análisis posibilitará futuras intervenciones orientadas a la promoción de la salud y a la prevención de las enfermedades profesionales.

Según Daniel López Rosetti, presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (Sames), la persona estresada disminuye su eficiencia, lo que lleva a que se acumule más trabajo. Además, posee "menos iniciativa y capacidad de decisión", explica el médico. Sin dejar de lado las consecuencias que estos padecimientos tienen en la calidad de vida de las personas, el negocio de las empresas también se ve impactado reflejándose en el resultado económico, el cual puede ser evitado con un plan de acciones preventivas.

"El 70% de los costos de salud corresponden a enfermedades que pueden ser prevenidas" (Brunetti, 2009). Por lo tanto, otro de los aportes que desarrolló la investigación al campo disciplinar fue, además de su interés científico, proveer documentación para posibles políticas públicas relacionadas a la prevención del estrés laboral con el objetivo de disminuir gastos en sanidad.

4. MARCO TEÓRICO

Como marco teórico se utilizó el modelo conceptual denominado “Modelo de Ocupación Humana” de Gary Kielhofner. Según el autor, los seres humanos están formados por tres componentes interrelacionados: la volición, la habituación y la capacidad de desempeño. La volición se refiere a la motivación por la ocupación. La habituación se denomina al proceso por el cual la ocupación es organizada en patrones o rutinas. La capacidad de desempeño son las habilidades físicas y mentales que subyacen a un desempeño ocupacional hábil.

Al investigar los cambios que se producen en la rutina de una persona con estrés laboral, me corresponde delimitar con exactitud uno de los componentes nombrados anteriormente: la habituación. “La habituación se define como una disposición internalizada para mostrar patrones consistentes de comportamiento guiados por nuestros hábitos y roles y ajustados a las características de los ambientes temporales, físicos y sociales de rutina” (Kielhofner, 2004, p. 25).

Los hábitos son las acciones automáticas que realiza un sujeto por costumbre, relacionadas a situaciones o ambientes habituales. Estos impactan “en la forma en que se realiza la actividad de rutina, regulan el modo en que típicamente el tiempo se utiliza y generan estilos de comportamiento que caracterizan una serie de desempeños ocupacionales” (Kielhofner, 2004, p. 75).

La definición de rutinas que proporciona el Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional (2008) es “patrones de comportamiento que son observables, regulares o fijos, repetitivos y que proveen de estructura a la vida diaria. Éstas pueden ser gratificantes, facilitadoras o perjudiciales. Las rutinas requieren el empleo de un tiempo momentáneo y se integran en los contextos cultural y ecológico (Fiese et al., 2002; Segal, 2004)”. En otras palabras, se pueden definir como aquellas ocupaciones con secuencias establecidas que se realizan a diario.

Para mantener un estado de bienestar ocupacional, la persona debe distribuir de manera balanceada sus ocupaciones, la cual se refleja en los hábitos y rutinas diarias.

La investigación “Las rutinas diarias de personas internadas en Hogares con Centro de Día” (2011) demostró que una distribución balanceada de las ocupaciones contribuyen al bienestar y calidad de vida de la persona. Éstas se dividen en: Actividades de la Vida Diaria (A.V.D.) Básicas, A.V.D. Instrumentales, actividades productivas, actividades de esparcimiento y recreación y el descanso. La falta de balance entre dichas actividades, ocasiona problemas en la salud.

Cada persona tiene una rutina diaria particular, en la cual se pueden evaluar y analizar los diferentes cambios que ocurren en la misma según el tipo de ocupación, el tiempo dedicado a cada ocupación y el significado de la ocupación que le da la persona.

El tipo de ocupación se refiere a aquellas “actividades que desarrolla la persona durante el día, las cuales se encuentran dentro de las áreas de desempeño ocupacional” (Samaratti, 2011, p. 22).

El tiempo es la cantidad de horas que le dedica una persona a cada ocupación.

El significado de la ocupación es construido a partir de las experiencias de vida de la persona, por lo cual cada sujeto en particular realiza una misma ocupación según la interpretación que tenga de la misma. Por dicho motivo, “el significado que las personas otorgan a la coordinación y organización de sus actividades cotidianas se encuentran vinculadas al concepto de bienestar y calidad de vida de cada sujeto” (Almonacid, Cárcamo, Molinet, 2010, p. 34).

Por lo tanto, al analizar cómo las personas distribuyen el tiempo y organizan sus ocupaciones, qué tipo de actividades realizan y el significado que poseen para el sujeto, se puede reflejar si existe o no un equilibrio ocupacional en su vida cotidiana.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general

* Realizar un aporte al área de Salud Laboral en educación.

5.2 Objetivos específicos

* Establecer los cambios que vivenciaron en las rutinas diarias un grupo de docentes de nivel secundario con estrés laboral de la ciudad de Casilda, provincia de Santa Fe, durante el período 2015/2016.

* Identificar qué aspectos (tipo de ocupación, tiempo y significado) de las rutinas diarias se encuentran mayormente afectados.

6. METODOLOGÍA

6.1 Tipo de diseño

El enfoque cualitativo fue el seleccionado para el desarrollo de la investigación, ya que se utilizó la recolección de datos sin medición numérica con el fin de obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos). A partir de dichos datos, se buscó interpretar el fenómeno en estudio.

Se recolectó gran cantidad de información existente sobre los cambios que vivenciaron en las rutinas diarias los docentes de nivel secundario con estrés laboral, teniendo en cuenta el tipo de ocupación, el tiempo que le dedicaba y el significado de dicha actividad para cada persona en particular. Los sujetos que formaron parte de la muestra de población contaron sus vivencias, tal como fueron sentidas y experimentadas.

El siguiente paso fue elegir y decidir el tipo de estudio, ya que dependiendo de cuál se trate variaría la estrategia de investigación. Se utilizó la clasificación de Dankhe, G. L. (1986), quien los divide en: exploratorios, descriptivos, correlacionales y explicativos.

La investigación es de tipo descriptiva, dado que se interpretaron independientemente cada uno de los cambios que se produjeron en las rutinas de los educadores, para luego, integrarse las mediciones y definir cómo se manifestó el fenómeno.

Para recabar los datos se utilizó fuente de información primaria, debido a que las situaciones descriptas pertenecen a los participantes de la muestra. También se usó fuente de información secundaria, ya que se analizaron datos no generados por el propio investigador, en este caso fueron archivos brindados por uno de los Gremios.

Con respecto a la secuencia temporal, el estudio posee un diseño longitudinal ya que se analizaron los cambios que ocurrieron a través del tiempo en la rutina diaria de los docentes con estrés laboral.

Además de ser un diseño de tipo longitudinal, es un estudio retrospectivo ya que se indagaron acontecimientos ocurridos en el pasado. Esto se refiere a los cambios que ocurrieron en las rutinas diarias antes de que el docente consulte a un médico por los síntomas que conlleva la sobrecarga de trabajo.

7. MUESTRA DE LA POBLACIÓN

Las características generales del universo de la población son: que los participantes tengan título de profesor/a y se encuentren trabajando en una escuela de nivel secundario, que hayan presentado licencia por enfermedad (tal patología tuvo que estar relacionada con la sobrecarga de responsabilidades y ocupaciones relacionadas al trabajo) durante el período 2015/2016 y que ejerzan su profesión en la localidad de Casilda, provincia de Santa Fe.

Para solicitar licencia por enfermedad, el docente de la provincia de Santa Fe debe informar la ausencia al/los establecimiento/s educativos con una anticipación mínima de media hora a la iniciación de la actividad del turno. Una vez realizada la misma, el profesional se hará atender por un médico y deberá comunicarse a la Facultad de Ciencias Médicas para comunicar los datos de la licencia. En los días posteriores debe entregar al establecimiento educativo el "Formulario LM - Solicitud de Licencia Médica" (Anexo N°1), el cual deberá ser completado por el médico, además de la entrega de un Certificado de Enfermedad.

Dentro de las enfermedades que se nombran en el "Listado de Códigos CIE 10" (Anexo N°2) se incluye como patología relacionada a la Salud Mental la "Reacción al Estrés Grave", la cual es definida por la CIE 10 (2012) como: "trastorno transitorio de una gravedad importante que aparece en un individuo sin otro trastorno mental aparente, como respuesta a un estrés físico o psicológico excepcional y que por lo general remite en horas o días". Dicho diagnóstico, es el único relacionado al estrés. Por esta razón, también se incluyeron aquellos docentes que hayan padecido otra enfermedad relacionada a la sobrecarga de responsabilidades y actividades en el área laboral.

Con respecto a la capacidad operativa de recolección y análisis, el número de casos que se analizó fue un porcentaje pequeño a causa de que el estrés laboral, como anteriormente se explicó, puede manifestarse a través de otras enfermedades. Esto hace que, en ocasiones, sólo se tengan en cuenta los principales síntomas dejando de lado la posibilidad de un diagnóstico por estrés laboral. La situación planteada no es una desventaja para la validez de

la investigación, ya que en el proceso cualitativo el tamaño de la muestra de población no es importante desde una mirada probabilística, lo que se busca es la indagación e interpretación del fenómeno en profundidad. Por lo tanto, se pretende calidad en la muestra, más que cantidad.

La elección de los casos dependió de los criterios que se detallan a continuación:

- * Ser profesor/a de nivel secundario.
- * Trabajar en algunas de las escuelas de nivel secundario de la localidad de Casilda, provincia de Santa Fe.
- * Haber tenido licencia por enfermedad en el trabajo durante el período 2015/2016.
- * El diagnóstico médico de la licencia debe ser “Reacción al Estrés Grave” u otra patología desencadenada y/o relacionada por el estrés laboral.
- * Firmar el consentimiento informado, estando de este modo, de acuerdo con participar de la investigación (Anexo N°3).

Aquellas personas que posean las siguientes características quedaron excluidas de la investigación, ya que podrían haber alterado los resultados del estudio:

- * Que el diagnóstico médico de la licencia esté relacionado a algún tipo de trastorno psiquiátrico agudo.
- * Que la persona no esté de acuerdo en que su patología haya sido desencadenada por la sobrecarga de actividades y responsabilidades en el trabajo.

A continuación, se detallan las dos vías de búsqueda que se realizaron para acceder a la población en estudio.

7.1 Vía de tipo formal

Primeramente, me contacté con el Ministerio de Educación de la Provincia de Santa Fe, que posee una Sede de la Delegación Regional Sexta en la localidad de Rosario. Allí solicité información sobre los docentes que se encontraban con licencia por enfermedad a causa del estrés laboral. Los datos a los que quería tener acceso eran: los nombres de los docentes que se encontraban con licencia por enfermedad y el nombre de las escuelas de nivel secundario de Casilda donde desempeñaban su labor. Por parte del Área de Salud Laboral perteneciente al Ministerio de Educación, no se ha tenido respuesta de ninguna índole.

Otra alternativa de búsqueda formal fue contactarme con los Gremios de los Docentes de la Provincia de Santa Fe, los cuales son: la Asociación del Magisterio de Santa Fe (AMSAFE) y el Sindicato Argentino de Docentes Particulares (SADOP). Me comuniqué con los secretarios de ambos gremios y obtuve una respuesta positiva y alentadora ya que me habían garantizado que la información que requería era accesible y en unos días me la mandarían al correo electrónico.

Pasado los tres meses de espera, volví a contarme con los Gremios Provinciales sin tener respuesta absoluta por parte de ambos. Ante esta circunstancia, recurrí a otra vía de búsqueda (vía de tipo informal).

Luego de los siete meses de espera, tomé la decisión de concluir la búsqueda de tipo formal. Para esto, remití un correo electrónico al Ministerio de Educación y a los Gremios Docentes con el objetivo de informar que el material solicitado no iba a ser necesario, ya que comenzaría una nueva estrategia de búsqueda para determinar la muestra de la población.

En respuesta a la acción anterior, la secretaria de la Asociación de Magisterio de Santa Fe (AMSAFE) me contestó el correo electrónico. En los días posteriores la encargada en Asuntos Sociales organizó un encuentro con el Médico Laboral representante de AMSAFE.

El énfasis de la reunión fue aclarar las dudas, que surgieron durante la investigación, sobre el diagnóstico “Estrés Laboral”. La información recabada fue clave para realizar los criterios de selección de la muestra.

7.2 Vía de tipo informal

Luego del recorrido anteriormente expuesto, decidí utilizar una muestra no probabilística o dirigida, ya que la población es difícil de acceder y encontrar. En este tipo de muestra, la elección de los participantes no depende de que todos tengan la misma probabilidad de ser elegidos (muestra probabilística), sino de la decisión del investigador. Al ser un estudio que requiere una cuidadosa y controlada selección de sujetos, con ciertas características previamente mencionadas, la muestra no probabilística es la más acertada.

La muestra en cadena o por redes, denominada *bola de nieve*, consiste en “identificar participantes claves y agregarlos a la muestra. Se les pregunta si conocen otras personas que puedan proporcionar datos más amplios, y una vez obtenidos sus datos, se incluirán también en la investigación” (Baptista, Fernández, Hernández, 2014, p. 388) hasta obtener el número suficiente de sujetos.

Se selecciona un muestreo de tipo lineal, en el cual cada individuo debe recomendar a otro participante, de forma que la muestra crece a un ritmo lineal:



Las ventajas de esta técnica son: acceder a una población de difícil acceso, es un proceso sencillo y económico y requiere poca planificación y recursos humanos.

La muestra se conformó por un grupo de tres docentes; de sexo femenino, todas ellas se desempeñan en el nivel secundario de las escuelas de Casilda, provincia de Santa Fe. Estuvieron durante el período 2015/2016 con licencia en el trabajo por diferentes enfermedades causadas por el exceso de actividad laboral. A continuación se describe brevemente la situación de cada participante:

* S: docente de 48 años de edad, no tiene hijos, vive en Rosario con su pareja. Se desempeñaba como Directora del nivel secundario y Profesora de

Matemática y Física, ambos cargos en diferentes escuelas de Casilda. Estuvo doce meses de licencia por lesión en las cuerdas vocales (edemas y nódulos). La participante afirmó que su diagnóstico fue provocado como consecuencia del estrés que le generaba el exceso de actividad laboral. Además de la medicación, realizó tratamiento fonoaudiológico.

Actualmente, trabaja en tareas pasivas como bibliotecaria del turno tarde en una escuela y como referente en el sistema de administración informática en el colegio restante.

* C: docente de 42 años, tiene tres hijos menores de doce años. Vive en Casilda con su marido y sus hijos. Se desempeña como Profesora de Matemáticas en tres escuelas diferentes. Ha transcurrido seis meses de licencia por problemas de en las cuerdas vocales (afonía), teniendo que realizar tratamiento fonoaudiológico y psicológico para volver a la actividad laboral. Asume que su licencia fue producto del estrés que le generó la sobrecarga de trabajo.

Actualmente, trabaja la misma cantidad de horas.

* O: docente jubilada de 58 años de edad. Vive con su marido en Casida. Se desempeñó como Profesora de Matemáticas y Vicedirectora del nivel secundario en escuelas pertenecientes a Casilda. Estuvo tres meses de licencia por problemas en su Salud Mental (trastorno de pánico), durante dicho tiempo no realizó ningún tratamiento. La participante afirmó que su licencia fue provocada por la sobrecarga de responsabilidades laborales que le generaba desempeñar ambos cargos.

Luego de la licencia, se le otorgó la correspondiente jubilación.

8. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron el “Cuestionario Ocupacional” (QO) y una entrevista semi-estructurada.

El QO (Anexo N°4) es un formulario de autoevaluación que pertenece al Modelo de la Ocupación Humana de Gary Kielhofner. El mismo solicita a la persona que indique en qué actividad participa durante el curso de un día laboral y un día de fin de semana, detallando lo que realiza cada 30 (treinta) minutos.

Proporciona información acerca de la rutina de la persona (cuánto tiempo le dedica a cada actividad) y el tipo de ocupación (ya sea trabajo, recreación, cuidados personales o descanso). También pone en evidencia el valor, el significado y el interés experimentados durante la actividad. Al finalizar la autoevaluación, se puede analizar:

- Si actividad es considerada como un trabajo, una recreación, una actividad de la vida diaria o descanso.
- Cuan bien considera la persona que lleva a cabo la actividad.
- Cuánta importancia tiene para la persona esa actividad.
- Cuánto disfruta la persona realizar esa actividad.

Para completar el formulario la persona debía anotar las respuestas correspondientes a su rutina actual. Una de las modificaciones que se realizó en el instrumento fue que las participantes rellenen la autoevaluación con su rutina del pasado, ya que los datos recabados tenían que relacionarse con el período de mayor estrés laboral. Una vez que la persona recordaba las ocupaciones pertenecientes al pasado, empezaba a completar el formulario teniendo en cuenta el tiempo que le dedicaba a cada actividad, el tipo de tarea que realizaba según la hora y el significado y valor que poseía cada ocupación en dicho período.

Otro cambio fue que los datos se recabaron cada 60 (sesenta) minutos, y no cada 30 (treinta) minutos, ya que se debe tener en cuenta que han transcurrido varios meses de la rutina que realizaba.

La entrevista semi-estructurada (Anexo N°5) fue construida por la investigadora para ampliar y profundizar los datos obtenidos del QO. La misma consta de una guía de preguntas aunque el entrevistador tuvo la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (es decir, no todas las preguntas fueron predeterminadas).

Como base se utilizó la Entrevista de la Historia del Desempeño Ocupacional, (Versión II) de Gary Kielhofner, Trudy Malinson, Carrie Crawford, Meika Nowak, Matt Rigby, Alexis Henry y Deborah Walens; perteneciente al Modelo de la Ocupación Humana. La misma aborda diferentes áreas temáticas que no son de interés en esta investigación, por lo que se tomó la decisión de aplicar sólo las preguntas relacionadas al Área de Rutina Diaria, con modificaciones en los tiempos verbales para hacer referencia al pasado de la persona.

La sección de Rutina Diaria incluye preguntas de cómo la persona organiza y utiliza su tiempo, la satisfacción con la rutina diaria, la identificación de cambios que ocurrieron en la rutina y los comportamientos ocupacionales típicos con el que lleva su tiempo. También se puede encontrar preguntas relacionadas a los proyectos y/o hobbies que la persona realiza o realizaba en su vida cotidiana.

8.1 Procedimiento

Ambos instrumentos fueron utilizados de manera individual, en distintos encuentros.

En el primer encuentro, se aplicó el QO a cada una de las participantes. Los mismos fueron realizados en sus hogares durante 20 (veinte) minutos aproximadamente.

En el segundo encuentro, se llevó a cabo la entrevista en los mismos lugares. Ésta duró alrededor de 30 (treinta) minutos. Cada participante tuvo que recordar su rutina diaria de aquel momento con mayor estrés laboral para responder las preguntas.

La investigadora acompañó a las participantes durante el desarrollo del QO y la entrevista, ya sea por consultas de los ítems, comentarios o alguna situación particular que podría darse durante el transcurso de los encuentros. Estos fueron anexados junto a los instrumentos de cada persona (Anexo N°6 y Anexo N°7).

9. RECOLECCIÓN DE DATOS

Para comenzar la recolección de datos, se acordó vía email los primeros encuentros (fecha, hora y lugar) con cada persona.

El primer encuentro fue con S, en su hogar y el día 27/06/17. Una vez que se llevó a cabo la presentación del proyecto con sus respectivos objetivos y alcances, se dio lugar a preguntas o dudas relacionadas al tema. Luego, se dispuso el consentimiento informado para que S pueda leerlo y firmar su acuerdo con la participación de la investigación.

A continuación, se mostró el instrumento (QO) y se realizó la explicación del mismo, detallando los ítems que la participante debía responder. Finalizada la descripción del formulario, la investigadora dio lugar al comienzo de la autoevaluación que tuvo como duración alrededor de 20 (veinte) minutos.

Para caducar el primer encuentro, se estipuló el segundo a los siete días, en la misma hora y lugar.

El próximo encuentro fue el día 28/06/17 en la casa de C. Se desarrolló el mismo procedimiento que la participante anterior. La duración total de la reunión fue alrededor de 30 (treinta) minutos, en donde se acordó el último encuentro en siete días en el mismo sitio y horario. Se observó una gran predisposición por parte de la participante para aportar su experiencia a la investigación.

El último QO se realizó el día 29/06/17 con la participante O y se empleó el mismo procedimiento que los encuentros anteriores. Finalizado el instrumento, el acuerdo para la entrevista fue para la semana siguiente.

Pasado los siete días de cada encuentro, se aplicaron las entrevistas con cada una de las participantes: S (04/07/17), C (05/07/17) y O (06/07/17). Primeramente, la investigadora les comentó que, si ellas lo permitían, grabaría la entrevista con la Grabadora de Voz del teléfono móvil. Todas aceptaron sin ningún escrúpulo. Las entrevistas tuvieron una duración entre 20 (veinte) y 35 (treinta y cinco) minutos.

Concluidos los seis encuentros, dos con cada participante, se les agradeció profundamente el compromiso y la seriedad con que habían expuesto sus experiencias de vida para colaborar con el proyecto.

Anterior a los encuentros con las participantes de la muestra de la población, otros datos recolectados fueron por medio de la entrevista con el Médico Laboral del gremio “Asociación del Magisterio de Santa Fe”. La reunión se llevó a cabo el 14/11/16 en una de las oficinas de AMSAFE (sede Rosario). Primeramente, se le explicó la temática de la investigación con sus respectivos objetivos y propósitos.

El interés principal de dicha reunión era que Adrián, como Médico Laboral y Clínico de AMSAFE y como Director del Hospital Provincial del Centenario, argumentará la inexistencia del diagnóstico “Estrés Laboral” en la Lista de Códigos CIE 10, la cual utilizan los médicos para realizar las licencias de docentes.

Ésta problemática se desencadenó durante la creación de los criterios de inclusión para la muestra de la población, ya que no había ningún tipo de diagnóstico que determinará que el docente se encontraba en situación de estrés por el trabajo. Dicha situación, provocó una gran dificultad para encontrar a los participantes adecuados que aportarían datos, ya que al no existir ningún “código” que nombre a la enfermedad del estrés laboral como posible diagnóstico de licencia, el participante debía asumir y estar de acuerdo en que su enfermedad estaba relacionada al exceso de actividades productivas.

La reunión duró 40 (cuarenta) minutos aproximadamente, en donde la investigadora tomó nota de las declaraciones del médico mientras realizaba las preguntas relacionadas al tema. Al finalizar la entrevista, Adrián se comprometió en enviar, por correo electrónico, las cantidades de licencias que habían sido otorgadas a los docentes pertenecientes al gremio AMSAFE durante el período 2014, 2015 y el primer semestre del 2016.

10. ESQUEMA GENERAL DEL ANÁLISIS

Se realizó una triangulación de técnicas con el propósito de analizar un mismo fenómeno a través de diversos acercamientos. Al hacer esto, “se cree que las debilidades de cada estrategia en particular no se sobreponen con las de las otras y que en cambio sus fortalezas sí se suman” (Okuda Benavides y Gómez-Restrepo, 2005, p. 120). Se supone que al utilizar una sola estrategia, los estudios son más vulnerables a sesgos y a fallas metodológicas, debido a que la triangulación ofrece la alternativa de poder visualizar un problema desde diferentes ángulos y, de esta manera, aumentar la validez y consistencia de los hallazgos.

“El proceso inicial del análisis consiste en recibir datos no estructurados y estructurarlos” (Baptista, Fernández, Hernández, 1991, p. 624)”. Darle estructura a la información recabada implica organizar las unidades, las categorías, los temas y los patrones.

Gran parte de la información obtenida estaba relacionada con vivencias, experiencias, opiniones, sentimientos, emociones, etc., lo que revestía cierta dificultad sino se recolectaba la información con una determinada forma de organización. Por esta razón, a medida que se recolectaban los datos, se desarrollaba la comprensión e interpretación de los mismos.

Se revisó todo el material original: autoevaluaciones, anotaciones de los participantes, grabaciones de los audios de las entrevistas, comentarios, situaciones descritas, etc. Durante tal revisión, se ratificó que el material esté completo y posea la calidad necesaria para ser analizado. Luego, se prepararon los instrumentos cronológicamente, es decir, en el orden en que fueron recolectados.

La herramienta que se utilizó para llevar a cabo la organización de los datos fue la computadora, ya que se transcribieron los QO (Anexo N°6) y las grabaciones de las entrevistas de cada participante (Anexo N°7).

Se llevó a cabo la codificación de los datos a través de la clasificación y agrupación de las categorías (*codificación abierta*). El número de categorías finalizó cuando no se encontraron unidades diferentes, en cuanto al significado,

del resto de los datos. Es decir, el plano inicial de la codificación concluyó cuando los datos que se recaben en los diferentes casos no brinden información novedosa (“saturación”).

La segunda parte de la codificación (*codificación axial*) estuvo basada en comparar las categorías, identificar las similitudes y diferencias y generar vínculos entre estas. Al relacionar las categorías entre sí, se pudo identificar temas generales (categorías de “mayor amplitud”) y destacar los elementos centrales del análisis.

Se desarrolló un análisis temático, el cual es definido como un “método para el tratamiento de la información en la investigación cualitativa, que permite identificar, organizar, analizar en detalle y reportar patrones o temas a partir de una cuidadosa lectura y re-lectura de la información recogida, para inferir resultados que propicien la adecuada comprensión/interpretación del fenómeno en estudio (Braun y Clarke, 2006)”.

11. RESULTADOS

Los resultados del Cuestionario Ocupacional (QO) y la entrevista han sido analizados de manera independiente, para luego, cruzarlos y demostrar los cambios que ocurrieron en las rutinas diarias de los docentes con estrés laboral.

Todas las participantes relataron haber trabajado como profesoras en diversas escuelas durante su edad productiva. Si bien es sabido que el trabajo permite al ser humano no sólo la satisfacción de las necesidades básicas de la vida, sino también promueve el desarrollo de la creatividad y de la trascendencia personal, social y cultural. Cada persona le da un valor al trabajo, lo cual determina el grado de integración en la sociedad. Por lo tanto, las entrevistadas manifestaron que trabajar les provoca un sentimiento cotidiano de realización personal y satisfacción durante la ejecución de dicha actividad.

En relación a lo descripto anteriormente se puede ejemplificar con las siguientes respuestas: [S] *“disfrute siempre mucho del trabajo y del encuentro con las personas”*; [C] *“a mí trabajar me encanta”*; [O] *“es lo que siempre ame hacer”*; [O] *“desde chiquita ya jugaba a la maestra”*; [C] *“lo que yo estoy segura es que quiero dar clases y estar frente a los alumnos”*.

Las participantes tenían una alta percepción de cómo realizaban su trabajo, lo cual es notable que existiera un elevado nivel de exigencia y responsabilidad. Una de éstas comentó: [O] *“yo siempre trabaje para diez”*.

El ideal ocupacional se ve reflejado por el equilibrio, el cual corresponde a una distribución balanceada del tiempo que le dedica a las actividades de la vida diaria, al trabajo, a la recreación y al descanso. Por lo tanto, si existe un exceso o escasez en algunas de las áreas de desempeño nombradas, se produce un desequilibrio ocupacional repercutiendo en la calidad de vida y en la salud de la persona.

En los QO se puede observar que las participantes trabajaban todos los días hábiles de la semana, teniendo una carga horaria mínima de 11 (once) horas al día, aunque a veces alcanzaban las 15 (quince) horas. Generalmente,

realizaban la mayor cantidad de horas productivas durante las mañanas, sin embargo, también lo hacían por la tarde y la noche. Algunos de los comentarios de las participantes mientras completaban el QO fueron: [C] *“trabajaba casi todo el día”*; [S] *“más de la mitad del día me la pasaba trabajando”*; [O] *“en ese momento no me daba cuenta, pero ahora que me pongo a pensar, vivía trabajando”*. También se hallaron respuestas semejantes durante las entrevistas: [S] *“trabajaba mañana, tarde y noche”*; [O] *“trabajaba 44 horas, y hasta a veces 44 horas y media que podíamos tener como máximo”*.

El exceso de horas en el trabajo se vincula con una mayor predisposición al consumo de alcohol y cigarrillos, al insomnio, a la inactividad física y, principalmente, al estrés laboral: [S] *“de lunes a viernes sentía que me subía a un tren y me bajaba el viernes”*; [C] *“lo que me ha pasado es sentirme desbordada en el sentido de que no tenía tiempo para hacer mandados, ayudar a los chicos en la tarea, cosas que luego pude hacer cuando estaba de licencia”*; [C] *“el estrés que a mí me genera ir a trabajar es estar pensando y organizando todo”*; [O] *tendría que haber tenido menos cantidad de horas para descansar un poco más”*.

Dentro del estrés laboral se puede presentar diferentes riesgos de padecer enfermedades o patologías que interfieran en el desempeño ocupacional, lo cual se manifiesta en las siguientes participantes: [S] *“me daba cuenta de mi agotamiento porque a veces los sábados a la mañana no me salía la voz”*; [S] *“evidentemente mi estrés laboral lo ponía en dos lugares, en mis cuerdas vocales y en mi colon irritable, tengo las dos patologías bien claras, de lo que no se puede tragar”*; [S] *“la dirección de una escuela supone un esfuerzo especial”*; [C] *“me dijeron que tenía que dejar algunas horas para descansar la voz y no exponerla tanto”*; [C] *“antes de que entre en licencia por enfermedad, estaba postergando la maternidad por el trabajo”*.

Los diferentes conflictos que ocurrían en el trabajo, repercutían directamente en otra área del desempeño ocupacional, en este caso, en el descanso. [C] argumentó *“generalmente dormía bien, a no ser que haya tenido alguna discusión o situación tensa en el trabajo y no me permitía descansar, por eso es que anoté regular”*.

Algunas de las consecuencias del estrés laboral pueden manifestarse a corto, medio o largo plazo dependiendo de la resistencia al estrés de cada individuo, de la intensidad de los estímulos o situaciones estresantes en el lugar de trabajo, así como de la prolongación en el tiempo de dicha situación sin tomar las medidas adecuadas. Un ejemplo puede verse reflejado en la participante: [C] *“me costó mucho aceptarlo porque perder el 20% de las cuerdas vocales es un pedazo de mi vida que lo podría haber modificado si lo hubiese hecho a tiempo”*.

Es sumamente necesario educar a los profesionales sobre las diversas enfermedades que pueden contraerse en el ámbito de trabajo: [S] *“brindar políticas públicas para que profesionales de diferentes áreas entren en cargos para prevenir problemas en la voz, en las varices y otras patologías”*. Se deben desarrollar programas de salud ocupacional con el objetivo de asegurar un ambiente laboral, seguro y estable, compuesto de una serie de planes que giren en torno a la salud de los trabajadores de diferentes ocupaciones. No sólo hay que tener en cuenta el ambiente físico, sino también la salud física, emocional y psicológica de la persona; [S] *“en la docencia es una gran falta que en los Institutos de Profesorado no tengan en cuenta la formación en el uso de la voz, en lo que es salud laboral”*.

A pesar del exceso de trabajo, las participantes manifestaron la importancia que tenía el arreglo personal, el desayuno y el almuerzo: [O] *“me levantaba a las seis de la mañana para maquillarme y desayunar tranquila”*; [S] *“podía olvidarme los libros, pero mi almuerzo nunca”*.

Se puede observar que las declaraciones realizadas por las profesoras a lo largo de los QO y de las entrevistas son contradictorias, ya que las ocupaciones laborales eran las que mayor tiempo le dedicaban, las que mayor satisfacción y realización personal le producían, con las que se identifican y soñaban desde pequeñas, pero a la vez, han sido la causa de su estrés hasta llegar al punto de tener que suspenderlas para preservar su salud.

Las participantes que ya no realizan su rutina diaria como la de antes, [S] por recalificación laboral y [O] por jubilación, manifestaron que se

encuentran en un mayor equilibrio ocupacional y están conformes con la nueva forma de vida: [S] *“no volvería a la rutina anterior”*; [O] *“estoy disfrutando de los días y de mis cosas de otro modo”*.

El proceso de jubilación produce la pérdida de ocupación, lo que provoca una serie de consecuencias que influyen en la calidad de vida. Es necesario considerar que existe una modificación de hábitos y rutina, y por ende, una modificación en los roles y en la participación social. La participante jubilada ha podido sobrellevar emocionalmente y ocupacionalmente su retiro en las actividades productivas, esto se ve reflejado en: [O] *“me costó mucho dejar de repente la rutina, todo ese trabajo, para pasar a estar sin hacer nada. Pero luego pude sacarle provecho, acepte que estaba jubilada y comencé a realizar cosas que me gustaban y nunca pude hacerlas por falta de tiempo”*. El trabajo ha sido una ocupación tan significativa para la participante que expresó seguir estando relacionada a dicha área: [O] *“mi hobbie son las Olimpiadas Matemáticas y siempre estoy relacionada a ellas, es lo que siempre ame hacer”*; [O] *“sigo siendo jurado en las Olimpíadas de Matemáticas”*.

La participante que se encuentra en tareas pasivas comentó: [S] *“ahora siento que tengo vida, es fuerte lo que estoy diciendo, es la primera vez que yo tengo tiempo para pensar en mis necesidades porque tengo el trabajo más acotado, no tanto esfuerzo en ocuparme del otro”*.

Los resultados obtenidos de la entrevista del Médico Laboral de AMSAFE fueron positivos ya que, además de obtener datos relacionados a la cantidad de licencias, se logró que un referente del área de Salud Laboral aclare el problema del diagnóstico (“Estrés Laboral”). Cabe destacar que los aportes contribuyeron a la definición de los criterios de selección de la muestra de la población.

A continuación se detalla la cantidad de licencias de larga duración otorgadas para los docentes que pertenecen a la Asociación del Magisterio de Santa Fe (AMSAFE) durante el período 2014, 2015 y el primer semestre del 2016:

Licencias de larga duración

Mes	2014	2015	2016
Enero	1253	1688	1416
Febrero	2785	3026	6385
Marzo	3320	4148	4584
Abril	3438	4515	4799
Mayo	4236	4793	5003
Junio	4015	5536	4315
Julio	3855	4108	
Agosto	4224	5606	
Septiembre	5065	5849	
Octubre	5812	6315	
Noviembre	5445	5728	
Diciembre	4100	4628	
Total	47548	55940	26502

Se puede observar que la cantidad de licencias se modifica en todos los meses de los años correspondientes, aunque se puede apreciar que en el mes de Enero (receso por vacaciones de verano) los valores disminuyen notablemente. Durante dicho mes no hay actividad productiva en el área docente, teniendo en cuenta que en los meses restantes los valores aumentan notablemente: ¿será que la mayoría de las licencias están relacionadas a los meses donde el docente posee exceso de trabajo y responsabilidades?

Según AMSAFE las patologías más frecuentes en los docentes con licencias de larga duración son las siguientes:

- *Salud Mental*: valores que varían entre 40,7% y 48,6%.
- *Osteomusculares*: valores que varían entre 15,6% y 20,6%.

Es necesario analizar por qué hay más licencias relacionadas a la Salud Mental; algunos comentarios de Adrián fueron: [A] *“es necesario preguntarse qué es lo que están sosteniendo con su cuerpo los docentes para que se enfermen de esa manera”*; [A] *“significa preguntarnos y que el Gobierno se pregunte: ¿Por qué se enferman los docentes?”*.

Los diagnósticos médicos que se encuentran en la Tabla de Códigos CIE 10, y están relacionados al área de Salud Mental, son:

- F 23: Trastornos psicóticos agudos,
- F 32: Episodio depresivo,
- F 33: Trastorno depresivo recurrente,
- F 40: Trastorno fóbico de ansiedad,
- F 41: Otros trastornos de ansiedad,
- F 43: Reacción al estrés grave y
- F 48: Otros trastornos neuróticos.

Tal como se puede observar, una enfermedad se diagnóstica con un código en donde la identidad de la persona se disuelve y ya no existe un sujeto enfermo, sino enfermedades. Adrián comentó: [A] *“Una enfermedad se diagnostica con un código como si fuese un código de barras de mercaderías, y esto es literal, apretando una tecla se asigna el número de días de licencia”*.

Con el uso de la “tablita” (Lista de Códigos CIE 10) se pierde lo subjetivo de la persona. A partir de un código se asignan los días de licencia, sin tener en cuenta la situación de vulnerabilidad por enfermedad propia o de algún familiar cercano. Realizan un criterio totalmente economicista, ya que al reducir

el número de días de las licencias bajan el índice de ausentismo. [A] *“Vale dejar claro que los responsables de la Facultad de Medicina (UNR), a cargo del área de Salud y Trabajo, que es la que debe realizar el control de Salud Laboral de los docentes salieron a deslindar responsabilidades y a mostrar su total desacuerdo, en un gesto sumamente coherente que se inscribe en un saber médico, y no contable”,* agregó Adrián.

A partir de estas declaraciones, se puede analizar que los creadores de la Lista de Códigos CIE 10 no se hacen responsables de los diagnósticos que se encuentran en la tabla, sobre la cual no se manifiesta el “Estrés Laboral” como posible enfermedad profesional. Por dicho motivo, es necesario realizar intervenciones en el área de Salud Laboral con el objetivo de tomar conciencia sobre tal problemática: [A] *“cuando no hay políticas de prevención y el Estado no toma la salud de sus trabajos de forma integral, solamente se puede realizar una política contable”;* [A] *“por ejemplo, tener políticas preventivas significa que el cuidado de la voz sea parte del curricular de los docentes”.*

Para cerrar la entrevista, el Médico Laboral concluyó: [A] *“derogación inmediata de esta tablita que avergüenza toda la historia de la Salud Laboral y del Modelo Obrero Italiano donde lo central era la transformación de las condiciones laborales para la prevención de enfermedades, la participación protagónica de los trabajadores, el reconocimiento de sus saberes, para lograr condiciones dignas y saludables de trabajo”.*

12. CONCLUSIÓN

La triangulación es una herramienta enriquecedora para los estudios cualitativos, debido a que le confiere profundidad, complejidad y permite dar consistencia a los hallazgos. Al utilizar dos instrumentos para recolectar los datos, sumado a la entrevista del Médico Laboral, permitió aumentar la comprensión del fenómeno en estudio.

La principal fortaleza de esta investigación es la temática abordada de manera cualitativa, ya que dentro del área de Docencia de Nivel Secundario no se encuentran trabajos que evidencien la situación de estas personas frente al estrés laboral. Por otra parte, la debilidad de este estudio es el criterio de selección de la muestra en donde el participante debe asumir que su diagnóstico se relaciona por el exceso de ocupaciones laborales, ya que hubo casos en donde los posibles participantes no estuvieron de acuerdo con este criterio, y por ende disminuyó la cantidad de experiencias y situaciones personales.

En relación al Objetivo Específico N°1, *“establecer los cambios que vivencian en las rutinas diarias un grupo de docentes de nivel secundario con estrés laboral de la ciudad de Casilda, provincia de Santa Fe”*, se concluye que existe un desequilibrio ocupacional en las rutinas diarias ya que se analizó un exceso de actividades relacionadas al labor profesional.

El aspecto que se encuentra mayormente afectado en la rutina de las participantes es el tiempo que le dedican al área de Trabajo, ya que más de la mitad del día llevan a cabo actividades productivas; lo cual responde al Objetivo Específico N°2, *“identificar qué aspectos (tipo de ocupación, tiempo y significado) de las rutinas diarias se encuentran mayormente afectados”*. Se concluyó que la realización de ocupaciones laborales tuvo gran significado y fueron trascendentales para las vidas de las participantes, ya que permitieron la satisfacción de sus necesidades básicas, la autorrealización e identificación de un rol productivo. A pesar de esto, el trabajo fue la principal causa de su estrés.

A partir de los resultados de esta investigación, es necesario tomar conciencia sobre la salud laboral de los profesores y hacer hincapié en la

formación de los docentes sobre la prevención de las enfermedades profesionales. Dicha investigación cumplió el objetivo principal, el cual es *“realizar un aporte al área de salud laboral en educación”*, siendo necesario e indispensable continuar con futuros estudios para lograr intervenciones en el campo educativo sobre la salud de los docentes.

Se sugiere la incorporación de espacios terapéuticos en las escuelas de nivel secundario, destinados exclusivamente al abordaje de la Salud Laboral, en donde los docentes tengan la oportunidad de informarse sobre la prevención de las enfermedades profesionales. Además, se propone que un equipo interdisciplinario realice el acompañamiento y seguimiento del docente, durante y después de la licencia.

No es tarea fácil la propuesta que se plantea; aunque si se comienza a hacer hincapié desde diversos trabajos de investigación, estos podrían ser útiles para que los directivos de las escuelas o los gremios que defienden y protegen a los docentes, lleguen a la reflexión de que es sumamente necesario mejorar las intervenciones y políticas relacionadas al área de la salud de los trabajadores.

13. DISCUSIÓN

Según los resultados de mi investigación, la rutina diaria se encuentra afectada en un grupo docentes con estrés laboral de la localidad de Casilda; lo cual dicha hipótesis debe seguir mejorándose con nuevos casos que formen parte de la muestra de la población. La principal recomendación es que se amplíe la zona del estudio, debido a que sólo tres experiencias fueron analizadas, es decir, no sólo abarcar la localidad de Casilda sino también los pueblos y ciudades vecinas. Esta posibilidad permitirá aumentar las experiencias personales y brindar más datos empíricos.

Al no existir un código que identifique al estrés laboral en la “tablita” que utilizan los administrativos para realizar las licencias, no se garantiza que el docente se encuentre en una situación de estrés o tenga otra enfermedad. Por dicho motivo, otra de las sugerencias es que se investigue dicha problemática para fundamentar los diferentes motivos del por qué no se encuentra un diagnóstico de “Estrés Laboral” en la Lista de Códigos CIE 10, y pueda utilizarse como posible diagnóstico de licencia en los docentes de nivel secundario. Los responsables desligaron su incumbencia en lo que respecta a la problemática, señalando al Gobierno culpable de no promover políticas relacionadas a la Salud Laboral.

Es necesario seguir con la búsqueda del personal que controla y supervisa la “tabita” con el objetivo de modificar la misma, y agregar el “Estrés Laboral” como posible diagnóstico en las licencias de los docentes. De esta manera, los criterios para seleccionar la muestra de población serían más claros y precisos, debido a que existiría un código para futuras licencias relacionadas al estrés.

14. DIFUSIÓN

“La comunicación científica se ve enriquecida por la utilización de nuevos modos de almacenamiento, publicación y difusión de los resultados (Delgado y Torres, 2009, p. 534)”.

A continuación, se nombran las entidades con quién se compartirá la investigación, ya que el conocimiento científico debe ser comunicado al resto de la sociedad:

Servicios 2.0

Del numeroso conjunto de servicios que se ofertan en la Web 2.0 se seleccionaron dos, los cuales son de carácter gratuito. La elección ha sido realizada en función del número de usuarios, es decir, del tamaño de la comunidad y por tanto de su audiencia potencial. Las aplicaciones son las siguientes:

- * Portal de Publicaciones Científicas de la página web de la Universidad Abierta Interamericana: es un repositorio institucional que consiste en una plataforma oficial de publicaciones científicas y académicas de los alumnos y ex alumnos de la Universidad.
- * Facebook: red social donde el usuario puede compartir material (textos, vídeos, etc.) con sus amigos, haciéndolo a éste público.

Gremios de docentes

Se realizará contacto vía email con aquellos gremios que representen a los docentes de nivel secundario, siendo el principal objetivo promover la comunicación científica. Se han seleccionado:

- * Asociación del Magisterio de Santa Fe (AMSAFE).
- * Sindicato Argentino de Docentes Particulares (SADOP).

Escuelas de nivel secundario de la ciudad de Casilda

Se realizarán duplicados de la investigación y se los llevarán a las escuelas donde se desempeñan los docentes que participaron en la muestra de la población.

15. REFERENCIAS

15.1 Referencias bibliográficas

- * Adams, J. (2000). *Estrés: un amigo de por vida* (1ra. edición). Buenos Aires: Editorial Kier S.A.
- * Kielhofner, G. (2004). *Modelo de Ocupación Humana: teoría y aplicación* (3ra. edición). Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.
- * Smith Roley S., DeLany, J. V., Barrows, C. J., Brownrigg, S., Honaker, D., Iris Sava, D.,... Lieberman, D. (2008). *Marco de Trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso* (2da. edición).

15.2 Revistas electrónicas. Sitios de Internet

- * Almonacid Lasa, J., Cárcamo Vargas M., Molinet Oyarzún, J. (2010). *Análisis de la influencia del Sistema de Cuarto Turno, en la Organización, Estructura y Significado de las actividades que desempeñan en un día laboral los funcionarios del Hospital Regional Dr. Lautaro Navarro de Punta Arenas*. Seminario de Titulación para optar el Grado de Licenciado en Ciencia de la Ocupación, Universidad de Magallanes.
- * Alvarado Salgado, S. V., Mieles Barrera, M. D. y Tonon Graciela (2012). *Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social*. Universidad de Magdalena, Santa Marta, Colombia.
- * Atalaya P., M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo [versión electrónica]. *Revista de la Facultad de Ingeniería Industrial. Instituto de Investigación*, 4 (2): 25-36.
- * Baptista, L. P., Fernández, C. C. y Hernández, S. R. (1991). *Metodología de la Investigación* (1ra. edición). México: McGRAW – Hill Interamericana de México.
- * Baptista, L. P., Fernández, C. C. y Hernández, S. R. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta. edición). México: McGRAW – Hill Interamericana de México.

* Behar Rivero, D. S. (2008). *Introducción a la Metodología de la Investigación*. Editorial Shalom 2008.

* Coduti, P. S., Gattás, Y. B., Sarmiento, S. L. y Schmid, R. A. (2013). *Enfermedades laborales: cómo afectan el entorno organizacional*. Recuperado el 19 de Mayo de 2016, del sitio Web de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza:

http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf

* D'Alessio IROL. (2004). *Pensar sin parar: cuando nuestra cabeza resulta ser el peor enemigo*. Recuperado el 20 de Junio de 2016, del sitio Web:

<http://www.dalessio.com.ar/prensa/pensar-sin-parar-cuando-nuestra-cabeza-resulta-ser-el-peor-enemigo>

* Delgado López Cazar, E. y Torres Salinas, D. (2009). "Estrategia para mejorar la difusión de los resultados de investigación con la Web 2.0" [versión electrónica]. *Revista El Profesional de la Información*, 15 (5): 534-539.

* Gómez Lilo, S. (2006). Equilibrio y organización de la rutina diaria [versión electrónica]. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 0 (6): 47-54.

* Leka, S., Griffiths A., Cox T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Recuperado el 16 de Mayo de 2016, del Sitio Web:

http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/

* Matud Aznar, M. P., García Rodríguez, M. A., Matud Aznar, M. J. (2002). Estrés laboral y salud en el profesorado: un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2 (3): 451-465.

* Miranda, B., (2008), "Estrés laboral en el personal que labora en el servicio de bioanálisis del Hospital "Dr. Domingo Luciani".

* Okuda Benavides, M. y Gómez Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34 (1): 118-124.

* Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo*. Recuperado el 16 de Mayo de 2016, del sitio Web:

http://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_466549/lang--es/index.htm

* Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el Trabajo: Acabemos con esta carga*. Recuperado el 19 de Junio de 2016, del sitio Web:

http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/how-the-ilo-works/ilo-director-general/statements-and-speeches/WCMS_475728/lang--es/index.htm

* Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Trabajo decente*. Recuperado el 06 de Septiembre de 2016, del Sitio Web:

<http://www.ilo.org/global/topics/decent-work/lang--es/index.htm>

* Poelmans, S., Chinchilla, M. N., Cardona, P. (1999). *Un estudio exploratorio del estrés en directivos españoles*. Universidad de Navarra, Barcelona.

* Prieto, G. B. (2002). *Docencia y Estrés*. Recuperado el 20 de Junio de 2016, del Sitio Web:

<http://www.cop.es/colegiados/m13106/images/Art%C3%ADculoDocenciaEstr%C3%A9s.pdf>

* Real Academia Española, Diccionario de la lengua española. Recuperado el 14 de Mayo de 2016, del sitio Web:

<http://dle.rae.es/?id=GzAga0a>

* Reyes Luna, A., Garrido Garduño, A., Torres Velázquez, L. y Ortega Silva, P. (2010). Cambios en la cotidianidad familiar por enfermedades crónicas [versión electrónica]. *Revista Psicología y Salud*, 20 (1): 111-117.

* Samaratti, M. C. (2011). *Las rutinas diarias de personas internadas en Hogares con Centro de Día*. Tesis realizada para obtener el título de Lic. en Terapia Ocupacional, Universidad Abierta Interamericana (UAI).

* Vicari, J. (2011). *“Significación del rol en madres adolescentes y modificación de rutinas diarias.”* Tesis realizada para obtener el título de Lic. en Terapia Ocupacional, Universidad Abierta Interamericana (UAI).

* Viera, A. O. (2013). *“Estrés laboral y Síndrome de Burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria”*. Tesis realizada para obtener el título de Doctor en Ciencias de la Salud, Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores.

* Zamora Manrique, E. S. (2012). *“Aumentan terapias por estrés laboral”*. Recuperado el 19 de Junio de 2016, del Sitio Web:

<http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/aumentan-terapias-por-estres-laboral>

16. BIBLIOGRAFÍA

- * Adams, J. (2000). *Estrés: un amigo de por vida* (1ra. edición). Buenos Aires: Editorial Kier S.A.
- * Almonacid Lasa, J., Cárcamo Vargas M., Molinet Oyarzún, J. (2010). *Análisis de la influencia del Sistema de Cuarto Turno, en la Organización, Estructura y Significado de las actividades que desempeñan en un día laboral los funcionarios del Hospital Regional Dr. Lautaro Navarro de Punta Arenas*. Seminario de Titulación para optar el Grado de Licenciado en Ciencia de la Ocupación, Universidad de Magallanes.
- * Alvarado Salgado, S. V., Mieles Barrera, M. D. y Tonon Graciela (2012). *Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social*. Universidad de Magdalena, Santa Marta, Colombia.
- * Asociación Médica Mundial. (2008). *Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Seúl, Corea.
- * Atalaya P., M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo [versión electrónica]. *Revista de la Facultad de Ingeniería Industrial. Instituto de Investigación*, 4 (2): 25-36.
- * Bailey, M. D. (2005) Investigación: descubriendo el conocimiento a través de la investigación sistemática. En Crepeau E. B., Cohn, E. S., Schell, B., A. *Willard&Spackman Terapia Ocupacional* (10a. edición, pág. 963-974). Buenos Aires: Médica Panamericana.
- * Baptista, L. P., Fernández, C. C. y Hernández, S. R. (1991). *Metodología de la Investigación* (1ra. edición). México: McGRAW – Hill Interamericana de México.
- * Baptista, L. P., Fernández, C. C. y Hernández, S. R. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta. edición). México: McGRAW – Hill Interamericana de México.

* Behar Rivero, D. S. (2008). *Introducción a la Metodología de la Investigación*. Editorial Shalom 2008.

* Belkys, M. (2008). *Estrés laboral en el personal que labora en el servicio de bioanálisis del Hospital "Dr. Domingo Luciani"*. Trabajo de grado para optar el título de especialista en gerencia en servicios de salud. Universidad Católica Andrés Bello.

* Coduti, P. S., Gattás, Y. B., Sarmiento, S. L. y Schmid, R. A. (2013). *Enfermedades laborales: cómo afectan el entorno organizacional*. Recuperado el 19 de Mayo de 2016, del sitio Web de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de Cuyo de Mendoza:

http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf

* D'Alessio IROL. (2004). *Pensar sin parar: cuando nuestra cabeza resulta ser el peor enemigo*. Recuperado el 20 de Junio de 2016, del sitio Web:

<http://www.dalessio.com.ar/prensa/pensar-sin-parar-cuando-nuestra-cabeza-resulta-ser-el-peor-enemigo>

* Delgado López Cázar, E. y Torres Salinas, D. (2009). "Estrategia para mejorar la difusión de los resultados de investigación con la Web 2.0" [versión electrónica]. *Revista El Profesional de la Información*, 15 (5): 534-539.

* Demiryi, M., Berezin S., Fernández, G., Ganso, H. y Gaitero, A. (2013). Primera etapa del proyecto de investigación "Las rutinas diarias y el balance ocupacional de los alumnos de la Universidad Nacional de Quilmes" {versión electrónica}. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 13 (2): 73-78.

* Diario La Nación. (2009). *Estrés: un mal que no es menor*. Recuperado el 14 de Junio de 2016, del Sitio Web:

<http://www.lanacion.com.ar/1152073-estres-un-mal-que-no-es-menor>

* Gómez Lilo, S. (2006). Equilibrio y organización de la rutina diaria [versión electrónica]. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 0 (6): 47-54.

* González Bonorino, A., Torres, S., Vavilova, I. (2015). *La Cita y Referencia Bibliográfica: Guía basada en las normas APA*. (3ra. edición). Ciudad de Buenos Aires: Biblioteca Central UCES.

* Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4ta. edición). Mexico: Editorial McGraw-Hill Interamericana.

* Kielhofner, G. (2004). *Modelo de Ocupación Humana: teoría y aplicación* (3ra. edición). Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana.

* Leka, S., Griffiths A., Cox T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Recuperado el 16 de Mayo de 2016, del Sitio Web:

http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/

* Matud Aznar, M. P., García Rodríguez, M. A., Matud Aznar, M. J. (2002). Estrés laboral y salud en el profesorado: un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2 (3): 451-465.

* Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social. (1974). *Ley N° 20.744. Régimen de Contrato de Trabajo*. Buenos Aires, Argentina.

* Okuda Benavides, M. y Gómez Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34 (1): 118-124.

* Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el Trabajo: Acabemos con esta carga*. Recuperado el 19 de Junio de 2016, del sitio Web:

http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/how-the-ilo-works/ilo-director-general/statements-and-speeches/WCMS_475728/lang--es/index.htm

* Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo*. Recuperado el 16 de Mayo de 2016, del sitio Web:

http://www.ilo.org/safework/info/publications/WCMS_466549/lang--es/index.htm

* Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Trabajo decente*. Recuperado el 06 de Septiembre de 2016, del Sitio Web:

<http://www.ilo.org/global/topics/decent-work/lang--es/index.htm>

* *Personal escolar: Solicitud de licencia por enfermedad, familiar enfermo o maternidad* (s.f.). Recuperado el 05 de Septiembre de 2016, del sitio Web:

<http://www.santafe.gov.ar/index.php/tramites/modul1/index?m=descripcion&id=99007>

* Poelmans, S., Chinchilla, M. N., Cardona, P. (1999). *Un estudio exploratorio del estrés en directivos españoles*. Universidad de Navarra, Barcelona.

* Prieto, G. B. (2002). *Docencia y Estrés*. Recuperado el 20 de Junio de 2016, del Sitio Web:

<http://www.cop.es/colegiados/m13106/images/Art%C3%ADculoDocenciaEstr%C3%A9s.pdf>

* Real Academia Española, Diccionario de la lengua española. Recuperado el 14 de Mayo de 2016, del sitio Web:

<http://dle.rae.es/?id=GzAga0a>

* Reyes Luna, A., Garrido Garduño, A., Torres Velázquez, L. y Ortega Silva, P. (2010). Cambios en la cotidianidad familiar por enfermedades crónicas [versión electrónica]. *Revista Psicología y Salud*, 20 (1): 111-117.

* Samaratti, M. C. (2011). *Las rutinas diarias de personas internadas en Hogares con Centro de Día*. Tesis realizada para obtener el título de Lic. en Terapia Ocupacional, Universidad Abierta Interamericana (UAI).

* Smith Roley S., DeLany, J. V., Barrows, C. J., Brownrigg, S., Honaker, D., Iris Sava, D.,... Lieberman, D. (2008). *Marco de Trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso* (2da. edición).

* *Trastornos neuróticos, secundarios a situaciones estresantes y somatomorfos*. (s.f.). Recuperado el 05 de Septiembre de 2016, del Sitio Web:

http://www.psicomed.net/cie_10/cie10_F43.html

* Unidad de Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo. (2001). *Estrés laboral. Programa "Fortalecimiento de la capacidad fiscalizadora y mejoramiento de la atención a usuarios"*. Departamento de Fiscalización. Dirección del Trabajo. Gobierno de Chile.

* Vicari, J. (2011). *"Significación del rol en madres adolescentes y modificación de rutinas diarias."* Tesis realizada para obtener el título de Lic. en Terapia Ocupacional, Universidad Abierta Interamericana (UAI).


* Viera, A. O. (2013). *"Estrés laboral y Síndrome de Burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria"*. Tesis realizada para obtener el título de Doctor en Ciencias de la Salud, Instituto Nacional de Salud de los Trabajadores.

* Zamora Manrique, E. S. (2012). *"Aumentan terapias por estrés laboral"*. Recuperado el 19 de Junio de 2016, del Sitio Web:

<http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/aumentan-terapias-por-estres-laboral>

17. ANEXOS

17.1 Anexo N°1



UNIVERSIDAD NACIONAL
DE ROSARIO
Facultad de Ciencias Médicas

SOLICITUD DE LICENCIA MÉDICA

LM - 01

N° DE TRÁMITE _____

FECHA DE ATENCIÓN / SOLICITUD ____/____/____

1. DATOS PERSONALES

APELLIDO Y NOMBRES				TIPO DOCUMENTO		N° DOCUMENTO	
DOMICILIO DE RESIDENCIA		CALLE	N°	PISO	OPTO	LOCALIDAD	

2. DATOS DE ESTABLECIMIENTO

COD. PRESUP.	TIPO	N°	NOMBRE	LOCALIDAD	DEPARTAMENTO
--------------	------	----	--------	-----------	--------------

3. DATOS DE LA LICENCIA

DECRETO	ARTÍCULO	INCISO	DESDE	HASTA	CANTIDAD DÍAS		
LICENCIA POR MATERNIDAD	PREPARTO CÓDIGO		DESDE	HASTA	MATERNIDAD CÓDIGO	DESDE	HASTA

4. DATOS DE LA PATOLOGÍA (VER LISTADO ABBREVIADO DE CÓDIGOS CIE-10 AL DORSO)

CÓDIGO CIE-10	DESCRIPCIÓN PATOLOGÍA
---------------	-----------------------

5. DATOS HORAS/ S CÁTEDRA/S

ORD	ID SARH	COD HS	L	M	J	V	NOMBRE DE LA MATERIA	C	D	T	FECHA DE POSESIÓN	SR
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

6. DATOS DEL CARGO

ORD	ID SARH	COD	DENOMINACIÓN	FECHA DE POSESIÓN	SR
1					
2					

8. OBSERVACIONES

AGENTE EMBARAZADA

FAMILIAR ENFERMO

APELLIDO Y NOMBRES _____

PARENTESCO _____

9. FIRMAS

<p>AGENTE QUE SOLICITÓ LICENCIA FIRMA Y ACLARACIÓN</p>	<p>MÉDICO PERSONAL FIRMA, ACLARACIÓN Y N° DE MATRÍCULA</p>	<p>MÉDICO AUDITOR FIRMA, ACLARACIÓN Y N° DE MATRÍCULA</p>
--	--	---

CÓDIGOS MÉDICOS VIGENTES

<p>DOCENTES</p> <p>6 a LICENCIA POR ENFERMEDAD DE CORTA DURACIÓN - Cuadri</p> <p>8 a LICENCIA POR ENFERMEDAD DE LARGA DURACIÓN - Cuadri</p> <p>7 0 LICENCIA POR ENFERMEDAD DE LARGA DURACIÓN - Cuadri</p> <p>7 1 LICENCIA POR ENFERMEDAD A LA ESPERA DE UNA JUNTA MÉDICA MINISTERIAL - Cuadri</p> <p>16 a LICENCIA PRE PARTO - Cuadri</p> <p>16 b MATERNIDAD CON NIÑOS VIVOS - Cuadri</p> <p>16 c PARTO SIN NIÑO VIVO - Cuadri</p> <p>16 d FALLECIMIENTO NIÑOS DURANTE LICENCIA POR MATERNIDAD - Cuadri</p> <p>16 e PARTO PREMATURO - Cuadri</p>	<p>18 a AMBIENTAMIENTO POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA - Cuadri</p> <p>21 4a ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Cuadri</p> <p>21 4b ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Excepción 20 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4c ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Excepción 30 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4d ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 60 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4e ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 90 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4f ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 120 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4g ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 150 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4h ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 180 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4i ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 210 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4j ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 240 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4k ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 270 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4l ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 300 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4m ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 330 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4n ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 360 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4o ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 390 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4p ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 420 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4q ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 450 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4r ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 480 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4s ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 510 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4t ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 540 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4u ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 570 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4v ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 600 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4w ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 630 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4x ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 660 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4y ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 690 días hábiles - Cuadri</p> <p>21 4z ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 720 días hábiles - Cuadri</p>	<p>NO DOCENTES</p> <p>14 a LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 b LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 c LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 d LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 e LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 f LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 g LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 h LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 i LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 j LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 k LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 l LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 m LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 n LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 o LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 p LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 q LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 r LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 s LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 t LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 u LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 v LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 w LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 x LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 y LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p> <p>14 z LICENCIA POR ENFERMEDAD CORTA DURACIÓN - 60% Cuadri</p>	<p>22 a ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - MENOR DISCAPACITADO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 b ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 c ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 d ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 e ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 f ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 g ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 h ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 i ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 j ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 k ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 l ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 m ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 n ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 o ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 p ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 q ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 r ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 s ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 t ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 u ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 v ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 w ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 x ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 y ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p> <p>22 z ATENCIÓN FAMILIAR ENFERMO - Hasta 1 año de licencia - Cuadri</p>
---	--	---	---

17.2 Anexo N°2

LISTADO DE CÓDIGOS CIE 10 (ABREVIADO)

CARDIOVASCULAR

B 57 CHAGAS
I 05 ENFERMEDAD REUMÁTICA MITRAL
I 06 ENFERMEDAD REUMÁTICA AÓRTICA
I 07 ENFERMEDAD REUMÁTICA TRICUSPÍDEA
I 10 HIPERTENSIÓN ESENCIAL
I 11 ENFERMEDAD CARDIACA HIPERTENSIVA
I 20 ANGINA DE PECHO
I 21 INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO
I 26 EMBOLIA PULMONAR
I 42 MIOCARDIOPATÍA
I 44 BLOQUEO A V Y DE RAMA IZQUIERDA
I 47 TAQUICARDIA PAROXÍSTICA
I 49 OTRAS ARRITMIAS
I 50 INSUFICIENCIA CARDIACA CONGESTIVA
I 80 FLEBITIS Y TROMBOFLEBITIS
I 83 VÁRICES MIEMBROS INFERIORES
I 95 HIPOTENSIÓN

DIGESTIVO

A 09 DIARREA INFECCIOSA
B 15 HEPATITIS AGUDA A
B 16 HEPATITIS AGUDA B
B 18 HEPATITIS VIRAL CRÓNICA
B 26 PAROTIDITIS INFECCIOSA
I 84 HEMORROIDES
I 85 VÁRICES ESOFÁGICAS
K 02 CARIES DENTAL
K 04 ENFERMEDAD DE LA PULPA DENTAL
K 05 GINGIVITIS
K 21 ESOFAGITIS POR REFLUJO
K 25 ÚLCERA GÁSTRICA
K 26 ÚLCERA DUODENAL
K 29 GASTRITIS Y DUODENITIS
K 30 DISPEPSIA
K 35 APENDICITIS AGUDA
K 40 HERNIA INGUINAL
K 41 HERNIA CRURAL
K 42 HERNIA UMBILICAL
K 50 ENFERMEDAD DE CROHN
K 51 COLITIS ULCEROSA
K 52 OTRAS GASTROENTERITIS
K 57 ENFERMEDAD DIVERTICULAR
K 58 COLON IRRITABLE
K 60 FISURA Y FÍSTULA ANAL
K 61 ABSCESO ANAL Y RECTAL
K 65 PERITONITIS
K 70 HEPATOPATÍA ALCOHÓLICA
K 72 INSUFICIENCIA HEPÁTICA
K 80 COLELITIASIS
K 81 COLECISTITIS
K 85 PANCREATITIS
R 19 GASTROENTERITIS
T 62 INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

ENDOCRINAS

E 03 HIPOTIROIDISMO
E 05 HIPERTIROIDISMO
E 06 TIROIDITIS
E 10 DBT MELITUS INSULINO DEPENDIENTE
E 11 DBT MELITUS NO INSULINO DEPENDIENTE

GENITOURINARIO

O 60 AMENAZA DE PARTO PREMATURO
B 58 TOXOPLASMOSIS
N 04 SÍNDROME NEFRÓTICO
N 05 SÍNDROME NEFRÍTICO
N 12 INFECCIÓN URINARIA ALTA
N 17 INSUFICIENCIA RENAL AGUDA
N 18 INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA
N 20 CÁLCULO DEL RIÑÓN Y EL URÉTER
N 21 CÁLCULO EN VÍAS URINARIAS
N 23 CÓLICO RENAL
N 30 CISTITIS
N 34 URETRITIS
N 40 HIPERPLASIA PROSTÁTICA
N 41 PROSTATITIS
N 45 ORQUIEPIDIDITIS
N 74 ENFERMEDAD PÉLVICA INFLAMATORIA AGUDA

N 80 ENDOMETRIOSIS
N 87 DISPLASIA DE CUELLO UTERINO
N 92 METRORRAGIA
N 94 DISMENORREA
O 03 ABORTO ESPONTÁNEO
O 13 HIPERTENSIÓN ARTERIAL GESTACIONAL
O 15 ECLAMPSIA
O 20 HEMORRAGIA PRECOZ DEL EMBARAZO
O 21 HIPEREMESIS
O 44 PLACENTA PREVIA

OÍDO

H 60 OTITIS EXTERNA
H 65 OTITIS MEDIA NO SUPURADA
H 66 OTITIS MEDIA SUPURADA
H 81 TRASTORNO VESTIBULAR

OJO

H 00 ORZUELO Y CALACIO
H 10 CONJUNTIVITIS
H 16 QUERATITIS
H 25 CATARATAS
H 33 DESPRENDIMIENTO DE RETINA
H 36 RETINOPATÍA
H 40 GLAUCOMA
H 52 TRASTORNOS DE LA ACOMODACIÓN Y REFRACCIÓN
H 54 CEGUERA

OSTEOMUSCULAR Y TEJIDO CONECTIVO

M 00 ARTRITIS PIÓGENA
M 05 ARTRITIS REUMATOIDEA
M 10 GOTA
M 15 POLIARTROSIS
M 16 COXARTOSIS
M 17 GONARTROSIS
M 20 DEFORMIDADES ADQUIRIDAS DE LAS MANOS Y PIES
M 23 TRASTORNOS INTERNOS DE LA RODILLA
M 32 LUPUS ERMATEMATOSO SISTÉMICO
M 40 CIFOSIS Y LORDOSIS
M 41 ESCOLIOSIS
M 50 DISCOPATÍA CERVICAL
M 51 DISCOPATÍA LUMBAR
M 54 CERVICALGIA DORSALGIA Y LUMBALGIA
M 65 SINOVITIS Y TENOSINOVITIS
M 66 RUPTURA ESPONTÁNEA DE SINOVIAL Y TENDÓN
M 75 LESIONES DEL HOMBRO
M 81 OSTEOPOROSIS
M 86 OSTEOMIELITIS
M 87 OSTEONECROSIS

PIEL

A 46 ERISIPELA
B 01 VARICELA
B 02 HERPES ZOSTER
B 06 RUBÉOLA
B 35 DERMATOMICOSIS
B 86 SARNA
L 01 IMPÉTIGO
L 02 FORÚNCULO ABSCESO CUTÁNEO
L 25 DERMATITIS
L 26 DERMATITIS EXFOLIATIVA
L 29 PRURITO
L 50 URTICARIA
L 55 QUEMADURA SOLAR
L 58 RADIODERMITIS
L 60 TRASTORNOS UNGUEALES

RESPIRATORIO

A 15 TBC PULMONAR CONFIRMADA
J 00 RESFRÍO COMÚN
J 01 SINUSITIS AGUDA
J 02 FARINGITIS AGUDA
J 03 AMIGDALITIS AGUDA
J 04 LARINGOTRAQUEITIS AGUDA
J 12 NEUMONÍA VIRAL
J 15 NEUMONÍA BACTERIANA
J 20 BRONQUITIS AGUDA

J 30 RINITIS ALÉRGICA
J 32 SINUSITIS CRÓNICA
J 42 BRONQUITIS CRÓNICA
J 43 ENFISEMA
J 45 ASMA
J 80 SORA
J 81 EDEMA PULMONAR
J 93 NEUMOTÓRAX

SALUD MENTAL

F 23 TRASTORNOS PSICÓTICOS AGUDOS
F 32 EPISODIO DEPRESIVO
F 33 TRASTORNO DEPRESIVO RECURRENTE
F 40 TRASTORNO FÓBICO DE ANSIEDAD
F 41 OTROS TRASTORNOS DE ANSIEDAD
F 43 REACCIÓN AL ESTRÉS GRAVE
F 48 OTROS TRASTORNOS NEURÓTICOS

SANGRE

D 50 ANEMIA POR DÉFICIT DE HIERRO
D 56 TALASEMIA
D 68 PÚRPURA

SÍNTOMAS Y SIGNOS

R 01 SOPLOS Y OTROS RUIDOS CARDÍACOS
R 03 PRESIÓN SANGUÍNEA ANORMAL SIN DIAGNÓSTICO
R 05 TOS
R 07 DOLOR DE LA GARGANTA Y DEL PECHO
R 10 DOLOR ABDOMINAL Y PÉLVICO
R 11 NAUSEAS Y VÓMITOS
R 12 ACIDEZ
R 60 FIEBRE DE ORIGEN DESCONOCIDO
R 51 CEFALEA
R 53 MALESTAR Y FATIGA
R 59 ADENOMEGALIAS

SISTEMA NERVIOSO

G 20 PARKINSON
G 35 ESCLEROSIS MÚLTIPLE
G 40 EPILEPSIA
G 43 MIGRAÑA
G 45 ACCIDENTE ISQUÉMICO TRANSITORIO
G 47 TRASTORNOS DEL SUEÑO
G 50 TRASTORNOS DEL TRIGÉMINO
G 51 TRASTORNOS DEL FACIAL
G 56 MONONEUROPATÍA DE MIEMBRO SUPERIOR
G 63 POLINEUROPATÍAS SECUNDARIAS
G 70 MIASTEMIA GRAVIS
G 81 HEMIPLEJIA
G 82 PARAPLEJIA Y CUADRIPLEJIA
I 64 ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR
I 69 SECUELAS DE ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR

TRAUMATISMOS

S 00 TRAUMATISMO SUPERFICIAL DE CABEZA
S 01 HERIDA DE CABEZA
S 09 TRAUMATISMO DE CRÁNEO
S 10 TRAUMATISMO SUPERFICIAL DE CUELLO
S 13 LUXACIÓN ESGUINCE TORCEDURA DE ARTICULACIONES DEL CUELLO
S 20 TRAUMATISMO SUPERFICIAL DE TÓRAX
S 21 HERIDA DE TÓRAX
S 22 FRACTURA DE COSTILLAS
S 40 TRAUMATISMO SUPERFICIAL DE HOMBRO Y BRAZO
S 41 HERIDA DE HOMBRO Y BRAZO
S 42 FRACTURA DE HOMBRO Y BRAZO
S 43 LUXACIÓN ESGUINCE DE ARTICULACIONES DE HOMBRO Y BRAZO
S 50 TRAUMATISMO SUPERFICIAL DE BRAZO Y CODO
S 51 HERIDA DE ANTEBRAZO Y CODO
S 52 FRACTURA DE ANTEBRAZO
S 53 LUXACIÓN Y ESGUINCE DE CODO

S 60 TRAUMATISMO SUPERFICIAL DE MUÑECA Y MANO
S 61 HERIDA DE MUÑECA Y MANO
S 62 FRACTURA DE MUÑECA Y MANO
S 63 LUXACIÓN Y ESGUINCE DE MUÑECA Y MANO
S 70 TRAUMATISMO SUPERFICIAL DE CADERA Y MUSLO
S 71 HERIDA DE CADERA Y MUSLO
S 72 FRACTURA DE FÉMUR
S 73 LUXACIÓN Y ESGUINCE DE CADERA
S 79 FRACTURA DE CADERA
S 80 TRAUMATISMO SUPERFICIAL DE PIERNA
S 81 HERIDA DE LA PIERNA
S 82 FRACTURA DE PIERNA INCLUSO TOBILLO
S 83 LUXACIÓN Y ESGUINCE DE RODILLA
S 90 TRAUMATISMO SUPERFICIAL DE TOBILLO Y PIE
S 91 HERIDA DE TOBILLO Y PIE
S 92 FRACTURA DE PIE EXCEPTO TOBILLO
S 93 LUXACIÓN Y ESGUINCE DE TOBILLO Y PIE
T 07 POLITRAUMATISMOS
T 20 QUEMADURA DE CABEZA Y CUELLO
T 21 QUEMADURA DE TRONCO
T 22 QUEMADURA DE HOMBRO Y MIEMBRO SUPERIOR
T 23 QUEMADURA DE MUÑECA Y MANO
T 24 QUEMADURA DE CADERA Y MIEMBRO INFERIOR
T 25 QUEMADURA DE TOBILLO Y PIE
W 54 MORDEDURA DE PERRO

TUMORES BENIGNOS

D 12 COLON Y RECTO
D 16 HUESO Y CARTILAGO ARTICULAR
D 17 LIPOMAS
D 23 PIEL
D 24 MAMA
D 25 LEIOMIOMA UTERINO
D 27 OVARIO

TUMORES MALIGNOS

C 90 LEUCEMIA
C 92 LINFOMA NO HODGKIN
C 81 LINFOMA
C 15 TUMOR MALIGNO DE ESÓFAGO
C 16 TUMOR MALIGNO DE ESTÓMAGO
C 18 TUMOR MALIGNO DE COLON
C 25 TUMOR MALIGNO DE PÁNCREAS
C 32 TUMOR MALIGNO DE LA LARINGEA
C 33 TUMOR MALIGNO DE LA TRAQUEA
C 34 TUMOR MALIGNO DE LOS BRONQUIOS Y DEL PULMÓN
C 43 MELANOMA
C 50 TUMOR MALIGNO DE LA MAMA
C 53 TUMOR MALIGNO DEL CUELLO DEL ÚTERO
C 54 TUMOR MALIGNO DEL CUERPO DEL ÚTERO
C 56 TUMOR MALIGNO DEL OVARIO
C 61 TUMOR MALIGNO DE LA PRÓSTATA
C 62 TUMOR MALIGNO DEL TESTÍCULO
C 64 TUMOR MALIGNO DEL RIÑÓN, EXCEPTO LA PELVIS RENAL
C 67 TUMOR MALIGNO DE LA VEJIGA URINARIA
C 71 TUMOR MALIGNO ENCÉFALO
C 73 TUMOR MALIGNO DE LA GLÁNDULA TIROIDES
C 79 METÁSTASIS
C 81 ENFERMEDAD DE HODGKIN
D 05 CARCINOMA IN SITU DE LA MAMA
D 08 CARCINOMA IN SITU DEL CUELLO DEL ÚTERO

SR. PROFESIONAL

Si la patología que presenta su paciente no figura en esta codificación, indique con letra de imprenta clara el diagnóstico.

17.3 Anexo N°3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha:

YO.....
DE.....AÑOS DE EDAD Y DNI N°.....expreso mi conformidad para participar en la investigación referida al tema “Los cambios en las rutinas diarias de un grupo de docentes de nivel secundario con estrés laboral” en la localidad de Casilda, realizada por la autora Sofía Zincarini, apoyada por la Universidad Abierta Interamericana (UAI).

Los objetivos principales de la investigación son establecer los cambios que vivencian en las rutinas diarias un grupo de docentes de nivel secundario con estrés laboral de la ciudad de Casilda, provincia de Santa Fe; e identificar qué aspectos de las rutinas diarias se encuentran mayormente afectados.

La duración del estudio será aproximadamente de 18 (dieciocho) meses, pudiendo así lograr una comprensión del fenómeno y de esta forma realizar aportes significativos al campo disciplinar.

Se me ha informado que mi participación consistirá en realizar la autoevaluación “Cuestionario Ocupacional” (Occupational Questionnaire), perteneciente al Modelo de Ocupación Humana, y una entrevista basada en el Área Rutina Diaria de la Entrevista de la Historia del Desempeño Ocupacional.

Conservo el derecho de retirarme en cualquier momento de la investigación sin justificar los motivos, de conocer los beneficios y riesgos que impliquen el estudio, de mantener el anonimato sobre la información que suministre y de que los datos recolectados sean manejados de forma confidencial.

.....
Firma y aclaración del participante

.....
Firma y aclaración de la investigadora

17.4 Anexo N°4

CUESTIONARIO OCUPACIONAL

Autores: Nancy Riopel, 1981. Smith, Kielhofner y Watts, 1986.

Nombre: _____ Edad: _____

Sexo: _____ Fecha: _____

Primera Parte:

Trata de recordar cómo has pasado aquellos días en que te encontrabas en una situación laboral estresante (lunes a viernes).

En las próximas páginas, encontrarás una hoja donde vas a anotar todas las actividades que llevabas a cabo cada una hora, desde que te levantabas hasta que te acostabas. Para cada hora anota la actividad que generalmente realizabas. Una actividad puede ser cualquier cosa que hagas: desde hablar con un amigo, hasta cocinar o bañarte. Si realizabas una actividad por más de una hora, anótala de nuevo durante el tiempo que continuabas con ella.

Segunda Parte:

Después que anotas tus actividades, contesta las cuatro preguntas para cada una de las actividades. Circula la letra que corresponde a la contestación más apropiada. La primera pregunta te pide que clasifiques la actividad como trabajo, actividad de la vida diaria, recreación o descanso. Toma en consideración las siguientes explicaciones para clasificar la actividad:

Trabajo (T):

No necesariamente se limita a una actividad por la cual recibes un pago. Puede incluir actividades productivas como el estudio y que sean de beneficio para otras personas, por ejemplo, ofrecer servicios voluntarios en un hospital.

Actividades de la vida diaria (AVD):

Se refiere a aquellas actividades que están relacionadas con la alimentación, la higiene, el vestido, el arreglo personal, etc. Además puedes incluir actividades como: hacer las compras, ir al banco, limpieza del hogar, etc.

Recreación (R):

Son aquellas actividades que te permiten pasarlo bien, distraerte. Pueden incluir hobbies, ir al cine, fiestas, etc.

Descanso (D):

Se refiere a no llevar a cabo ninguna actividad en particular: acostarte, dormir la siesta, descansar.

La segunda, tercera y cuarta pregunta te pide que consideres:

- Cuan bien llevas a cabo esa actividad.
- Cuanta importancia tiene para ti esa actividad.
- Cuanto disfrutas el llevar a cabo esa actividad.

Cada pregunta debe tener una respuesta, aun cuando ésta no te parezca apropiada para la actividad. Debe ser lo más preciso posible.

Traducido y modificado por Elsa Mundo OTR/L (1986).

Revisado por Carmen Gloria de las Heras, MS,OTR (1987-1995).

CUESTIONARIO OCUPACIONAL

Actividades que realizabas cada hora desde las:	<u>Pregunta N°1</u> Yo considero esta actividad como: - T: Trabajo - AVD: Actividades de la Vida Diaria - R: Recreación - D: Descanso				<u>Pregunta N°2</u> Yo considero que esta actividad la realizaba: - 5: Muy bien - 4: Bien - 3: Regular - 2: Mal - 1: Pésimo					<u>Pregunta N°3</u> Para mí, esta actividad es: - 5: Muy importante - 4: Importante - 3: Sin importancia - 2: Prefiero no hacerla - 1: Pérdida de tiempo					<u>Pregunta N°4</u> ¿Cuánto disfrutaba de esta actividad?: - 5: Me gustaba mucho - 4: Me gustaba - 3: Ni me gustaba, ni me disgustaba - 2: No me gustaba - 1: La detestaba				
	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
00:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
01:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
02:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
03:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
04:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
05:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
06:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
07:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
08:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

09:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
11:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
13:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
14:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
15:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
16:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
17:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
18:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
19:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
20:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
21:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
22:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
23:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

17.5 Anexo N°5

ENTREVISTA DE LA HISTORIA DEL DESEMPEÑO OCUPACIONAL

**Autores: Gary Kielhofner, Trudy Mallinson, Carrie Crawford, Meika Nowak,
Matt Rigby, Alexis Henry, Deborah Walens.**

Nombre: _____ Edad: _____

Sexo: _____ Fecha: _____

RUTINA DIARIA

La sección de Rutina Diaria incluye preguntas de cómo la persona organiza y usa su tiempo, la satisfacción con la rutina diaria, y los comportamientos ocupacionales típicos con el que lleva su tiempo.

Para responder las siguientes preguntas, deberás recordar la rutina diaria de cuando te encontrabas en una situación laboral estresante.

1) Describa cómo era un típico día laboral.

¿El fin de semana era diferente? [Sí] Descríbalo.

2) ¿Estaba satisfecho con esa rutina?

[Sí] ¿Qué es lo que te gustaba de ella?

[No] ¿Qué es lo que te disgustaba de ella?

3) ¿Cuáles son los aspectos más importantes en su rutina?

¿Su rutina le permitía hacer cosas importantes para usted?

[No] ¿Cuáles son las cosas importantes que no podía hacer?

4) ¿Su rutina diaria llegó a ser en algún momento diferente?

¿Cómo compararía ambas rutinas (la del pasado y la actual)?

¿Tenía hobbies o proyectos en su rutina del pasado?

5) ¿Cuál es el aspecto más importante que quiere mantener en su rutina diaria actual?

6) ¿Qué es lo que le gustaría cambiar de su rutina diaria actual?

7) ¿Tiene hobbies o proyectos que forman parte de su rutina diaria actual?

¿Con qué frecuencia lo realiza?

¿Cómo fue que empezó?

¿Qué es lo que más le gusta de ese hobby/proyecto?

¿Desde cuándo forma parte de su rutina?

8) ¿Tiene actualmente hobbies o proyectos que hayan sido parte de su rutina en el pasado?

9) ¿Cuáles fueron las experiencias/eventos que más moldearon o cambiaron su vida?

17.6 Anexo N°6

17.6.1. Cuestionario Ocupacional: Primer participante

CUESTIONARIO OCUPACIONAL

Autores: Nancy Riopel, 1981. Smith, Kielhofner y Watts, 1986.

Nombre: S

Edad: 48 años

Sexo: femenino

Fecha: 27/06/2017

Primera Parte:

Trata de recordar cómo has pasado aquellos días en que te encontrabas en una situación laboral estresante (lunes a viernes).

En las próximas páginas, encontrarás una hoja donde vas a anotar todas las actividades que llevabas a cabo cada una hora, desde que te levantabas hasta que te acostabas. Para cada hora anota la actividad que generalmente realizabas. Una actividad puede ser cualquier cosa que hagas: desde hablar con un amigo, hasta cocinar o bañarte. Si realizabas una actividad por más de una hora, anótala de nuevo durante el tiempo que continuabas con ella.

Segunda Parte:

Después que anotas tus actividades, contesta las cuatro preguntas para cada una de las actividades. Circula la letra que corresponde a la contestación más apropiada. La primera pregunta te pide que clasifiques la actividad como trabajo, actividad de la vida diaria, recreación o descanso. Toma en consideración las siguientes explicaciones para clasificar la actividad:

Trabajo (T):

No necesariamente se limita a una actividad por la cual recibes un pago. Puede incluir actividades productivas como el estudio y que sean de beneficio para otras personas, por ejemplo, ofrecer servicios voluntarios en un hospital.

Actividades de la vida diaria (AVD):

Se refiere a aquellas actividades que están relacionadas con la alimentación, la higiene, el vestido, el arreglo personal, etc. Además puedes incluir actividades como: hacer las compras, ir al banco, limpieza del hogar, etc.

Recreación (R):

Son aquellas actividades que te permiten pasarlo bien, distraerte. Pueden incluir hobbies, ir al cine, fiestas, etc.

Descanso (D):

Se refiere a no llevar a cabo ninguna actividad en particular: acostarte, dormir la siesta, descansar.

La segunda, tercera y cuarta pregunta te pide que consideres:

- Cuan bien llevas a cabo esa actividad.
- Cuanta importancia tiene para ti esa actividad.
- Cuanto disfrutas el llevar a cabo esa actividad.

Cada pregunta debe tener una respuesta, aun cuando ésta no te parezca apropiada para la actividad. Debe ser lo más preciso posible.

Traducido y modificado por Elsa Mundo OTR/L (1986).

Revisado por Carmen Gloria de las Heras, MS, OTR (1987-1995).

CUESTIONARIO OCUPACIONAL

Actividades que realizabas cada hora desde las:	<u>Pregunta N°1</u> Yo considero esta actividad como: - T: Trabajo - AVD: Actividades de la Vida Diaria - R: Recreación - D: Descanso				<u>Pregunta N°2</u> Yo considero que esta actividad la realizaba: - 5: Muy bien - 4: Bien - 3: Regular - 2: Mal - 1: Pésimo					<u>Pregunta N°3</u> Para mí, esta actividad es: - 5: Muy importante - 4: Importante - 3: Sin importancia - 2: Prefiero no hacerla - 1: Pérdida de tiempo					<u>Pregunta N°4</u> ¿Cuánto disfrutaba de esta actividad?: - 5: Me gustaba mucho - 4: Me gustaba - 3: Ni me gustaba, ni me disgustaba - 2: No me gustaba - 1: La detestaba				
	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
00:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
01:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
02:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
03:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
04:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
05:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
06:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
07:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
08:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

09:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
11:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
13:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
14:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
15:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
16:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
17:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
18:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
19:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
20:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
21:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
22:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
23:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

17.6.2 Cuestionario Ocupacional: Segunda participante

CUESTIONARIO OCUPACIONAL

Autores: Nancy Riopel, 1981. Smith, Kielhofner y Watts, 1986.

Nombre: C

Edad: 42 años

Sexo: femenino

Fecha: 28/06/2017

Primera Parte:

Trata de recordar cómo has pasado aquellos días en que te encontrabas en una situación laboral estresante (lunes a viernes).

En las próximas páginas, encontrarás una hoja donde vas a anotar todas las actividades que llevabas a cabo cada una hora, desde que te levantabas hasta que te acostabas. Para cada hora anota la actividad que generalmente realizabas. Una actividad puede ser cualquier cosa que hagas: desde hablar con un amigo, hasta cocinar o bañarte. Si realizabas una actividad por más de una hora, anótala de nuevo durante el tiempo que continuabas con ella.

Segunda Parte:

Después que anotas tus actividades, contesta las cuatro preguntas para cada una de las actividades. Circula la letra que corresponde a la contestación más apropiada. La primera pregunta te pide que clasifiques la actividad como trabajo, actividad de la vida diaria, recreación o descanso. Toma en consideración las siguientes explicaciones para clasificar la actividad:

Trabajo (T):

No necesariamente se limita a una actividad por la cual recibes un pago. Puede incluir actividades productivas como el estudio y que sean de beneficio para otras personas, por ejemplo, ofrecer servicios voluntarios en un hospital.

Actividades de la vida diaria (AVD):

Se refiere a aquellas actividades que están relacionadas con la alimentación, la higiene, el vestido, el arreglo personal, etc. Además puedes incluir actividades como: hacer las compras, ir al banco, limpieza del hogar, etc.

Recreación (R):

Son aquellas actividades que te permiten pasarlo bien, distraerte. Pueden incluir hobbies, ir al cine, fiestas, etc.

Descanso (D):

Se refiere a no llevar a cabo ninguna actividad en particular: acostarte, dormir la siesta, descansar.

La segunda, tercera y cuarta pregunta te pide que consideres:

- Cuan bien llevas a cabo esa actividad.
- Cuanta importancia tiene para ti esa actividad.
- Cuanto disfrutas el llevar a cabo esa actividad.

Cada pregunta debe tener una respuesta, aun cuando ésta no te parezca apropiada para la actividad. Debe ser lo más preciso posible.

Traducido y modificado por Elsa Mundo OTR/L (1986).

Revisado por Carmen Gloria de las Heras, MS, OTR (1987-1995).

CUESTIONARIO OCUPACIONAL

Actividades que realizabas cada hora desde las:	<u>Pregunta N°1</u> Yo considero esta actividad como: - T: Trabajo - AVD: Actividades de la Vida Diaria - R: Recreación - D: Descanso				<u>Pregunta N°2</u> Yo considero que esta actividad la realizaba: - 5: Muy bien - 4: Bien - 3: Regular - 2: Mal - 1: Pésimo					<u>Pregunta N°3</u> Para mí, esta actividad es: - 5: Muy importante - 4: Importante - 3: Sin importancia - 2: Prefiero no hacerla - 1: Pérdida de tiempo					<u>Pregunta N°4</u> ¿Cuánto disfrutaba de esta actividad?: - 5: Me gustaba mucho - 4: Me gustaba - 3: Ni me gustaba, ni me disgustaba - 2: No me gustaba - 1: La detestaba				
	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
00:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
01:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
02:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
03:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
04:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
05:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
06:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
07:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
08:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

09:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
11:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
13:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
14:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
15:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
16:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
17:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
18:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
19:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
20:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
21:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
22:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
23:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

17.6.3 Cuestionario Ocupacional: Tercer participante

CUESTIONARIO OCUPACIONAL

Autores: Nancy Riopel, 1981. Smith, Kielhofner y Watts, 1986.

Nombre: O

Edad: 58 años

Sexo: femenino

Fecha: 29/06/2017

Primera Parte:

Trata de recordar cómo has pasado aquellos días en que te encontrabas en una situación laboral estresante (lunes a viernes).

En las próximas páginas, encontrarás una hoja donde vas a anotar todas las actividades que llevabas a cabo cada una hora, desde que te levantabas hasta que te acostabas. Para cada hora anota la actividad que generalmente realizabas. Una actividad puede ser cualquier cosa que hagas: desde hablar con un amigo, hasta cocinar o bañarte. Si realizabas una actividad por más de una hora, anótala de nuevo durante el tiempo que continuabas con ella.

Segunda Parte:

Después que anotas tus actividades, contesta las cuatro preguntas para cada una de las actividades. Circula la letra que corresponde a la contestación más apropiada. La primera pregunta te pide que clasifiques la actividad como trabajo, actividad de la vida diaria, recreación o descanso. Toma en consideración las siguientes explicaciones para clasificar la actividad:

Trabajo (T):

No necesariamente se limita a una actividad por la cual recibes un pago. Puede incluir actividades productivas como el estudio y que sean de beneficio para otras personas, por ejemplo, ofrecer servicios voluntarios en un hospital.

Actividades de la vida diaria (AVD):

Se refiere a aquellas actividades que están relacionadas con la alimentación, la higiene, el vestido, el arreglo personal, etc. Además puedes incluir actividades como: hacer las compras, ir al banco, limpieza del hogar, etc.

Recreación (R):

Son aquellas actividades que te permiten pasarlo bien, distraerte. Pueden incluir hobbies, ir al cine, fiestas, etc.

Descanso (D):

Se refiere a no llevar a cabo ninguna actividad en particular: acostarte, dormir la siesta, descansar.

La segunda, tercera y cuarta pregunta te pide que consideres:

- Cuan bien llevas a cabo esa actividad.
- Cuanta importancia tiene para ti esa actividad.
- Cuanto disfrutas el llevar a cabo esa actividad.

Cada pregunta debe tener una respuesta, aun cuando ésta no te parezca apropiada para la actividad. Debe ser lo más preciso posible.

Traducido y modificado por Elsa Mundo OTR/L (1986).

Revisado por Carmen Gloria de las Heras, MS, OTR (1987-1995).

CUESTIONARIO OCUPACIONAL

Actividades que realizabas cada hora desde las:	<u>Pregunta N°1</u> Yo considero esta actividad como: - T: Trabajo - AVD: Actividades de la Vida Diaria - R: Recreación - D: Descanso				<u>Pregunta N°2</u> Yo considero que esta actividad la realizaba: - 5: Muy bien - 4: Bien - 3: Regular - 2: Mal - 1: Pésimo					<u>Pregunta N°3</u> Para mí, esta actividad es: - 5: Muy importante - 4: Importante - 3: Sin importancia - 2: Prefiero no hacerla - 1: Pérdida de tiempo					<u>Pregunta N°4</u> ¿Cuánto disfrutaba de esta actividad?: - 5: Me gustaba mucho - 4: Me gustaba - 3: Ni me gustaba, ni me disgustaba - 2: No me gustaba - 1: La detestaba				
	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
00:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
01:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
02:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
03:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
04:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
05:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
06:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
07:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
08:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

09:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
11:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
13:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
14:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
15:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
16:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
17:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
18:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
19:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
20:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
21:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
22:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
23:00	T	AVD	R	D	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

17.7 Anexo N°7

17.7.1 Entrevista: Primer participante

ENTREVISTA DE LA HISTORIA DEL DESEMPEÑO OCUPACIONAL

Autores: Gary Kielhofner, Trudy Mallinson, Carrie Crawford, Meika Nowak, Matt Rigby, Alexis Henry, Deborah Walens.

Nombre: S

Edad: 48 años

Sexo: femenino

Fecha: 04/07/2017

RUTINA DIARIA

La sección de Rutina Diaria incluye preguntas de cómo la persona organiza y usa su tiempo, la satisfacción con la rutina diaria, y los comportamientos ocupacionales típicos con el que lleva su tiempo.

Para responder las siguientes preguntas, deberás recordar la rutina diaria de cuando te encontrabas en una situación laboral estresante.

Describe cómo era un típico día laboral.

Antes de que se regularice la cantidad de carga horaria de los docentes, se permitía trabajar sobre todo en la suplencia en la cantidad de horas que uno podía tomar; entonces trabajaba de 7:30 hs. a 12:00 hs. en el nivel secundario, trabajaba en Computación en el nivel primario de 13:00 hs. a 5:30 hs. y entraba a las 18:00 hs. en el Profesorado N°1 de Casilda hasta las 22:00 hs. o 23:00 hs. Ósea que tenía mañana, tarde y noche; varios días consecutivos donde no me ocupaba de las cuerdas vocales ni sabía que tenían que tener un descanso necesario, ya que en la formación profesional no existía ni existe la preparación para poder conocer ésta herramienta laboral.

¿El fin de semana era diferente? [Sí] Descríbalo.

[Silencio] *Los fines de semana nunca los tuve tranquilos. En realidad, como soy de personalidad demasiado activa, sino estaba haciendo un curso o estudiando, hacía actividad física, hablaba siempre; siempre tuve mucha vida social así que las cuerdas vocales no descansaban, creo que muy poco.*

**¿Estaba satisfecho con esa rutina? ¿Qué es lo que te gustaba de ella?
¿Qué es lo que te disgustaba de ella?**

A veces de lunes a viernes sentía que me subía a un tren y me bajaba el viernes. Una comparación bastante práctica. Disfrute siempre mucho del trabajo y del encuentro con las personas, entonces llegaba agotada y sí me daba cuenta de mi agotamiento porque a veces los sábados a la mañana no me salía la voz. Mientras dormía, me podían estar robando que ni lo sentía.

¿Su rutina le permitía hacer cosas importantes para usted?

Sí, yo entrenaba, corrí, competí en natación hasta los 31 años en la Federación Rosarina de Natación Master, así que entrenaba tres veces por semana. A todo esto, yo viajaba para trabajar también (vive en Rosario) y entraba tres veces y también los fines de semana, y competía; así que me permitía hacer cosas importantes.

Después me dedique a correr regatas, tener amigos, familia. Sí, me permitía.

¿Cuáles son las cosas importantes que no podía hacer?

Estudiar inglés.

¿Cómo compararía ambas rutinas (la del pasado y la actual)?

Ahora siento que tengo vida, es fuerte lo que estoy diciendo, es la primera vez que yo tengo tiempo para pensar en mis necesidades porque tengo el trabajo más acotado, no tanto esfuerzo en ocuparme del otro. La relación con los alumnos a veces es muy buena pero es muy intensa y también con los padres en la gestión. La dirección de una escuela supone un esfuerzo especial.

¿Cuál es el aspecto más importante que quiere mantener en su rutina diaria actual?

Tener proyectos distintos para poder sentirme que sigo utilizando mi potencial intelectual y emocional con respecto a los chicos y en el trabajo de la docencia y en otras cosas que me permiten disfrutarlas de otro modo.

¿Qué es lo que le gustaría cambiar de su rutina diaria actual?

No no, estoy muy conforme; en los espacios laborales me tratan muy bien. No volvería a la rutina anterior.

¿Tiene hobbies o proyectos que forman parte de su rutina diaria actual?

Siempre tengo proyectos. Ahora sí voy a retomar inglés, y además tengo como hobby personal navegar. Estoy navegando actualmente.

¿Cuáles fueron las experiencias/eventos que más moldearon o cambiaron su vida?

El evento que cambio mi vida fue cuando llegué del otorrino y me dijo: "llegaste tarde", esas palabras todavía me resuenan y tengo la cara del médico, donde podría decir que uno al cuerpo lo debe escuchar y ese momento para mí fue un antes y un después, me costó mucho aceptarlo porque perder el 20% de las cuerdas vocales es un pedazo de mi vida que lo podría haber modificado si lo hubiese hecho a tiempo, pero hoy puedo disfrutar de otras cosas; asumiendo esa realidad.

Otro evento fue cuando yo estaba trabajando como Directora, teníamos unos alumnos participando de un certamen del saber y sobre el final hubo un episodio con los que organizaban el evento, me pareció totalmente improcedente porque habían involucrado gente de un partido político específico, no porque tenga un problema con un partido que ponga los premios, pero me parecía que antes de ponernos en esa situación debíamos estar todos los Directores enterados de quién ponía la plata para el evento para que nosotros se lo comuniquemos a los padres, ya que todos los padres tienen la patria potestad sobre sus hijos y pueden decidir si quieren que participen o

no sus hijos, son menores de edad y nosotros sólo estamos de intermediarios. Cuando apareció ésta situación, con otro Director, nos enojamos muchísimo y lo planteamos. Terminó el evento y me puse tan nerviosa que me quede afónica, no disfonía, y volví a la Escuela sin voz. Entonces evidentemente mi estrés laboral yo lo ponía en dos lugares, en mis cuerdas vocales y en mi colon irritable, tengo las dos patologías bien claras, de lo que no se puede tragar.

Finalizada la entrevista, la participante me solicitó que inicie un nuevo audio ya que quería agregar una conclusión. Ante ésta petición, acepte la propuesta y comencé a grabar nuevamente:

Una sugerencia que les doy a ustedes como Terapistas Ocupacionales es que podrían ingresar a los diferentes lugares donde se forman a los profesionales para intervenir en cuáles son las enfermedades profesionales que se pueden prevenir, porque como me dijo el médico otorrino: “más allá del cambio de actividad laboral, ésta es la voz con la que yo tengo para vivir”; entonces si vos perdes una de tus herramientas laborales, tenes mucha dificultad después para poder tener una vida acomodada. Y supongo que en otras profesiones pasará exactamente lo mismo, ósea el odontólogo está con las manos todo el día. En la docencia es una gran falta en los Institutos de Profesorado la formación en el uso de la voz, en lo que es salud laboral. Ustedes en este tema deben tener formación académica, es bastante extraño que teniendo las ART tantos docentes con problemas en la voz, no se haya obligado a tener una materia curricular en los primeros años de la carrera de docente para que sepan utilizar la voz.

La voz se entra en calor como cualquier otra parte del cuerpo. Ahora con imágenes o diferentes técnicas de visión es fácil ver qué es lo que le pasa al cuerpo. Ver el funcionamiento de mis cuerdas y cómo las tenía cuando llegué, que eran un edema y que no se veían absolutamente nada. Con las dificultades con las cuales ingresas al Profesorado, que ellos se dan cuenta si uno respira bien o mal, que se brinde esa posibilidad. Brindar políticas públicas para que

profesionales de diferentes áreas entren en cargos para prevenir problemas en la voz, en las varices y otras patologías.

17.7.2 Entrevista: Segunda participante

ENTREVISTA DE LA HISTORIA DEL DESEMPEÑO OCUPACIONAL

Autores: Gary Kielhofner, Trudy Mallinson, Carrie Crawford, Meika Nowak, Matt Rigby, Alexis Henry, Deborah Walens.

Nombre: C

Edad: 42 años

Sexo: femenino

Fecha: 05/07/2017

RUTINA DIARIA

La sección de Rutina Diaria incluye preguntas de cómo la persona organiza y usa su tiempo, la satisfacción con la rutina diaria, y los comportamientos ocupacionales típicos con el que lleva su tiempo.

Para responder las siguientes preguntas, deberás recordar la rutina diaria de cuando te encontrabas en una situación laboral estresante.

Describe cómo era un típico día laboral.

Trabajaba todas las mañanas de 7:30 hs. a 12:30 hs., en ese momento daba clases en una Escuela de campo por lo que iba de 7:00 hs. a 13:30 hs. No todas las tardes trabajaba, por ejemplo, los lunes eran 14 hs. de trabajo en todo el día, los martes trabajaba seis horas la mañana y dos horas a la tarde, los miércoles trabajaba toda la mañana y cuatro horas a la noche en el Profesorado, los jueves mañana y tarde completa y los viernes algunas horas a la mañana y a la tarde. En general, mi semana era así.

¿El fin de semana era diferente? [Sí] Descríbalo.

Siempre salí a correr, y eso lo hacía igual aunque estaba cansada. Lo hacía una vez por semana que era los miércoles a la tarde que los tenía libres,

y generalmente los sábados. Y si me acomodaba los chicos, entrenaba una vez más a la semana. Después hacía trámites y lo general de un fin de semana.

Cuando estaba de licencia entrenaba más porque tenía más tiempo para mí, le daba importancia a otras cosas.

¿Estaba satisfecho con esa rutina?

Yo estaba satisfecha con esa rutina, a mí trabajar me encanta, pero quiero seguir acomodando horas, por ejemplo, pasar las horas de la tarde a la mañana cuando se jubilen otras profesoras.

¿Había algo que te disgustaba de ella?

No, por ahí estaba cansada pero no es que me disgustaba. Algunas discusiones, contestaciones, grupo de alumnos de 13-14 años que son los que más te desgastan, pero bueno, es propio del trabajo del docente. Pero no había nada que me disguste.

¿Su rutina le permitía hacer cosas importantes para usted? ¿Cuáles son las cosas importantes que no podía hacer?

Sí sí. Lo que me ha pasado es sentirme desbordada en el sentido de que no tenía tiempo para hacer mandados, ayudar a los chicos en la tarea, cosas que luego pude hacer cuando estaba de licencia. El estrés que a mí me genera ir a trabajar es estar pensando y organizando todo, por ejemplo: que los chicos tengan Educación Física y tenga el uniforme limpio, todas esas cosas que uno como madre se plantea y que a veces te sobrepasan porque hay días en donde la Escuela determina una actividad distinta y vos que ya tenes toda la estructura que influye en la niñera y todo eso te genera un estrés. Pero yo estoy contenta con mi trabajo y lo hago feliz.

Me dio mucho miedo no volver a trabajar de lo que a mí me gusta y que me pasen a tareas pasivas, porque que te sienten a trabajar atrás de un escritorio o en el área administrativa, eso no es para mí.

¿Cuál es el aspecto más importante que quiere mantener en su rutina diaria actual?

¿En relación a la laboral? Mi cantidad de horas sé que van a cambiar, mis grupos sé que van a cambiar, pero lo que yo estoy segura es que quiero dar clases y estar frente a los alumnos. No me gusta las tareas pasivas ni lo administrativo, estuve como preceptora un año y no me gustó. Si no me queda otra lo voy a tener que hacer pero yo quiero seguir haciendo mi trabajo. Si la salud no me lo permite no voy a tener otra opción, pero voy a tratar de que no.

Ahora trabajo la misma cantidad de horas que antes de la licencia por enfermedad de las cuerdas vocales, y eso lo quiero mantener. Me dijeron que tenía que dejar algunas horas para descansar la voz y no exponerla tanto, pero yo quiero probar, yo sé que si no puedo las voy a dejar, pero yo antes lo hacía. Entonces les dije bueno vamos a probar.

¿Qué es lo que le gustaría cambiar de su rutina diaria actual?

Cambiaría los grupos de alumnos, cambiaría los grupos grandes de 40 chicos porque es muy difícil trabajar con ellos. Hay grupos de 8-15 alumnos en donde es un placer trabajar así, además tienen otras realidades y te devuelven otra cosa. Les podes exigir, te abren la cabeza.

¿Tiene hobbies o proyectos que forman parte de su rutina diaria actual?

Antes tenía como proyecto quedar embarazada otra vez. Como lo logre, ahora te puedo decir que no voy a dejar de hacer nada que quiera hacer por el trabajo, si tengo que faltar al trabajo por un acto de los chicos o por un viaje familiar, lo voy a hacer.

¿Cuáles fueron las experiencias/eventos que más moldearon o cambiaron su vida?

Que me cambió la vida, no sé, yo lo que te pudo decir es que dentro de lo que yo hago, sé que estoy haciendo lo que quiero hacer. En el 2015, antes de que entre en licencia por enfermedad, estaba postergando la maternidad por el trabajo, pero eso era un problema mío. Hay situaciones de estrés, angustia

que las sé manejar mejor. Había días que me peleaba con los chicos, pero ahora lo sé manejar. Me tomo las cosas de otra manera. Lo que aprendí es que si tengo que postergar el trabajo por mis hijos, lo voy a hacer. Yo ahora estoy probando en trabajar la misma cantidad de horas, pero sé que no es un trabajo para hacer por mucho tiempo; esto lo hago para viajar, arreglar mi casa, cambiar el auto porque si trabajo la mitad, gano la mitad y no llego a hacer todo eso. Uno elige qué quiere hacer.

17.7.3 Entrevista: Tercer participante

ENTREVISTA DE LA HISTORIA DEL DESEMPEÑO OCUPACIONAL

Autores: Gary Kielhofner, Trudy Mallinson, Carrie Crawford, Meika Nowak, Matt Rigby, Alexis Henry, Deborah Walens.

Nombre: O

Edad: 58 años

Sexo: femenino

Fecha: 06/07/2017

RUTINA DIARIA

La sección de Rutina Diaria incluye preguntas de cómo la persona organiza y usa su tiempo, la satisfacción con la rutina diaria, y los comportamientos ocupacionales típicos con el que lleva su tiempo.

Para responder las siguientes preguntas, deberás recordar la rutina diaria de cuando te encontrabas en una situación laboral estresante.

Describe cómo era un típico día laboral.

Yo me levantaba a las 6 de la mañana para maquillarme y desayunar tranquila, 7:15 hs. ya iba a la escuela; trabajaba todas las mañana completas. Después daba clases algunos días a la tarde temprano, otros días a la noche en el Profesorado. Trabajaba 44 horas, y hasta a veces 44 horas y media que podíamos tener como máximo.

¿El fin de semana era diferente? [Sí] Descríbalo.

El fin de semana trabajaba también en la escuela, corregía pruebas, preparaba trabajos, iba a hacer cursos o Congresos que se hacían los sábados, preparaba los actos escolares. Empecé preparando alumnos para las Olimpíadas y para las Ferias de Ciencias y lo hacía en horas extra de clases.

Recuerdo unas vacaciones de invierno que nos reuníamos casi todos los días con las chicas porque yo coordinaba un grupo de las Ferias de Ciencias, hasta fui jurado en ambas cosas. Sigo siendo jurado en las Olimpiadas de Matemáticas. También salía con mi marido, algunos domingos íbamos a pasear a Rosario.

¿Estaba satisfecho con esa rutina?

Re satisfecha. Me gustaba muchísimo.

¿Qué es lo que te gustaba de ella?

En las épocas donde daba clases he tenido alumnos buenísimos, yo entraba al aula y ni tenía que pedir silencio, eran estudiosos. Al final habían cambiado mucho la conducta.

Me ocurrió lo siguiente: yo estuve en la Vicedirección de la Escuela Normal y me paso que no me pude presentar a un concurso porque yo estaba esperando la jubilación, los últimos dos años yo volví al aula y ahí encontré a los chicos completamente diferentes. No en todos los cursos. Sobre todo primero y segundo año había cambiado muchísimo, eran chicos que les decía “Séntate por favor” y me respondían “No me quiero sentar” “No me siento”.

¿Y por qué piensas que cambiaron tantos los alumnos en dos años?

Cuando yo me inicié en la docencia, había familias conformadas. Por ahí encontrabas algún chico que tenía los padres separados. Cuando termine la docencia decías “a ver qué familia está conformada”, la mayoría tenía sus padres separados con familias ensambladas.

Te voy a contar una situación sin dar nombre, un alumno tenía sus padres separados y unas vacaciones las pasó en la escuela. Se ve se sentía muy bien en la escuela, se sentía protegido, contenido. Entonces él a la mañana iba y se sentaba en la escuela. Yo la primera vez que lo vi, le pregunté: “¿Por qué estás en la escuela?” Y me respondió: “porque tengo ganas de estar acá”. Era su hogar. Obviamente que luego nos informamos de su situación familiar y había un trasfondo impresionante.

¿Su rutina le permitía hacer cosas importantes para usted?

Sí sí. Te explico mientras tuve mis hijas chiquitas, el máximo de horas era 30, entonces yo en ese momento solía tener un día libre y me podía ocupar de mis hijas. Pero después ya mis hijas se habían ido a estudiar a Rosario cuando yo tenía las 44 horas, ósea que estaba sola con mi marido.

Por ahí yo decía tendríamos que tener menos cantidad de horas para descansar un poco más pero, aun así, con la cantidad de horas que trabajaba, todos los miércoles a la noche íbamos al Sarmiento a tomar un café con un grupo de amigas del trabajo, todavía lo seguimos haciendo, y yo al otro día tenía que levantarme temprano.

¿Cómo compararía ambas rutinas (la del pasado y la actual)?

Me costó mucho dejar de repente la rutina, todo ese trabajo, para pasar a estar sin hacer nada. Pero luego pude sacarle provecho, acepte que estaba jubilada y comencé a realizar cosas que me gustaban y nunca pude hacerlas por falta de tiempo. En este momento viajo mucho con mi marido, también con amigas; antes que me fisurará la costilla salía a caminar y hacía yoga. Estoy disfrutando de los días y de mis cosas de otro modo.

¿Hay algo que le gustaría cambiar de su rutina diaria actual?

No, la verdad que no.

¿Tiene hobbies o proyectos que forman parte de su rutina diaria actual y que también lo fueron en el pasado?

Y sí, las Olimpiadas Matemáticas. Mi hobby son las Olimpiadas Matemáticas y siempre estoy relacionada a ellas, es lo que siempre ame hacer.

¿Cuáles fueron las experiencias/eventos que más moldearon o cambiaron su vida?

[Silencio]. Pienso que nada. Siempre estuve conforme con lo que elegí. Yo siempre le contaba a mis alumnos que desde chiquita ya jugaba a la maestra pero daba Matemáticas, daba cuentas. Por eso digo, siempre estuve tan definida con lo que quería hacer. Mi objetivo era dar clases.

