

# Previnendo consecuencias laborales: Programas de prevención de consumo y hábitos saludables

Sebastián Andrés Mujica España  
Magda Beatriz Escobar  
Universidad Mariana

## Resumen

**E**n el presente artículo se realizó una revisión teórica frente al alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, destacando su definición, efectos, causas y consecuencias por el consumo; a nivel personal, como los problemas de salud física y mental; en el sitio de trabajo, como la baja productividad, accidentalidad laboral, absentismo laboral, bajas por enfermedad y expedientes disciplinarios; hechos que dificultan la vida del trabajador a nivel personal, laboral, familiar y social; por lo anterior, se ejecutan actividades lúdicas e informativas en los puestos de trabajo de la Universidad Mariana fomentando la participación de los trabajadores buscando el bienestar de los mismos, mejorando las condiciones de salud y de trabajo en la población laboral, mediante acciones coordinadas de promoción de la salud, la prevención y el control de los riesgos por parte de SST, de manera que faciliten el bienestar de los colaboradores y se incremente la productividad de la empresa mediante hábitos y estilos de vida y trabajo saludable.

**Palabras clave:** calidad de la vida laboral, condiciones de vida, estupefaciente, salud mental, seguridad en el trabajo.

## Introducción

El presente artículo se centra en la prevención del consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas; por ello, se quiere prevenir el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en los trabajadores de la Universidad Mariana, y así de disminuir la accidentalidad en el sitio de trabajo, el mal clima laboral, entre otras. Desde el aporte psicológico, se busca prevenir futuras problemáticas dentro de la empresa cambiando hábitos de consumo por hábitos y estilos de vida y trabajo saludable, entendidos como:

Una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales incorporando una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas. (García, García, Tapiero y Ramos, 2012, p. 171).

Para esto, se crea un programa preventivo frente al consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas y que fomente los hábitos y estilos de vida y trabajo saludable, por medio de actividades que pueden ser realizadas cotidianamente dentro y fuera del sitio de trabajo:

adoptar un estilo de vida saludable supone reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo para nuestra salud y, como contrapartida, incorporar en nuestro día a día, factores de protección, que nos aporten bienestar y un mejor estado de salud. (Díez, 2012, p. 11).

Se toma la decisión de trabajar esta temática debido a las necesidades de la Universidad Mariana, un programa preventivo dirigido específicamente a los trabajadores para evitar el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, ya que es una problemática global que afecta a cualquier tipo de población, en este caso, los trabajadores de la Universidad Mariana. “El consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en el mundo es un problema de salud pública que tiene un impacto en la salud, la economía, el rendimiento académico y la convivencia familiar y social del individuo consumidor” (Espinosa, Hernández, Cassiani, Cubides y Martínez, 2016, p. 3).

## Método

Para la elaboración del presente artículo se utilizó la revisión bibliográfica de documentos relacionados con el tema y también la revisión de las políticas establecidas por la Universidad Mariana frente al consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas en los trabajadores. Entre las fuentes principales están: Agencia Nacional de Defensa Jurídica del Estado (DEVIDA), FACUA, entre otras.

De igual manera, se tuvo en cuenta el proceso y resultados obtenidos en el proyecto de práctica profesional desde el área de psicología organizacional, llevado a cabo en la oficina de seguridad y salud en el trabajo de la Universidad Mariana, donde se trabajan actividades para mejorar las condiciones de salud y de trabajo, las cuales están dirigidas a todos los trabajadores; además, se abordó esta temática teniendo en cuenta los requerimientos de gestión humana.

## Contextualización

La oficina de seguridad y salud en el trabajo se encuentra ubicada en la Universidad Mariana, en el bloque Madre Caridad, oficina 101A; anteriormente designada como Salud Ocupacional, actualmente denominada Seguridad y Salud en el Trabajo, debido a la modificación del artículo 2.2.4.6.37 del Decreto 1072 de 2015.

La Universidad Mariana, implementa el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, mediante la planeación, organización,

ejecución y evaluación de la procesos y acciones sobre las Condiciones de Salud (medicina preventiva y del trabajo) y de Trabajo (Higiene y Seguridad Industrial), tendientes a mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores, garantizando el bienestar, la salud de los trabajadores y la productividad de la Empresa. (Gestión Talento Humano, 2016, párr. 2).

Éste tiene como objetivo:

Implementar, ejecutar, controlar, evaluar y mejorar el Sistema de gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad Mariana con el propósito de promover condiciones seguras de trabajo y bienestar laboral a todos los trabajadores; previniendo accidentes de trabajo y enfermedades laborales manteniendo así la calidad de vida de las personas que laboran en esta empresa. (Gestión Talento Humano, 2016, párr. 3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la Salud Ocupacional, como:

Una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los/as trabajadores/as mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Además, procura generar y promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo realzando el bienestar físico mental y social de los/as trabajadores/as y respaldar el perfeccionamiento y el mantenimiento de su capacidad de trabajo. (Como se citó en Muñoz, 2011, p. 29).

Además, según la guía de implementación del SG-SST:

La implementación del SG-SST debe ser liderada e implementada por el empleador, esta guía se encuentra basada en los principios del ciclo PHVA (Planificar, Hacer, Verificar y Actuar), de tal manera que logre la aplicación de las medidas prevención y control eficaz de los peligros y riesgos en el lugar de trabajo, reduciendo al mínimo los incidentes, accidentes y enfermedades laborales que se puedan presentar. (Ministerio de Trabajo, s.f., p. 2).

### Marco Teórico

#### Sustancias Psicoactivas

Se considera necesario conocer el concepto de sustancias psicoactiva (SPA) las cuales son definidas como “toda sustancia capaz de alterar el organismo y de ejercer acción psíquica sobre la conducta, la percepción y la conciencia” (Lastre, Arrieta y Gaviria, 2013, p. 47).

De igual manera, se puede definir sustancia psicoactiva como aquella que tiene la capacidad de producir una alteración a nivel cognitivo y físico, generando dependencia debido a sus efectos y produciendo un aumento en la dosis, siendo toxico para el organismo. También se la puede considerar como: “toda sustancia capaz de alterar el organismo y de ejercer acción psíquica sobre la conducta, la percepción y la conciencia. El sometimiento de la droga es el consumo excesivo, continuo y periódico de una sustancia tóxica” (Lastre, et al., 2013, p. 47).

Según Jara (2015) las SPA son aquellas sustancias que causan una alteración a nivel físico y psíquico, afectando al organismo y a los procesos mentales superiores, modificando el estado de ánimo de la persona y su manera de pensar, sentir y actuar. En términos coloquiales, las sustancias psicoactivas se conocen como drogas.

Este tipo de sustancias tienen distintos orígenes; es decir, pueden ser de origen natural o sintético, son consumidas por múltiples

vías, lo cual genera efectos directos al sistema nervioso central alterando notablemente sus funciones y también produciendo una sensación de bienestar para la persona que consume (Observatorio de Drogas de Colombia, 2018).

En cuanto a las sustancias psicoactivas, estas se dividen en 3 grupos, aquellas que se consideran legales y socialmente aceptadas, como el tabaco, alcohol, entre otras; también están las sustancias ilegales como la marihuana, cocaína, éxtasis, entre otras; y por último, aquellas sustancias dirigidas específicamente al uso médico como los tranquilizantes, estimulantes y demás, siendo catalogadas como drogas o medicamentos.

Por su parte, el consumo de sustancias se lo puede definir como una conducta compulsiva de cualquier sustancia ya sea sintética o natural que altera el buen funcionamiento del organismo, deteriorando el componente cognitivo y el bienestar físico de la persona, afectando también las relaciones sociales, rendimiento laboral y el desarrollo de la persona. Además:

Un consumo compulsivo y recurrente de cualquier sustancia química que conlleve consecuencias negativas en cualquier área de la vida o del desarrollo del joven como, por ejemplo: (a) la salud; (b) la familia y las relaciones sociales; (c) el rendimiento escolar y/o laboral; (d) los problemas económicos o legales y, (e) el desarrollo personal. (García, 2003 p. 11).

#### Alcohol

Por otra parte, el alcohol es considerado como una droga depresora que afecta al Sistema Nervioso Central (SNC), se consume de manera oral, y es ésta la más consumida; produce efectos tales como: euforia inicial, desinhibe, relaja, disminuye el dolor y la ansiedad; sin embargo, detrás de estos efectos se producen consecuencias físicas y sociales, como: la descoordinación y la torpeza motora, alteración de los procesos mentales superiores como la atención, la memoria y el rendimiento intelectual y confusión (DEVIDA, s.f., p. 65).

El alcohol:

Es la droga más consumida en nuestro entorno sociocultural y la que más problemas sociales y de salud genera (accidentes de tránsito, violencia, maltrato, problemas de salud). El etanol, alcohol etílico o simplemente alcohol, es un líquido incoloro e inflamable. Se produce en la fermentación de los azúcares de los jugos o zumos de diversas plantas o de sus frutos. (DEVIDA, s.f., p. 65).

#### Consecuencias del consumo de alcohol.

El consumo de alcohol en altas cantidades genera múltiples efectos negativos en el organismo, que afectan a corto y largo plazo las funciones físicas y mentales de la persona, disminuyendo la calidad y expectativa de vida, debido a las enfermedades que su consumo genera.

El consumo crónico conlleva alteraciones de diversa naturaleza:

- Cerebro: degeneración y atrofia.
- Sangre: anemia, disminución de las defensas, etc.
- Corazón: alteraciones cardíacas (miocarditis).
- Hígado: hepatitis o cirrosis.
- Estómago: gastritis, úlceras, etc.

-Páncreas: inflamación y degeneración.

-Intestino: trastornos en la absorción de vitaminas, hidratos y grasas que provocan cuadros carenciales. (DEVIDA, s.f., p. 85).

## Tabaco

Otra sustancia es el tabaco, conocida científicamente como “Nicotiana tobacum”, la cual posee un componente activo llamado nicotina, siendo altamente adictiva debido a los efectos, tales como disminución del apetito, relajación, euforia y autoconfianza; lamentablemente es una sustancia legal, y estadísticamente es la segunda sustancia más consumida en el mundo, generando un alto índice de mortalidad entre sus consumidores (DEVIDA, s.f.).

El componente activo del tabaco es un estimulante que provoca euforia y autoconfianza en el SNC, se cataloga como un alcaloide (compuesto químico de origen vegetal), sustancia altamente tóxica, psicoactiva y también venenosa para el organismo (DEVIDA, s.f.).

### Consecuencias por exceso del consumo

**Adicción.** Es un estado de alteración física y mental que se produce por la interacción del sujeto con alguna sustancia (droga), además, genera la necesidad de consumir impulsiva y de manera continua, para mantener los efectos de “bienestar” en el cuerpo. Las personas adictas, cuando no consumen experimentan el síndrome de abstinencia.

La Agencia Nacional de Defensa Jurídica del Estado (2016) expresa:

Una adicción, farmacodependencia o drogadicción es un estado psicofísico causado por la interacción de un organismo vivo con un fármaco, caracterizado por la modificación del comportamiento y otras reacciones, generalmente a causa de un impulso irreprimito por consumir una droga en forma continua o periódica, a fin de experimentar sus efectos psíquicos y en ocasiones, para aliviar el malestar producido por la privación de éste, es decir, el llamado síndrome de abstinencia. (Agencia Nacional de Defensa Jurídica del Estado, 2016, p. 4).

Las sustancias psicoactivas son “capaces de crear adicción, que se trata de una enfermedad crónica del cerebro con recaídas, caracterizada por la búsqueda y el uso compulsivo de drogas a pesar de las consecuencias nocivas (...), también pueden producir intoxicación y abstinencia” (Santiago, 2014, p. 9).

**Alcoholismo.** Hace referencia al consumo de alcohol generado por la adicción a la bebida, la persona se vuelve dependiente de la sustancia debido a sus múltiples efectos en el SNC. Al consumir alcohol de manera constante se llega al punto de limitar las funciones normales del cerebro, afectando los procesos mentales y generando intoxicación en el organismo, con ello la pérdida o disminución de las habilidades sociales como la comunicación, mala pronunciación y reacciones lentas; como consecuencia, se perjudica el diario vivir de la persona en los múltiples contextos en los cuales se desempeña.

Para FACUA Andalucía (2010):

El consumo de alcohol inhibe gradualmente la función cerebral y afecta en primer lugar a las emociones, los procesos de pensamiento y el juicio. Con la ingesta continuada de alcohol se altera el control

motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdidas del equilibrio. Factores como el aumento de la grasa corporal y el hecho de beber con el estómago vacío aceleran la tasa de intoxicación por alcohol. (p. 24).

**Tabaquismo.** “Es la adicción al tabaco provocada, principalmente, por uno de sus componentes activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo” (Agencia Nacional de Defensa Jurídica del Estado, 2016 p. 6). Lamentablemente, esta conducta compulsiva de ingestión de nicotina es una de las causas de mayor mortalidad en el mundo, sin importar el sexo y la edad del consumidor.

Con respecto al tabaquismo, se estima que el consumo de tabaco es la causa de más de 400.000 muertes por año sólo en Estados Unidos y es la mayor causa evitable de muerte prematura en ese país. Los estudios también han vinculado la exposición indirecta al tabaco con enfermedades cardíacas. (FACUA Andalucía, 2010, p. 22).

### Consecuencias del consumo de alcohol y SPA en el sitio de trabajo

Existen múltiples consecuencias en el sitio de trabajo debido al consumo de sustancias, como: la disminución de la productividad, aumento en el índice de accidentalidad laboral debido a la alteración física y cognitiva que estas sustancias generan en el organismo y afectación en las relaciones interpersonales en la empresa “las consecuencias del abuso del alcohol y las drogas en el contexto laboral implican pérdidas en el ámbito de la productividad, la seguridad en las operaciones y en la calidad de las relaciones humanas”. (Gobierno de Chile Ministerio de Salud, 2004, p. 30).

El consumo de alcohol y SPA tienen repercusiones principalmente en la seguridad del trabajador y de sus compañeros, y también en su productividad. Según Moreno (2011) estudios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) han determinado que el consumo de alcohol y SPA generan las siguientes problemáticas:

“Entre un 15 y un 33% de los accidentes de trabajo con víctimas tiene relación con el uso indebido de drogas” (Moreno, 2011, p. 21) es decir que un porcentaje de la población de una organización se accidenta en su sitio de trabajo debido al consumo de dichas sustancias.

“Los trabajadores con problemas de consumo presentan un absentismo laboral de 2 a 3 veces superior al del resto de los trabajadores” (p. 21). El abandono del sitio de trabajo se da en mayor medida por el consumo de alcohol y SPA por encima de otras problemáticas que puedan presentarse en una empresa.

“Las bajas por enfermedad de los trabajadores dependientes tienen un coste 3 veces superior al del resto de los empleados” (p. 21). El retiro del sitio de trabajo es superior como consecuencia de los problemas de salud que el abuso de alcohol y SPA generan en las personas.

“Entre un 15 y un 40% de los expedientes disciplinarios en las empresas tienen relación con el consumo de drogas” (p. 21). El consumo de alcohol y SPA tienen que ver en el seguimiento disciplinario del trabajador, debido a la disminución de su productividad y por la mala convivencia con sus compañeros, ya que estas sustancias generan alteración cognitiva dando paso a un comportamiento inadecuado dentro de la empresa.

Según Ochoa y Madoz (2008) un gran porcentaje de accidentalidad laboral se da porque el trabajador se encuentra bajo los efectos del alcohol y SPA perjudicando también al resto del personal. De igual manera, se ve afectada no solo su productividad, sino que también su futuro dentro de la organización, ya que existe una gran posibilidad de perder su puesto ante la mala imagen que se genera frente a los altos cargos.

El 20-25% de los accidentes laborales ocurren en trabajadores que se encuentran bajo los efectos del alcohol u otras drogas, y causan lesiones a ellos mismos u a otros. El consumo de alcohol y otras drogas afecta negativamente a la productividad, ocasionando importantes perjuicios a empresarios y trabajadores por absentismo, desajustes laborales, incapacidades laborales, rotación del personal, reducción del rendimiento laboral y mala calidad del trabajo. (Ochoa y Madoz, 2008, p. 27).

“Según el psiquiatra (...) Enrique Storm, las personas que trabajan bajo la influencia de las drogas y/o alcohol bajan notoriamente su productividad, se accidentan más, se cambian frecuentemente de trabajo, llegan tarde o sencillamente faltan a trabajar” (Asociación Chilena de Seguridad [ACHS], 2012, párr. 3).

El consumo de alcohol y SPA en el sitio de trabajo dan paso a consecuencias personales y laborales, sin embargo, es necesario buscar la mejor solución para esta problemática, para poder mejorar la salud y también la productividad dentro de la empresa, por medio de hábitos y estilos de vida saludables que permitan un crecimiento personal y por consiguiente una mejoría notable en su sitio de trabajo.

### Estilos de vida saludable

Por lo anterior, en búsqueda del bienestar de los trabajadores, es necesario fomentar hábitos y estilos de vida y trabajo saludable, fortaleciendo así los procesos que se llevarán a cabo dentro de la oficina de seguridad y salud en el trabajo de la Universidad Mariana.

Los estilos de vida saludable son un conjunto actitudes y normas que permiten a las personas incorporar hábitos y conductas, mediante acciones cotidianas saludables que generen un crecimiento individual, social, familiar y laboral, aumentando su productividad, y por ende, mejorando sus condiciones de vida.

El estilo de vida (EV) es definido por la OMS como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. El EV incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas. (García, García, Tapiero y Ramos, 2012, p. 171).

En este sentido, un estilo de vida saludable es una conducta que adopta un individuo, para el mejoramiento de la calidad de vida, mediante acciones cotidianas, como: la actividad física y la buena alimentación; estos generan bienestar físico y mental, y mejoran notablemente las relaciones intra e interpersonales.

Para el autor Díez (2012):

Adoptar un estilo de vida saludable supone reducir al mínimo la presencia de factores de riesgo para nuestra salud y, como contrapartida, incorporar en nuestro día a día factores de protección, que nos aporten bienestar y un mejor estado de salud. (p. 11).

### Hábitos Saludables

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. (Velázquez, 2013, p. 2).

#### Los hábitos que se necesitan para llevar una vida saludable.

**Dieta equilibrada.** Una sana alimentación se basa en la inclusión de todos los alimentos presentes en la pirámide nutricional, adecuándose a las necesidades del organismo, además de consumir los alimentos en proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente para mantener un adecuado funcionamiento del cuerpo y sus funciones físicas y mentales. (Sanitas, s.f.).

**Hábitos tóxicos.** El consumo de sustancias como el tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas influyen negativamente en la salud de las personas; se debe disminuir y evitar dicho consumo para que el organismo pueda funcionar de manera óptima (Sanitas, s.f.).

**Ejercicio físico.** La actividad física debe formar parte de la vida diaria de una persona, realizarla al menos durante 30 minutos al día, para así, quemar el exceso de grasa y calorías, permitiendo a la vez fortalecer músculos y huesos. De igual manera, estas actividades permiten controlar la tensión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en la sangre. Al realizar el ejercicio de manera constante, se eliminará el estrés, generará un estado de relajación, aumentará la autoestima y permitirá conciliar el sueño (Sanitas, s.f.).

**Higiene.** Es necesario tener una buena higiene puesto que, tener malos hábitos dentro de esta categoría generará problemas de salud física y mental. (Sanitas, s.f.).

**Equilibrio mental.** Es necesario genera un estado de bienestar emocional y psicológico, lo cual permitirá mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. Para esto, se debe reducir los niveles de estrés, cansancio, ansiedad, entre otros, ya que estos determinan un estado mental poco saludable. (Sanitas, s.f.).

**Actividad social.** Fomentar el desarrollo de relaciones sociales es muy importante para la salud de las personas. “El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y la demencia” (Sanitas, s.f., párr. 9).

En el campo laboral es fundamental fomentar hábitos de vida saludable, ya que a través de estos se logra un mejor ambiente laboral, y mayor productividad; ya que, el trabajador se sentirá motivado, por el interés que tiene la empresa por su crecimiento personal, esto generara sentido de pertenencia que favorecerá el crecimiento de ambas partes.

#### Promover hábitos y estilos de vida saludables en la empresa

Según Valls (2010):

El fomento de una vida saludable en el entorno laboral consiste en impulsar, mediante un plan de acción coordinado y con el esfuerzo

común de trabajadores y la dirección, una serie de medidas, servicios y recomendaciones que mejoren la salud global de las personas en el puesto de trabajo y, por extensión, acaben convirtiendo la organización en una organización saludable, donde los riesgos físicos y psicosociales para la salud hayan sido minimizados y donde las políticas y las instalaciones favorezcan la adopción de hábitos saludables. (p. 1).

Por su parte, Llamas (2014) afirma que, al fomentar hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, generara:

- Disminución del ausentismo y presentismo laboral.
- Detección oportuna de problemas de salud.
- Aumento del bienestar (salud física y psíquica).
- Optimización del clima laboral.
- Incremento de la productividad.
- Aumento de la autoestima y el bienestar del trabajador.
- Incremento del compromiso de los trabajadores hacia la empresa.
- Demostración de mayor compromiso de la empresa hacia los trabajadores.
- Mejoría de la reputación e imagen de la empresa. (p. 199).

### Resultados

Dentro del presente proyecto, para el desarrollo de los objetivos específicos, se planteó llevar a cabo el desarrollo de diferentes actividades que permitieron la consecución de los mismos; estas actividades aportaron significativamente a la oficina de seguridad y salud en el trabajo.

Para el primer objetivo se sensibilizó a una gran número de trabajadores, frente al consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, visitando las áreas de trabajo de la Universidad Mariana, entre ellas: facultad de ciencias contables, económicas y administrativas, contaduría pública, contabilidad, departamento de idiomas, radiodiagnóstico, radiología, psicología, trabajo social, radio y televisión, departamento de humanidades, educación virtual, proyección social, crédito y cartera, derecho, rectoría, vicerrectoría académica, pastoral, recursos educativos, biblioteca, sistemas, redes, departamento de tecnología, ingeniería ambiental, ingeniería de procesos, ingeniería de sistemas, archivo, tesorería, registro y control, nutrición y dietética, posgrados, planeación y desarrollo, autoevaluación y calidad, publicaciones, centro de investigaciones, facultad de educación, secretaría general, información, enfermería, terapia ocupacional, fisioterapia, bienestar universitario y servicios operacionales; por medio de charlas y actividades lúdicas, que tuvieron como fin concientizar a los trabajadores presentes, en cuanto a definición, causas y consecuencias en el sitio de trabajo por el consumo de dichas sustancias. Las actividades en cuestión fueron bien recibidas y acogidas con gran interés y participación por parte de los trabajadores. De igual manera, se compartió material virtual a los correos de los trabajadores relacionados con el tema, obteniendo mensajes positivos y de felicitación por el material compartido, logrando así el resultado esperado.

El segundo objetivo estuvo orientado a la implementación de estrategias que permitieron generar un impacto positivo frente a la

prevención el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en los trabajadores de la Universidad Mariana, llevando a cabo la construcción de un programa de prevención de consumo de estas sustancias, el cual fue compartido a todos los trabajadores de manera virtual, además de afiches alusivos a los beneficios de no consumir alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas y también la ampliación de las políticas vigentes de la Universidad Mariana frente al consumo de sustancias psicoactivas y la política de no fumadores; estos fueron entregados en cada área de trabajo, y se los ubicó en sus respectivas carteleras, siendo visibles en toda la Universidad Mariana, dirigidos a todos los trabajadores. Además, se realizó la construcción de tips y consejos relacionados con el tema, siendo enviados a cada uno de los correos de los trabajadores; después de esto, se notó agradecimiento y reconocimiento por la labor desempeñada.

Como último objetivo, se buscó promover hábitos y estilos de vida y trabajo saludables en los trabajadores de la Universidad Mariana, para lo cual se construyó un programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludable, basado en la actividad física, pausas activas, alimentación sana, entre otras. Se entregó a una gran parte de los trabajadores de la Universidad Mariana plegables de pausas activas y su importancia, para que estas sean aplicadas en el sitio de trabajo y en la vida cotidiana.

En la oficina de seguridad y salud en el trabajo, está el programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludable, para que pueda ser retomado y aplicado a cabalidad por parte del próximo practicante del área, donde hay información, como: ¿qué es un estilo de vida?, ¿qué son los estilos de vida saludables?, ¿qué son estilos de trabajo saludable?, además de su importancia dentro y fuera del área de trabajo. También se especifica la importancia de factores como el entorno, percepción, conocimiento, conciencia, actitud, voluntad, conducta y comportamiento para que estos estilos de vida y trabajo saludable puedan ser adoptados por los trabajadores en su vida cotidiana. De igual manera, se da a conocer la definición de pausa activa, promoción de la salud, ambiente psicosocial, entorno laboral saludable, higiene y los tipos de ejercicios que se pueden realizar.

Se espera que el programa se realice de manera semestral y se actualice una vez al año, cabe resaltar que estos documentos no se habían realizado, por tanto, se deja algo novedoso e importante para la oficina y la Universidad Mariana.

Para terminar, se tuvo como objetivo general promover un comportamiento positivo en los trabajadores de la Universidad Mariana para prevenir el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, teniendo como resultado final, la creación del programa de prevención de consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas y el programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludable.

### Discusión

Teniendo en cuenta el efecto nocivo que las sustancias psicoactivas producen en el ser humano, se buscó prevenir el consumo de éstas; por lo tanto, la oficina de seguridad y salud en el trabajo pretende mejorar las condiciones de salud y de trabajo de los colaboradores de la Universidad Mariana para lograr una mayor productividad en la empresa; mediante acciones coordinadas de promoción de la salud, prevención y control de riesgos.

De igual manera, la sensibilización dentro de este proceso ha sido importante, entendida como:

Una manera de abrirse a una nueva realidad, con el fin de actuar en consecuencia con los procesos que están en marcha en la organización. Cuando se está trabajando un plan de cambio, la difusión y aceptación, serán los responsables de precisar que éste se lleve a cabo. (Arenas, 2010, p. 20).

Así, la sensibilización se convierte en la base para iniciar procesos de cambio y bienestar dentro de la empresa, ya que está dirigida a todos los trabajadores, con ello se busca alcanzar los objetivos planteados.

Uno de los programas que ha probado su efectividad se realizó en Estados Unidos, en la investigación realizada por Gómez et al. (2002), en la cual durante cuatro años se realizó seguimiento a un programa de prevención de consumo de droga en escuelas; los resultados arrojados aunque no tan significativos, sí lograron establecer una educación de consumo. Los componentes que se mencionan en el estudio son similares a las propuestas hechas por los estudiantes universitarios durante las investigaciones ya mencionadas y llevadas a cabo en Bogotá, como son el restablecimiento de la autoestima, el autocontrol y el conocimiento, y la necesidad de ofrecer actividades alternas a las comúnmente realizadas bajo consumo de alcohol. (Muñoz, 2014 p. 368).

De igual manera, debido a que el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas son un problema constante, se necesita de estrategias para dar a conocer sus consecuencias y fomenten buenos hábitos para fortalecer la salud y la productividad de los trabajadores.

En Colombia, la política nacional para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas del 2007 y su impacto, del Ministerio de Protección Social, plantea que las dinámicas actuales del consumo demandan urgentes respuestas efectivas que sean basadas en el conocimiento de la realidad y los diferentes grupos, fortaleciendo el trabajo participativo, debe acudir a la investigación, con una evaluación sistemática y articulando las distintas acciones planeadas e implementadas con mínimos de calidad. (Ministerio de la Protección Social, 2007 citado por Muñoz, 2014 p. 368).

Existe un gran número de beneficios que genera la implementación de un programa que fomente los hábitos y estilos de vida y trabajo saludable, tales como:

Beneficia en primer lugar a los trabajadores que mejoran su bienestar físico y emocional, reduce el absentismo, las incapacidades temporales y la rotación de personal, elimina los costes ocultos de la mala salud de los trabajadores, como el bajo rendimiento, crear entornos saludables y seguros, mejora el clima, hace más atractiva la organización y aumenta su capacidad de retención, los trabajadores más sanos también tienen mejor capacidad de concentración y de reacción. Por lo tanto, disminuyen los accidentes laborales, mejora el orgullo de pertenencia y la imagen externa. (Valls, 2010 p. 2).

Así mismo, el comportamiento positivo se preocupa por incluir aspectos como la felicidad, la salud, la motivación y aspectos positivos de las personas dentro de las organizaciones (Stajkovic y Luthans, 2001, como se citó en Fierro, 2013), en este caso decisiones adecuadas para adoptar hábitos y estilos de vida y trabajo saludable dejando de lado la necesidad de una conducta de consumo.

Cabe resaltar, que las actividades anteriormente mencionadas se llevaron a cabo con aquellos trabajadores que tuvieron la disposición de participar, además, por motivos de fuerza mayor, en el transcurso del año de práctica, el proyecto tuvo cambios en cuanto al tiempo para poder realizar las actividades y cumplir con los objetivos planteados.

## Conclusiones

Las prácticas realizadas en la oficina de seguridad y salud en el trabajo buscan promover el bienestar de los trabajadores, mediante acciones que fomentan las buenas prácticas en el sitio de trabajo, cumpliendo con las necesidades de los mismos dentro de la Universidad Mariana. Además, la seguridad y salud de los trabajadores también una forma de inversión de capital, puesto que, genera un aumento de la productividad laboral, obteniendo resultados favorables para la empresa.

De igual manera, es importante resaltar que los trabajadores de cualquier empresa se encuentran expuestos a factores que pueden generar problemas en el sitio de trabajo, afectando al trabajador y a todo el sistema. Por consiguiente, la oficina tomó las medidas correspondientes para ejecutar planes de acción que previenen problemáticas como la accidentalidad laboral, ausentismo laboral, bajas por enfermedad, bajo rendimiento, expedientes disciplinarios, pérdida del trabajo, entre otras.

Los trabajadores necesitan de acciones que se ajusten a las necesidades del contexto en el cual se desempeñan, en este caso se logró que los trabajadores tomen conciencia frente a las diferentes problemáticas y consecuencias que el consumo de sustancias psicoactivas trae a nivel personal, social y laboral.

Los programas preventivos fomentan buenas prácticas, por ello, son necesarios y obligatorios dentro de las empresas; además, éstos tienen gran acogida por parte de los trabajadores ya que se sienten valorados, mejora su autoestima y las relaciones laborales.

Es importante resaltar que la promoción de los hábitos y estilos de vida y trabajo saludable, también debe ser fomentada por parte de los altos cargos (jefes) en el sitio de trabajo, para dar paso a un entorno laboral saludable, promover el bienestar de los trabajadores mediante acciones y hábitos positivos que velen por la seguridad y salud de los mismos, mejorando su calidad de vida y por consiguiente, el rendimiento de la organización.

La mayoría de los trabajadores son receptivos a todas las actividades realizadas por seguridad y salud en el trabajo, demuestran su agradecimiento por mejorar la calidad de vida del personal, disminuyendo las consecuencias negativas que pueden presentarse en el sitio de trabajo, y con ello se da paso a la conformación de una cultura de autocuidado y de prevención.

## Recomendaciones

Es necesario por parte de los directivos, jefes de área y trabajadores de la Universidad Mariana, participar de las actividades realizadas por la oficina de seguridad y salud en el trabajo, ya que necesitan de su colaboración y disponibilidad y así fomentar el bienestar de todo el equipo de trabajo.

También, es pertinente continuar con la ejecución semestral, actualización anual y fortalecimiento continuo del programa de prevención de consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas y el programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludable, dirigido a los trabajadores de la Universidad Mariana.

## Agradecimientos

A Dios, a mi Familia, especialmente a mi Madre, a mi jefe Lucy Stella Obando y a todo el equipo de seguridad y salud en el trabajo, a mi asesora Magda Escobar, a la coordinadora de práctica del programa de psicología Diana Flórez, a María Eugenia Cabrera Psicóloga de ARL Positiva, a mis compañeros y amigos; por acompañarme, orientarme y apoyarme en este largo camino, permitiéndome concluir mi proceso académico. Gracias a ustedes aprendí más de lo que esperé para mi vida personal y profesional. Sin ustedes esto no sería posible.

## Referencias

- Agencia Nacional de Defensa Jurídica del Estado. (2016). *Programa de Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas*. Recuperado de <http://calidad.defensajuridica.gov.co/archivos/GH-PG-05/GH-PG-05V0ProgramaDePrevencionDeSustanciasPsicoactivas.pdf>
- Arenas, M. (2010). *Propuesta de un Plan de Comunicación para Sensibilizar al Colaborador en el Proceso de Renombramiento de Cargos Altos, Medios y Bajos; y así apoyar en su implementación en la Empresa Consultoría Colombiana S.A.* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). (2012). Los riesgos de trabajar bajo la influencia de las drogas. *HSEC Magazine*. Recuperado de <http://www.emb.cl/hsec/articulo.mvc?xid=36&edi=2&xit=los-riesgos-de-t>
- DEVIDA. (s.f.). *Manual para la Prevención del Consumo de Drogas*. Recuperado de <http://educacion.junin.gob.pe/wp-content/uploads/2016/09/MANUAL-PARA-LA-PREVENICION-DEL-CONSUMO-DE-DROGAS.pdf>
- Díez, H. (2012). *Guía para la Promoción de Hábitos Saludables y Prevención de la Obesidad Infantil Dirigida a las Familias*. Madrid: CEAPA.
- Espinosa, K., Hernández, M., Cassiani, C., Cubides, A. y Martínez, M. (2016). Factores relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas en una institución educativa de Jamundí Valle, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 45(1), 2-7.
- FACUA Andalucía. (2010). *Hábitos de Vida Saludable*. Recuperado de <https://www.facua.org/es/guia.php?Id=135&capitulo=1239>
- García, D., García, G., Tapiero, Y. y Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185.
- García, M. (2003). *Consumo de Drogas en Adolescentes: Diseño y Desarrollo de un Programa de Prevención Escolar* (tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Gestión Talento Humano. (2016). *Sistema de Gestión SST*. Recuperado de <http://www.umariana.edu.co/dependencias/gestion-talento-humano/index.php/sistema-de-gestion-sst>
- Gobierno de Chile Ministerio de Salud. (2004). *Vida Sana en la Empresa guía práctica para las empresas*. Recuperado de [http://www.centroscomunitariosdeaprendizaje.org.mx/sites/default/files/vida\\_sana\\_en\\_la\\_empresa\\_guia.pdf](http://www.centroscomunitariosdeaprendizaje.org.mx/sites/default/files/vida_sana_en_la_empresa_guia.pdf)
- Jara, L. (2015). Consumo de sustancias psicoactivas. *Observatorio Económico Social UNR*. Recuperado de <http://www.observatorio.unr.edu.ar/consumo-de-sustancias-psicoactivas/>
- Lastre, G., Arrieta, N. y Gaviria, G. (2013). Conocimiento sobre el Consumo de Sustancias Psicoactivas en Estudiantes de Enfermería. *Ciencia e Innovación en Salud*, 1(1), 46-51.
- Llamas, A. (2014). Promoción de hábitos saludables en el trabajo para el bienestar de la población trabajadora. *Revista Colombiana de Cardiología*, 21(4), 199-201.
- Ministerio de Trabajo. (2015). *Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) Guía Técnica de Implementación para Mipymes*. Recuperado de <http://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/51963/Guia+tecnica+de+implementacion+del+SG+SST+para+Mipymes.pdf/e1acb62b-8a54-0da7-0f24-8f7e6169c178>
- Moreno, G. (2011). Abordaje del Consumo de Drogas en el Ámbito Laboral. *Asociación Proyecto Hombre*, 21-23. Recuperado de <https://proyectohombre.es/wp-content/uploads/2011/11/consumo-alcohol-ambito-laboral.pdf>
- Muñoz, D. (2011). Sistema de Seguridad y Salud Ocupacional en las Instituciones prestadora de servicios (IPS) en la Ciudad de Riohacha, empleando la Oshas 18000, enfocado a funcionarios y contratistas de IPS, CEDES Y RENACER. *Escenarios*, 9(1), 24-37.
- Muñoz, M. (2014). *Diseño y Evaluación de un Programa de Prevención de Consumo de Alcohol en una Institución Universitaria Diseñado con los Estudiantes*. *Psicogente*, 17(32), 365-378
- Observatorio de Drogas de Colombia. (2018). *Sustancias psicoactivas*. Recuperado de <http://www.odc.gov.co/problematika-drogas/consumo-drogas/sustancias-psicoactivas>
- Ochoa, E. y Madoz, A. (2008). Consumo de alcohol y otras drogas en el medio laboral. *Med Segur Trab*, 54(213), 25-32.
- Sanitas. (s.f.). *Hábitos de vida saludable*. Recuperado de [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)
- Santiago, I. (2014). *Efectos del Consumo de Drogas Sobre la Salud del Adolescente y sus Consecuencias en el Ámbito Familiar y Social* (trabajo de grado). Universidad de Granada, España.
- Valls, V. (2010). *Fomento de una vida saludable en el entorno laboral*. Recuperado de [https://factorhumano.org/attachments\\_secure/article/8256/vida\\_saludable\\_cast.pdf](https://factorhumano.org/attachments_secure/article/8256/vida_saludable_cast.pdf)
- Velázquez, S. (2013). *Programa institucional actividades de educación para una vida saludable* (unidad 3). México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.