

**DISEÑO DE ESTRATEGIAS PARA PROMOVER Y PREVENIR LA DEPRESIÓN EN
MUJERES ENTRE LOS 20 Y 45 AÑOS DE EDAD, EN UN COMPLEJO MINERO UBICADO
EN LA GUAJIRA, COLOMBIA.**



AUTORES:

ESPITIA MONTES LICET CAROLINA

SOLANO PINTO YINA MARCELA

VELÁSQUEZ CUERVO TANIA

CORPORACION UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

BOGOTA D.C

JUNIO 2023

**DISEÑO DE ESTRATEGIAS PARA PROMOVER Y PREVENIR LA DEPRESIÓN EN
MUJERES ENTRE LOS 20 Y 45 AÑOS DE EDAD, EN UN COMPLEJO MINERO UBICADO
EN LA GUAJIRA, COLOMBIA.**



AUTORES:

ESPITIA MONTES LICET CAROLINA

SOLANO PINTO YINA MARCELA

VELÁSQUEZ CUERVO TANIA

DOCENTE ASESOR:

YURIS MARINA RODRIGUEZ GRANADOS

CORPORACION UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

BOGOTA D.C

JUNIO 2023

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	8
Capítulo 1 Descripción general del Proyecto	10
1.1 Problema de investigación	10
Objetivos	12
1.2.1. Objetivo general.....	12
1.2.2. Objetivos específicos.....	12
1.3 Justificación.....	13
Capítulo 2 Marco de referencia	14
2.1 Marco teórico.....	14
2.2 Marco conceptual	16
Capítulo 3 Marco metodológico	17
3.1 Tipo de estudio.....	17
3.2 Población	18
3.3 Procedimientos.....	18
Nota: Planteamiento de las diferentes actividades a realizar para llevar a cabo la presente investigación.....	20
3.4 técnicas para la recolección de la información.....	20
3.5 Técnicas para el análisis de la información	22
3.6 Consideraciones éticas	22
Capítulo 4 Análisis de resultados	24
4.1 Desarrollo objetivo específico 1 - Conocer los factores socioculturales que influyen en el desarrollo de la depresión en mujeres entre los 20 y 45 años de edad, en un complejo minero en la Guajira, Colombia.	24
Personal familiar	24
Sociocultural	30
Laboral	33
4.2 Desarrollo objetivo específico 2- Reconocer los principales efectos que puede llegar a ocasionar la depresión en el desempeño laborales de las mujeres que trabajan en un complejo minero en la Guajira, Colombia.....	40
4.3 Desarrollo objetivo específico 3 - Definir las estrategias para prevenir la depresión de mujeres que trabajan en un complejo minero	42
Discusión.....	44
Conclusiones.....	47

Referencias 48

INDICE DE TABLAS

Tabla 1_Cronograma de actividades.....	18
Tabla 2_Técnicas para la recolección de la información	20

INDICE DE FIGURAS

Figura 1_Indicador N° 1. Edad	24
Figura 2_Indicador N° 2. Formación académica.....	25
Figura 3_Indicador N° 3. Promedio de ingresos totales en su hogar	25
Figura 4_Indicador N° 4. Zona en que reside	26
Figura 5_Indicador N° 5: Se encuentra en una relación de pareja.....	27
Figura 6_Indicador N° 6: Tiene hijos	27
Figura 7_Indicador N° 7: Números de hijos	28
Figura 8_Indicador N° 8: En qué porcentaje su pareja se encarga de las labores del hogar y cuidado de sus hijos.	28
Figura 9_Indicador N° 9: ¿Considera que la crianza y las tareas del hogar son responsabilidad de dos?.....	29
Figura 10_Indicador N° 10: Actividades sociales realizadas en tiempo libre	30
Figura 11_Indicador N° 11: ¿Con que frecuencia asisten a una celebración y/o fiesta?. 30	30
Figura 12_Indicador N° 12: ¿Pertenece algún grupo sociocultural?	31
Figura 13_Indicador N° 13: ¿Cuenta con una red de apoyo?	32
Figura 14_Indicador N° 14. Nivel en el que recibe ayuda de su red de apoyo	32
Figura 15_Indicador N° 15. Cargo que ocupan en el ámbito laboral.....	33
Figura 16_Indicador N° 16: Que tan hostil es el sector minero.	34
Figura 17_Indicador N° 17: horario laboral	35
Figura 18_Indicador N° 18: Porcentaje de la carga laboral.....	35
Figura 19_Indicador N° 19: De poder elegir su trabajo ideal, ¿Continuaría laborando en su actual empleo?.....	36
Figura 20_Indicador N° 20: ¿Alguna vez no ha asistido a su trabajo porque se siente desanimada o con poco interés en trabajar?	37
Figura 21_Indicador N° 21. ¿Qué tan importante es la salud mental?.....	37
Figura 22_Indicador N° 22: Nivel de conociendo de las participantes sobre la depresión.....	38
Figura 23_Indicador N° 23: Padecimiento de depresión o algún otro trastorno del estado de ánimo como consecuencia de su trabajo.	38
Figura 24_Indicador N° 24: Ausentismo - incapacidades	40
Figura 25_Indicador N° 25; Ausentismo -Permisos	41

INDICE ANEXOS

ANEXO I ___ Carta de aprobación de la organización objeto de estudio.....	51
ANEXO II ___ Consentimiento informado.....	52
ANEXO III ___ Evidencias de aplicación de la encuesta.....	54
ANEXO IV ___ ENCUESTA SOCIODEMOGRAFICA - MUJERES MINERAS.....	55
ANEXO V ___ Matriz de ausentismo	67
ANEXO VI ___ Folletos - Estrategias de promoción y prevención de la depresión para la empresa	68
link: folleto estrategias de promoción y prevencion de la depresion para empresas.pdf	69
ANEXO VII ___ Estrategias de promoción y prevención de la depresión para mujeres trabajadora _link: folleto estrategias de promoción y prevención de la depresión para mujeres.pdf.....	70

INTRODUCCIÓN

El propósito principal de esta investigación es conocer la relación entre los niveles de depresión en mujeres que tienen un trabajo en un complejo minero y aquellos factores de su vida cotidiana que pueden llegar a general dicho trastorno. Lo cual es de suma importancia debido a que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la cual define la depresión como un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración, lo cual se puede considerar como un factor de riesgo, que conlleve al bajo rendimiento laboral de las mujeres que lo presenten.

Si la empresa a donde no se tiene en cuenta o no se les da la importancia necesaria a situaciones relacionadas con la depresión, esta puede llegar a hacerse crónica o recurrente, y como consecuencia llegar a dificultar perceptiblemente el desempeño en las funciones laborales u otras áreas de su vida cotidiana y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir a actos de desesperación, olvido emocional y descuidos físicos, uno de los más severos puede ser intento de suicidio.

La depresión es un fenómeno que afecta de manera creciente a una gran cantidad de personas en nuestros días. En el ámbito mundial, se señala en informes de la OMS que la prevalencia del síndrome depresivo alcanza valores de 3 a 4 % en la población general y que un 10 % de la población mayor de 15 años llega a presentar estados depresivos en alguna época de su vida, dichos datos están referidos sobre todo a los países desarrollados (Suarez, 1988).

Existen estudios que ha encontrado que la mujer es más propensa a deprimirse en comparación que el hombre. Esto se debe a diversas causas biológicas, sociales y psicológicas; por lo que, es de suma importancia realizar investigaciones con diferentes grupos de mujeres para determinar cuáles son los factores que más afectan a éstas. Dentro de los factores biológicos que más provocan la depresión femenina son los cambios hormonales; en relación con el proceso cognitivo las mujeres tienden a ser más reiterativas ante eventos negativos, suelen darle más transcendencia a situaciones que las lastime lo cual ayuda a que estas sean más vulnerables ante la depresión (Kramlinger, 2002; Mercado, 1996; Nolen- Hoeksema, Larson y Grayson, 1999; Rao, Hammen y Daley, 1999; Sprock y Yoder, 1997).

Sobre el contexto laboral, también es importante mencionar una investigación de José Carlos Mingote Adan, Macarena Gálvez Herrero, Pablo del Pino y María Dolores Guitierrez que habla del paciente que padece un trastorno depresivo, pues no solo se deben tomar en cuenta la influencia

del trabajado en la adquisición de trastornos del estado de ánimo, sino la vida de los trabajadores que ya padecen trastornos depresivos y como las condiciones laborales impiden un manejo garantista de la patología, ya que se ha identificado que carecen de protocolos que promuevan condiciones óptimas.

La fundamentación metodológica es la implementación de un estudio descriptivo con intención analítica y fuentes primarias de información. Toma de datos con encuesta asistida en un grupo de mujeres. Se tomó una muestra de 20 mujeres que laboran en un complejo minero y se exploró sus características laborales y extralaborales.

En otras palabras, se podría decir que el presente estudio tiene un enfoque de investigación acción participativa (IAP), de tipo cualitativo donde se emplean técnicas de recolección de información como encuestas sociodemográfica y entrevistas que permitan contrarrestar los datos, de esta manera se obtuvo resultados reales.

Al ser una investigación acción participativa se implementó el protocolo de prevención y actuación para la depresión en el entorno laboral propuesto por el ministerio de trabajo, aplicando las actividades allí propuestas como el objetivo de impactar positivamente en la prevalencia de la depresión y en la promoción estrategias de prevención.

Capítulo 1 Descripción general del Proyecto

1.1 Problema de investigación

En Colombia como a nivel mundial se puede evidente el reconocimiento que han logrado las mujeres en el ámbito de la minería. Según a indicadores, la participación promedio de mujeres en minería aumentó de 14,3% (2021) a un 15% (agosto 2022), indicador que incluye tanto a las empresas mineras como proveedoras. Lo anterior demuestras que esa distinción de género en el sector minero, ha venido disminuyendo y eliminando estigmas. Pero también se ha venido notando el incremento de la depresión en este sector, ya que según el ministerio de salud en su boletín de salud mental se ha encontrado que las mujeres en relación a los hombres son quienes más padecen trastornos depresivos, los antecedentes de la depresión en mujeres mineras dependen de más de una variable, debido a que asumen distintas responsabilidades y roles en la sociedad y la familia. (ministerio de salud 2017)

Por ende, el interés principal de la presente investigación es determinar la influencia de las condiciones laborales y extralaborales relacionadas con los síntomas depresivos de mujeres que laboran en uno de los complejos mineros existentes en la Guajira, en donde se ha venido rompiendo estereotipos en el mundo empresarial, lo cual se puede demostrar, con la presencia de más de 1.000 mineras y un Comité Directivo conformado en un 43% por mujeres, las cuales ocupan cargos como operadora, directora, supervisora, o presidenta. Actualmente, este complejo minero a cielo abierto es la única empresa minera en operación del país con una presidenta y su Comité Directivo está conformado por más de 1.160 teniendo en cuenta también a sus contratistas mujeres.

Pero, esa búsqueda de equidad por parte de la empresa ha generado en este gremio de mujeres mineras un aumento de depresión, sobre todo en aquellas mujeres que tienen hijos y más aún cuando son madres solteras, ya que, debido a los turnos implementados, y a que la gran mayoría deben cumplir dos roles, el de mujer trabajadora y el de ama de casa, surgen diferentes factores que generan depresión de acuerdo al turno que estas cumplan, se tiene a las que desempeñan el turno 5x2, el cual implica trabajar de lunes a viernes y descansan sábado y domingo, este turno tiene como desventaja que si necesita visitar una entidad bancaria o acompañar a sus hijos en actividades escolares no lo puedan realizar, Aunque este sería el más favorable, ya que se contaría con los fines de semana y festivos para compartir con la familia y amigos, en comparación con los turnos 7x3 en este trabajan de la siguiente manera: lunes, trabaja de 6:00 am a 6:00 pm, 12 horas continuas de día (solo media hora para comer); martes,

trabaja 12 horas continuas de noche de 6:00 pm a 6:00 am; miércoles, descansa; jueves, trabaja 12 horas continuas de día y viernes, 12 horas continuas de noche; sábado, domingo y lunes, descansa y el martes, comienza de nuevo el ciclo, y está el turno 10x5, de 6:00 am a 6:00 pm, 12 horas continuas de día y de 6:00 pm a 6:00 am 12 horas continuas de noche, estos dos últimos turnos exigen mantener al organismo activo en momentos en que necesita descanso, y a la inversa. Además, los turnos colocan a estas mujeres fuera de las pautas de la vida familiar y social. Todo ello provoca un triple desajuste entre el tiempo de trabajo, el tiempo biológico y el tiempo social, lo cual conllevaría a disminuir la posibilidad de participar en actividades sociales o de coincidir con amigos o familiares, generándose así una depresión gracias a la pérdida de amistades y posible incidencia en la actividad profesional.

De acuerdo a lo anterior, surge la necesidad de establecer medidas de prevención y promoción que mitiguen la prevalencia de trastornos del estado de ánimo como la depresión, en este sector, para así prevenir o disminuir factores que afecten el desempeño laboral.

A partir de lo anterior, se plantea la presente pregunta de investigación:

¿Se podrían generar estrategias para promover y prevenir la depresión en mujeres trabajadoras de un sector minero ubicado en la Guajira, Colombia?

Objetivos

1.2.1. Objetivo general

- Diseñar estrategias para promover y prevenir la depresión en mujeres trabajadoras de un sector minero ubicado en la Guajira, Colombia.

1.2.2. Objetivos específicos

- Conocer los factores socioculturales que influyen en el desarrollo de la depresión en mujeres entre los 20 y 45 años de edad, en un complejo minero en la Guajira, Colombia.
- Reconocer los principales efectos que puede llegar a ocasionar la depresión en el desempeño laborales de las mujeres que trabajan en un complejo minero en la Guajira, Colombia.
- Definir las estrategias para prevenir la depresión de mujeres que trabajan en un complejo minero.

1.3 Justificación

Hoy día las mujeres ocupan un papel fundamental dentro de la sociedad y sobre todo en el mundo laboral. Lo que evidencia un claro desafío en las empresas en la búsqueda de integrar de manera equitativa tanto a hombres como a mujeres en diferentes áreas. Con lo anterior la depresión se ha incrementado en este campo, llegando a convertirse en un problema de salud pública por la carga de enfermedad que genera. Se calcula que en el mundo hay 350 millones de personas que se encuentran afectadas por la depresión; el peor desenlace de la enfermedad es el suicidio. (Ministerio 2017) Se estima que cada año se suicidan 800.000 personas en todo el mundo y el grupo más afectado es el de las mujeres. A menudo, las mujeres trabajan fuera del hogar y aun así tienen responsabilidades domésticas. Muchas mujeres enfrentan los retos de la maternidad sin pareja o quizás atiendan a familiares enfermos o ancianos, y no solamente a sus hijos. (OPS 2022)

En uno de los complejos mineros en la Guajira se ha venido rompiendo estereotipos en el mundo empresarial, lo cual se puede demostrar, con la presencia de más de 1.000 mineras y un Comité Directivo conformado en un 43% por mujeres, las cuales ocupan cargos como operadora, directora, supervisora, o presidenta. Actualmente, este complejo minero a cielo abierto es la única empresa minera en operación del país con una presidenta y su Comité Directivo está conformado por más de 1.160 teniendo en cuenta también a sus contratistas mujeres.

Con base a lo anterior en esta investigación se los autores se enfocaron en una población de mujeres mineras con un rango de edad entre los 20 y 45 años. Se tendrá en cuenta los diferentes turnos laborales, ya sea los 5x2 (5 días de trabajo y 2 de descanso) 7x3 (7 días de trabajo y 3 de descanso) 10x5 (10 días de trabajo y 5 de descanso) al igual que horas de labor de 7 a 17:00 de 6 a 18:00 o el horario compartido que variar con horas laborales en la madrugada por ejemplo a las 3 :00 am, este último implica que los colaboradores de este complejo estén obligados a permanecer durante el turno laboral como residentes, ya que este es un campo afueras del área urbana y a esas horas no cuentan con el transporte terrestre brindado por la empresa para el traslado de sus colaboradores desde su lugar de residencia hasta el complejo minero. Esto conlleva que tienen que separarse de sus familias, algunas son madre cabezas de hogar, esposas, hijas; por estas razones esto puede afectar su estado físico y mental y por consiguiente causar depresión. Este estudio busca brindar un apoyo estratégico para así mitigar la prevalencia de la depresión que puede llegar a expresar este género, para así aportar en seguir fomentando el rol de liderazgo de la mujer en la minería, y generar mayores niveles de equidad entre toda la organización y lograr transformaciones más allá del ámbito laboral.

Capítulo 2 Marco de referencia

2.1 Marco teórico

Históricamente las mujeres se han considerado inferiores a los hombres en cuanto a capacidades y fuerza, en el contexto laboral sus desventajas son notorias, aunque en la actualidad las condiciones laborales para las mujeres han mejorado, y esto se puede notar al realizar un estudio en la comunidad de trabajadores en una mina carbonífera a cielo abierto ubicada en la Guajira Colombia, en donde se pudo observar según reportes de Recursos Humanos (RHH) que en la actualidad en dicha mina las mujeres ejercen su labor ocupando puestos desde los más altos cargos ejecutivos hasta los cargos operativos de la empresa, destacando en este sentido que cuentan con una presidenta, dos vicepresidentas, cuatro gerentes, diez coordinadoras y más de 850 mujeres, quienes se han encargado de demostrarle al país que las mujeres son capaces de asumir cualquier cargo. Revista Ento Rnos, (2021) Pero, así como es un gran logro del género femenino, en dar a conocer sus habilidades rompiendo estigmas, también se ha visto un incremento de niveles de depresión en este sector.

La depresión ha venido afectando principalmente al género femenino (Maki, PM, et al 2018), no desde ahora sino desde hace mucho tiempo atrás, y esto lo demuestran diversos estudios epidemiológicos, estos han informado que la prevalencia del trastorno depresivo unipolar es por lo menos dos veces más frecuente en mujeres que en hombres. Grandes estudios aseguran que las mujeres tienen una particular y mayor vulnerabilidad a los trastornos depresivos durante la edad reproductiva: aproximadamente, entre los 15 y 44 años de edad (Kessler RC et. 1993).

Durante años las mujeres asumen más roles y responsabilidades, están más expuestas a experiencias sexuales, abuso sexual y violencia doméstica. Los factores endocrinos relacionados con el ciclo reproductivo pueden jugar un papel importante e incrementar la vulnerabilidad a la depresión. Los estrógenos y la progesterona han mostrado sus efectos sobre los sistemas de neurotransmisores, neuroendocrinos y circadianos, que han estado implicados en los trastornos del humor (Checkley S, 1996). Los cambios en los niveles hormonales de la pubertad, la fase lútea del ciclo menstrual, el período posparto y la perimenopausia pueden también disparar cuadros depresivos en mujeres vulnerables (Marrón GW et al., 1997).

En el contexto laboral, es de gran relevancia la investigación de Jose Carlos Mingote Adan, Macarena Galvez Herrero, Pablo Pino y Maria Dolores Gutiérrez, donde se habla del paciente que padece un trastorno depresivo, tomando en cuenta la influencia de las condiciones laborales en la adquisición de trastornos depresivos y, por otra parte, como estas mismas condiciones

dificultad el proceso, sin generar garantías a quienes ya padecen depresión. Del ámbito laboral, también, se encontró la investigación de Enrique Castañea Aguilera y Javier E Garcia de Alba que trata la depresión en el personal sanitario femenino y el análisis de riesgos sociodemográficos y laborales, mencionando datos sobre la prevalencia de la depresión y empleando un enfoque de género.

En cuanto a prevalencia, algunos estudios epidemiológicos de los últimos años confirman que entre el 8 % y el 25 % de las mujeres presentan un síndrome depresivo en los meses siguientes al parto (Ascaso TC et., al ,2003). En América Latina, se ha informado valores de prevalencia medios y altos en algunos países, como Chile 15,3 %, Argentina 12,0 %, Perú 11,0 % y República Dominicana 9,8 % (Patel V,et.,al. 2003). En Colombia, la depresión alcanza hasta un (66 %) de las mujeres en gestación (Canaval GE,et., al 2000) por encima del 46,5 % de las gestantes de Brasil (Falcone VM, et al . 2005). España 11% (1) o 30,7 % de México (Lara MA,et., al, 2006).

De manera general se podría considerar las variaciones en las tasas de prevalencia de depresión posparto (DP), uno de los problemas actual de salud pública que requiere mayor atención y un conocimiento más preciso de las afectaciones que puede llegar a general en las mujeres mineras del país (Nonacs R, 2005). Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es diseñar estrategias para prevenir la depresión en mujeres entre los 20 y 45 años de edad, en un complejo minero en la Guajira, Colombia.

2.2 Marco conceptual

- Depresión: Según la Organización Mundial de la Salud OMS se define como una enfermedad que se caracteriza por la pérdida de pasión por actividades en su cotidianidad, acompañadas de sintomatologías físicas como lo son la fatiga, el insomnio, dificultad concentrarse, en particular la tristeza, entre otros síntomas. De una forma más sencilla se puede decir que la depresión es un Estado mental que se caracteriza por sentimientos permanentes de tristeza, desesperación, pérdida de la energía y dificultad para manejarse en la vida cotidiana normal.
- Depresión unipolar: también conocida como trastorno depresivo mayor, es un trastorno del estado de ánimo muy común; hace que la persona experimente sentimientos negativos extremos y sufrimiento emocional. (GIA Miami 2022)
- Estrógenos y progesterona: Las hormonas sexuales femeninas son el estrógeno y la progesterona. Ellas ayudan a desarrollar y mantener las características sexuales y cumplen una función importante en la fertilidad, el embarazo y el ciclo menstrual. Tomado del Diccionarios de NCI
- Factores endocrinos. El cuerpo de todo el mundo está sujeto a cambios, algunos naturales y otros no, que pueden afectar la forma en que funciona el sistema endocrino. Algunos factores que afectan los órganos endocrinos incluyen la edad, las enfermedades, el estrés, el ambiente y factores genéticos. (Dr.Francisco Navarrete, 2012).
- Factores Socioculturale: Conjunto de valores, rasgos, creencias, tradiciones alimenticias, costumbres que distinguen e identifican a una persona. En el presente estudio, se distinguen cuatro dimensiones que son las experiencias laborales, las experiencias vitales, la religión, así como las costumbres y tradiciones. (Jiménez, S. R. 2012)
- Trastornos depresivos: Son caracterizados sentimiento de tristeza, baja autoestima, culpa, pérdida de interés o de placer, pérdida de apetito, fatiga, insomnio y pérdida de concentración. Tomado del Diccionarios de NCI

Capítulo 3 Marco metodológico

3.1 Tipo de estudio

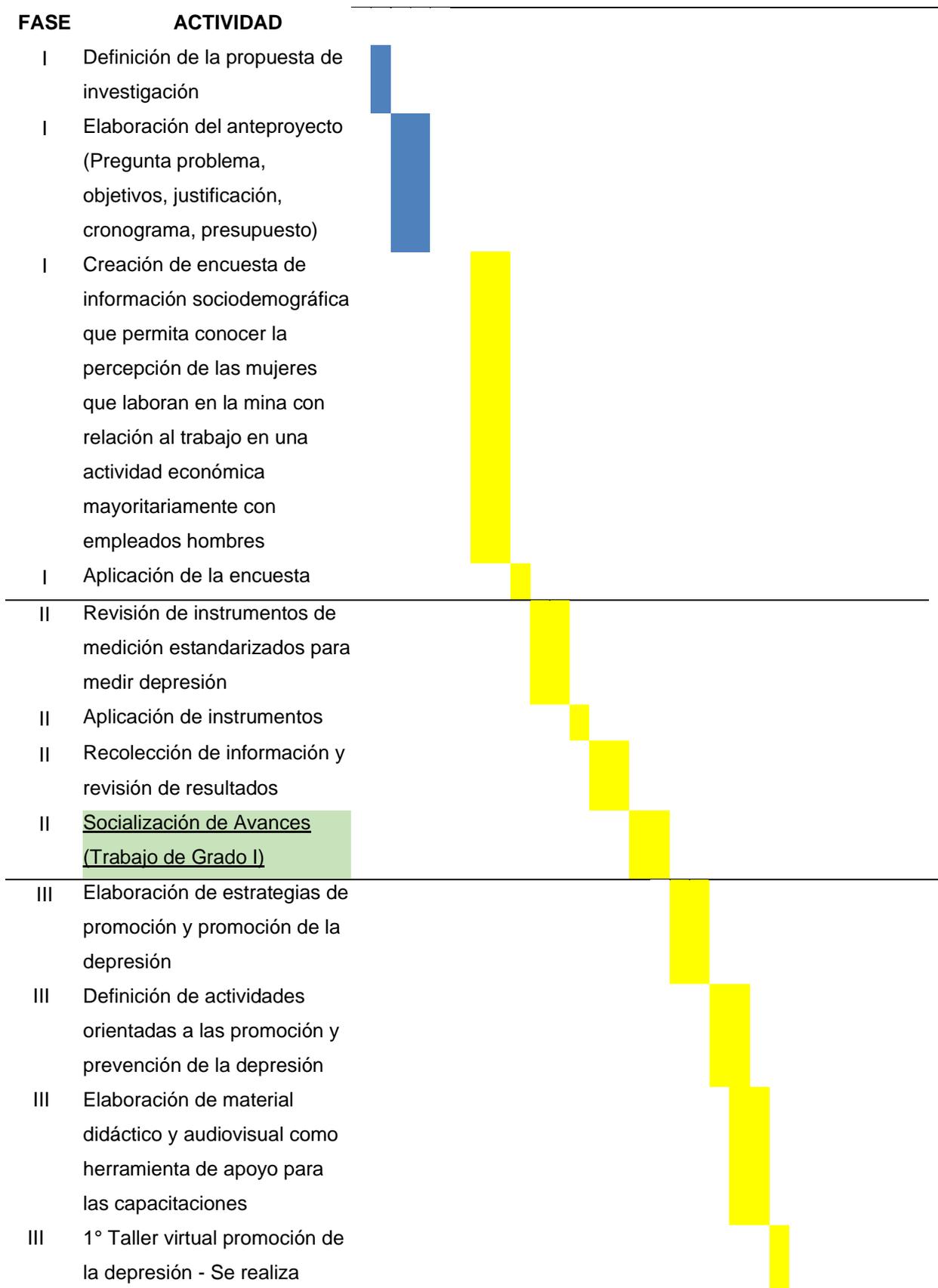
Éste es un estudio de tipo descriptivo que pretende determinar los factores socioculturales y los principales efectos que puede llegar a ocasionar la depresión en el desempeño laborales en mujeres entre los 20 y 45 años de edad, en un complejo minero en la Guajira, Colombia.

Dentro del marco metodológico de una investigación, se encuentra inmersa la necesidad de elegir un enfoque investigativo que se adapta a las necesidades de la misma, por ello, se encuentran dos diseños de investigación que se podrán elegir de acuerdo al objetivo y/o fenómeno a investigar, por una parte, se encuentra el enfoque cuantitativo el cual según Kerlinger (2002), “trata con fenómenos que se pueden medir a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de datos, pretende describir, explicar, y controlar una causa para así predecir su ocurrencia”. El enfoque cuantitativo busca la gestión de los datos exactos e investiga fenómenos donde los resultados se puedan cuantificar.

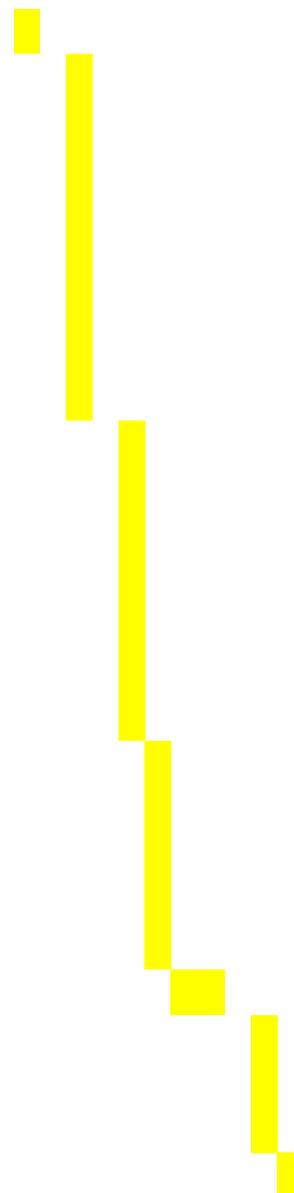
El segundo enfoque recibe el nombre de cualitativo, definido según (Mejia, como se citó en katayama, 2014, P.43). “Como el estudio de diferentes objetos para comprender la vida social del sujeto a través de los significados desarrollados por este”. Así pues, el enfoque cualitativo se basa en la descripción de un fenómeno con el propósito de entenderlo y explicarlo empleando instrumentos o métodos asociados a la observación y análisis. Es por las definiciones anteriormente dadas, que para el ejercicio investigativo propuesta se ha elegido el enfoque cualitativo pues que la investigación no está orientada a la recolección de datos numéricos sino a la interpretación de percepciones y sentires respecto a la depresión, vivenciados por las mujeres trabajadoras de un complejo minero en la Guajira Colombia, teniendo en cuenta que el fin último de la investigación será la promoción y prevención de la depresión.

Así también, en el enfoque investigación se encuentran inmersos distintos métodos con objetivos específicos, por tal razón, después de un largo análisis de los mismos, se definió que el que se adapta al objetivo de dicho ejercicio, es el enfoque cualitativo investigación acción participativa (IAP), el cual está basado en la intervención del investigador cuya acción y participación en el grupo, promoverá la transformación de la realidad a través de dos procesos, conocer y actuar, ya que la finalidad es que los participantes puedan dar respuesta a una problemática a partir de sus propios recursos. Hausberger (2000).

Es decir, la investigación está orientada a conocer la dinámica de la depresión en ese grupo poblacional, mujeres entre 20 y 40 años que laboren en un complejo minero de la Guajira, para



- capacitación psicoeducativa
- III 2° Taller virtual prevención de la depresión - Espacio donde se brinda información acerca de las redes de apoyo, (contactos, organizaciones y/o personas que se dedican a la promoción de la salud mental)
- III 3° Taller virtual promoción y depresión con enfoque de género (Capacitación sobre depresión en mujeres trabajadora de empresas con actividades económicas con más empleados hombres)
- III Aplicación de encuesta de satisfacción y comprensión (Encuesta para determinar el nivel de comprensión de los temas)
- III Revisión de resultados
- III Elaboración de Informe Final - Artículo - RAI (Trabajo de Grado II)
- III Sustentación



Nota: Planteamiento de las diferentes actividades a realizar para llevar a cabo la presente investigación.

3.4 técnicas para la recolección de la información

Tabla 2

Técnicas para la recolección de la información

Objetivo General	Objetivos específicos	Técnica	Instrumento	Propósito

<p>Diseñar estrategias para promover y prevenir la depresión en mujeres trabajadoras de un sector minero ubicado en la Guajira, Colombia.</p>	<p>1. Conocer los factores socioculturales que influyen en el desarrollo de la depresión en mujeres entre los 20 y 45 años de edad, en un complejo minero en la Guajira, Colombia</p>	<p>Observación</p>	<p>Encuesta de información sociodemográfica</p>	<p>Tal recolección de información permitirá conocer la percepción de las mujeres que laboran en la mina con relación al trabajo en una actividad económica mayoritariamente con empleados hombres, con énfasis en los trastornos depresivos que esto pueda ocasionar, también, se emplearan entrevistas que permitan constatar la información descrita en la encuesta.</p>
	<p>2. Reconocer los principales efectos que puede llegar a ocasionar la depresión en el desempeño laborales de las mujeres que trabajan en un complejo minero en la Guajira, Colombia</p>	<p>Grupo focal</p>	<p>Analice de los resultados obtenidos de la encuesta.</p>	<p>Recolectar información sobre variedad de las actitudes, experiencias y creencias de las participantes,</p>
	<p>3. Definir las estrategias</p>			

para prevenir la depresión de mujeres que trabajan en un complejo minero.	Proyectiva	Folleto	Dar a conocer y/o reforzar las estrategias de la prevención y promoción de la depresión.
---------------------------------------------------------------------------	------------	---------	------------------------------------------------------------------------------------------

Nota: Impacto y productos esperados en la presente investigación luego de su desarrollo.

3.5 Técnicas para el análisis de la información

Para el óptimo análisis de la información se implementaron métodos que permitan mostrar los datos de manera cuantitativa, analizando la información de forma cualitativa, es decir, los números se explican a través de la interpretación de las gráficas.

Se emplearon gráficas del tipo torta o redonda, omitiendo los gráficos de barra u otro estilo, para así mantener la armonía del documento. Los gráficos presentan los datos asignado un porcentaje a las respuestas a cada una de las preguntas diseñadas en la encuesta, de esta manera se muestra la respuesta con la que cada encuestado sentía más afinidad o estaba más asociada con su realidad.

Las preguntas fueron diseñadas con múltiples opciones de respuesta, pero, con la posibilidad de elegir una, en algunos casos se solicita argumentar o ampliar los motivos porque los que se eligió dicha respuesta, esto con el propósito de obtener más información que facilite la comprensión de la respuesta, así también, para ser usado como insumo en el análisis cualitativo, puesto que, de esta manera se garantiza que la interpretación de los datos se realizó de forma correcta, demostrando los resultados reales de la investigación.

3.6 Consideraciones éticas

Se considerarán los siguientes aspectos éticos dentro de la investigación:

- La participación en el estudio fue de carácter voluntario posterior a la información brindada sobre el proyecto a las personas sometidas al estudio. Se garantizó la privacidad en la información personal obtenida en las encuestas. Se tuvo en cuenta las disposiciones de la resolución 08430 de 1993 sobre consentimiento informado e investigaciones con seres vivos y la ley 1090 de 2006, para garantizar que la psicóloga aplique su profesión a las mujeres objetos de estudio sin más limitaciones que las expresamente señaladas por la ley, rehusando la prestación de sus servicios para actos contrarios a la moral y la honestidad profesional.

- El nivel de riesgo de esta investigación se puede considerar como riesgo mínimo, ya que se emplea el registro de datos a través de procedimientos comunes.
- Para garantizar la Protección de Datos Personales en las encuestas y demás herramientas de recolección de datos, se tuvo en consideración lo expuesto en la Ley 1581 de 2012.
- No se menciona el nombre de la empresa ya que la misma así lo indica, debido a políticas organizacionales propias de la misma.
- No se solicitó nombres propios ni números de identidad de las encuestadas para así garantizar el anonimato.

Capítulo 4 Análisis de resultados

4.1 Desarrollo objetivo específico 1 - Conocer los factores socioculturales que influyen en el desarrollo de la depresión en mujeres entre los 20 y 45 años de edad, en un complejo minero en la Guajira, Colombia.

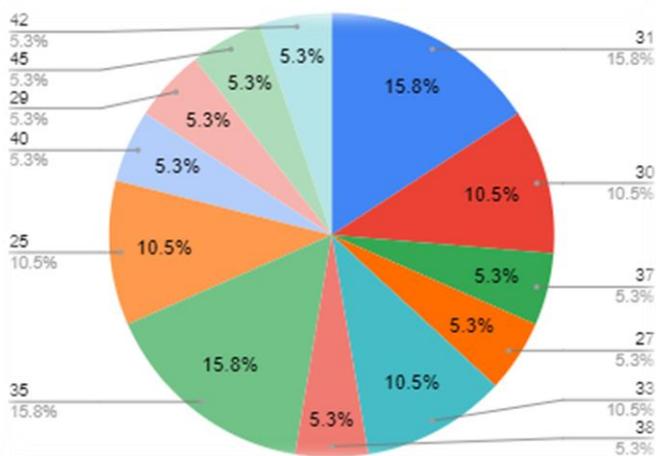
Se diseño y aplico una encuesta de información sociodemográfica a 20 mujeres entre 20 y 45 años, que labora en un complejo minero en la Guajira Colombia, con el propósito de recopilar los datos necesarios para conocer los factores socioculturales que influyen en el desarrollo de la depresión en mujeres, de esta manera se obtuvieron los siguientes resultados:

Interpretación de la información

Personal familiar

Figura 1

Indicador N° 1. Edad

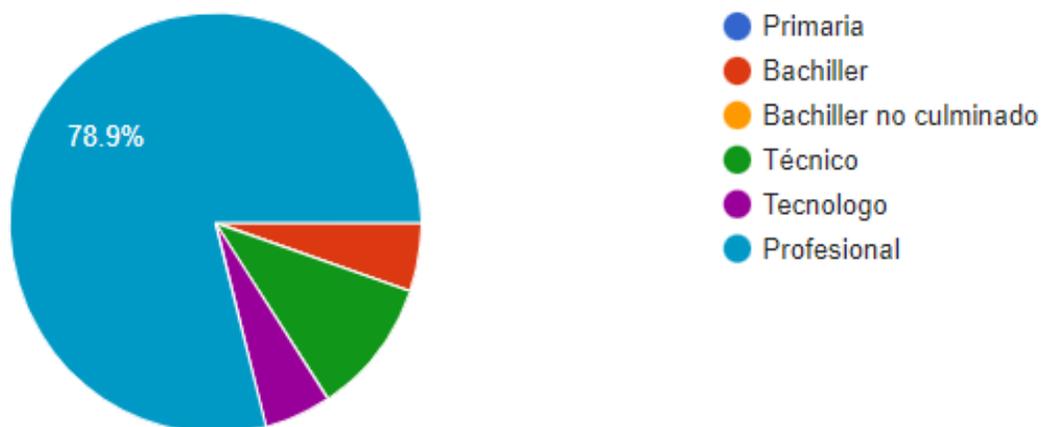


Nota: Este grafico muestra la edad promedio de las mujeres encuestadas

Se evidencio que la edad promedio de las mujeres encuestadas es de 33 años, las edades más recurrentes son 31 y 35 años cada grupo con el 15,8%. Seguidas de las mujeres entre 25, 30 y 33 años con el 10,5%, las demás edades se distribuyen de manera igualitaria con un porcentaje de 5,3%, excepto los 20 años, ya que ninguna de las mujeres mineras tiene dicha edad, por lo que se asume que la edad mínima para ser contratadas en dicho sector es de 25 años.

Figura 2

Indicador N° 2. Formación académica

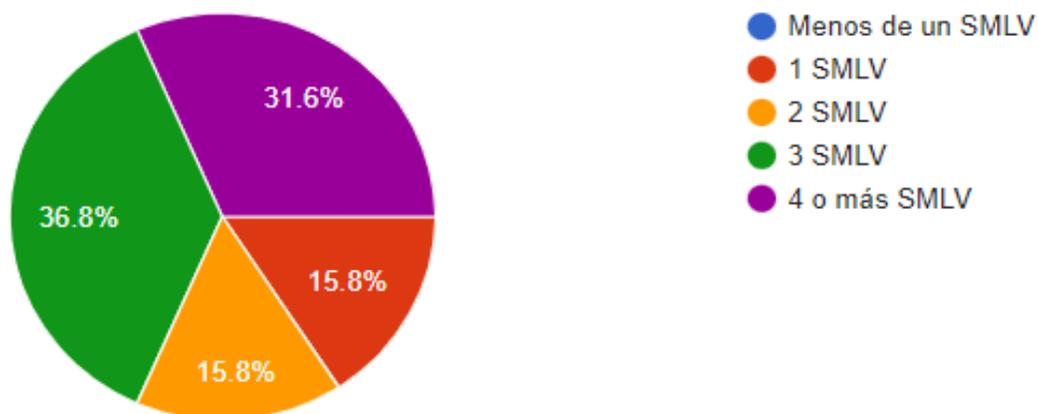


Nota: Este gráfico muestra la formación académica de las mujeres encuestadas

Las mujeres mineras que hacen parte de la muestra investigada son en un 78,9% profesionales, seguido de un 10,5% técnicas, y tecnólogo y bachiller en un mismo porcentaje de 5,3%. El gran porcentaje de mujeres profesionales en un sector donde mayoritariamente laboran hombres y donde gran parte de las funciones requieren de refuerza, corresponde al tipo de labor que desempeñan las mujeres evaluadas, ya que ellas pertenecen a la empresa encargada de la formación en seguridad y salud en el trabajo, ejercen en su mayoría como instructoras.

Figura 3

Indicador N° 3. Promedio de ingresos totales en su hogar

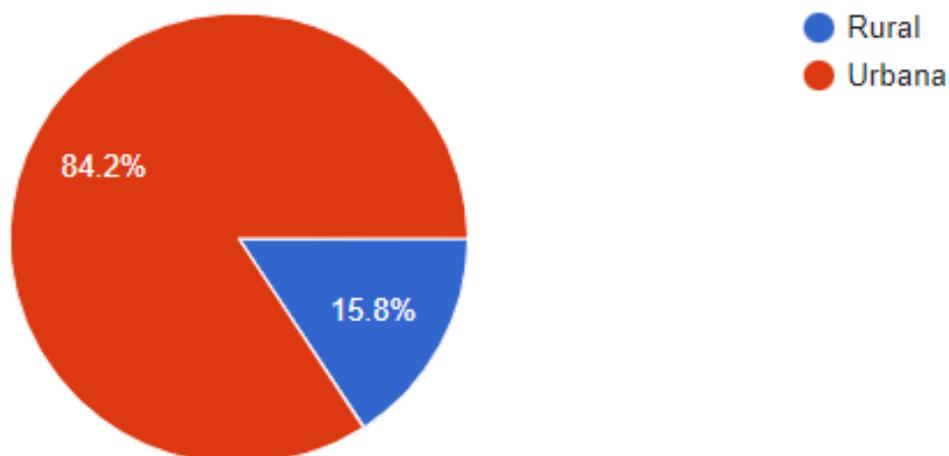


Nota: Este gráfico muestra el porcentaje de los ingresos de las mujeres encuestadas.

Se entiende que de acuerdo el porcentaje de mujeres profesionales los ingresos en el hogar oscilan entre 3 salarios mínimos legales vigentes con un 36,8% y 4 o más salarios mínimos legales vigentes con un 32,6%, puesto que el ser profesional promueve una remuneración acorde a la formación académica y funciones a desempeñar. A su vez, es importante recalcar que dicha compañía ninguna trabajadora devenga menos de un salario mínimo, y que el 31,6% devenga entre 1 y 2 salarios mínimos.

Figura 4

Indicador N° 4. Zona en que reside

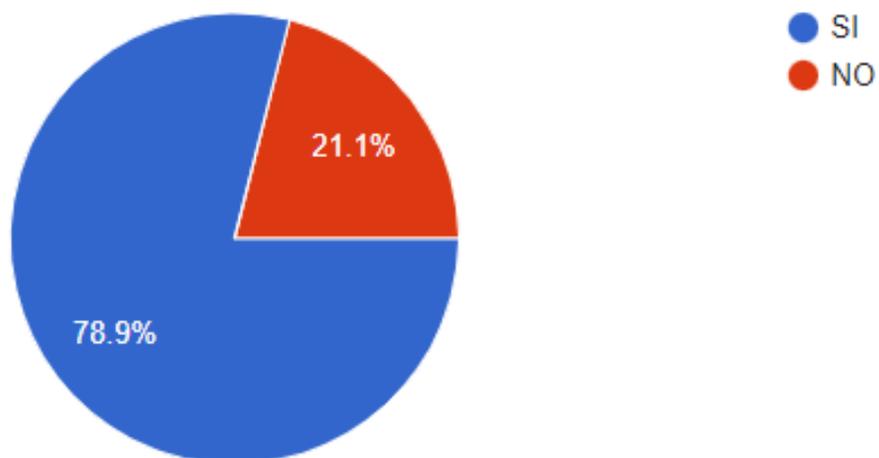


Nota: En el gráfico se evidencia el porcentaje de las zonas donde residen las mujeres.

El lugar donde se reside se puede tomar como un factor precipitante o protector en términos psicosociales, pues se podría considerar que desde que la sociedad se urbanizó, el estilo de vida rural se ha considerado que es menos inductor de riesgo para la depresión, en esta oportunidad se determinó que el 84,2% de la población reside en zona urbana y que solo el 15,8% reside en zona rural, lo cual podría llegar a representar un mayor riesgo de sufrir depresión al grupo de mujeres que viven en la zona urbana, ya que la globalización de esta áreas se considera uno de los factores estresantes propios de esta zona.

Figura 5

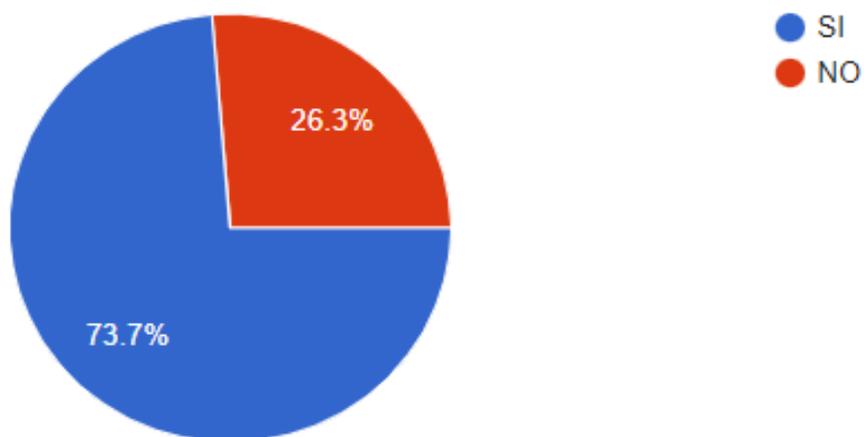
Indicador N° 5: Se encuentra en una relación de pareja.



Nota: En el grafico se observa el porcentaje de las mujeres que tienen y no tienen pareja

Figura 6

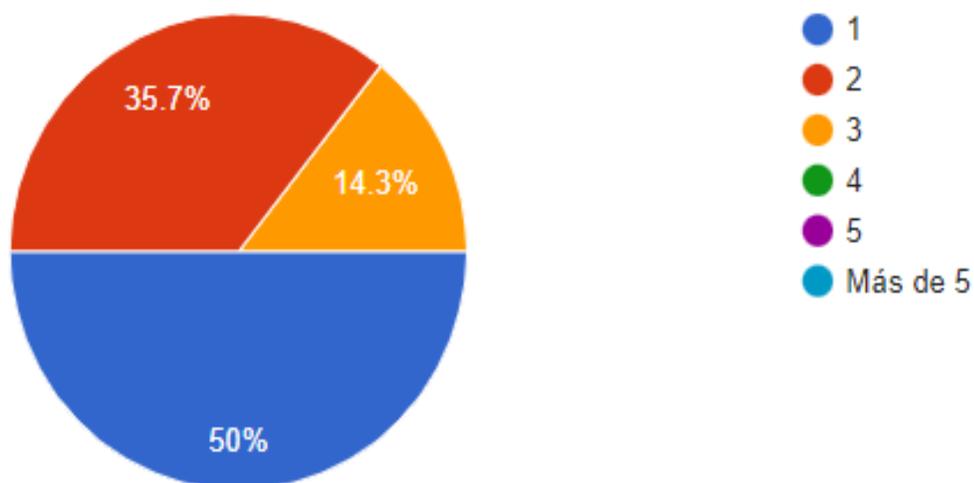
Indicador N° 6: Tiene hijos



Nota: Este gráfico muestra el porcentaje de mujeres encuestadas que tienen y no tienen hijos.

Figura 7

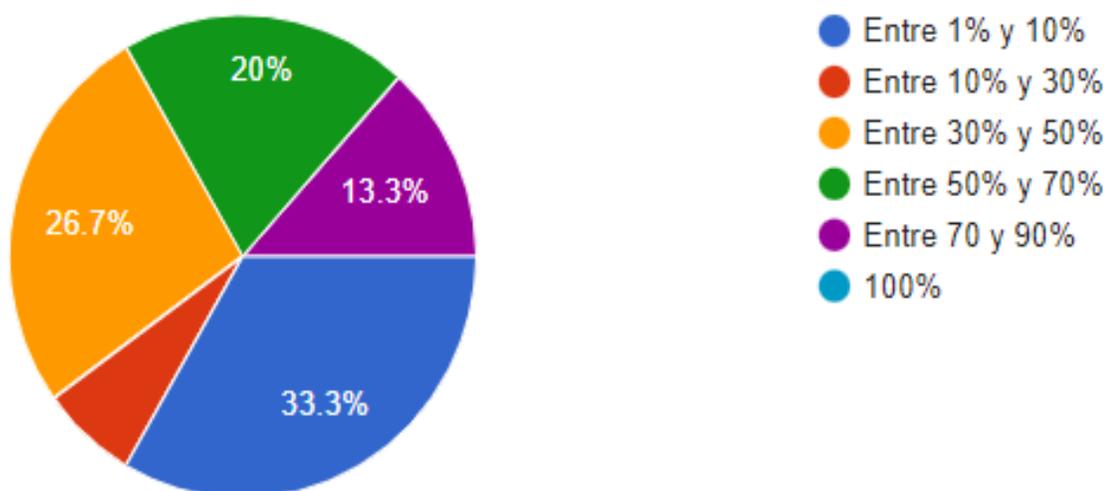
Indicador N° 7: Números de hijos



Nota: El gráfico muestra el porcentaje del número de hijos que tienen las mujeres.

Figura 8

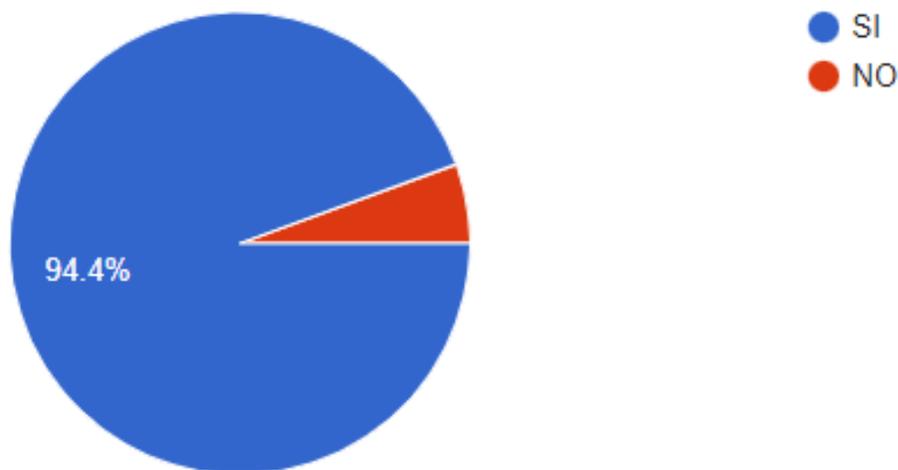
Indicador N° 8: En qué porcentaje su pareja se encarga de las labores del hogar y cuidado de sus hijos.



Nota: En el gráfico observamos en qué porcentaje se encargan las parejas de las mujeres encuestadas en las labores del hogar.

Figura 9

Indicador N° 9: ¿Considera que la crianza y las tareas del hogar son responsabilidad de dos?



Nota: En este gráfico observamos en que porcentaje consideran las mujeres encuestadas que la crianza y las labores del hogar son responsabilidad de la pareja.

Las preguntas 5, 6, 7, 8, 9 se encuentran relacionadas entre sí, ya que al consultar si se encuentran en una relación de pareja, si tienen y cual es número de hijos, y el porcentaje de apoyo en las labores del hogar por parte de su pareja, y si considera que la crianza debe ser compartida; se pretendía determinar el nivel de esfuerzo que implica ser madre con pareja o soltera, y como tal responsabilidad pueden influir en el desarrollo de trastornos depresivos, pues la falta de apoyo en la crianza y la responsabilidad económica afecta directamente el estado anímico de una persona.

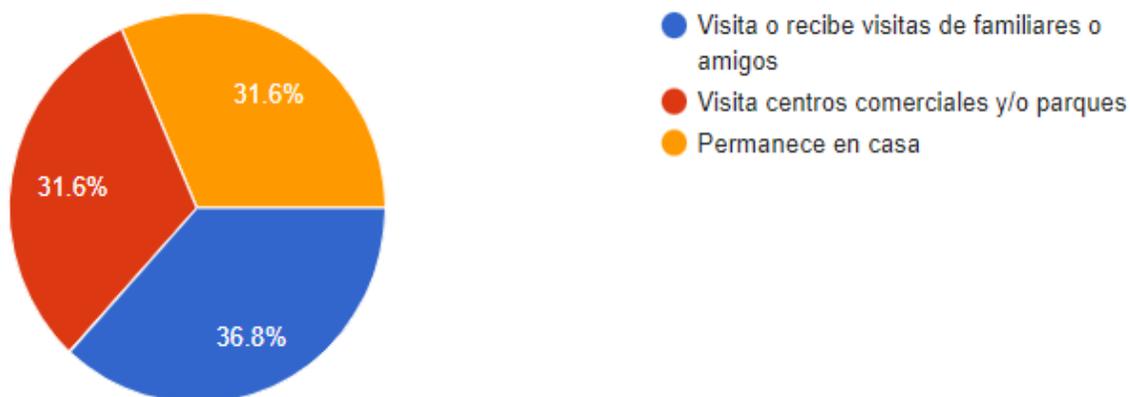
A través de estas preguntas se evidencio, que el 78,9% de mujeres mineras se encuentra en una relación de pareja, el 73,7% tiene hijos y el 50% tiene más de 5 hijos, así pues, se asume que las responsabilidades de crianza son compartidas, sin embargo por las costumbres de la región podría decirse que gran parte de las tareas son asumidas por la mujer y que el tener más de 5 hijos reduce el tiempo libre para el desarrollo actividades de esparcimiento, factor que posiblemente genere la sensación de exceso de cargas y posterior estrés y depresión. Lo cual se confirma en la pregunta 8, puesto que solo el 33,3% refiere que sus parejas asumen la responsabilidad compartida en un 100%, las demás afirman que el 26,7% se apropian de su responsabilidad entre un 30% y 50% y 13,3% se ocupan entre un 70% y 90%, demostrando así que principalmente las actividades del hogar son desempeñadas por la mujer, aun cuando en la

pregunta 9 responde en un 94,4% que considera que la crianza y las tareas del hogar son responsabilidad de dos.

Sociocultural

Figura 10.

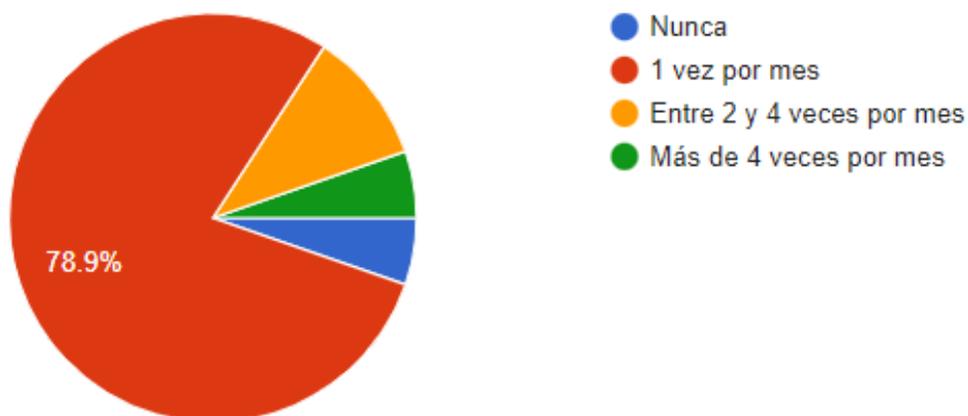
Indicador N° 10: Actividades sociales realizadas en tiempo libre



Nota: Este gráfico muestra el porcentaje de las actividades realizadas en tiempo libre de las encuestadas.

Figura 11

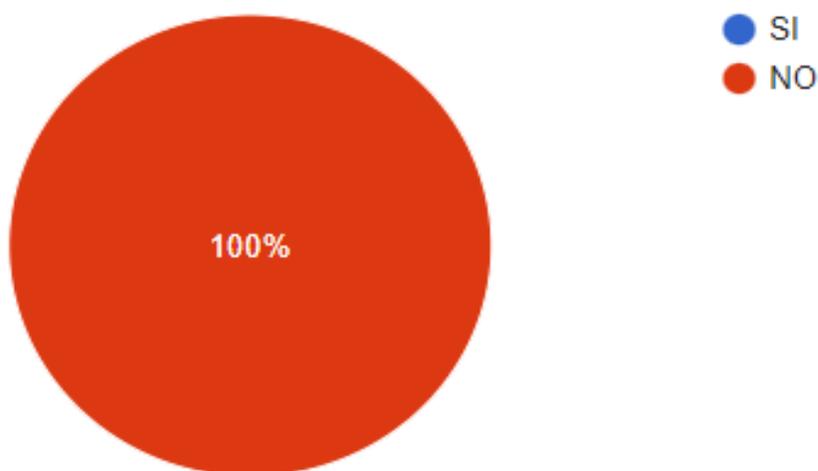
Indicador N° 11: ¿Con que frecuencia asisten a una celebración y/o fiesta?



Nota: Se observa el porcentaje de festividades a las que asisten las encuestadas.

Figura 12

Indicador N° 12: ¿Pertenece algún grupo sociocultural?



Nota: observamos el porcentaje de grupos socioculturales a los que pertenecen las encuestadas.

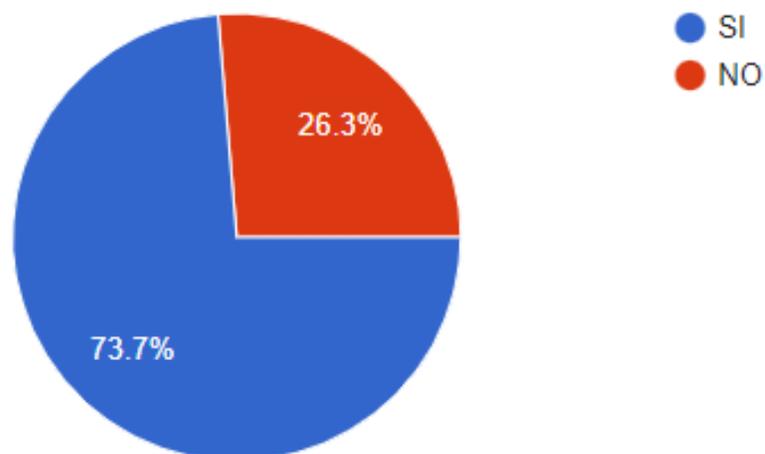
Participar en actividades socioculturales funciona como un factor protector en el desarrollo de trastornos del estado de ánimo como la depresión, debido a que el interactuar con otros, entablar distintas conversaciones, salir de la rutina y de la zona confort, promueve el dejar de lado las preocupaciones y responsabilidades diarias e incentiva el sistema límbico, el cual se conoce como el cerebro emocional.

Por tal razón, se realizaron las preguntas 10, 11 y 13, indagando que actividades realizan en el tiempo libre, con qué frecuencia asiste a una celebración, y si pertenecen algún grupo socio cultural.

Así pues, las mujeres mineras refieren permanecer en casa en un 31,6%, visitar centros comerciales en un mismo porcentaje y visitar o recibir visitas de familiares o amigos en un 36,8%. Mencionan, que la mayor frecuencia de asistencia a celebraciones es del 78,9% una vez por mes, seguido del 10,5% entre 2 y 4 veces por mes, también, se consultó si pertenecen algún grupo social a lo que el 100% respondió que no, lo que tiene relación con el nivel de ocupación que implica la vida laboral, personal y familiar.

Figura 13

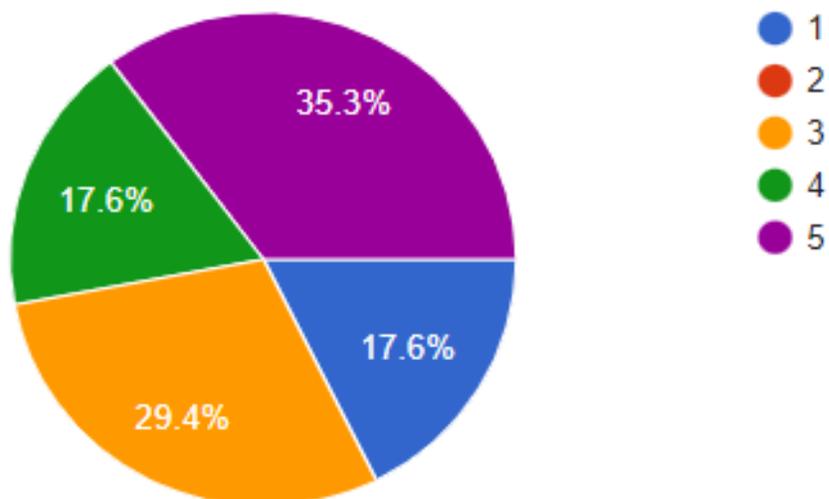
Indicador N° 13: ¿Cuenta con una red de apoyo?



Nota: observamos el porcentaje de mujeres que cuentan con una red de apoyo.

Figura 14

Indicador N° 14. Nivel en el que recibe ayuda de su red de apoyo



Nota: Observamos el porcentaje de ayuda de la red de apoyo a las encuestadas.

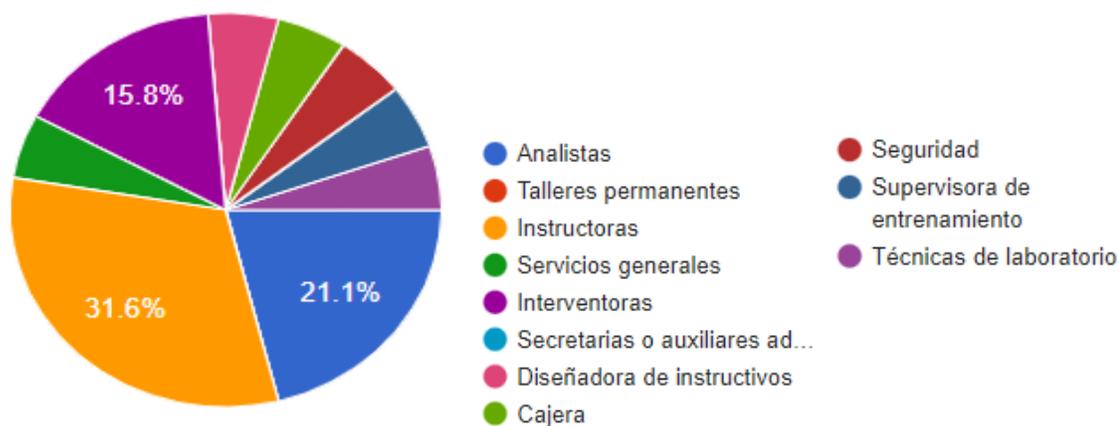
Las preguntas 13 y 14, están orientadas a conocer si cuentan con una red de apoyo y cuál es el nivel de ayuda que reciben las mujeres mineras, determinando que el 73,7% tiene una red de apoyo y el 26,3% no. Por otra parte, solo el 35,3% refiere recibir apoyo nivel 5, es decir, se sienten completamente respaldadas, el 29,4% mencionan solo contar con ayuda nivel 3, seguido del 17,6% con nivel 1 y 2. Por ello, es necesario implementar estrategias mitiguen el riesgo de

depresión, principalmente para mujeres no reciben ayuda, pues el sobreesfuerzo y la sensación de soledad impactan de manera negativa en el estado de ánimo.

Laboral

Figura 15

Indicador N° 15. Cargo que ocupan en el ámbito laboral

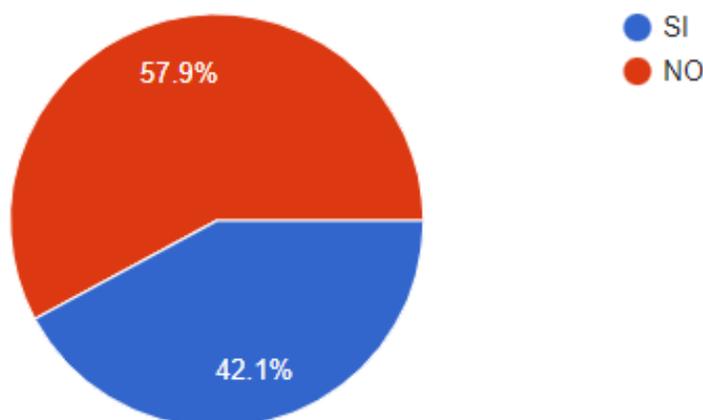


Nota: En el gráfico observamos el porcentaje de cada uno de los campos donde laboran las encuestadas.

De las mujeres encuestadas, el cargo con mayor porcentaje de trabajadoras es Instructora con un 31,6%, seguido de secretarías o auxiliares administrativas con un 21,1%, y el 15,8% se desempeñan como interventoras, esto debido a la actividad económicamente de la empresa la cual ejecuta funciones administrativas y de formación en seguridad y salud en el trabajo.

Figura 16

Indicador N° 16: Que tan hostil es el sector minero.



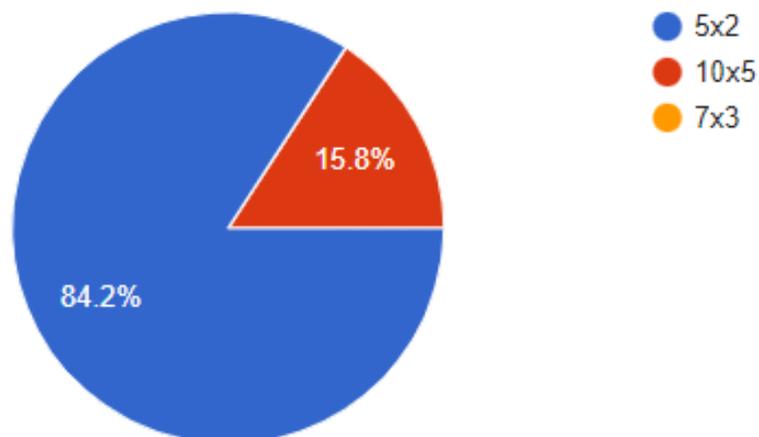
Nota: Observamos el porcentaje de hostilidad del sector minero.

En la aplicación de la encuesta se evidenció el temor de las trabajadoras al responder esta pregunta, ya que tenían algún tipo de represaría por las directivas al considerar que su respuesta, pudiese afectar la imagen del sector minero, en cuanto al trato a las mujeres, esto se evidencia en la respuesta dadas, cerca del 57,9% considera que el sector minero no es hostil con las mujeres y solo el 42,1% respondieron que dicho sector si es hostil con las mujeres.

Históricamente las mujeres han sido vulneradas en cuantos, a sus derechos laborales, se ha evidenciado casos donde sus salarios sus inferiores a los dos los hombres, aun cuando ejercen el mismo cargo, también, ha sido víctimas de múltiples acosos por parte de sus compañeros, ocasionando que el lugar de trabajo sea hostil lo que en cierta medida impacta a nivel psicológico, precipitando entre otros, trastornos como la depresión. Esto se confirma con la respuesta verbal de las mujeres indicando que consideran el sector minero hostil, pero que no es oportuno responderlo en la encuesta.

Figura 17

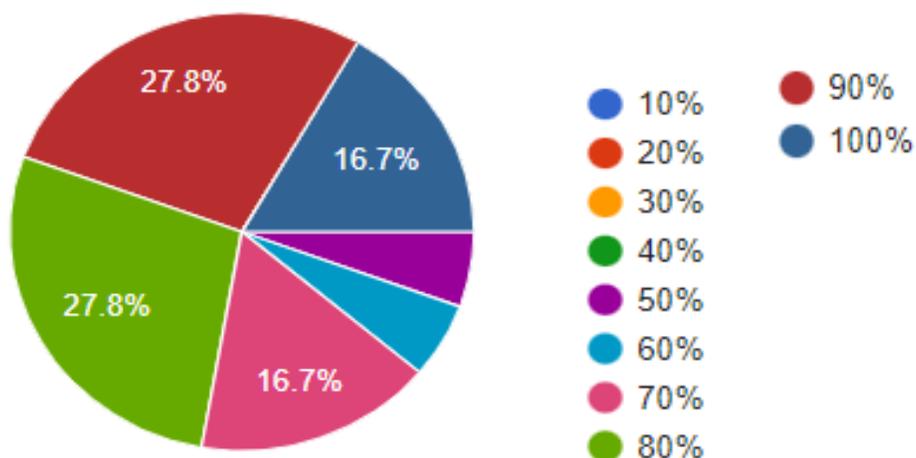
Indicador N° 17: horario laboral



Nota: Observamos el porcentaje de los horarios laborales de las encuestadas

Figura 18

Indicador N° 18: Porcentaje de la carga laboral



Nota: En este gráfico se muestra el porcentaje de carga laboral de las mujeres encuestadas.

Las preguntas 17 y 18, buscaban conocer el horario laboral, el porcentaje de la carga para determinar el impacto en el desarrollo de la vida personal y familiar, de esta manera se conoce que el 84,2% trabajan en horario 5 de lunes a viernes días de labor y 2 de descanso sábado y domingo, a su vez, el 27,8% consideran que su carga laboral es del 90%, otro 27,8% que es del

80%, un 16,7% refiere que es de 70% y el 16,7% restante indica el 100%. Es decir, no sienten mayor inconformidad con su carga laboral, sin embargo, al responder sobre el impacto del horario en la vida personal familiar, mencionaron que si la afecta de manera negativa porque no disponen de tiempo para tramites como citas médicas, bancos, requerimientos del colegio de sus hijos, entre otros trámites que tienen horarios definidos de lunes a viernes, también, refieren que el tiempo para compartir en familia se reduce, porque los fines de semana de descanso deben emplearse en las labores del hogar que no se realizan durante la semana. De esta manera, se evidencia que el horario laboral puede llegar un factor estresor que posiblemente incida en el trastorno depresivo.

Figura 19

Indicador N° 19: De poder elegir su trabajo ideal, ¿Continuaría laborando en su actual empleo?

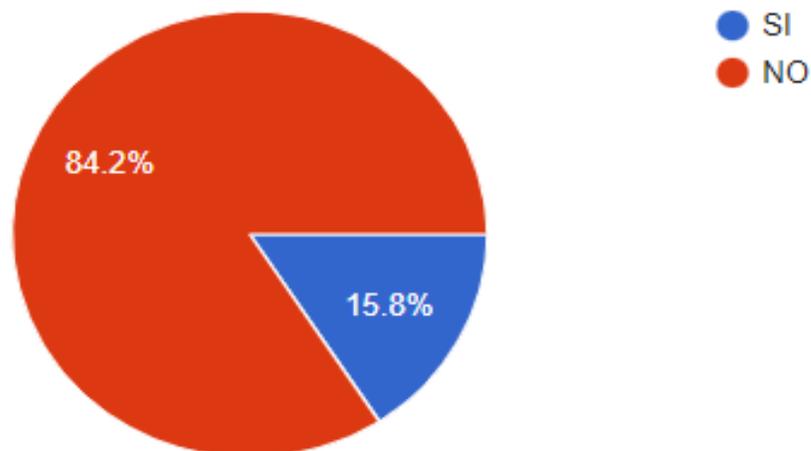


Nota: El gráfico muestra el porcentaje de satisfacción laboral de las mujeres en la encuesta.

Aun cuando las mujeres mineras refieren sentirse inconformes con su horario laboral, cerca del 57,9% se siente a gusto con su trabajo, el 26,3% cambiaria de trabajo y el 15,8% refiere satisfacción media con su trabajo.

Figura 20

Indicador N° 20: ¿Alguna vez no ha asistido a su trabajo porque se siente desanimada o con poco interés en trabajar?

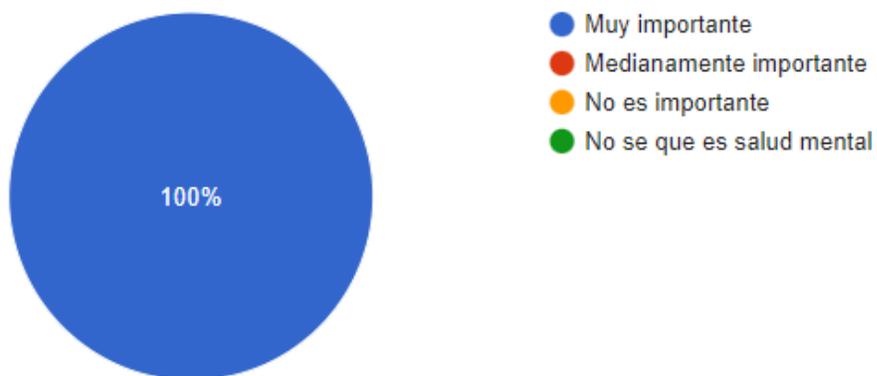


Nota: El gráfico muestra el interés y desinterés de las mujeres en su trabajo

Nuevamente las mujeres mineras mencionan su preocupación al expresar abiertamente su opinión y sentir antes preguntas como estas, pues, aunque la encuesta es anónima, les preocupa que la información dada afecte su labor, por ello, respondieron en un 84,2% que no han dejado de asistir a laborar por sentirse desanimadas o poco interés en trabajar, y solo el 15,8% respondió que sí, aun cuando de manera verbal expresaron que puede ser común sentir agotamiento o poco interés en laborar.

Figura 21

Indicador N° 21. ¿Qué tan importante es la salud mental?

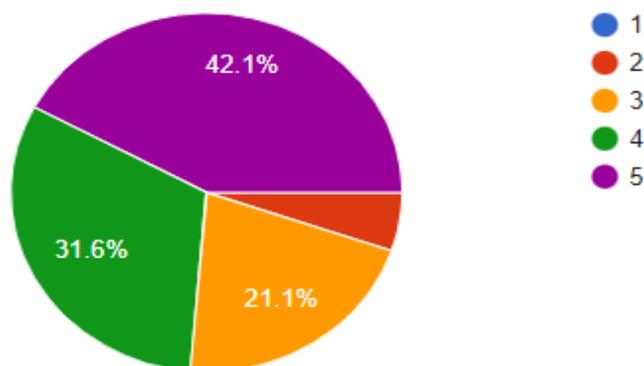


Nota: el gráfico muestra el porcentaje de importancia de la salud mental.

Ante esta consulta, el 100% responden que la salud mental es muy importante, argumentando que es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta la capacidad individual para la toma de decisiones y el óptimo desarrollo del proyecto de vida, refieren también que la salud mental es un derecho fundamental.

Figura 22

Indicador N° 22: Nivel de conociendo de las participantes sobre la depresión

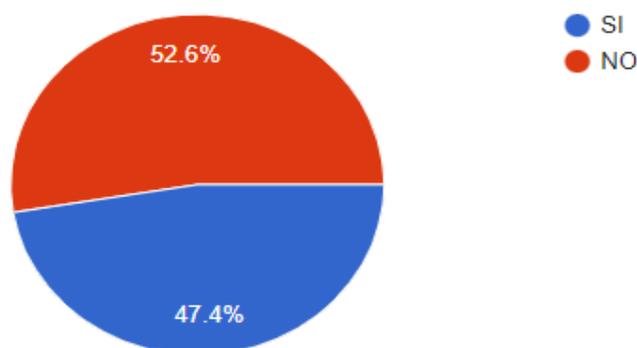


Nota: porcentaje del nivel de conocimiento sobre la depresión.

Las trabajadoras respondieron que el 42.1% conoce en un alto nivel (5), que es la depresión, seguido del 31,6% en un nivel 4 y el 21,1% en un nivel 3, lo que demuestra que existe un óptimo conocimiento acerca de lo que es la depresión lo que facilita la aplicación de estrategias para prevenirla y a su vez brinda herramientas a las mujeres para sortear situaciones que las impacten a nivel psicológico.

Figura 23

Indicador N° 23: Padecimiento de depresión o algún otro trastorno del estado de ánimo como consecuencia de su trabajo.



Nota: El gráfico muestra el porcentaje de abatimiento a causa del trabajo.

Aun cuando gran porcentaje de las empleadas indico sentirse satisfecha con su labor, cerca del 47,4% refiere haber padecido trastornos del estado de ánimo como consecuencia de su trabajo, aun cuando el 52,6%, dice que no, existe un porcentaje relevante y al que se le debe prestar mayor atención, ya que es un indicador de que las condiciones laborales si influyen en la adquisición de trastornos como la depresión.

Esto confirma, por un lado, lo expuesto por José Carlos Mingote Adan, Macarena Gálvez Herrer, Pablo Pino y María Dolores Gutiérrez, los cuales en su investigación profundizan como un paciente que padece un trastorno depresivo, tomando en cuenta la influencia de las condiciones laborales en la adquisición de trastornos depresivos y, por otra parte, como estas mismas condiciones dificultan el proceso, sin generar garantías a quienes ya padecen depresión.

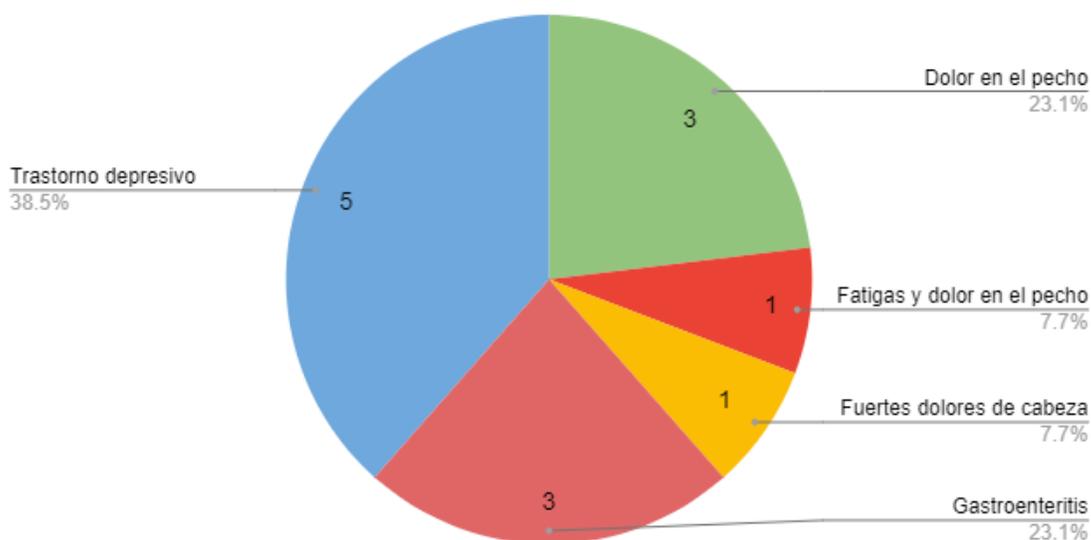
4.2 Desarrollo objetivo específico 2- Reconocer los principales efectos que puede llegar a ocasionar la depresión en el desempeño laborales de las mujeres que trabajan en un complejo minero en la Guajira, Colombia.

Con el objetivo de conocer los principales efectos que puede ocasionar la depresión en el desempeño de las mujeres que trabajan en un complejo minero, se realizó una matriz de ausentismo con información brindada por el equipo de talento humano, donde se registraron las ausencias presentadas durante los primeros meses de 2023, allí, se consignan los motivos de las ausencias, el tiempo de cada una y el impacto en la operación.

Figura 24

Indicar N° 24: Ausentismo - incapacidades

Incapacidades



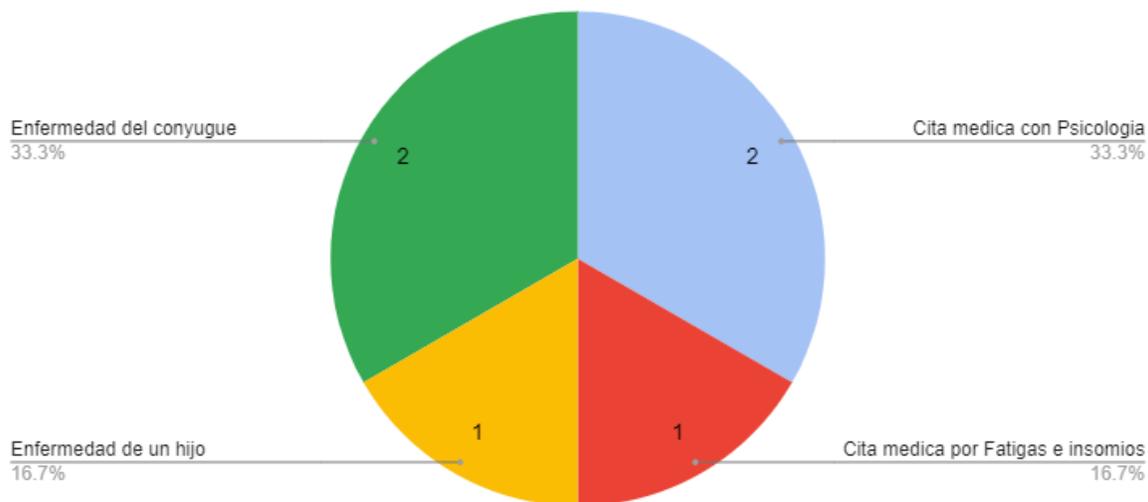
Nota: Porcentaje de incapacidades que sufren las encuestadas.

Se identificó que el mayor porcentaje de incapacidades corresponde al 38,5% por trastorno depresivo, seguido de gastroenteritis con un 23,1%, dolor en el pecho 23,%, fatigas y fuertes dolores de cabeza cada uno con el 7,7%, evidenciando que la depresión afecta negativamente no solo el bienestar de quienes lo padecen sino la operación y rentabilidad de la empresa, pues las incapacidades por sucesos no premeditados implican ajustes inmediatos en los cronogramas de trabajo, afectando el orden habitual en el que se desarrollan las actividades en un 100%, aumentando a su vez, la carga laboral de quienes se encuentran laborando en esa jornada.

Figura 25

Indicador N° 25; Ausentismo -Permisos

Permisos



Nota: Se observa el motivo y número de permisos que les conceden a las encuestadas en sus respectivos trabajos.

Es relevante mencionar, que los motivos de ausencia por permiso impactan la operación en un 50%, ya que se solicitan con anticipación permitiendo hacer en ajustes en los cronogramas. Los motivos de permiso se distribuyen de la siguiente manera, citas con psicología el 33,3%, enfermedad del conyugue en el mismo porcentaje, cita médica por fatiga y enfermedad de un hijo cada uno con el 16,7%. Motivos que por el nivel de estrés que implican, aumentan la posibilidad de desarrollar trastornos depresivos e incitan al mantenimiento de la depresión para quienes ya lo padecen. Lo cual confirma lo expuesto por Enrique Castañea Aguilera y Javier E García de Alba que trata la depresión en el personal sanitario femenino y el análisis de riesgos sociodemográficos y laborales, mencionando datos sobre la prevalencia de la depresión y empleando un enfoque de género.

4.3 Desarrollo objetivo específico 3 - Definir las estrategias para prevenir la depresión de mujeres que trabajan en un complejo minero

Con el propósito de gestionar el objetivo, donde se pretendía definir las estrategias para prevenir la depresión de mujeres que trabajan en un complejo minero, se elaboró un folleto (Véase anexo VI) donde se proponen distintas actividades de prevención y promoción de la depresión basadas en el protocolo de prevención y actuación elaborado por el ministerio de trabajo.

Así pues, el folleto está dirigido a la empresa con el propósito de que sean ellos los principales promotores de la gestión preventiva de la depresión por causas laborales, de esta manera se impacta positivamente a las trabajadoras en las distintas áreas de ajuste en las que se desenvuelve, como lo son laboral, personal, familiar, entre otras.

Estrategias de prevención y promoción de la depresión para ser aplicadas por la empresa:

1. Actividades de prevención primaria

- a. Ejercicio físico: Disponer de un corto tiempo durante la jornada laboral algunos días a la semana o al mes para actividades sencillas como aeróbicos o zumba.
- b. Psicoeducación o charlas psicológicas: Desarrollar capacitaciones donde se eduque sobre la depresión y las estrategias de prevención, apoyándose de la caja de compensación, pues, es indispensable comprender la importancia de la depresión al ser un factor de riesgo psicosocial.
- c. Promover actividades para fortalecer vínculos y redes de apoyo: Definir fechas para la celebración de cumpleaños y días especiales, donde se espera propiciar espacios para compartir experiencia y talentos, incentivando el trabajo colaborativo y fortaleciendo la unión entre compañeros, lo que impacta de manera positiva la capacidad para resolver conflictos y reduce el riesgo de estrés laboral que posteriormente derive en depresión.
- d. Implementar diariamente pausas activas durante la jornada laboral, actividad que incide en la salud física y mental de las trabajadoras.
- e. Evaluar la posibilidad de completar la jornada laboral con horas o días de trabajo en casa para quienes deseen tomar el beneficio.
- f. Apoyarse en la caja de compensación para actividades en los centros recreativos a los que se pueden acceder a bajo costo o sin costo.

Actividades de prevención secundarias

- a. Realizar periódicamente un análisis psicosocial de los puestos y funciones del trabajo con el propósito de establecer la carga y demandas de trabajo que corresponden a cada rol, disminuyendo la sobre carga laboral.
- b. Aplicar anualmente la batería de riesgo psicosocial para detectar oportunamente los factores que inciden en el bienestar psicológico de las trabajadoras y tomar medidas correctivas a tiempo.

Estrategias de promoción y prevención de la depresión dirigido a las mujeres trabajadoras

1. Indagar sobre la depresión, conocer e informarse sobre los signos y síntomas
2. Cuestionarse acerca de episodios en los que pudieron experimentar estos signos y síntomas, para así tomar medidas de prevención.
3. Dimensionar el impacto que puede ocasionar la depresión en la vida cotidiana
4. Aprender sobre regulación emocional
5. Realizar algunas o todas las actividades propuestas:
 - a. Recurrir a la red de apoyo, entiéndase por red de apoyo la persona o el conjunto de personas a las que se puede recurrir para solicitar ayuda, compartir tiempo, hablar, vivir nuevas experiencias, sentirse acompañado, etc.
 - b. Practica actividades al aire libre, como deporte o actividades recreativas.
 - c. Participa en actividades socioculturales, organiza tu tiempo para asistir a eventos culturales como participante o como espectador.
 - d. Dispone de tiempo para tus hobbies como bailar, leer, pintar o cualquier actividad que disfrutes.
 - e. Comunica tus emociones, expresa lo que sientes, háblalo y exterioriza lo que sientes.
 - f. Asiste a terapia, la terapia psicológica te ayudara a gestionar tus emociones, a adquirir hábitos saludables y a sanar heridas.

Discusión

La inclusión de la mujer al ámbito laboral en el campo minero ha traído como consecuencia el incremento en las actividades que ésta realiza, ya que muchas de estas mujeres tienen que cubrir un horario, además de realizar las diferentes actividades relacionadas con su ocupación y algunas otras capacitarse para estar actualizadas y acceder a mejores salarios.

Además, están a aquellas mujeres que son madres, lo cual conlleva que se les duplique las tareas, porque, aunque sale a trabajar, no dejan de realizar las ocupaciones propias de la casa, como preparar los alimentos, limpiar la casa y encargarse de la crianza de los hijos.

De acuerdo a lo anterior y al tratar de contestar la pregunta de investigación; *se podrían generar estrategias para promover y prevenir la depresión en mujeres trabajadoras de un sector minero ubicado en la Guajira, Colombia*, ha ayudado a comprender de qué manera se conforma y constituye la subjetividad de las mujeres encuestada. No está de más indicar que hablar de subjetividad femenina, en la actualidad, implica adentrarse en los aspectos personales, familiares, laborales y socioculturales que constituyen la subjetividad de la mujer, por lo tanto, para entender este concepto es preciso comprender el modo en que la sujeto hace la experiencia de sí misma, referida a la experiencia particular del entorno en el cual vive, entendiendo esta experiencia, como una dimensión que integra tanto la cultura y la personalidad de cada una de ella.

Con base a esto, la presente investigación pretende promover y prevenir la depresión en la mujer que labora en el campo minero, con el fin de reconocer los principales efectos que puede llegar a ocasionar la depresión para diseñar estrategias que ayuden a mitigar esta enfermedad.

Para lograr esto, se han planteado los siguientes objetivos de análisis: Conocer los factores socioculturales, reconocer los principales efectos que puede llegar a ocasionar la depresión y definir las estrategias para prevenir la depresión de mujeres entre los 20 y 45 años de edad que trabajan en un complejo minero.

Con respecto a al primer objetivo, se pudo evidenciar que, aunque el sector minero históricamente ha sido altamente masculino la mujer ha venido ocupando diferentes cargos asumiendo los mismo cargos o cargos superiores que el género masculino. Sin embargo, aún no hay un equilibrio entre mujeres y hombres dentro de este sector. De acuerdo a la experiencia obtenida durante el desarrollo del presente estudio se pudo evidenciar que, aunque las mujeres están ganándose un puesto en el sector minero, todavía queda un largo recorrido para que la

igualdad sea un tema de todos, ya que se pudo observar que aún existe esa desigualdad de género y salario equitativo, al igual el temor de estas en ser participativas en eventos en donde deban ser objetivas y expresar sus pensamientos. Esta situación, desde nuestro punto de vista, tiene como consecuencia, que, por un lado, algunas de estas mujeres puedan llegar a tener conflictos internos que sumados a la carga de las tareas de la casa ocasionen factores depresivos.

Otro aspecto que se ha visualizado de acuerdo a los resultados obtenidos de la encuesta realizada a estas mujeres es que la gran mayoría se encuentra en una relación de pareja con un porcentaje del 78,9% y el 73,7% del primer porcentaje tienen hijos, las cuales expresan que las responsabilidades de crianza de estos hijos son compartidas, sin embargo por las costumbres de la región podría decirse que gran parte de las tareas del hogar son asumidas por la mujer, por lo que correrían el riesgo permanentes de caer depresión debido al cansancio, estado emocional, debido en querer buscar siempre el bienestar de su compañero sentimental y de sus hijos más que el de ellas mismas.

Finalmente, respecto al rol materno, se ha podido establecer que para estas mujeres esta labor, significa, principalmente, la satisfacción más grande de sus vidas, sin embargo, se reconoce a su vez, que es el rol que mayor conflicto y dificultades les produce, ya que es una de las responsabilidades más grandes que enfrentan día a día, más aún si tienen más de 5 hijos (ver figura N° 7). En relación a esto, se ha percibido que este grupo de mujeres contarían con el apoyo de su pareja en el ejercicio de la crianza, pero se debe tener en cuenta que solo el 33,3% refiere que sus parejas asumen la responsabilidad compartida en un 100%, las demás afirman que el 26,7% se apropian de su responsabilidad entre un 30% y 50% y 13,3% se ocupan entre un 70% y 90%, demostrando así que principalmente las actividades del hogar son desempeñadas por la mujer, por lo que el peso recaería sobre ellas. aun cuando al responder la siguiente pregunta *¿Considera que la crianza y las tareas del hogar son responsabilidad de dos?* El 94,4% de las mujeres encuestadas responde que sí.

Por otra parte, sean encontrados espacios, como el extradoméstico, que si reconocerían estas mujeres como relevante en sus vidas, rol asociado principalmente al desempeño laboral y a actividades recreativas, ya que la mayoría disfruta de quedarse en casa en su tiempo de descanso y el 78.9% asiste a fiestas o celebraciones una vez al mes, el 100% indica que no pertenecen a un grupo sociocultural, lo cual tiene relación con el nivel de ocupación que implica la vida laboral, personal y familiar, por cual prefieren aprovechar al máximo el tiempo en familia.

Otro factor que precisa ser tenido en cuenta son los turnos laborales establecidos por la empresa, en donde se evidencio que el 84,2% de las mujeres encuestadas cumplen horario 5X2, el cual implica trabajar de lunes a viernes y descansan sábado y domingo, a su vez, el 27,8% consideran que su carga laboral es del 90%, otro 27,8% que es del 80%, un 16,7% refiere que es de 70% y el 16,7% restante indica el 100%. Es decir, no sienten mayor inconformidad con su carga laboral, sin embargo, al responder sobre el impacto del horario en la vida personal familiar, mencionaron que si la afecta de manera negativa porque no disponen de tiempo para tramites como citas médicas, bancos, requerimientos del colegio de sus hijos, entre otros trámites que tienen horarios definidos de lunes a viernes, también, refieren que el tiempo para compartir en familia se reduce, porque los fines de semana de descanso deben emplearse en las labores del hogar que no se realizan durante la semana. De esta manera, se evidencia que el horario laboral puede llegar un factor estresor que posiblemente incida en el trastorno depresivo.

En términos generales, una vez analizados los resultados se puede decir que en este gremio de mujeres aún se puede observar cierto temor al responder preguntas relacionadas a la naturaleza de su trabajo, ya que al preguntar si el sector minero es hostil con las mujeres, cerca del 57,9% considera que el sector minero no lo es y solo el 42,1% respondieron que dicho sector si lo es. Lo cual puede deberse a que tenían algún tipo de represaría por las directivas al considerar que su respuesta, pudiese afectar la imagen del sector minero, en cuanto al trato a las mujeres. Por lo tanto, el estudio de la depresión en la mujer minera debe convertirse en un reto, para el sector en cuestión, en donde profesionales conocedores del tema apliquen estrategias que mitiguen dicha enfermedad.

Conclusiones

Finalmente, se concluye que el ejercicio investigativo permitió conocer de cerca la modalidad de trabajo del sector minero y su nivel de influencia en la tranquilidad con la que sus colaboradoras expresan su opinión, de acuerdo al planteamiento inicial donde se informaba acerca de cómo históricamente las mujeres han sido vulneradas en su derecho al trabajo en condiciones igualitarias, se confirma que aun cuando han mejorados las condiciones, continúan los tratos inequitativos, si bien esta investigación no trata de las condiciones de trabajo de la mujer versus la del hombre, si evalúa los factores sociodemográficos y culturales que influyen en el desarrollo de trastornos depresivos como la depresión, este, es sin duda un factor que influye, asociado también a que son las mujeres quienes principalmente asumen la responsabilidad de la crianza de sus hijos y demás tareas del hogar, significando de cierta manera una doble labor que incide en posible depresión.

Por otra parte, se halló que otro de los factores que influyen en los trastornos del estado de ánimo es la relación tiempo libre, tiempo de labor y tiempo en las actividades del hogar, pues el común es que las mujeres experimenten la sensación de no tener tiempo para nada, lo que se refuerza al no contar con disponibilidad para actividades de esparcimiento o de interés personal.

A su vez, se evidencio que el conocer sobre la depresión reduce el riesgo de padecerla y brinda herramientas para la detención temprana de la misma. Aun así, solo el 42,1% de las mujeres conoce con exactitud que es la depresión, lo que refleja la necesidad de impactar a más personas con estrategias de prevención y promoción que disminuyan significativamente el riesgo de padecer depresión y contribuyan al optimo estado de la salud mental de más mujeres trabajadoras y población en general.

Referencias

- Aignerren, Miguel, Investigación cuantitativa en Ciencias Sociales, procesamiento y análisis de datos, Centro de Estudios de Opinión, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia, Medellín, 1997.
- Ascaso TC, García EL, Navarro P, Aguado J, Ojuel J, Tarragona MJ. Prevalence of postpartum depression in Spanish mothers: comparison of estimation by mean of the structured clinical interview for DSM-IV with the Edinburgh Postnatal Depression Scale. *Med Clin (Barc)*. 2003;120:326-9.
- Canaval GE, González MC, Martínez-Schallmoser L, Tovat MC, Valencia C. Depresión posparto, apoyo social y calidad de vida en mujeres de Cali, Colombia. *Colomb Med*. 2000;31:4-10.
- Checkley S. The neuroendocrinology of depression and chronic stress. *Br Med Bull*. 1996;52(3):597-617.
- DR.FRANCISCO NAVARRETE (enero 6 de 2012) FACTORES QUE AFECTAN LA FUNCIÓN ENDOCRINA. [mensaje en un blog] Recuperado de <http://diabetesyendocrinologia.com.mx/factores-que-afectan-la-funcion-endocrina/#:~:text=El%20cuerpo%20de%20todo%20el,el%20ambiente%20y%20factores%20gen%C3%A9ticos>.
- Dra. Carissa F. Etienne Dra. Carissa F. Etienne Informe Quinquenal 2018-2022 del director de la Oficina Sanitaria Panamericana. Depresión Organización panamericana de la salud. Recuperado 30-nov-2022 de <https://www.paho.org/es/temas/depresion>.
- Fabio Anselmo Sánchez Flores., (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos, *Rev. Digit. Invest. Docencia Univ*. vol.13 no.1. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Falcone VM, Mäder CV, Nascimento CF, Santos JM, de Nóbrega FJ. Multiprofessional care and mental health in pregnant women. *Rev Saude Publica*. 2005;39:612-8.
- GIA Miami (28 de junio de 2022). Qué es la depresión unipolar [mensaje en un blog]. Recuperado de <https://gia.miami/es/rehab-blog/que-es-la-depresion-unipolar/>
- Jiménez, S. R. (2012). Factores socioculturales que influyen en el patrón de vida del adulto maduro obeso. *Desarrollo Científico de Enfermería*, 20(10), 336-340. Recuperado de

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0188-6266201700040005200013&lng=en

Kessler RC, McGonagle KA, Swartz M, Blazer DG, Nelson CB. Sexo y depresión en la Encuesta Nacional de Comorbilidad. I: Prevalencia de vida, cronicidad y recurrencia. *J Afecta Desorden*. 1993;29(2-3):85-96

Lancheros Florián, L. (2012). Investigación No Experimental. Recuperado de <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2317>

Lara MA, Navarro C, Navarrete L, Cabrera M, Almanza J, Morales F, et al. Síntomas depresivos en el embarazo y factores asociados en pacientes de tres instituciones de salud de la Ciudad de México. *Salud Mental*. 2006; 29;55-62.

Lerma González, H. D. (2016). Metodología de la investigación: propuesta, anteproyecto y proyecto (5a. ed.). Ecoe Ediciones.

Maki, PM, et al. Guidelines for the evaluation and treatment of perimenopausal depression: Summary and recommendations. *Journal of Women's Health*. In press. Accessed Dec. 8, 2018.

Marrón GW, Moran PM. Madres solteras, pobreza y depresión. *Psicología Med*. 1997; 27(1):21-33

Ministerio de salud, (marzo 2017), boletín de salud mental, Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-depresion-marzo-2017.pdf>

Neffa, J. C. (2017). El marco teórico de la investigación. En: J. C. Neffa y M. L. Henry. ¿Quién cuida a los que cuidan? Los riesgos psicosociales en el trabajo en los establecimientos privados de salud. La Plata: Instituto de Investigaciones Administrativas, Facultad de Ciencias Económicas, Universidad Nacional de La Plata, pp. 16-114.

Nonacs R. Postpartum mood disorders. In: Mood and anxiety disorders during pregnancy and postpartum. Cohen LS, Nonacs RM (editors). Washington DC: American Psychiatric Press; 2005. p. 77-96.

Patel V, Kleinman A. Poverty and common mental disorders in developing countries. *Bull World Health Organ*. 2003;81:609-15.

Pedro Luis López, (2004). POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO. Punto Cero v.09 n.08 Cochabamba. versión impresa ISSN 1815-0276 versión On-line ISSN 2224-8838.

Pontificia universidad javeriana (diciembre de 2015) Protocolo de prevención y actuación en el entorno laboral. Depresión. Ministerio del Trabajo Recuperado 30-nov-2022 de <https://www.fondoriesgoslaborales.gov.co/wp-content/uploads/2018/09/11-Protocolo-prevencion-y-actuacion-depresion.pdf>

Psychological, A. (2013). Manual de publicaciones de la APA.(3a. ed.) Manual Moderno. Tomado de <http://www.ebooks7-24.com.iberobasesdedatosezproxy.com/?il=1399>

RevistaEntoRnos 2021 En el Día de la Mujer, Cerrejón destaca a más de 850 de sus trabajadoras Recuperado de <https://revistaentornos.com/en-el-dia-de-la-mujer-cerrejon-destaca-a-mas-de-850-de-sus-trabajadoras/>

ANEXO I

Carta de aprobación de la organización objeto de estudio.



La Mina, marzo 16 de 2023

CARTA DE AUTORIZACION DE USO DE INFORMACION DE EMPRESA, PARA OBTENCION DE POSGRADO

Yo **Catty Yoshira Rodríguez Ojeda** identificado(a) con la cedula de ciudadanía número 1.065.587.213, en mi calidad de Gerente de la empresa SEGENTEC S.A.S con el NIT: **901462906-8**, ubicada en la ciudad de Albania la Guajira Colombia.

OTORGO LA AUTORIZACION,

A las siguientes estudiantes de especialización en Gerencia, Seguridad y salud en el trabajo en la corporación universitaria IBEROAMERICANA:

- Licet Carolina Espitia Montes identificada con la cedula 1.047.419.707
- Yina Marcela Solano Pinto identificada con la cedula 1.122.808.273
- Tania Velazquez Cuervo identificada con la cedula 1.233.498.749

Para aplicar las herramientas de recolección de datos con la finalidad de que puedan desarrollar su trabajo de grado titulado Promoción y prevención de la depresión en mujeres entre los 20 y 45 años de edad, en un complejo minero ubicado en la Guajira Colombia.

Para optar al título de especialistas en Gerencia en Seguridad en salud y trabajo

Atentamente,

Nombre: **Catty Yoshira Rodríguez Ojeda**
C.C. No.: **1065.587.213**
Representante Legal

ANEXO II

Consentimiento informado

(EN CUMPLIMIENTO DE LA LEY 1090 DE 2006 Y RESOLUCIÓN 2646 DE 2008)

Yo _____ identificado con cedula de ciudadanía
_____ de _____ en forma voluntaria acepto
participar en el estudio que realizan las estudiantes de posgrado, para las diferentes actividades
que ejecuten durante el periodo en el que estoy vinculada a la misma, con el fin de PROMOCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN EN MUJERES.

Este estudio hace parte de las actividades propuestas para el desarrollo del trabajo de grado
como requisito para obtener el título de especialista en gerencia en seguridad y salud en el
Trabajo en la corporación universitaria Iberoamericana.

Entiendo que las evaluaciones consisten básicamente en la aplicación de una encuesta
sociodemografica - mujeres mineras.

La información recolectada a través de este instrumento, ayudará a las futuras especialista a
tomar mejores decisiones sobre acciones de promoción y prevención de la depresión en mujeres
entre los 20 y 45 años de edad, en un complejo minero ubicado en La Guajira, Colombia.

Mi participación es absolutamente voluntaria.

La información recolectada es confidencial y está sometida a reserva conforme lo establece la
ley 1090 de 2006, será manejada por los responsables del estudio y será utilizada única y
exclusivamente para los fines inherentes del trabajo de grado.

Solamente las responsables de la evaluación, sabrá que estoy participando en el estudio. Los
registros que se hagan se realizan con la identificación y el área de trabajo y los resultados de la
evaluación se presentarán como información general de todas las mujeres objetos de estudios.

He entendido las condiciones y objetivos de la evaluación que se va a realizar, estoy satisfecha
con la información recibida de las personas responsables del proceso de evaluación, quien lo ha

hecho en un lenguaje claro y sencillo y me ha dado la oportunidad de preguntar y resolver las preguntas a satisfacción.

FIRMA: _____

CEDULA: _____

FECHA: _____

ANEXO III

Evidencias de aplicación de la encuesta



Fotografía 1. Diligenciamiento del consentimiento y de la encuesta

ENCUESTA SOCIODEMOGRAFICA - MUJE

Preguntas Respuestas 20 ConfigPuntos totales: 0

20 respuestas

No se aceptan más respuestas

Mensaje para los encuestados

Ya no se aceptan respuestas en este form...

ANEXO IV

ENCUESTA SOCIODEMOGRAFICA - MUJERES MINERAS

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScsiz4ALgCQotOvZd0cqz4RLHaz1_G-Ksn0SX5ayooK5Cfa4A/viewform?usp=sf_link



ENCUESTA SOCIODEMOGRAFICA - MUJERES MINERAS

En el marco del trabajo de grado con orientación investigativa de los estudiantes de gerencia en seguridad y salud en el trabajo de la Corporación Universitaria Iberoamericana, se tomo como población a investigar a mujeres que laboren en el sector minero.

A continuación encontrara una breve encuesta sociodemografica que permitira conocer las características de las participantes.

1. De acuerdo a la **Ley 1581 de 2012** de protección de datos. Autoriza el uso de la información que comparta para fines unicamente academicos y le interesa ser parte de dicha investigación.

Selecciona todos los que correspondan.

- SI
 NO

Información personal familiar

23/4/23, 19:51

ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA - MUJERES MINERAS

2. Edad:

Marca solo un óvalo.

- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40
- 41
- 42
- 43
- 44
- 45
- Más de 45

3. **Formación académica**

Marca solo un óvalo.

- Primaria
- Bachiller
- Bachiller no culminado
- Técnico
- Tecnólogo
- Profesional

4. **Promedio de ingresos totales en su hogar**

Marca solo un óvalo.

- Menos de un SMLV
- 1 SMLV
- 2 SMLV
- 3 SMLV
- 4 o más SMLV

5. **Reside en zona:**

Marca solo un óvalo.

- Rural
- Urbana

6. ¿Se encuentra en una relación de pareja?

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

7. ¿Tiene hijos?

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

8. Relacione el número de hijos

Marca solo un óvalo.

- 1
 2
 3
 4
 5
 Más de 5

9. Si la respuesta anterior es afirmativa, indique en que porcentaje su pareja se encarga de las tareas del hogar y cuidado de sus hijos. (Teniendo en cuenta que las responsabilidades son compartidas)

Marca solo un óvalo.

- Entre 1% y 10%
- Entre 10% y 30%
- Entre 30% y 50%
- Entre 50% y 70%
- Entre 70 y 90%
- 100%

10. En caso de no tener pareja y ser madre, ¿Cuenta con apoyo para el cuidado de sus hijos? Ejemplo: Nifera

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO

11. ¿Considera que la crianza y las tareas del hogar son una responsabilidad de dos?

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO

23/4/23, 19:51

ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA - MUJERES MINERAS

12. ¿Las tareas del hogar son responsabilidad únicamente de la mujer?

Marca solo un óvalo.

SI

NO

13. Argumente la respuesta anterior

Sociocultural

14. Seleccione que actividades sociales realiza en su tiempo libre:

Marca solo un óvalo.

Visita o recibe visitas de familiares o amigos

Visita centros comerciales y/o parques

Permanece en casa

15. ¿Con que frecuencia asiste a una celebración y/o fiesta?

Marca solo un óvalo.

Nunca

1 vez por mes

Entre 2 y 4 veces por mes

Más de 4 veces por mes

16. ¿Pertenece algún grupo sociocultural? Ejemplo: Grupo de danzas, club de lectura, entre otros

Marca solo un óvalo.

SI

NO

17. ¿Cuenta con una red de apoyo?. Entiendase por red de apoyo grupo de amigos y familiares cercanos a los que acude en caso de necesitar apoyo.

Marca solo un óvalo.

SI

NO

18. Si su respuesta a la pregunta anterior fue afirmativa, indique en que nivel considera recibe ayuda con su red de apoyo. Siendo uno el nivel más bajo y 5 el más alto.

Marca solo un óvalo.

1

2

3

4

5

Laboral

23/02/2011

ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA - MUJERES MINERAS

19. En su labor como mujer minera, indique en que grupo de cargos se desempeña:

Marca solo un óvalo.

- Analistas
- Talleres permanentes
- Instructoras
- Servicios generales
- Interventoras
- Secretarías o auxiliares administrativos
- Otro: _____

20. Considera que el sector minero es hostil con las mujeres

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO

21. Argumente la respuesta anterior

22. Cual su horario laboral:

Marca solo un óvalo.

3x2

10x5

7x3

23. ¿Como impacta el horario laboral en el desarrollo de su vida personal y familiar?

24. Indique el % de su carga laboral:

Marca solo un óvalo.

10%

20%

30%

40%

50%

60%

70%

80%

90%

100%

-
25. De 1 a 5, seleccione el nivel de satisfacción por balance entre su vida laboral, familiar y personal. Siendo 5 el índice mas alto de satisfacción y 1 insatisfecho

Marca solo un óvalo.

- 1
 2
 3
 4
 5

26. De poder elegir su trabajo ideal, ¿Continuaría laborando en su actual empleo?

Marca solo un óvalo.

- Definitivamente sí, estoy a gusto con mi trabajo
 Mi nivel de satisfacción con mi actual trabajo es medio
 Definitivamente cambiaría de trabajo

27. ¿Alguna vez no ha asistido a su trabajo porque se siente desanimada o con poco interés en trabajar?

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

Salud

28. Elija, ¿Que tan importante es la salud mental para usted?

Marca solo un dvalo.

- Muy importante
- Medianamente importante
- No es importante
- No se que es salud mental

29. Argumente su respuesta

DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno de salud mental común. A nivel mundial, se estima que el 3% de los adultos padecen este trastorno. Se caracteriza por una tristeza persistente y una falta de interés o placer en actividades que previamente eran gratificantes y placenteras. Además, puede alterar el sueño y el apetito, y es frecuente que concorra con cansancio y falta de concentración. (OMS)

30. De 1 a 5, indique su nivel de conocimiento sobre la depresión. Siendo 5 el nivel más alto y 1 el más bajo.

Marca solo un dvalo.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

1423, 18-51

ENCUESTA SOCIOCEMOGRÁFICA - MUJERES MINERAS

31. ¿Ha padecido depresión o algún otro trastorno del estado de ánimo como consecuencia de su trabajo?

Marca solo un óvalo.

SI

NO

32. De 1 a 5, indique que tan interesada se encuentra en aprender estrategias para promover y prevenir la depresión. Siendo 5 el nivel más alto y 1 el más bajo.

Marca solo un óvalo.

1

2

3

4

5

¡Gracias por participar!



¡Muchas Gracias!

ANEXO V

Matriz de ausentismo

MATRIZ DE AUSENTISMO										
MES	No. DE TRABAJADOR	CARGO	MOTIVO DE AUSENCIA	AMPLIACIÓN DEL MOTIVO	PERIODO		DÍAS	PRESENTA SOPORTE DE	% IMPACTO EN LA OPERACIÓN	AMPLIACIÓN IMPACTO EN LA OPERACIÓN
					INICIAL	FINAL				
Enero	2	Instructora	Incapacidad	Trastorno depresivo	12/01/2023	16/01/2023	5	SI	60%	Afecta el cronograma de cursos a dictar
Enero	2	Instructora	Permiso	Enfermedad de un hijo	20/01/2023	21/01/2023	1	SI	100%	Afecta el cronograma de cursos a dictar
Enero	4	Interventora	Incapacidad	Fuertes dolores de cabeza	22/01/2023	24/01/2023	3	SI	90%	Afecta la programación de vigilancia y control al contrato
Febrero	2	Instructora	Incapacidad	Gastroenteritis	1/02/2023	2/02/2023	2	SI	60%	Afecta el cronograma de cursos a dictar
Enero	1	Secretaria	Permiso	Enfermedad del conyugue	21/01/2023	22/01/2023	2	SI	90%	Disminuye la atención oportuna en oficinas
Enero	3	Instructora	Permiso	Cita medica con Psicología	22/01/2023	22/01/2023	1	SI	50%	Disminuye la capacidad para dictar cursos ese día
Febrero	2	Instructora	Incapacidad	Dolores en el pecho	3/02/2023	4/02/2023	2	SI	90%	Afecta el cronograma de cursos a dictar
Febrero	4	Interventora	Permiso	Cita medica por Fatigas e insomnio	3/02/2023	4/02/2023	2	NO	50%	Implica ajustes en el cronograma de interventoria
Febrero	4	Interventora	Incapacidad	Trastornos depresivos	3/02/2023	8/02/2023	6	SI	90%	Afecta la programación de vigilancia y control al contrato
Febrero	5	Instructora	Permiso	enfermedad de un hijo	4/02/2023	5/02/2023	2	SI	90%	Afecta el cronograma de cursos a dictar
Febrero	1	Secretaria	Ausencia	trastornos depresivos	4/02/2023	7/02/2023	4	NO	100%	Cierre de oficinas y no atención al publico
Febrero	2	Instructora	Incapacidad	Dolores en el pecho	20/02/2023	24/02/2023	5	SI	70%	Afecta el cronograma de cursos a dictar
Febrero	3	Instructora	Incapacidad	trastornos depresivos	25/02/2023	27/02/2023	3	SI	90%	Afecta el cronograma de cursos a dictar
Marzo	1	Secretaria	Permiso	Enfermedad del conyugue	3/03/2023	4/02/2023	2	SI	90%	Disminuye la atención oportuna en oficinas
Marzo	2	Instructora	Permiso	Cita medica con Psicología	5/03/2023	5/03/2023	1	SI	50%	Disminuye la capacidad para dictar cursos ese dia
Marzo	2	Instructora	Incapacidad	Gastroenteritis	6/03/2023	8/03/2023	3	SI	70%	Afecta el cronograma de cursos a dictar
Marzo	3	Instructora	Incapacidad	Fatigas y dolor en el pecho	10/03/2023	14/03/2023	5	SI	90%	Afecta el cronograma de cursos a dictar
Marzo	5	Instructora	Incapacidad	trastornos depresivos	12/03/2023	16/03/2023	5	SI	90%	Afecta el cronograma de cursos a dictar
Marzo	7	Interventora	Incapacidad	gastroenteritis	16/03/2023	18/03/2023	3	SI	80%	Afecta la programación de vigilancia y control al contrato
Marzo	6	Interventora	Incapacidad	Dolor en el pecho	23/03/2023	26/03/2023	4	SI	70%	Afecta la programación de vigilancia y control al contrato

ANEXO VI

Folletos

Estrategias de promoción y prevención de la depresión para la empresa

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA DEPRESIÓN PARA EMPRESAS



QUE ES LA DEPRESIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud OMS se define como una enfermedad que se caracteriza por la pérdida de pasión por actividades en su cotidianidad, acompañadas de sintomatologías físicas como lo son:

LA FATIGA	EL INSOMNIO	LA TRISTEZA
		
DIFICULTAD AL CONCENTRARSE	PERDIDA DE LA ENERGÍA	DIFICULTAD PARA MANEJARSE EN LA
		

CONSECUENCIAS DE LA DEPRESION EN LA ACTIVIDAD LABORAL

- Ausencias en el lugar del trabajo.
- Baja productividad.
- Falta de motivación.
- Problemas de comunicación con los demás.

Hay aproximaciones de tipo biológico, genético y psicosocial; éstas últimas son las más relacionadas con el trabajo, asociada a factores tales como:

- Pérdida o riesgo de pérdida del empleo.
- Continuo cambio de los puestos de trabajo y de las tareas.

- Constante introducción de nuevas tecnologías (que hacen que el sujeto se sienta incompetente o insuficiente).
- Permanente demanda de cualificación y aprendizaje de nuevas habilidades y competencias.
- Sentimiento de pérdida de control sobre sus actividades cotidianas y sus planes a largo plazo.

PERO, ¿COMO EVITARLA?



Implementando estrategias de prevención y promoción de la depresión en la empresa con el fin de mitigar su impacto en el trabajador tanto el ámbito laboral como familiar.

Estrategias de prevención y promoción de la depresión para ser aplicadas por la empresa:

Actividades de prevención primaria.

- **Ejercicio físico:** Disponer de un corto tiempo durante la jornada laboral algunos días a la semana o al mes para actividades sencillas como aerobics o zumba.



• **Psicoeducación o charlas psicológicas:**

Desarrollar capacitaciones donde se eduque sobre la depresión y las estrategias de prevención, apoyándose de la caja de compensación, pues, es indispensable comprender la importancia de la depresión al ser un factor de riesgo psicosocial.



• **Promover actividades para fortalecer vínculos y redes de apoyo:**

Definir fechas para la celebración de cumpleaños y días especiales, donde se espera propiciar espacios para compartir experiencia y talentos, incentivando el trabajo colaborativo y fortaleciendo la unión entre compañeros, lo que impacta de manera positiva la capacidad para resolver conflictos y reduce el riesgo de estrés laboral que posteriormente derive en depresión.



• Implementar diariamente pausas activas durante la jornada laboral, actividad que incide en la salud física y mental de las trabajadoras.

• Evaluar la posibilidad de completar la jornada laboral con horas o días de trabajo en casa para quienes deseen tomar el beneficio.

• Apoyarse en la caja de compensación para actividades en los centros recreativos a los que se pueden acceder a bajo costo o sin costo.

Actividades de prevención secundarias



• Realizar periódicamente un análisis psicosocial de los puestos y funciones del trabajo con el propósito de establecer la carga y demandas de trabajo que corresponden a cada rol, disminuyendo la sobre carga laboral.

• Aplicar anualmente la batería de riesgo psicosocial para detectar oportunamente los factores que inciden en el bienestar psicológico de las trabajadoras y tomar medidas correctivas a tiempo.



LA DEPRESIÓN NO EXISTE, ES UNA MODA: TODO ESTÁ EN TU CABEZA

ANEXO VII

Estrategias de promoción y prevención de la depresión para mujeres trabajadora.

ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN PARA MUJERES MINERAS—TRABAJADORAS

¿Qué es la depresión?



Según la OMS se define como una enfermedad que se caracteriza por la pérdida de pasión en las actividades cotidianas.

¿Cuáles son los signos y síntomas?

LA FATIGA 	EL INSOMNIO 	LA TRISTEZA 
DIFICULTAD AL CONCENTRARSE 	PERDIDA DE LA ENERGÍA 	DIFICULTAD PARA BANGUARDIRSE EN LA 

Algunas consecuencias de la depresión



1. Desinterés por actividades que antes se disfrutaban
2. Baja productividad
3. Poca motivación
4. Cambios en la rutina diaria y alimentaria
5. Alteración en el sueño
6. Ensimismarse
7. Incumplimiento de las obligaciones y/o responsabilidades
8. Disminución de la libido
9. Aislamiento social
10. Desarrollo de enfermedades físicas (Etc)

¿Cómo prevenir la depresión?



Para prevenir la depresión es fundamental reconocer nuestras emociones, comprender que los cambios de ánimo hacen parte de la vida.

La regulación emocional es la clave para gestionar todo lo que se siente. Pero, ¿Qué es la regulación emocional?:

Según Rafael Bisquerra, la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas.

En otras palabras, la RG es comprender que las emociones son de alta intensidad y poca duración, es decir, la sensación de agobio y malestar intenso pasara pronto, por ello, se debe tomar con serenidad y tolerancia pues pronto pasara lo que sientes.

Link: [FOLLETO ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN PARA MUJERES.pdf](#)