

Prácticas como factor protector que contribuyan en la prevención del comportamiento suicida en docentes de la Universidad Católica Luis Amigó, sede Medellín.

Leidy Johanna Arango Villa, Yésica Hoyos Zapata, Valeria Marín Rodríguez.

Asesorado por: Eliza Kratochvil Gil.

Universidad Católica Luis Amigó, Facultad de Psicología y Ciencias Sociales.

Palabras Clave: Comportamiento suicida, factores protectores, prácticas, docentes universitarios, prevención.

Keywords: Suicidal behavior, protective factors, practices, college teachers, prevention.

Resumen

El objetivo de la presente investigación es determinar qué prácticas protectoras utilizan los docentes de las diferentes facultades de la Universidad Católica Luis Amigó, sede Medellín, que contribuyan en la prevención del comportamiento suicida, a través del enfoque fenomenológico con un diseño cualitativo y alcance descriptivo. Dentro de los resultados se obtuvo que los docentes encuentran en los espacios de colegaje, alimentación y buen ambiente laboral un factor protector, además de percibir las estrategias institucionales ofrecidas por la universidad como pertinentes; sin embargo, hacen énfasis en la importancia de implementarlas en su horario laboral.

Abstract

The objective of this research is to determine what protective practices are used by the teachers of the different faculties of the Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, that contribute to the prevention of suicidal behavior, through a phenomenological approach with a qualitative design and descriptive scope. Among the results, it was obtained that teachers

find in the spaces of companionship, food, and good working environment a protective factor, in addition to perceiving the institutional strategies offered by the university as relevant; however, they emphasize the importance of implementing them in their working hours.

Introducción

El comportamiento suicida se define desde el Ministerio Colombiano de Salud, (2018) basándose en la clasificación del CIE 10 y el DSM- 5, como:

Un síntoma de un malestar o trastorno emocional o mental que no representa un diagnóstico en sí mismo y, en consecuencia, se debe revisar la presencia de otros síntomas emocionales o comportamentales que en conjunto hagan parte de su diagnóstico. (p.2)

Desde esta perspectiva, el cuestionamiento del por qué el individuo llega al suicidio, se debería plantear desde múltiples áreas, pues este se nombra en la actualidad como un hecho multicausal.

En relación a lo anterior, el Observatorio del Bienestar de la Niñez en 2018, afirma que “el suicidio es un fenómeno multifactorial, esto quiere decir que se encuentra influenciado por diferentes variables: biológicas, psicológicas, socioeconómicas y culturales, entre otras, que se manifiestan en distintos ámbitos o niveles: micro-individual, meso-familiar/escolar y, exo y macro-social” (citado en García et al., 2020, p.100). Con lo cual se resalta la importancia de tener en cuenta todas las esferas del funcionamiento de la persona para delimitar el riesgo de comportamiento suicida, sin suponer que ha de estar ligado a un diagnóstico específico.

Por otra parte, la relevancia de los factores protectores para la prevención del comportamiento suicida llega a colación dado que:

Hasta el suicida cree en un sentido, aunque no sea en el de la vida o del seguir viviendo, es al menos en el de morir. Si no creyera en ningún sentido, no podría mover un dedo y por eso no podría proceder al suicidio. (Frankl, 1988, p. 115)

Como refiere Frankl, en el comportamiento suicida aún existe un sentido, así no sea de vida sino de muerte, se entiende que en cierta forma el individuo tiene una motivación que se podría reorganizar mediante los recursos que disponga.

Desde allí, se hace pertinente abordar los factores protectores para la prevención del comportamiento suicida puesto que estos factores en la salud mental se manifiestan en “actitudes, circunstancias y conductas individuales y colectivas que se van formando en un medio social y que incluyen salud, educación, vivienda, afecto y conductas sanas y saludables” (Amar et al., 2003, p. 114). Los factores protectores hacen parte del bienestar tanto físico como psicológico, los cuales aportan a la vida cuidados de forma positiva que contrarresten situaciones que pongan en peligro dicho bienestar.

Por otra parte, en cuanto al interés de investigar en la población docente, se encuentra que la docencia tiene protagonismo frente a la educación; Vigotsky (1988) menciona que la docencia es “un proceso en el cual el docente es un guía, un facilitador que da las herramientas para que el estudiante pueda desenvolverse y así adquirir el conocimiento, que le ayudará a desarrollarse cognitivamente” (como se cita en Calle y Guamán, 2014, p. 12). Por ende, el docente es un agente que aporta al desarrollo integral de los estudiantes, quienes desempeñan un papel fundamental en su proceso de aprendizaje. Su rol puede ser un factor protector como de riesgo según su salud mental y la expresión de la misma en su ejercicio docente.

De igual manera, cabe mencionar que “son los docentes los primeros llamados a responder en caso de que se presenten situaciones de dificultad e incluso situaciones críticas”

(Sastre, 2020, p. 326). Por lo que además de la responsabilidad en el desempeño individual de su quehacer profesional, tendrá que estar preparado para adaptarse a situaciones de alerta, lo cual repercute de forma directa en la salud mental.

Además, de forma concreta, la demanda pedagógica hacia el docente de educación superior exige “habilidad de compartir el conocimiento, la creatividad, la innovación y principalmente, la capacidad de adaptarse a los cambios” (Álvarez et al., 2021, p.434). Ello teniendo en cuenta el dinamismo al cual está sujeta esta profesión, donde se ven inmersos en múltiples situaciones que van más allá de espacios académicos.

Por lo anterior, se hace relevante hablar de los factores de riesgo psicosociales presentes en las condiciones laborales, dado que estos afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos. (Cáceres et al., 2015) En vista de las diversas funciones que debe desempeñar el docente, es conveniente reconocerlo como eje central del proceso de enseñanza, por lo que imparte su conocimiento a través de su experiencia y con ello busca generar en los estudiantes apoyo a su proceso de formación a nivel integral.

Por consiguiente, el desgaste psíquico perjudica el ámbito laboral, teniendo en cuenta que “los factores psicosociales percibidos como nocivos se constituyen en factor de riesgo y aumentan al doble la posibilidad de que los trabajadores vean afectada su salud, los incrementan el riesgo de causar desgaste psíquico, siendo la carga y ritmo de trabajo el factor más predictor” (Carrión y Hernández, 2018, p. 9). Se debe tener en cuenta que la carga y ritmo laboral desproporcionados afectan en mayor medida la salud física y mental de los docentes, puesto que desde la interrelación entre docente y el entorno laboral, parte el interés y motivación para ejercer las tareas.

Al mismo tiempo el acoso laboral también constituye un riesgo, puesto que “es frecuente que las víctimas soporten el acoso laboral, porque consideran que hace parte de su trabajo y tienen miedo de perder su puesto” (Ariza y Rico, 2021, p. 5). Es por esto que se hace indispensable abordar de manera minuciosa esta variable.

De esta manera, en cuanto a la cantidad de tareas asignadas, Paladines y Ruíz, (2021) mencionan que:

En ocasiones se suele demandar una carga de trabajo excesiva a los docentes que no se puede completar dentro de las instalaciones, por lo que los docentes tienen que llevar a su espacio personal o familiar su trabajo, esto hace que se invada su privacidad y afecte las relaciones personales, la calidad de tiempo y descanso que comparte con su familia y amigos. (p. 12)

De lo anterior se entiende que se puede ver afectado psicológicamente el docente, porque ello supone una reducción en los espacios de descanso, ocio o dispersión, suponiendo un riesgo psicosocial.

De forma similar, el estrés crónico “se presenta con mayor probabilidad en profesionales que tienen un contacto directo con personas, por ejemplo, los docentes universitarios en quienes provoca cambios de personalidad, fatiga física y emocional, que podrían producir un deterioro en la salud” (Potter, 1993, como se cita en Alpízar y Araya, 2018, p. 2). Ello se asocia a altas demandas y exigencias laborales, puesto que la capacidad de respuesta de los docentes se ve afectada.

Por todo lo anterior, los objetivos de la presente investigación son determinar prácticas como factor protector que contribuyan en la prevención del comportamiento suicida en docentes de la Universidad Católica Luis Amigó, sede Medellín, además indagar qué

prácticas identifican los docentes universitarios que han desarrollado en su cotidianidad para la prevención del comportamiento suicida, también, describir la percepción que tienen los docentes de los factores protectores que le ofrece la universidad frente a la prevención del comportamiento suicida y finalmente, caracterizar las prácticas protectoras de los docentes.

Metodología

Esta investigación está fundamentada desde el enfoque fenomenológico con un diseño cualitativo y de alcance descriptivo.

La población de esta investigación está compuesta por docentes de las diferentes facultades de la Universidad Católica Luis Amigó, sede Medellín, para ello se utilizó un muestreo probabilístico de selección aleatoria.

Se realizó basado en los principios establecidos en la ley 1090 de 2006 de confidencialidad, investigación con participantes humanos y bienestar del usuario.

La recolección de la información se realizó por medio del instrumento de cuestionario, mediado por la herramienta de Google forms, remitida por el departamento de gestión humana institucional y para el análisis de datos se empleó la herramienta Ofimática Excel.

Resultados

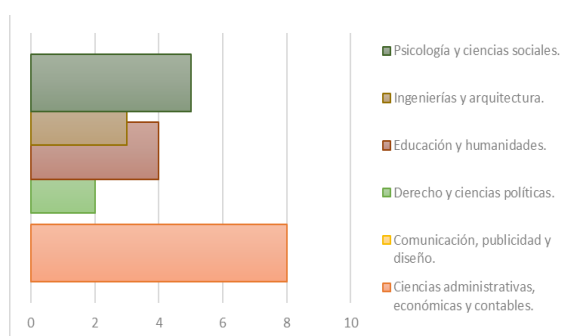


Gráfico 1 Facultades de la población encuestada.

La muestra para la recolección de datos fue seleccionada de forma aleatoria, los datos que se obtienen del muestreo indican que los encuestados pertenecen mayoritariamente a la facultad de ciencias administrativas, económicas

y contables, seguidos por la facultad de psicología y ciencias sociales; y la facultad de educación y humanidades, como se puede observar en el *gráfico 1*.

Asimismo, se identifica que el 27.27% de los encuestados pertenecen al programa de administración de empresas siendo el programa más representativo, seguido por el programa de psicología con una representación de un 22.73% del total de la muestra.

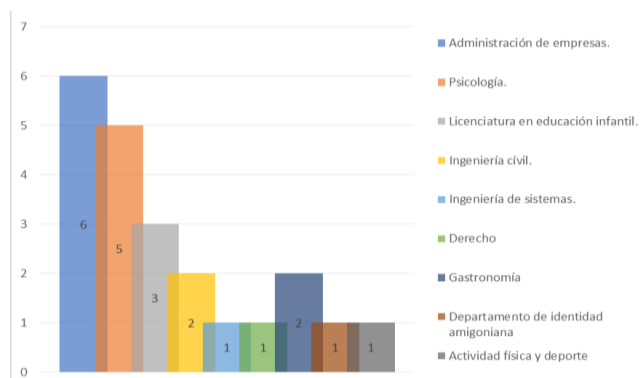


Gráfico 2 Programas de la población encuestada.

Capítulo I Prácticas protectoras.

Los docentes universitarios de la Universidad Católica Luis Amigó, consideran que los factores protectores son: mecanismos de defensa, bienestar y buenas condiciones, como lo refiere uno de los docentes: *“son recursos o condiciones con los que cuentan las personas como mecanismo de defensa ante las situaciones de riesgo o vulnerabilidad emocional, favoreciendo el manejo de emociones, la regulación del estrés y permitiéndoles potencializar sus capacidades humanas”*.



Gráfico 3 Nube de palabras sobre factores protectores.

Las prácticas que consideran como factor protector son: familia, realizar actividad física y las relaciones interpersonales o amigos, como se evidencia en la respuesta de algunos de los encuestados: *“... amigos, hacer deporte y disfrutar de momentos de lectura y espacios libres (naturaleza)”*, *“actividad física, mindfulness, experiencias gratificantes, reconocimiento personal y laboral, descanso laboral y/o académico, apoyo familiar y/o*

amistad”. Otro factor a tener en cuenta es la espiritualidad, está expresada a través de: oración, meditación y mindfulness.

También se nombra la importancia de incorporar hábitos de vida saludable como: actividad física, alimentación, cuidar la salud mental, evitar el consumo de sustancias psicoactivas, higiene del sueño, pausas y descanso. Algunos mencionan que: *“actualmente intento realizar actividad física y participar en los encuentros de Yoga que tiene la Universidad, durante el primer semestre estuve asistiendo y vi una mejora en la sensación de cansancio”* y *“pausas específicas a trabajos repetitivos y tediosos”*. En la misma línea, la autonomía, la independencia y la toma de decisiones forman parte de los hábitos de vida saludable.

Las relaciones laborales que establecen entre docentes en la universidad son un factor protector en relación con: *“... poder encontrar apoyo, tener con quien hablar o enunciar nuestros triunfos o quejas, es necesario”*. Refieren que esto se logra en los espacios de almuerzo o café, donde se genera acompañamiento, apoyo, construcción de amistades, escucha y camaradería; narrativas como: *“me parece importante almorzar con compañeros(as) y sacar el rato para tomarse un tinto y conversar”*, *“compartir un tinto para hablar y despejar la mente”*, *“hacer pausas activas, compartir el almuerzo”*, *“las redes de amigos, el acompañamiento y conversaciones que se realizan entre compañeros, el estar al tanto de las necesidades de los compañeros, el tomar café juntos”*, posibilitan en palabras de los docentes *“generar catarsis”*.

No obstante, refieren que son espacios limitados dado que la carga laboral no les permite disfrutar de ellos con frecuencia. Sin embargo, para otros docentes la cercanía con sus compañeros les genera estrés por el vínculo laboral que implica una postura rígida y en ocasiones hostil, esto evidenciado en narrativas como: *“son bastante agresivos y en ocasiones*

en una diplomacia extremista que genera un estado de alerta emocional bastante pesado.

También lo asocian a la dificultad de relacionarse con compañeros que no son de su área de conocimiento: *“realmente casi no me relaciono con los compañeros(as) de oficina, hacen mucho ruido y me generan estrés. Con mis compañeros(as) de Derecho o de la Facultad si siento un apoyo protector, son respetuosos, cálidos y dan la sensación de confianza”.*

Algunas de las prácticas espontáneas que surgen en la cotidianidad entre compañeros de trabajo cuando se percibe riesgo suicida son: conversar, escuchar y apoyo, para lo cual mencionan: *“sacar espacios para brindar una escucha activa, de manera que, éste pueda contar todas sus frustraciones sin juzgarlo y ayudarlo mediante la autorreflexión a encontrar soluciones alternativas a los problemas que esté presentando”* y *“ actividades entre nosotros los docentes de la sala, preguntar al otro por cómo está y acompañarlo. Tener espacios de receso o descanso”.*

También se encuentra que prácticas relacionadas con el ocio productivo como bailar, ir a cine o teatro, cantar, pasear, conocer lugares nuevos y escuchar música, son consideradas como factor protector por los encuestados, esto en contraste con respuestas como: *“... la literatura, el cine, lo académico, el arte, el teatro”.*

De la misma manera, se evidencia que la implementación de dispositivos clínicos como: buscar ayuda profesional, medicación cuando se requiere, acompañamiento psicológico, grupos de apoyo a través de los programas institucionales para la prevención de adicciones como ‘Toma el Control de tu Vida’ y Bienestar Institucional con su oferta de apoyo psicosocial; hacen parte de las prácticas que ayudan a contribuir al cuidado de la salud mental. Adicional a esto, los docentes refieren que es importante encontrar en su espacio de trabajo un buen ambiente laboral y sana convivencia.

Capítulo II Percepción de los programas institucionales encaminados a la prevención del comportamiento suicida.

En cuanto a la percepción que tienen los docentes de la Universidad Católica Luis Amigó, frente a los recursos que ofrece la institución de cara a la prevención del comportamiento suicida, éstos refieren que los programas de Bienestar Institucional como: deporte, acompañamiento espiritual, apoyo psicológico, servicio médico, actividades culturales, hacen parte de la oferta y la consideran como oportuna. Lo anterior, se evidencia en relatos como: *“los espacios de consultoría psicológica, los espacios de acompañamiento en actividades físicas, gimnasio, clases de rumba, etc.; los espacios de acompañamiento espiritual”* y *“las actividades deportivas, las salidas y encuentros institucionales, el apoyo y las actividades de Bienestar institucional, el apoyo de la Capellanía (espiritual), el servicio médico y consultorio psicológico de la institución”*.

No obstante, aunque la mayoría está de acuerdo en que éstas estrategias son pertinentes para la promoción de la salud mental, como se puede observar en el *gráfico 4*, algunos reiteran que la carga laboral, sumada a la falta de tiempo, generan poca participación en dichas actividades. Algunos mencionan: *“... creo que es vital que se tenga en cuenta que, a veces la carga laboral da la impresión que no se puede participar de estas, por lo que, consideraría pertinente que en las proyecciones laborales hubiese una descarga de al menos una hora semanal para la salud mental”* y *“el problema que veo es en los docentes, a veces estamos muy ocupados cumpliendo nuestros planes de trabajo y creemos que sacar una hora es perder tiempo. O que si se saca la hora para ir a Yoga, hay que quedarse otro rato”*.

Los docentes proponen realizar campañas sobre prevención de riesgo psicosocial focalizadas en el suicidio, la promoción de rutas de atención, una mejor respuesta



Gráfico 4 Percepción docente sobre estrategias institucionales.

psicológica, capacitación a personal y construcción de espacios para dispersión e interacción social que puedan contribuir a la mejoría en el acompañamiento de la universidad frente a la prevención del comportamiento suicida.

Discusión

En cuanto a los factores protectores para prevenir el comportamiento suicida, Hidrobo et al., (2021) realizaron un estudio en la Universidad de Antioquia, donde “se evidencia a través de una revisión bibliográfica el análisis del bienestar laboral como factor protector, el estudio concluye que la visión positiva (factores protectores) favorecen la gestión de una cultura preventiva de riesgos psicosociales y promueven organizaciones saludables” (p.5). Ello se puede relacionar con las respuestas de los docentes encuestados para esta investigación, los cuales definen los factores protectores como mecanismos de defensa, bienestar y buenas condiciones laborales.

En consideración a las prácticas protectoras, Heckmann et al., (2021) en un estudio realizado en la Universidad San Sebastián de Chile, encontraron que:

Se podría mejorar la capacidad laboral de los profesores al realizar ejercicio físico de intensidad moderada o alta. Los profesores que realizan ejercicio físico en su tiempo libre obtendrían mejoras en su salud mental y física y su satisfacción laboral. (p.82)

Similar a lo que se evidenció con los resultados donde los docentes nombran que la familia, realizar actividad física, tener relaciones interpersonales sanas, orar, meditar y realizar mindfulness, son considerados como factores protectores para la prevención del comportamiento suicida.

En la misma línea, en un estudio realizado en la Universidad de Montemorelos de México, por Moroni et al., (2022) los resultados muestran que:

Cuanto mayor sea la salud espiritual mejor será el clima organizacional y el funcionamiento familiar. Esto quiere decir que la conexión con un ser supremo, con el entorno y con uno mismo, a nivel espiritual, mejora la percepción que tiene el individuo de su entorno laboral y familiar. (p.144)

Bajo esta perspectiva, las prácticas mencionadas por los encuestados como realizar actividad física, establecer y mantener buenas relaciones interpersonales y la espiritualidad, son recursos con los que cuentan los docentes para afrontar situaciones emergentes en el ámbito laboral, dado que para ellos esto garantiza el bienestar tanto físico como psicológico para llevar a cabo todas las tareas propuestas.

Por otro lado, en un estudio realizado en la Universidad de Santiago de Chile por Torres et al., (2019) se encontraron narrativas de docentes con bajo nivel de hábitos de vida saludable como:

Todo influye, desde que tú tengas un buen clima dentro del colegio, una buena convivencia, a que tengas una buena alimentación, que tengas la energía, tengas el tiempo, todas esas cosas influyen en un buen resultado, no solamente es aprender algo y verterlo en una evaluación. (p. 370)

En concordancia con la anterior, los hábitos de vida saludable considerados por los

docentes son: alimentación, higiene del sueño, pausas, cuidar la salud mental, actividad física y evitar el consumo de sustancias psicoactivas. Sin embargo, refieren no permitirse en muchas ocasiones llevar a cabo estos hábitos por falta de tiempo; es decir, que se identifica que dentro de las rutinas universitarias existen dificultades para establecer hábitos, a pesar de lo anterior, es prudente nombrar que su implementación influye en el desempeño de los empleados dado que estos se relacionan con la noción de bienestar.

Cabe mencionar los hallazgos de Llivisaca, (2020) en la ciudad de Quito, Ecuador, donde encontró que:

Las pausas activas contribuyen a que el personal disminuya su desempeño en la jornada laboral; las pausas activas fueron de gran ayuda en el personal administrativo, mejorando su desempeño laboral y aliviando los dolores musculares siendo, identificando en un 85% beneficios generales - fisiológicos y psicológicos beneficiaron al personal administrativo - disminuyendo significativamente sus niveles de estrés. (p.58)

Es decir, que como se evidenció en los resultados es esencial que los miembros de las organizaciones se ocupen de su salud tanto física como mental, para evitar que a consecuencia de no hacerlo, se desencadenen enfermedades que incrementen factores de riesgo que pongan en desequilibrio su salud.

De igual forma, en una investigación de una institución educativa aplicada en Medellín, Colombia por Ramírez, (2018), se constató que:

Las relaciones con los colaboradores se encuentran en condiciones buenas, lo que indica que este puede ser un factor protector para la calidad de vida laboral, dado que los docentes perciben que en el grupo de trabajo hay respeto, compañerismo y en

algunas ocasiones reconocimiento del propio trabajo por colegas, dado que este último tópico se encuentra en condiciones aceptables. (p.58)

Tomando en cuenta que los resultados sobre las relaciones de colegaje y compañerismo al interior del entorno laboral suponen un factor protector ante el comportamiento suicida, coinciden con lo evidenciado por Ramirez, puesto que para los docentes encontrar apoyo, tener con quien hablar, espacios de almuerzo o café, construcción de amistades, escucha y camaradería constituyen una práctica colectiva que los convoca a producir narrativas, expresiones de afecto y empatía, donde no media el vínculo laboral, sino que se privilegia el vínculo humano.

De igual modo, en una investigación aplicada en fisioterapeutas asistenciales y docentes de Santiago de Cali, Colombia, por Urrea y Ordóñez, (2020) se encontró como resultado que:

La calidad de vida laboral y la salud mental están estrechamente ligadas, la adecuada salud (tanto física y mental) depende, entre otros aspectos, de condiciones laborales como la remuneración, espacios adecuados de trabajo, incentivos laborales, autonomía y apoyo de los superiores. (p.85)

Desde allí, la importancia de estimular las relaciones laborales desde el respeto, el desarrollo de autonomía y el abordaje del clima laboral enfocado a la calidad de vida, puesto que muchos docentes pasan la mayor parte de su tiempo en las universidades donde laboran.

No obstante, en una investigación realizada por Paladines y Ruiz, (2021) en docentes de una academia naval de Guayaquil, encontraron que:

El 72 % de la población investigada mantienen un porcentaje alto de riesgo psicosocial asociado a carga laboral y ritmo de trabajo, lo cual indica que esta

población no tiene el tiempo suficiente para realizar una tarea asignada, o cuentan con horarios extendidos de trabajo. (p. 44)

Es por esto que los docentes consideran que la falta de tiempo y los planes de trabajo extensos afectan directamente al bienestar, lo cual se refleja en su desempeño laboral y salud física y mental.

De forma similar, en una investigación realizada por Londoño et al., (2019) sobre la percepción de los docentes frente a la carga laboral de un grupo de instituciones educativas colombianas del sector público, encuentran que “los docentes consideran que existe una sobrecarga laboral y que, por lo tanto, se ven obligados a llevar actividades laborales a sus hogares e invertir tiempo libre para cumplir con las tareas derivadas de su labor docente” (p. 6). Esto se relaciona con los resultados obtenidos de esta investigación donde se debe tener en cuenta que la carga y ritmo laboral desproporcionados afectan en mayor medida la salud del docente.

Con relación al ocio productivo en un estudio realizado en España por Marco et al., (2020) se encontró que:

La ideación suicida se relacionaba con un índice bajo de la calidad en la comunicación e interacción en la familia y que, en contraposición, cuanto mayor era la participación en actividades sociales y de ocio, menor era el riesgo suicida. (p. 50)

Igualmente, en la Universidad Católica Luis Amigó, se encontró que algunos docentes incluyen prácticas como bailar, ir a cine o teatro, cantar, pasear, conocer nuevos lugares y disfrutar de la música como prevención del comportamiento suicida.

Asimismo, en un estudio realizado por Vargas, (2019) en la Universidad Nacional de Colombia, se concluyó que:

La terapia tiene un efecto significativo en los cambios generados en el estado de malestar y bienestar con el que finalizan los consultantes sus procesos terapéuticos, ya que las diferencias encontradas en el pre-test y el post-test son estadísticamente significativas para ambas variables. (p.44)

Esto coincide con los resultados donde se halló que los dispositivos clínicos como buscar ayuda profesional, tomar medicamentos cuando se requiera y contar con acompañamiento psicológico, hacen parte de los recursos con los que cuentan los docentes al momento de conocer conductas suicidas entre pares.

A su vez, en una investigación realizada por González, (2019) de la Universidad Da Coruña, España, donde afirma que:

“Fomentar la práctica deportiva en la empresa producirá beneficios a favor de la compañía en forma de mayor productividad y rendimiento de sus trabajadores; en cuanto a los empleados, se encontrarán en un mejor estado de salud, tanto mental como físicamente”. (p.49)

Lo anterior concuerda con lo encontrado donde los encuestados identifican recursos institucionales como: deporte, acompañamiento espiritual, servicio médico, apoyo psicológico y actividades culturales potencian la salud y el bienestar. En este sentido, las organizaciones tienen un compromiso fundamental frente a la salud mental de sus empleados, por ello debe propender por la implementación de estrategias oportunas y alcanzables de prevención del comportamiento suicida y promoción de la salud mental.

Por último, es preciso mencionar que el riesgo suicida no se presenta únicamente en población joven, en la adultez se experimentan múltiples factores de riesgo dada la carga laboral y productiva que desplaza tiempos y espacios para fomentar la salud mental del

individuo. La labor docente no es ajena a ello, y aunque se evidencia que hay conocimiento del tema, llevar a la práctica cotidiana estos factores no es tarea sencilla, pues el cumplimiento del deber en muchas ocasiones riñe con la posibilidad de implementar prácticas protectoras, lo que termina alejando al docente de la posibilidad de abrirse a espacios de apoyo al apoyo o de vida y a su labor que exige enormes responsabilidades y poco espacio para el cuidado de sí.

Conclusiones

Se concluye que las prácticas protectoras desarrolladas por los docentes universitarios en su entorno laboral giran en torno a espacios de alimentación donde se permiten socializar, realizar pausas activas, desarrollar actividad física al interior de la universidad y evitar el consumo de sustancias psicoactivas. Sin embargo, se encuentra que se dificulta llevar a cabo estos hábitos por falta de tiempo, es decir, que se identifica que dentro de las rutinas universitarias existen dificultades para establecer hábitos. Por el contrario, las relaciones de colegaje y compañerismo al interior del entorno laboral suponen un factor protector ante el comportamiento suicida y se da más frecuente y de manera espontánea, lo que se relaciona con la necesidad de tener redes protectoras en el entorno laboral donde se entretejen vínculos afectivos en un espacio en el que se pasa la mayor parte del tiempo en la edad adulta.

En relación con la percepción que tienen los docentes encuestados de la Universidad Católica Luis Amigó, de la pertinencia de las estrategias institucionales como prevención del comportamiento suicida se concluye que, si bien son pertinentes para la mayoría de los docentes, existe un porcentaje de los encuestados que no consideran suficientes dichas estrategias.

Teniendo en cuenta que no se estaba indagando sobre factores de riesgo, emerge de manera perseverante el nombrar que la carga y ritmo laboral desproporcionados, afectan en

mayor medida la salud física y mental de los docentes. No obstante, se sugiere generar tamizajes semestrales para hacer seguimiento a riesgos de salud mental y comportamiento suicida con el fin de obtener una línea base confiable donde se identifique estadísticamente asociaciones y variables que ponen en riesgo la salud mental del docente. Además, incluir en las horas asignadas de formación obligatorias requeridas por la universidad, actividades que promuevan la salud mental que cumplan con el requisito de formación y capacitación.

De la misma forma, frente a situaciones en las que se identifica riesgo suicida es pertinente contar con rutas de atención, acompañamiento y apoyo profesional para una intervención oportuna desde el ámbito de la salud, tanto física como mental, favoreciendo así la mitigación de los factores de riesgo presentes y evitar conductas de imitación.

Para finalizar, se invita a la academia a realizar investigaciones que además de enfatizar en factores de riesgo, se centre en factores protectores que contribuyan a desarrollar estrategias para el cuidado de la vida del maestro.

Referencias

- Alpízar, H. Y., y Araya, C. (2018). *Diagnóstico del Síndrome de Burnout en Docentes Universitarios por medio del Modelo de Clases Latentes: una aplicación del Bootstrap Paramétrico*. Revista Pensamiento Actual. <https://bit.ly/3C8RDLP>
- Álvarez, G., Viteri, J., Estupiñán, J., y Viteri, C. (2021). *La formación continua de los docentes de la educación superior como sustento del modelo pedagógico*. <https://bit.ly/3SSStAG2>
- Amar, J., Abello, R., Acosta, C. (2003). *Factores protectores: un aporte investigativo desde la psicología comunitaria de la salud*. *Psicología desde el Caribe*. <https://bit.ly/3BLFIIF>
- Barrios, M., Ballesteros, M., Zamora, S., Franco, S., Gutiérrez, M., L., Tatis, J., Sarmiento, J., C., Cuspoca, D., Castillejo, A. y Rodríguez, C., I. (2017) *Universidad y conducta suicida: respuestas y propuestas institucionales, Bogotá 2004-2014*. <https://bit.ly/3rfxqO0>

- Becerra, F., Pinzón, G. y Vargas, M (2015) *Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable*. Rev. Fac. Med. 2015 Vol. 63 No. 3: 457-63 <https://bit.ly/3SmfSMf>
- Frankl, V. (1988). *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia*.
- Cáceres, N., Campillay, J., Cvitanic, C. y Bargsted, M. (2015) *Los Factores de Riesgo Psicosocial del Trabajo Afectan la Salud Mental de los Profesores Según el tipo de Financiamiento del Establecimiento*. vol. 6, núm. 1, enero-abril, 2015, pp. 50-75 Universidad Católica del Norte. <https://bit.ly/3DUDUcK>
- Calle, C., Guamán, I. (2014). *Rol del docente en la práctica de valores*. Universidad de Cuenca. <https://bit.ly/3BEXQha>
- Carrión-García, M., A., y Hernández, T., J. (2018). *Factores psicosociales y desgaste psíquico en ámbito laboral*. Salud Uninorte, 34(3),705-714. ISSN: 0120-5552. Disponible en: <https://bit.ly/3fggCDX>
- García Peña, J. J., Cardona Ríos, G. C., Rojas Díaz, J. S., Mejía Zapata, S. I., Vega Señá, M. F., Kratochvil, E., Amador Sánchez, O. A., Vizcaya Castillo, A. A., Carvajal Serna, D. L., Restrepo Tobón, M. V., Molina Velásquez, D. I. y Ceballos Duque, A. L. (2020). *El suicidio. Una mirada integral e integradora*. Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó. <https://bit.ly/3foGSME>
- Goleman, D. (2013). *FOCUS*, Editorial Kairós.
- Heckmann, B., Sandoval, F., Arroyo-Jofré, P. (2021) *El ejercicio Físico Como Factor Protector de Estrés: en Profesores de Educación Primaria Y Secundaria, Revisión Sistemática*, Revista Horizonte <https://bit.ly/3UJfcSE>
- Hidrobo, M. C., Melo, D. N., y Montoya, Á. M. (2021). *Bienestar Laboral como Factor Protector de los Riesgos Psicosociales: Revisión Sistemática*. Universidad de Antioquia, 1-22. <https://bit.ly/3xUIUeT>
- Lluisaca, J. (2020). *Análisis de implementación de pausas activas en empresas para disminuir el estrés laboral en personal administrativo*. Quito: UCE. p.58 <https://bit.ly/3SgEm9P>
- Londoño S., Gomez, G. y Gonzalez, V. (2019) *Percepción de los docentes frente a la carga laboral de un grupo de instituciones educativas colombianas del sector público*. Revista Espacios. Vol 40. n° 2 p.26 <https://bit.ly/3zaTT3s>
- Marco, S., Mayoral, M., Valencia, F., Roldán, Espliego, A., Delgado, C. y Hervás, G. (2020). *Funcionamiento familiar en adolescentes en riesgo de suicidio con rasgos de personalidad límite: un estudio exploratorio*. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes Vol. 7 n°. 2. p. 50-55. <https://bit.ly/3xQ7o7Z>

- Minsalud, (2018). *Boletín n. 2 de salud mental. Conducta suicida. Subdirección de enfermedades no transmisibles*. <https://bit.ly/3dNmNz4>
- Moroni, C. M., Olmedo, L. A., Korniejczuk, V. A., Manzano, M., Blanco, N. E. y Morales, E. Y. (2022). *Salud espiritual, clima organizacional y funcionamiento familiar*. *Revista de Psicoterapia*, 33(122), 143-156. <https://bit.ly/3SxADEv>
- Paladines, Y., Ruiz, E., (2021). *Factores de riesgo que provocan el desgaste emocional de los docentes de la academia Naval Almirante Illingworth de la Ciudad de Guayaquil*. Universidad de Guayaquil <https://bit.ly/3SCdLn8>
- Sastre, M., A. (2020) *Parte 3: Experiencias en consejería académica universitaria. Capítulo 2: El docente como primer respondiente: la experiencia de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación*. <https://bit.ly/3r7BujF>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., y Leal, R., (2019). *Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas*. *Calidad en la educación*, (50), 357-392. <https://bit.ly/3TQb6XC>
- Urrea Arango, D., C. y Ordóñez, C., A. (2020). *Salud mental y calidad de vida laboral en fisioterapeutas asistenciales y docentes de Santiago de Cali*. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 12(1), 71–87. <https://bit.ly/3LJqqT8>
- Vargas Daza, A. (2019). *Efectos de la terapia en el malestar y el bienestar psicológico, en usuarios de un Servicio de Atención Psicológica Docente Asistencial*. <https://bit.ly/3CccKwJ>