

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR DESDE LA
VICERRECTORÍA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y BIENESTAR
UNIVERSITARIO**

CASO PROFESORES

Partiendo de la misión, visión y objetivos de la vicerrectoría de responsabilidad social y bienestar universitario y sin desconocer que la misma cuenta con diferentes programas que propenden por el bienestar de la comunidad universitaria, tales como: programas de salud, culturales, deportivos, los mismos no impactan significativamente en los profesores. Es por ello que se hace la siguiente propuesta, la cual se sustenta a partir de diferentes investigaciones sobre las enfermedades más frecuentes que sufren los docentes.

Las causas más frecuentes de consultas de los docentes son:

Enfermedades psíquicas y nerviosas: estrés y efecto “burnout”.

El estrés, la ansiedad y la depresión ocupan los primeros puestos en la lista enfermedades que causan baja laboral entre los docentes.

Propuesta 1. - Desde la Prevención:

- Programas continuos que permitan periódicamente detectar los síntomas del síndrome “burnout” en los docentes que están en riesgo de padecerlo.
- Conferencias periódicas que le permitan a los docentes conocer los riesgos a los que se pueden enfrentar por causa del estrés.

Enfermedades de la voz.

Las enfermedades otorrinolaringológicas son la segunda causa de las bajas laborales de los profesionales de la educación.

Propuesta 2. - Desde la Prevención:

- Talleres sobre el manejo adecuado de la voz

Enfermedades óseo-musculares.

Algunos neurólogos y traumatólogos hablan ya de la "enfermedad de la civilización". El dolor de espalda se convierte en el problema que más prevalece en las sociedades industrializadas y en los docentes es una causa alta de consulta e incapacidad laboral.

Propuesta 3. - Desde la Prevención:

- Talleres sobre relajación, estiramientos y postura corporal.
- Talleres sobre cuidados del sistema óseo y muscular.

En resumen, las propuestas se pueden agrupar en:

1) Conferencias y talleres para el manejo del estrés.

Conferencias y talleres que deben ser continuos, periódicos y de programados de tal manera que se garantice la asistencia por lo menos semestral a una de ellas por parte de los docentes.

Estas podrían estar programadas dentro de las actividades entre un semestre académico y otro.

2) Talleres sobre el manejo adecuado de la voz

Talleres que deberían hacer los docentes como uno de los requisitos antes de iniciar cada semestre académico.

3) Talleres para la expresión corporal y la comunicación adecuada.

Con estos talleres se espera que el docente mejore en su quehacer, al comunicarse adecuadamente y tener posturas corporales que ayuden a mejorar el manejo de los grupos, entre otros aspectos.

4) Talleres sobre el cuidado del sistema óseo y muscular.

5) Conferencias y cursos que contribuyan a mejorar las relaciones interpersonales, esto contribuye a mejorar la convivencia y a establecer mejores relaciones entre profesor-estudiante, lo que conlleva a un mejor aprendizaje.

Conocerse como una comunidad académica, para fortalecer lazos de amistad y trabajos colaborativos, cooperativos, entre otros.

Otras actividades:

Propuesta 4. Complemento de la formación docente

Como parte de la formación integral del docente se deben programar cursos de capacitación que nos permitan intervenir adecuadamente en situaciones de riesgo

en los que se puedan encontrar los estudiantes, compañeros profesores y otros miembros de la comunidad académica, con los cuales se comparten espacios.

Se propone:

- Curso sobre primeros auxilios.
- Curso sobre primeros auxilios psicológicos

Propuesta 5. Convivencia

Como parte de la sana convivencia se deben desarrollar jornadas de sensibilización a los docentes sobre el cuidado del medio ambiente y del campus universitario.

En cuanto a los otros aspectos que hacen parte del bienestar como son deporte, recreación y cultura.

Se propone:

- Consolidar políticas que permitan el fomento del deporte en los docentes, para ello se pueden **crear programas permanentes** de deportes en los cuales estén vinculados los docentes, si bien es claro que existen algunos, no hay incentivos para que los profesores participen.
- **Programas continuos culturales que identifiquen a la Universidad**, que haya un espacio permanente, por ejemplo para diferentes expresiones culturales como: poesía, música, bailes, entre otros. No se desconoce que en la Institución se ofrecen algunos de estos espacios, pero de manera esporádica.

Incentivando la participación de los docentes por las diferentes facultades, para ello debe haber un compromiso de los directivos y una organización del tiempo dentro de las horas laborales o del plan de actividades que se llena cada semestre, que no sea en el papel, sino que una realidad.

Vivian Libeth Uzuriaga López
Representante de los profesores
Comité de Bienestar Universitario