



TECNOLOGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL

ELABORAR Y SOCIALIZAR UN PLAN DE TALLER MOTIVACIONAL
QUE IMPLEMENTE DIFERENTES TÉCNICAS PARA LA DISMINUCIÓN
DEL ESTRÉS LABORAL CON EL OBJETIVO DE REDUCIR
ENFERMEDADES OCUPACIONALES EN LOS TRABAJADORES DE LA
EMPRESA GRUVIPRO CIA. LTDA DMQ 2016

Proyecto de I+D+I Previo A La Obtención Del Título De Tecnólogo En
Administración De Recursos Humanos Personal

Autor: Jessica Sofía Cheza Olalla

Tutor: Ing. Danny Reinoso

Quito, Mayo 2016

DECLARATORIA

Declaro que la investigación es absolutamente original, autentica, personal, que se han citado las fuentes correspondientes y en la ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, los resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

JESSICA SOFIA CHEZA OLALLA

C.I: 172579387-9

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, **JESSICA SOFIA CHEZA OLALLA** portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 172579387-9 de conformidad con lo establecido en el artículo 46 de la Ley de Propiedad Intelectual, que dice: *“La cesión exclusiva de los derechos de autor confiere al cesionario el derecho de explotación exclusiva de la obra, oponible frente a terceros y frente al propio autor. También confiere al cesionario el derecho a otorgar cesiones o licencias a terceros, y a celebrar cualquier otro acto o contrato para la explotación de la obra, sin perjuicio de los derechos morales correspondientes. En la cesión no exclusiva, el cesionario está autorizado a explotar la obra en la forma establecida en el contrato”*; en concordancia con lo establecido en los artículos 4, 5 y 6 del cuerpo de leyes ya citado, manifiesto mi voluntad de realizar la cesión exclusiva de los derechos de autor al Instituto Superior Tecnológico Cordillera, en mi calidad de Autor del Trabajo de Titulación que he desarrollado para la obtención de mi título profesional denominado: ***“ELABORAR Y SOCIALIZAR UN PLAN DE TALLER MOTIVACIONAL QUE IMPLEMENTE DIFERENTES TÉCNICAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL CON EL OBJETIVO DE REDUCIR ENFERMEDADES OCUPACIONALES EN LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA GRUVIPRO CIA. LTDA DMQ 2016”*** facultando al Instituto para ejercer los derechos cedidos en esta certificación y referidos en el artículo transcrito.

FIRMA

NOMBRE Jessica Sofía Cheza Olalla

CEDULA 172579387-9

Quito, a los 17 días del mes de mayo 2016

AGRADECIMIENTO

Primero agradezco a Dios infinitamente porque me ha permitido seguir adelante y ha llenado mi vida de bendiciones y logros.

A mis amados padres Pablo y Juanita porque me han dado un gran ejemplo de fortaleza, perseverancia y dedicación, por su apoyo incondicional, porque con su palabras y consejos me mantuvieron firme para el cumplimiento de mis metas.

Agradezco a mis hermanas, mis abuelitos y mis tíos por confiar en mí y alegrar mi vida.

Agradezco a mi amado hijo, que con sus ocurrencias y alegrías hace de mis días los mejores.

Agradezco a mi novio y a mis amigas por estar conmigo en los buenos y malos momentos.

Agradezco a mi institución por darme las herramientas adecuadas para la realización de este proyecto

A mi tutor Danny Reinoso por haberme guiado con sus valiosos conocimientos en mi trabajo de titulación.

DEDICATORIA

Dedico el presente proyecto a todos los miembros de mi familia, por su
comprensión, amor y apoyo

A mi amado hijo que es el motor fundamental de mi vida y que con su llegada me
inspiro a cumplir mis metas y me enseñó a ver la vida a través de una sonrisa.

ÍNDICE GENERAL

Contenido

DECLARATORIA.....	ii
CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
ÍNDICE GENERAL.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRAC	xii
CAPÍTULO I.....	1
ANTECEDENTES.....	1
1.01 Contexto	1
1.02 Justificación.....	3
CAPÍTULO II	8
INVOLUCRADOS	8
2.01 Mapeo de involucrados	8
2.02 Análisis de la matriz de análisis de involucrados.....	11
CAPÍTULO III.....	14
PROBLEMAS Y OBJETIVOS.....	14

3.01 Árbol de problemas	14
CAPÍTULO IV	18
ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS	18
4.01 Análisis de la Matriz de Análisis de Alternativas	18
4.02 MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS	22
4.03 Análisis de la matriz de análisis de los objetivos	23
4.03 Análisis del Diagrama de estrategias	27
4.03 DIAGRAMA DE ESTRATÉGIAS	29
4.04 Análisis de la Matriz de marco Lógico	30
4.05 MATRIZ DE MARCO LÓGICO	32
CAPÍTULO V	34
LA PROPUESTA	34
5.01 Antecedentes de la propuesta	35
5.02 Justificación de la propuesta	36
5.03. Objetivo General	38
5.04. Orientación al Estudio	38
5.05. Realización de contenidos	55
5.06 Metodología utilizada	56
5.07 Retro alimentación	85
CAPÍTULO VI	87
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	87
6.01 Recursos	87

6.02 Presupuesto	89
6.03 Cronograma	90
CAPÍTULO VII	92
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	92
7.01 Conclusiones	92
7.02 Recomendaciones	93
NETGRAFIA	94
ANEXOS	96

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 MATRIZ "T"	5
Tabla 2 MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS.....	10
Tabla 3 MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS	22
Tabla 4 MATRIZ DE ANÁLISIS DE LOS OBJETIVOS	26
Tabla 5 MATRIZ DE MARCO LÓGICO	32
Tabla 6 Pregunta 1	59
Tabla 7 Pregunta 3	61
Tabla 8 Pregunta 4	62
Tabla 9 Pregunta 5	63
Tabla 10 Pregunta 6	64
Tabla 11 Pregunta 7	65
Tabla 12 Pregunta 8	66
Tabla 13 Pregunta 9	67
Tabla 14 Pregunta 10	68
Tabla 15 Cronograma de Actividades.....	78

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Pregunta 1	59
Gráfico 2 Pregunta 2	60
Gráfico 3 Pregunta 3	61
Gráfico 4 Pregunta 4	62
Gráfico 5 Pregunta 5	63
Gráfico 6 Pregunta 6	64
Gráfico 7 Pregunta 7	65
Gráfico 8 Pregunta 8	66
Gráfico 9 Pregunta 6	67
Gráfico 10 Pregunta 10	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 MAPEO DE INVOLUCRADOS	9
Figura 2 ÁRBOL DE PROBLEMAS	15
Figura 3 ÁRBOL DE OBJETIVOS	17
Figura 4 DIAGRAMA DE ESTRATAEGIAS	29

RESUMEN EJECUTIVO

En el presente proyecto proponemos la reducción del estrés en el área administrativa de la empresa Gruvipro Cia. Ltda, mediante la elaboración y socialización de una guía de talleres no convencionales como la riso terapia, ya que es el personal administrativo el que proyecta la imagen a los clientes tanto externos como internos, es por ello proponemos esta guía que mejorara la salud tanto física como mental del trabajador, disminuirá las rotación de personal y el ausentismo, ya que la risa es un medio de relajación para el trabajador siendo este un beneficio para la empresa pues tendrá trabajadores más productivos, activos y creativos que aumenten la productividad de, es decir las ganancias de la empresa tanto en el aspecto económico como en la imagen de la empresa en el entorno externo, pues la empresa requiere más reconocimiento en el mercado.

El presente proyecto se lo está realizando con el apoyo de la empresa Gruvipro tanto como el apoyo de la institución educativa ya que mientras vamos en constante aprendizaje también vamos aplicándolo a la vida laboral

ABSTRAC

Considering the 12 objectives of the plan of the good life we can say that this project to be carried on the "development of a guide to unconventional workshops as riso therapy to reduce work-related stress in the company Gruvipro is linked with Goal 3 "improving the quality of life of the population" because we believe that job stress not only affects business productivity but the life of both biological and social worker as a person with stress reduces its energy and is more prone to disease as his defenses down, which does not allow them to develop fully inside and outside the company, that is why a guide when developing interactive workshops aim to expel the individual all the accumulated stress and feel relaxed, active and even your state mood is right for the performance of their activities and thus not only improve their work life but also their family. In this way we can include the target number 9 talks about decent work, because we understand that when the company cares for its staff a humanistic way is focusing them as an element of good living giving them the security they deserve and tranquility a stable job that will satisfy all your needs.

Thus we speak of a strategy Win - Win, because the company no increase in productivity which generates more economic gain for the company and the employee has adequate care and attention it deserves within the organization, will diminish their diseases and maintain an active lifestyle and bearable

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.01 Contexto

El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud por Hans Selye en 1926 y en la actualidad es uno de los términos más utilizados. En este sentido el estrés en psicología y fisiología se emplea con el sentido de sobrecarga impuesta a un individuo creado por un estado de tensión originado por múltiples causas como son exceso de responsabilidad familiar o laboral, agotamiento muscular y situación de peligro físico.

La causa universal del estrés en el trabajo es un sentimiento de impotencia y que un factor que influye es el sentimiento de tener que trabajar más horas para obtener los mismos ingresos, el estrés del trabajo puede abrumar la vida del empleado.

El estrés nos debilita y nos impide lograr nuestras metas personales y profesionales. Muchos estudios coinciden en afirmar que el estrés es una de las razones principales por la cual nos enfermamos ya que esta condición afecta nuestro sistema inmunológico e impide el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Y por

si fuera poco, el estrés afecta negativamente nuestro rendimiento en el trabajo, ya que limita nuestra capacidad de producir e innovar.

El trabajador ante una situación de estrés intenta desarrollar una o varias estrategias, que persiguen eliminar la fuente de estrés. También pueden tratar de evitar la experiencia incidiendo en la situación estresante, en sus propios deseos e inclusive en las expectativas en relación con esa situación.

Según Slipack (1996, Los tipos de estrés laboral, existen dos tipos de estrés laboral: El episódico: Ambiente laboral inadecuado, Sobrecarga de trabajo, Alteración de ritmos biológicos, Responsabilidades y decisiones muy importantes

El estrés episódico es aquel que se presenta momentáneamente, es una situación que no se posterga por mucho tiempo y luego que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron, un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando una persona es despedida de su empleo.

Por otra parte el estrés crónico es aquel que se presenta de manera recurrente cuando una persona es sometida a unos agentes estresantes de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no evite esa problemática el estrés no desaparecerá.

Así podemos ver que en el Ecuador el 10% de personas sufre de estrés. Así lo determina un estudio realizado por la empresa GFK, cuya encuesta fue aplicada en Quito y Guayaquil a 1.006 personas. En el Puerto Principal hubo 514 encuestados y

en la capital 492. El estudio se realizó con una muestra de personas de entre 18 y 65 años, de todos los niveles socioeconómicos. Considerando estas cifras en nuestro país el presente proyecto pretende dar una guía interactiva a la empresa Gruviro Cia Ltda con el fin de dar a conocer terapias que se puedan utilizar para reducir el estrés en el trabajo y sus afecciones tanto psicológicas como fisiológicas

Pues entendemos que tras una persona que sufre de estrés esta un familia que se ve afectada también por lo tato pretendemos manejar el estrés y que el estrés no maneje a las personas de la empresa pues esto representa no solo perdidas económicas por la disminución de la productividad sino perdidas de miembro importantes en la organización

1.02 Justificación

Considerando los 12 objetivos del plan del buen vivir podemos decir que el presente proyecto a realizar acerca de la “elaboración de un guía de talleres no convencionales como la riso terapia para reducir el estrés laboral en la empresa Gruvipro, está ligado con el objetivo número 3 “mejorar la calidad de vida de la población” pues consideramos que el estrés laboral no solo afecta la productividad de la empresa sino la vida del trabajador tanto biológica como social ya que una persona con estrés reduce su energía y es más propenso a contraer enfermedades pues sus defensas bajan, lo que no les permite desarrollarse íntegramente dentro y fuera de la empresa, es por eso que al elaborar una guía de talleres interactivos pretendemos que el individuo expulse todo el estrés acumulado y se sienta relajado, activo e incluso que su estado de ánimo sea el adecuado para el desempeño de sus

actividades y de esta forma no solo mejorar en su trabajo sino también en su vida familia. De esta forma podemos incluir al objetivo número 9 que nos habla sobre un trabajo digno, pues entendemos que cuando la empresa se preocupa por su personal de una manera humanista está enfocándolos como un elemento del plan Nacional del Buen Vivir dándoles la seguridad que se merecen y la tranquilidad de un trabajo estable que permita satisfacer todas sus necesidades.

De esta manera hablamos de un estrategia Ganar – Ganar, pues en la empresa hay un aumento de la productividad lo que genera más ganancia económica para la empresa y el trabajador tiene una atención adecuada y la importancia que se merece dentro de la organización, disminuirán sus enfermedades y mantendrá una vida activa y llevadera.

Tabla 1 MATRIZ “T

Situación empeorada	Situación actual				Situación mejorada
Trabajadores con afecciones psicológicas y fisiológicas	Presencia de enfermedades laborales debido al estrés laboral del personal de la Empresa Grivipro Cia Lda				Trabajadores activos y productivos
Fuerzas impulsadoras	I	PC	I	PC	Fuerzas bloqueadoras
Impartir una guía de talleres interactivos para los trabajadores	2	4	4	3	Desinterés por parte de los ejecutivos de la empresa Falta de recursos económicos por parte de los empresarios
Charlas motivacionales para los trabajadores	3	4	4	2	Indiferencia por parte de los trabajadores al programa propuesto.
Realizar ejercicios de relajación para los trabajadores	2	4	4	2	Resistencia por parte de los trabajadores a ejecutar la propuesta planteada.
Implementar la grito y riso terapia para los trabajadores	2	4	5	2	Apatía por parte de los ejecutivos de la empresa al programa planteado
Realizar un análisis de las principales causas del estrés	2	4	4	1	

FUENTES: INVESTIGACION DE CAMPO

AUTOR: JESSICA CHEZA

Análisis de la Matriz T

En el presente cuadro podemos ver que tenemos una situación actual de estrés laboral por lo que proponemos en el proyecto elaborar y socializar un plan de talleres continuos de técnicas de disminución del estrés laboral con el objetivo de reducir enfermedades ocupacionales en los trabajadores de la empresa Gruvipro Cia. Ltda. en caso de no ejecutarse el proyecto nos veremos con una situación empeorada que implica a los trabajadores con afecciones psicológicas y físicas que no les permitirá desempeñar su trabajo al 100%, de lo contrario si de ejecutaría el proyecto planteado tendremos una situación mejorada con trabajadores activos y productivos en la empresa que generara una mayor productividad para la misma.

Considerando la situación actual planteamos varias fuerzas impulsadoras que permitirán que se dé una situación mejora tomando en cuenta la guía de talleres interactivos, charlas motivacionales, ejercicios de relajación, riso terapia, grito terapia, el análisis de las principales causas del estrés en la empresa, las cuales son herramientas que en nuestras realidad tienen un nivel medio-bajo de interés por parte de los empresarios y que con el presente proyecto pretendemos elevarlo a un nivel medio-alto.

Por lo contrario nos encontramos a su vez con fuerzas bloqueadoras que son las que no van a permitir que se dé esta situación mejorada por lo que entre ellas tenemos el desinterés por parte de los empresarios, la falta de recursos económicos de la empresa, indiferencia, resistencia y apatía por parte de los empleados a ejecutar

el programa planteado que en nuestra realidad está en un nivel medio-alto por lo que con la propuesta planteado en el proyecto pretendemos reducir el nivel a medio-bajo.

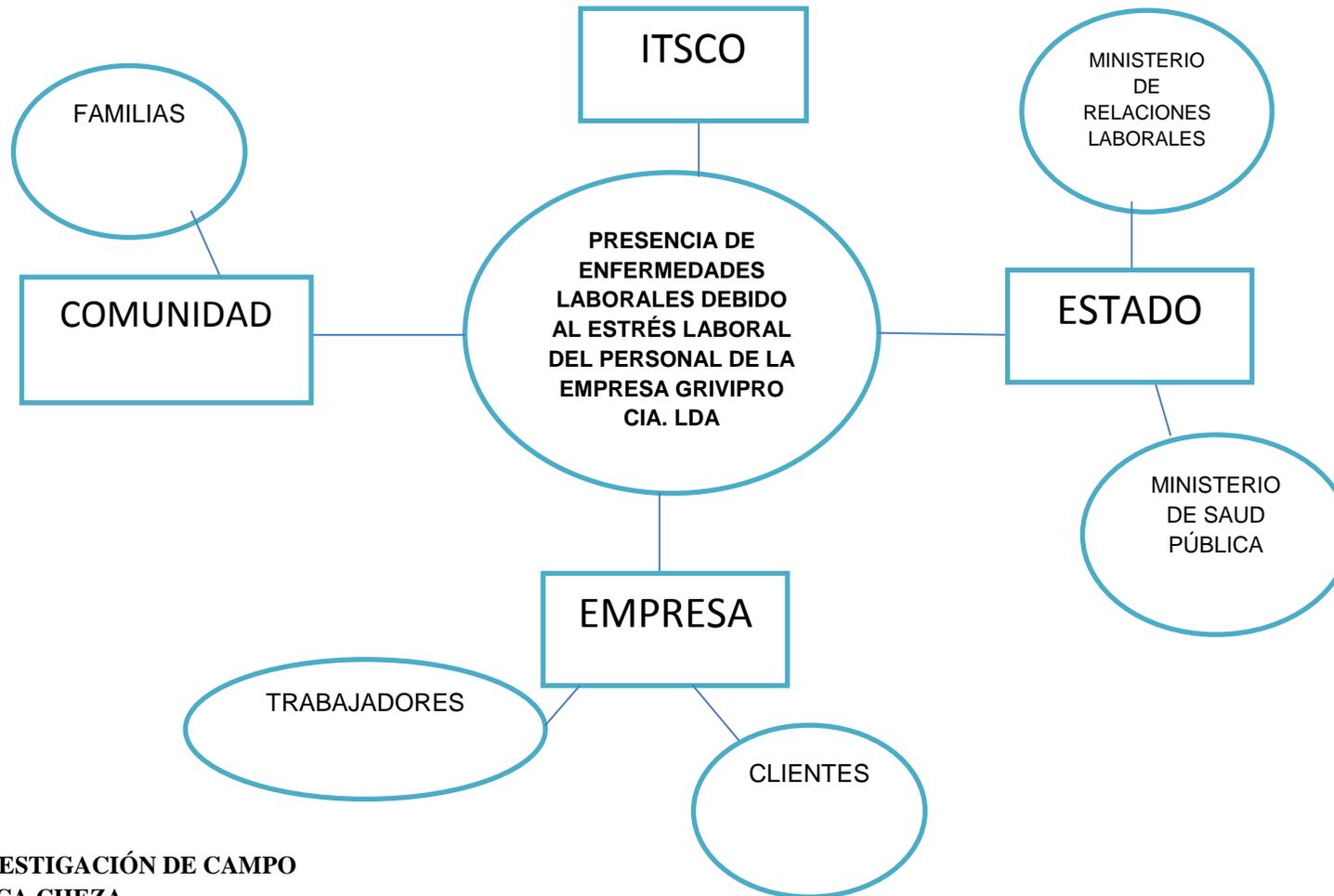
CAPÍTULO II

INVOLUCRADOS

2.01 Mapeo de involucrados

El análisis de involucrados da a conocer los ciudadanos, entidades o empresas que están inmersos o afectados por el problema descrito y sus potenciales soluciones

Figura 1 MAPEO DE INVOLUCRADOS



**FUENTES: INVESTIGACIÓN DE CAMPO
AUTOR: JESSICA CHEZA**

Tabla 2 MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

ACTORES INVOLUCRADOS	INTERESES SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS, MANDATOS Y CAPACIDADES	INTERESES SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTOS POTENCIALES
MINISTERIO DE TRABAJO	Velar por la seguridad de los trabajadores	Deficiente información de los derecho de los trabajadores en cuanto a salud y seguridad ocupacional	Seguridad y salud en el trabajo Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo – Decreto Ejecutivo 2393	Mantener la integridad del trabajador para que pueda desempeñar su labores y mantener la productividad del país	Disminución del auditorias en las empresas sobre el tema de salud ocupacional
EMPRESA	Mantener trabajadores sanos y productivos que desarrollen sus actividades de manera adecuada	Bajo rendimiento en los trabadores y alto índice de rotación del personal	Ministerio de relaciones laborales Art. 3 literal 6 Comités de seguridad e higiene del trabajo	Mayor productividad, mejor ambiente laboral, trabajadores empoderados	Escaso apoyo económico y desinterés por parte de los ejecutivos de la empresa por la salud de los trabajadores.
FAMILIAS	Informar a los familiares sobre las consecuencia del estrés laboral	Resistencia a la aplicación de estas técnicas por parte de los familiares	Ministerio de salud publica Plan nacional del buen vivir OBJ. 3	Miembro de la familia saludables activos y entusiasta para desarrollarse de mejor manera en todo los ámbitos familiares	Desvinculación por parte de la empresa de la propuesta dada.
TRABAJADORES	Informarse sobre las enfermedades producidas por el estrés laboral y su prevención	Enfermedades frecuentes que afectan su productividad.	Plan nacional del buen vivir OBJ. 9	Mantener un buen ritmo de trabajo y un clima laboral adecuado	Desinterés por su salud, desvinculación del trabajar de la empresa.
ITSCO	Mediante su investigación puedan aplicar el conocimiento adquirido durante los estudios realizados	Desinterés por parte de los estudiantes acerca de las técnicas para reducir el estrés	Ministerio de educación Artículo 66 de la Constitución Dirección Nacional de Educación para la Democracia y el Buen Vivir	Poder aportar a la empresa con una posible solución para su problemática aplicando todo el conocimiento adquirido en la institución	Deficiente información sobre el tema en los estudiantes y docentes

FUENTES: INVESTIGACIÓN DE CAMPO

AUTOR: JESSICA CHEZA

2.02 Análisis de la matriz de análisis de involucrados

Considerando el mapeo de los involucrados tomamos en cuenta la siguiente jerarquización de involucrados empezamos con el Ministerio de Trabajo las cuales tiene como interés en el problema central velar por la seguridad de los trabajadores, pues perciben un la deficiente información sobre los derecho de los trabajadores en cuanto a salud y seguridad ocupacional por parte de las empresas hacia los trabajadores, de esta manera se apegan a Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo – Decreto Ejecutivo 2393, que nos habla sobre todo los riesgos laborales tanto físicos como psicológico, por lo que el interés del ministerio sobre el proyecto es que se mantener la integridad del trabajador para que pueda desempeñar su labores y mantener la productividad del país, para lo cual se encuentran con un posible conflicto potencial como la disminución del auditorias en las empresas sobre el tema de salud ocupacional.

Como segundo involucrado tenemos la empresa que tienen interés en el problema central, el mantener trabajadores sanos y productivos que desarrollen sus actividades de manera adecuada encontrándose con un problema percibido el cual es el bajo rendimiento en los trabadores y mal clima laboral para lo cual utiliza como recurso al Ministerio de relaciones laborales amparado en el Art. 3 literal 6 utilizando a los comités de seguridad e higiene del trabajo por lo que tienen interés en el proyecto pues el mismo propone implementar técnicas poco convencionales a los trabajadores

para disminuir el estrés laboral sin embargo se podrían encontrar con conflictos potenciales el desinterés por parte de los trabajadores en las técnicas aplicadas.

Como tercer involucrado tenemos a las familias las cuales tienen un interés en el problema central porque quieren informar a los familiares sobre las consecuencias del estrés laboral para lo cual perciben un problema el cual es resistencia a la aplicación de estas técnicas por parte de los familiares por ellos utilizan como recurso al ministerio de salud pública el cual vela por el bienestar y salud de los ciudadanos amparado en Plan Nacional del Buen Vivir OBJ. 9 Que nos dice que todo trabajador merece un trabajo

digno por lo que les interesa el proyecto pues quieren miembro de sus familias saludables activas y entusiasta para desarrollarse de mejor manera en todo los ámbitos familiares sin embargo se encuentran con un conflicto potencial el cual puede ser la desvinculación por parte de la empresa de la propuesta dada.

Como cuarto involucrado tenemos a los trabajadores a los cuales les interesa el problema central pues quieren informarse sobre las consecuencias del estrés laboral en la salud, percibiendo como problema las frecuentes enfermedades que afectan a su productividad de esta manera se apoyan en el Plan Nacional de Buen Vivir Obj. 9 que nos habla de Garantizar el trabajo digno en todas sus formas tomando en cuenta al trabajador como un ser con talento y capacidad de desarrollar varias actividades en

beneficio de la empresa, de esta manera el interés sobre el proyecto radica poder mantener un buen ritmo de trabajo y un clima laboral adecuado, por otra parte encuentran como conflictos potenciales al desinterés por la salud y la posible desvinculación del trabajador de la empresa.

Como quinto involucrado tenemos al Itsco que tiene como interés en el problema central la aplicación de los conocimientos adquiridos durante los estudios realizados, percibiendo problemas como el desinterés de los estudiantes sobre técnicas para reducir el estrés laboral, por lo que el Itsco se ampara en el Art. 66 de la constitución literal 3 que nos habla del derecho a la integridad personal, que incluye:

- a) La integridad física, psíquica, moral y sexual de todas las personas y en el ente regulador de la educación el ministerio de Educación Superior, por otro lado el interés sobre el proyecto es el poder aportar a las empresas con una posible solución a la problemática previamente investigada, encontrando como conflictos potenciales la deficiente información sobre el tema en los estudiantes y docentes.

CAPÍTULO III

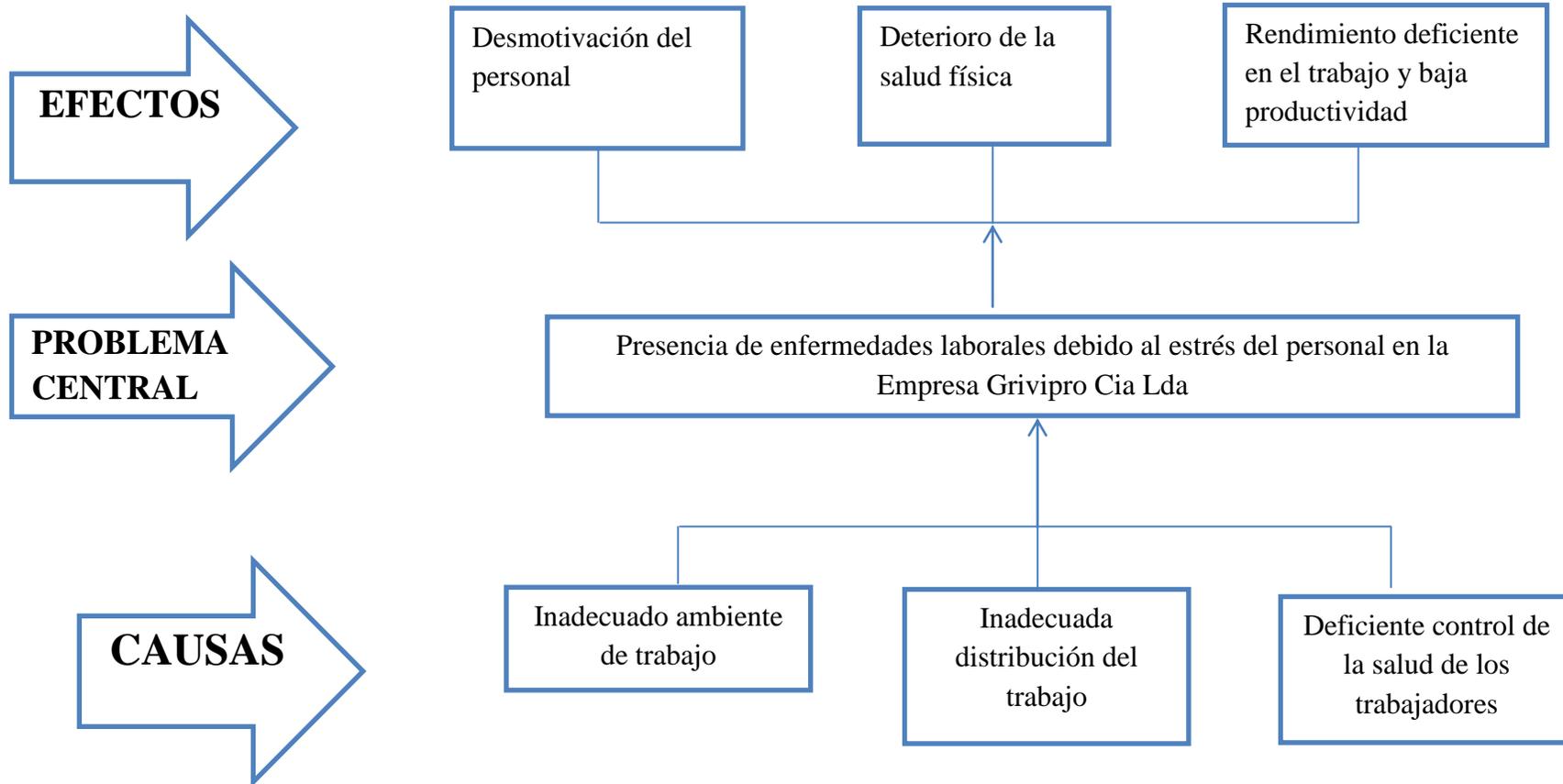
PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01 Árbol de problemas

Tomando en cuenta que el problema central es la presencia de enfermedades laborales debido al estrés laboral del personal en la Empresa Gruvipro Cia Ltda. encontramos al ambiente laboral inadecuado, sumado a la inadecuada distribución del trabajo y el deficiente control de la salud de los trabajadores las causa por las cuales se da el problema central.

Por otro lado los efectos que causa el estrés laboral en este caso el problema central la desmotivación del personal, lo que genera mal humor y desgano para realizar las diferentes actividades del puesto de trabajo, sumando a un rendimiento deficiente y baja productividad genera dolores de cabeza, fatiga crónica, cansancio visual, problemas gástricos, dolor de espalda, que de a poco provoca deterioro en la salud física del trabajador que no le permite realizar sus actividades al cien por ciento lo que provoca frustración y problemas familiares.

Figura 2 ÁRBOL DE PROBLEMAS

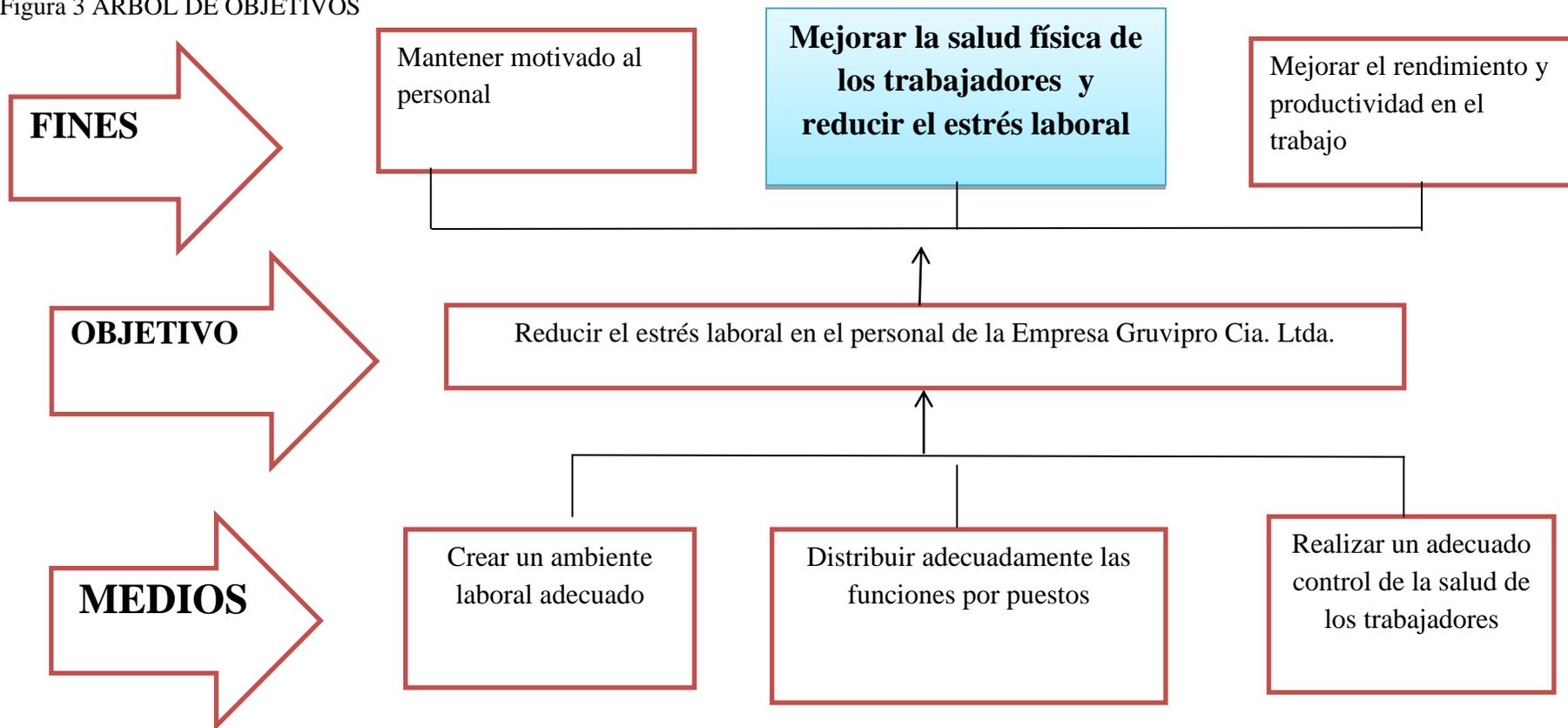


FUENTES: INVESTIGACIÓN DE CAMPO
AUTOR: JESSICA CHEZA

Análisis del árbol de objetivos

Encontramos de este modo que el árbol de problema que nos permite identificar el objetivo general que es reducir el estrés laboral en el personal de la empresa Gruvipro Cia. Ltda. tomando en cuenta que para esto tenemos los siguientes medios, crear un ambiente laboral adecuado, distribución adecuada de las tareas por puesto de trabajo y realizar un adecuado control de la salud de los trabajadores, por tanto el personal estará más relajado y podrá cumplir con los objetivos planteados por área con más eficiencia, para lo cual tenemos como fines mantener motivado al personal, mejorar el rendimiento y productividad en el trabajo, de esta manera estarán activos, dinámicos y se ampliará los lazos de amistad que les permita sentir a la empresa como su segundo hogar lo que les ayudara a trabajar en equipo direccionándose al cumplimiento de metas empresariales y personales, lo que nos permitirá evidenciar un con la finalidad será mejorar la salud física de los trabajadores y reducir el estrés laboral, minorando las enfermedades como la migraña, dolores musculares, fatiga entre otros, mantenga una mejor calidad de vida dentro y fuera de la empresa.

Figura 3 ÁRBOL DE OBJETIVOS



FUENTES: INVESTIGACIÓN DE CAMPO
AUTOR: JESSICA CHEZA

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01 Análisis de la Matriz de Análisis de Alternativas

Tomando en cuenta la ponderación que va desde el 1 que es (bajo) hasta 5 que es (alto) calificamos al objetivo general y sus componentes de la siguiente manera:

En el primer objetivo tenemos crear un ambiente laboral adecuado que en cuanto al impacto sobre el propósito le hemos dado una calificación de (5) ya que mediante un ambiente laboral armonioso nos ayuda a que el trabajador sea más eficiente de esta manera aumentara la productividad de la empresa.

En cuanto a la facilidad técnica le calificamos con un (5) pues nuestro método a utilizar para hacer conocer nuestra propuesta cuenta con toda los recursos tecnológicos pertinente para desarrollar el trabajo, en cuanto a factibilidad financiera le damos una calificación de (4) pues debemos tomar en cuenta ciertos análisis que la empresa puede realizar para sustentar el proyecto.

Por otro lado en cuanto a la factibilidad social le damos una calificación de (5) pues la empresa está dispuesta a invertir en el proyecto que se está presentado , en cuanto a la factibilidad política le dimos una calificación de (4), pues tomamos en cuenta el cambio constante en las normas BASS a las que se acoge la empresa para realizar el manual de funciones, esto nos da una sumatoria de (23) que se coloca en la categoría de alto lo que quiere decir que el objetivo 1 tiene una gran probabilidad de que se cumpla.

En el segundo objetivo tenemos la distribución adecuada de las funciones por puesto que tiene un impacto sobre el propósito de (5), pues la adecuada distribución de funciones genera en el trabajador mayor seguridad de las tareas a las que debes acogerse para ayudar al cumplimiento de los objetivos tanto departamentales como empresariales generando así mayor eficiencia en su trabajo cotidiano, de la misma en cuanto a la facilidad técnica le hemos dado una calificación de (5), la empresa cuenta con la tecnología adecuada para que cada miembro de la empresa realice de manera óptima sus tareas y de esta forma cada uno haga lo que le corresponde.

En cuanto a factibilidad financiera también le damos una calificación de (4), pues contamos tomamos en cuenta la situación financiera de la empresa, por otro lado tenemos la factibilidad social a la que le dimos una calificación de (5) pues tenemos el apoyo total de la empresa para presentar el proyecto y también cuento con el apoyo de la institución educativa ITSCO que me da todas las herramientas para

poder realizar el proyecto y el apoyo de mis familiares para seguir con la propuesta en marcha.

En cuanto a la factibilidad política le dimos una calificación de (4), pues la empresa se encuentra en constante innovación y actualización de sus políticas y si algo cambia tendremos que acoplarnos a ellas de esta manera tenemos un total de 24 lo que le coloca en una categoría de alto al objetivo 2 eso quiere decir que tiene una gran probabilidad de que se logre.

En cuanto al tercer objetivo tenemos; realizar un control adecuado de la salud de los trabajadores, que en cuanto al impacto sobre el propósito lo calificamos con un (5), pues la empresa cuenta con un médico ocupacional que frecuentemente realiza chequeos médico a los trabajadores, por otra parte en cuanto a la factibilidad técnica damos una calificación de (5), ya que la empresa cuenta con un consultorio médico y todas las herramientas pertinentes para controlar la salud del personal, en cuanto a la factibilidad financiera le calificamos con (4) ya que la empresa ha invertido en programas de prevención de riesgos ocupacionales.

En la factibilidad social calificamos con (5), pues todos los trabajadores están dispuestos a mejorar su salud y en cuanto a factibilidad política calificamos con (5), pues la empresa cuenta con un reglamento de salud y seguridad ocupacional. De esta

forma la sumatoria nos da un resultado de (23) lo que quiere decir que el tercer objetivo tiene gran probabilidad de lograrse.

El objetivo general es reducir el estrés laboral en la empresa Gruvipro Cia. Ltda. a la que le hemos dado una calificación de (5), en cuanto al impacto sobre la finalidad pues mediante la reducción del estrés laboral aportamos a que mejore las salud física del trabajador y q que tenga una vida digna.

En cuanto a la facilidad técnica le calificación con (5), pues tenemos las herramientas tecnológicas que nos permitirán llegara al trabajador a que reduzca sus niveles de estrés, en cuanto a la factibilidad financiera le calificamos con (5), pues contamos con los recursos económicos suficientes para llevar a cabo el proyecto.

Por otro lado en cuanto a la factibilidad social tenemos una calificación de (4), pues hay algunos trabajadores que se reúsan a cambiar metodologías de trabajo por miedo, o exponerse a técnicas diferentes que le ayuden a mejorar su salud, en cuanto a la factibilidad política le damos una calificación de (5), pues las entidades gubernamentales están fomentando campañas para la reducción de estrés y la información asertiva sobre los riesgos y causas de la misma, de esta forma tenemos un total de (24) que se coloca en una categoría de alto lo que quiere decir que el objetivo general tiene una gran probabilidad de que se cumpla.

4.02 MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

Tabla 3 MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Facilidad técnica	Factibilidad financiera	Factibilidad social	Factibilidad política	Total	Categoría
Crear un ambiente laboral adecuado	5	5	4	5	4	23	Alto
Distribuir adecuadamente las funciones por puesto	5	5	4	5	4	23	Alto
Realizar un adecuado control de la salud de los trabajadores	5	5	4	5	5	23	Alto
Reducir el Estrés laboral en el personal de la empresa Gruvipro Cia. Ltda	5	5	5	4	5	24	Alto

FUENTES: INVESTIGACIÓN DE CAMPO

AUTOR: JESSICA ACHEZA

4.03 Análisis de la matriz de análisis de los objetivos

En el primer objetivo que es crear un ambiente laboral adecuado lo que fortalece el compañerismo y le damos una calificación de (5), por otro lado tenemos el impacto de género en el que también se generara y fortalecerá el trabajo equitativo por genero por lo que le damos una calificación de (5), en cuanto al impacto ambiental de este objetivo le damos una calificación de (4), por que ayudara a mejorar el flujo de información.

En cuanto a la relevancia le damos una calificación de (4), pues mejorara la organización de la empresa pero siempre va a estar en constante actualización, en cuanto a la sostenibilidad le damos una calificación de (5), pues verificaremos constantemente el cumplimiento de los objetivos, lo que nos da como resultado (22) que es categoría alta lo cual nos da una gran probabilidad de que el objetivo se cumpla.

En el segundo objetivo que es la distribución adecuada de las funciones por puesto tenemos en factibilidad de lograrse una calificación de (5), ya que mediante esto podemos tener un trabajo más preciso que beneficia al trabajador tanto como a la empresa, en cuanto al impacto de genero tenemos el trabajo equitativo en hombres y mujeres ya que cada trabajador tendrá las mismas oportunidades y sanciones en los casos respectivos dentro de la empresa, por lo que se le da una calificación de (4), en cuanto a impacto ambiental con este objetivo podemos lograr el apoyo entre

departamentos ya que cada uno se correlaciona con el otro en busca del cumplimiento de los objetivos empresariales, y le damos una calificación de (4).

Por otro lado en cuanto a relevancia tenemos que mediante este objetivo se generara mayor eficiencia en el trabajo y le damos una calificación de (5), en cuanto a sostenibilidad hay que dar constantes seguimientos y evaluar las funciones de cada trabajador para saber si se están cumpliendo por lo que le damos una calificación de (4), y como resultado nos da una sumatoria de (21), que lo coloca en un categoría alta, que quiere decir que hay una gran probabilidad de que el objetivo se cumpla.

En el tercer objetivo que es realizar un adecuado control de la salud de los trabajadores, en cuanto a la factibilidad de lograrse nos permite aplicar el reglamento de seguridad y salud ocupacional que existe en la empresa por lo que le damos una calificación de (5), por otra parte, en cuanto al impacto de género le dimos una calificación de (5) ya que con un adecuado control tendremos trabajadores potencialmente activos, en cuanto al impacto ambiental le pusimos una calificación de (4), pues con este objetivo pretendemos mejorar el clima laboral.

En cuanto a la relevancia le calificamos con un (4), pues ayudara a tener un mejor desempeño de las actividades en cada puesto de trabajo, en cuanto a la sostenibilidad le damos una calificación de (5), pues los trabajadores deberán asistir a los chequeos médicos, lo que nos da como resultado (23) que está en la categoría de alto lo que nos da una gran probabilidad de que el objetivo 3 se cumpla.

En el objetivo general que es reducir el estrés laboral en el personal de la empresa Gruvipro Cia. Ltda. pues con la disminución del estrés podemos generar trabajadores más productivos por lo que damos una calificación de (5) en cuanto a la factibilidad de lograrse; en cuanto al impacto de género le dimos una calificación de (5) pues pretendemos disminuir el estrés tanto en hombres como en mujeres, en cuanto al impacto ambiental le dimos una calificación de (4), pues pretendemos con el proyecto mejorar la salud física de los trabajadores.

En cuanto a la relevancia le dimos una calificación de (4) pues pretendemos mejorar la calidad de vida de los trabajadores, en cuanto a la sustentabilidad le calificamos con un (5), pues pretendemos con este proyecto que los trabajadores asistan a los talleres que se propone en este proyecto para reducir el estrés, de esta manera la sumatoria nos da (24), lo que es una categoría alta que nos da una gran probabilidad de que se cumpla.

4. 02 MATRIZ DE ANÁLISIS DE LOS OBJETIVOS

Tabla 4 MATRIZ DE ANÁLISIS DE LOS OBJETIVOS

Objetivos	Factibilidad de lograrse	Impacto de genero	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Total	Categoría
Crear un ambiente laboral adecuado	Fomentar el compañerismo (5)	Trabajo equitativo por género (4)	Mejora el flujo de información (4)	Mayor organización (4)	Verificación de cumplimientos de objetivos (5)	22	Alto
Distribuir adecuadamente las funciones por puesto	Mayor precisión (5)	Trabajo equitativo por género (4)	Apoyo entre departamentos de la empresa (4)	Mayor eficiencia en el trabajo (4)	Seguimiento y evaluación de las funciones (4)	21	Alto
Realizar un adecuado control de la salud de los trabajadores	Aplicación de manual de seguridad y salud de los trabajadores (5)	Hombres y mujeres activos y sanos (5)	Mejor clima laboral (4)	Mejor desempeño de las actividades (4)	Asistir a los chequeos médicos (5)	23	Alto
Reducir el Estrés laboral en el personal de la empresa Gruvipro Cia. Ltda	Trabajadores más productivos (5)	Disminuir el estrés laboral tanto en hombres y mujeres	Mejorará la salud física del trabajador (4)	Mejora la calidad de vida del trabajador (4)	Asistir a los talleres para reducir el estrés laboral (5)	24	Alto
					Total	90	Alto

FUENTE: INVESTIGACIÓN DE CAMPO

AUTOR: JESSICA CHEZA

4.03 Análisis del Diagrama de estrategias

En el presente proyecto tenemos como finalidad a largo plazo generar una mejor salud física en los trabajadores y el estrés laboral, lo que de esta manera mejorará la calidad de vida del personal de la empresa, tanto dentro como fuera de la misma, para lo cual planteamos como propósito fundamental reducir el estrés laboral.

Como primer componente tenemos la distribución adecuada por puestos el mismo que nos permitirá, generar una comunicación asertiva y estrechar los de amistad entre compañeros, y entre gerentes y trabajadores, como primera actividad tenemos diseñar un espacio físico adecuado de trabajo y mantener hábitos de orden y limpieza, con el fin de generar en el trabajador comodidad al momento de realizar sus actividades y evitar los riesgos ergonómicos,

Como segunda actividad tenemos, socializar las consecuencias del estrés laboral en el estado de ánimo lo que permitirá al trabajador mantenerse informado de la problemática que se presenta en la empresa, sus riesgos las afecciones en el organismo y en su vida tanto profesional como familiar y su posible solución.

Planteamos como segundo crear un ambiente laboral adecuado que tiene como actividades tenemos realizar un análisis de las funciones de cada cargo para de esta forma, coordinar las actividades que realizará cada miembro de la empresa y generar con esto un enlace y apoyo departamental para el cumplimiento de los objetivos empresariales para evitar la fatiga crónica que genera el estrés laboral.

Como siguiente actividad la entrega de una copia de la funciones específicas que la empresa tienen vigente, para de esta formar alimentar el conocimiento de los trabajadores y de esta manera guiar al trabajador para el óptimo cumplimiento de las labores que corresponde a su puesto de trabajo y de esta forma aumentar la eficiencia del trabajador y la productividad de la empresa.

Como tercer componente planteamos la realización de un adecuado control de la salud de los trabajadores para lo que hemos puesto como primera actividad la elaboración de un taller motivacional para reducir el estrés laboral lo que por ende mejorara la salud de los trabajadores mediante diferentes técnicas innovadoras que permitirá relajar al trabajador y mantenerlo empoderado con la empresa.

Como segunda actividad tenemos la realización de un análisis al personal en cauto a su salud y el nivel de estrés que presenta y posterior a eso realizar un cronograma de talleres que nos permita presentar alternativas de soluciona al problema, tomando en cuenta recurso tanto económicos, humanos y tecnológicos en un determinado periodo de tiempo.

4.03 DIAGRAMA DE ESTRATÉGIAS

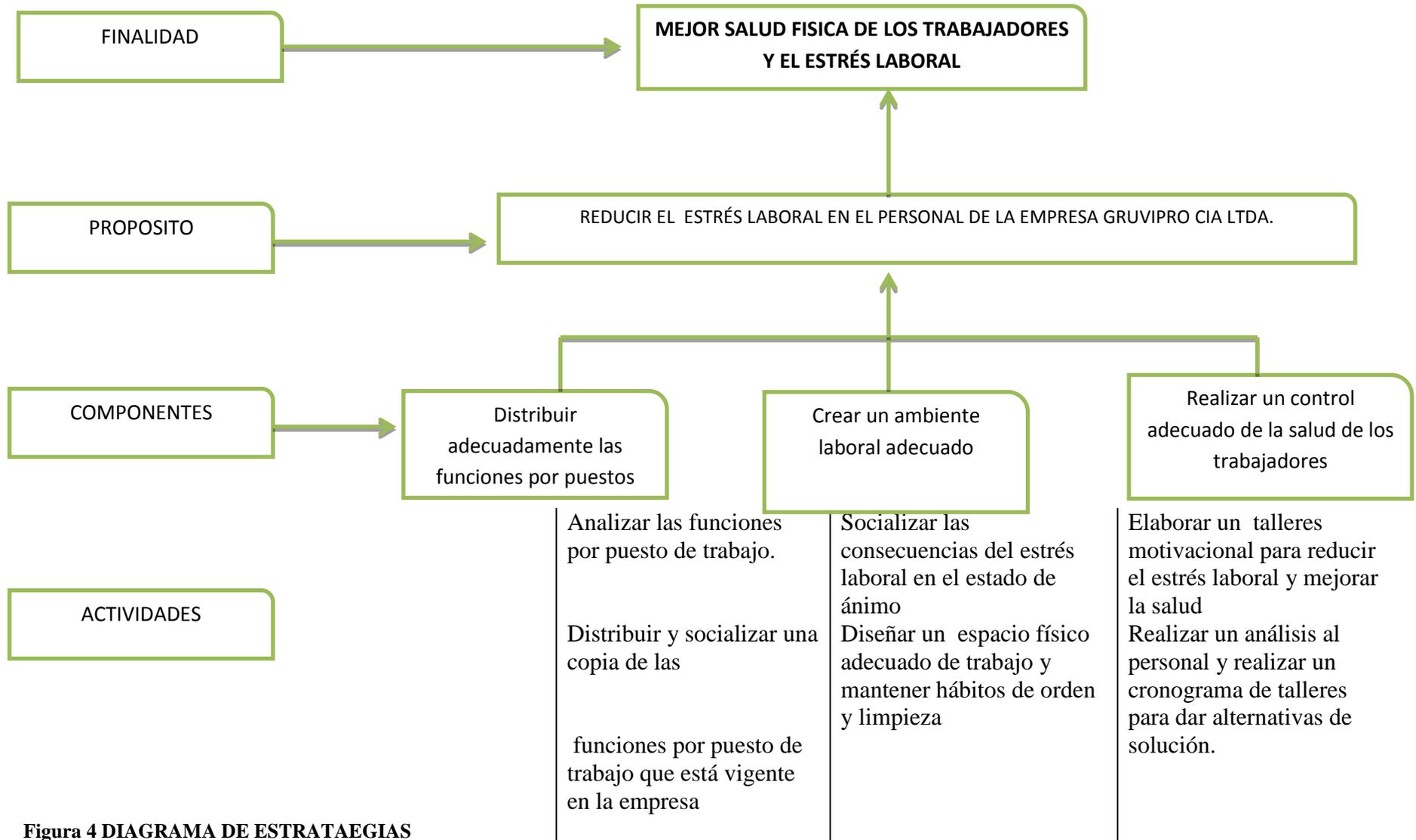


Figura 4 DIAGRAMA DE ESTRATAEGIAS

4.04 Análisis de la Matriz de marco Lógico

El método de verificación utilizado fue en el presente proyecto son los registros estadísticos en base a las encuestas realizadas y entregadas a la empresa Gruvipro, que nos permitió tener datos verdaderos de la situación en la que se encontraban los trabajadores para lo cual planteamos el supuesto de que existan profesionales especializados en el campo de tratamiento de las enfermedades físicas provocada por el estrés laboral.

En cuanto a las actividades a realizarse son: Analizar las funciones por puesto de trabajo, Distribuir y socializar una copia de las funciones por puesto de trabajo que esté vigente en la empresa; Socializar las consecuencias del estrés laboral en el estado de ánimo; Diseñar un espacio físico adecuado de trabajo y mantener hábitos de orden y limpieza; Elaborar un taller motivacional para reducir el estrés laboral y mejorar la salud y realizar un análisis al personal y elaborar un cronograma de talleres para dar alternativas de solución.

En el detalle del presupuesto que se utilizara para la elaboración del proyecto encontramos; Recurso Humano \$550; Computadora \$ 600; Movilización \$ 110; Copias de reglamento \$ 400; Instructores especializados \$ 225; Materiales de apoyo \$ 84.20, mismos que nos servirá para desarrollar de manera óptima el proyecto planteado.

De esta manera los medios de verificación que se utilizaran para saber el avance del proyecto y las metas cumplidas son el registro de funciones por puesto ya analizados, registro de la socialización u distribución del manual vigente, propuesta del diseño adecuado de la empresa, cronograma de talleres, registro de salud de los trabajadores, registro de participación a los talleres.

4.05 MATRIZ DE MARCO LÓGICO

Tabla 5 MATRIZ DE MARCO LÓGICO

FINALIDAD	INDICADORES	METODOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
MEJOR SALUD FISICA DE LOS TRABAJADORES Y EL ESTRÉS LABORAL	Mantener en un 90% la salud física de los trabajadores hasta finales del 2016	Registros estadísticos en base a las encuestas realizadas y entregadas a la empresa Grivipro.	Profesionales especializados en el campo de tratamiento del estrés laboral
PROPOSITO	Reducir el estrés laboral en un 80% del personal hasta finales del 2016	<ul style="list-style-type: none"> • aplicación de encuestas • problemas resueltos por estrés 	<ul style="list-style-type: none"> • apoyo de los directivos • colaboración de los trabajadores • presupuesto aprobado
REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE LA EMPRESA GRUVIPRO CIA LTDA.			
COMPONENTES	<p>Distribuir el 80% de las funciones por puesto de una forma adecuada hasta finales del 2016</p> <p>Crear un ambiente laboral adecuado en el 88% de aceptación del personal hasta finales del 2016</p> <p>Mantener un control adecuado de la salud de los trabajadores en un 60% del personal hasta finales del 2016</p>	<ul style="list-style-type: none"> • valoración de actividades • nivel de Productividad • cumplimiento de objetivos • rotación de personal • absentismo en el trabajo • registro Enfermedades percibidas • registro Accidentes laborales 	<ul style="list-style-type: none"> • socialización del manual de funciones a todo el personal • Empoderamiento del personal • Disminución de enfermedades ocupacionales
1.- Distribución adecuada de las funciones por puesto			
2.- Crear un ambiente laboral adecuado			
3.- Realizar un control adecuado de la salud de los trabajadores			

ACTIVIDADES	RESUMEN DEL PRSUPUESTO	MEDIDORES DE VERIFICACION	SUPUESTOS
1.1 Analizar las funciones por puestos de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Analista de RR.HH \$ 450 • Computadora \$600 • Copias del manual de funciones \$400 .00 • Movilidad \$ 50 	<ul style="list-style-type: none"> • Registro de funciones analizadas • Registro de entrega de las funciones • Socialización y distribución 	<ul style="list-style-type: none"> • Signación de recursos • Apoyo y participación activa de los trabajadores
1.2 Distribuir y Socializar las funciones por puesto de trabajo que está vigente en la empresa			
2.1 Socializar las consecuencias del estrés laboral en el estado de ánimo	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora Laptop \$600 .00 • Personal profesional \$ 400 • Movilidad \$60 • Materiales \$ 100 	<ul style="list-style-type: none"> • Informe de socialización • Diseño adecuado • Registro de materiales entregados 	<ul style="list-style-type: none"> • Signación de recursos • Adecuada socialización • Participación de los trabajadores
2.2 Diseñar un espacio físico adecuado de trabajo y mantener hábitos de orden y limpieza			
3.1 Elaborar un taller motivacional para reducir el estrés laboral y mejorar la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Televisor \$600 .00 • 1 Agua Para cada trabajador 1 vez cada tres meses para la bioterapia \$0.60 al año \$ 34.20 • Instructor de baile terapia Instructor 1 vez cada tres meses \$ 35.00 la hora \$105.00 • Instructor de meditación Instructor 1 vez cada tres meses\$ 40.00 la hora \$ 120.00 	<ul style="list-style-type: none"> • Informe de socialización • Cronograma de actividades • Informe de salud del personal • Registro de participación 	<ul style="list-style-type: none"> • Signación de recursos • Participación activa de los trabajadores • Apoyo de los directivos de la empresa
3.2 Realizar un análisis al personal y realizar un cronograma de talleres para dar alternativas de solución			

CAPÍTULO V

LA PROPUESTA

Estructura

1. Antecedentes de la propuesta
2. Justificación de la propuesta
3. Objetivo general
4. Orientación para el estudio
5. Realización de contenidos
6. Metodología utilizada
7. Taller
 - 7.01 Video de bienvenida
 - 7.02 Reglas de oro
 - 7.03 Video para iniciar la charla
 - 7.04 Retroalimentación
8. Encuestas

5.01 Antecedentes de la propuesta

Misión de la empresa Gruvipro Cia. Ltda.

“La empresa Gruvipro Cia. Ltda. es una empresa que brinda los servicios de seguridad física, bancaria, comercial, y petrolera, investigación y custodia de contenedores a nivel nacional, comprometiéndose a tener enfoque permanente de atención al cliente y mejora continua de sus servicios y capacitación a todo el personal”

Después de un estudio de campo hemos detectado debido a su actividad comercial la empresa Gruvipro Cia. Ltda., el personal tiene un alto índice de estrés laboral debido a varios factores entre los más importantes esta la mala distribución de las funciones por puesto, el mal clima laboral, y el deficiente control en la salud de sus trabajadores lo que les ha llegado a tener alta rotación de personal, pérdidas económicas, baja productividad.

Por estas razones en el presente proyecto proponemos la realizar un taller motivacional que implemente técnicas para la disminución del estrés laboral con el objetivo de reducir enfermedades ocupacionales, si bien es cierto se ha manifestado por muchos años atrás el tema del estrés laboral y como combatirlo para lo que se han dado varias técnicas que van desde, técnicas de relajación, técnicas de respiración hasta charlas de motivación, que no han funcionado en un cien por ciento por varias razones. Por ello pretendemos con el presente proyecto salirnos del margen común e impartir técnicas diferentes o alternativas que puedan hacerles reír del estrés. Hoy en día la risa terapia la bailoterapia y las técnicas de relajación, han

sido una de las técnicas más buscadas por las personas que sufren de estrés pues la risa es un proceso con incontables beneficios para la salud y la mente, ya que fortalece el sistema cardiovascular, relaja la musculatura, reduce las sensaciones de dolor y aumenta el autoestima, también está demostrado científicamente que la risa es un potente generador de endorfinas. Estas técnicas proporciona la sensación de vivir el aquí, el ahora, cosa por la cual cada vez estamos menos acostumbrados, ya que nos educan en hacer grandes planes a medio y a corto plazo, tanto en el ámbito laboral como el personal, por tanto estas técnicas mejoran a aquellos pacientes que sufren ansiedad o depresión por no poderlos cumplir con sus planes.

En el ámbito laboral estas terapias puede generar más productividad en los trabajadores, fortalece los lazos de amistad y promueve el trabajo en equipo, lo que permite tener un mejor clima organizacional así de esta forma la empresa también resulta beneficiada pues tendrá más ganancias económicas, menos rotación de personal o ausentismo en el trabajo

5.02 Justificación de la propuesta

El sedentarismo es la rutina en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable propensa a sufrir enfermedades de todo tipo. En la empresa Gruvipro Cia. Ltda. el personal tiene la misma rutina todos los días y debido a la actividad comercial siempre están atareados

con varias actividades, debido a eso se han presentado enfermedades de tipo ocupacional como, la dolores de cabeza excesivos, gripes con más frecuencia, problemas intestinales, dolores de espalda y cuello entre otros.

Es por ello que en el presente proyecto hemos planteado técnicas de disminución del estrés laboral para mejorar la salud de las personas, ya que el trabajador está en constante rutina: de la casa al trabajo del trabajo a la casa, sin darse cuenta que necesita un espacio de atención para su cuerpo por lo que damos a conocer que estas técnicas nos ayudan a ver la vida más relajada, a ser personas más productivas no solo en el ámbito laboral sino también en el familiar, tomando en cuenta que esto no solo nos ayuda en la salud física y mental sino también nos ayuda a relacionarnos de mejor manera con el medio externo, fortaleciendo la amistad, el compañerismo, la tolerancia y el respeto, y de esta forma ayudar a que los trabajadores de la empresa generen un mejor humor y un buen clima laboral, dando así un trabajo digno y generara un empoderamiento en el personal.

“La risa es un verdadero desintoxicante moral capaz de curar o por lo menos atenuar la mayoría de nuestros males. Y además, no hay ningún peligro si se supera la dosis”
(Dr.Rubintein)

5.03. Objetivo General

REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE LA EMPRESA GRUVIPRO CIA. LTDA.

5.04. Orientación al Estudio

LA RISO TERAPIA

Cuando reímos a carcajadas se activan entre 100 y 400 músculos. Porque la risa es buena para nuestra salud y no sólo en lo anímico. La risa tiene beneficios fisiológicos y por eso la risoterapia existe y se puede utilizar como el motor de un cambio positivo en nuestras vidas. En 20 segundos de carcajada se hace el mismo ejercicio aeróbico que en 3 minutos de remo Como explica Irene Fernández Megina, fundadora y directora de la Escuela de Risoterapia de Madrid, la terapia de la risa engloba toda una serie de dinámicas vivenciales en las que se combinan movimiento, juegos y técnicas procedentes de la meditación activa, las dinámicas de grupo, el baile libre, la arte o la musicoterapia, entre otras disciplinas. (20minutos.es)

"En 20 segundos de carcajada sana, se realiza la misma cantidad de ejercicio aeróbico que remando durante 3 minutos", señalan en esta escuela. Los principales beneficios fisiológicos de la risa son: Moviliza la columna vertebral, lo que ayuda a aliviar el estrés y los dolores de espalda. Fomenta la secreción de las denominadas hormonas de la felicidad: serotonina, dopamina, adrenalina y endorfinas que

producen una sensación física de bienestar global. Cardiovasculares: mejora la tensión arterial y los procesos asociados. Pulmonares: al reír conseguimos el doble de oxígeno, una hiperventilación natural que favorece a todos los procesos del organismo. (20minutos.es)

La risa, una herramienta no un fin Quienes

La risa se emplea como una herramienta más y no como un fin en sí mismo ya que facilita entrar en terrenos más profundos sin la resistencia que se podría dar en otros contextos terapéuticos. Se trabaja sobre los sentidos para estar más atento y focalizado al disfrute. Para ello se aplican técnicas de la psicología positivista que se centran en las habilidades que comparten las personas genuinamente felices. Así, en los talleres se entrenan los estados de felicidad y optimismo a través de dinámicas de grupo y juegos. (20minutos.es)

También se trabaja sobre la risa interior a través de la meditación o técnicas psicológicas como los denominados 'anclajes' a través de los que se generan compromisos personales con uno mismo. Según señala la terapeuta, la mayoría de personas sitúa su 'yo esencial' en el corazón, de ahí que se practique la sonrisa al corazón para estar a la escucha de nuestros intereses reales. (20minutos.es)

Mediante la risa podemos crear una conexión entre los participantes u fortalecer lasos de amistad, lo que no permitirá fomentar el trabajo en equipo, el compañerismo, el respeto, y el compromiso, pues la risa va más allá de lo físico, ya que se llega a trabajar con autoestima y la tranquilidad en las personas.

El sentido del humor

Un niño de 6 años ríe una media de 300 a 400 veces por día. Una persona adulta lo hace sólo entre 15 y 100 veces diarias. ¿Qué ha pasado por el camino? La respuesta es sencilla: el sentido del humor se ha ido perdiendo poco a poco. (salud.practicopedia.com)

Todo el mundo nace con la capacidad para reírse. Un bebé recién llegado al mundo tarda 45 minutos en soltar su primera carcajada. Una persona que se ríe cada vez menos ha ‘modificado’ su sentido del humor debido a las circunstancias de su vida: trabajo, estrés, experiencias traumáticas, entre otros. (salud.practicopedia.com)

Podemos definir que la risoterapia es una herramienta que podemos utilizarla para beneficios tanto psicológicos como físicos, para que permite que la persona se relaje y pueda trabajar de mejor manera, considerando que la risa es un estímulo del cuerpo que segrega hormonas beneficiosas para el cuerpo, y con el pasar del tiempo y las múltiples actividades que realizamos se pierde el valor de la risa.

Tipos de risa

Se distingue entre dos tipos de risa, la risa de descarga y la risa relajada. En la risa de descarga reímos de lo que no nos permitimos normalmente: el poder, el dinero, el sexo y aquello que nos hace parecer tontos o estúpidos. La risa relajada es la más cercana a la felicidad, es una risa amplia y no es tan sonora, en ocasiones es como un suspiro. Aunque la risa es contagiosa, la terapeuta señala que existen ejercicios físicos que la promueven jugando con la respiración por ejemplo o con la emisión de sonidos. También se trabaja sobre la risa interior a través de la meditación o técnicas psicológicas como los denominados 'anclajes' a través de los que se generan compromisos personales con uno mismo. Según señala la terapeuta, la mayoría de personas sitúa su 'yo esencial' en el corazón, de ahí que se practique la sonrisa al corazón para estar a la escucha de nuestros intereses reales. (20minutos.es)

El cerebro antes una buena carcajada también segrega dopamina, lo que mejora notablemente nuestro estado de ánimo haciéndonos sentir más positivos, además de generar adrenalina lo que nos aporta mayor energía. (educacion.com)

¿Cuántas veces has usado la técnica de ver una comedia para alejar la depresión? es una estrategia válida y es que reír nos hace sentir optimistas además de descargar la

tensión hasta tal punto que después de varios minutos sin parar nos sentimos cansados y sin nada de estrés. (educacion.com)

Ante una terapia de risa resulta difícil conservar los pensamientos negativos, por eso ríe y conseguirás espantar las ideas que te generan esa atmósfera pesada. La risoterapia es una gran herramienta para ayudarte a superar la timidez y a crear lazos con tu entorno facilitando la creatividad y los encuentros. Los músculos de nuestro abdomen se ven beneficiados al reír pues el movimiento ayuda a su fortalecimiento, además mejora la respiración, activa el tránsito intestinal y ayuda a nuestro corazón. (educacion.com)

La risoterapia es una de la técnica con varios beneficios que permiten mantener un estado de relajación ya que trabajan más 100 músculos al momento de reírnos, nos ayuda conciliar el sueño y nos mantiene con la mente positiva lo que a su vez genera mejor estado de ánimo y menor tensión muscular, sin mencionar lo beneficioso que es para el corazón.

Ventajas de la risoterapia

- Ejercicio: Ponemos en marcha unos 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo ejercitamos con la risa.
- Masaje: Los huesos de la columna vertebral y las cervicales, donde solemos acumular las tensiones, se estiran.

- Limpieza: Lubricación y limpieza de los ojos con lágrimas. Las carcajadas hacen vibrar la cabeza, despejan la nariz y el oído. También elimina toxinas del organismo.
- Oxigenación: Entra el doble de aire en los pulmones y la piel se oxigena más.
- Felicidad: Favorece la producción de endorfinas en el cerebro, que ayudan a un buen equilibrio psíquico de la persona. Provoca gran serenidad, reduce la ansiedad y el estrés y aumenta la creatividad.

La risa aumenta el rendimiento laboral.

El sentido del humor también es bueno en el ámbito laboral. Si ríes en tu trabajo estarás más contento y relajado, y esto ayuda a mejorar tu rendimiento. Esta ecuación funciona en todos los miembros de una empresa: directivos, empleados, subcontratados, etc. Con la risa todos están más contentos, juntos y por separado. (salud.practicopedia.com)

De acuerdo a una investigación de la International Society for Humor Studies, las personas que ríen en el trabajo son menos propensas a caer en un cuadro de estrés y su productividad es mayor. La risa aleja los problemas y preocupaciones de la mente, de esta forma cambia la perspectiva que se tiene de la vida. (Salud) (180)

Si bien es cierto la risa no es una práctica que se la observa a diario en las empresas, sin embargo es una práctica que hace que la rutina laboral sea menos

pesada y no haya el sentido de sobre carga laboral, lo que es beneficioso tanto para el trabajador por que va a estar más activo como para la empresa pues tendrá trabajadores más productivos.

Los beneficios de la risa en el trabajo

Mejora la salud: Sonriendo o riendo en el trabajo con frecuencia, se alejan las enfermedades porque la risa es una forma de exteriorizar lo agradable de cada uno lo que puede repercutir en un mejor estado de salud. Adicionalmente está comprobado que erradica las tensiones musculares. (finanzaspersonales.com)

Mejora la productividad laboral: Un trabajador que ríe o sonríe es más efectivo que uno que no; tiene aspectos motivacionales que lo hacen actuar con iniciativa y disciplina. (finanzaspersonales.com)

Menos tensión muscular: La risa disminuye la producción de hormonas que causan el estrés y quema calorías, debido a que al reírse se mueven unos 400 músculos del cuerpo. Según los expertos del estudio reír 100 veces equivale a una rutina de ejercicios de 10 minutos. (finanzaspersonales.com)

Levanta el ánimo: La risa tiene el efecto de cambiar la perspectiva en situaciones difíciles, contrario al llanto que ayuda a crear confusión. Si a alguien le llaman la atención por algún resultado negativo, al llorar verá las cosas más difíciles, si sonrío le estará imprimiendo menos tragedia. (finanzaspersonales.com)

Mejora relaciones interpersonales: En las empresas el compañero que sonrío tiene más posibilidades de crear ambientes familiares y de comunicación cercana que aquel que se muestra muy serio. (finanzaspersonales.com)

Elimina el miedo: Quienes tienen más disposición de reír en el trabajo le temen menos a los jefes muy autoritarios o a situaciones eventuales como en las que indican que habrá una reestructuración y que por lo tanto habrá recorte de personal. (finanzaspersonales.com)

Como podemos ver son múltiples los beneficios que tiene esta terapia que influyen de manera positiva en el trabajador, y que mediante esta práctica podemos exteriorizar nuestras emociones, eliminar el miedo y trabajar más de 100 músculos, lo que permite entrar en un estado de relajación, conexión y concentración en las actividades que se hayan en comentado al trabajador.

Según los especialistas, cuando se está contento se ve el futuro con mayor optimismo y tienes la sensación de que todo saldrá bien. De esta forma te sientes más motivado para concretar los proyectos. (SALUD) (180)

Los empleados que ríen y tienen buen humor, son capaces de enfrentar desafíos en equipo, trabajar con mayor eficiencia y todo ello se debe que laboran en un entorno más agradable. Actualmente existen empresas que se dedican a hacer reír a los empleados. (SALUD) (180)

No sólo la productividad laboral mejora con la risa, también ayuda a la salud. Reír en el trabajo ayuda a evitar la tensión muscular, reduce la producción de hormonas que causan el estrés y quema calorías, debido a que al reírnos se mueven unos 400 músculos de nuestro cuerpo. Los expertos señalan que reír 100 veces equivale a una rutina de ejercicios de 10 minutos. (SALUD) (180)

Podemos concluir así que risoterapia es una técnica que no se ha considerado utilizar para disminuir el estrés laboral, pese a sus grandes beneficios, es por ello que proponemos dar a conocer las ventajas que tiene sobre la salud de las personas, y lo productivo que es tener trabajadores con un buen estado de ánimo, para de esta manera aumentar la productividad y mejorar la salud.

LA BAILO TERAPIA

Esta es una de las nuevas actividades que han implementado en los gimnasios. En centros comerciales, clubes sociales, empresas públicas y privadas, la “bailo terapia” atrae al público y lo pone en movimiento. (mujer.starmedia.com)

Combina la exigencia física y la autodisciplina de los aerobics, agregando la música de moda y el baile. Desde salsa, merengue, reggaetón hasta música disco y romántica. La bailo terapia crea una rutina de ejercicios básicos para trabajar todas las partes del cuerpo con pasos originales. El repertorio de cada instructor es diferente al de los demás. Algunos mantienen la tendencia del baile puro mientras otros trabajan más el área física. (mujer.starmedia.com)

Como siempre, antes de cualquier ejercicio, se inicia con un calentamiento. Las sesiones de bailo terapia duran aproximadamente una o dos horas, dependiendo del público al que va dirigido. Lo mejor de esta actividad es que no hay restricciones. Lo pueden practicar niños, jóvenes y adultos, hombres y mujeres. (mujer.starmedia.com)

Entre los beneficios de la bailo terapia podemos mencionar:

- Se puede realizar diariamente y se pierden hasta mil calorías por sesión.
- Tonifica y fortalece los muslos, pantorrillas y glúteos.

- Aumenta la capacidad pulmonar, la resistencia y la actividad cardiovascular.
- Libera el estrés y es de bajo costo.

La bailo terapia se práctica en forma de cursos de grupo que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el cha-cha-cha, el mambo, el Mozambique, la guaracha entre otros se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez. (efdeportes.com)

La bailo terapia es una técnica que ya hace mucho tiempo existe, pero que en las últimas décadas se lo está implementando en diferentes lugares y las empresas son una de ellas, pues la bailo terapia nos ayuda a armonizar nuestra vida al ritmo de la música y nos permite conectarnos con el bienestar del cuerpo para ser más productivos, y a las empresas les conviene pues su costo no es elevado.

Se debe tomar en cuenta también que para implementar esta técnica debe haber una persona especializada en el área, pues eta personas ya saben la rutinas específicas para cada parte del cuerpo, ya que lo que se pretende es mejorar la salud y reducir el estrés, no generar un momento de ocio.

Importancia

Nos mantiene de buen humor con actitud positiva hacia las dificultades, y nos ayuda a liberar tensiones, ansiedad, la depresión, y a combatir los temores creados por nuestra mente, nos brinda alivio a nuestro cuerpo ya que reímos y la risa libera tensión y estrés. (efdeportes.com)

Aportes de la Bailo terapia

- Desarrolla las relaciones interpersonales.
- Eleva la autoestima.
- Desarrolla la camaradería, ayuda mutua, perseverancia y voluntad.
- Fortalece el desarrollo de la personalidad.
- Desarrolla hábitos de buena conducta.
- Promueve la utilización del tiempo libre de forma sana.
- Se mejoran y cambian los estilos de vida.
- Se logra que el practicante muestre su yo interno.
- Se nutre el practicante de energía positiva.
- Se eleva el acervo cultural y alimentario.
- Mejora las capacidades físicas y de coordinación

A través de la práctica regular de la Bailo terapia se pretende influir en el comportamiento de los practicantes en el terreno psicosociológico de forma positiva,

pues favorece la disminución de la tensión nerviosa, de las angustias y las depresiones, mejora el drenaje sanguíneo que aporta más oxígeno y elementos ricos de energía a cada célula, incluidas las del cerebro. La actividad aumenta la producción de varias sustancias químicas del cerebro como las endorfinas y estas a su vez:

- Favorecen el buen humor y el entusiasmo.
- Permiten soportar mejor el estrés.
- Favorecen la regulación del sueño.
- Favorecen la regulación del apetito. (chimbo, 2012)

Por tanto tenemos que darnos cuenta que gracias a estas prácticas, podemos disminuir las tensiones, las depresiones, el estrés, que una vez implementado en una empresa se obtendrán varios beneficios no solo a nivel económico, sino también emocional, ya que los trabajadores van a estar en mayor actividad y creatividad pues se van a sentir empoderados con su sitio de trabajo y van a lograr mejorar su rendimiento.

Tipos de Baile

Se puede bailar cualquier tipo de baile, sólo es tener precauciones de evitar ciertos movimientos que no sean benéficos como evitar los saltos, las piruetas, movimientos sencillos, que no sean de alto impacto. (chimbo, 2012)

Una mujer en periodo de gestación puede llevar a cabo esta práctica, con las debidas especificaciones médicas, para que de esta forma esté segura tanto la madre como el bebé. Se realizara calentamiento de entre 5-10 minutos antes de comenzar la clase y de 5-10 minutos de enfriamiento al terminar la clase. (chimbo, 2012)

Podríamos imaginarnos trabajadores que antes de empezar sus actividades, bailen al ritmo de merengue, salsa, entre otros géneros musicales, pues si, existen empresas que ya han implementado esta técnica para mejorar no solo es esta de ánimo en sus trabajadores sino que también se reduce el nivel de estrés, la depresión, mejora su salud físico y psicológica y aumenta notoriamente la productividad laboral.

“El único obstáculo que podría existir a la hora de entrenar bailoterapia es el miedo al ridículo, pero bastan un par de clases para disipar este temor”. (Rea) coreógrafo

En marzo pasado, el Ministerio del Deporte arrancó con el programa Ejercítate Ecuador e implementó 30 puntos más. En total son 260 lugares. Algunos funcionan en espacios municipales, otros en ligas barriales, canchas y parques. Cada noche, cerca de 300 instructores (274 municipales) visitan 170 barrios. Son cerca de 24 000 que lo practican. (Jacome, 2016)

De esta manera podemos darnos cuenta que en el Ecuador se ha implementado esta nueva técnica para mejorar la salud de todas las personas que se acojan a este plan, dado esto podemos evidenciar que la bailoterapia es una manera de salir de la rutina y mantenernos saludables no solo para los gimnasios sino también se lo puede implementar en las empresas como una herramienta de motivación a la persona y como un método de prevención de enfermedades laborales.

De igual forma consideremos que la práctica de la bailoterapia es una forma de utilizar de una manera productiva el tiempo libre, manteniendo sano el cuerpo y la mente lo que al mismo tiempo nos ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, con los compañeros de trabajo, la familia, los amigos y los jefes.

TÉCNICAS DE RELAJACION PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL

Nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento. Permanecer sentado o en una misma posición por largos periodos de tiempo genera estrés y tensión muscular, que debemos aprender a liberar. (Rossi, 2014)

Algunas zonas del cuerpo son más propensas a acumular tensión, como el cuello y los hombros. Estos ejercicios ayudan a eliminar el estrés y la tensión acumulada, relajando la mente y tu musculatura. Es necesario realizar los ejercicios de manera suavemente y respirar de modo lento y profundo. (Rossi, 2014)

No es un secreto que el trabajo es una de las mayores causas de estrés. Estar encerrada en una oficina por ocho o más horas al día hace que cualquiera acumule tensión al final de la jornada laboral. Puede parecer exagerado, pero el cuerpo necesita relajación para alcanzar la calma y felicidad. Si se busca aliviar la sobrecarga de trabajo, hay técnicas que ayudan a la relajación. (Rossi, 2014)

Beneficios de la relajación

- Alivia, e incluso llega a eliminar, la tensión muscular, y esto a su vez hace que los dolores desaparezcan.
 - Disminuye los niveles de ansiedad y estrés, aumentando la seguridad en sí mismo y los pensamientos positivos.
 - Mayor control de la respiración, que hace que nuestra sangre esté mejor oxigenada
 - Mejora la calidad del sueño, conseguirás un descanso más profundo y duradero.
- Mantiene en equilibrio la tensión arterial.

- Mejora la concentración.

Mayor resistencia frente a posibles enfermedades. (ejerciciosderelajacion.net)

Descansar

Hay muchos factores que influyen en el estrés que sufres en tu centro laboral: la mala postura, la monotonía de trabajo o sobre carga del mismo. Hay un tiempo que se puede utilizar para realiza estas sencillas técnicas para despejar la mente y aliviar el cuerpo. (Rossi, 2014)

- Para empezar, cada dos horas debes hacer una pausa de unos cinco minutos para relajarte y estirar tu cuerpo. Levántate de tu silla si estás sentada todo el día o flexiona las piernas y rodillas unas tres veces si trabajas de pie.
- Nunca está de más subir unos cuantos pisos por las escaleras. Evita el ascensor y sube unos cinco pisos si es que trabajas en un edificio. Esto también te ayudará a estirar los músculos.
- Cuando te sientas muy estresada, no olvides respirar profundamente. Realiza tres respiraciones lentas y profundas para lograr una mejor oxigenación.

Ejercicios de relajación

Al momento de realizar tu rutina de relajación, en primer lugar procura abandonar tu puesto de trabajo y buscar uno diferente, como una cafetería o un jardín.

Relaja los hombros, rota primero uno y después el otro.

- Levanta los brazos lo más alto que puedas y toma todo el aire que puedas. Mientras exhalas, relaja los brazos sin bajarlos del todo. Repite este ejercicio unas cinco veces.

- Con los hombros ya relajados, deja caer la cabeza hacia adelante hasta tocar el pecho mientras respiras profundo. Lentamente llévala hacia atrás abriendo y cerrando la boca. Repetir unas diez veces.
- Una vez sentada en la silla, relaja la columna hacia adelante y afloja la cabeza entre las piernas. Con los brazos colgando sube y baja lentamente.
- Sube los brazos con los dedos entrelazados y las palmas de las manos hacia abajo. Mantén esta postura mientras respiras profundamente y despacio. Debes evitar tensar la base de la nuca. Esto te ayudará a relajar los músculos.
- Ahora con las palmas para arriba inclina lateralmente el tronco con el mismo ritmo de respiración del ejercicio anterior.
- Finalmente, para relajar la vista puedes dirigir la mirada hacia diferentes puntos. Haz círculos con la vista y abre y cierra los ojos con fuerza.

Si bien es cierto en el trabajo el uno tiempo libre que tenemos es en el almuerzo, sin embargo estos ejercicios que sirven para relajar tus músculos y liberar tensiones toman aproximadamente 5 minutos, y son muy útiles para regresar al trabajo más relajado y activo para seguir con las actividades diarias, con ello se puede mantener la calma y se tiene la mente más abierta para solucionar problemas.

5.05. Realización de contenidos

En el presente proyecto tenemos varios temas que amplían nuestro conociendo acerca de la terapia alternativa para reducir el estrés laboral por lo que comenzamos

por dar un pequeño antecedente histórico de lo que es cada una de las terapias, seguido por un concepto claro de lo son, la importancia de cada una de las terapias, mismas que nos proporcionarán una vida más relajada y tranquila, seguido de una explicación sobre los beneficios psicológicos en las personas: como el aumento en el autoestima, tener la mente positiva, disminuye la depresión, entre otras, después nos embarcamos en el beneficio fisiológico de realizar estas terapias, pues nos ayuda a liberar la tensión muscular, estira los músculos de la columna, reducir calorías, entre otras cosas, seguido de los beneficios de esta técnicas sobre el trabajo que nos dice que disminuye el estrés, aumenta la productividad y fortalece lasos de amistad sin mencionar el cambio en la calidad de vida del trabajador, con ello abarcamos todo lo referente a estas técnicas que nos dan una explicación sobre lo importante y saludable que es para la vida tener pensamientos positivos que generan mejores actitudes en nosotros y técnicas para sobre llevar los conflicto con la mayor calma posible dándonos pasos básico para mantenernos relajados, positivos y activos siendo protagonistas de nuestra vida, es decir, saber tomar las decisiones que nos hagan felices sin arrepentimiento .De esta forma podemos ver que todo los tema se relacionan entre sí para podernos dar un conocimiento exacto y precisos acerca del tema.

5.06 Metodología utilizada

En el presente proyecto utilizamos varias metodologías: como son las encuestas que nos dan datos estadísticos precisos acerca de la problemática y la acogida que podría tener el proyecto, la observación directa que nos permitió vivir el día a día con el trabajador en su ambiente para poder detectar las causas precisas del estrés

laboral en la empresa, utilizamos la técnica de recolección de datos que nos permitió seleccionar información exacta y coherente para poder seguir con el desarrollo del trabajo, también el método deductivo que va de lo general a lo particular, es decir de una investigación macro a una micro y por último vamos a utilizar la técnica de socializar nuestro proyecto con los involucrados en el problema dándoles a conocer mediante el taller motivacional en el cual e implementen diferentes técnicas como método para reducir el estrés laboral, lo que nos permitirá llegar al trabajador de forma más directa utilizando herramientas dinámicas. Todas las técnicas que hemos utilizado a lo largo del proyecto han sido de gran utilidad para el desarrollo del mismo pues van aportando con lo necesario para de esta manera llegar a cumplir el objetivo planteado.

MODELO DE LA ENCUESTA

La presente encuesta tiene como objetivo recopilar datos, que nos permitan saber la realidad de la empresa en cuanto al estrés laboral.

Marque con una (x) la respuesta.

1. Conoce sobre el estrés laboral

SI NO

2. Sabe los efectos que causan el estrés laboral en la salud

SI NO

3. Conoce técnicas para reducir el estrés laboral

SI NO

4. Existe comunicación asertiva entre compañeros de trabajo

SI NO

5. Sus funciones están bien definidas

SI NO

6. Existe un buen ambiente laboral en la empresa

SI NO

7. Considera que sus problemas familiares afectan el desempeño de su trabajo

SI NO

8. El lugar de trabajo es adecuado y tiene todas las facilidades para que desempeñe sus actividades.

SI NO

9. Sabe cómo afrontar los problemas laborales dentro de la empresa

SI NO

10. Le gustaría recibir un taller motivacional que implemente diferentes técnicas para disminuir el estrés laboral

SI NO

5.06.01 Tabulación de las encuestas

1.- ¿Conoce sobre el estrés laboral?

Tabla 6 Pregunta 1

Alternativas	Pregunta 1	Porcentaje
SI	5	20%
NO	20	80%
TOTAL	25	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

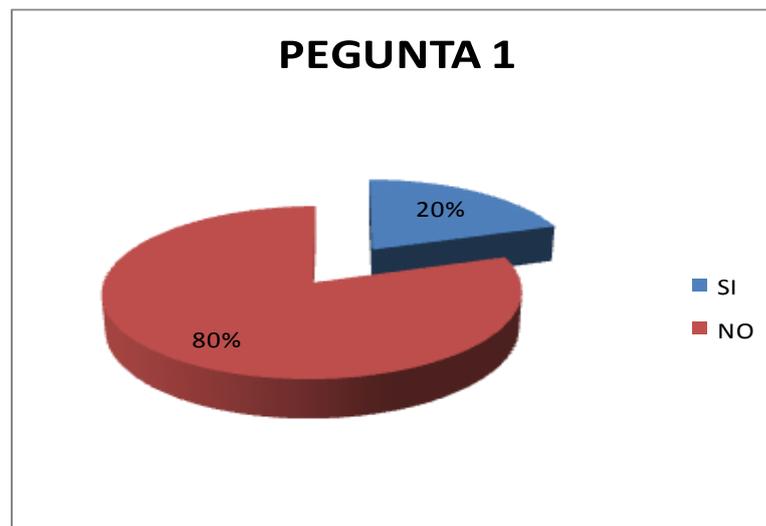


Gráfico 1 Pregunta 1

Observaciones: De la población encuestada que fueron 25 personas, 5 personas que equivale al 20% respondieron que Si conocen sobre el estrés laboral, y 20 personas que equivale al 80% manifestaron que no conocen sobre el tema por falta de información

2.- ¿Sabes los efectos que causa el estrés laboral en su salud?

Alternativas	Pregunta 2	Porcentaje
SI	4	16%
NO	21	84%
TOTAL	25	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

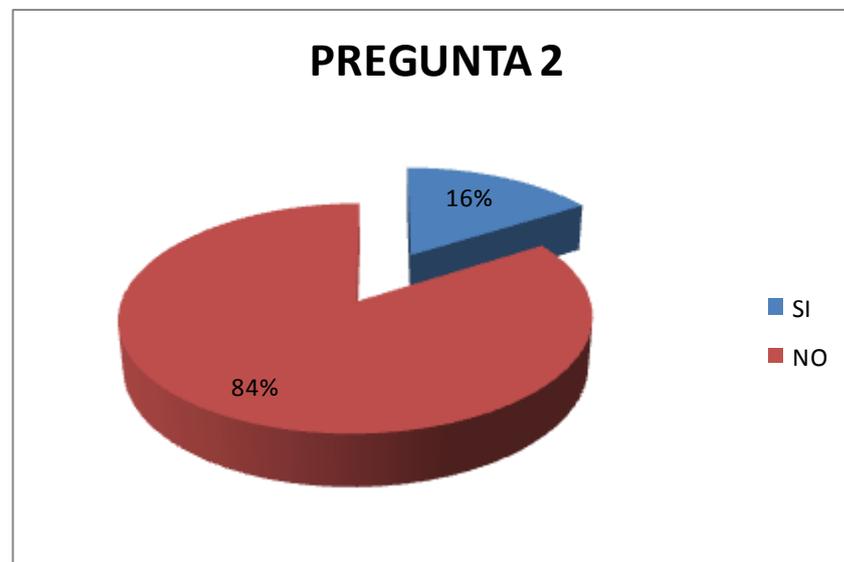


Gráfico 2 Pregunta 2

Observaciones: De la población encuestada que fueron 25 personas, 4 personas que equivale al 16% respondieron que Si y 21 personas que equivale al 84% manifestaron que no conocen sobre el tema por falta de información

3.- ¿Conoce técnicas para reducir el estrés laboral?

Tabla 7 Pregunta 3

Alternativas	Pregunta 3	Porcentaje
SI	4	16%
NO	21	84%
TOTAL	25	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

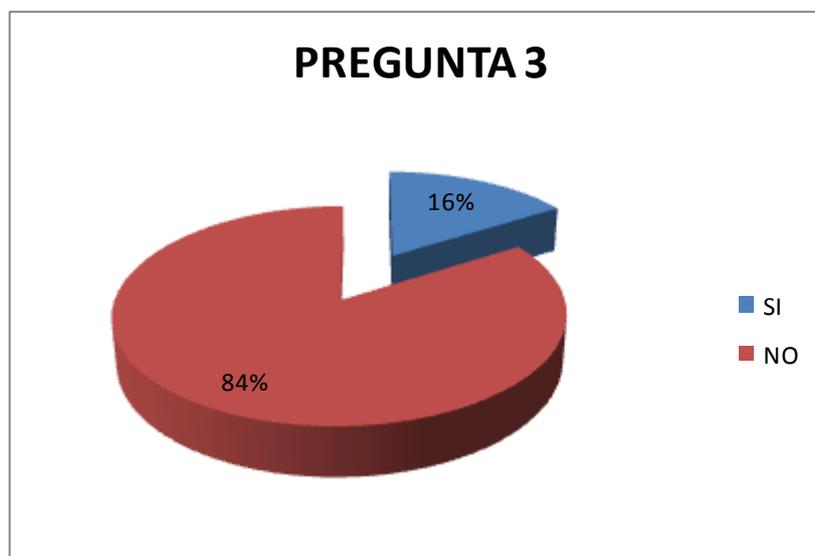


Gráfico 3 Pregunta 3

Observaciones: De la población encuestada que fueron 25 personas, 4 personas que equivale al 16% respondieron que Si y 21 personas que equivale al 84% manifestaron que no conocen sobre el tema por falta de información.

4.- ¿Existe comunicación asertiva entre compañeros de trabajo?

Tabla 8 Pregunta 4

Alternativas	Pregunta 4	Porcentaje
SI	9	36%
NO	16	64%
TOTAL	25	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

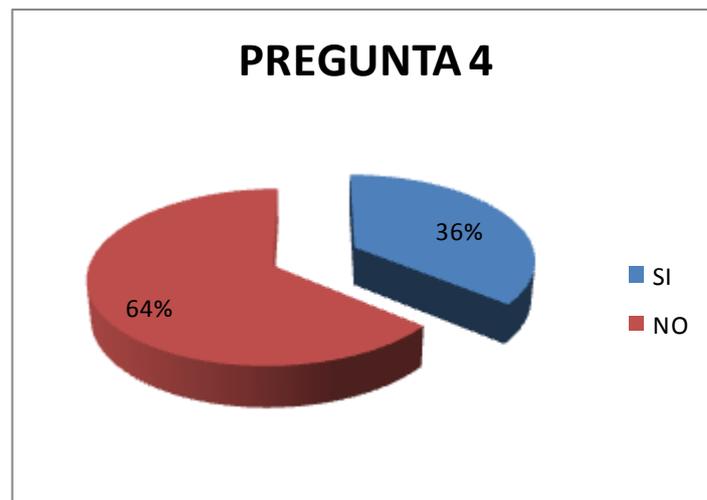


Gráfico 4 Pregunta 4

Observaciones: De la población encuestada que fueron 25 personas, 9 personas que equivale al 36% respondieron que Si y 16 personas que equivale al 64% manifestaron que no existe comunicación asertiva en el trabajo por falta de trabajo en equipo.

5.- ¿Sus funciones son bien definidas?

Tabla 9 Pregunta 5

Alternativas	Pregunta 5	Porcentaje
SI	5	20%
NO	20	80%
TOTAL	25	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

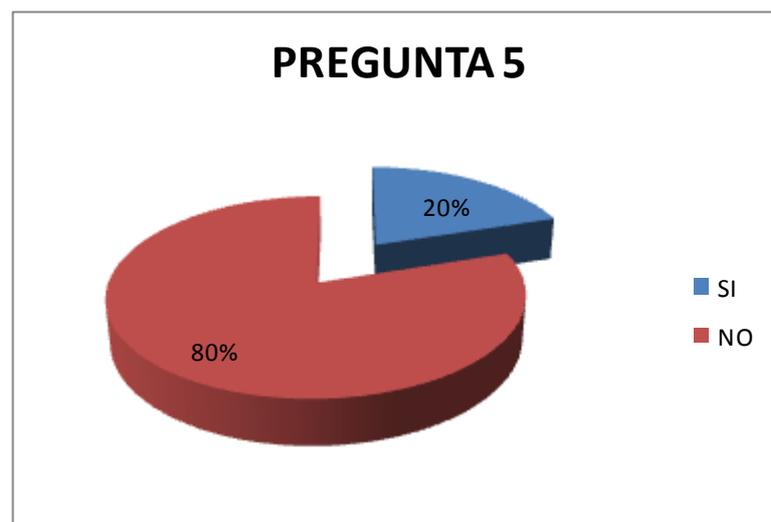


Gráfico 5 Pregunta 5

Observaciones: De la población encuestada que fueron 25 personas, 5 personas que equivale al 20% respondieron que Si y 20 personas que equivale al 80% manifestaron que no tienen bien definidas sus funciones por falta de información

6.- ¿Existe un buen ambiente laboral?

Tabla 10 Pregunta 6

Alternativas	Pregunta 6	Porcentaje
SI	3	12%
NO	22	88%
TOTAL	25	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza



Gráfico 6 Pregunta 6

Observaciones: De la población encuestada que fueron 25 personas, 3 personas que equivale al 12% respondieron que Si y 22 personas que equivale al 88% manifestaron que no hay un buen ambiente laboral por que no hay compañerismo.

7.- ¿Considera que sus problemas familiares afecta su ritmo de trabajo?

Tabla 11 Pregunta 7

Alternativas	Pregunta 7	Porcentaje
SI	19	24%
NO	6	76%
TOTAL	25	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza



Gráfico 7 Pregunta 7

Observaciones: De la población encuestada que fueron 25 personas, 19 personas que equivale al 24% respondieron que Si y 6 personas que equivale al 76% manifestaron que no afecta los problemas familiares.

8.- ¿El lugar de trabajo es adecuado y tienes todas las facilidades para que usted realice sus actividades?

Tabla 12 Pregunta 8

Alternativas	Pregunta 8	Porcentaje
SI	10	40%
NO	15	60%
TOTAL	25	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

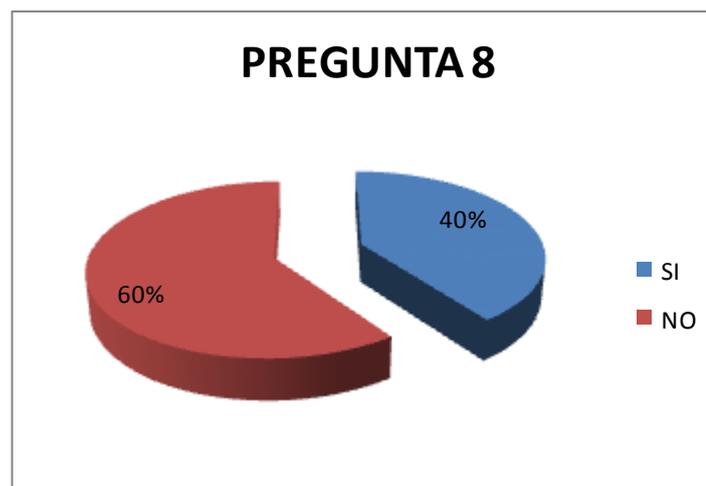


Gráfico 8 Pregunta 8

Observaciones: De la población encuestada que fueron 25 personas, 10 personas que equivale al 40% respondieron que Si y 15 personas que equivale al 60% manifestaron que no tienen comodidad en el lugar de trabajo.

9.- ¿Sabe cómo afrontar los problemas laborales dentro de la empresa?

Tabla 13 Pregunta 9

Alternativas	Pregunta 9	Porcentaje
SI	11	44%
NO	14	56%
TOTAL	25	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

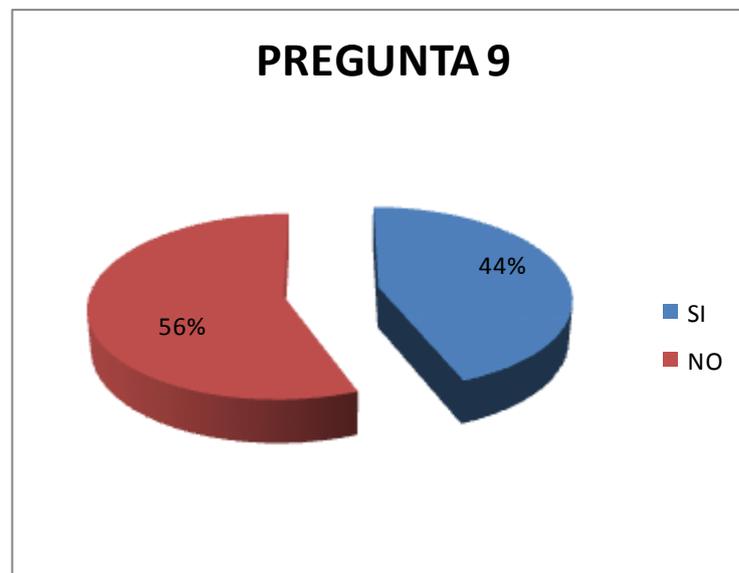


Gráfico 9 Pregunta 6

Observaciones: De la población encuestada que fueron 25 personas, 11 personas que equivale al 44% respondieron que Si y 14 personas que equivale al 56% manifestaron que no saben afrontar los problemas que se presentan en la empresa.

10.- ¿Le gustaría recibir talleres motivacionales que implemente diferentes técnicas para reducir el estrés laboral?

Tabla 14 Pregunta 10

Alternativas	Pregunta 10	Porcentaje
SI	22	12%
NO	3	88%
TOTAL	25	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

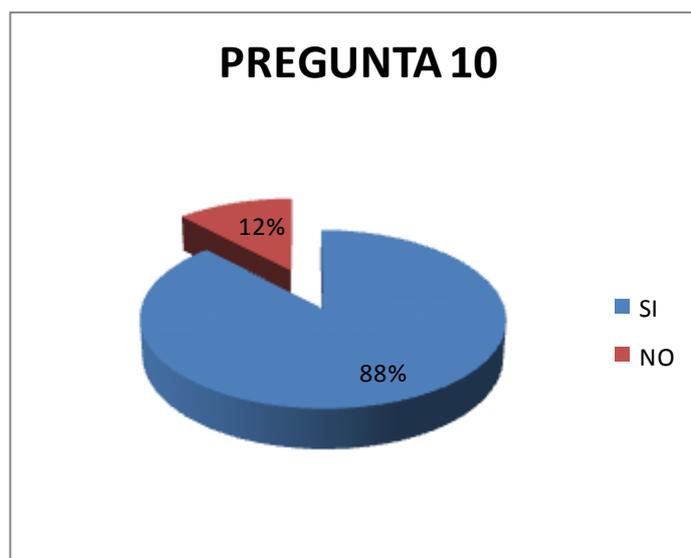


Gráfico 10 Pregunta 10

Observaciones: De la población encuestada que fueron 25 personas, 22 personas que equivale al 12% respondieron que Si y 3 personas que equivale al 88% manifestaron que no les gustaría recibir este tipo de talleres.

PROPUESTA

Fundamento práctico

La propuesta es un taller motivacional que podrá ser aplicado en tiempo indefinido. El mismo se elaborará y ejecutará basado en técnicas de disminución del estrés laboral hacia los miembros de la organización (gerentes y personal administrativo). Este plan se enmarca bajo los compromisos de alta gerencia y de recursos humanos, para direccionar de manera conciente y seria la ejecución del taller, dinamizando el proceso motivacional hacia el personal, tomando en cuenta el trabajo en equipo, la cooperación y creatividad con el objetivo de aplicar la motivación como un hábito para que se pueda llegar a cumplir de manera adecuada los objetivos empresariales, la misión y visión de la misma.

Fundamento legal

La propuesta de un plan motivacional que disminuya el estrés laboral del personal de la empresa Gruvipro Cia. Ltda, se basa en el plan nacional del buen vivir Obj. 9

“Garantizar el trabajo digno en todas sus formas”

OBJ.9 “Los principios y orientaciones para el socialismo del buen vivir reconocen que la supremacía del trabajo humano sobre el capital es incuestionable. De esta manera se establece que el trabajo no puede ser concebido como un factor más de producción, sino como un elemento mismo del buen vivir y como base para el despliegue de los talentos de las personas”

“Satisfacción en el trabajo y conciliación del trabajo, la vida familiar y la vida personal

La noción de trabajo digno implica que este sea una fuente de realización personal y que construya la base fundamental para el desarrollo de los talentos de las personas. La realización personal en este ámbito no puede entenderse de manera integral si no está conjugada con la vida familiar y personal. La construcción del buen vivir supone que las personas cuenten con el tiempo necesario tanto para el ocio creativo y recreativo como para el disfrute familiar” (ministeriodelinterior.gob)

Importancia

Todas las empresas o instituciones que brinden un servicio deben ir incentivando al personal con herramientas modernas que permitan el empoderamiento del personal. La gerencia y el departamento de recursos humanos deben buscar, adecuar e implementar, programas, planes o talleres que se convierta en una guía estratégica direccionada hacia los objetivos de la empresa y que permita que los trabajadores tengan un desempeño laboral adecuado.

El objetivo del taller es disminuir el estrés laboral en el personal de la empresa, con el fin de mejorar su salud y su calidad de vida, así como cubrir las necesidades que el recurso humano manifiesta, haciendo cada una de sus áreas más productiva.

Beneficios

Con la aplicación y desarrollo adecuado del taller para los empleados los beneficios serán los siguientes:

- Ayudará a mejorar la salud física de los trabajadores
- Disminuirá el porcentaje de rotación del personal
- Mejorará el comportamiento humano y las relaciones entre compañeros de trabajo
- Mejorará el desempeño laboral de cada uno de los trabajadores haciendo más efectivo su trabajo
- Ayudará a mantener un personal motivado, empoderado y satisfecho lo que aumentara la productividad y eficiencia.
- La empresa contara con un instrumento que le servirá como guía a la aplicación de lineamientos estratégicos de motivación. Será el departamento de recursos humanos quien der acordinar conjuntamente con la Gerencia la ejecución del taller.

Objetivo general

REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL Y MEJORAR LA SALUD FISICA EN EL PERSONAL DE LA EMPRESA GRUVIPRO CIA. LTDA.

Objetivos específicos

1. Mejora el clima laboral para lograr que los trabajadores cumplan eficientemente su trabajo
2. Realizar un control adecuado de la salud de los trabajadores e implementar técnicas de disminución del estrés laboral

3. Promover a través del taller la integración y correlación tanto de los trabajadores como de los departamentos de la empresa para lograr el trabajo en equipo
4. Mantener informado al personal sobre las funciones que se desempeñan por cada puesto de trabajo con el fin de evitar la sobre carga laboral

Estructura de la propuesta

A continuación se presenta el plan para realizar el taller motivacional para disminuir el estrés laboral con el fin de mejorar la salud física de los trabajadores de la empresa Gruvipro Cia. Ltda. el cual estará estructurado por el objetivo, contenido actividades, recursos y tiempo, con el fin de mejorar la calidad de vida del trabajador ofreciendo un trabajo digno alineándonos a los objetivos empresariales y satisfaciendo las necesidades del personal.

1. Objetivo específico: Mantener informado al personal sobre las funciones que se desempeñan por cada puesto de trabajo con el fin de evitar la sobre carga laboral

CONTENIDO	LINEA ESTRATEGICA A	ACTIVIDAD	RECURSOS		TIEMPO
			HUMANO	MATERIAL	
GESTIÓN INFORMATIVA A	Proporcionar una copia del manual de funciones a los trabajadores.	<ul style="list-style-type: none"> –Socialización del manual –Análisis de cargos –Inducción 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerente ▪ Departamento de Recursos Humanos ▪ Analista de cargos ▪ Personal administrativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Manual de bolsillo 	1 semana
	Charla informativa y dinámica de la sobre carga laboral	<ul style="list-style-type: none"> –Reuniones –Trabajo en equipo –Estudio y análisis de casos –Debates 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expositor ▪ Trabajadores ▪ Gerentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Infocus • Esferos • Videos • Sillas • Mesas • Guía 	1 semana

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

2.- Objetivo específico: Mejora el clima laboral para lograr que los trabajadores cumplan eficientemente su trabajo					
CONTENIDO	LINEA ESTRATEGICA	ACTIVIDAD	RECURSOS		TIEMPO
			HUMANO	MATERIAL	
Gestión clima organizacional	Unificar criterios visión y misión	– Reuniones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerente ▪ Recursos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> • Libreta • Esferos 	15 días
	Establecer normas de convivencia	<ul style="list-style-type: none"> – Reuniones – Trabajo en equipo – Comunicación asertiva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerente ▪ Recursos humanos ▪ Jefes de departamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Agenda • Esferos 	20 días
	Socializar las consecuencias del estrés laboral en el estado de ánimo	– Charla	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Empleados ▪ Gerente 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Videos • Carteles • Esferos 	Anual
	Diseñar un espacio físico adecuado de trabajo y mantener hábitos de orden y limpieza	<ul style="list-style-type: none"> – Charlas – Trabajo en equipo – Reconocimientos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Especialista ▪ Empleados ▪ Gerentes ▪ Departamento de recursos humanos 	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio físico 	Un mes

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

3.- Objetivo específico: Realizar un control adecuado de la salud de los trabajadores e implementar técnicas de disminución del estrés laboral

CONTENIDO	LINEA ESTRATEGICA	ACTIVIDAD	RECURSOS		TIEMPO
			HUMANO	MATERI AL	
GESTIÓN INTEGRADORA	Promover la integración y trabajo en equipo	– taller de riso terapia – Dinámicas grupales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajadores ▪ Gerente ▪ Instructor 	<ul style="list-style-type: none"> • Videos • Salón • Televisión 	Trimestral
	Promover el deporte para el bienestar físico	– Taller de bailoterapia – Dinámicas grupales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajadores ▪ Gerente ▪ Instructor 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Música • Salón 	Trimestral
	Exteriorizar emociones	– Taller de grito terapia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerente ▪ Trabajadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Espacios verdes • Música • Salón 	Trimestral
	relajación y liberar tensiones	– Taller de técnicas de relajación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerente ▪ Trabajadores ▪ Instructor 	<ul style="list-style-type: none"> • Salón • Colchonetes 	Trimestral
	Promover el control periódico de la salud de los trabajadores	– Citas medicas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajadores ▪ Medico ocupacional de la empresa ▪ Gerentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Consultorio medico 	Trimestral

Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Jessica Cheza

Descripción

Condiciones generales para la aplicación de la propuesta

- 1 Los facilitadores de los talleres, conferencias y charlas deben estar capacitados en el área a desarrollar tomando como base que el objetivo es reducir el estrés en el personal
- 2 El tiempo de las actividades debe repartirse de acuerdo a las necesidades e intereses de los facilitadores y los participantes
- 3 Los espacios para dichas actividades deben ser amplios y acogedores
- 4 Cada participante deberá tener ropa cómoda para los talleres que así lo requieran
- 5 Después de cada taller se hará una breve evaluación o retroalimentación
- 6 Se deberá tener en cuenta que los talleres se realizaran un fin de semana trimestral como tiempo de convivencia de los trabajadores.
- 7 Se deberá realizar un análisis del índice de estrés antes, durante y después de aplicar el taller motivacional

Factibilidad y Viabilidad de la propuesta

El taller motivacional es factible y viable en su aplicación y funcionalidad por las siguientes razones:

El plan que se ha expuesto anteriormente es de fácil entendimiento y de sencilla ejecución ya que su objetivo es disminuir el estrés laboral y mejorar la salud física de

los trabajadores proporcionando técnicas poco comunes y atractivas para los trabajadores.

El plan no tiene un costo elevado ya que cada actividad no requiere de gastos excesivos, más bien se requiere de la predisposición de los participantes y el ánimo con el que realicen el taller

Cronograma de Actividades

Es siguiente cronograma está sujeto a modificaciones respondiendo a las necesidades de la empresa

Tabla 15 Cronograma de Actividades

Actividad	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Analizar las funciones por puesto de trabajo.							
Distribuir y socializar una copia de las funciones por puesto de trabajo que está vigente en la empresa							
Socializar las consecuencias del estrés laboral en el estado de ánimo							
Diseñar un espacio físico adecuado de trabajo y mantener hábitos de orden y limpieza							
Taller de riso terapia							
Taller de bailo terapia							
Taller de grito terapia							
Taller de técnicas de relajación							

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

Observaciones y Recomendaciones

- Se recomienda que cada actividad lleve un registro de participación para sustento de la empresa.
- Al finalizar cada actividad se realizara una retroalimentación y evaluación de ser el caso
- El cronograma se acogerá a las fechas dispuestas por la gerencia de acuerdo a su horario de trabajo
- Se recomienda que para los talleres que son externos se lleve ropa cómoda y se tomen las medida necesarias

Taller

7.01 Video de bienvenida

<https://www.youtube.com/watch?v=SGwEp4Sm3w8>



7.02 Reglas de oro

1. Apagar los celulares
2. Preguntar cualquier inquietud al expositor
3. No hablar con el compañero de alado

7.03 Video sobre el tema

<https://www.youtube.com/watch?v=bj7aVPNy2a4>



7.03.01 Tema 1 Estrés laboral

- El estrés laboral es un fenómeno, cada vez más frecuente, que está aumentando en nuestra sociedad, fundamentalmente porque los tipos de trabajo han ido cambiando en las últimas décadas.
- Afecta al bienestar físico y psicológico del trabajador y puede deteriorar el clima organizacional.



7.03.02

ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL ESTRÉS

- Migraña
- Fatiga visual
- Dolor de espalda
- Problemas gástricos
- Depresión



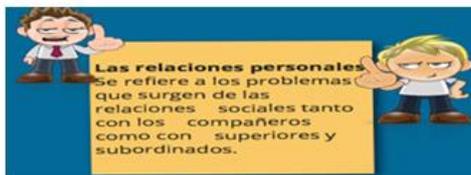
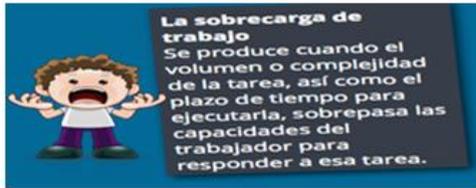
7.03.03

OBJETIVOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- Distribución adecuada de las funciones por puesto
- Crear un ambiente laboral adecuado
- Realizar un control adecuado de la salud de los trabajadores

7.03.04

CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL



DEFICIENTE CONTROL DE LA SALUD



7.03.05

TÉCNICAS DE DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS

○ RISOTERAPIA

La riso terapia es una técnica destinada a mejorar el estado físico y psicológico de las personas a través de la risa



BAILOTERAPIA

- La bailoterapia, combina la exigencia física y la autodisciplina de los aerobics, agregando la música de moda y el baile y es un de las nuevas actividades que se desarrollan para mejorar el etilo de vida.



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

- Algunas zonas del cuerpo son más propensas a acumular tensión, como el cuello y los hombros, las técnicas de relajación pretenden mediante el movimiento del cuerpo liberar tensiones y relajar el cuerpo



5.07 Retro alimentación

Dividirles en grupos de 4 personas y hacer una ronda de chistes, después compartir en el grupo como se sintieron y tan relajados se sienten.

8 Encuestas

Repartir las encuestas luego del taller de socialización, para saber cuan comprendido estuvo el tema y cuanta acogida tendrá la propuesta

1- ¿Cree que el clima laboral en su empresa mejoraría si reduce el estrés en sus compañeros?

2.- ¿Considera usted que las técnicas antes socializadas son una herramienta adecuada para reducir el estrés laboral?

-
- 3.- ¿Considera que al implementar estas técnicas mejoraría el clima laboral en su empresa?**
- 4.- ¿Le gustaría recibir un taller que implemente las técnicas antes socializadas en su empresa?**
- 5.- ¿Cree usted que estos talleres ayudan a mejorar la comunicación entre compañeros de trabajo?**

CAPÍTULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 Recursos

- **Recursos humanos:**

- Población: 25 trabajadores
- Instructor 2 personas
- Analista de RR.HH 1 persona

- **Recursos Audiovisuales:**

- Televisión
- Proyector
- Computadora
- Internet

- **Infraestructura**

- Silla
- Mesas
- Sala de capacitación
- Espacios abiertos

- **Material de apoyo**
 - Agua
 - Impresiones del manual de funciones
 - Lápices
 - Esferos
 - Paleógrafos
 - Dípticos informativos

- **Movilización**
 - Trasporte

6.02 Presupuesto

MAQUINARIA Y EQUIPOS			
Cantidad	Descripción	Valor unitario	Valor total
1 computadora	Laptop Compag 1103	\$ 120 .00	\$ 120.00
Televisión	Plasma Sony	\$ 120.00	\$ 120.00
SUMINISTROS Y MATERIALES			
1 resma de papel bond	25 gramos	\$ 3.50	\$ 3.50
1 cuaderno	Noma universitario	\$ 3.00	\$ 3.00
1 anillado	Papelería	\$10	\$10
500 Copias	Papelería	\$ 0.02	\$ 10
Anillado	Papelería	\$ 15	\$ 15
Impresiones del manual	papelería	\$ 5.60	\$ 140
Internet	CNT	\$ 25	\$ 150
400 Impresiones	Papelería	\$ 0.10	\$ 40
Aguas	500ml	\$ 0.60	\$ 15
Empastado	tesis	30.00	30.00
MOVILIZACIÓN			
Transporte			\$ 50
RECURSOS HUMANOS Y LOGÍSTICA			
	• Instructor de bailo terapia hora		\$ 35.00 la
	• Instructor de meditación hora		\$ 40.00 la
Total general: \$ 781.50			

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Jessica Cheza

6.03 Cronograma

Id	Nombre de Tarea	No v-15	Dic-15			Ene-16			Feb-16			Mar-16			Abr-16			May-16			
		23/11	07/12	14/12	07/01	12/01	27/01	04/02	10/02	15/02	14/03	17/03	23/03	07/04	14/04	25/04	2/05	06/05	10/05	12/05	16/05
	RESTRUCTURACION DEL TEMA																				
1	CAPÍTULO 1 ANTECEDENTES																				
	1.1 Contexto																				
	1.2 Justificación																				
	1.3 Identificación del Problema centras Matriz T																				
2	CAPÍTULO 2 ANALISIS DE INVOLUCRADOS																				
	Mapeo de involucrados																				
3	CAPITULO3PROBLEMAS Y OBJETIVOS																				
	Árbol de Problemas																				
	Árbol de Objetivos																				
4	CAPÍTULO 4 ANALISIS DE ALTERNATIVAS																				
	Matriz de análisis de alternativas																				
	Matriz de análisis de impacto de los objetivos																				
	Diagrama de estrategias																				
5	CAPÍTULO 5 PROPUESTA																				
	Antecedentes de la Solución																				
	Descripción de la herramienta o metodológica que propone como solución																				
	Formulación del proceso de aplicación de la propuesta																				
6	CAPÍTULO 6 ASPECTOS ADMINISTRATIVOS																				
	Recursos																				
	Presupuesto																				
	Cronograma																				
7	CAPÍTULO 7																				
	Conclusiones																				

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 Conclusiones

- ❖ Podemos concluir que la empresa Gruvipro Cia. Ltda. Tiene un índice elevado de estrés laboral lo que esta provocando alto rotación de personal, ausentismo y enfermedades ocupacionales entre los principales efectos, lo que ocasiona una productividad deficiente.
- ❖ Proponemos en el presente proyecto la realización de un taller motivacional que implemente diferentes técnicas para la disminución del estrés laboral lo que ayudaría ya que mediante la risa, el baile y la respiración podremos mantener a los trabajadores activos y productivos.
- ❖ De la misma manera concluimos que el personal de la empresa necesitaría estar claro con las funciones que desempeña por cada puesto de trabajo.
- ❖ Debe tener un espacio físico adecuado para desarrollar sus actividades de manera óptima, y se necesita un control frecuente de su salud, para de esta forma evitar la fatiga crónica y la improductividad.

- ❖ Concluimos también que hay un costo beneficio ya que se reduce el gasto por rotación de personal, ausentismo entre otros por mantener trabajadores empoderados, sanos y creativos.

7.02 Recomendaciones

- ❖ Se recomienda que en la empresa Gruvipro Cia. Ltda. se implemente el taller propuesto en presente proyecto que ayudara a reducir el estrés laboral y a manejar trabajadores con un buen estado de ánimo y con mayor entusiasmo para realizar sus actividades.
- ❖ Se recomienda también mejorar la inducción y entrega de material de apoyo al personal nuevo y antiguo como el reglamento interno, el manual de funciones, manual de seguridad ocupacional, entre otras documentos que les permitan saber cuál es la visión general de la empresa y de la manera en que cada puesto aporta al cumplimiento del mismo.
- ❖ Recomendamos a las autoridades de la empresa que se revise el presupuesto asignado a la propuesta de este proyecto con el fin de tomar una decisión para la ejecución de la misma, ya que será una manera de motivar al personal a realizar adecuadamente sus tareas.

NETGRAFIA

<http://www.innatia.com/s/c-risoterapia/a-5-tipos-de-risa.html>

http://www.teinteresa.es/ciencia/Alarga-protege-enfermedades-sentirnos-sonria_0_1132087570.html

<http://www.cienciasalud.com.mx/medicina-tradicional/la-risoterapia-ayuda-a-combatir-enfermedades>

<http://www.finanzaspersonales.com.co/trabajo-y-educacion/articulo/la-risoterapia-efectos-trabajo/47333>

<http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/5-ventajas-de-reir-en-el-trabajo>

<http://risoterapiaecuador.blogspot.com/>

<http://risoterapiaecuador.blogspot.com/>

<http://www.20minutos.es/noticia/2263531/0/risoterapia/beneficios-fisiologicos/risa/>

<http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/5-ventajas-de-reir-en-el-trabajo>

<http://www.altonivel.com.mx/16458-la-ventaja-de-reir-en-el-trabajo.html>

<http://tecnicasestresdocente.blogspot.com/2013/03/risoterapia.html>

<http://salud.practicopedia.lainformacion.com/psicologia/como-cambiar-tu-vida-con-la-risa-17886>

<http://educacion.uncomo.com/articulo/cuales-son-los-beneficios-de-la-risoterapia-6278.html>

<http://salud.practicopedia.lainformacion.com/psicologia/como-cambiar-tu-vida-con-la-risa-17886>

<http://www.finanzaspersonales.com.co/trabajo-y-educacion/articulo/la-risoterapia-efectos-trabajo/47333#>

<http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/5-ventajas-de-reir-en-el-trabajo>

<http://mujer.starmedia.com/salud/ejercicios/que-bailoterapia.html>

<http://www.efdeportes.com/efd155/la-bailoterapia-al-ritmo-de-la-musica.htm>

<http://mariasoledadtenesacachimbo.blogspot.com/2012/07/bailoterapia-y-sus-beneficios.html>

<http://ejerciciosderelajacion.net/beneficios/#>

ANEXOS

RISOTERAPIA



<http://genteefectiva.com/>



<http://genteefectiva.com/>



<http://talleresdelarisachile.blogspot.com/>

BAILOTERAPIA



<http://www.notitarde.com/>

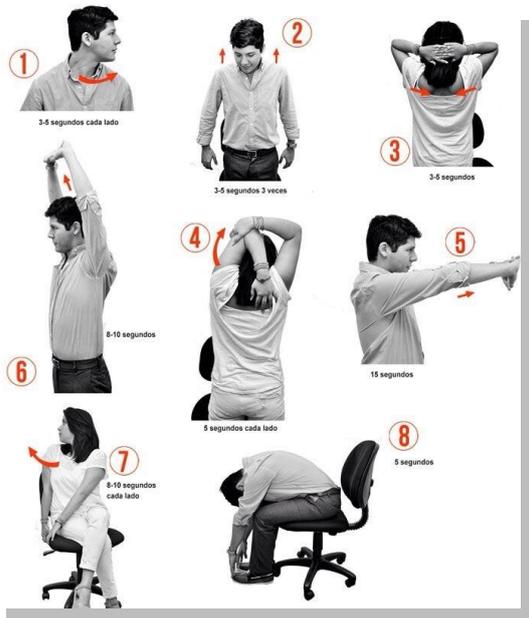


<http://www.notitarde.com/>



<http://www.notitarde.com/>

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



<http://www.radiomundial.gob.ve/>



<http://www.radiomundial.gob.ve/>



<http://www.radiomundial.gob.ve/>