



**CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS
PERSONAL**

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

Trabajo de Titulación previo la obtención del título de Tecnólogo en Administración
Recursos Humanos Personal

AUTOR: ESTEFANIA MARIBEL TRONCOS GUAMAN

TUTOR: ING.GUIDO FRANCO

QUITO, ABRIL 2020

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, ESTEFANIA MARIBEL TRONCOS GUAMAN, declaro bajo juramento que la investigación es absolutamente original, auténtica, es de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas, resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.



ESTEFANIA MARIBEL TRONCOS GUAMAN
C.C: 1727510149

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, ESTEFANIA MARIBEL TRONCOS GUAMAN portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 1727510149 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: “En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado: Diseñar un plan de salud y seguridad ocupacional con la finalidad de prevenir enfermedades y accidentes laborales utilizando la filosofía del yoga, dirigido a los colaboradores de la empresa Market and Delivery en el periodo 2019-2020, Distrito Metropolitano de Quito, con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

ESTEFANIA MARIBEL TRONCOS GUAMAN

C.C:1727510149

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
CORDILLERA**

**FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE
INTEGRACIÓN CURRICULAR EN EL REPOSITORIO DIGITAL**

DATOS PERSONALES:

1. **NOMBRE COMPLETO DEL ESTUDIANTE**
TRNCOS GUAMÁN ESTEFANIA MARIBEL

 2. **CÉDULA DE CIUDADANÍA**
1727510149

 3. **FECHA DE NACIMIENTO**
30/11/1998

 4. **NACIONALIDAD**
Ecuatoriana

 5. **DIRECCIÓN DE RESIDENCIA**
Avenida la Prensa N 66-88 y Lizardo Ruiz

 6. **PROVINCIA DE RESIDENCIA**
Pichincha

 7. **CANTÓN DE RESIDENCIA**
Quito

 8. **CORREO ELECTRÓNICO**
estefaniamaribel18@outlook.com

 9. **TELÉFONOS**
02 2493905 / 0998133812

 10. **FECHA DE SUSTENTACIÓN**
Julio del 2020
-

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



TEMA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR:

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

COMPLETE Y AÑADA SU FIRMA DIGITAL A CONTINUACIÓN TIPO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA	<input type="checkbox"/>
I+D+i	<input checked="" type="checkbox"/>
INCUBADORA EMPRESARIAL	<input type="checkbox"/>
PRODUCCIÓN ARTÍSTICA	<input type="checkbox"/>

Yo, **TRANCOS GUAMAN ESTEFANIA MARIBEL**, portador de la cédula de identidad N.º 1727510149, autorizo al Instituto Tecnológico Superior Cordillera la publicación del Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital.

FIRMA DEL ALUMNO

ENTIDAD QUE AUSPICIO EL TRABAJO: MARKET AND DELIVERY S.A
NOMBRE DEL REPRESENTANTE LEGAL: LÓPEZ ALTAMIRANO JAIME RUBÉN
TELÉFONO Y/O CELULAR EMPRESA: 02 2419041 / 0987647473

Ing. William Patricio Parra López

ADMINISTRADOR DE BIBLIOTECA CENTRAL

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme y cuidarme durando todo este tiempo que e
dedicado a mis estudios.

Agradezco a mi madre, ya que en ella vi un vivo ejemplo de la superación
personal que se puede lograr, la que siempre me apoyado en todos los proyectos de
vida que me he propuesto y me ha dado ánimos en los momentos más difíciles de mi
vida.

A mi padre, que me dio la vida y por el cual he podido estudiar toda esta
magnífica carrera, el que siempre me ha brindado los mejores consejos para ser una
persona de bien y siempre teniendo primero a Dios en nuestras vidas.

Agradezco al Instituto tecnológico Cordillera por abrirme las puertas de su
prestigiosa institución y poder llegar a cumplir esta meta.

DEDICATORIA

Su constancia su
esfuerzo y su dedicación hacia a la familia les dedico a mis padres este trabajo,
porque me han enseñado hacer una persona trabajadora y luchadora y siempre lograr
mis objetivos.

El amor que les tengo no se puede expresar solo con palabras, pero son la razón de
que sea una persona de bien.

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



INDICE GENERAL

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	ii
LICENCIA DE USO NO COMERCIAL.....	ii
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA.....	vi
INDICE DE FIGURAS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN EJECUTIVO	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	2
ANTECEDENTES.....	2
1.01 Contexto.....	2
1.01.02 Meso.....	5
1.01.03 Micro.....	7
1.02 JUSTIFICACIÓN.....	8
CAPITULO II.....	10
Análisis de la matriz T.....	12
Análisis de la matriz de involucrados.....	18
CAPITULO III.....	22
3. PROBLEMAS Y OBJETIVOS.....	22
CAPITULO IV.....	26
4.01 Análisis de alternativas.....	27
CAPÍTULO V.....	45
PROPUESTA	45
5.01 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	45
5.02 JUSTIFICACIÓN DE LA PREPUESTA	46
5.08 PROPUESTA	74
5.08.01 FILOSOFÍA EMPRESARIAL	74

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



5.08.01.1 MISIÓN	74
5.08.01.2 VISIÓN	74
1.08.01.3 VALORES	75
5.09 BJETIVOS	76
5.09.01 OBJETIVO GENERAL DEL PLAN	76
5.09.02 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	76
5.10 BASE LEGAL	77
5.11 ALCANCE	77
5.12 POLÍTICA	78
5.12.01 PRESENTACION DE LA COMPAÑÍA	79
5.13 PROGRAMA DE YOGA	80
5.13.01 OBJETIVO	80
Prevenir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa M & D mediante la utilización de la filosofía de YOGA.	80
5.13.02 DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS	80
5.13.03 Política para el desarrollo de los ejercicios de yoga que se realizaran en la instalación de la empresa	88
5.14 DESARROLLO DE PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL	91
5.14.01 GESTIÓN ADMINISTRATIVA	91
5.14.02 POLÍTICA DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD	91
5.15 ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJADOR	92
5.15.01 PLANIFICACION DEL SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	92
5.16 ORGANISMO PARITARIO O COMITÉ DE SEGURIDAD E HIGIENE DEL TRABAJO	93
5.17 MEJORA CONTINUA	94
5.18 IMPLEMENTACIÓN	94
5.19 RIESGOS FÍSICOS	95
5.19.01 La iluminación	95
5.19.02 EL RUIDO	99
5.19.03 VENTILACIÓN	100
5.20 RIESGOS MECANICOS	100

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



5.20.01 Condiciones del entorno de trabajo.....	100
5.20.02 PUESTOS DE TRABAJO.....	100
5.20.03 PASILLOS Y PUERTAS.....	101
5.21 RIESGOS BIOLÓGICOS.....	101
5.22 RIESGOS ERGONÓMICOS.....	102
5.22.01 Ergonomía ambiental.....	102
5.22.02 LAS POSTURAS EN EL ÁREA DE TRABAJO.....	102
5.22 ÁREA OPERATIVA.....	106
5.22.01 MANIPULACIÓN DE CARGA.....	106
5.22.02 ROPA DE TRABAJO.....	108
5.23 SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD EN LAS INSTALACIONES.....	110
5.23.01 Tipos de señales.....	111
5.24 VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES.....	114
CAPITULO VI.....	115
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	115
6.02.01 COSTO DE LA PROPUESTA.....	118
CAPITULO VII.....	121
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	121
7.01 CONCLUSIONES.....	121
7.02 RECOMENDACIONES.....	122
ANEXOS.....	123
BIBLIOGRAFÍA.....	126

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapeo de involucrados.....	15
Figura 2 Árbol de problemas	22
Figura 3: Árbol de objetivos	24
Figura 4: Diagrama de estrategia.....	35
Figura 5 :Plan de salud y seguridad ocupacional.....	57
Figura 6 :Importancia del plan de salud y seguridad ocupacional.....	58
Figura 7: Las enfermedades laborales	59
Figura 8: Los accidentes laborales.....	60
Figura 9: Estrés laboral en la empresa	61
Figura 10: Cansancio o agotamiento laboral	62
Figura 11: Cronograma de actividades	63
Figura 12: El Yoga	64
Figura 13: Los beneficios que conlleva el Yoga para la salud y el bienestar en el trabajo ..	65
Figura 14: Tipos de Yoga	67
Figura 15: Actividades de Yoga para reducir la monotonía laboral	68
Figura 16: La ergonomía laboral	69
Figura 17 :Meditación	82
Figura 18 :Postura del torso.....	83
Figura 19: Postura del árbol.....	84
Figura 20: Postura del guerrero	85
Figura 21 :Postura de la montaña	86
Figura 22: Postura de la silla.....	87
Figura 23 :La iluminación.....	97
Figura 24 :Postura en el área de trabajo.....	103
Figura 25 :Giros del cuello	104
Figura 26: Movimientos del antebrazo	104
Figura 27 :Posición del brazo	105
Figura 28 :Posición de la espalda	105
Figura 29: Posición de los pies	106
Figura 30: Planificar el movimiento	107
Figura 31 :Overol de trabajo.....	109
Figura 32: Faja	109
Figura 33 :Guantes.....	110
Figura 34: Señalética de condiciones seguras	111
Figura 35 :Señalética de obligación.....	112
Figura 36 :Señalética de advertencia	113
Figura 37 :Señalética de prohibición	114

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 2. MATRIZ T	10
Tabla 2 2.02 MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRAD	17
Tabla 3 4. MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS	26
Tabla 4 4.02 MATRIZ DE IMPACTO DE LOS OBJETIVO	30
Tabla 5 4.04 MATRIZ DE MARCO LÓGICO	38
Tabla 6 Componentes de la matriz de marco lógico	39
Tabla 7 Actividades de la matriz de marco lógico	40
Tabla 8 Plan de salud y seguridad ocupacional	57
Tabla 9 Importancia del plan de salud y seguridad ocupacional	58
Tabla 10 Las enfermedades laborales	59
Tabla 11 Los accidentes laborales	60
Tabla 12 Estrés laboral en la empresa	61
Tabla 13 Cansancio o agotamiento laboral	62
Tabla 14 Cronograma de actividades	63
Tabla 15 El Yoga	64
Tabla 16 Los beneficios que conlleva el Yoga para la salud y el bienestar en el trabajo	65
Tabla 17 Tipos de Yoga	66
Tabla 18 Actividades de Yoga para reducir la monotonía laboral	68
Tabla 19 La ergonomía laboral	69
Tabla 20 5.13.04. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	89
Tabla 21 Cronograma de actividades 2	90
Tabla 22 La iluminación	95
Tabla 23 6.01 RECURSOS	115
Tabla 24 6.02 PRESUPUESTO	116
Tabla 25 6.03 CRONOGRAMA	119

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



RESUMEN EJECUTIVO

El siguiente trabajo de investigación tiene como objetivo elaboración de un plan de salud y seguridad ocupacional con la filosofía del yoga en la empresa Market and Delivery Servicios a Domicilio S.A, ubicada en el distrito metropolitano de Quito, cuyo giro del negocio es la intermediación, producción, comercialización de todo tipo de artículos de consumo masivo y para el hogar. Se realizo una investigación interna utilizando la técnica de recopilación de datos mediante una encuesta que se aplicó a todos los colaboradores para obtener datos directos de los posibles riesgo o problemas, de esta manera conocer la realidad de la empresa. Determinando así que el plan será de gran ayuda e importancia para el personal que labora en la compañía, aplicando cronogramas de Yoga, políticas y normas con el fin de proteger y cuidar físicamente al trabajador así minimizaremos las enfermedades, incidente y accidentes. La empresa cuenta un plan de salud y seguridad cuyo propósito eses socializar y generar una cultura de prevención en los colaboradores, el compromiso y responsabilidad en los gerentes para otorgar un ambiente de trabajo seguro y activo alineado a las condiciones de cada trabajador de acuerdo a las normas establecidas, esto ayudara a concientizar y auto cuidarse en los lugares de alto riesgo que presente cada área. Con la aplicación de actividades de yoga reducimos el estrés, las rutinas laborales y el sedentarios se obtiene una mejor salud, concentración en las tareas, energía positiva y mejora las posturas de los miembros de la compañía. Plan, estrés, sedentarismo, yoga, cuidado, bienestar, salud.

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



ABSTRACT

The following research work aims to prepare an occupational health and safety plan with the philosophy of yoga in the company Market and Delivery Services a Domicile SA, located in the metropolitan district of Quito, whose business is intermediation, production, marketing of all kinds of consumer goods and for the home. An internal investigation was carried out using the data collection technique through a survey that was applied to all collaborators to obtain direct data on possible risks or problems, in this way knowing the reality of the company. Thus, determining that the plan will be of great help and importance to the personnel who work in the company, applying Yoga schedules, policies and standards in order to physically protect and care for the worker, thus minimizing illnesses, incidents and accidents. The company has a health and safety plan whose purpose is to socialize and generate a culture of prevention in employees, commitment and responsibility in managers to provide a safe and active work environment aligned to the conditions of each worker according to the established norms, this will help to raise awareness and self-care in the high risk places that each area presents. With the application of yoga activities, we reduce stress, work routines and sedentary health, concentration on tasks, positive energy and improve the postures of the members of the company. Plan, stress, sedentaria lifestyle, yoga, care, well-being, health.

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFÍA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

INTRODUCCIÓN

En las organizaciones la mayoría de los colaboradores pasan en la misma postura por tiempos prolongados, tendiendo a presentar malestares físicos, ergonómicos, que afectan el bienestar, su salud y presentan un nivel bajo en la productividad de la empresa.

El presente proyecto busca proporcionar conocimientos acerca de la seguridad y salud ocupacional de los colaboradores a través del plan es una herramienta importante en la empresa para poder identificar los riesgos de trabajo, reduce la rotación del personal, mejora los procesos entre otros esto ayuda a tener un buen prestigio a la empresa.

Se aplicarán los lineamientos de I+D+I establecido por la dirección de Proyectos del Instituto Tecnológico Cordillera, que consta de siete capítulos los cuales se desarrollan de forma ordena

Con la finalidad de elaborar un plan de salud y seguridad ocupacional utilizando la filosofía del YOGA, para concientizar y socializar acerca de los beneficios empresariales que conlleva, ya que es de vital importancia tener colaboradores satisfechos y productivos.

CAPITULO I

ANTECEDENTES

1.01 Contexto

1.01.01 Macro

Se puede determinar que la mayoría de las organizaciones tienen tareas repetitivas y tiempos cortos de descanso. (TRABAJO, 1999). Esto genera malestares físico y mental en los trabajadores y a lo largo puede traer enfermedades o accidentes en un alto porcentaje por dicho problema.

Las enfermedades laborales que son más presentadas en los trabajadores a nivel mundial son: sistema circulatorio, cánceres de origen profesional y respiratorias, estas enfermedades mencionadas son las que atacan a la mayoría de los trabajadores que hasta causa la muerte. Esto es un problema grave sobre las empresas, porque, no están cumpliendo a cabalidad las reglas establecidas que deben tener los colaboradores. Así mismo hay un gran incremento de accidentes laborales que son producidos por las enfermedades antes mencionadas que se



relacionan con el trabajo de cada uno. (TRABAJADOR, 2019), El la OIT hay datos estadísticos se puede decir que las enfermedades y accidentes es un problema fuerte en las empresas porque esto puede ocasionar en clima inadecuado e inestabilidad, también una mala reputación en los mercados laborales.

Según publicación (BOHLANDER, 2001), dice que los empleados tiene una serie de derechos, obligaciones y reglas que deben cumplir a cabalidad y los gerentes deben aceptar para prevenir enfermedades y accidentes laborales, las organizaciones deben brindar capacitaciones de la ley de OSHA para que los trabajadores. tengan un ambiente de trabajo libre de riesgos, y se familiarizen con las leyes.

Los estudios arrojados se dice que hay un porcentaje elevado de colaboradores que no tiene una información profunda de los riesgos a los que se enfrentan en su área de trabajo esto con el tiempo trae efectos negativos al trabajador y su calidad de producción va a disminuir (U.E, 2007). Los jefes o personas encargadas de riesgos laborales tienen que brindar información clara y objetiva para saber cómo protegerse en las diferentes áreas que laboran y así tendremos un equilibrio, y así evitar las grandes cifras de enfermedades y accidentes, también hay que fijarse en las tareas mal realizadas de cada trabajador para que esto no afecte a la reputación de la organización.

En Europa se realizan campañas para fortalecer la seguridad y salud de los colaboradores y reducir el porcentaje de enfermedades y accidentes, el lema que les representa en el país europeo es “Mejorar la calidad y la productividad en el trabajo” (U.E, 2007). Se realiza con el fin de concientizar a los empresarios que tener un personal seguros y bien informados es contribuirá a una cultura de prevención.

Un accidente o incidente laboral no depende de la edad de cada persona si no de las condiciones y la disciplina medica que tenga el trabajador y la organización para este tipo de secesos. (NINA JIMENEZ, 2003). Las investigaciones dan un porcentaje elevado que los adolescentes son los más propensos en sufrir este problema y las partes más afectadas son las extremidades.

Se puede determinar que en los países en desarrollo no se preocupan por implementar un médico o profesionales de la salud laboral para poder descubrir qué áreas presentan condiciones inadecuadas que producen las enfermedades y accidentes de trabajo (MONICA SANCHEZ, 2011). Las organizaciones no dan datos reales sobre lo que suceden en su entorno para no tener un mal prestigio en el mercado.

1.01.02 Meso

Lo indicado en la investigación realizada el continente Latinoamérica y el Caribe (TRABAJO, PANORAMA LABORAL 2016 AMERICA LATINA Y EL CARIBE, 2016) se dice que hay un índice alto de desempleo esto trae resultados negativos como el empleo informal donde trabajadores no tienen los beneficios laborales, esto impulsa que las personas tengan trabajos inadecuados y forzosos, por la necesidad de aportar económicamente en sus hogares, estas condiciones de trabajo se deben eliminar porque todas las personas deben tener beneficios de la ley, estos casos también aumentarían descontroladamente las enfermedades y accidentes por este tipo de trabajo informal.

El país colombiano tiene un porcentaje alto de accidentes laborales (Fasecolda) fue de 655.570 en el año 2016, es gran problema al observar cifras demasiado altas en el ámbito empresarial, haciendo menos rentables en el mercado global, donde el capital humano es la clave para el éxito. (NINA JIMENEZ, 2003)

En las investigaciones que realizamos se observó que los equipos de protección personal no tienen una hoja control y una vigilancia adecuada por medio del encargado, se presentan deteriorados, dañados o perdidos de estos implementos, por no tener un responsable para este problema, pero también debemos observar



que áreas tienen que usar este tipo de protección para disminuir los riesgos que se pueden presentar. (Gustavo Céspedes, 2016)

El Ecuador las investigaciones dan que las áreas administrativas son las que más sufren malestares o enfermedades como la “lumbalgia crónica, síndrome del túnel carpiano y hombro doloroso” (COMERCIO, 2014). Esto produce a los colaboradores que pasan en posiciones repetitivas o mucho tiempo en el computador y también por el diseño inadecuado en los lugares de trabajo como asiento y mesas que no están adaptadas a las condiciones cada uno de los trabajadores de la empresa, esto puede causar a lo largo del tiempo una discapacidad o incapacidad en las personas que laboran en estas dichas áreas.

En la investigación que se obtuvo del periódico del Expreso (EXPRESO.COM, 2012) se dice que un porcentaje de las organizaciones del Ecuador no implementan horas creativas o de relajación, ya que esto puede disminuir la productividad en la organización, las personas adultas al no mantenerse en actividad física son las más propensas en acumular enfermedades, la mayoría se limita hacer ciertas actividades físicas o de relajación, los síndromes son estrés, estreñimiento e hipertensión son las enfermedades que se presentan en el país y esta causan hasta la muerte.

1.01.03 Micro

En el sector productivo de la venta de electrodomésticos se ha observado un índice medio alto donde se dan las enfermedades y accidentes, tanto en las áreas administrativa por estar mucho tiempo en la misma posición y siempre realizando sus actividades en un computador y en el área de entrega del producto por las posturas incorrectas, peso inadecuado y movimientos exagerado, se debe tener cuenta este sector para evitar estos problemas y tener una cultura de prevención.

La empresa MARKET and DELIVERY cuenta con diferentes sucursales en las provincias de Quito, la empresa no cuenta con un programa de prevención sobre las enfermedades y accidentes laborales por lo cual la Gerencia general y el departamento de talento humano se ha interesado y comprometido con el bienestar y la salud de los colaboradores, objetivo de ir disminuyendo el estrés y el sedentarismo y no afectar las condiciones físicos y ergonómicos, la actualidad se presentan enfermedades ocasionadas por falta de movimiento y es uno de los problemas que más afecta a la sociedad debido a cómo va avanzando la tecnológico, se va a realizar las horas creativas para prevenir los problemas de agotamiento de la ruta laboral.

1.02 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto, se conocerá las causas y efectos de las enfermedades y accidentes laborales que genera en el personal, ya que, aumento las cifras del sedentarismo y ausentismo laboral, es un gran problema en los últimos años en las diferentes organizaciones a nivel mundo, incrementa la posibilidad de padecer molestias físicas y ergonómicas.

Los efectos que genera el estrés laboral se pueden verificar mediante los problemas como el ausentismo, tensiones, ansiedad, entre otras, que ocasiona el desinterés de los trabajadores y a nivel global, problemas que se pueden empeorar si no existen advertencias para combatir dicho problema. Para generar consciencia a los trabajadores y gerentes de las consecuencias y efectos, se socializará un plan de salud y seguridad ocupacional incorporando la ayuda de la filosofía del YOGA, para mejorar, las condiciones de vida y cambiando los hábitos para realizar actividad física o de relajamiento.

Con el fin de renovar a cada uno de los colaboradores, puesto que el bienestar y salud es lo las importante para cumplir con el proyecto y disminuir enfermedades y accidentes laborales.

El proyecto está vinculado con el PLAN NACIONAL DE DEASORROLLO TODO UNA VIDA del año 2017-2021 como lo indica

(PLAN NACIONAL, 2017-2021, pág. 80) el objetivo 5, dice, “impulsar la productividad y competitividad para el crecimiento económico sustentable de manera redistributiva y solidaria”, respalda a los trabajadores para la obtención de un salario digno, seguridad social, trabajo gusto y estable y así incorporen mayor conocimiento y sean capaces de innovar, para olvidarnos de los recursos del exterior y poder realizarlo, para eso este plan apuesto en marcha incrementar tecnología de punta en las producciones y también que las empresas que producen en mayor volumen tienen que ayudar a las empresas medianas y pequeñas para que se puedan incorporar en el mundo del mercado. Este apoyo que pueden surgir de las empresas daría un mayor beneficio para la sociedad y el planeta, también se puede mejorar la economía del país.

CAPITULO II

Tabla 1

2. MATRIZ T

SITUACIÓN EMPEORADA		SITUACIÓN ACTUAL				SITUACIÓN MEJORADA
Colaboradores con riesgos físicos y ergonómicos para desarrollar sus actividades laborales.		Alta probabilidad de adquirir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores.				Colaboradores con alta capacidad física y psicológica para desarrollar sus actividades laborales.
FUERZA IMPULSADORAS	IDEA L	POTENCIAL DE CAMBIO	IDEAL	POTENCIAL DE CAMBIO	FUERZAS BLOQUEADORAS	
	I	PC	I	PC		
Establecer políticas sobre la seguridad e higiene laboral.		1	4	5	1	Resistencia ala cambio.
Capacitaciones sobre enfermedades y accidentes laborales.		2	5	4	2	Desinterés por parte de los colaboradores para asistir a las capacitaciones.
Reuniones trimestrales sobre los problemas que tiene cada trabajador en su puesto de trabajo.		1	4	5	1	Desconocimiento de los colaboradores de la situación actual de la empresa.

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

Presentación de un cronograma donde consten las actividades con el tiempo a realizar.	1	5	4	1	Incumplimiento por parte de los supervisores para realizar dichas actividades.
Charlas sobre la utilización de los implementos EPP.	1	5	5	1	Desinterés por parte del Gerente para otorgar permisos a los colaboradores para asistir a las charlas.

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

Definición matriz T

Indicadores que permiten medir las fuerzas impulsadoras y las fuerzas bloqueadoras que son:

- Nivel alto: 5
- Nivel medio alto: 4
- Nivel medio: 3
- Nivel medio bajo: 3
- Nivel bajo: 1

Análisis de la matriz T

Consiste de una situación actual, alta probabilidad de adquirir enfermedades y accidentes laborales en el personal, al no verificarse se encuentra con una situación empeorada, colaboradores con riesgos físicos y psicológica para desarrollar sus tareas, se aspira llegar a una situación mejorada, colaboradores con alta capacidad física y psicológica para desarrollar sus tareas, contamos con 5 fuerzas impulsadoras y 5 fuerzas bloqueadoras.

Comenzamos con la primera fuerza impulsadora, establecer políticas sobre la seguridad e higiene laboral, lo ideal se encuentra en un nivel bajo, el potencial de cambio se propone obtener a un nivel alto, se realizará con la finalidad



de mantener un personal informado y precavido en los riesgos que se pueden presentar en las diferentes áreas, aunque, tenemos fuerzas bloqueadoras, resistencia al cambio, lo cual muestra un porcentaje negativo por parte de los colaboradores para cumplir con las políticas que se establecen en la empresa, lo ideal se encuentra en un nivel alto, el potencial de cambio un nivel bajo (1).

Continuando con la siguiente fuerza tenemos las capacitaciones trimestrales sobre las enfermedades y accidentes laborales, con la finalidad de tener condiciones de trabajo seguras y fuera de peligro, lo ideal se encuentra en nivel medio bajo , el potencial de cambio se pretende alcanzar un nivel alto (5) ,la fuerza bloqueadora, desinterés por parte de los colaboradores para asistir a las capacitaciones, lo ideal se halla en un nivel medio alto, el potencial de cambio se desea conseguir un nivel medio bajo.

La tercera fuerza que presenta el proyecto son las reuniones trimestrales sobre los problemas que tiene cada trabajador en su puesto de trabajo, se incrementará con el propósito de dar soluciones a tiempo las quejas que presentaran los colaboradores, lo ideal se anhela un nivel bajo, el potencial de cambio se aspira un nivel medio alto, la fuerza bloqueadora, el desconocimiento de los colaboradores de la situación actual de la empresa, lo ideal se encuentra en un nivel alto, el potencial de cambio se pretende alcázar a un nivel bajo.

Continuamos con la siguiente fuerza, presentación de un cronograma donde consten las actividades con el tiempo a realizar, con el objetivos de mantener en actividad física a los trabajadores y tratar de disminuir el sedentarios en ellos, lo ideal se presenta con un nivel bajo, el potencial de cambio se aspira un nivel alto, y contamos con la fuerza bloqueadora como incumplimiento por parte de los supervisores para realizar dichas actividades, lo ideal observamos en un nivel medio alto, el potencial de cambio aspiramos tener nivel bajo.

Por ultimo realizamos charlas sobre la utilización de los implementos EPP con el propósito de concientizar a los miembros de la organización y los trabajadores la importancia de utilizar estos implementos, lo ideal tiene un nivel bajo, el potencial de cambio aspiramos obtener a un nivel alto, como fuerza bloqueadora, desinterés por parte del Gerente para otorgar permisos a los colaboradores para asistir a las charlas, lo ideal observamos un nivel alto, y con el potencial de cambio deseamos un nivel bajo.

2.01 MAPEO DE INVOLUCRADOS

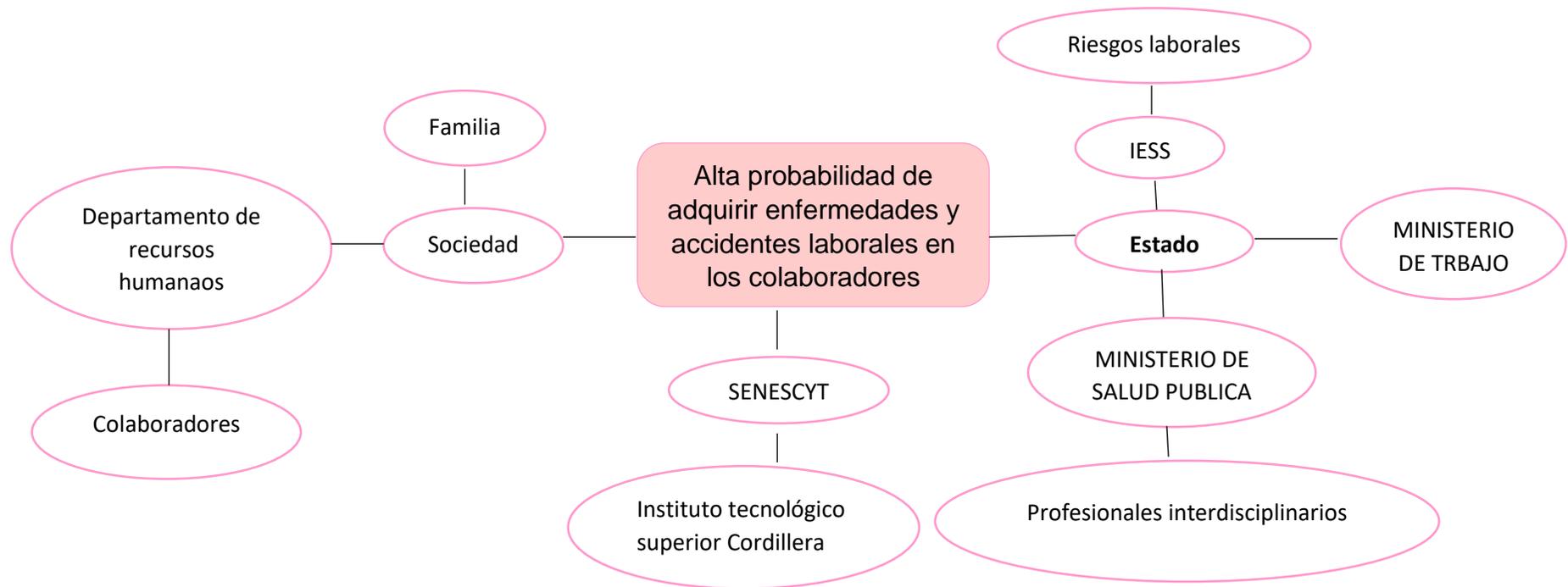


Figura 1 Mapeo de involucrados

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

2.01.1 Involucrados importantes

- IEES
- Instituto tecnológico Cordillera
- Familia
- Ministerio de trabajo
- Departamento de recursos humanos

JERARQUIZACIÓN

- Ministerio de trabajo
- IEES
- Departamento de recursos humanos
- Instituto tecnológico Cordillera

Tabla 2

2.02 MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRAD

AUTORES INVOLUCRADOS	INTERÉS SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	<ul style="list-style-type: none"> RECURSOS CAPACIDAD MANDATOS 	INTERÉS SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTOS POTENCIALES
MINISTERIO DE TRABAJO	Hacer cumplir los derechos del trabajador con la seguridad y salud ocupacional	Escasa participación de actividades creativas que disminuye el estrés laboral.	-inspectores -Sancionar -Art 326 numeral 5 de la constitución de la republica del Ecuador	Incrementar las actividades físicas en la empresa	Reestructuración del código de trabajo
IESS	Proteger el bienestar del colaborador	Desinterés de los colaboradores por su salud	-capacitadores -multar -Ley de seguridad social Art 3	Disminuir las enfermedades laborales en la empresa	Escasos recursos económicos
DPT. RECURSOS HUMANOS	Velar por el bienestar de los colaboradores	Distribución inadecuada de tiempo	-Recurso tecnológico -implementar el hábito las horas creativas -Código de trabajo Art. 363 enfermedades profesionales	Mejorar el bienestar y salud de toda la empresa y aumentar la eficiencia del personal	Desinterés de la gerencia
FAMILIA	Amparar el bienestar de su familiar	Conducta inadecuada con su entorno	- dinero - demandar -Art 326 numeral 5 de la constitución de la republica del Ecuador	Adecuada carga laboral	Escaso interés familiar
ITSCO	Brindar un adecuado conocimiento al estudiante.	Inadecuada investigación acerca del tema por parte del alumno	-Recurso tecnológico -expulsiones -Art 198 del Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación Intercultural	Impartir talleres acerca de las enfermedades laborales	Cambio de tutor

Fuente: Investigación propia, **Elaborado por:** Estefania Troncos

Análisis de la matriz de involucrados

En la matriz de involucrados el primer lugar el Ministerio de trabajo, en segundo lugar, el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, en tercer lugar, Departamento de Recursos Humanos, en cuarto lugar, la familia y finalmente el Instituto tecnológico cordillera. El interés que tiene el Ministerio de trabajo sobre el problema central es para cumplir los derechos del trabajador como la seguridad y salud laboral, los problemas percibidos que puede observar la MT es la poca participación de actividades creativas que disminuyen el estrés para esto presentamos con recursos inspectores, capacidad de sancionar, dentro del artículo 326 numeral 5 de la constitución del Ecuador el cual sugiere que todo ciudadano tiene derecho a desarrollar sus tareas en un ambiente adecuado, que asegure la salud, y bienestar.

El interés sobre el proyecto desde la posición de MT, incrementar las actividades físicas en la empresa y evitando los conflictos potenciales que se pueden dar como reestructuración del código de trabajo.

Encontramos el segundo lugar al Instituto Ecuatoriano de Seguridad social, el interés sobre el problema central es Proteger el bienestar del colaborador, los problemas que aprecia el IESS es desinterés de los colaboradores por su salud encontramos como

recursos capacitadores que tienen la capacidad de multar a la organización y el mandato es guiado por la Ley de seguridad social Art 3 el cual comunica que los empleadores y trabajadores tienen programas de riesgos para el trabajo.

El interés que se tiene en relación al proyecto es Incrementar las actividades físicas en la empresa, y prevenir los conflictos potenciales que se presentan como la reestructuración del código de trabajo.

Tenemos en tercer lugar al departamento de Recursos Humanos el interés que tiene sobre el problema central es velar por el bienestar de los colaboradores, los problemas que puede percibir el departamento Recursos Humanos es la distribución inadecuada de tiempo contamos con recurso tecnológicos, cuenta con la capacidad de hacer habito las horas creativas que se implementara para toda la organización se tiene como ley artículo 363 del Código Trabajo, el cual informa de los tipos enfermedades laborales que se presentan en las diferentes zonas del trabajo.

El interés que se presenta por el proyecto es Mejorar el bienestar y salud de toda la empresa y aumentar la eficiencia del personal, tratando de prevenir el conflicto potencial que se presentan como desinterés de la gerencia.

En cuarto lugar, encontramos a la familia el interés sobre el problema central es amparar el bienestar de su familiar el problema percibo por parte de la familia es conducta inadecuada con su entorno contamos con recursos el dinero tienen la capacidad de mandar encontramos la ley que ampara, artículo 326 numeral 5 de la Constitución de la República del Ecuador, el cual informa que todos los ciudadanos tienen derecho a desarrollar sus tareas en un ambiente adecuado, que garantice su salud, Higiene y bienestar de ellos.

El interés que tiene presenta en proyecto es adecuada carga laboral, y tratar de prevenir los conflictos potenciales que se pueden presentar como escaso interés familiar.

Finalmente encontramos como quinto lugar al Instituto Tecnológico Cordillera, el interés que percibimos en el problema central es brindar un adecuado conocimiento al estudiante, los problemas que puede observar el ITS es Inadecuada investigación acerca del tema por parte del alumno para esto contamos con recursos tecnológicos y capacidad de expulsar a los alumnos encontramos la ley que ampara, artículo 198 del Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI).

El interés que se tiene con el proyecto es impartir talleres acerca de las enfermedades laborales, poder prevenir los conflictos potenciales que se pueden presentar como cambio de tutor.

CAPITULO III

3. PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01 Árbol de problemas

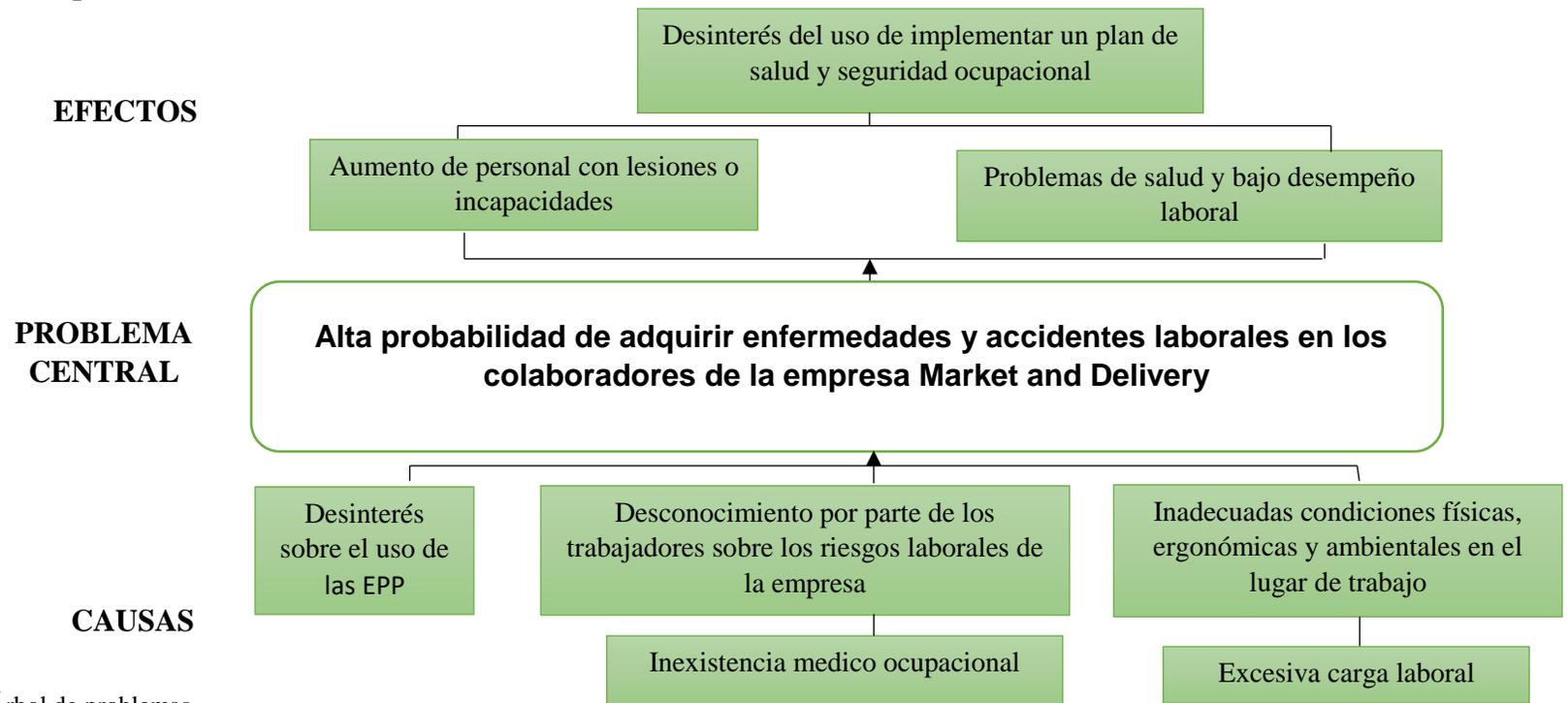


Figura 2 Árbol de problemas

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

Análisis del árbol de problemas

Las causas indirectas en el presente trabajo son inexistencia médico ocupacional y la excesiva carga laboral y esto nos lleva a nuestras causas directas que es el Desinterés sobre el uso de los Equipos de Protección Personal (EPP), también se presentan las inadecuadas condiciones físicas, ergonómicas y ambientales en el lugar de trabajo, esto produce malestares en los colaboradores y dificultad en la productividad y conlleva a la Desconocimiento por parte de los trabajadores sobre los riesgos laborales de la empresa.

Generando un problema central, Alta probabilidad de adquirir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa Market and Delivery.

Cuyos efectos son el aumento de personal con lesiones o incapacidades, problemas de salud y bajo desempeño laboral y esto podría suceder si no tomas las precauciones correctas y esto conlleva al desinterés del uso de implementar un plan de salud y seguridad ocupacional.

3.02 ARBOL DE OBJETIVOS

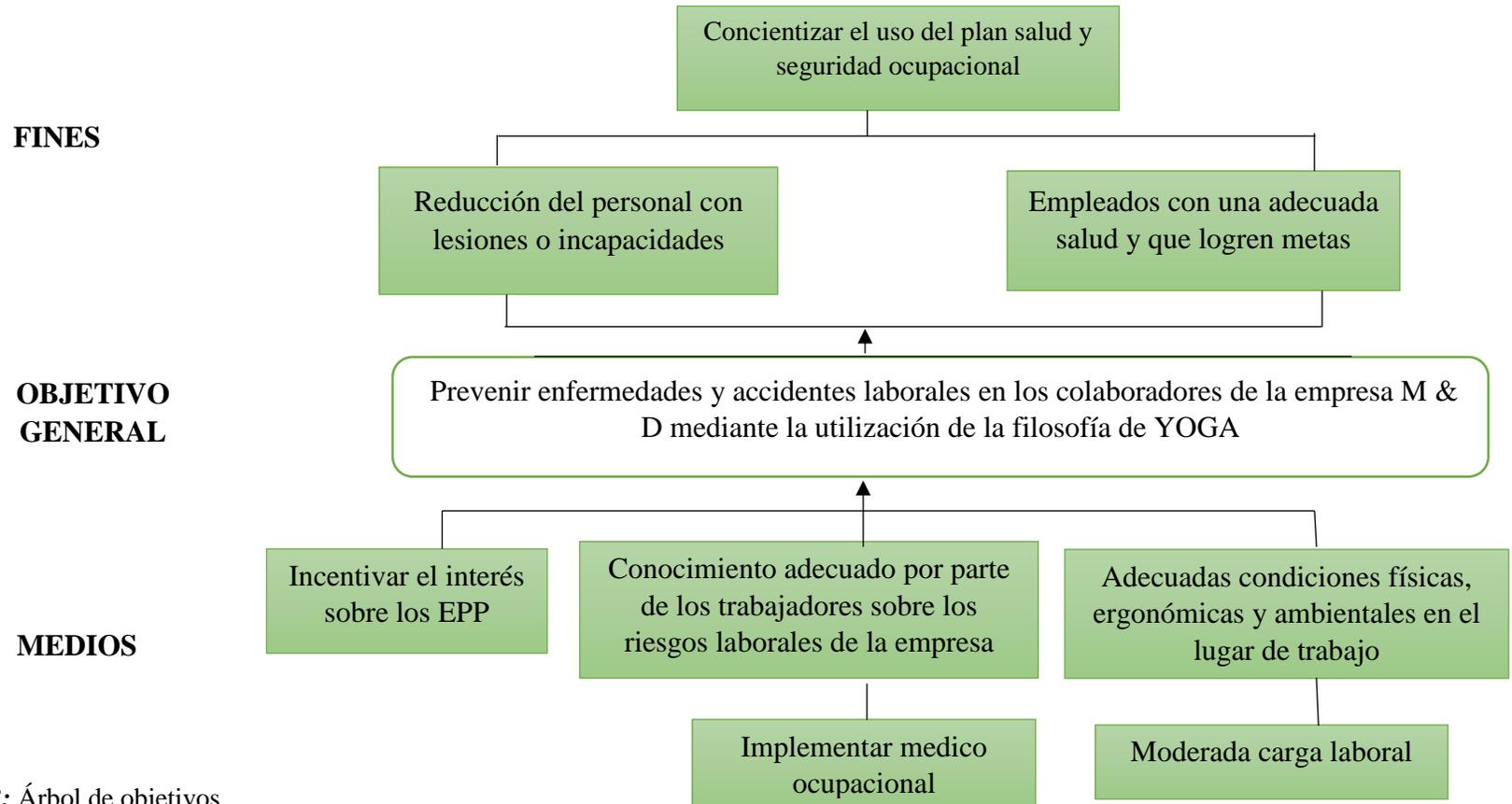


Figura 3: Árbol de objetivos

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

Análisis s del árbol de objetivos

Los medios indirectos que se presenta en la investigación son implementar medico ocupacional y moderada carga laboral, al tener en cuenta obtendremos trabajadores satisfechos de lo que realizan en su área de trabajo.

Los medios directos que logramos obtener son Incentivar el interés sobre los Equipos de Protección Personal (EPP), adecuadas condiciones físicas, ergonómicas y ambientales en el lugar de trabajo esto conlleva a un Conocimiento adecuado por parte de los trabajadores sobre los riesgos laborales de la empresa, al prevenir y controlar se obtendrá mayor productividad y mayor aceptación en el mercado laboral.

Generando un objetivo general, Prevenir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa M & D mediante la utilización de la filosofía de YOGA.

Los fines tenemos la reducción del personal con lesiones o incapacidades, empleados con una adecuada salud y que logren metas y concientizar el uso del plan salud y seguridad ocupacional

CAPITULO IV

Tabla 3
4. MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

OBJETIVOS	IMPACTO DEL PROYECTO	FACTIBILIDAD TÉCNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLÍTICA	TOTAL	CATEGORÍA
Incentivar el interés sobre los EPP	5	4	5	5	5	24	Alta
Adecuadas condiciones físicas, ergonómicas y ambientales en el lugar de trabajo	5	4	5	5	5	24	Alta
Conocimiento adecuado por parte de los trabajadores sobre los riesgos laborales de la empresa	5	4	5	5	5	24	Alta
Prevenir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa M & D mediante la utilización de la filosofía de Yoga	5	5	5	5	5	25	alta

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

4.01 Análisis de alternativas

La matriz presenta tres objetivos específicos y el propósito, en primer lugar, con el objetivo que es Incentivar el interés sobre los EPP, el impacto sobre el propósito se da un indicador de (5), en la factibilidad técnica tiene como indicador de (4) cuenta con todos los implementos para realizar este problema que presenta la empresa.

La factibilidad financiera tiene como indicador de (5) demostrando que se cuenta con el capital necesario para poder ejecutar, referente a esto tenemos la factibilidad de social se da un indicador de (5) con este parámetro se puede decir el proyecto será viable y tiene nivel alto de interés sobre la sociedad, finalizamos con la factibilidad política se da un indicador de (5). La totalidad del objetivo es 24 puntos.

En segundo lugar contamos con las adecuadas condiciones físicas, ergonómicas y ambientales en el lugar de trabajo, el impacto del proyecto que se da un indicador de (5), el cual es importante el entorno de cada trabajador, la factibilidad técnica tiene un indicador de (4) al contar con una aprobación del gerente para que el objetivo se pueda cumplir, la factibilidad financiera cuenta con un indicador de (5),



factibilidad social tiene un indicador de (5) es de mayor importante que los trabajadores estén satisfechos de sus área de trabajo, finalizamos con la factibilidad

política cuenta con un indicador de (5), respaldado de leyes y normas para mantener un ambiente adecuado. La totalidad que tiene este objetivo es 24 puntos.

En tercer lugar tenemos al Conocimiento adecuado por parte de los trabajadores sobre los riesgos laborales de la empresa, el impactó del proyecto tiene un indicador de (5), así la empresa cambiara los hábitos de todos los trabajadores y se aumenta la cultura de prevención ,la factibilidad técnica cuenta con un indicador de (4) cuenta con los implemento necesarios para charlas de riegos, la factibilidad financiera cuenta con un indicador de (5), al contar con el capital para dar las charlas necesarias, la factibilidad social cuenta con un indicador de (5), al contar con un personal prevenido y orientado se disminuye toso tipo de riesgos, finalizamos con la factibilidad política que cuenta con un indicador de (5).la totalidad de este objetivo es de 24 puntos.



Se finaliza con el más importante el propósito que esta enfoca en prevenir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa M & D mediante la utilización de la filosofía de Yoga, el impacto sobre el proyecto cuenta con

un indicador de (5) es de suma importante que los trabajadores tengan conocimientos claros sobre el propósito establecido para evitar problemas a futuro, la factibilidad

técnica cuenta con un indicador de (5) al contar con los implementos necesario para realizar socializar el tema con los trabajadores, la factibilidad financiera cuenta con un indicador de (5), la factibilidad social recibe un parámetro de (5), finalizamos con la factibilidad política obtiene un indicador de (5) hay ley que cuidan el bienestar de los colaboradores. La totalidad del propósito es de 25 puntos

Tabla 4
4.02 MATRIZ DE IMPACTO DE LOS OBJETIVO

OBJETIVOS	FACTIBILIDAD DE LOGRARSE	IMPACTO GENERO	IMPACTO AMBIENTAL	RELEVANCIA	SOSTENIBILIDAD	TOTAL	CATEGORIA
Incentivar el interés sobre los EPP	Nivel productivo alto en los colaboradores (4)	Incluir a toda la organización para que cuiden de su bienestar (4)	Renovar la calidad de vida de los trabajadores (4)	trabajadores cumplen los las instrucciones establecidas (4)	Control de los implementos (4)	20	Medio alto
Adecuadas condiciones físicas, ergonómicas y ambientales en el lugar de trabajo	Aumenta el bienestar físico	Libres de enfermedades	Mejora el entorno laboral (4)	Personal eficiente y cumpliendo con los objetivos	Optima estado de salud y rendimiento alto	20	Medio alto

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

	de los trabajadores (4)	tanto hombres y mujeres (4)		propuestos en el área (4)	de los colaboradores (4)		
Conocimiento adecuado por parte de los trabajadores sobre los riesgos laborales de la empresa	Un índice bajo de lesiones o incapacidades en los colaboradores (4)	Información equitativa a toda la empresa sobre los riesgos laborales (4)	Tener una cultura de prevención (4)	Familiarizados con las reglas y obligaciones (4)	Facilita el trabajo seguro (4)	20	Medio alto
Prevenir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa M & D mediante la utilización de la filosofía de Yoga	Trabajadores informados acerca del tema. (5)	Hombres y mujeres que conozcan y hagan respetar sus derechos. (5)	Colabores con un alto desempeño laboral. (5)	Trabajadores con conocimientos sobre sus derechos y obligaciones. (5)	Incrementa la productividad y la rentabilidad. (5)	25	Alto

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

Análisis de la matriz de impacto de los objetivos

La matriz cuenta 4 objetivos, en primer lugar tenemos las Instrucciones claras de los EPP la factibilidad de lograrse tiene un indicador de (4) para subir el nivel productivo en los colaboradores, el impacto de género consta de un indicador de (4) ya que busca incluir a toda la organización para que cuiden de su bienestar, el impacto ambiental tiene un indicador de (4), busca renovar la calidad de vida de los trabajadores, la relevancia tiene un indicador de (4), trabajadores cumplan con las instrucciones establecidas por la empresa y finalizamos la sostenibilidad tiene un parámetro de (4) con un control de los implementos, con una totalidad de 20 puntos lo cual está en una categoría media alta.

El segundo objetivo está enfocado a las adecuadas condiciones físicas, ergonómicas y ambientales en el lugar de trabajo, la factibilidad de lograrse consta con un parámetro de (4), para aumentar el bienestar físico de los trabajadores, el impacto de género consta de un parámetro de (4), ya que busca que los trabajadores estén libres de enfermedades, el impacto ambiental tiene un parámetro de (4), debido a que mejora el entorno laboral, la relevancia consta de un parámetro de (4), para tener un personal

eficiente y cumpliendo con los objetivos propuestos en el área y finalmente la sostenibilidad tiene un parámetro de (4), teniendo una optimo esto de salud y rendimiento alto de los colaboradores, tiene un total de 20 puntos y se encuentra en una categoría media alta.

El tercer objetivo está enfocado en conocimiento adecuado por parte de los trabajadores sobre los riesgos laborales de la empresa, la facilidad de lograrse un parámetro de (4), para obtener un índice bajo en lesiones o incapacidades en los trabajadores, el impacto de genero tiene un parámetro de (4), brindar una información equitativa a toda la empresa sobre los riegos laborales, el impacto ambiental tiene un parámetro de (4), para tener una cultura de prevención, la relevancia tiene un parámetro de (4), familiarizar a todos los miembros de la empresa sobre las reglas y obligaciones, finalmente tenemos la sostenibilidad que tiene un parámetro de (4), con esto obtenemos un trabajo seguro, el objetivo tiene un total de 20 puntos, y la categoría media alta.

El cuarto objetivo es el más impórtate y está enfocado en Prevenir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa M & D mediante la utilización de la filosofía de Yoga, la factibilidad de lograrse esta en un parámetro de (5), para tener trabajadores informados acerca del tema, el impacto



genero tiene como parámetro (5), para que hombres y mujeres conozcan y hagan respetar sus derechos, el impacto ambiental tiene con parámetro(5), tener

colaboradores con un alto desempeño laboral, la relevancia esta con un parámetro de (5), tenemos personal con conocimiento sobre sus derechos y obligaciones, finalmente la sostenibilidad que consta de un parámetro de (5), se incrementa la productividad y la rentabilidad, este objetivo tiene un total de 25 puntos que tiene una categoría alta.

4.03 DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS

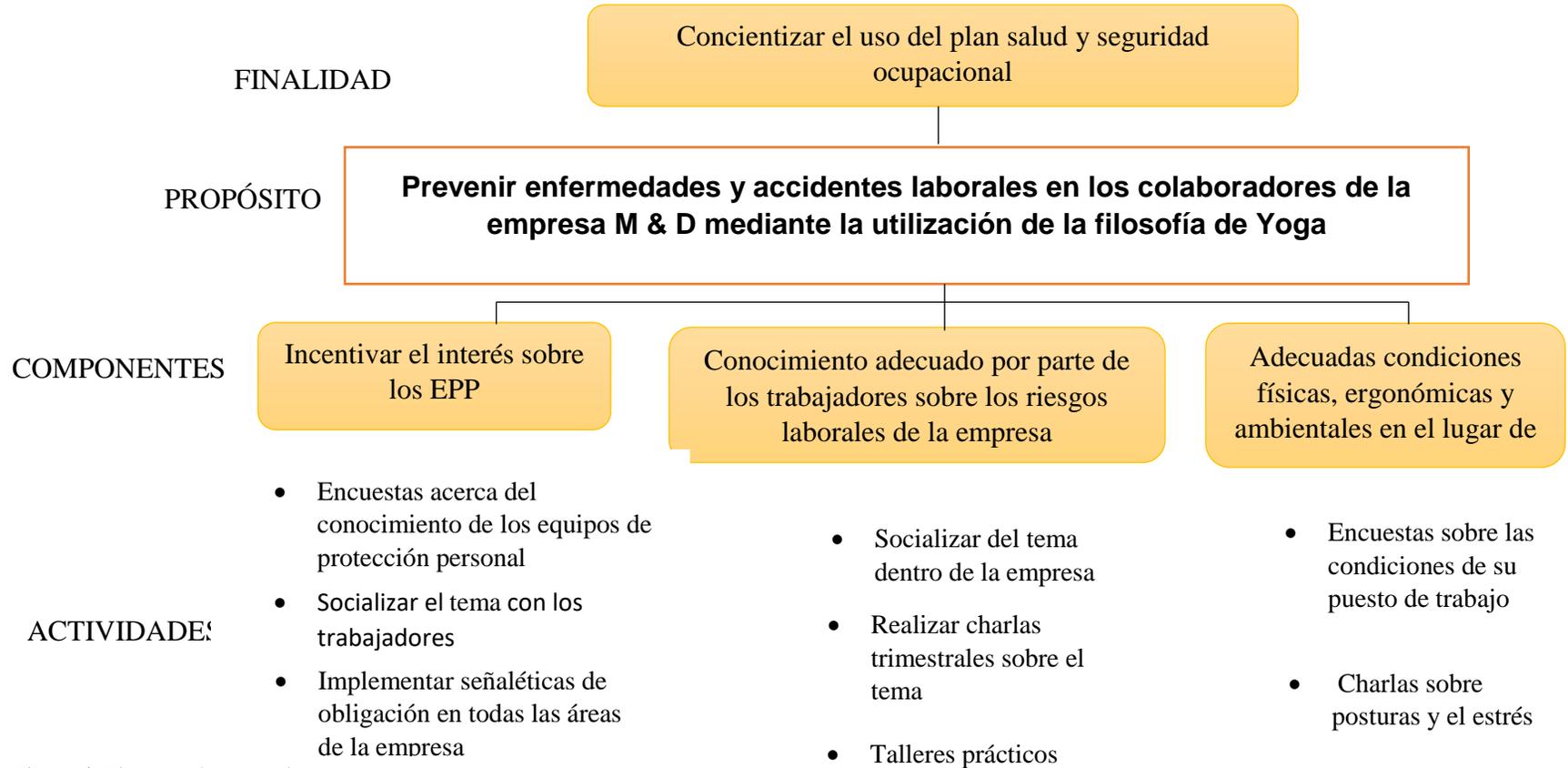


Figura 4: Diagrama de estrategia

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

Análisis del diagrama de estrategias

El primer componente es incentivar el interés sobre los EPP, lo cual se desarrollan las siguientes actividades encuestas acerca del conocimiento de los equipos de protección personal, la socializar el tema con los trabajadores y la implementar señaléticas de obligación en todas las áreas de la empresa.

El segundo componente es el adecuadas condiciones físicas, ergonómicas y ambientales en el lugar de trabajo, tienen actividades que van ayudar a desarrollar que son encuestas sobre las condiciones de su puesto de trabajo y realizar charlas sobre posturas y el estrés laboral.

El tercer componente está enfocado en el conocimiento adecuado por parte de los trabajadores sobre los riesgos laborales de la empresa se realizan las siguientes actividades que son socializar del tema dentro de la empresa, realizar charlas trimestrales sobre el tema y talleres prácticos esto se realiza con la finalidad de ver si tiene aceptación las actividades propuestas.

Las actividades y los componentes establecidos nos llevan a nuestro propósito que es Prevenir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa M & D mediante la utilización de la filosofía de Yoga y finalmente

está conformado por la finalidad del proyecto que es lograr implementar el uso del plan salud y seguridad ocupacional

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

Tabla 5

4.04 MATRIZ DE MARCO LÓGICO

	OBJETIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTO
Finalidad	Concientizar el uso del plan salud y seguridad ocupacional	Se estima que a finales del año 2020 se implemente el plan a un 50%, lograremos un aumento de productividad empresarial.	Registro de asistencia a la socialización del plan de salud y seguridad ocupacional.	Desacuerdo por la gerencia en la socialización de la propuesta
Propósito	Prevenir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa M & D mediante la utilización de la filosofía de yoga	Minimizar las enfermedades y accidentes en un 90% en el primer trimestre en el año 2020, así se reducirá el ausentismo en la organización	Registro de asistencia a las charlas de yoga y prevención.	Ausentismo en los lugares de trabajo

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

Tabla 6

Componentes de la matriz de marco lógico

COMPONENTES	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTO
Incentivar el interés sobre los EPP	Aumentar el índice de interés en un 80% en el uso de los EPP en el año 2020, para evitar daños a la salud.	Registro del personal que asiste a la capacitación sobre el tema de prevención de riesgo con un especialista en el tema.	Incumplimiento del uso correcto de los implementos
Adecuadas condiciones físicas, ergonómicas y ambientales en el lugar de trabajo	Mejorar las condiciones laborales en un 80% trimestralmente en el año 2020, obtendremos un trabajo óptimo en la organización.	Seguimiento de las condiciones laborales trimestralmente.	Desinterés por parte de los colaboradores al mejorar las relaciones interpersonales y el clima laboral en la organización
Conocimiento adecuado por parte de los trabajadores sobre los riesgos laborales de la empresa	Brindar una adecuada información que sea clara y sencilla que genere un conocimiento de un 75% en el primer trimestre del año 2020, para facilitar el trabajo el trabajo seguro.	Supervisar las labores de los trabajadores.	Resistencia en los colaboradores

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefanía Tron

Tabla 7**Actividades de la matriz de marco lógico**

ACTIVIDADES	MATERIALES	VALORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTO DE LAS ACTIVIDADES
1.01 Encuestas acerca del conocimiento de los equipos de protección personal	1 instructor de yoga	\$180 (el mes)		
	1 laptop	\$0,00		
	1 proyector	\$0,00		
1.02 Socializar el tema con los trabajadores	1 impresora	\$0,00		
	2 resmas de papel	\$6,00		
1.03 Implementar señaléticas de obligación en todas las áreas de la empresa	25 esferos	\$10,00		
	50 impresiones	\$10,00		
2.01 Encuestas sobre las condiciones de su puesto de trabajo	1 grapadoras	\$2,50		
	1 Alfombra de ejercicio de yoga	\$5,00		
	1 perforadora	\$2,00		
2.02 Charlas sobre posturas y el estrés laboral	3 anillados	\$45,00		
	2 overoles	\$40,00		
3.01 Socializar del tema dentro de la empresa	2 guantes	\$10,00		
	2 fajas	\$14,00		
			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Facturas ✓ Notas de ventas ✓ Recibos ✓ Comprobantes de pago 	<ul style="list-style-type: none"> • Desinterés de los directores de la empresa sobre las actividades a realizar • Presupuesto económico no aceptado

3.02 Realizar charlas trimestrales sobre el tema	20 señaléticas	\$50.00		
	25 break	\$25,00		
3.03 Talleres prácticos	3 movilización	\$0,75		
TOTAL		\$392,29		

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

Análisis de la matriz de marco lógico

La matriz de marco lógico está conformada para nuestra finalidad y propósito el objetivo, indicadores, medios de verificación y supuesto, para los componentes está conformado por indicadores medios de verificación y supuesto y finalmente las actividades está conformada por resumen del presupuesto, medios de verificación y finalmente supuesto de las actividades.

La matriz tiene como finalidad el objetivo lograr implementar Concientizar el uso del plan salud y seguridad ocupacional, cuyo indicador es se estima que a finales del año 2020 se implemente el plan a un 50%, lograremos un aumento de productividad empresarial, el medio de verificación que se estableció registro de asistencia a la socialización del plan de salud y seguridad ocupacional y por último el supuesto trabajadores consientes de la importancia de la salud y seguridad.

El propósito del proyecto tiene como objetivo Prevenir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa M & D mediante la utilización de la filosofía de yoga, cuyo indicador es minimizar las enfermedades y accidentes en un 90% en el primer trimestre en el año 2020, así se reducirá el ausentismo en la organización, el medio de verificación se realiza el registro de

asistencia a las charlas de yoga y prevención y por último el supuesto que es implementación tiempos de relajación y estiramiento.

El primer componente de la matriz es el incentivar el interés sobre los EPP, el indicador aumentar el índice de interés en un 80% en el uso de los EPP en el año 2020, para evitar daños a la salud, el medio de verificación se establecido se realizarán registro del personal que asiste a la a capacitación sobre el tema de prevención de riesgo con un especialista en el tema y el ultimo es el supuesta que trabajares desinteresados en utilizar equipos.

El segundo componente adecuadas condiciones físicas, ergonómicas y ambientales en el lugar de trabajo, cuyo indicador es mejorar las condiciones laborales en un 80% trimestralmente en el año 2020, obtendremos un trabajo optimo en la organización., el medio de verificación seguimiento de las condiciones laborales trimestralmente y finalmente el supuesto reducción del sedentarismo.

El tercer componente está enfocado se la siguiente manera conocimiento adecuado por parte de los trabajadores sobre los riesgos laborales de la empresa, el indicador que se estableció es brindar una adecuada información que sea clara y



sencilla que genere un conocimiento de un 75% en el primer trimestre del año 2020, para facilitar el trabajo el trabajo seguro, el medio de verificación se supervisar las

labores de los trabajadores y como final tenemos el supuesto que es interés de salud y bienestar de los colaboradores.

Las actividades del primer componente son encuestas acerca del conocimiento de los equipos de protección personal, socializar el tema con los trabajadores y la Implementar señaléticas de obligación en todas las áreas de la empresa.

Las actividades para el segundo componente son encuestas sobre las condiciones de su puesto de trabajo y las charlas sobre posturas y el estrés laboral.

Para el tercer componente tenemos las siguientes actividades establecidas que, con socializar del tema dentro de la empresa, realizar charlas trimestrales sobre el tema y talleres prácticos para todas las actividades que se encuentran en lista se tiene el resumen del presupuesto que es copias, folletos, esferos, impresiones, resmas de papel y señaléticas para los medios de verificación se establecieron las siguientes facturas, notas de venta, recibos y comprobantes.

El supuesto de las actividades es tres de manera general son los siguientes descintres de los directores de la empresa sobre las actividades a realizar, presupuesto económico no aceptado y finalmente trabajadores interesados a realizar actividades de yoga.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.01 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La empresa Market and Delivery, presenta servicios de ventas de electrométricos a nivel nacional, cuenta con personal administrativo y operativo, por el giro del negocio en la que se encuentra la empresa se tiene la necesidad de lograr implementar el uso del plan salud y seguridad ocupacional ya que hay situaciones que general riesgos y el personal no cuenta con la información adecuada sobre los debidos procedimientos de seguridad y salud al momento de realizar sus actividades laborales.

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

En la empresa se observó que se presentan problemas de seguridad como: falta de EPP, falta de descanso, el estrés laboral y la inadecuada adaptación del lugar de trabajo, al tener estas situaciones los y trabajadores estarán insatisfechos y poco colaborativos en los objetivos planteados en la organización.

Esta investigación se realizará con el fin de tener trabajadores orientados a cambiar su forma de pensar para lograr una cultura de prevención, familiarizarles el los riesgos que presenta cada área de trabajo.

5.02 JUSTIFICACIÓN DE LA PREPUESTA

Con el diseño del plan de salud y seguridad ocupacional se pretende tener un marco de eficiencia para reducir al mínimo los accidentes y enfermedades que se dan en las diferentes actividades de la empresa. En la actualidad el desconocimiento de los riesgos laborales en los colaboradores es alto esto puede traer problemas graves a futuro.

Las consecuencias que producen el desconocimiento de los riesgos laborales se pueden evidenciar las lesiones, accidentes, enfermedades y miedo en realizar las actividades laborales y otros, esto provoca un impacto negativo que se



conoce como el inadecuado desempeño laboral que se puede agravar si no tenemos en cuenta el tema.

Para prevenir esta problemática en los colaboradores se realizará el diseño del plan de salud y seguridad ocupacional para maximizar la productividad en los colaboradores, permite conseguir una personal más competente y saludable esto estará complementado con la filosofía del YOGA.

5.03 ORIENTACIÓN PARA EL ESTUDIO

5.03.01 DEFINICIÓN DE PLAN

El plan es un conjunto de acciones que establece la empresa o un departamento con el fin de lograr los objetivos y metas determinadas en la organización o de cada área, deben ser medibles y coherentes. Debe tener en cuenta los recursos materiales, humanos, financieros y tecnológicos, todas las actividades que se encuentran plasmadas deben cumplirse de manera sistemática.

El plan ayuda a reducir algunos aspectos que se encuentran como problemáticas en la empresa, pero debe estar bien redactado y diseñado para lograr el objetivo del mismo, también examina la viabilidad técnica, financiera y económica de cada actividad que se pretende realizar.

IMPORTANCIA DEL PLAN

La importancia de tener un plan en la empresa es que ordena toda la información de todas las problemáticas encontradas para dar una solución y establece a cada trabajador un objetivo concreto, conocido y alcanzable mediante una serie de pasos, esto hace que cada trabajador tenga un cronograma establecido en todas las actividades que tenga que realizar.

NORMAS DE SEGURIDAD LABORAL

Como lo indica (OIT, Normas internacionales del trabajo sobre la seguridad social, 2012)

Una sociedad que brinda seguridad a sus ciudadanos, no sólo los protege de la guerra y de la enfermedad, sino también de la inseguridad relacionada con el hecho de ganarse la vida a través del trabajo. Los sistemas de seguridad social prevén unos ingresos básicos en caso de desempleo, enfermedad y accidente laboral, vejez y jubilación, invalidez, responsabilidades familiares tales como el embarazo y el cuidado de los hijos y la pérdida del sostén de la familia.

Identificar y analizar los riesgos de trabajo a los que expuesto los trabajadores por cada puesto de trabajo y área del centro laboral. Esta información

debe registrarse y conservarse actualizada mientras no se modifique los implementos y procesos de trabajo. (OVIEDO, 2017)

Según (OVIEDO, 2017) Equipos de protección (EPP): conjunto de elementos y dispositivos, diseñados específicamente para proteger al trabajador contra accidentes y enfermedades que pudieran ser causados por agentes o factores generales con motivo de sus actividades de trabajo y de la atención de emergencia.

Requisitos de un EPP

Según (MONTANARES, s.f.)

- Proporcionar máximo confort y su peso debe ser el mínimo compatible con la eficiencia en la protección.
- No debe restringir los movimientos del trabajador.
- Debe ser durable y de ser posible el mantenimiento debe hacerse en la empresa.
- Debe ser construido de acuerdo con las normas de construcción.
- Debe tener una apariencia atractiva.

Clasificación de los E.P.P

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

1. Protección a la Cabeza (cráneo).
2. Protección de Ojos y Cara.
3. Protección a los Oídos.
4. Protección de las Vías Respiratorias.
5. Protección de Manos y Brazos.
6. Protección de Pies y Piernas.
7. Cinturones de Seguridad para trabajo en Altura.
8. Ropa de Trabajo.
9. Ropa Protectora. (MONTANARES, s.f.)

Indicaciones generales

Según (MONTANARES, s.f.)

Para que los elementos de protección personal resulten eficaces se deberá considerar lo siguiente:

- Entrega del protector a cada usuario.
- Le responsabilidad de la empresa es proporcionar los EPP adecuados; la del trabajador es usarlos. El único EPP que sirve es aquel que ha sido seleccionado técnicamente y que el trabajador usa durante toda la exposición al riesgo.
- Capacitación respecto al riesgo que se está protegiendo.
- Responsabilidad de la línea de supervisión en el uso correcto y permanente de los EPP.

- Es fundamental la participación de los supervisores en el control del buen uso y mantenimiento de los EPP. El supervisor debe dar el ejemplo utilizándolos cada vez que este expuesto al riesgo.

Factores de riesgo

Según, (ISOTOOLS, 2015)

Los factores de riesgo tienen una relación o dependencia directa de las condiciones de seguridad. Éstas siempre tendrán su origen en alguno de los cuatro aspectos del trabajo siguientes:

- Local de trabajo: instalaciones eléctricas, de gases, prevención de incendios, ventilación, temperaturas, etc.
- Organización del trabajo: carga física y/o mental, organización y planificación del trabajo, monotonía, repetitividad, ausencia de creatividad, aislamiento, participación y aportación de ideas, turnicidad, etc.
- Tipo de actividad: en este factor influyen tanto los equipos de trabajo utilizados como la labor a realizar, como por ejemplo la manipulación de cargas o las posturas repetitivas.

- Materias primas: materiales inflamables, productos químicos peligrosos, etc.

Principios básicos del PRL (Prevención de los riesgos laborales)

Según, (ISOTOOLS, 2015)

Los principios por lo que se rige la prevención de riesgos pueden dividirse en tres grandes grupos, que en conjunto engloban conceptos como análisis de la situación, identificación y riesgos y formación de todos los empleados:

-Un accidente laboral no es un suceso inevitable y que tenga que ocurrir irremediamente, sino la manifestación de un error en la ejecución de un trabajo o la falta de suficientes medidas preventivas.

-Un análisis correcto de las distintas tareas permite identificar riesgos y evitarlos.

-La información y formación de los trabajadores es vital para evitar riesgos.

5.03 MARCO CONCEPTUAL

Prevención de riesgos laborales

La Prevención de Riesgos Laborales (PRL) consiste en un conjunto de medidas y actividades que se realizan en las empresas para detectar las situaciones de riesgos e implementar las medidas necesarias para eliminarlas o minimizar sus efectos.

(ISOTOOLS, 2015)

Un conjunto de técnicas orientadas a reconocer, evaluar y controlar los riesgos ambientales que pueden ocasionar accidentes y/o enfermedades profesionales. (ISOTOOLS, 2015)

5.04 OBJETIVO DE LA PROPUESTA

Diseñar un plan de salud y seguridad ocupacional para disminuir las enfermedades y accidentes laborales incorporando la filosofía del yoga en la empresa Market and Delivery.

5.05 MARCO LEGAL

Constitución

Este mandato es muy importante que los trabajadores y empresarios tengan un amplio conocimiento sobre los derechos y obligaciones. El artículo 326 numeral 5, habla sobre la integridad, salud, higiene y bienestar del trabajador, este artículo se debe cumplir a cabalidad y responsabilidad y esto trae como beneficios el compromiso de los trabajadores con la empresa.

Código de trabajo

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



El capítulo 2, habla sobre los accidentes laborales que puede producirse en el trabajo, este tema es de gran importancia y tratar de informar a los colaboradores par que tengan un conocimiento de este tema y tratar de concientizar que para realizar sus actividades se debe tener precaución y cuidado

El capítulo 3, trata de las enfermedades y su clasificación que puede presentar en cada área de trabajo, se debe informar al trabajador sobre este tema y las percusiones que tiene la empresa para que gocen de su salud.

IESS

Instituto Ecuatoria de Seguridad Social, el artículo 3, se refiere a los riesgos cubiertos quiere decir a las obligaciones que los empresarios deben dar a los

trabajadores, el trabajador debe estar afiliado desde el primer día que entro a trabajar en la empresa, el instituto vela por el bienestar y protege a todos los individuos. Esto sirve para cualquier emergencia que pueda suceder a la persona que se encuentra afiliada.

5.06 MARCO METODOLÓGICO

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

En la investigación del proyecto se utilizó el modelo I+D+I (Investigación, desarrollo e innovación), el mismo que tiene como método el marco teórico que está constituido de 9 matrices.

El método inductivo nos ayuda en la investigación ya que al tener información valedera me da la oportunidad de llegar a conclusiones de tipo particular para llegar a lo general en problema. El método deductivo participo en la investigación por qué ayudo a corroborar con los datos recogidos.

Con la investigación que se obtiene a través de los métodos se determina la información para estructurar cada matriz de marco lógico, además utilizamos como técnica la recolección de datos se aplicó encuestas, están estructuradas de 12 preguntas con respuestas cerradas a una población de 25 colaboradores de la empresa Market and Delivery. Se determina el análisis de los resultados de forma cuantitativa y cualitativa para ver cuáles son las problemáticas que tienen más impactos en los colaboradores.

5.06.01 Población

Tabla 8
Población

HOMBRES	10
MUJERES	15
TOTAL	25

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

5.06.02 Muestra

A la población determinada se le aplicara el cuestionario para obtener la información necesaria para el estudio

5.07 Tabulación

Datos obtenidos al aplicar la encuesta a todos los trabajadores de la empresa Market and Delivery, para determinar cuáles son los problemas que acusan las enfermedades y accidentes laborales.

PREGUNTA 1. ¿Sabe usted que es el plan de salud y seguridad ocupacional?

Tabla 9

Plan de salud y seguridad ocupacional

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	11	44%
NO	14	56%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefanía Troncos

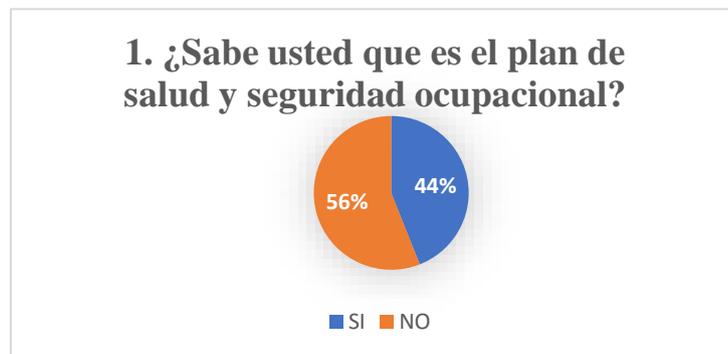


Figura 5 :Plan de salud y seguridad ocupacional

Fuente: Investigación propia
Elaborado por: Estefanía Troncos

ANALISIS

Los resultados de la pregunta, indica que los encuestados optaron por la opción SI que da un porcentaje del 44% esto quiere decir que tiene claro que es un plan de salud y seguridad ocupacional, y el 56% de los encuestados eligieron la opción NO esto quiere decir que la empresa no tiene nexo de unión con los trabajadores.

PREGUNTA 2 ¿Tiene conocimiento sobre la importancia del plan de salud y seguridad ocupacional?

Tabla 10

Importancia del plan de salud y seguridad ocupacional

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	9	36%
NO	16	64%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos



Figura 6 :Importancia del plan de salud y seguridad ocupacional

Fuente: datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

ANALISIS

Los resultados que fueron arrojados de la pregunta No 2, indica que los encuestados eligieron la opción SI tiene un 36% indica que tienen conocimiento de la importancia del plan y el resto de los encuestados optaron por la opción NO que tienen un 64% que no están informados sobre la salud y el bien laboral.

PREGUNTA 3. ¿Sabe usted sobre las enfermedades laborales?

Tabla 11

Las enfermedades laborales

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	13	52%
NO	12	48%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

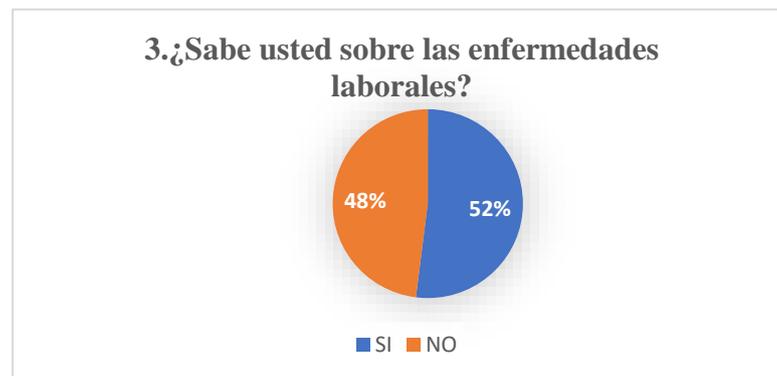


Figura 7: Las enfermedades laborales
Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

ANALISIS

Los resultados conseguidos de la pregunta, indica que los encuestados escogieron la opción SI que da un 52% quiere decir que la mayor parte de la empresa está informada sobre las enfermedades laborales, el resto de los encuestados optaron por la opción NO que da un 43% esto indica que falta conocimiento del problema.

PREGUNTA 4. ¿Tiene usted conocimiento sobre los accidentes laborales?

Tabla 12

Los accidentes laborales

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	14	56%
NO	11	44%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos



Figura 8: Los accidentes laborales
Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

ANALISIS

En la pregunta se da los siguientes resultados el 56% de los encuestados escogieron la opción SI esto quiere decir que tienen conocimiento claro de los accidentes laborales, pero el 44% escogieron la opción NO los trabajadores no están al tanto del riesgo que pueden causar por el desconocimiento del problema.

PREGUNTA 5 ¿Usted ha visualizado si hay estrés laboral en la empresa?

Tabla 13

Estrés laboral en la empresa

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	15	60%
NO	10	40%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos



Figura 9: Estrés laboral en la empresa
Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

ANALISIS

En la pregunta 5 los resultados obtenidos son, que los encuestados escogieron la opción SI que da un 60% el cual, si se observa estrés en la organización, y el 40% escogieron NO este porcentaje pequeño no observan el problema.

PREGUNTA 6 ¿Al terminar su jornada laboral siente cansancio o agotamiento físico?

Tabla 14
Cansancio o agotamiento laboral

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	20	80%
NO	5	20%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos



Figura 10: Cansancio o agotamiento laboral
Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

ANALISIS

Los resultados obtenidos de la pregunta 6 indica que un 80% de los encuestados señalaron la opción SI esta quiere decir que su jornada laboral es cansado y agotada lo cual afecta su salud y bienestar, y el 20% escogió la opción NO, quiere decir que esta satisfechos con sus tareas que realizan en la organización.



PREGUNTA 7 ¿Ud. estaría dispuesto a incorporar un cronograma para realizar actividades físicas o de relajamiento?

Tabla 15
Cronograma de actividades

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	19	76%
NO	6	24%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos



Figura 11: Cronograma de actividades
Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

ANALISIS

En la pregunta 7 nos indica que la mayoría de los encuestados escogieron la opción SI que tiene un 76% que están de acuerdo con incorporar un cronograma de actividades físicas o de relajamiento, y el resto de los encuestados escogió la opción NO que da un 24% tienen resistencia al cambio.

PREGUNTA 8. ¿Ud. ha escuchado hablar sobre el YOGA?

Tabla 16
El Yoga

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	10	40%
NO	15	60%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos



Figura 12:El Yoga
Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

ANALISIS

Los resultados de la pregunta 8 arrojaron, que los encuestados señalaron la opción SI que da un 40% esto quiere que si tienen noción de que es el yoga, la gran parte de los encuestados escogieron la opción NO que da un 60% esto quiere decir que desconocen del tema.

PREGUNTA 9 ¿Conoce usted de los beneficios que conlleva el YOGA para la salud y el bienestar en el trabajo?

Tabla 17

Los beneficios que conlleva el Yoga para la salud y el bienestar en el trabajo

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	9	37%
NO	15	63%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

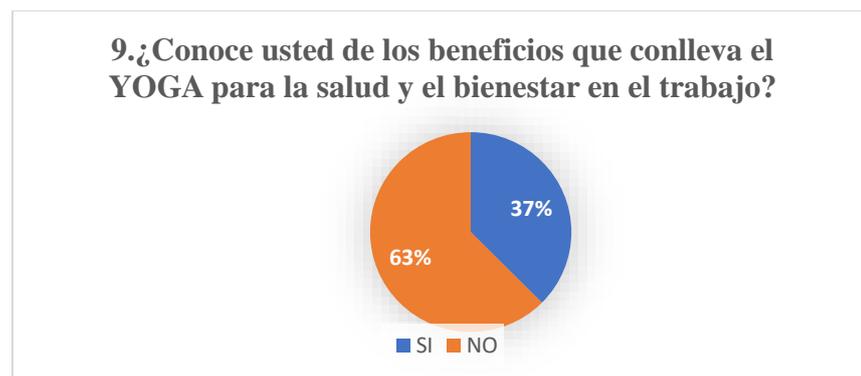


Figura 13: Los beneficios que conlleva el Yoga para la salud y el bienestar en el trabajo

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

ANALISIS

En la pregunta 9 los resultados dicen que los encuestados escogieron la opción SI que da un 37% esto dice que conocen perfectamente los beneficios del yoga a la empresa, el resto de los encuestados escogieron la opción NO que da un 63% que no tienen noción de este tema mencionado.

PREGUNTA 10 ¿Qué tipo de YOGA le gustaría realizar?

Tabla 18
Tipos de Yoga

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
Yoga físico, vincula la mente con la relajación corporal	13	52%
Yoga ashtanga, vincula cada movimiento con la respiración	5	20%
Yoga ayurvédico, tener equilibrio físico mental para tener salud y bienestar	7	28%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

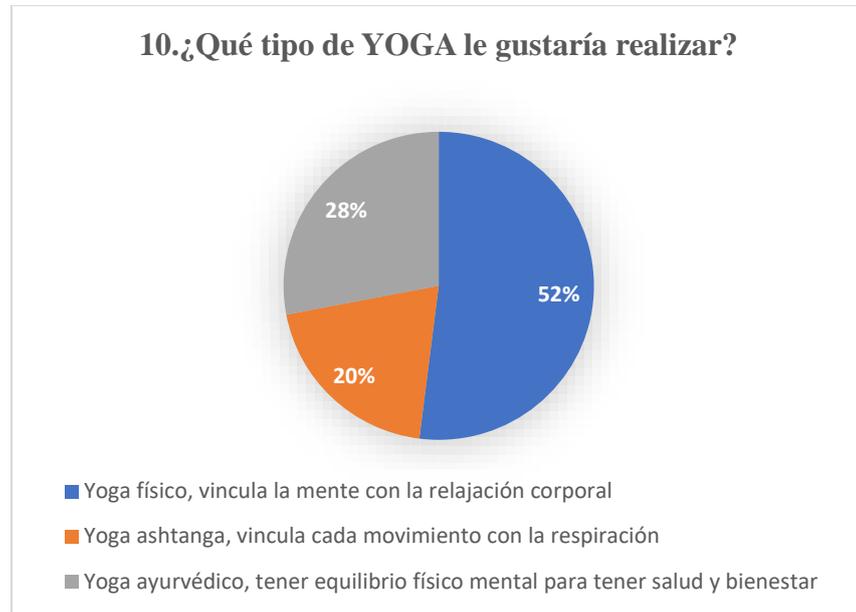


Figura 14:Tipos de Yoga
Fuente: Investigación propia
Elaborado por: Estefania Troncos

ANALISIS

Los resultados de la pregunta 10 indica que la mayoría de los encuestados optaron por la opción del yoga físico que tiene un 52% esto quiere decir que este tipo de yoga quieren realizar en sus actividades laborales, los demás encuestados señalaron la opción del yoga ashtanga que es un 20%, el resto de los encuestados optaron por la opción del yoga ayurvético que tiene un 28% prefieren este yoga para realizar en los minutos de actividades físicas.

PREGUNTA 11 ¿Está dispuesto en participar en las actividades de yoga que reducen la monotonía laboral?

Tabla 19

Actividades de Yoga para reducir la monotonía laboral

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	18	72%
NO	7	28%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos



Figura 15: Actividades de Yoga para reducir la monotonía laboral

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

ANALISIS

En la pregunta 11 la mayoría de los encuestados señalaron la opción SI que de un 72% están de acuerdo en participar en las actividades que están establecidas para todos los colaboradores de la empresa, y el resto de los encuestados optaron por la opción NO que da un 28% que no quieren salir de su zona de confort.

PREGUNTA 12 ¿Tiene conocimiento sobre la ergonomía laboral?

Tabla 20

La ergonomía laboral

OPCIONES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	11	44%
NO	14	56%
TOTAL	25	100%

Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos



Figura 16: La ergonomía laboral
Fuente: Datos de la encuesta
Elaborado por: Estefania Troncos

ANALISIS

En la pregunta 12 los colaboradores de la empresa escogieron la opción SI que da un 44% quiere decir que tienen un conocimiento claro de la ergonomía laboral, el resto de los encuestados señalaron la opción NO que da un 56% que desconocen de dicho problema.

Análisis global

Los resultados arrojaron que la mayor parte de los colaboradores no tiene noción del plan de salud y seguridad ocupacional y mucho menos de la importancia que esta otorga la protección al trabajador. Otra de la pregunta con alto nivel es estrés, agotamiento y cansancio de los trabajadores esto hace que a la empresa que no sea productiva y no tenga una cultura de prevención. La empresa está interesada en realizar actividades de Yoga, pero antes de esto debemos realizar charlas de los beneficios. Incremento un cronograma de las actividades que se pretenden realizar.



Todo lo que necesitas sin moverte de tu casa

**PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD
OCUPACIONAL**

INDICE DE LA PROPUESTA

5.08 PROPUESTA	74
5.08.01 FILOSOFÍA EMPRESARIAL	74
5.08.01.1 MISIÓN	74
5.08.01.2 VISIÓN	74
5.08.01.3 VALORES	75
5.09 BJETIVOS	76
5.09.01 OBJETIVO GENERAL DEL PLAN	76
5.09.02 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	76
5.10 BASE LEGAL	77
5.11 ALCANCE	77
5.12 POLÍTICA	78
5.12.01 PRESENTACION DE LA COMPAÑÍA	79
5.13 PROGRAMA DE YOGA	80
5.13.01 OBJETIVO	80
Prevenir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa M & D mediante la utilización de la filosofía de YOGA.	80
5.13.02 DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS	80
5.13.03 Política para el desarrollo de los ejercicios de yoga que se realizaran en la instalación de la empresa	88
5.14 DESARROLLO DE PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL	91
5.14.01 GESTIÓN ADMINISTRATIVA	91
5.14.02 POLÍTICA DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD 91	
5.15 ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJADOR	92
5.15.01 PLANIFICACION DEL SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	92
5.16 ORGANISMO PARITARIO O COMITÉ DE SEGURIDAD E HIGIENE DEL TRABAJO	93
5.17 MEJORA CONTINUA	94
5.18 IMPLEMENTACIÓN	94

5.19 RIESGOS FÍSICOS	95
5.19.01 La iluminación	95
5.19.02 EL RUIDO	99
5.19.03 VENTILACIÓN	100
5.20 RIESGOS MECANICOS	100
5.20.01 Condiciones del entorno de trabajo	100
5.20.02 PUESTOS DE TRABAJO	100
5.20.03 PASILLOS Y PUERTAS	101
5.21 RIESGOS BIOLÓGICOS	101
5.22 RIESGOS ERGONÓMICOS	102
5.22.01 Ergonomía ambiental	102
5.22.02 LAS POSTURAS EN EL ÁREA DE TRABAJO	102
5.22 ÁREA OPERATIVA	106
5.22.01 MANIPULACIÓN DE CARGA	106
5.22.02 ROPA DE TRABAJO	108
5.23 SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD EN LAS INSTALACIONES	110
5.23.01 Tipos de señales	111
5.24 VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES	114
CAPITULO VI	115
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	115
6.02.01 COSTO DE LA PROPUESTA	118
CAPITULO VII	121
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	121
7.01 CONCLUSIONES	121
7.02 RECOMENDACIONES	122
ANEXOS	123
BIBLIOGRAFÍA	126

5.08 PROPUESTA

5.08.01 FILOSOFÍA EMPRESARIAL

5.08.01.1 MISIÓN

Market &Delivery Servicios a Domicilio S.A es una empresa ética, socialmente responsable, transparente en todo su accionar, que ofrece a sus clientes productos de calidad, con un servicio cálido y amable, que busca genera recursos para el fortalecimiento institucional, para mejorar de las condiciones de vida de sus colaboradores, y para aportar iniciativas que atiendan a las personas o grupos más vulnerados de la sociedad.

5.08.01.2 VISIÓN

En el 2020 Market & Delivery Servicios a Domicilio S.A. será una empresa consolidada, modelo de eficiencia y accionar ético, en franco crecimiento y cobertura, que genera suficientes recursos para contribuir al mejoramiento de la vida de sus colaboradores, convirtiéndose en un referente local por su apoyo a las personas y grupos más vulnerables de la sociedad, ya sea de forma directa o a través de instituciones católicas que trabajen con ellos.

5.08.01.3 VALORES

1. Pertenencia: Market & Delivery Servicios a Domicilio S.A. se define como una empresa con responsabilidad social que rige su comportamiento y funcionalidad bajo los principios de la Doctrina Social de la iglesia, en aras de cumplimiento un solo objetivo: el bienestar común.

2. Transparencia y honestidad: todos los actos de los trabajadores que son parte Market & Delivery Servicio a Domicilio S.A. están regidos por la más alta honestidad y transparencia tanto en la gestión, cuanto en el uso de los recursos, bienes y fondos disponibles.

3. Calidad: Es una actitud proactiva permanente que busca contribuir a satisfacer las necesidades y requerimientos de los clientes interno y externos, de forma oportuna, amable, y eficiente, exclusivamente con productos de alta calidad y que no atenten contra la salud de las personas o el medio ambiente.

4. Trabajo en equipo: Es fundamental que todos nosotros tengamos disposición para trabajar en equipo, de esta manera lograremos la consecución de objetivos comunes que contribuyan al crecimiento personal, basado en el respeto a los demás.

5. Creatividad: Es generar ideas, tener una visión amplia, innovar, entregar todo de nuestro ser para recrear permanentemente nuestro trabajo en beneficio de la calidad laboral, y de nuestro clientes y beneficiarios.

6. Pertenencia y servicio: Se sustenta en la mística, lealtad y talento con que cada uno de nosotros logramos objetivos y metas. Nuestras acciones deben garantizar la más plena y viva participación de todos los colaboradores y de los

sujetos sociales a los que la empresa apoya, en un creciente proceso de toma de decisiones de su parte y que les involucre en todas las fases de planeación, ejecución y evaluación.

5.09 OBJETIVOS

5.09.01 OBJETIVO GENERAL DEL PLAN

Brindar a los trabajadores opciones que le permita prevenir e informarse sobre los riesgos que se encuentran expuestos, con la finalidad de saber cómo actuar y cuidar su integridad.

5.09.02 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Prever lesiones musculares relacionados con el trabajo que realizan y su impacto sobre la calidad de vida sobre el personal de las distintas áreas, con el fin de disminuir en un gran margen las diversas enfermedades laborales relacionadas con su respectivo trabajo.
- Garantizar las condiciones de seguridad y salud dentro del trabajo y en sus diferentes áreas, a través de una gestión efectiva de planes de mejoramiento.

5.10 BASE LEGAL

Se mencionará las referencias y normativas vigentes en el Ecuador para desarrollar el plan de salud y seguridad ocupación.

4.01 Reglamento de Seguridad y salud de los trabajadores y mejoramiento del medio ambiente de trabajo. Decreto 2393

4.02 Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo. Decisión 584

4.03 Reglamento al instrumento andino de Seguridad y Salud. Resolución 957

4.04 Reglamento para el funcionamiento de los servicios médicos de empresas. Acuerdo No. 1404

4.05 Resolución CD. 513

4.06 Código de trabajo

5.11 ALCANCE

El presente plan va principalmente dirigido al personal de la compañía, comprende a todos los puesto, áreas, procesos y actividades que se realizan en la empresa MARKET AND DELIVERY. S.A.

5.12 POLÍTICA

POLITICA DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

La gerencia de Market and Delivery estable compromisos para la identificación de riesgo y peligro que este expuestos sus trabajadores, enfocados en la protección de la salud y seguridad en el trabajo con el fin de promover la calidad de vida, prevenir enfermedades y accidentes laborales en el entorno organizacional; incluyendo a los clientes, proveedores y además grupos de interés.

Para esto Market and Delivery se compromete con:

- Coordinar y prevenir los riesgos laborales que se produce parte de la labor del trabajo que desempeña.
- Fomentar, una cultura basada en la prevención y compromiso con la seguridad y la salud laboral.
- Comunicar y promover la adopción de estos compromisos a sus colaboradores.
- Mejora continua en seguridad, salud de los trabajadores
- Cumplir con la legislación vigente en Seguridad y Salud.

LOPEZ ALTAMIRANO JAIME RUBEN DANILO

GERENTE

5.12.01 PRESENTACION DE LA COMPAÑÍA

5.12.01.1 DATOS GENERALES

NOMBRE: MARKET AND DELIVERY SERVICIOSA DOMICILIO S.A

RUC: 1792262429001

DIRECCION: AV. Galo Plaza Lasso N52-30

5.11.01.2 REPRESENTANTE LEGAL

LOPEZ ALTAMIRANO JAIME RUBEN DANILO

5.11.01.3 ACTIVIDAD PRINCIPAL

INTERMEDIACION, PRODUCCIÓN, COMERCIALIZACIÓN DE TODO TIPO
DE ARTÍCULOS DE CONSUMO MASIVO Y PARA EL HOHOGAR

5.13 PROGRAMA DE YOGA

Siguiendo con la presente Decreto Ejecutivo 2393 Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo, la empresa implementa el desarrollo de programa del Yoga. El yoga es una herramienta necesaria para adquirir practica y promover un estilo de vida físico, mental y emocional saludable, estas actividades se presentan en un corto periodo de tiempo, estas actividades son técnicas de relajamiento y meditación para que se van a realizar son para reducir el sedentarismo, ausentismo, menos estrés, mejor las posturas, etc.

5.13.01 OBJETIVO

Prevenir enfermedades y accidentes laborales en los colaboradores de la empresa M & D mediante la utilización de la filosofía de YOGA.

5.13.02 DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS

Inicio de las actividades

Consejos

- Música de relajamiento
- No realizar posturas bruscas
- Hay que aprender a respiras

- Olvidarse de los problemas
- Concentración en cada actividad
- No estar tensa en las actividades

5.13.02.1 PRIMER EJERCICIO:

LA MEDITACION

1. **Ponerse cómoda para realizar la actividad:** tratar de quitarse los objetos que incomoden o les ajuste.
2. **Lugar tranquilo:** para realizar este ejercicio debemos buscar un espacio tranquilo y sin interrupciones.
3. **Sentarse de manera correcta:** el cuerpo debe estar relajado, la espalda recta, los hombros y brazos relajados, esta actividad se realiza en el suelo, pero si la persona no se siente relajada puede estar sentada en una silla.
4. **Concentrarse en el objetivo**
5. **Tener una respiración profunda**



Figura 17 :Meditación
Fuente: Entrepreneur

5.13.02.2 SEGUNDO EJERCICIO:

POSTURA DEL TORSO

- 1. Lugar tranquilo:** para realizar este ejercicio tenemos que estar en un lugar o espacio tranquilo sin interrupciones.
- 2. Tener una silla:** para esta actividad debemos tener una silla que no se mueva.
- 3. Sentarse en la silla:** debemos sentarnos de lado derecho o izquierdo de la silla, la cadera debe quedar firme, las piernas deben estar separadas al ancho de la cadera y los talones deben estar debajo de la línea de las rodillas.
- 4. Como una correcta alineación de la columna, comenzamos a girar el torso con el tronco hacia el espaldar de la silla, mientras se eleva el brazo derecho**

hacia el espaldar de la silla sujetando, el brazo izquierdo también se eleva al espaldar de silla sujetándose

5. En esta postura no se tiene que mover el cuerpo solo brazos, los hombros deben estar restos.

6. Tener una respiración profunda al realizar este ejercicio.

7. Finalmente hay que repetir de ambos lados unas 4 veces.



Figura 18 :Postura del torso
Fuente: PUNTO DE YOGA

5.13.02.3 TERCER EJERCIO:

POSTURA DEL ÁRBOL

1. Ponerse de pie, los pies deben estar juntos.
2. Llevar el peso al pie izquierdo levantar el pie derecho.
3. Doblar la pierna derecha y colocar el pie en el muslo izquierdo en la zona inferior.
4. Colocar los brazos al frente del pecho y juntar las palmas de las manos
5. Relajar los hombros.
6. Esta postura amerita estar unos 15 a 20 minutos por cada lado para tener equilibrio.



Figura 19: Postura del árbol

Fuente: WIDEMAT

5.13.02.4 CUARTO EJERCICIO:

POSTURA DEL GUERRERO

1. Debemos estar de pies, tomamos aire y damos un paso largo hacia la izquierda de modo que los pies queden separados a una distancia aproximada de un metro.
2. Giramos el pie izquierdo (el que movimos en 90 grados) y el derecho ligeramente movemos (en 45 grados) también giramos el tronco y la cadera los pies queden alineados.
3. Después doblamos la rodilla izquierda y subimos los brazos paralelos hacia el techo, la cabeza debe estar erguida.
4. Esta posición del guerrero ayuda a mantener las piernas, glúteos activos y mejora el equilibrio.



Figura 20: Postura del guerrero

Fuente: VITONICA

5.13.02.5 QUINTO EJERCICIO:

POSTURA DE LA MONTAÑA

1. Empieza concentrándote en la respiración. Hay que profundizar la respiración.
2. Junta los pies hasta que lleguen a topar los dedos y talones
3. Levanto solo los dedos y separa y presiona hacia abajo. Los talones también deben estar presionados en el piso.
4. El peso debe estar bien distribuido uniformemente.
5. Mete el estómago y expande el pecho (pero sin exagerar las protura)
6. Relajar las manos y hombros, las manos deben estar a los lados del cuerpo con las palmas hacia adelanté y deben tener una apertura.
7. Respira y suelta la tensión de los hombros



Figura 21 :Postura de la montaña

Fuente: WIDEMAT

5.13.02.6 SEXTO EJERCICIO:

POSTURA DE LA SILLA

1. Respira hondo para estar relajado
2. Levantar los hombros rectos y estirados hasta que estén totalmente verticales
3. Las manos tienen que estar paralelos con los hombros y las palmas deben estar tocándose, siempre los dedos deben estar apuntando hacia arriba.
4. Hay que doblar las rodillas y bajar el cuerpo mientras deben expulsar el aire por la nariz. (las rodillas no deben estar delante de los dedos de los pies.
5. Al bajar el cuerpo la espalda de estar recta y los hombros alineados
6. Este ejercicio puedes hacer unos 10 a 15 minutos con unas 2 a 3 repeticiones.



Figura 22: Postura de la silla

Fuente: WIDEMAT

5.13.03 Política para el desarrollo de los ejercicios de yoga que se realizaran en la instalación de la empresa

1. Los ejercicios se realizaron después del almuerzo.
2. El espacio físico para realizar las actividades será en el patio posterior que cuenta la empresa.
3. Los colaboradores deben cumplir con las siguientes normas:
4. Los ejercicios de yoga se realizaran en dos grupos con la finalidad de no descuidar la atención al cliente.
5. El primer grupo con el horario de 1:00 pm a 1:15 pm
6. El segundo grupo con el horario de 1:15 pm a 1:30 pm
7. Los colaboradores deben estar PUNTUALES para el desarrollo de las actividades.
8. Los ejercicios no se realizarán con zapatos altos
9. Al realizar las actividades los colaboradores no llevan equipos electrónicos (celulares, tablets y reloj)

Tabla 21

5.13.04. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

		CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES						
		PRIMER GRUPO						
		RESPONSIBLE					AREA DE TALENTO HUMANO	
		DIAS					HORA	
N°	ACTIVIDADES	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	INICIA	FINALIZA
1	LA MEDITACION						1:00 PM	1:05 PM
2	POSTURA DE LA MONTAÑA						1:05PM	1:15 PM
3	LA MEDITACION						1:00 PM	1:05 PM
4	POSTURA DEL TORSO						1:05 PM	1:1 5PM
5	POSTURA DEL GUERRERO						1:00 PM	1:05 PM
6	POSTURA DE LA SILLA						1:05 PM	1:10 PM
7	POSTURA DEL ARBOL						1:10 PM	1:15 PM

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

Tabla 22

Cronograma de actividades 2

		CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES						
		SEGUNDO GRUPO						
		RESPONSIBLE					AREA DE TALENTO HUMANO	
		DIAS					HORA	
N°	ACTIVIDADES	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	INICIA	FINALIZA
1	LA MEDITACION						1:20 PM	1:25 PM
2	POSTURA DE LA MONTAÑA						1:25PM	1:35 PM
3	LA MEDITACION						1:20 PM	1:25 PM
4	POSTURA DEL TORSO						1:25 PM	1:35PM
5	POSTURA DEL GUERRERO						1:20 PM	1:25 PM
6	POSTURA DE LA SILLA						1:25 PM	1:30 PM
7	POSTURA DEL ARBOL						1:30 PM	1:35 PM

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

5.14 DESARROLLO DE PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL

5.14.01 GESTIÓN ADMINISTRATIVA

El sistema de gestión, permite que la alta gerencia tener una responsabilidad y compromiso con los trabajadores, es donde parte principalmente el sistema para toma decisiones en la organización. Sé debe comenzar con un diagnóstico del sistema de toda la empresa, luego se deberá planificar, evaluar, organizar, normalizar, implementar, controlar, evaluar, poder identificar los puntos de mejora.

5.14.02 POLÍTICA DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD

- Compromiso de las autoridades de la empresa para implementar el sistema
- Determinar la actividad de la empresa para poder identificar los riesgos y peligros que se presenten.
- Ser socializado a todos los niveles de la empresa y además a partes interesadas.
- Cumplir con la normativa vigente

La política del sistema de gestión debe ser actualizada y revisada como mínimo una vez al año o cuando sufra cambios, para determinar su adecuación en la mejora continua de la empresa.

5.15 ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJADOR

Es importante designar un responsable para la planificación y ejecución del sistema de gestión.

A. La empresa debe contar con el reglamento interno de salud y seguridad aprobado y vigente.

B. La empresa es responsable de poseer la organización de acuerdo al nivel y tamaño de riesgo que exista debe tener presente la ley.

1. Comité Paritario y subcomité Paritario

5.15.01 PLANIFICACION DEL SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

1. Cultura de prevención
2. La empresa controla y analiza los programas de yoga que están sustentados a los objetos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud
3. Se iniciará como una realización amplia del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud.
4. Las quejas e inconformidades serán informadas a la gerencia.



5. Al ser seleccionado el comité paritario deben establecer metas, objetivos claros que sean cuantificables.
6. Responsables para realizar los controles y cumplimos de los equipos de protección.
7. Las horas creativas se debe contar con las horas de inicio y de finalización, responsable y aprobadas por la alta gerencia.

5.16 ORGANISMO PARITARIO O COMITÉ DE SEGURIDAD E HIGIENE DEL TRABAJO

La elección del comité está formada por tres representantes de los empleados y tres representantes de los empleadores, los cuales cada representante tendrá una persona suplente, será remplazado por motivos de falta o impedimento.

Para ser elegido se debe cumplir con lo siguiente:

- Mayor de edad
- Saber leer y escribir
- Tener conocimientos básicos en seguridad e higiene laboral
- Tener una antigüedad en la empresa más de 1 año

Los miembros elegidos para formar parte del organismo paritario o comité de seguridad e higiene del trabajo deben estar informado de todos los riesgos que se

presenten en la empresa y conocer las funciones que establece el Decreto Ejecutivo 2343 Artículo 14.

5.17 MEJORA CONTINUA

La empresa dotara una metodología para analizar, prevenir y mejorar todos los procesos teniendo como resultado calidad y eficiencia en la organización, mediante un cuadro de acciones de mejoras.

- Cambios en los procesos
- Cambios de evolución del estado actual con el futuro
- Análisis de los resultados
- Nueva formación
- Inspecciones

Se debe ser impartido y aceptado por la gerencia mediante reuniones. Los objetivos y metas deben ser claros y cuantificables.

5.18 IMPLEMENTACIÓN

Con el presente organigrama que presenta la organización se realizara un manual de funciones de acuerdo a cada uno de los puestos, para poder identificar los riesgos, enfermedades y accidentes que presentan.

5.19 RIESGOS FÍSICOS

5.19.01 La iluminación

Área administrativa y operativa

1. Los lugares de trabajo del área administrativa y de tránsito deberá estar dotados de suficiente iluminación natural o artificial, para el trabajador pueda efectuar sus labores con seguridad y sin daño en la vista.
2. Se distribuirá la potencia de fuentes de iluminación en los puestos de trabajo se ejecutará de acuerdo a las condiciones tareas y a las características de cada individuo de acuerdo al Decreto Ejecutivo No 2393 ART. 56

Tabla 23

La iluminación área administrativa y operativa

Iluminación mínima	Actividades
20 luxes	Pasillos, patios y lugares de paso
50 luxes	Operaciones en las que la distinción no sea esencial como manejo de materias, desechos de mercadería, embalaje, servicios higiénicos



100 luxes	Cuando sea necesario una ligera distribución de detalles como: fabricación de productos de hierro y acero, talleres de textiles y de industria manufacturera, salas de máquinas y calderos ascensores.
-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

3. La iluminación de los lugares de trabajo deberá cumplir, además, en cuanto a su distribución y otras características, las siguientes condiciones:

A. La distribución de los niveles de iluminación será lo más uniforme posible.

B. Se procurará mantener unos niveles y contrastes de luminancia adecuados a las exigencias visuales de la tarea, evitando variaciones bruscas de luminancia dentro de la zona de operación y entre ésta y sus alrededores.

C. Se evitarán los deslumbramientos directos producidos por la luz solar o por fuentes de luz artificial de alta luminancia. En ningún caso éstas se colocarán sin protección en el campo visual del trabajador.

D. Se evitarán, asimismo, los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operación o sus proximidades. De acuerdo con el Decreto Ejecutivo 2393 Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente de Trabajo

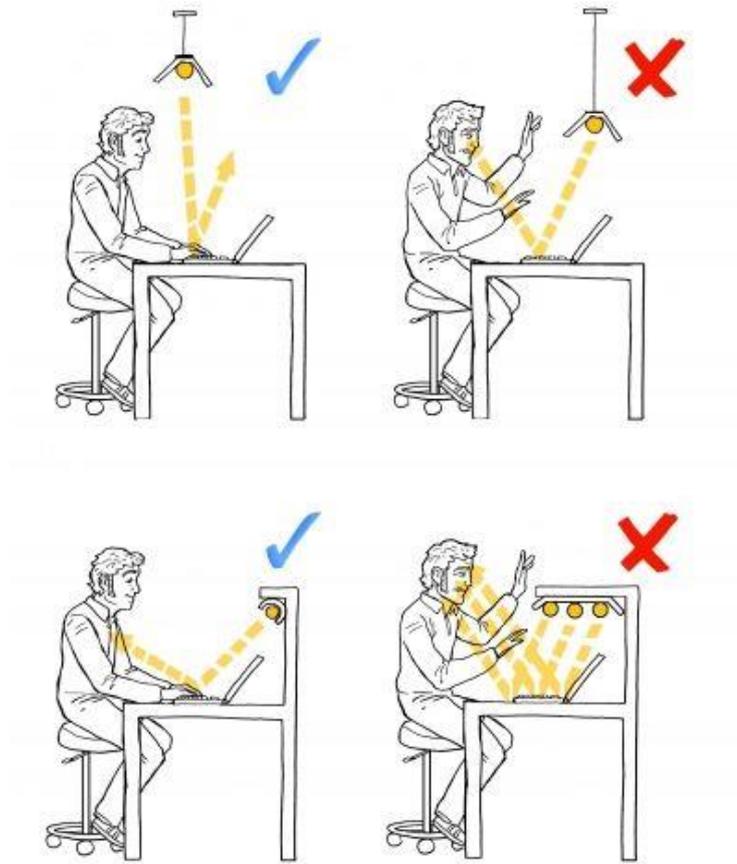


Figura 23 :La iluminación de la área administrativa y operativa

Fuente: Higiene industrial ambiental

5.19.01.1 Condiciones para la iluminación en la área administrativa y operativa

- Condicionante del observador
- Condicionantes del entorno
- Condicionantes del área
- Condicionantes de la estructura

5.19.01.1.2 Condicionantes de observador

Se analiza:

- Capacidad visual
- Edad

5.19.01.1.3 Condicionante del entorno

- Dimensiones
- Colores
- Forma
- Función
- Textura

5.19.01.1.4 condicionante de la tarea

- Dimensiones de los objetos a manipular
- Contraste
- Duración de la tarea

5.19.01.1.5 Condicionantes de la estructura

- Posición de los puntos de luz
- Distribución lumínica
- Relación luz natural-luz artificial

5.19.02 EL RUIDO

Área administrativa y operativa

El ruido es el principal factor de que molesta al trabajador. Se trata de minimizar el ruido en las áreas de trabajo ya que esto interrumpe las actividades labores.

1. En las áreas y puesto de trabajo donde se encuentra actividad intelectual, o tarea de regulación, concentración o calculo no se deberá exceder de

los 70 decibeles del ruido (artículo 55 del decreto ejecutivo 2393 reformado por el decreto 4217).

2. Otras áreas de trabajo no mencionadas tiene como límite máximo de 85 decibeles de presión sonora, en una escala A sonómetro continuo de 8 horas de trabajo.

3. Niveles de ruido de los equipos:

5.19.03 VENTILACIÓN

1. En los locales y lugares de trabajo se garantizará, mantener los medios naturales o arteriales dando un control y renovación periódica de la

ventilación para asegurar un ambiente cómodo y seguro para todos los trabajadores.

5.20 RIESGOS MECANICOS

5.20.01 Condiciones del entorno de trabajó

Área administrativa y operativa

El entorno de trabajó debe mantenerse en unas condiciones de orden y limpieza adecuados además debe cumplir con las normativas que establece la ley.

5.20.02 PUESTOS DE TRABAJO

1. La empresa se encarga del diseño y la organización de cada espacio de trabajo teniendo en cuenta las características y exigencias de cada individuo que lo ocupa.

2. Cada espacio tendrá las medidas adecuadas que son 2 metros cuadrados de la superficie por cada trabajador y seis metros cúbicos de volumen por cada trabajador que se encuentre laborando en la empresa.

5.20.03 PASILLOS Y PUERTAS

1. El diseño de estas áreas debe ser adecuadas y tener dimensiones correctas para el traslado y movimiento de las personas.
2. Las rutas deben estar libres de obstáculos para poder desplazarse a los diferentes lugares de la organización sin sufrir ningún accidente.
3. Las puertas exteriores de la empresa deben estar siempre libres de obstáculos y serán de fácil apertura estas rutas deben estar con sus perspectivas señaléticas.

5.21 RIESGOS BIOLÓGICOS

Área administrativa y operativa

1. En el establecimiento se proveerá de manera suficiente agua fresca y potable para que realicen el consumo los trabajadores.
2. Las bacterias sanitarias se mantendrán en un estado y en debidas condiciones de limpieza y desinfectados diariamente. Estos puntos nombrados son con el objetivo de evitar enfermedades

3. Mantener las áreas de trabajo limpias sin desechos que afecten el rendimiento de los colaboradores.

5.22 RIESGOS ERGONÓMICOS

Área administrativa y operativa

5.22.01 Ergonomía ambiental

Son las condiciones de seguridad que cada área de trabajo debe tener sin afectar el confort laboral y que no resulte nocivo a la salud del trabajador.

5.22.02 LAS POSTURAS EN EL ÁREA DE TRABAJO

1. Sentarse frente al computador

Al realizar las actividades el área administrativa debe tomar en cuenta los siguientes pasos para prevenir molestas o tensiones:

Cuello

- Mantener Siempre recto
- Mirada al frente

Hombros

- Relajados (no estar tenso)

Codos

- Posición aproximadamente en un ángulo de 90°

Pies

- Apoyados completamente en el suelo

Rodillas

- En un ángulo de 90°

Espalda

- Postura natural y recta con el espaldar de la silla



Figura 24 :Postura en el área de trabajo

Fuente: Wikipedi

Evitar giros del cuello: el monitor debe estar en línea recta acuerde al trabajador que lo usa para no tener giros innecesarios del cuello, la visión debe quedar a la altura del monitor.



Figura 25 :Giros del cuello
Fuente: Positiva terapias

Evitar movimientos inadecuados del antebrazo: evitar la compresión de antebrazo tener un apoyo para evitar este problema.

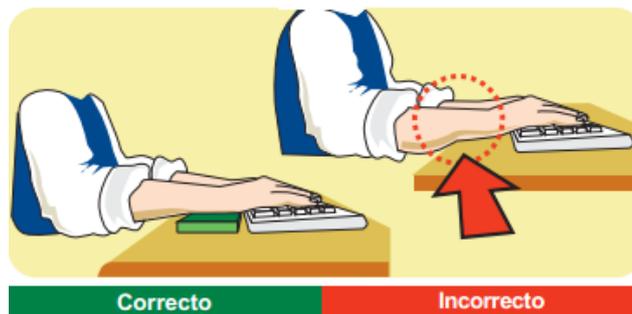


Figura 26: Movimientos del antebrazo
Fuente: Positiva terapias

Evitar la posición brazo: al utilizar el mouse el brazo debe mantenerse en un ángulo de 90°.

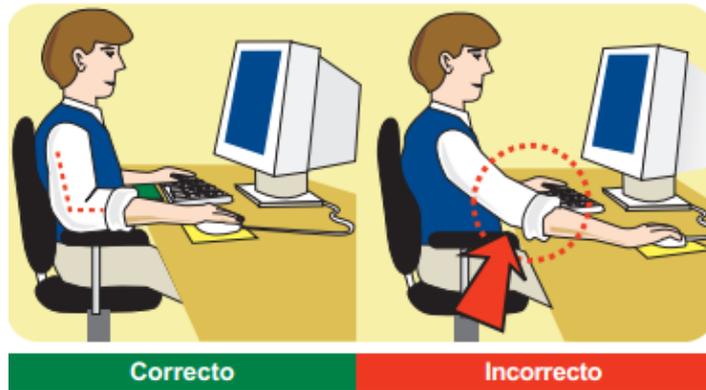


Figura 27 :Posición del brazo
Fuente: Positiva terapias

Evitar separarse del espaldar: mantener la postura hasta que se acabe la jornada laboral para evitar lesiones.

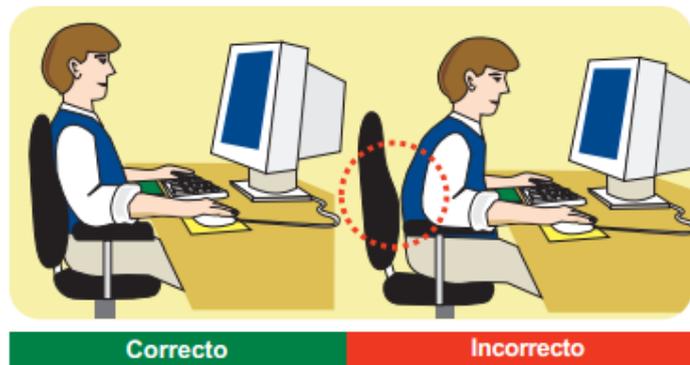


Figura 28 :Posición de la espalda
Fuente: Positiva terapias

Evitar posiciones inadecuadas en los pies: deben mantenerse apoyados en el suelo en un ángulo de 90°.

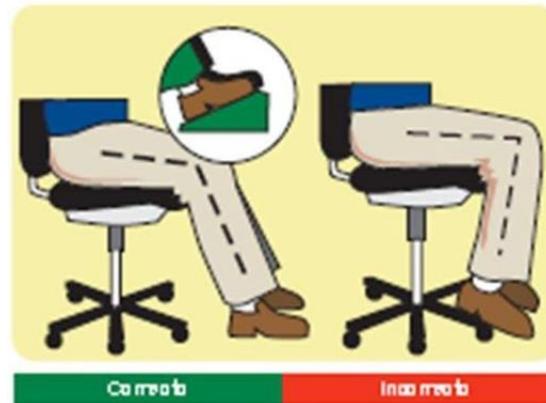


Figura 29: Posición de los pies
Fuente: Positiva terapias

5.22 ÁREA OPERATIVA

5.22.01 MANIPULACIÓN DE CARGA

1. No se debe exigir ni permitir que los trabajadores levanten objetos más de 25 kg, al alzar grandes cantidades de peso puede afectar la salud o seguridad del trabajador.
2. Los trabajadores que estén entrenados pueden manipular cargas hasta 40kg, pero no pueden manipular más de esta cantidad.

5.22.01.1 Planificar el movimiento

- A. Los pies tienen que estar firmes y equilibrados
- B. Doblar las rodillas
- C. Tener la espalda recta
- D. Sujetar la carga firmemente
- E. Los músculos de los pies para subir la carga
- F. La carga siempre debe estar cerca del cuerpo
- G. Levantar suavemente la carga (sin apuro)
- H. La carga no debe obstaculizar la visión
- I. No realizar giros



Figura 30: Planificar el movimiento
Fuente: Ministerio de empleo y Seguridad Social

5.22.02 ROPA DE TRABAJO

Al realizar las actividades los trabajadores del área operativa deben colocarse la ropa adecuada que les brindara la empresa para prevenir cualquier accidente o enfermedad profesional.

Las características de la ropa de uso personal:

1. Que no sea incómoda para el trabajador
2. Tratar que la ropa no tenga tiras ni desgarres
3. Ser de buena calidad, de acuerdo a las condiciones del puesto de trabajo
4. Tener cierres o abrochados seguros

Market & Delivery, de manera obligatoria se debe usar estos implementos para evitar los riesgos en cada uno de los trabajadores.

El responsable de verificar que están cumpliendo con las normas el comité paritario de la empresa.

- **Overol de trabajo**



Figura 31 :Overol de trabajo
Fuente: Pinterest

- **Faja de trabajo**



Figura 32:Faja de trabajo
Fuente: Ferrepat

- **Guantes de trabajo**



Figura 33 :Guantes de trabajo

Fuente: Worsafe

5.23 SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD EN LAS INSTALACIONES

La empresa tendrá ubicadas sus respectivas señalizaciones de seguridad para cualquier riesgo que exista en los lugares de trabajo como circulación peatonal,

material inflamable, vehicular, entre otras como lo indica la Norma Técnica Ecuatoriana NTE-INEN

- La señalización estará visible
- Se utiliza los pictogramas evitando en lo posible las letras

- Mantener en buen estado, limpias y revenarse cuando este deteriorado, estarán acorde a los colores que indica la ley.

5.23.01 Tipos de señales

- 1. De Salvamiento o Condiciones seguras:** Son Pitágoras cuadradas o rectangulares con fondo verde, las cuales indican salidas de emergencia, zonas de seguridad, primeros auxilios, lugares de unión, entre otros.



Figura 34: Señalética de condiciones seguras

Fuente: Norma técnica de prevención

2. **De Obligación:** Pictograma redondas, con su fondo azul y la figura blanca esta se utiliza para los elementos de protección del individuo de la organización.



Figura 35 : Señalética de obligación

Fuente: Norma técnica de prevención

3. **De advertencia:** pictograma que advierte de un riesgo o peligro, su forma triangular fondo amarillo y letras negras. Indican la advertencia de peligro, delimitación de áreas y advertencia de peligro por radiaciones.



Figura 36 :Señalética de advertencia
Fuente: Norma técnica de prevención

4. **De prohibición:** pictogramas que prohíben riesgos en los lugares de trabajo su forma redonda fondo blanco con borde rojo. Son utilizadas sistemas de incendios, paro, entre otras.



Figura 37 :Señalética de prohibición

Fuente: Norma técnica de prevención

5.24 VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

A todo trabajador se practicarán exámenes médicos especialistas en salud ocupacional de acuerdo a los riesgos que presenta su labor, los cuales son de responsabilidad la parte financiera los empleadores. Serán realizados por preempleo, periódicos y de retiro.

Los resultados serán impartidos a cada uno de los trabajadores los cuales será de alta confidencialidad

Aplicación de la propuesta

Se realiza una socialización de plan de salud y seguridad ocupacional se realiza el 18 de marzo del 2020, a todos los colaboradores de la empresa Market and Delivery.

CAPITULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

Tabla 24

6.01 RECURSOS

RECURSO	DETALLE	CATIDAD
HUMANO	Población	25
	Instructor	1
	Investigador	1
	Asesor	1
TECNOLÓGICO	Laptop	1
	Proyector	1
	Impresora	1
MATERIAL	Resma de papel	2



	Esferos	25
	Impresiones	1
	Grapadora	1
	Alfombra de ejercicio de yoga	1
	Perforadora	1
	Anillados	3
LOGÍSTICO	break	25
	Movilización	3

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

Tabla 25

6.02 PRESUPUESTO

ARTICULO	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	TOTAL
Instructor de yoga	1	\$15.00 (por cada clase)	\$180,00 (por el mes)



RECURSO HUMANO			\$18000
Laptop	1	0	\$0
Proyector	1	0	\$0
Impresora	1	0	\$0
RECURSO TECNOLÓGICO			\$0.00
Resmas de papel	2	3,00	\$6,00
Esferos	25	0,40	\$10,00
Impresiones	50	0,05	\$2,50
Grapadora	1	2,00	\$2,00
Alfombra de ejercicio de yoga	1	5,00	\$5,00
Perforadora	1	2,00	\$2,00
Anillados	3	15,00	\$45,00
Overol	2	20,00	\$40,00
Guantes	2	10,00	\$10,00
Faja	2	8,00	\$14,00
Señaléticas	20	3,00	\$50,00

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



RECURSO MATERIAL			\$186,50
break	25	2,50	\$25,00
Movilización	3	0,25	\$0.75
RECURSO LOGISTICO			\$63,25
TOTAL, DE LOS RECURSOS			\$392,29

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Estefania Troncos

6.02.01 COSTO DE LA PROPUESTA

La implementación de la propuesta en la empresa Market and Delivery se gasta \$392,29.

Tabla 26
6.03 CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DEL PROYECTO																								
MES	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DIMIENBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
CAPITULO 1																								
Selección del tema			■																					
Antecedentes				■	■																			
Contexto				■	■																			
Macro				■	■																			
Meso						■	■																	
Micro						■	■																	
Justificación							■	■																
Definición del problema (Matriz T)								■	■															
CAPITULO 2																								
Involucrados										■	■													
Mapeo de involucrados										■	■													
Matriz de análisis de involucrados										■	■													
Análisis de matriz de involucrados										■	■													
CAPITULO 3																								
Problemas y objetivos												■	■											
Árbol de problemas												■	■	■										
Análisis del árbol de problemas												■	■	■	■									
Árbol de objetivos														■	■									
Análisis del árbol de objetivos														■	■									

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

CAPITULO VII

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 CONCLUSIONES

- Se concluye que la organización no socializa el plan de salud y seguridad ocupacional, por lo tanto, se evidencia que existen un alto nivel de desconocimiento en los riesgos laborales esto a la larga trae problemas más graves.

- Los resultados de la investigación arrojan que el estrés, agotamiento y cansancio son los más graves problemas que presenta la organización, perjudica la salud y bienestar del trabajador provocando efectos negativos, por lo tanto, esto también afecta a la productividad de la empresa reduciendo la rentabilidad. La empresa toma media de prevención aplicando programas de desarrollo de yoga.

-De acuerdo a las investigaciones realizadas el uso de los implementos de protección personas no son adoptados por los empleados por el desconocimiento del uso de cada uno de ellos.

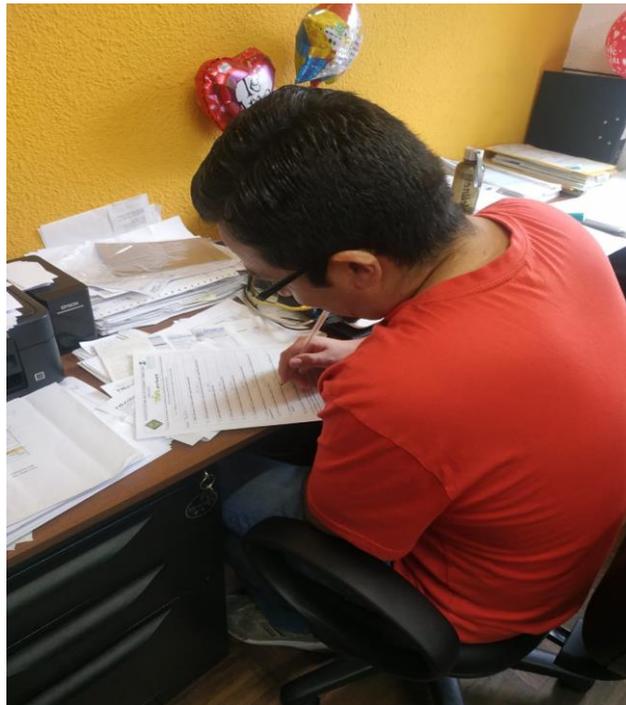
7.02 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la organización realizar socialización sobre el plan de salud y seguridad ocupacional, donde todos conozcan los beneficios y la importancia, para prevenir incidente, accidentes, enfermedades laborales y la ergonomía de cada puesto de trabajo, con esta información brindada a lo colaboradores la empresa será productiva y tendrá una cultura de prevención. (se deberá realizar cada año)
- Se debe implementar actividades de creatividad como la filosofía del Yoga durante la jornada laboral para reducir el estrés, cansancio, insomnio y la fátiga mejorando la tensión y el nivel de concentración del colaborador en las actividades que realiza, también generando un ambiente de trabajo más positivo.
- Al verificar este problema en la empresa se recomienda al comité paritario dar charlas del uso de cada uno de los implementos de protección personal así se evitar problemas de salud y accidentes en los colaboradores.

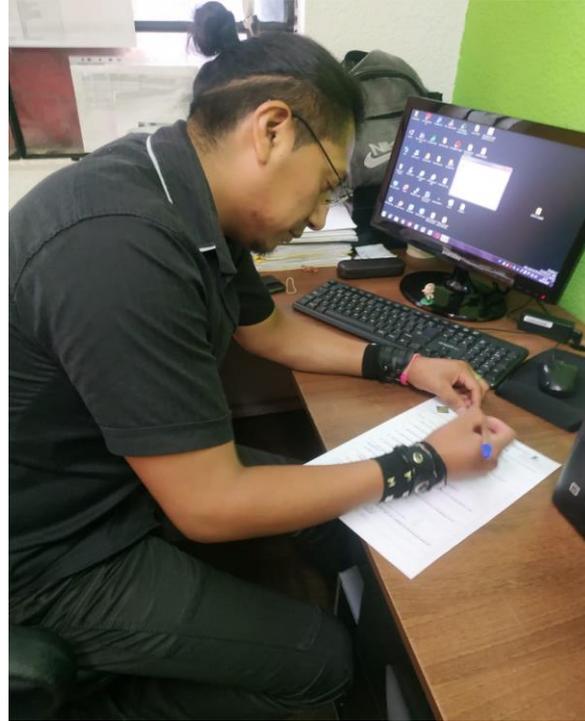
ANEXOS



 <p style="text-align: center;">INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA" ENCUESTA</p>  <p style="text-align: right;"><small>Administración Recursos Humanos Personal Cordillera</small></p>
<p>El objetivo de esta encuesta es para identificar las problemáticas que impiden a los trabajadores tener calidad de vida en la empresa MARKET AND DELIVERY.</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">NOTA: marque con una X su respuesta, de la manera más sincera posible</p>
Generó: _____
1. ¿Sabe usted que es el plan de salud y seguridad ocupacional? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
2. ¿Tiene conocimiento sobre la importancia del plan de salud y seguridad ocupacional? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
3. ¿Sabe usted sobre las enfermedades laborales? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
4. ¿Tiene usted conocimiento sobre los accidentes laborales? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
5. ¿Usted ha visualizado si hay estrés laboral en la empresa? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
6. ¿Al terminar su jornada laboral siente cansancio o agotamiento físico? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
7. ¿Ud. estaría dispuesto a incorporar un cronograma para realizar actividades físicas o de relajamiento? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
8. ¿Ud. ha escuchado hablar sobre el YOGA? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
9. ¿Conoce usted de los beneficios que conlleva el YOGA para la salud y el bienestar en el trabajo? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
10. ¿Qué tipo de YOGA le gustaría realizar? a. yoga físico, vincula la mente con la relajación corporal <input type="checkbox"/> b. yoga ashtanga, vincula cada movimiento con la respiración <input type="checkbox"/> c. yoga ayurvédico, tener equilibrio físico mental para tener salud y bienestar <input type="checkbox"/>
11. ¿Está dispuesto en participar en las actividades de yoga que reduce la monotonía laboral? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
12. ¿Tiene conocimiento sobre la ergonomía laboral? SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>



DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



BIBLIOGRAFÍA

- BOHLANDER, S. Y. (2001). *PROTECCION DE SEGURIDAD E HIGIENE LABORAL*. ESTADOS UNIDOS .
- Colombianos, F. d. (15 de 02 de 2018). Así quedó el balance de accidentes y enfermedades laborales en 2017. *DINERO*, pág. 1.
- COMERCIO, E. (07 de JUNIO de 2014). *Cinco enfermedades más comunes en el trabajo*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/enfermedades-laborales-iess-ecuador-lumbalgia.html>
- El Yoga en números*. (11 de 03 de 2016). Obtenido de <https://www.directopaladar.com.mx/salud-y-nutricion/el-yoga-en-numeros>
- EXPRESO.COM. (01 de SEPTIEMBRE de 2012). *En Ecuador, el 10% de la población tiene estrés*. Obtenido de https://www.expreso.ec/actualidad/en-ecuador-el-10-de-la-poblacion-tiene-estr-FEgr_3645226
- EXPRESO.COM, PAG 2. (01 de SEPTIEMBRE de 2012). *En Ecuador, el 10% de la población tiene estrés*. Obtenido de https://www.expreso.ec/actualidad/en-ecuador-el-10-de-la-poblacion-tiene-estr-FEgr_3645226
- Gustavo Céspedes, J. M. (enero-julio de 2016). UN ANÁLISIS DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO EN EL SISTEMA EMPRESARIAL CUBANO.
- ISOTOOLS. (10 de 08 de 2015). *Riesgo laboral: definición y conceptos básicos*. Obtenido de <https://www.isotools.org/2015/09/10/riesgo-laboral-definicion-y-conceptos-basicos/>
- MARTINEZ, M. (ENERO de 2014). *TESIS DE LA CUIDAD DE CHILE* . Obtenido de <http://bibliodigital.saludpublica.uchile.cl:8080/dspace/bitstream/handle/123456789/439/TE SIS+MARTA+MARTINEZ+MALDONADO+.pdf;jsessionid=58784A4177A63651B026C44F0CBDO EB4?sequence=1>
- MONICA SANCHEZ, B. Y. (OCRUBRE . DICIEMBRE de 2011). *MEDICINAySEGURIDADdel trabajo*.
- MONTANARES, J. (s.f.). *EQUIPOS DE PROTECCION PERSONAL* . Obtenido de https://www.paritarios.cl/especial_epp.htm
- NINA JIMENEZ, G. A. (2003). *ACCIDENTES DE TRABAJO*. Obtenido de <file:///C:/Users/compu/Downloads/12873-12615-0-PB.pdf>
- OIT. (12 de ABRIL de 1999). *La OIT estima que se producen más de un millón de muertos en el trabajo cada año*. Obtenido de https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_008562/lang--es/index.htm



- OIT. (2012). *Normas internacionales del trabajo sobre la seguridad social*. Obtenido de <https://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/social-security/lang--es/index.htm>
- OIT. (14 de DICIEMBRE de 2016). *ORGANIZACION INTERNACIONAL DEL TRABAJO*. Obtenido de PANORAMA LABORAL 2016 AMERICA LATINA Y EL CARIBE: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_537803.pdf
- OIT. (18 de ABRIL de 2019). *SEGURIDAD Y SALUD EN EL CENTRO DEL FUTURO DEL TRABAJO*. Obtenido de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_687617.pdf
- OVIEDO, A. (2017). *HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO* . MEXICO.
- PLAN NACIONAL, T. U. (2017-2021). *TODA UNA VIDA, PLAN NACIONAL DE DESARROLLO* . Obtenido de TODA UNA VIDA, PLAN NACIONAL DE DESARROLLO : https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_OK.compressed1.pdf
- U.E, A. d. (diciembre de 2007). Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo: más de una década promoviendo la prevención.



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA										
BIMONEDA PARA EL CONTROL DE PROYECTOS DE TITULACIÓN										
FRANCO DELGADO GUIDO MARCELO										
FRANCOS GUAMAN ESTEFANIA MARIBEL										
ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL										
DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020. D.M.O ^o										
IMPRESION REPORTE:										
Quito, 17 de julio del 2020 23:12:11										
TIPO REPORTE:										
ACTIVIDAD										
ESTADO FINAL/OBSERVACION:										
PROYECTO ACTIVO / NO GERENCIADO /										
MODALIDAD:										
INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION										
NO.	CODIGO	FECHA TUTORIA	TIPO ASIGNATURA	HORA INICIO	TEMA TRATADO	HORA FIN	PERIODO:	HORAS	OBSERVACION	ESTADO SC
1	208098	2019-10-15	INSITU	2019-10-15 18:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / CONTEXTO	2019-10-15 20:00:00	OCT 2019	2,00	ORIENTACIONES TRABAJO DE TITULACION	PROCESADO
2	208099	2019-10-18	INSITU	2019-10-18 18:00:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2019-10-18 19:00:00	MAR 2020	1,00	REVISION DEL TITULO Y CONTEXTOS	PROCESADO
3	212011	2019-10-20	AUTONOMIA	2019-10-20 08:25:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2019-10-20 18:25:00	MAR 2020	10,00	DESARROLLO DE LOS ANTECEDENTES	PROCESADO
4	212012	2019-10-27	AUTONOMIA	2019-10-27 08:31:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2019-10-27 18:31:00	MAR 2020	10,00	ELABORACION DEL CONTEXTO MICRO, MESO Y MACRO	PROCESADO
5	208100	2019-10-22	INSITU	2019-10-22 18:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2019-10-22 20:00:00	MAR 2020	2,00	REVISION DE JUSTIFICACION	PROCESADO
6	212013	2019-11-03	AUTONOMIA	2019-10-29 18:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2019-11-03 18:23:00	MAR 2020	10,00	REVISION DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	PROCESADO
7	208101	2019-10-29	INSITU	2019-10-29 18:00:00	PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-10-29 20:00:00	MAR 2020	2,00	REVISION DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	PROCESADO
8	212014	2019-11-10	AUTONOMIA	2019-11-10 08:33:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-11-10 18:33:00	MAR 2020	10,00	ELABORACION DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	PROCESADO
9	208103	2019-11-12	INSITU	2019-11-12 18:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-11-12 20:00:00	MAR 2020	2,00	REVISION MAPEO DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
10	212015	2019-11-17	AUTONOMIA	2019-11-17 08:38:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-11-17 18:38:00	MAR 2020	10,00	ELABORACION DE MAPEO DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
11	208106	2019-11-19	INSITU	2019-11-19 18:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-11-19 20:00:00	MAR 2020	2,00	REVISION MAPEO DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
12	212016	2019-11-24	AUTONOMIA	2019-11-24 08:39:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-11-24 18:39:00	MAR 2020	10,00	DESARROLLO DE LA MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
13	208107	2019-11-26	INSITU	2019-11-26 18:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-11-26 20:00:00	MAR 2020	2,00	CORRECCIONES ARBOL DE PROBLEMAS	PROCESADO
14	212017	2019-12-01	AUTONOMIA	2019-12-01 08:41:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-12-01 18:41:00	MAR 2020	10,00	ELABORACION DEL ARBOL DE PROBLEMAS	PROCESADO
15	208108	2019-12-03	INSITU	2019-12-03 18:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-12-03 20:00:00	MAR 2020	2,00	REVISION ARBOL DE OBJETIVOS	PROCESADO
16	212018	2019-12-08	AUTONOMIA	2019-12-08 08:42:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-12-08 18:42:00	MAR 2020	10,00	DEFINICION DEL ARBOL DE OBJETIVOS	PROCESADO
17	208109	2019-12-17	INSITU	2019-12-17 18:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MAPEO DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-12-17 19:00:00	MAR 2020	1,00	REVISION MAPEO DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	PROCESADO
18	212019	2019-12-15	AUTONOMIA	2019-12-15 11:43:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MAPEO DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-12-15 21:43:00	MAR 2020	10,00	DESARROLLO DE LA MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	PROCESADO
19	208110	2019-12-24	INSITU	2019-12-24 18:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MAPEO DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-12-24 19:00:00	MAR 2020	1,00	CORRECCIONES MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	PROCESADO
20	212020	2019-12-22	AUTONOMIA	2019-12-22 08:48:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MAPEO DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-12-22 18:48:00	MAR 2020	10,00	APLICACION MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	PROCESADO
21	208112	2019-12-31	INSITU	2019-12-31 18:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-12-31 20:00:00	MAR 2020	2,00	REVISION DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	PROCESADO
22	212021	2019-12-29	AUTONOMIA	2019-12-29 07:51:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-12-29 17:51:00	MAR 2020	10,00	APLICACION DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	PROCESADO
23	208113	2020-01-07	INSITU	2020-01-07 18:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MAPEO DE MARCO LOGICO	2020-01-07 20:00:00	MAR 2020	2,00	CORRECCIONES MATRIZ DE MARCO LOGICO	PROCESADO
24	212022	2020-01-05	AUTONOMIA	2020-01-05 08:52:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MAPEO DE MARCO LOGICO	2020-01-05 18:52:00	MAR 2020	10,00	DISEÑO MATRIZ DE MARCO LOGICO	PROCESADO
25	212023	2020-01-12	AUTONOMIA	2020-01-12 08:53:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MAPEO DE MARCO LOGICO	2020-01-12 18:53:00	MAR 2020	10,00	DESARROLLO INDICADORES DE LA MATRIZ DE MARCO LOGICO	PROCESADO
26	208114	2020-01-14	INSITU	2020-01-14 18:00:00	PROYECTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2020-01-14 20:00:00	MAR 2020	2,00	REVISION ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	PROCESADO
27	212024	2020-01-19	AUTONOMIA	2020-01-19 08:54:00	PROYECTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2020-01-19 18:54:00	MAR 2020	10,00	ELABORACION ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	PROCESADO
28	208116	2020-01-21	INSITU	2020-01-21 18:00:00	PROYECTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2020-01-21 20:00:00	MAR 2020	2,00	REVISION DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	PROCESADO

DISEÑAR UN PLAN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL CON LA FINALIDAD DE PREVENIR ENFERMEDADES Y ACCIDENTES LABORALES UTILIZANDO LA FILOSOFIA DEL YOGA, DIRIGIDO A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA MARKET AND DELIVERY EN EL PERIODO 2019-2020, DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.



29	212025	2020-01-26	AUTONOMIA	2020-01-26 08:55:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROHONE COMO SOLUCION)	2020-01-26 18:55:00	10,00	SE ELABORA DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROHONE COMO SOLUCION)	PROCESADO
30	208118	2020-01-28	INSITU	2020-01-28 18:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2020-01-28 20:00:00	2,00	REVISION FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	PROCESADO
31	212026	2020-02-01	AUTONOMIA	2020-02-01 08:56:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2020-02-01 18:56:00	10,00	SE REALIZA LA FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	PROCESADO
32	212027	2020-02-09	AUTONOMIA	2020-02-09 08:58:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2020-02-09 18:58:00	10,00	SE CONTINUA DESARROLLANDO LA FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	PROCESADO
33	214932	2020-03-07	AUTONOMIA	2020-03-07 07:28:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2020-03-07 17:28:00	10,00	PREPARACION DE LOS RECURSOS QUE SE ASIGNARON AL DESARROLLO DE LA TESIS	PROCESADO
34	214933	2020-03-09	AUTONOMIA	2020-03-09 07:30:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2020-03-09 17:30:00	10,00	DESARROLLO DEL PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA DEL TRABAJO DE TITULACION	PROCESADO
35	214934	2020-03-11	AUTONOMIA	2020-03-11 07:31:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2020-03-11 17:31:00	10,00	SE REALIZA EL CRONOGRAMA DE LA TESIS	PROCESADO
36	214935	2020-03-13	INSITU	2020-03-13 18:33:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2020-03-13 19:33:00	1,00	REVISION DE LOS RECURSOS ADMINISTRATIVOS, PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA ASIGNADOS A LA TESIS	PROCESADO
37	214936	2020-03-16	AUTONOMIA	2020-03-16 07:35:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	2020-03-16 17:35:00	10,00	REALIZACION DE CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES CON REVISIONES, CORRECCIONES FINALES DE LA TESIS	PROCESADO
38	214937	2020-03-18	INSITU	2020-03-18 19:36:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2020-03-18 20:36:00	1,00	REVISION Y CORRECCIONES DE CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES Y ORIENTACIONES FINALES DE LA TESIS	PROCESADO
39	214938	2020-03-24	INSITU	2020-03-24 20:37:00	INFORME FINAL DE TUTOR / INFORME FINAL	2020-03-24 21:37:00	1,00	REVISION Y APROBACION FINAL DE LA TESIS PRESENTANDO UN PORCENTAJE DE URKUND DE 2%	PROCESADO
TOTAL HORAS							240		
FRANCO DELGADO GUIDO MARCELO TUTOR CE: 1709292013		TRONCOS GUAMAN ESTEFANIA MARIBEL ALUMNO CE: 1727510149		MENDOZA JARAMILLO FRITZIA CATHERINE DELEGADO CE: 1709099137		FECHA:			

Haribel



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS_ESTEFANIA TRONCOS.docx (D66278737)
Submitted: 3/24/2020 6:19:00 AM
Submitted By: estefaniamaribel18@outlook.com
Significance: 2 %

Sources included in the report:

<https://docplayer.es/96602029-Instituto-tecnologico-superior-cordillera.html>
<https://docplayer.es/amp/97067408-Carrera-de-administracion-de-recursos-humanos-personal-elaboracion-de-un-plan-de-seguridad-industrial-para.html>

Instances where selected sources appear:

5

