



INSTITUTO SUPERIOR CORDILLERA

ESCUELA DE ADMINISTRACION Y RECURSOS HUMANOS

TEMA:

**ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS
ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y
EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL
CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-
2017**



TUTOR: ING. EDGAR FUEL

AUTOR: ALEXANDRA CALERO VASCONEZ

CURSO: 6TO A RECURSOS HUMANOS

2016-2017

**ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
CASAS D.M.Q 2016-2017**



DECLARATORIA DE AUTORÍA

Declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal, 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.

Calero Vasconez Alexandra Josefina

C.C. 1715889208



LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, Calero Vasconez Alexandra Josefina portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 1715889208 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 ”Elaboración y socialización de una guía de pausas activas para evitar enfermedades ocupacionales y el estrés laboral para el área de Odontología del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas” con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

FIRMA

NOMBRE

Calero Vasconez Alexandra Josefina

CEDULA

1715889208

Quito, a los 02 días del mes de Abril del 2017

**ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
CASAS D.M.Q 2016-2017**



AGRADECIMIENTO

En el presente proyecto agradezco primero a Dios por bendecirme para llegar a culminar esta meta, porque ha hecho realidad un sueño anhelado.

Agradezco a todos los profesores del Instituto Superior Cordillera por haber impartido todos sus conocimientos, sus enseñanzas para lograr ser una gran profesional. A su vez agradezco al Ing. Edgar Fuel por su valioso aporte tanto profesional como personal brindado en el transcurso de la realización del proyecto.

De igual manera agradezco a mi madre y mi esposo ya que fueron un gran apoyo en esta etapa de mi vida siempre estuvieron apoyándome para seguir adelante.



DEDICATORIA

Dedico este proyecto a Dios por su bendición a lo largo de mi carrera, a mi madre por su ejemplo de lucha por su amor incondicional y mi esposo por su apoyo y su motivación en cada paso dado, así mismo dedico el proyecto a todas aquellas personas que directa o indirectamente colaboraron con su conocimiento con el fin de realizar un buen trabajo.



RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto consiste en el desarrollo de una Guía de Pausas Activas para reducir las enfermedades ocupacionales y el estrés laboral para el área de Odontología del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas, determinándose este como un objetivo central. Además se pretende reducir el alto índice de ausentismo y elevar la productividad mejorando las condiciones de salud de los profesionales ya que estarán motivados, incentivados para cumplir los objetivos planteados. Para lograr lo anteriormente descrito, se recopiló información tanto a nivel primario como secundario. Es importante señalar que los datos primarios fueron recogidos directamente en la ciudad de Quito, a través de los Profesionales Odontólogos.

El proyecto consta de siete capítulos. El capítulo 1 describe los antecedentes. Dos identifica a todos los involucrados en este proyecto. Tres describe los problemas así como los objetivos y el análisis de los mismos. Cuatro se analizan las diferentes alternativas así como el impacto de los objetivos. Cinco se analiza en si la propuesta del presente proyecto en cuanto a la implementación del plan estratégico en la empresa, además de analizar la información recabada en las encuestas a una población de (20) personas así como el respectivo análisis de las mismas. Seis se realiza el análisis de los aspectos administrativos así como el análisis de los recursos a utilizarse en la realización de proyecto. Por último en el siete se realizan las respectivas conclusiones y recomendaciones que se deben tomar para que la propuesta sea llevada con la mayor diligencia posible.



ABSTRACT

The present project consists of the development of an Active Pause Guide to reduce Occupational Diseases and Work Stress for the Dentistry area of the Bartolomé de las Casas Health Center, which is determined as a central objective. It also aims to reduce the high rate of absenteeism and increase productivity by improving the health conditions of professionals as they will be motivated, encouraged to meet the objectives set. To achieve the above, information was collected at both the primary and secondary levels. It is important to note that the primary data were collected directly in the city of Quito, through the Dental Professionals.

The project consists of seven chapters. Chapter 1 describes the background. Two identifies everyone involved in this project. Three describes the problems as well as the objectives and the analysis of them. Four analyze the different alternatives as well as the impact of the objectives. Five analyzes the proposal of the present project in terms of the implementation of the strategic plan in the company, in addition to analyzing the information collected in the surveys to a population of (20) people as well as the respective analysis of the same. Six is the analysis of the administrative aspects as well as the analysis of the resources to be used in the project realization. Finally, in the seven, the respective conclusions and recommendations are made, which must be taken in order to ensure that the proposal is carried out with the greatest possible diligence.



INDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	I
LICENCIA DE USO NO COMERCIAL	II
AGRADECIMIENTO	III
DEDICATORIA	IV
RESUMEN EJECUTIVO	V
ABSTRACT	VI
01.01 Contexto.....	11
01.01.01Macro	11
01.01.02 Meso	13
01.01.03 Micro	14
01.02Justificación.....	15
01.03Definición del problema central (Matriz T).....	16
01.03.01 Análisis de la Matriz T	17
CAPITULO II	19
2.01 Mapeo de Involucrados	19
CAPITULO III	23
3.03. Árbol de problemas.....	23
03.01.01 Análisis del Árbol de Problemas.....	24
03.01 Árbol de Objetivos	25
03.01.01 Análisis del árbol de Objetivos.....	26
CAPITULO IV	28
ANALISIS DE ALTERNATIVAS	28
4.01Matriz de Análisis de alternativas.....	28
4.01.01 Conceptualización de la Matriz Análisis de alternativas.....	29
4.02 Matriz Análisis de Impacto de los Objetivos	31
4.02.01 Conceptualización Matriz análisis de impacto de los objetivos	32



4.03 Diagrama de estrategias	33
4.03.01 Conceptualización Diagrama de estrategias.....	34
4.04 Matriz de marco lógico	35
4.04.01 Conceptualización Matriz de marco lógico.....	36
Metodología de Investigación.....	38
Tipos de Investigación.....	38
Población y Muestra	39
Población.....	39
Muestra.....	39
Técnica de encuesta.....	39
CAPITULO V	40
5.01 Antecedentes de la Empresa	40
5.01.01 Misión	40
5.01.02 Visión.....	41
5.01.03 Valores	41
5.01.04 Organigrama	41
5.02 Justificación de la propuesta	42
5.03 Objetivo General.....	43
5.04 Metodología de la investigación	43
5.04.01Tipos de Investigación	44
5.04.02 Población y Muestra	44
5.04.03 Recolección de la información.....	45
5.04.04 Técnica de Recolección de Datos	45
5.04.05 Ejemplo de encuesta a realizar.....	45
5.04.06 Validez de la información	48
5.04.07 Técnica de Análisis de Datos.....	48
5.05 Propuesta.....	49
Costo Beneficio	49
5.05.01 Misión	50
5.05.02 Visión.....	50
5.05.03 Objetivos de la Guía.....	50



5.05.04 Políticas.....	51
5.05.05 Pausas Activas:	51
5.05.06 Importancia:	51
5.05.07 Beneficios:	52
5.05.08 Malas posturas	52
5.05.09 Tips antes de empezar una Pausas Activa:.....	54
5.05.10 Ejercicios	54
5.10.01 Ejercicios de Cuello	54
.....	54
5.10.02 Estiramiento de hombros y brazos	56
.....	58
5.10.04 EJERCICIOS PARA TROCO Y ESPALDA	59
5.05.05 EJERCICIOS PARA PIERNAS:.....	60
5.05.06 EJERCICIOS PARA OJOS	62
5.10.07 EJERCICIOS EN LA SILLA:	63
.....	64
5.11 Propuesta de la Guía.....	65
5.12 CONCLUSIONES:.....	66
GLOSARIO:.....	66
5.13 REFERENCIAS:.....	67
5.14 TALLER DE SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA DE PAUSA ACTIVAS	67
5.14.01 Video de bienvenida	67
5.14.02 Reglas de oro.....	68
5.14.03 Video para iniciar la exposición	68
CAPITULO VI	73
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	73
6.01 Recursos.....	73
6.01.01 Recursos humanos	73
6.01.02 Recursos Audiovisuales.....	73
6.01.03 Infraestructura	74
6.02 Presupuesto	75



6.03 Cronograma	77
7.01 Conclusiones	80
7.02 Recomendaciones.....	81
Bibliografía	82
Anexos.....	96

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 MATRIZ T.....	16
Tabla 2 MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	20
Tabla 3 ARBOL DE PROBLEMAS.....	23
Tabla 4 ARBOL DE OBJETIVOS	26
Tabla 5 MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	28
Tabla 6 MATRIZ DE ANALISIS DE OBJETIVOS	31
Tabla 7 DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	34
Tabla 8 MATRIZ DE MARCO LOGICO	35
Tabla 10 Presupuesto de la Propuesta.....	75
Tabla 11 CRONOGRAMA DE IMPLMENTACION DE LA PROPUESTA	77

INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1MALAS POSTURAS	53
FIGURA 2Postura correcta	53
FIGURA 3Ejercicios de Cuello	54
FIGURA 4Estiramiento de hombros y brazos.....	56
FIGURA 5EJERCICIOS PARA MANOS.....	58
FIGURA 6EJERCICIOS PARA TROCO Y ESPALDA.....	59
FIGURA 7EJERCICIOS PARA PIERNAS.....	60
FIGURA 8EJERCICIOS PARA OJOS	62
FIGURA 9EJERCICIOS EN LA SILLA	63



CAPITULO I ANTECEDENTE

01.01 Contexto

01.01.01Macro

El hacer una rutina de pausas activas en el país optimizara drásticamente la percepción de las personas durante la jornada laboral, mediante una correcta utilización de la actividad física mejorando las capacidades y habilidades de los profesionales renovando notablemente su desempeño en el Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casases en las cuales brindas sus servicios.

Según.(Pública, 2011, págs. 33-43).

Las pausas activas en América latina son una alternativa nueva que pretende minimizar los riesgos producidos por el sedentarismo, las posiciones forzadas y movimientos El aumento de la actividad física es uno de los componentes más importantes de un estilo de vida saludable vinculándose a los beneficios físicos y mentales. La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual propone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la organización y la sociedad repetitivas, en general una inadecuada aplicación de la ergonomía.

Las pausas activas nacieron en Polonia hace 80 años La gimnasia laboral, como también es conocida esta actividad, fue aplicada en sus inicios principalmente en las áreas de la industria, donde se hacían trabajos repetitivos. Luego, en las



organizaciones japonesas como Toyota y Mitsubishi, se implementaron la gimnasia laboral que se realizaba antes durante y después de la jornada. En Europa es común que durante cada hora se realice algún tipo de gimnasia o flexión del cuerpo. Las pausas activas surgen principalmente como respuesta a la creciente aparición de diferentes enfermedades profesionales; básicamente consisten en pequeños descansos durante las jornadas laborales e incluso también durante nuestra estancia en aula de formación. Existen diferentes entidades que buscan prevenir dichas enfermedades y se llaman ARP (Aseguradoras de Riesgos Profesionales). Pausas activas específicas para tales riesgos. Analizar el accionar del tecnólogo o profesional en lo concerniente a la Ergonomía y la relación con los factores de riesgo de salud ocupacional, así como explicar los riesgos relacionados con la postura, precauciones visuales, cardiovasculares y ejercicios físicos regulares, para evitar la aparición de enfermedades profesionales.(MACIEL, 2015, pág. 45)

Origen etimológico de la palabra “Ergo” y “nomos”, o “, actividad” y “normas”, ósea se refiere a aquellas normas o principios naturales que rigen las actividades del hombre.(Castro, 2010)

Etiología dentro del mundo de la prevención es una técnica preventiva que intenta adaptar las condiciones y organización del trabajo al individuo. Su finalidad es el estudio de la persona en su trabajo y tiene como propósito último conseguir el mayor grado de adaptación o ajuste, entre ambos. La ergonomía se define como interacciones entre humanos y elementos de un sistema. Sus características son fisiológicas, físicas, psicológicas y socioculturales. Sus factores más conocidos son el hombre, las maquinas, el ambiente. Según su dominio, se divide en cognitiva, física y organizacional. La ergonomía cognitiva, estudia los procesos mentales, la ergonomía física, estudia la adaptabilidad física, la ergonomía organizacional, estudia la optimización de sistemas psicotécnicos, la ergonomía es la ciencia que estudia cómo adecuar la relación del ser humano con su entorno.

De acuerdo a diversos estudios realizados en nuestro país, se estima que entre el 50% y 90% de los usuarios habituales de computadoras sufren fatiga ocular, ojos

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



rojos y secos, tensión de parpados, lagrimeo, sensación de quemazón, visión borrosa y dificultad para enfocar objetos lejanos, a la vez que las posturas corporales inadecuadas que adoptan les generen tensión muscular que se traduce en dolor de cabeza, cuello y espalda.(Prezzi, 2011, pág. 11)

01.01.02 Meso

En Ecuador, hay numerosos ejemplos en empresas y organizaciones como Telefónica, Ministerio de Deportes, Gobierno Provincial de Pichincha; ya incluyen en las actividades estas pausas activas, "Las pausas activas sirven para que un operador, por ejemplo, pueda estar alerta y no fatigarse". En el Gobierno Provincial de Pichincha se realizan pausas activas mediante un proyecto denominado: 'Haz un alto a tu vida. ¡Muévetel!'. Esta iniciativa empezó en noviembre del 2012, con el objetivo de que "el colaborador haga un alto en la vida laboral, se libere del estrés y pueda continuar con sus labores con normalidad". La actividad física es importante dentro de una organización.

Las pausas activas buscan ser un espacio de recreación, en donde el colaborador pueda romper la rutina de trabajo y ser productivo. Ventajas y beneficios En el largo plazo. La práctica de pausas activas contribuye a que el colaborador esté atento y se concentre en las actividades laborales o en áreas donde se desempeña dentro de la organización. En el corto plazo. Mejora las relaciones entre profesionales, pues las pausas activas suelen ser actividades grupales y extraordinarias. Las ventajas en la salud. Las pausas activas previenen lesiones mentales como el estrés o nervios. Incluso relaja los músculos y reactiva aquellos que por la postura utilizada en el trabajo no se usan habitualmente. Evita el sedentarismo. La falta de movimiento en los empleados de oficina genera mayor riesgo de sufrir enfermedades y reduce los años de vida. La actividad aeróbica es recomendable.

Bajo estas condiciones el Ministerio del Deporte, creó hace dos años la denominada "Pausa Activa Laboral". Los ejercicios que se realizan en este tiempo son de estiramiento, compensación y fortalecimiento del cuerpo, la intensidad es



realizarlo diariamente por un periodo de 10 minutos, tomando una pausa en la jornada laboral.

Según (Ministerio del Deporte , 2013, pág. 5)

“El ministerio del Deporte, con el objetivo de disminuir el sedentarismo y reducir el riesgo de enfermedades ocasionadas por el esfuerzo intelectual y la poca actividad corporal, desde el mes de noviembre reinicio en Esmeraldas el proyecto denominado “Pausa Activa Laboral”, que consiste en una rutina de estiramientos y ejercicios realizados por funcionarios de distintas instituciones durante su jornada laboral durante 15 minutos diarios”.

01.01.03 Micro

Con la información tanto de MACRO y MESO y los planteamientos expuestos del CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS, dedicada a la atención de salud gratuita que ofrece el Ministerio de Salud Pública, busca tener profesionales contentos, sanos y obviamente satisfechos laboralmente y analizando la posibilidad de la implementación de mecanismos que reduzcan el cansancio de los profesionales en el área de odontología por los movimientos repetitivos al realizar la atención a pacientes; para renovar su rendimiento primero se debe reconocer que esto es sustancial para el crecimiento de los servidores públicos y evitar enfermedades ocupacionales.

En el Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas se labora ocho horas diarias lo que es expresamente dispuesto por la LOSEP, sin embargo se convierte en un problema cuando ya ha transcurrido cierto tiempo, el personal luce cansado, sin ánimo, lo que sin duda disminuye su productividad y la atención al paciente se ve afectada, siendo este último ente primordial del Centro de Salud.

Según (Martínez, 2014, pág. 7)

Los trastornos musculo esqueléticos relacionados con el trabajo son una problemática antigua del ámbito de la salud ocupacional, sin embargo la industrialización y la evolución de los procesos productivos hacia tareas más específicas han contribuido de forma importante a la masificación de esta problemática, siendo actualmente una de las de mayor magnitud a nivel mundial.



Por todas las circunstancias se pretende implementar este sistema de pausas activas de carácter inmediato que permita que los Odontólogos laboren con mayor eficacia se verá reflejado en la atención al cliente, entre compañeros, público en general y en el cumplimiento de sus actividades. Es importante tener en cuenta que la salud del profesional es significativa dentro de la Unidad Operativa, un profesional sano físico y mentalmente es un aporte eficaz para la consecución de objetivos y metas.

01.02 Justificación

El presente trabajo aportará de forma directa, en la mejora de las condiciones de la salud laboral de los profesionales del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas, ya que al desarrollar la propuesta los trabajadores mejoraran sus posturas, se mitigara el estrés laboral y por ende las condiciones de trabajo.

La investigación busca minimizar los riesgos de enfermedades profesionales, reducir los riesgos de padecimiento de enfermedades relacionadas con el estrés, reducir el impacto del agotamiento mental y físico mediante rutinas de ejercicios físicos que contribuyan al bienestar de los médicos.

Según la organización mundial de la Salud y los estudios realizados demuestran un alto índice de estrés laboral por el cual la implementación de las pausas activas trae tantos beneficios como la baja de enfermedades, se debe poner en práctica el proyecto, para así hacerlo realidad, y hacer de esta manera cumplir las pausas activas como si fuera una tarea asignada, y que cada empleado se interese y de unos minutos a su cuerpo y utilice este medio para hacer ejercicios y así controlar las dolencias y evitar problemas o enfermedades a futuro, además se trata de ofrecer una técnica o practica de incorporar buenos hábitos y disminuir niveles de estrés y ansiedad dentro del entorno para aumentar el desempeño laboral. Dentro de las limitaciones no tiene datos establecidos, se tiene desconocimiento. La guía está orientado con los 12 objetivos del Buen Vivir en el año 2013 al 2017, y enfocado al objetivo 3 Mejorar la calidad de vida en la Población dice:

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



El artículo 358 establece el Sistema Nacional de Salud para “el desarrollo, protección y recuperación de capacidades y potencialidades bajo los principios de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional”, incluyendo los servicios de promoción, prevención y atención integral. El art.381

establece la obligación del Estado de proteger, promover y coordinar la cultura física en los ámbitos del deporte, la educación física y la recreación, para la formación y el desarrollo integral de la personas (Gobierno , 2013, pág. 233)

01.03 Definición del problema central (Matriz T)

Identificación de las fuerzas que impulsan y bloquean la solución del problema central o global relacionadas con el proyecto. Determinar las relaciones de causa y efecto que se producen dentro de una determinada problemática. (Aviles, 2011)

Tabla 1 MATRIZ T

SITUACION EMPEORADA	SITUACION ACTUAL				SITUACION MEJORADA
Clima laboral inadecuado para el desempeño de las funciones optimas del trabajador	Falta de ejecución de pausas activas en los profesionales odontólogos centro Fray Bartolomé de las casas.				Clima laboral adecuado para el desempeño de las funciones de los profesionales
FUERZAS IMPULSADORAS	I	PC	I	PC	FUERZAS BLOQUEADORAS
Desarrollar un sistema de Capacitación para los responsables del desarrollo de la propuesta.	1	4	4	1	Ausencia por parte de los profesionales administrativos y operarios a las capacitaciones.
Programas que promuevan e incentiven a realizar las pausas activas.	1	4	5	2	Falta de una buena distribución o coordinación del tiempo.
Ejecución de los profesionales Odontólogos	1	4	5	1	Desinterés por parte de los profesionales al realizar los ejercicios.
Sociabilización de las enfermedades ocupacionales y riesgos laborales	1	4	5	2	Indiferencia sobre las causas de las enfermedades ocupacionales.

Fuente: Estudio de Campo (Centro de Salud Bartolome de las Casas, 2017)

Elaborado por: Calero

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



01.03.01 Análisis de la Matriz T

La Matriz T tiene como situación actual La falta de pausas activas produce estrés en los profesionales Odontólogos del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas si no se hace absolutamente nada se tendrá una situación empeorada que es un Clima laboral inadecuado para el desempeño de las funciones por actividades rutinarias y responsabilidades ante los pacientes, con el proyecto se pretende una situación mejorada como un clima laboral adecuado para el desempeño de las funciones de los profesionales.

Para esto se cuenta con fuerzas impulsadoras como son las capacitaciones a los responsables para la aplicación de pausas activas , que en lo real no existe las capacitaciones por eso existe el problema central y se da un parámetro de 1, con el proyecto se pretende llegar a un parámetro de 4 esto significa alto que haya muchas capacitaciones, pero hay fuerzas bloqueadoras que no van a permitir que se dé una situación mejorada como es la ausencia por parte de los profesionales Odontólogos del CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS, en lo real el desinterés es alto con un parámetro de 4 con el proyecto se pretende disminuir el desinterés dando un parámetro de 1.

Otra fuerza impulsadora son los programas que promuevan e incentiven a realizar pausas activas a los de los profesionales Odontólogos del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas, en lo real no existen por cual tienen un parámetro de 1, con el proyecto se pretende llegar a un parámetro de 4, pero hay fuerzas bloqueadoras que no van a permitir como es la falta de una buena distribución y coordinación de tiempo el cual tiene un parámetro de 5 con el proyecto se pretende disminuir a un parámetro de 2.

Como fuerza impulsadora tenemos la ejecución de los ejercicios a todos de los profesionales Odontólogos del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas, que en lo real no existen por eso tenemos un parámetro de 1 el proyecto se lo realiza para que alcance un parámetro de 4, pero tenemos fuerzas bloqueadoras como el



desinterés por parte de los profesionales que tiene un parámetro de 5 y se quiere llegar a un parámetro de 1.

La socialización de las causas y problemas de las enfermedades ocupacionales y riesgos laborales es una fuerza impulsadora que en lo real tiene un parámetro de 1, con la ejecución de este proyecto se pretende llegar a un parámetro de 4, pero hay fuerzas bloqueadoras como la indiferencia sobre las causas de las enfermedades ocupacionales que en lo real la indiferencia es alto con un parámetro de 5, y se pretende llegar a un parámetro de 2.



CAPITULO II

2.01 Mapeo de Involucrados

El análisis de los involucrados es un instrumento que permite, identificar a aquellas personas y organizaciones interesadas en el éxito de un proyecto, aquellas que contribuyen o son afectadas por los objetivos del mismo, y a quienes tienen un poder de influencia sobre los problemas que hay que enfrentar.(Oyarce, 2014)

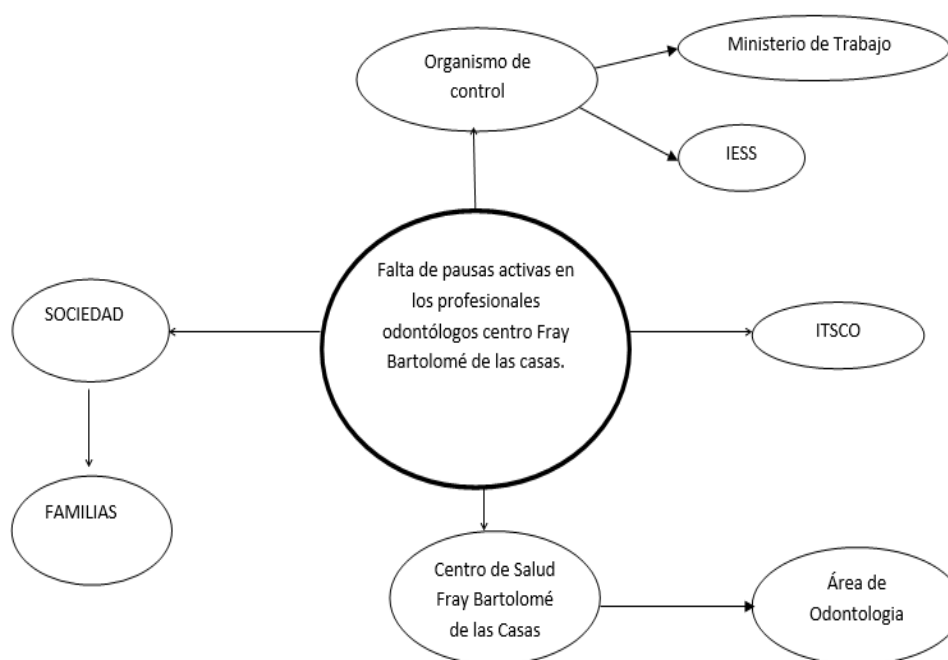


Ilustración 1 MAPERO DE INVOLUCRADOS

Fuente: Estudio de Campo (Centro de Salud Bartolome de las Casas, 2017)

Elaborado por: Calero Alexandra



Tabla 2 MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS

ACTORES INVOLUCRADOS	INTERESES SOBRE EL TEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSO MANDATO Y CAPACIDADES	INTERESES SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTOS POTENCIALES
MINISTERIO DE TRABAJO	Mantener el recurso humano motivado y productivo	Poca importancia y compromiso por parte de los profesionales	Recurso humano Financiero Tecnológico Código de trabajo Art.347	Disminuir el estrés laboral y alto índice de enfermedades ocupacionales	Motivación y empoderamiento o inadecuado por parte de los profesionales de la organización
IESS	Control que se cumpla con lo establecido por la ley	Poco interés sobre la salud del empleado por parte del IESS	Recurso humano Financiero Código CDIESS 390	Minimizar la fatiga física y mental de los empleados administrativos y operarios	Desinterés de la organización en mejorar la calidad de vida de los profesionales
ORGANIZACIÓN	Empoderar al personal en su puesto de trabajo mejorando el clima laboral	Carencia y Tiempo insuficiente para aplicar las pausas activas	Recurso humano Financiero Capacitación Reglamento interno Capítulo VII art, 24	Personal con alta motivación para dar una atención adecuada	Deserción laboral y Rotación inadecuada del profesional para la organización
FAMILIA	Profesionales que cuenten con un ambiente seguro y sano.	Profesionales expuestos a estrés laboral	Recurso humano Financiero	Profesionales sanos, motivados, amables con deseo de superación	Desinterés por parte de los profesionales en realizar las pausas activas
ITSCO	Apoyar a los estudiantes con los proyectos de titulación	Desinterés por parte del estudiante al adquirir nuevos conocimientos	Recurso humano Financiero Art. 73 literal b	Vincular los trabajos de investigación con la organización	Desgana por parte del alumno en buscar información para realizar proyectos

Fuente: Estudio de Campo (Centro de Salud Bartolome de las Casas, 2017)

Elaborado por: Calero Alexandra

02.02.01 Análisis de la Matriz de Involucrados

La Matriz de análisis de involucrados reconoce los actores, intereses sobre el problema central, problema percibido, recursos, mandatos y capacitaciones, interés sobre el proyecto y conflictos potenciales.

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



Como primer actor involucrado tenemos el Ministerio de trabajo siendo un ente regulador y de control, tiene interés sobre el problema al ejercer rectoría de las políticas laborales, fomentar y proteger el derecho del trabajador, mantener el recurso humano motivado y que sea productivo. Los problemas percibidos son la poca importancia y compromiso por parte de los profesionales. Dentro de los recursos tenemos el financiero, humano, tecnológico; asesoramiento y fundamentación sobre las enfermedades ocupacionales. Según el Código de trabajo, indica que los “Riesgos del trabajo son las eventualidades dañosas q que está sujeto el trabajador, con ocasión o por consecuencia de su actividad.”(Art. 347). El interés sobre el proyecto es disminuir el estrés laboral y alto índice de enfermedades ocupacionales. Y como conflictos potenciales queremos el cambio de la Motivación y empoderamiento inadecuado por parte de los profesionales de la organización.

Como segundo actor involucrado es el Instituto de Seguridad Social, tiene como interés principal el de controlar y evaluar periódicamente al empleado sobre su bienestar y salud, pero en los problemas percibidos es el poco interés sobre la salud del empleado por parte del IESS. Dentro de los recursos tenemos el financiero, humano, consultores, clínicas privadas. Que cuenten con medios calificados. Según el código nos dice: “En materia de riesgos de trabajo, la acción preventiva se fundamenta en varios principios. Uno de ellos, la eliminación y control de riesgos en su origen y, la planificación para la prevención integrando la técnica, la organización del trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores laborales” CD IESS 390. El interés sobre el proyecto es minimizar la fatiga física y mental de los empleados administrativos y operarios. Y hemos detectado conflictos potenciales como el desinterés de la organización en mejorar la calidad de vida de los profesionales.

En el CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS es el tercer involucrado, tiene como interés principal el empoderamiento al personal en su puesto de trabajo mejorando el clima laboral, pero los problemas percibidos es carencia y tiempo insuficiente para aplicar las pausas activas. Los recursos son humanos financieros, tecnológicos, capacitaciones y según el reglamento interno de



la organización “Evitar el aparecimiento de enfermedades profesionales o enfermedades relacionadas con el trabajo en las instalaciones de la organización” Capítulo VII art, 24. El interés sobre el proyecto es personal con alta motivación para dar una atención adecuada. Como conflictos potenciales tenemos la rotación inadecuada y pérdida económica para la organización.

El cuarto actor involucrado es la Familia, tiene como interés principal el tener profesionales que cuenten con un ambiente seguro y sano, pero los problemas percibidos son profesionales expuestos a enfermedades ocupacionales como el estrés. El recurso humanos, financiero, tecnológico y en el Plan nacional del buen vivir objetivo 3 art.358 “el desarrollo, protección y recuperación de capacidades y potencialidades bajo los principios de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional”, incluyendo los servicios de promoción, prevención y atención integral. El art.381 establece la obligación del Estado de proteger, promover y coordinar la cultura física en los ámbitos del deporte, la educación física y la recreación, para la formación y el desarrollo integral de las personas”. El interés sobre el proyecto es tener profesionales sanos, motivados amables con deseo de superación y el conflicto potencial es el desinterés por parte de los profesionales en realizar las pausas activas.

Por último, y no menos importante Instituto Superior Cordillera cuyo interés es apoyar a los estudiantes con los proyectos de titulación, los problemas percibidos desinterés por parte del estudiante al adquirir nuevos conocimientos. Los recursos son humanos, financieros y tecnológicos, como capacidades es la asistencia, concentración y el reglamento interno nos dice “Basados exclusivamente en el enfoque de desarrollar soluciones técnicas, tecnológicas y/o metodológicas a los problemas pasados, actuales y futuros de la sociedad y en el Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas. En este tipo de proyectos, prima el enfoque del marco lógico, para justificar la incidencia y el enlace que tiene la solución propuesta por el alumno”, capítulo XIII artículo 73 literal b. El interés sobre el proyecto es vincular los trabajos de investigación con la organización y el conflicto potencial es la desgana por el alumno en buscar información para la investigación.



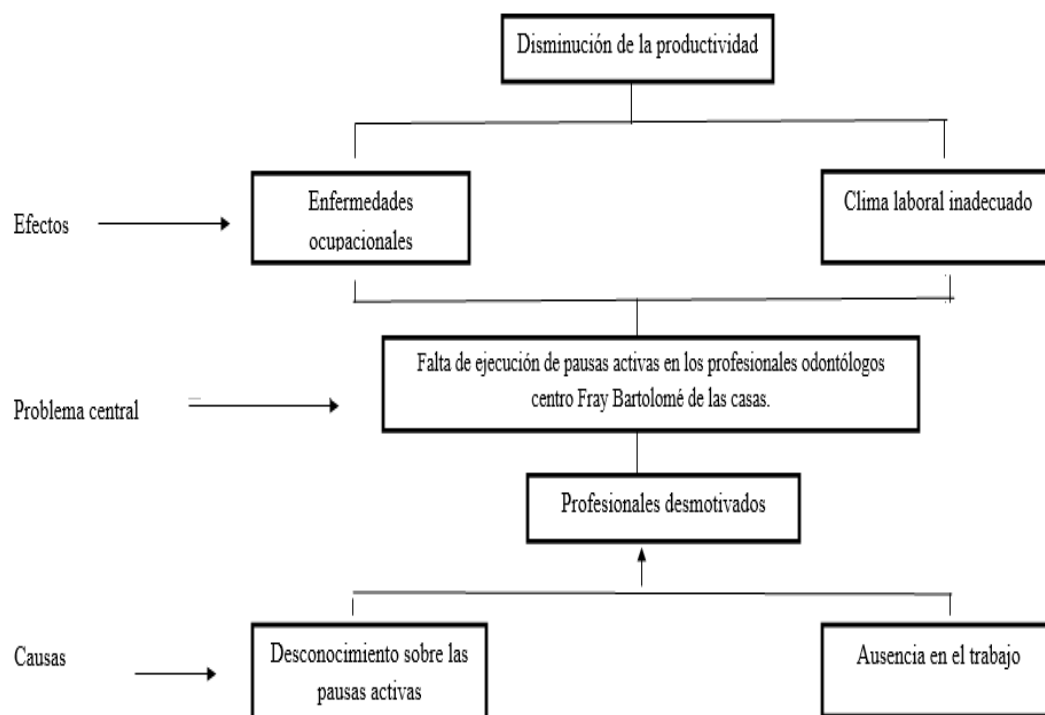
CAPITULO III

3.03. Árbol de problemas

El árbol de problemas es una ayuda importante para entender la problemática a resolver. En él se expresan, en encadenamiento tipo causa/efecto, las condiciones negativas percibidas por los involucrados en relación con el problema en cuestión.

Confirmado el mencionado encadenamiento causa/efecto, se ordenan los problemas principales permitiendo al formulador o equipo identificar el conjunto de problemas sobre el cual se concentrarán los objetivos del proyecto. Esta clarificación de la cadena de problemas permite mejorar el diseño, efectuar un monitoreo de los "supuestos" del proyecto durante su ejecución y, una vez terminado el proyecto, facilita la tarea del evaluador, quien debe determinar si los problemas han sido resueltos (o no) como resultado del proyecto. (Rodríguez, 2011)

Tabla 3 ARBOL DE PROBLEMAS



Fuente: Estudio de Campo (Centro de Salud Bartolome de las Casas, 2017)
Elaborado por: Calero Alexandra

03.01.01 Análisis del Árbol de Problemas

Dentro de este proyecto se ha realizado un análisis integral sobre las causas y efectos que nos lleva al problema central, a continuación se menciona cada una de ellas.

Tiene como primera causa el desconocimiento sobre las pausas activas de los profesionales Odontólogos lo que provoca una limitada sensación de pertenencia y compromiso hacia la organización y pacientes, fomentando la aparición más común dentro de las enfermedades ocupacionales como es el estrés por los movimientos repetitivos que realizan por su forma de trabajo.



Tenemos la ausencia en el trabajo por la evidencia generación de problemas físicos y mentales producto de las malas posiciones a la hora de realizar las actividades laborales. Profesionales desmotivados que con lleva a varios conflictos y diferencias los cuales pueden ser motivo de discusiones entre profesionales y pacientes. Debido a las causas antes mencionadas se determina el problema central que es la falta de pausas activas es una causa para el estrés en los Profesionales Odontólogos, este problema puede afectar seriamente a la salud de los profesionales, problemas interpersonales pueden evidenciarse y generar pensamientos negativos hacia la organización y todo ocasionado por el estrés laboral.

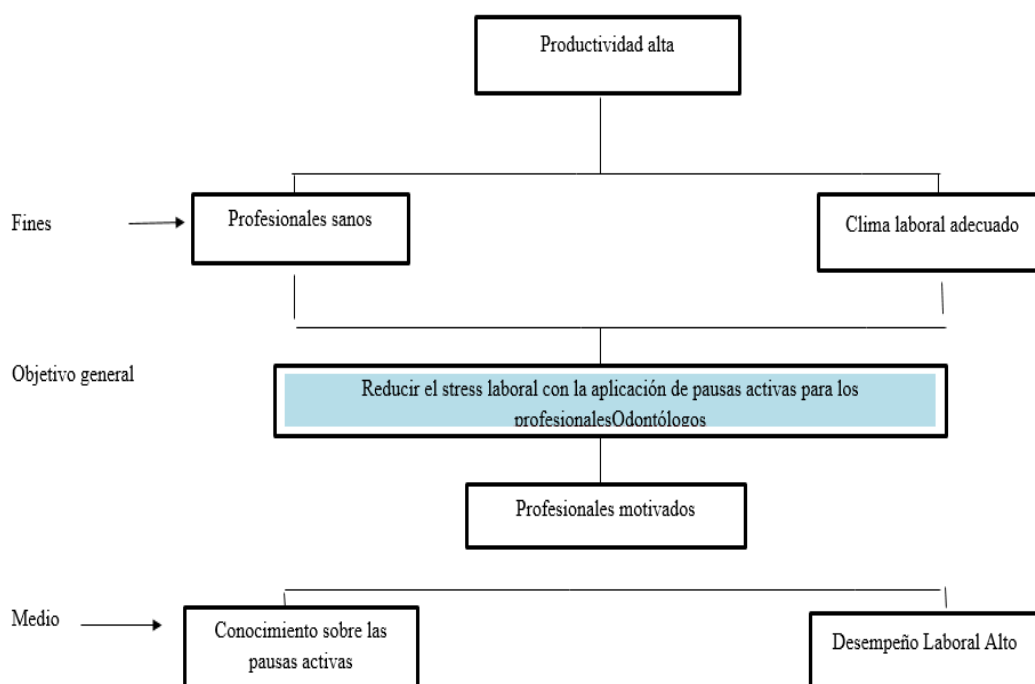
El primer efecto son las enfermedades ocupacionales de los empleados administrativos y operarios los cuales tenemos que ofrecer condiciones de salud adecuada, modificando las prácticas actuales, eliminando los paradigmas tradicionales; proporcionando un ambiente idóneo para las actividades diarias a los profesionales la cual es la responsabilidad de altos mandos, medios mandos y niveles operativos los cuales conforman la institución. Es así que provoca otro efecto que es el clima laboral teniendo en cuenta que el lugar es donde se desenvuelve la persona y si no es el adecuado el colaborador empieza a sentirse estresado, preocupado por lo cual nos lleva a el tercer efectos que es la disminución de la productividad y afecta al trabajador y a la organización

03.01 Árbol de Objetivos

En el análisis de objetivos convertimos los problemas en soluciones debido a varios factores que impiden el crecimiento productivo. El árbol de objetivos se utiliza para describir la situación deseada, la identificación de relación de medio a fin, y la visualización de las relaciones en un diagrama.(MIRANDA, 2005)



Tabla 4 ARBOL DE OBJETIVOS



Fuente: Estudio de Campo (Centro de Salud Bartolome de las Casas, 2017)
Elaborado por: Calero Alexandra

03.01.01 Análisis del árbol de Objetivos

Iniciamos con el medio que es la implementación sobre el conocimiento de las pausas activas que esto tendría un nivel significativo a la hora de realizar nuestras funciones ya que las enfermedades ocupacionales como el estrés bajaría y tendríamos al personal sano, un mejor estilo a la hora de trabajar. Otro medio es mejorar el desempeño laboral con nuestro personal sano nos llevan al medio de aumentar profesionales motivados con crecimientos institucionales y personales, personal sano y motivado dispuesto a cumplir los objetivos planteados.

Por lo antes ya mencionado se define como objetivo general reducir el estrés



laboral con la aplicación de pausas activas para los profesionales Odontólogos del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas.

Se tiene como finalidad incrementar el porcentaje de tener en el Centro de Salud profesionales sanos para así reducir el alto índice de ausencia y evitar el estrés laboral que con el futuro se complicaría en una enfermedad seria y lo que pretendemos es evitar por medio de la implementación de las pausas activas.

La siguiente finalidad es proporcionar al trabajador un clima laboral adecuado que es el medio ambiente de trabajo las mismas que son percibidas directa e indirectamente por los profesionales y si no es el idóneo causa repercusiones en el comportamiento laboral.

Otra finalidad es elevar la productividad mejorando las condiciones de salud de los profesionales ya que estarán motivados, incentivados para cumplir los objetivos planteados. Con esto se pretende fomentar las relaciones interpersonales cambiar el entorno proporcionando las herramientas necesarias para lograr los fines ya descritos.



CAPITULO IV

ANALISIS DE ALTERNATIVAS

4.01 Matriz de Análisis de alternativas

Permite identificar las soluciones y alternativas que puedan llegar a ser estrategias del proyecto, evaluando la factibilidad técnica, financiera, social y política de las posibles estrategias representadas por las cadenas de objetivos medios-fines, y así ayudando a determinar la estrategia general que se va a adoptar. (MIRANDA, 2005)

Tabla 5 MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS

OBJETIVO	IMPACTO SOBRE EL PROPÓSITO	FACTIBILIDAD TÉCNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLÍTICA	TOTAL	CATEGORÍA
Aumentar el número de profesionales motivados	4	4	5	4	4	21	MA
Implementar el conocimiento sobre las pausas activas	5	5	5	4	4	23	MA
Mejorar el desempeño	5	5	5	4	4	23	MA

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
CASAS D.M.Q 2016-2017



o laboral							
Reducir el estrés laboral	4	4	4	4	4	20	MA

Fuente: Estudio de Campo (Centro de Salud Bartolome de las Casas, 2017)

Elaborado por: Calero Alexandra

4.01.01 Conceptualización de la Matriz Análisis de alternativas

En el siguiente análisis se puede observar como objetivo, aumentar el número de profesionales motivados el impacto sobre el propósito se ha otorgado un parámetro de 4 que es medio alto, es decir que el resultado esperado es elevado, en cuanto a la factibilidad técnica se ha otorgado un parámetro de 4 que es medio alto, tiene que ver con el método a utilizar para llegar a cumplir el objetivo, la factibilidad financiera se ha dado un valor de 5 que es alto, este parámetro indica que se cuenta con la asignación presupuestaria para solventar el proyecto, dentro de la factibilidad social tiene un rango de 4 esto quiere decir que donde en se aplicara las pausas tendrá una gran acogida a la implementación de la guía, en la factibilidad política se le da un parámetro de 4 que es medio alto, cumpliendo con las exigencias de las leyes establecidas por la institución tanto en donde se va aplicar la guía y como la institución que acoge el proyecto esto tiene un total de 21 lo que nos da una categoría medio alto, lo que quiere decir que el objetivo específico numero 1 es totalmente factible.

El objetivo específico N° 2 que es Implementar el conocimiento sobre las pausas activas, tiene un impacto sobre el propósito pretendiendo hacer que el área de odontología tenga un clima laboral armónico es por eso que se da un rango de 4; en la factibilidad técnica obtiene un parámetro de 4 que es medio alto lo que quiere decir que la técnica a utilizarse es la idónea para la aplicación de la guía, en la factibilidad financiera tiene un rango de 5 que es alto esto quiere decir que existe la capacidad económica para solventar la aplicación de la guía, dentro de la factibilidad social tiene un rango de 4 que es medio alto, este parámetro quiere decir que favorecerá de



manera positiva mantener cordiales relaciones interpersonales, en la factibilidad política se le da un rango de 5 lo cual quiere decir que en los reglamentos internos de la institución se encuentran sustentados lo que permitirán la aplicación progresiva de la guía esto tiene un total de 22 puntos lo ,que nos da una categoría de medio alto, lo que quiere decir que el objetivo es totalmente factible.

El objetivo específico N° 3 que es mejorar el desempeño laboral, se realiza un análisis de cómo es el impacto sobre el propósito, obteniendo un parámetro de 5 que es alto el cual nos va ayudar a incrementar el desempeño laboral, en la factibilidad técnica tenemos una ponderación de 4 que es medio alto ya que por medio de capacitaciones a los responsables vamos a llegar a cumplir el objetivo, en la factibilidad financiera tenemos un parámetro de 4 que es medio alto, es decir contamos con el financiamiento necesario para cumplir el objetivo, en la factibilidad social tiene un parámetro de 4, que es medio alto contamos con la predisposición de los profesionales, a la factibilidad política se ha dado un parámetro de 4, que es medio alto lo cual nos indica que no existe ningún problema para cumplir con la aplicación de la guía; tenemos un total de 21 puntos que nos da una categoría de medio alto esto nos indica que es factible seguir con el objetivo.

En el siguiente propósito que es reducir el estrés laboral de los profesionales tiene un impacto sobre el propósito que es elevar la productividad el cual tiene un parámetro de 4 que es medio alto quiere decir que se va alcanzar la meta, en la factibilidad técnica se tiene una ponderación de 4 que es medio alto ya que con el fin de elevar la productividad se cuenta con la implementación necesaria para cumplir el propósito, la factibilidad financiera tenemos un parámetro de 4 que es medio alto, lo que facilita la implementación y el uso del tiempo para satisfacción de los profesionales, en la factibilidad social tiene un parámetro de 4 que es medio alto el cual al momento de reducir el estrés va a tener personal relajado y se va a dar una mejor atención al cliente interno y externo, en la factibilidad política tiene un parámetro de 4 que es medio alto, mediante las políticas que maneja la organización

si un empleado llega a tener una productibilidad alta se van a implementar
**ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
 REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
 AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
 CASAS D.M.Q 2016-2017**



incentivos, tenemos un total de 20 puntos que es medio alto es decir este propósito es fundamental ya que la finalidad es de elevar la productividad en virtud que la guía es para beneficio a la salud de los profesionales y por ende ellos se sentirán más seguros y motivados lo cual es factible la aplicación de la guía.

4.02 Matriz Análisis de Impacto de los Objetivos

Tabla 6 MATRIZ DE ANALISIS DE OBJETIVOS

OBJETIVOS	FACTIBILIDAD DE LOGRARSE	IMPACTO DE GENERO	IMPACTO AMBIENTAL	RELEVANCIA	SOSTENIBILIDAD	TOTAL	CATEGORÍA
Aumentar el número de profesionales motivados	Desarrollar mayor productividad en la organización (4)	Trato justo a los colaboradores (4)	Fomenta la comunicación asertiva, clima laboral adecuado (4)	Capacitación sobre el tema relevante (4)	Promover programas de capacitación a los responsables. (4)	20	MA
Implementar el conocimiento sobre las pausas activas	Buena salud de los profesionales (5)	Respeto a los derechos de los profesionales (4)	Mejoramiento al entorno en la cultura organizacional (4)	Fortalecer el trabajo en equipo (4)	Delegados tengan el debido conocimiento del tema (4)	21	MA
Mejorar el desempeño laboral	Los principales beneficiarios son los profesionales (5)	Correcta socialización laboral (5)	Desarrollo social adecuado (4)	Adecuadas relaciones interpersonales (4)	Fortalecer relaciones interpersonales (4)	22	MA
Reducir el estrés laboral	Capacitar a los responsables de la aplicación (4)	Reconocer los logros grupales (4)	Mejorar el ambiente laboral (4)	El trabajo final resultados beneficiarán a la organización y profesionales (4)	Profesionales motivado (5)	21	MA

Fuente: Estudio de Campo (Centro de Salud Bartolome de las Casas, 2017)
Elaborado por: Calero Alexandra



4.02.01 Conceptualización Matriz análisis de impacto de los objetivos

La matriz de análisis de impacto sobre los objetivos está comprendida sobre el impacto que tiene los mismos, en los cuales se evidencia parámetros que se le dará a cada uno que consta de: 5 alto, 4 medio alto, 3 medio, 2 medio bueno y 1 bueno.

El primer objetivo específico es aumentar el número de profesionales motivados este tiene una factibilidad de lograrse medio alto es por eso que se le da un parámetro de 4; esto quiere decir que se lograra ya que los principales beneficiarios son los empleados; en el impacto de genero tiene un parámetro de 4, existiendo un trato justo a los profesionales ; en el impacto ambiental se le da un rango de 4 debido a Fomenta la comunicación asertiva, clima laboral adecuado; en la relevancia se tiene un parámetro de 4, buscando fortalecer mediante capacitación sobre el tema relevante y lo que se refiere a la sostenibilidad tiene un parámetro de 4 porque hay que promover programas de capacitación a los responsables. Todo esto da un total de 20 puntos que significa medio alto y que hay una factibilidad de que el objetivo se logre.

El segundo objetivo específico es implementar el conocimiento sobre las pausas activas, la factibilidad de que se logre el objetivo es alta por lo que se le da un parámetro de 5 debido a que se quiere establecer buena salud para los profesionales; en impacto del genero se le da un rango de 4 que es medio alto ya que existe el respeto a los derechos de los profesionales; en el impacto ambiental se le da un parámetro de 4 porque se desea el mejoramiento al entorno en la cultura Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas; en la relevancia se le da un parámetro de 4 debido a lo que se quiere es Fortalecer el trabajo en equipo; lo que se refiere a la sostenibilidad se le da un rango de 4 que es medio alto ya que los delegados que asiste tenga el debido conocimiento del tema. Todo esto sumando tiene un total de 21 puntos, a esto se le da una categoría media alta lo que significa que la factibilidad y la consistencia que mantenga este objetivo.



El tercer objetivo específico es mejorar el desempeño laboral, teniendo una factibilidad de lograrse alta debido a que los principales beneficiarios son los profesionales es por eso que se le da un rango de 5; en el impacto de género tiene un parámetro de 5 en el que se quiere la correcta socialización laboral; el impacto ambiental tiene un parámetro de 4 ya que se desea que el desenvolvimiento social sea adecuado; en cuanto a la relevancia tiene un parámetro de 4 que es medio alto se espera adecuadas relaciones interpersonales; en cuanto a la sostenibilidad tiene un puntaje de 4 que es medio alto ya que se espera fortalecer las relaciones interpersonales. Esto sumando da un total de 22 puntos medio alto es decir que el objetivo específico número 3 es totalmente viable.

El objetivo general es reducir el estrés laboral que tienen los profesionales Odontólogos mediante una guía sobre las pausas activas, demuestra que tiene una factibilidad de 4 que es media alto ya que se espera capacitar a los responsables de la aplicación para evitar el estrés laboral y sean productivos; en el impacto de género se tiene un parámetro de 4 ya que se espera reconocer los logros grupales; en el impacto ambiental tiene un parámetro de 4 ya que se espera mejorar el ambiente laboral entre los compañeros para ofrecer una adecuada atención al cliente es muy importante para el cumplimiento del objetivo general; la relevancia tiene un parámetro de 4 ya que el resultado beneficiará a la organización y profesionales; en cuanto a la sostenibilidad tiene un parámetro de 4 debido a tener profesionales motivados a un notable mejoramiento de la calidad de vida laboral y personal. Esto nos da un total de 21 puntos con una categoría medio alto, tiene gran factibilidad de que se logre.

4.03 Diagrama de estrategias

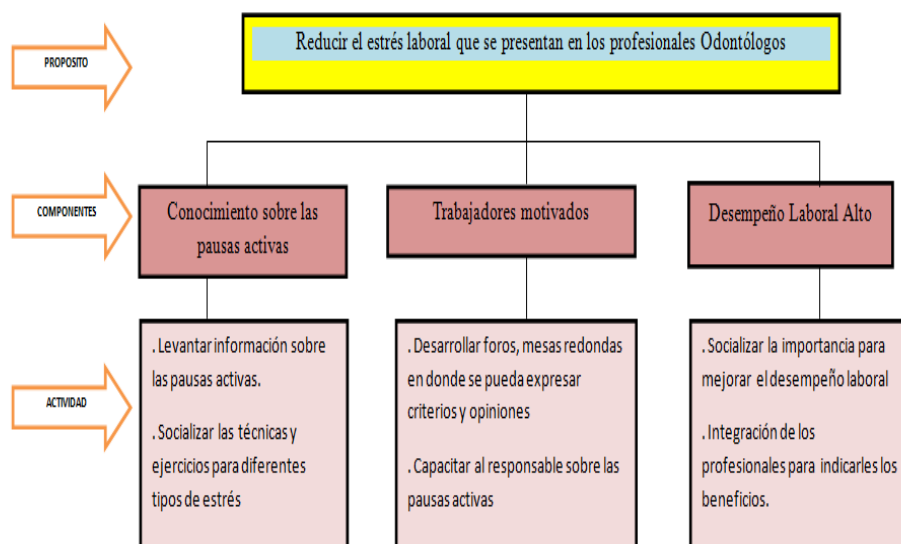
El diagrama de estrategias pretende determinar los componentes a seguir para la realización del marco lógico, establecer la estructura y alcance de las estrategias de intervención del proyecto expresadas en conjuntos de objetivos que son considerados como factibles de realización y están dentro de las posibilidades del proyecto, vincular a cada estrategia todos los objetivos que pueden ser trabajados de forma articulada y vinculada para el logro de un objetivo de jerarquía superior, determinar los límites del proyecto expresados

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
CASAS D.M.Q 2016-2017



en términos de los objetivos que son parte y los que están excluidos del proceso de intervención del proyecto (Robayo, 2013)

Tabla 7 DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS



Fuente: Estudio de Campo (Centro de Salud Bartolome de las Casas, 2017)
Elaborado por: Calero Alexandra

4.03.01 Conceptualización Diagrama de estrategias

El diagrama de estrategias consta de actividades, componentes, propósitos, finalidades. Las actividades son las que se van a realizar para poder con cada uno de los componentes llegar al propósito y cumplir la finalidad que se ha establecido siendo está a largo plazo. Y así se tiene primero implementar el conocimiento sobre las pausas activas es el primer componente y sus actividades son analizar la información sobre las pausas activas y socializar las técnicas y ejercicios para diferentes tipos de estrés que tenemos en nuestro puesto de trabajo. En el componente número dos es aumentar el número de trabajadores motivados y tiene como actividades desarrollar foros, mesas redondas en donde se pueda expresar criterios y opiniones y capacitar al personal sobre las pausas activas. Para el

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



componente número 3 que es mejorar el desempeño laboral y tenemos como actividades: socializar la importancia sobre el desempeño e integración de los profesionales para captar sus beneficios indicarle los beneficios para los profesionales Odontólogos del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas.

Una vez que se da a conocer las actividades que van a llevar al cumplimiento de los objetivos específicos se va a tener como resultado un propósito que es reducir el estrés laboral que se presenta en los profesionales Odontólogos.

4.04 Matriz de marco lógico

Tabla 8 MATRIZ DE MARCO LOGICO

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
ELEVAR LA PRODUCTIVIDAD	Personal Productivo y motivado en un 70% en el primer bimestre	Datos estadísticos sobre las tabulaciones en las encuestas.	El personal acepta el cambio
PROPOSITO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
Reducir el estrés laboral que presentan los profesionales Odontólogos del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas	Cuando los profesionales se sienten cansados, fatigados disminuye su nivel de concentración mitigar este factor en un 55%	Datos estadísticos sobre las tabulaciones en las encuestas.	El tiempo de atención al cliente no permite desarrollar pausas activas.
COMPONENTES	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
1.- Difundir el conocimiento sobre las pausas activas.	1.- Los profesionales mejoraran en un porcentaje muy aceptable sus posturas y su salud mediante la aplicación de la guía	Datos estadísticos sobre las tabulaciones en las encuestas.	Participación por parte de los profesionales.



2.- Aumentar el número de profesionales motivados.	2.-trabajar desmotivados, enfermos, adoloridos son consecuencia para que se sientan desanimados; 43% de posibilidad de cambio	Datos estadísticos sobre las tabulaciones en las encuestas.	Departamento de RRHH disponga de recursos que apoyen e incentiven el buen clima laboral
Mejorar el Desempeño Laboral	3.- Incrementar la productividad en un 56% en los procesos laborales del personal	Datos estadísticos sobre las tabulaciones en las encuestas	Con la aplicación de la guía de pausas activas el personal estará motivado.
ACTIVIDADES	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
1.1 Levantar información sobre las pausas activas. 1.2 Socializar las técnicas y ejercicios para los diferentes tipos de neuralgias. 2.1 Desarrollar foros, mesas redondas en donde se pueda expresar criterios y opiniones 2.2 Capacitar al personal sobre las pausas activas	Poner Presupuesto	Control y evaluación de la aplicabilidad de la propuesta	Actitud adecuada del personal al momento de socializar el taller Interés por parte de los profesionales retroalimentación continúa. Interés por parte de los profesionales retroalimentación continúa.

Fuente: Estudio de Campo (Centro de Salud Bartolome de las Casas, 2017)

Elaborado por: Calero Alexandra

4.04.01 Conceptualización Matriz de marco lógico

Como primero a puntualizar es la finalidad que es Elevar la productividad en el área Odontológica del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas, los indicadores para llegar a la finalidad será, La productividad es considerada un índice

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



de crecimiento está determinada por la utilización de los recursos humanos, financieros y tecnológicos. Esto vincula la productividad con la capacidad de estimular a las personas hacia el trabajo eficiente. Antes de la aplicación de las encuestas los profesionales desconocían que son las Pausas Activas en un 65% después de la aplicación los profesionales tendrán conocimiento sobre que son la pausas activas en un 100%. Los medios de verificación son datos estadísticos sobre las tabulaciones en las encuestas. Teniendo un supuesto que es quías constantes según programación en el cronograma de actividades establecido en el Centro de Salud

Como siguiente se puntualiza el propósito que es Reducir el estrés laboral que presentan los profesionales del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas, teniendo como indicadores, Cuando los profesionales se siente cansados, fatigados disminuye su nivel de concentración y comprensión los profesionales se estresan en un 95% después de socializar la guía los profesionales alcanzaran el menor porcentaje y se sentirán aliviados des estresados y darán un excelente atención al público. Los medios de verificación son datos estadísticos sobre las tabulaciones en las encuestas. Teniendo un supuesto se facilite a los profesionales minutos para realizar las pausas activas en su lugar de trabajo.

Otro punto dentro de la matriz del marco lógico son los componentes, en este se encuentran tres: el primer componente es difundir el conocimiento sobre las pausas activas. Teniendo este como indicador Los profesionales del Centro de salud Fray Bartolomé de las Casas, los profesionales mejoraran en un porcentaje muy aceptable sus posturas y su salud mediante la aplicación de la guía y los medios de verificación Datos estadísticos sobre las tabulaciones en las encuestas y el supuesto seria la Participación por parte de los profesionales.

El segundo componente es Aumentar el número de profesionales motivados. Teniendo como trabajar desmotivados, enfermos, adoloridos son consecuencia para



que se sientan desanimados; el 95% de los profesionales se sienten fatigados es difícil cumplir las metas en los tiempos establecidos al implementar la guía de pausas activas se espera reducir el porcentaje de desinterés en el cumplimiento de sus funciones los medios de verificación Datos estadísticos sobre las tabulaciones en las encuestas y el supuesto sería que el Departamento de Talento Humano disponga de recursos que apoyen e incentiven a un buen clima laboral.

El tercer indicador es Mejorar el desempeño laboral, teniendo este como indicador para mantener un excelente clima laboral es importante la implementación de la guía de pausas activas que no existe, las relaciones entre profesionales y paciente serán óptimas después de haber aplicado la guía el desempeño laboral será alto, los medios de verificación Datos estadísticos sobre las tabulaciones en las encuestas y el supuesto con la aplicación de la guía de pausas activas el personal estará motivado.

Para cada componente a cumplir se han generado actividades que ayuden al cumplimiento de los mismos y permitan que se realicen con éxito, se pone a consideración las actividades siguientes: Levantar información sobre las pausas activas. Socializar las técnicas y ejercicios para diferentes tipos de neuralgias. Desarrollar foros, mesas redondas en donde se pueda expresar criterios y opiniones, Capacitar al personal sobre las pausas activas. Al presentar el resumen del presupuesto que se utilizara se tiene: gastos corriente: viáticos (pasajes), impresiones, documentos de información, gastos de alimentación, empastado y como gastos de inversión: equipos de oficina. Los medios de verificación son las facturas y comprobantes de ventas que han sido recibidos para cada compra que se ha realizado para llevar a cabo el proyecto y por último se tiene los supuestos que se podrán dar como: Actitud adecuada del personal al momento de socializar el taller, interés por parte de los profesionales y retroalimentación continúa.

Metodología de Investigación

Tipos de Investigación



Las modalidades que seguirá la investigación serán: Especificada de 9 matrices a desarrollarse.

Población y Muestra

Población

La población está constituida por 20 profesionales del CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS

Muestra

Por ser una población manejable se constituye en un muestreo probabilístico regulado, en el cual la misma población se convierte en la muestra Técnica

A lo largo del tiempo se apoyó en instrumentos capaces de cuantificar fenómenos a través de modelizaciones de la realidad. Para realizar este proceso la investigación utilizó la medida mediante la cual es capaz de representar propiedades por medio de números y estadística.

Técnica de encuesta

La encuesta se ha convertido en una herramienta útil cuando al obtener información se trate, es por ello que en los ámbitos políticos, educativos y sociales la encuesta es el principal factor cuando de recolectar información se requiera.

Modelo de Encuesta (Ver Anexo 1)



CAPITULO V

5.01 Antecedentes de la Empresa

El Centro de Salud No. 2 Fray Bartolomé de las Casas inició sus actividades en el año de 1942, en el centro histórico en la ciudad de Quito. Se gestiona y obtiene ayuda económica de la unidad de obras emergentes de la Presidencia de la República en el gobierno del Ingeniero León Febres Cordero, esto permitió la construcción de un nuevo edificio ubicado en la calle Francisco Lizarazu N26-167 y Humberto Albornoz en el año 1990 para la época fueron convenientes y permitieron brindar mejor atención a sus usuarios; en la actualidad se encuentra en remodelación. La atención brindada es Medicina General, Pediatría, Odontología, Ginecología, Laboratorio, Rayos X, Farmacia, Estadística, Enfermería. (Análisis Situacional Integral de Salud, 2015, pág. 8)

5.01.01 Misión

Brindar atención integral eficiente y oportuna a los pacientes que demandan el servicio de salud en las diferentes especialidades con las que cuenta el centro de acuerdo a su nivel de complejidad y normativa que rigen las unidades médicas del MSP, bajo los principios de solidaridad, subsidiaridad, obligatoriedad, solidaridad, eficiencia y equidad. (Análisis Situacional Integral de Salud, 2015, pág. 11)



5.01.02 Visión

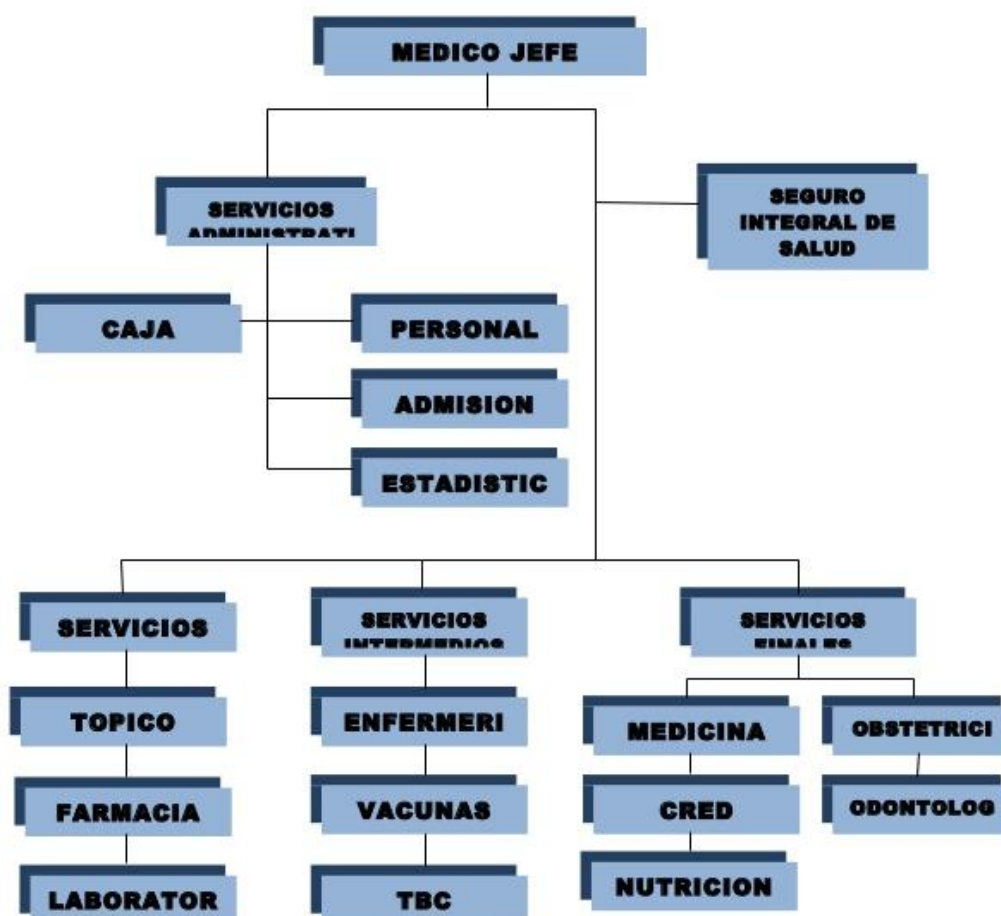
Convertir al centro de salud, en una unidad médica con la capacidad de cubrir y atender la demanda de la comunidad en forma oportuna y a satisfacción de los mismos, mediante la utilización de un personal incentivado, capacitado, motivado, eficiente, con pertinencia y pertenencia, listo para prestar sus servicios, con una infraestructura física adecuada que permita ampliar su portafolio de servicios. (Análisis Situacional Integral de Salud, 2015, pág. 11)

5.01.03 Valores

Solidaridad, Obligatoriedad, Universalidad, Equidad, Eficiencia, Responsabilidad.

5.01.04 Organigrama

Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas



Elaborado por: Alexandra Calero

Fuente: Investigación de Campo

5.02 Justificación de la propuesta

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



La presente propuesta es de interés, ya que la guía que se quiere implementar en el centro de salud es una nueva estrategia con la que se alcanzan objetivos que se plantean, fomentando un ambiente adecuado y sobre todo garantizando el cuidado de la salud de los profesionales mediante prácticas sencillas en la que solo se invierte la actitud de cambio.

En la propuesta sobresale la importancia práctica, ya que al enfocarse directamente en la salud física y mental del profesional, está considerado a las personas como el principal recurso dinámico de la institución que debe ser cuidado en todo sentido ya que el talento humano es lo más importante de la organización hay que cuidarlo para llegar al éxito.

Una guía de pausas activas es novedoso porque es una herramienta que servirá para el fortalecimiento del centro de salud, evitara enfermedades y tendremos al personal sano y motivado gracias a las buenas prácticas y la creación de nuevos hábitos.

La propuesta es original y factible en el Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas, porque para llevar a cabo la guía y mejorar los aspectos señalados anteriormente se necesita la buena predisposición de cada profesional para realizar las actividades o ejercicios los mismos que tomaran pocos minutos al día, pero traerá beneficios para la salud, entendiéndose que si una persona se encuentra en buen estado de salud su desenvolvimiento será óptimo logrando ser rentable dentro de los procesos del centro de salud, cuya finalidad es fomentar una cultura organizacional basada en el cuidado permanente de la salud mejorando así el desempeño laboral de cada uno de los profesionales Odontólogos.

5.03 Objetivo General

Reducir el stress laboral con la aplicación de pausas activas para los profesionales Odontólogos del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas

5.04 Metodología de la investigación

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



La modalidad de investigación para realizar este trabajo se realizara mediante la elaboración de una guía de pausas activas para reducir las enfermedades ocupacionales y el estrés laboral en el Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas mediante la sociabilización y el diseño del mismo, considerando información con que cuenta la empresa.

5.04.01 Tipos de Investigación

Para desarrollar el presente proyecto se utilizó los siguientes tipos de investigación:

- **Investigación Descriptiva:** En ella se destacan las características o rasgos de la situación, fenómeno u objeto de estudio. La función principal es la capacidad para seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio, es decir esta investigación permitirá analizar los datos estadísticos encontrados en la encuesta así como los problemas de la empresa.(Sierra Guzmán, 2012, pág. 10)
- **Metodología Cualitativa:** evita la cuantificación. Los investigadores cualitativos hacen registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la observación participante y las entrevistas (Pita & Pértegas Díaz, 2002, pág. 1)
- **Metodología Cuantitativa:** es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables. (Pita & Pértegas Díaz, 2002, pág. 1)

5.04.02 Población y Muestra

Población: Barrera (2008), define la población como un: “conjunto de seres que poseen la característica o evento a estudiar y que se enmarcan dentro de los criterios de inclusión” (pag.141)



Muestra: Balestrini (2006), señala que: “una muestra es una parte representativa de una población, cuyas características deben producirse en ella, lo más exactamente posible. (pag.141)”.

El proyecto se realizara en el Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas. Con una población de 20 personas.

5.04.03 Recolección de la información

La recolección de la información se refiere al uso de una gran variedad de técnicas y herramienta para la recolección de información en el caso del presente proyecto la información está sustentada por medio de encuestas realizadas a los colaboradores del área de odontología, la finalidad de la recolección de datos es aportar con información verídica y de relevancia para la elaboración del presente proyecto.

5.04.04 Técnica de Recolección de Datos

Encuesta

Según Naresh K. Malhotra, las encuestas son entrevistas con un gran número de personas utilizando un cuestionario prediseñado. Según el mencionado autor, el método de encuesta incluye un cuestionario estructurado que se da a los encuestados y que está diseñado para obtener información específica.

5.04.05 Ejemplo de encuesta a realizar

➤ Proyecto:

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



Elaboración y socialización de una guía de pausas activas para reducir las enfermedades ocupacionales y el estrés laboral para el área de Odontología del centro de salud Fray Bartolomé de las Casas D.M.Q 2016-2016

➤ **Población:**

- Área de Odontología.....20 profesionales

➤ **Muestra:**20 personas

➤ **Tipo :**

Encuestas

➤ **Formato de Encuesta :**

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN RECURSOS HUMANOS

"Reunirse en equipo es el principio. Mantenerse en equipo es el progreso. Trabajar en equipo asegura el éxito". Henry Ford

DATOS



GENERO

MASCULINO ()

FEMENINO ()

CUESTIONARIO

1.- Conoce Usted que son las Pausas Activas?

SI ()

NO ()

2.- Cuando Usted está cansado disminuye su nivel de comprensión y concentración?

SI ()

NO ()

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



3.- El cansancio le produce fatiga laboral

SI ()

NO ()

4.- Cando usted recupera energías mejora su estado anímico

SI ()

NO ()

5.- Cuando Usted se encuentra fatigado cumple las metas y objetivos en los tiempos asignados?

SI ()

NO ()

6.- Es importante para Usted cumplir las actividades laborales colectivamente?

SI ()

NO ()

7.- Considera Usted que la ausencia de actividad física perjudica su salud?

SI ()

NO ()

8.- Considera usted que la actividad física puede mejorar su desenvolvimiento en el trabajo?

SI ()

NO ()

9.- En su lugar de trabajo existe un plan de pausas activas laborales o se destina periodos de tiempo para la relajación muscular?

SI ()

NO ()

10.- Considera Usted que producto de la falta de actividad física se pueden desarrollar enfermedades de tipo profesional?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACION

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

**ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
CASAS D.M.Q 2016-2017**



5.04.06 Validez de la información

Según Rusque M (2003) “la validez representa la posibilidad de que un método de investigación sea capaz de responder a las interrogantes formuladas. La fiabilidad designa la capacidad de obtener los mismos resultados de diferentes situaciones (Pág. 134)

5.04.07 Técnica de Análisis de Datos

Una vez que se haya recaudado los datos, sea esto a través de una técnica cualitativa, de un instrumento cualitativo o cuantitativo, se debe analizar la información o los datos obtenidos en el estudio. Este análisis se puede hacer de diversas maneras, todo dependerá del tipo de estudio o método que se aplicó y la técnica empleada. Se pueden hacer dos tipos de análisis, cualitativos o cuantitativos (León y Montero, 2003)

El análisis de los datos obtenidos de la encuesta se realizara mediante gráficos estadísticos y tablas que muestren porcentajes para su posterior análisis respectivo.



5.05 Propuesta

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017

EVITAR EL ESTRES LABORAL



REALIZANDO PAUSAS ACTIVAS



PERSONAL SALUDABLE Y MOTIVAD

Costo Beneficio

Para la elaboración de esta guía se ha utilizado un presupuesto de 1649.95 dólares. El cual será desarrollado o utilizado como indica en el capítulo VI Aspectos Administrativos

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



5.05.01 Misión

Generar un espacio en el ambiente físico adecuado para los profesionales Odontólogos del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas y fortalecer la seguridad individual y colectiva, enfocado en la realización de ejercicios considerados como pausas activas.

5.05.02 Visión

La guía de pausas activas busca la prevención de enfermedades ocupacionales y mejoramiento del rendimiento físico y mental de los profesionales.

5.05.03 Objetivos de la Guía

Objetivo General:

1.- Reducir la monotonía laboral, participando en ejercicios que contribuyen a la disminución de cansancio físico y mental e incrementar el nivel de productividad de los profesionales.

Objetivos específicos:

1.- Prevenir enfermedades ocupacionales causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.

2.- Fomentar una mayor integración grupal en los profesionales.

3.- Disminuir los niveles de estrés en el personal.



5.05.04 Políticas

Son lineamientos de base para la toma de decisiones de los miembros del Centro de Salud al momento de conceder un tipo de incentivo esto permitirá alcanzar los objetivos de la organización eficientemente.

5.05.05 Pausas Activas:

Las pausas activas son actividades físicas y/o mentales que se presentan en un corto periodo de tiempo en la jornada laboral, estas actividades están orientadas para que las personas recuperen energías, para continuar con el desempeño eficiente de sus actividades, mediante estos ejercicios se puede revertir la fatiga muscular y el cansancio físico y mental generado por la responsabilidad en el trabajo.

Se utilizan para el mejoramiento en la calidad de vida de los profesionales de diferentes empresas, generalmente se implementa en la jornada laboral.

5.05.06 Importancia:

- Rompe la rutina de trabajo, reanimando a los profesionales, mejorando su estado de alerta, frente a cualquier problema o actividad.
- Mejora las relaciones interpersonales en el trabajo.
- Previene enfermedades.
- Los profesionales trabajan de manera unida y proactiva.
- Permite mantener una vida laboral saludable.



5.05.07 Beneficios:

- Disminuye el estrés, reduce dolor causado por malas posturas.
- Favorece el cambio de posturas y rutinas.
- Estimula la circulación sanguínea.
- Mejora la postura.
- Aumenta la autoestima y la capacidad de concentración.
- Reduce riesgos de enfermedades ocupacionales.
- Aumenta la productividad.
- Mejora las relaciones interpersonales y promueve la integración.
- Mejora el desempeño laboral.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora la movilidad articular y muscular.
- Mejora la adaptación al puesto de trabajo, etc.

5.05.08 Malas posturas

A lo largo de la jornada se adopta posturas por un largo tiempo, en el caso de permanecer mucho tiempo sentados frente al paciente y al computador se aconseja la siguiente posición:

- ✓ La cabeza debe estar en posición recta y los hombros relajados.
- ✓ Antebrazos, muñecas y manos en líneas recta.
- ✓ Codos pegados al cuerpo.
- ✓ Espalda ubicada a 90°, pegados al espaldar de la silla



FIGURA 1 MALAS POSTURAS



Fuente: Investigación de Campo

FIGURA 2 Postura correcta



Fuente: Investigación de Campo

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



5.05.09 Tips antes de empezar una Pausas Activa:

- ✓ Realizar respiraciones profundas y rítmicas.
- ✓ Relajarse.
- ✓ No hacer los ejercicios bruscamente.
- ✓ No debe existir dolor.

5.05.10 Ejercicios

5.10.01 Ejercicios de Cuello

Se deber realizar los ejercicios con suavidad en esta área, para no afectar la zona cervical

Primero mantener la cabeza recta mirando hacia al frente, luego se debe flexionar el cuello hacia adelante con la mirada hacia abajo. Luego flexionar hacia atrás con la mirada hacia arriba

FIGURA 3Ejercicios de Cuello



Fuente: Investigación de Campo



Luego flexionar el cuello hacia el lado derecho mirando hacia el frente y luego hacia la izquierda. Se puede repetir este ejercicio 5 veces.



Con la ayuda de su mano, sostener la cabeza hacia un lado suavemente por aproximadamente 10 segundos y luego hacer lo mismo hacia el otro lado.



Entrelazando las manos por detrás de la cabeza, sostener la cabeza con un poco de presión, llevando el mentón hacia el pecho mantener esta posición durante unos 10 segundos.



5.10.02 Estiramiento de hombros y brazos

FIGURA 4 Estiramiento de hombros y brazos



Elevar los hombros lo más alto posible y mantenerse en esta posición por 15 segundos.

Fuente: Investigación de Campo

Se debe tomar en cuenta que cuando se realiza los ejercicios de hombros o extremidades, no deben producir ningún tipo de dolor. Y se modifica el movimiento en caso de lesión

Realizar estiramiento. Con una mano llevar el brazo estirado hacia el lado contrario sosteniéndolo hacia el hombro mantener esta posición por 10 segundos y luego alternar.

Con los brazos hacia atrás y las manos entrelazadas, tratar de levantar los brazos, manteniendo las manos juntas, sostener esa posición por 15 segundos.





Extender el brazo hacia el frente, voltear una mano hacia abajo y la otra por el lado contrario, ejercer levemente presión sobre el pulgar hasta que se tiente tensión. Luego realizar lo mismo con la otra mano.



Con los brazos por detrás de la cabeza y encima de los hombros, tomar el codo con la otra mano e ir empujando hacia el cuello realizar este movimiento repetidas veces o sostenerlo por 10 segundos a cada lado.





5.10.03 EJERCICIOS PARA MANOS:

FIGURA 5 EJERCICIOS PARA MANOS



Estire el brazo con la mano como si estuviera haciendo una señal de pare, con la ayuda de su otra mano sostenga los dedos haciendo un poco de presión hacia atrás y sostenga por 15 segundos y luego con la otra mano.

Fuente: Investigación de Campo



Estirando los brazos, con las palmas extienda los dedos luego cierre la mano haciendo puño, repetir este ejercicio 10 veces.



Con las palmas de las manos juntas poner en posición vertical luego hacia la derecha, otra vez vuelve a la posición vertical y luego a la izquierda, realizar suavemente este ejercicio 10 veces.



5.10.04 EJERCICIOS PARA TROCO Y ESPALDA

FIGURA 6 EJERCICIOS PARA TROCO Y ESPALDA



Manteniendo la espalda recta, y los brazos estirados hacia el frente, flexionar las rodillas, mantenerse en esta posición 10 segundos y luego descansar y volver a repetirlo.

Fuente: Investigación de Campo



Con las manos extendidas y entrelazadas flexionar el tronco hacia los costados derecha e izquierda, luego bajar la mano y hacer lo mismo con los brazos hacia abajo, hacer 5 repeticiones de cada una.



De manera que mantenga el equilibrio flexionar un poco el tronco hacia atrás sosteniendo sus manos cerca de la cadera y mantener esta postura por 3 segundos y luego volverla a repetir.



5.05.05 EJERCICIOS PARA PIERNAS:

Con los estiramientos vamos a evitar muchas lesiones, no se debe realizar los ejercicios bruscamente y se recomienda realizar los estiramientos 3 veces durante 15 – 20 segundos cada vez.

FIGURA 7 EJERCICIOS PARA PIERNAS



Se retrasa un pie hacia atrás, y recargamos el peso sobre el pie que está adelante, apoyándonos en una pared con los brazos estirados. Mantener esta postura por 10 segundos e intercambiar de pie.



Con el cuerpo en posición vertical, tomar el pie con la mano de del mismo lado del pie y presionar llevándolo hacia el glúteo repetir este ejercicio 5 veces intercambiando pie izquierdo y luego derecho.

Fuente: Investigación de Campo



Con los brazos extendidos horizontalmente, levantar una pierna y mantener esta posición por 3 segundos, luego ponerse en posición normal y hacer lo mismo con la pierna contraria.



Estirar sin flexionar la rodilla el pie hacia un costado y los brazos hacia el mismo lugar de la pierna mantener esta posición 15 segundos y luego cambia de pie.



5.05.06 EJERCICIOS PARA OJOS

FIGURA 8 EJERCICIOS PARA OJOS



Mirar hacia arriba contar hasta 5 y luego mirar hacia abajo por 5 segundos, repetir este ejercicio 7 veces.

También puede abrir y cerrar los ojos.



Cerrar los ojos, respirar profundamente y piense positivo.

Fuente: Investigación de Campo



5.10.07 EJERCICIOS EN LA SILLA:

Utilizando la silla como apoyo, realizar los siguientes ejercicios:

FIGURA 9 EJERCICIOS EN LA SILLA



Apoyar el abdomen, sobre la parte posterior del espaldar de la silla, con las piernas estiradas e in flexionar y estirando los brazos hacia abajo, mantener esta postura por 10 segundos y repetir 3 veces.



Sentado en la silla inter mantener un pie estirado pero que la planta del pie tope el suelo y el otro pie estirado hacia atrás que la pinta del pie tope el suelo. Y luego intercambiar de pie. Realizar una repetición 5 veces y mantener la postura por 5 segundos con cada cambio.



Sentado sobre la silla, subir una pierna sobre la otra y con las manos sostener ejerciendo un poco de presión y mantener esa posición por 10 segundos. Y luego intercambiar de pierna.

Sentado en la silla, coloque las manos en la posición de la imagen, permanecer en esta posición por 5 segundos y luego pasar la posición de la imagen 2 se mantiene en esta posición por 5 segundos y cambia a la posición de la imagen 3, tratando de estirar los brazos con fuerza. Repetir este ejercicio 3 veces.



Fuente: Investigación de Campo



5.11 Propuesta de la Guía

Con el fin de dar un mejor seguimiento al control de las pausas activas se ha desarrollado el siguiente formato.

Formato de control de pausas activas.

	CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS	REGISTRO	Página 65 de 106
	REGISTROS DE PROGRAMA DE PAUSAS LABORALES ACTIVAS	Fecha desde:	Fecha hasta:

CENTRO: 2 LAS CASAS		ÁREA: ODONTOLOGIA		FECHA / HORA										LÍDER:
#	APELLIDOS	NOMBRES	No. CÉDULA	lunes	lunes	martes	Martes	miércoles	miércoles	jueves	jueves	viernes	viernes	
														FIRMA
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

Elaborado por: Alexandra Calero

FAVOR MARCAR EN EL CASILLERO CORRESPONDIENTE LO SIGUIENTE:

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



- ✓ Asiste a la Pausa
- P No asiste porque está con **P**ermiso
- PM No asiste porque está con **P**ermiso **M**édico
- V No asiste porque está de **V**acaciones
- O **O**tros, No asiste porque está en reunión, asistiendo a capacitación, etc.

5.12 CONCLUSIONES:

- Las pausas activas se deben realizar entre el periodo de jornada laboral, permitiendo renovar fuerza tanto física como mental.
- Una guía de pausas activas permite facilitar la ejecución de técnicas diseñadas para ejercitar la mente y el cuerpo en cortos periodos de tiempo.
- La ejecución de estas actividades permite mejorar la circulación de la sangre, disminuir la tensión y contracción de músculos, reduce dolores y mejora la concentración y lo que esta conlleva.
- La gimnasia laboral mejora la productividad, el rendimiento y reduce la monotonía laboral.

GLOSARIO:

Enfermedad laboral: Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar.

Flexionar: Doblar una persona el cuerpo o una parte de él.

Monotonía laboral: Falta de variedad, que produce aburrimiento o cansancio en el lugar de trabajo.



Pausas activas: Actividades física que se realiza en un tiempo previamente definido durante la jornada laboral; retomar energías, prevenir riesgos y articular la mente con el cuerpo.

Peligro: Fuente o situación o acto con potencial de daño en términos de enfermedad o lesión a las personas o una combinación de estos.

Posición: Manera de estar colocado alguien o algo en el espacio, que se determina en relación con la orientación respecto a algo o con sus partes anteriores, posteriores y laterales.

5.13 REFERENCIAS:

Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española. 1.^a edición. Madrid: Espasa Calpe, 2006. Edición en cartóné.

5.14 TALLER DE SOCIALIZACIÓN DE LA GUÍA DE PAUSA ACTIVAS

5.14.01 Video de bienvenida

Tema: “Los deseos se cumplen”

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Tgo1ctEyU7E>

Tiempo de duración: 4 minutos 19 segundos



Los deseos si se cumplen | Corto Cometrage | Animacion

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



5.14.02 Reglas de oro

Para poder desarrollar con éxito el taller sobre las pausas activas, se deja claro lo siguiente:

- Presentación y bienvenida.
- Socializar que TODOS apaguen el celular
- Dejar claro que se respetara las diversas opiniones a lo largo del taller.
- Participación activa de todos los asistentes al taller.



5.14.03 Video para iniciar la exposición

Tema: Pausas Activas

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1K8ME6SsJQ0&index=8&list=PLiU3uqx y4lHv2oMirSnnz3u30Caehgo-H>

Tiempo de duración: 3 minutos 5 segundos



Elevar la productividad

- **Que es productividad laboral**
- Características generales
- Beneficios de la productividad

Tiempo de duración: 10 minutos



Reducir el estrés laboral

- **Que es estrés laboral**
- Tipos de estrés
- Causas y efectos

Tiempo de duración: 10 minutos

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



Salud laboral. Menos estrés.

¿Cómo reducir el estrés laboral?



Conocimiento sobre las pausas activas

- Que son pausas activas
- Beneficios
- Mente sana cuerpo sano y salud



Motivación Laboral

- Que es motivación laboral
- Importancia sobre la motivación laboral
- Causas de un mal rendimiento

Duración: 10 minutos

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



Mejorar el desempeño laboral

- Que es desempeño laboral
- Estabilidad laboral
- Elementos que influyen en el desempeño laboral

Duración: 10 minutos

Retroalimentación

Formación de grupos de trabajo intercalando a todo el personal (5 personas por grupo)

Tema: La espalda del tiempo

Tiempo de duración: 1 hora con 35 minutos



- Se explica en que consiste la actividad
- Reflexión de la actividad

GRACIAS POR SU ATENCION PRESTADA



Resultado de la encuesta Argumento después de la sociabilización (Ver Anexo 2)

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



CAPITULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 Recursos

6.01.01 Recursos humanos

Población: 20 personas

Director: 1 persona

Investigadores: 1 persona

Asesores: 2(personal de la organización)

6.01.02 Recursos Audiovisuales

Infocus

Pantalla

Amplificación

Computador portátil

Memory Flash

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
CASAS D.M.Q 2016-2017



Video cámara

Cámara digital

6.01.03 Infraestructura

Local de eventos de DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS

Sillas (25)

Mesas (3)

Cafetera (1)

Vasos (30)

Servilletas

Coffe Break (25)

6.01.04 Material de apoyo

Cuaderno (uno por asistente)



6.02 Presupuesto

Tabla 9 Presupuesto de la Propuesta

MAQUINARIAS Y EQUIPOS			
Cantidad	Descripción	Valor unitario	Valor total
1 computadora	Hacer	\$600	\$600
1 impresora	Lexmar 620	\$100	\$100
1camara fotográfica	Sony	\$150	\$150

Elaborado por: Calero Alexandra

SUMINISTROS Y MATERIALES			
1resmas de papel bond	75 gramos	\$3.50	\$3.5
3 esferos	Bic	\$0.35	\$1.05
2 lapiz	Mongo HB	\$0.25	\$0.50
2 borradores	Pelikan	\$0.25	\$0.50
1 corrector	Bic	\$1.50	\$1.50
1 grapadora	EDGLE	\$2.00	\$2.00
10 carpetas	Bic	\$0.25	\$2.50
2 cajas de grapas	Standler	\$0.80	\$1.60
1 cuaderno	Norma	\$1.50	\$1.50

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
CASAS D.M.Q 2016-2017



4 anillados	universitario	\$1.00	\$4.00
1 resaltador	Bic	\$0.80	\$0,80
1 cala de clips	Pelikan	\$1.00	\$1.00
1000 copias	Papeleria	\$0.02	\$20.00

Internet	Claro	\$21.50	\$235.80
RECURSOS HUMANOS Y LOGISTICA			
Total parcial	\$1499.95		
+10 % de imprevistos	\$150		
Total General	\$ 1649.95		

Elaborado por: Calero Alexandra



6.03 Cronograma

Tabla 10 CRONOGRAMA DE IMPLENTACION DE LA PROPUESTA

MES	OCTUBR E				NOVIEMB RE				DICIEMBR E				ENERO				FEBRER O				MARZO				ABRIL			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDAD																												
Capítulo I																												
Antecedent es																												
Contexto																												
Macro																												
Micro																												
Justificacion																												
Analisis y elaboracion de la Matriz T																												
Capítulo II																												
Mapeo de involucrados																												
Analisis de la Matriz de Mapeo de Involucrados																												
Capítulo III																												
Arbol de Problemas																												
Analisis del Arbol de Problemas																												
Arbol de Objetivos																												
Analisis del Arbol de Objetivos																												

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
CASAS D.M.Q 2016-2017

**ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
CASAS D.M.Q 2016-2017**

**ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
CASAS D.M.Q 2016-2017**



CAPITULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 Conclusiones

- Al no realizar actividad física dentro de la jornada laboral incide notablemente en el rendimiento de los profesionales de la institución, por lo cual es urgente crear planes de acción que mejoren la productividad de los profesionales a través de las pausas activas
- Los factores de trabajo altamente negativos como la fatiga, el cansancio, la falta de motivación y los movimientos repetitivos son los que provocan bajo rendimiento laboral, además crean un ambiente de monotonía e inestabilidad si no son atendidos a tiempo.
- En el desempeño de las actividades, es un pilar fundamental la salud como equilibrio entre el cuerpo y la mente que conducen a un eficiente desempeño de los profesionales.



7.02 Recomendaciones

- Al tratarse del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas se recomienda implementar la guía de pausas activas, durante la jornada laboral que contribuyan a mejorar el estado el correcto desenvolvimiento de los profesionales.
- Es imprescindible proponer una alternativa de solución para el personal del área Odontológica del Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas buscando contribuir al crecimiento de la organización mediante la creación de conciencia acerca del cuidado de la salud de cada uno de los integrantes.
- La aplicación correcta de las pausas activas debe ser orientada por un profesional o caso contrario preparar a las personas que administraran esta guía de pausas activas.



Bibliografía

- Aviles, J. (02 de mayo de 2011). *es.scribd.com*. Recuperado el 01 de junio de 2015, de es.scribd.com: <http://es.scribd.com/doc/59239763/Matriz-de-Fuerzas#scribd>
- Castro, M. (2010). *Blog Academico* . Obtenido de Blog Academico : <http://www.bloginformativoacademico.ec>
- Centro de Salud Bartolome de las Casas. (2017).
- Clark, H. (2009). *Manual de planificacion*. New York: Office Suplies.
- Gobierno . (2013). *Plan del Buen Vivir*. QUITO: <http://www.buenvivir.gob.ec>.
- MACIEL, F. (2015). *Repositorio Digital* . Obtenido de Repositorio Digital : <http://www.repositoriodigital.uess.ec>
- Martínez, M. (2014). *ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL* . COLOMBIA : EDIMC.
- Ministerio del Deporte . (22 de 02 de 2013). *Blog Informativo* . Recuperado el 03 de 06 de 2016, de Blog Informativo : <http://www.deporte.gob.ec/ministerio-del-deporte-realiza-pausa-activa-laboral-en-instituciones-publicas>
- MIRANDA, J. J. (2005). GESTIÓN DE PROYECTOS. En J. J. MIRANDA, *GESTIÓN DE PROYECTOS* (pág. 438). BOGOTA: GUADALUPE Ltda.
- Osorio, J. (2012).
- Oyarce, H. (12 de septiembre de 2014). *www.indetec.gob*. Recuperado el 20 de junio de 2015, de *www.indetec.gob*.: <http://www.indetec.gob.mx/eventos/cepal2012/materiales/HectorOyarcePRESS3.pdf>
- Prezzi. (01 de Agosto de 2011). *Blog Academico* . Recuperado el 01 de 06 de 2016, de Blog Academico : <https://prezi.com/rorllqrfgjd6/las-pausas-activas-surgen-principalmente-como-respuesta-a-la/>
- Pública, R. C. (2011). Las Pausas Activas . *Rev Cubana Salud*, 37(3) : 306-313.
- Puertas, M. (2005). *Desarrollo de la Creatividad*. Lambayeque: Editorial Universitario.



Robayo, A. (2013). *Repositorio Digital* . Obtenido de Repositorio Digital :
<http://www.repositoriodigital.uess.ec>

Rodriguez, F. B. (12 de noviembre de 2011). *www.virtual.unal.edu.co*. Recuperado el 20 de Junio de 2015, de *www.virtual.unal.edu.co*:
<http://www.virtual.unal.edu.co/cursos/sedes/manizales/4100002/lecciones/instrumentos/arbol.htm>

Salud, O. M. (2015). Movimientos corporales. *Organización Mundial de la Salud*, 30.



ANEXOS

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA
REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL
AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS
CASAS D.M.Q 2016-2017

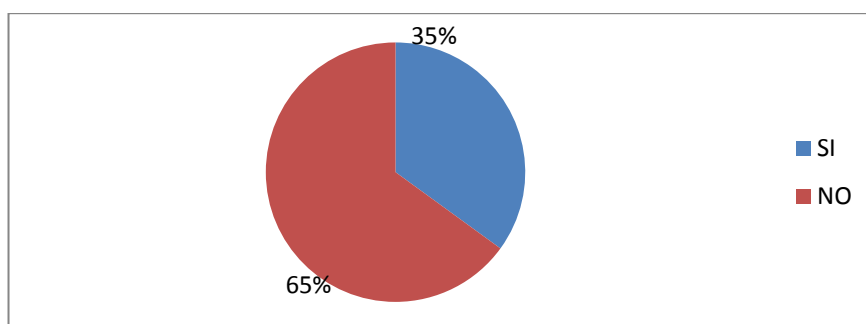


Encuesta realizada antes de socializar la guía a los profesionales Odontólogos

Pregunta N 1.- Conoce Usted que son las Pausas Activas?

Tabla N.- 6

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	7	35.00%
NO	13	65.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°5

Análisis:

Se identificó que el 35% de la población conoce el beneficio de las pausas activas, mientras que el 65% de personas desconoce; se espera que con el desarrollo de la guía se llegue al 100% y que los profesionales ejecuten las pausas activas en su trabajo.

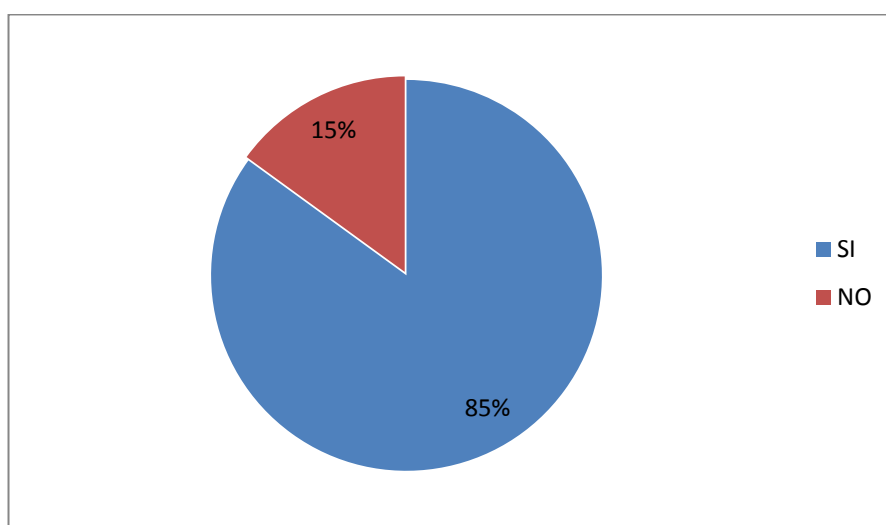
Pregunta N 2.- Cuando Usted está cansado disminuye su nivel de comprensión y concentración?

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



Tabla N.- 7

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	17	85.00%
NO	3	15.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°6

Análisis:

De los 20 empleados encuestados el 85% manifiesta que cuando están cansados su nivel de concentración disminuye, mientras que el 15% indica que su nivel de concentración se mantiene igual. Este factor es importante dentro del Centro de Salud.

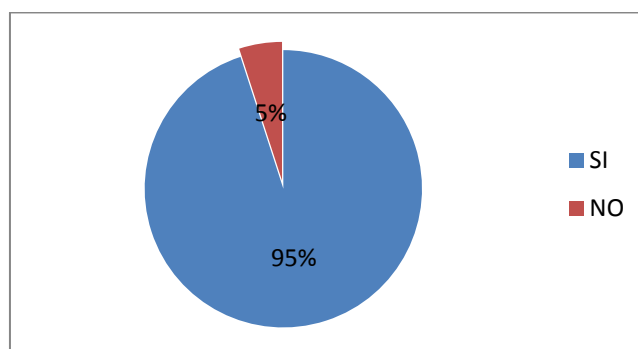
Pregunta N 3.- El cansancio le produce fatiga laboral

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



Tabla N.- 8

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	19	95.00%
NO	1	5.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°7

Análisis:

En el grafico se observa que los encuestados 19 profesionales que corresponde al 95% indican que el cansancio les produce fatiga laboral, mientras que 1 trabajador corresponde al 5% manifiesta que el cansancio no le provoca fatiga laboral; es evidente que por la fatiga no les permite la entrega total en el desarrollo de las actividades por lo que provoca retrasos en la atención de pacientes

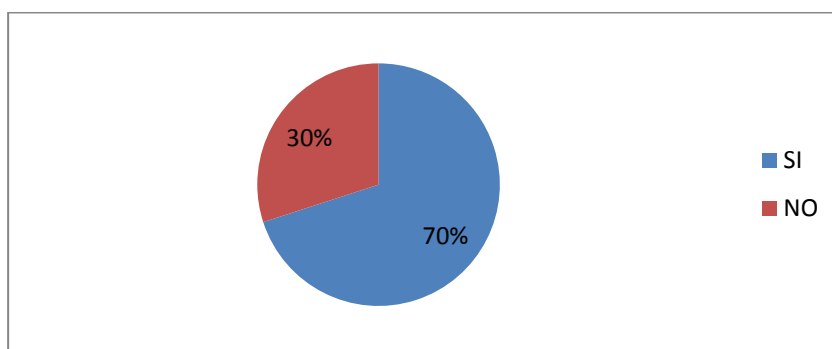
Pregunta N 4.- Cando usted recupera energías, mejora su estado anímico?

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



Tabla N.- 9

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	14	70.00%
NO	6	30.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°8

Análisis:

De los 20 profesionales encuestados, 14 profesionales que corresponde al 70% manifestaron que cuando recuperan energías su estado anímico mejoran, mientras que 6 profesionales no están de acuerdo en que el recuperar energías mejore su estado anímico corresponde al 30%. Un profesional con buenas energías podrá atender de manera óptima a los pacientes y satisfará las necesidades.

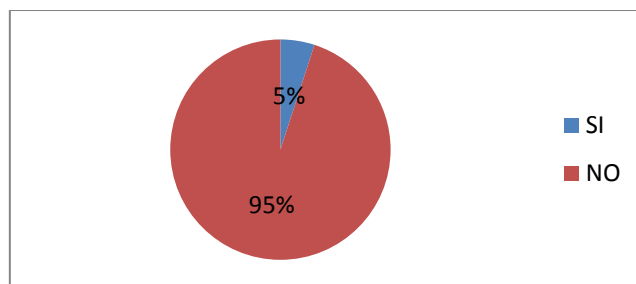
Pregunta N 5.- Es importante para Usted cumplir las actividades laborales en equipo

Tabla N.- 10

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	18	90.00%
NO	2	10.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°9

Análisis:

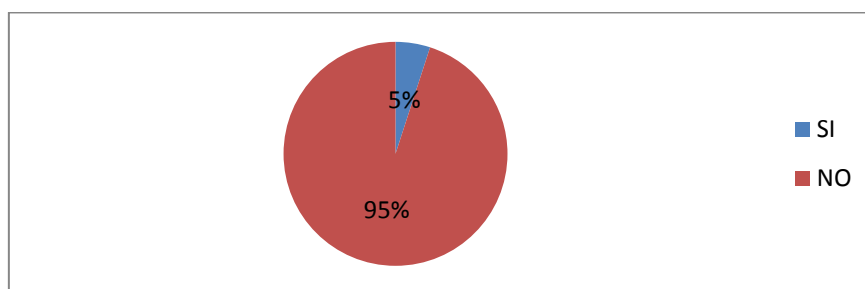
De los 20 empleados encuestados 18 profesionales creen que es importante cumplir con las actividades en equipo mientras que 2 profesionales mencionan que no les es importante las actividades que se realizan en equipo correspondiendo al 5 %. En una organización el trabajo en equipo constituye una herramienta fundamental para conseguir los resultados y objetivos planteados.

Pregunta N 6.-Cuando Usted se encuentra fatigado cumple las metas y objetivos en los tiempos asignados



Tabla N.- 11

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	19	90.00%
NO	1	10.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°10

Análisis:

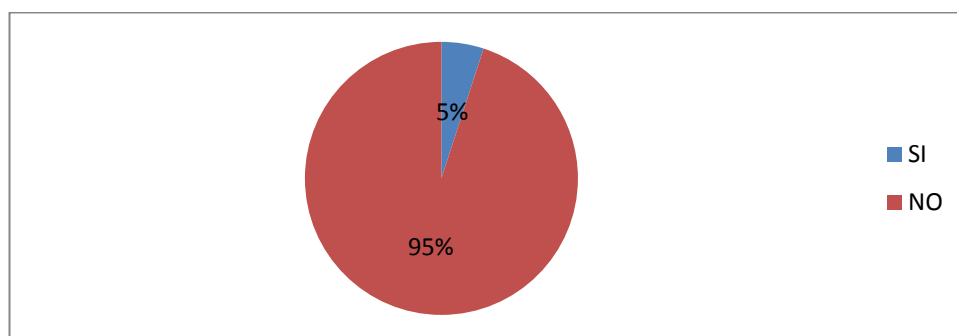
En el grafico se observa que del total de los encuestados 1 trabajador que es el 5% manifiesta que no influye el cansancio en cumplir los objetivos, mientras que 19 profesionales que es el 95% indican que cuando están fatigados es difícil cumplir las metas en los tiempos establecidos. Al momento de encontrarse así no permite analizar y realizar actividades de forma eficiente.

Pregunta N 7.-Considera Usted que la ausencia de actividad física perjudica su salud?



Tabla N.- 12

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	19	90.00%
NO	1	10.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°11

Análisis:

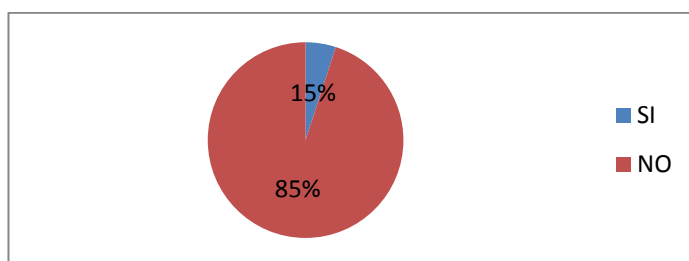
Del total de los profesionales encuestados, 19 profesionales que es el 95% indican que la falta de actividad física si influye en su estado de salud, mientras que 1 trabajador señala que no está de acuerdo en que la falta de actividad física no perjudica su salud que es el 5%. Mediante la implementación de una guía de pausas activas se pretende crear conciencia en cada persona sobre la importancia del cuidado de su salud física mediante el ejercicio, evitando por completo el sedentarismo, que hoy en día es un detonante principal de enfermedades.



Pregunta N 8.-Considera usted que la actividad física mejorar su desenvolvimiento en el trabajo?

Tabla N.- 13

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	17	85.00%
NO	3	15.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°12

Análisis:

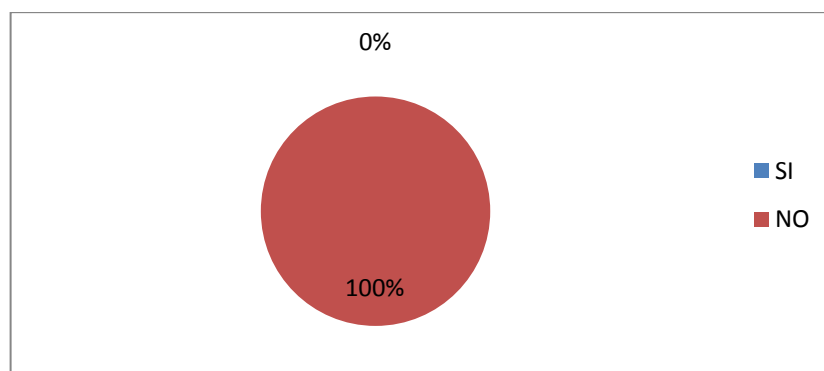
En el gráfico se observa que de los 20 encuestados, 17 profesionales respondieron que corresponde al 85% señalan que la actividad física si influye en su desempeño laboral, mientras que 3 profesionales señalan que la actividad física no mejora el desenvolvimiento en el trabajo correspondiendo al 15%. Cuando se realiza actividad física la capacidad cardiorespiratoria y la capacidad motora se activan fortaleciendo en el colaborador su desenvolviendo reduciendo el riesgo del fracaso laboral, dando paso a una alerta frente a cualquier novedad.

Pregunta N 9.- En su lugar de trabajo existe un plan de pausas activas laborales o se destina periodos de tiempo para la relajación muscular?



Tabla N.- 14

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	0	0.00%
NO	20	100.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°13

Análisis:

De 14 personas encuestadas, 20 profesionales que corresponde al 100% indican que en su organización no existe una guía de pausas activas y que sería necesario implementarlo como alternativa para la solución de algunos de los problemas de salud. La mayoría de los profesionales mencionan no tener una guía de pausas activas laborales en su lugar de trabajo que mitigue la situación de padecer ciertos riesgos que afecten su salud y mencionan que sería importante contar con una alternativa que mejore sus condiciones laborales.

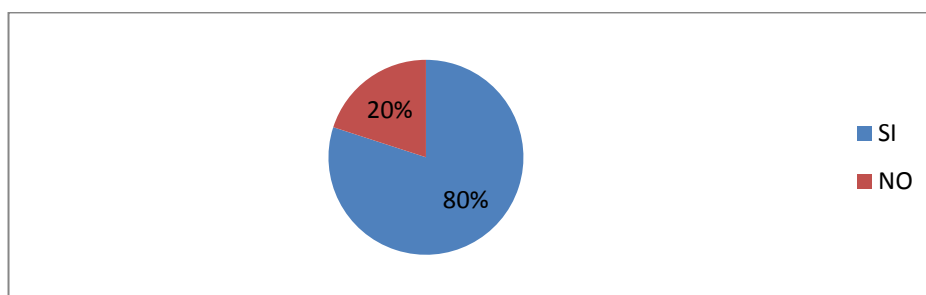
Pregunta N 10.- Considera Usted que la falta de actividad física puede desarrollar enfermedades de tipo profesional?

Tabla N.- 15

ELABORACION Y SOCIALIZACION DE UNA GUIA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES Y EL ESTRÉS LABORAL PARA EL AREA DE ODONTOLOGIA DEL CENTRO DE SALUD FRAY BARTOLOME DE LAS CASAS D.M.Q 2016-2017



INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	16	80.00%
NO	4	20.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°14

Análisis

En el gráfico se observa que de los encuestados 16 que corresponde al 80% argumentan que por falta de actividad física se puede desencadenar enfermedades de tipo profesional, mientras que 4 profesionales manifiestan que no se pueden producir enfermedades de tipo profesional por falta de actividad física que corresponde al 20%. Los profesionales consideran relevante que la ausencia de actividad física por mucho tiempo puede llevarles a contraer enfermedades de tipo profesional que pueden incapacitarlos de forma total o permanente.

Resultado de la encuesta.

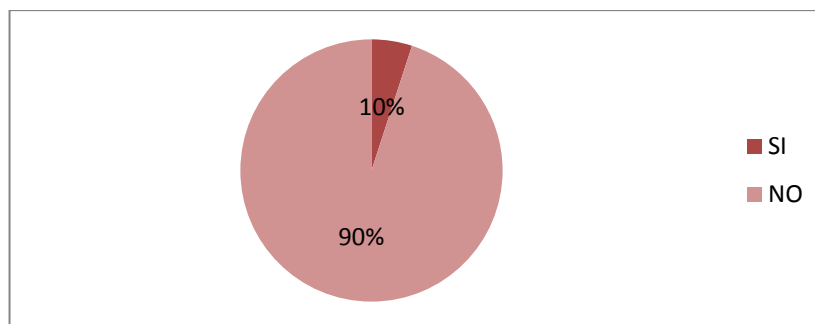


Datos después de socializar el taller sobre la implementación de las pausas activas.

Pregunta N.- 1 Conoce Usted que son las Pausas Activas?

Tabla N.- 16

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	18	90.00%
NO	2	10.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°15

Análisis:

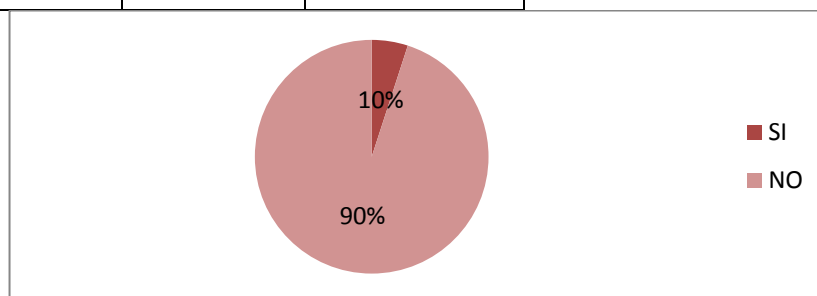
Se identificó que con el desarrollo del taller se llegó al 90% y que los profesionales ejecuten las pausas activas en su trabajo.



Pregunta N 2.- Cuando Usted está cansado disminuye su nivel de comprensión y concentración?

Tabla N.- 17

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	18	90.00%
NO	2	10.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°16

Análisis:

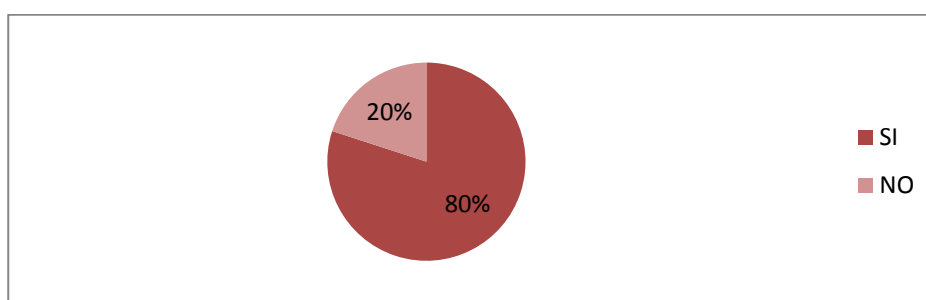
Este factor es importante dentro del centro de salud después de socializar los empleados comprendieron que cuando se está cansado disminuye su nivel de comprensión y concentración con un 90%

Pregunta N 3.- El cansancio le produce fatiga laboral



Tabla N.- 18

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	16	80.00%
NO	4	20.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°17**Análisis:**

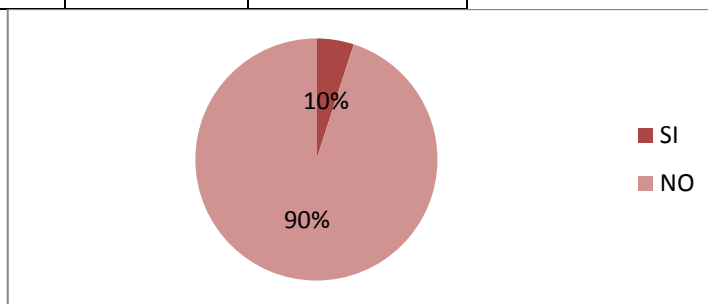
En el grafico se observa que los encuestados 16 profesionales que corresponde al 80% indican que el cansancio les produce fatiga laboral. Es evidente que por la fatiga no les permite la entrega total en el desarrollo de las actividades por lo que provoca retrasos en la atención a los pacientes.

Pregunta N 4.- Cuando usted recupera energías, mejora su estado anímico?

Tabla N.- 19



INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	18	90.00%
NO	2	10.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°18

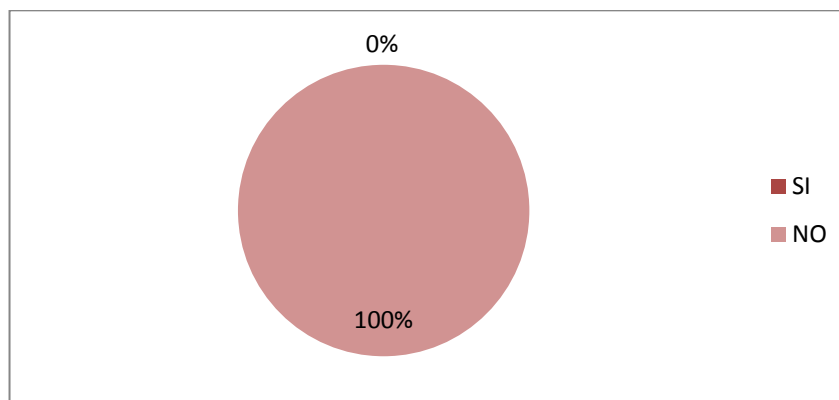
Análisis:

De los 20 profesionales encuestados, 18 profesionales que corresponde al 80% manifestaron que cuando recuperan energías su estado anímico mejoran un profesional con buenas energías podrá atender de manera óptima a los pacientes.

Pregunta N 5.- Es importante para Usted cumplir las actividades laborales en equipo

Tabla N.- 20

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	20	100,0%
NO	0	0.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°19

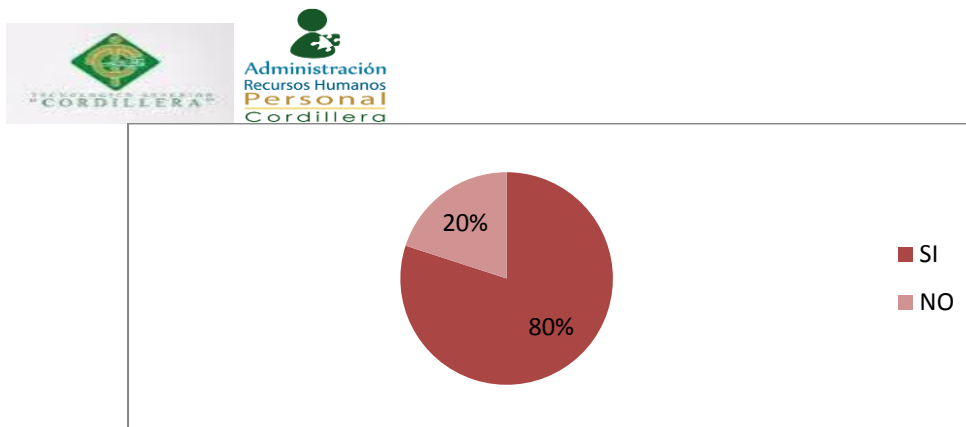
Análisis:

De los 20 empleados encuestados el 100% de profesionales creen que es importante cumplir con las actividades en equipo. En una organización el trabajo en equipo constituye una herramienta fundamental para conseguir los resultados y objetivos planteados.

Pregunta N 6.-Cuando Usted se encuentra fatigado cumple las metas y objetivos en los tiempos asignados

Tabla N.- 21

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	16	80.00%
NO	4	20.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°20

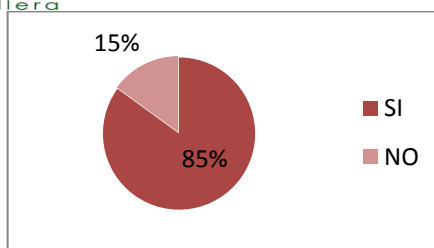
Análisis:

En el grafico se observa que del total de los 16 profesionales que es el 80% indican que cuando están fatigados es difícil cumplir las metas en los tiempos establecidos. Al momento de encontrarse así no permite analizar y realizar actividades de forma eficiente provocando que el centro de salud no obtenga niveles de desempeño altos, no va cumplir los tiempos de entrega perdiendo recursos y el humano es considerado el motor de la organización.

Pregunta N 7.-Considera Usted que la ausencia de actividad física perjudica a su salud?

Tabla N.- 22

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	17	85,0%
NO	3	15.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°21

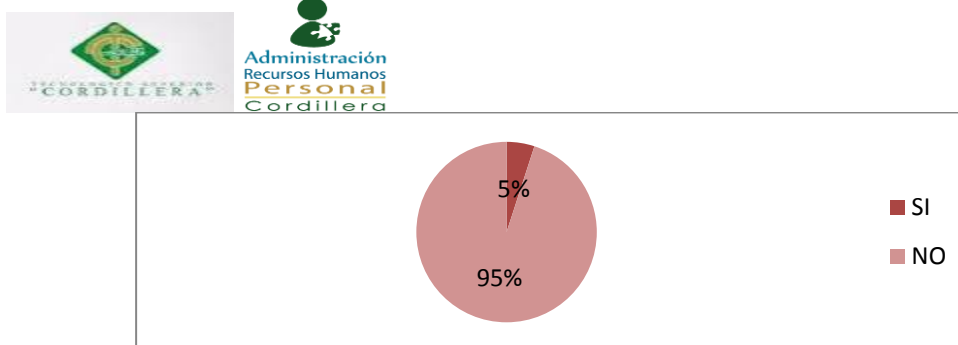
Análisis:

Del total de los profesionales encuestados, 17 profesionales que es el 85% indican que la falta de actividad física si influye en su estado de salud; mediante la socialización de la guía de pausas activas se pretende crear conciencia en cada persona sobre la importancia del cuidado de su salud física mediante el ejercicio, evitando por completo el sedentarismo, que hoy en día es un detonante principal de enfermedades.

Pregunta N 8.-Considera usted que la actividad física puede mejorar su desenvolvimiento en el trabajo?

Tabla N.- 23

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	19	95,0%
NO	1	5.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°22

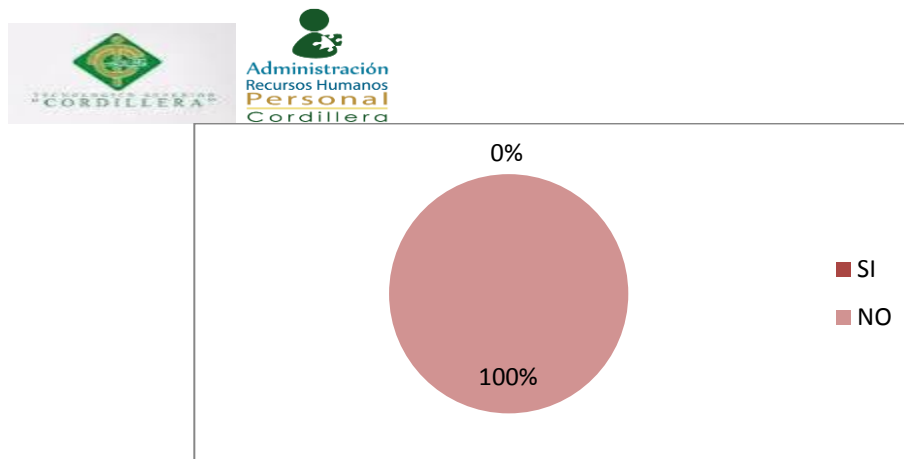
Análisis:

En el gráfico se observa que de los 20 encuestados, 19 profesionales respondieron que corresponde al 95% señalan que la actividad física si influye en su desempeño laboral. Cuando se realiza actividad física la capacidad cardiorespiratoria y la capacidad motora se activan fortaleciendo en el colaborador su desenvolviendo reduciendo el riesgo del fracaso laboral, dando paso a una alerta frente a cualquier novedad.

Pregunta N 9.- En su lugar de trabajo existe un plan de pausas activas laborales o se destina periodos de tiempo para la relajación muscular?

Tabla N.- 24

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	0	100,0%
NO	20	0.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°23

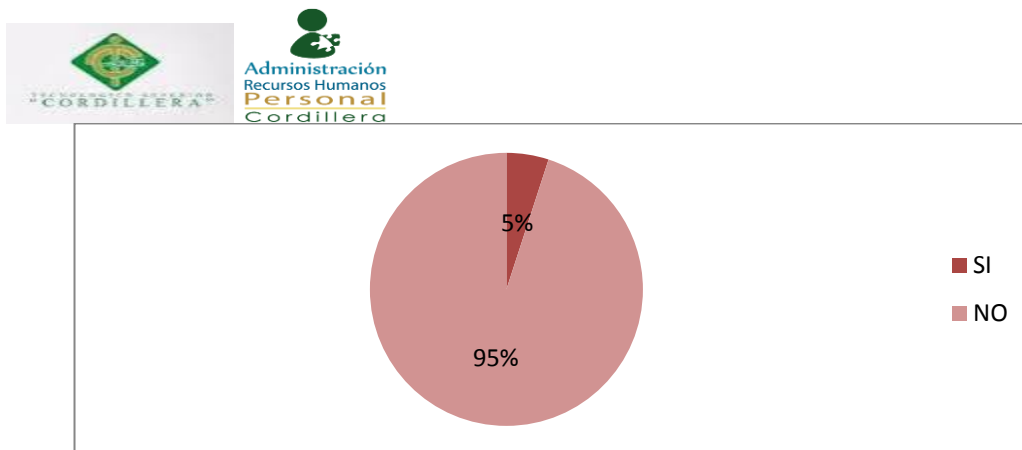
Análisis:

De 20 profesionales que corresponde al 100% indican que en el centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas no cuentan con una guía de pausas activas mediante la socialización se espera la implementación de la guía s para la solución de algunos de los problemas de salud.

Pregunta N 10.- Considera Usted que producto de la falta de actividad física se pueden desarrollar enfermedades de tipo profesional?

Tabla N.- 25

INDICADORES	PERSONAS	PORCENTAJE
SI	19	95,0%
NO	1	5.00%
TOTAL	20	100,0%



Fuente: Instituto Superior Cordillera

Elaborado por: Alexandra Calero

Figura N°24

Análisis

En el gráfico se observa que de los encuestados 19 que corresponde al 95% argumentan que por falta de actividad física se puede desencadenar enfermedades. Los profesionales consideran relevante que la ausencia de actividad física por mucho tiempo puede llevarles a contraer enfermedades de tipo profesional que pueden incapacitarlos de forma total o permanente.



Foto: Centro de Salud Fray Bartolomé de las Casas

Elaborado por: Alexandra Calero

