



CARRERA DE ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS – PERSONAL

ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UNA GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS, PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES EN EL ÁREA DE PATRIMONIO NATURAL DE LA EMPRESA SECRETARÍA DE AMBIENTE DEL MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, PERIODO 2017-2018

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

AUTOR: José Luis Játiva Ramírez

DIRECTOR: Ing. Mayra Valverde

Quito, 2018

ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE GRADO

Quito, 14 de Mayo de 2018

El equipo asesor del trabajo de Titulación del Sr. (Srta.) JATIVA RAMIREZ JOSE LUIS de la carrera de ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL cuyo tema de investigación fue: ELABORACIÓN Y SOCIALIZACIÓN DE UNA GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES OCUPACIONALES EN EL ÁREA DE PATRIMONIO NATURAL DE LA EMPRESA SECRETARÍA DE AMBIENTE DEL MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO QUITO, PERIODO 2017-2018 una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: APROBAR el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la institución.



ING. VALVERDE MAYRA
Tutor del Proyecto



ING. NARANJO MARIA JOSE
Lector del Proyecto



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"
DIRECCIÓN DE CARRERA
ING. FRANKLIN CEVALLOS
Director de Escuela



ING. GIOVANNI URBINA
Coordinador de la Unidad de Titulación

CAMPUS 1 - MATRIZ

Av. de la Prensa N45-268 y Logroño
Teléfono: 2255460 / 2269900
E-mail: instituto@cordillera.edu.ec
Pág. Web: www.cordillera.edu.ec
Quito - Ecuador

CAMPUS 2 - LOGROÑO

Calle Logroño Oe 2-84 y
Av. de la Prensa (esq.)
Edif. Cordillera
Telfs: 2430443 / Fax: 2433649

CAMPUS 3 - BRACAMOROS

Bracamoros N15 - 163
y Yacuambi (esq.)
Telf: 2262041

CAMPUS 4 - BRASIL

Av. Brasil N46-45 y
Zamora
Telf: 2246036

CAMPUS 5 - YACUAMBI

Yacuambi
Oe2-36 y
Bracamoros.
Telf: 2249994

DECLARATORIA DE AUTORÍA

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



Játiva Ramírez José Luis

CC 175041813-7

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, José Luis Játiva Ramírez portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 175041813-7 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 reducir las enfermedades ocupacionales, con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.



FIRMA

NOMBRE

Játiva Ramírez José Luis

CÉDULA

175041813 -7

Quito, a los 28 días del mes de Mayo del 2018

DEDICATORIA

Dedico este trabajo en primer lugar a mi madre Margarita Ramírez, a mi padre Víctor Játiva y hermanas, quienes se han encargado de dar sentido a mi vida y me otorgan fuerzas y esperanzas en cada circunstancia a pesar de la adversidad, encaminándome siempre hacia un mejor futuro con su amor de familia, por el apoyo constante día tras día, alentándome cada segundo a dar lo mejor de mí por todo esto mi familia ha sido mi gran inspiración.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a todos quienes conforman el Instituto Tecnológico Superior Cordillera en especial a cada uno de los maestros quienes en estos tres años me han impartido su conocimiento, experiencias y sabiduría, a mi familia por guiarme y apoyarme en cada decisión tomada para que en un futuro cercano poder desenvolverme en un ambiente competitivo, razón por la cual debo esforzarme día a día en la búsqueda de la excelencia tanto en lo laboral como en lo personal sin olvidar la humildad ya que esta engrandece a las personas.

A la Empresa Secretaria del Ambiente por abrirme sus puertas para que este proyecto se cristalice al darme las facilidades para poner en práctica los conocimientos adquiridos.

INDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	i
LICENCIA DE USO NO COMERCIAL	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
INDICE GENERAL	v
LISTA DE TABLAS	viii
LISTA DE FIGURAS	ix
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT	xii
CAPITULO I	1
ANTECEDENTES	1
1.01 Contexto	1
1.01.01 Macro	1
1.01.02 Meso	2
1.01.03 Micro	3
1.02 Justificación	5
1.03. Definición del Problema Central - Matriz T	7
1.03.01 Análisis Matriz T	8
CAPITULO II	10
INVOLUCRADOS	10
2.01 Mapeo de Involucrados	10
2.01.01 Mapeo de Involucrados	11
2.02 Matriz de Análisis de Involucrados	12
2.02.01 Análisis Matriz de Involucrados	13
CAPITULO III	15
PROBLEMA Y OBJETIVO	15
3.01 Árbol de Problemas	15
3.01.01 Análisis del Árbol de Problemas	16

3.02	Árbol de Objetivos	17
3.02.01	Análisis del Árbol de Objetivos	18
CAPITULO IV		19
ALTERNATIVAS		19
4.01	Matriz de Alternativas	19
4.01.01	Análisis de la Matriz de Alternativas	20
4.02	Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos	22
4.02.01	Análisis de la Matriz Impacto de los Objetivos	23
4.03	Diagrama de Estrategias	25
4.03.01	Análisis del Diagrama de Estrategias	26
4.04	Matriz de Marco Lógico	27
4.04.01	Análisis de Matriz de Marco Lógico	29
CAPITULO V		31
PROPUESTA		31
5.01	Antecedentes	31
5.01.01	Justificación	32
5.01.02	Objetivo General	33
5.01.03	Objetivos Específicos	33
5.01.04	Orientación para el Estudio	33
5.01.05	Definición de Pausas Activas	34
5.01.06	Enfermedades Ocupacionales	35
5.01.07	Túnel Carpiano	35
5.01.08	Fatiga Visual	36
5.01.09	Síndrome de Fatiga Crónica	36
5.01.10	Estrés	36
5.01.11	Sedentarismo	37
5.01.12	Guía	37
5.01.13	Riso -Terapia	37
5.01.14	Team - Building	38
5.02	Metodología	38
5.02.01	Investigación de Campo	38
5.02.02	Investigación Descriptiva	39
5.02.03	Encuesta	39

5.02.04 Técnica	39
5.02.05 Población	40
5.02.06 Tabulación y Análisis de datos	42
5.03 Diseño del Manual de Pausas Activas	52
5.04 Taller de Socialización	70
5.04.01 Bienvenida a los presentes (3 minutos)	70
Video Bienvenida.	70
Reglas de Oro (2 minutos)	71
5.04.02 Cronograma de Socialización	73
5.04.03 Presupuesto Socialización	73
CAPITULO VI	74
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	74
6.01 Recursos Humanos	74
6.01.01 Recursos Materiales	74
6.02 Presupuesto	75
6.03 Cronograma de Actividades	76
CAPITULO VII	78
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
7.01 Conclusiones	78
7.02 Recomendaciones	79
BIBLIOGRAFIA	80
ANEXOS	81

LISTA DE TABLAS

TABLA 1 MATRIZ T	7
TABLA 2 MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS	12
TABLA 3 MATRIZ DE ALTERNATIVAS.....	19
TABLA 4 MATRIZ DE ANÁLISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	22
TABLA 5 MATRIZ DE MARCO LÓGICO	27
TABLA 6 PREGUNTA 1	42
TABLA 7 PREGUNTA 2.....	43
TABLA 8 PREGUNTA 3.....	44
TABLA 9 PREGUNTA 4.....	45
TABLA 10 PREGUNTA 5	46
TABLA 11 PREGUNTA 6	47
TABLA 12 PREGUNTA 7	48
TABLA 13 PREGUNTA 8.....	49
TABLA 14 PREGUNTA 9	50
TABLA 15 PREGUNTA 10	51
TABLA 16 PLANIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS	69
TABLA 17 CRONOGRAMA DE SOCIALIZACIÓN.....	73
TABLA 18 PRESUPUESTO SOCIALIZACIÓN.....	73
TABLA 19 RECURSOS MATERIALES.....	74
TABLA 20 PRESUPUESTO	75
TABLA 21 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	76

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 MAPEO DE INVOLUCRADOS	11
FIGURA 2 ÁRBOL DE PROBLEMAS	15
FIGURA 3 ÁRBOL DE OBJETIVOS.....	17
FIGURA 4 DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	25
FIGURA 5 PREGUNTA 1	42
FIGURA 6 PREGUNTA 2	43
FIGURA 7 PREGUNTA 3	44
FIGURA 8 PREGUNTA 4	45
FIGURA 9 PREGUNTA 5	46
FIGURA 10 PREGUNTA 6.....	47
FIGURA 11 PREGUNTA 7.....	48
FIGURA 12 PREGUNTA 8.....	49
FIGURA 13 PREGUNTA 9.....	50
FIGURA 14 PREGUNTA 10.....	51
FIGURA 15 MALA POSTURA	55
FIGURA 16 BUENA POSTURA	56
FIGURA 17 DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO	57
FIGURA 18 EJERCICIO #1 RESPIRACIÓN	58
FIGURA 19 EJERCICIO #2 RESPIRACIÓN	59
FIGURA 20 EJERCICIO #3 RESPIRACIÓN	59
FIGURA 21 EJERCICIO PARA OJOS.....	60
FIGURA 22 EJERCICIO #1 CUELLO	61
FIGURA 23 EJERCICIO #2 CUELLO	61
FIGURA 24 EJERCICIO # 1 HOMBROS Y BRAZOS.....	62
FIGURA 25 EJERCICIO #2 HOMBROS Y BRAZOS.....	62

FIGURA 26 EJERCICIO #3 HOMBROS Y BRAZOS.....	63
FIGURA 27 EJERCICIO #4 HOMBROS Y BRAZOS.....	63
FIGURA 28 EJERCICIO #1 MANOS Y DEDOS	64
FIGURA 29 EJERCICIO #2 MANOS Y DEDOS	64
FIGURA 30 EJERCICIO #1Y 2 TRONCO Y CADERA.....	65
FIGURA 31 EJERCICIO #1 PIERNAS, RODILLAS.....	66
FIGURA 32 EJERCICIO #1 FLEXIBILIDAD	67

RESUMEN EJECUTIVO

El Departamento de Talento Humano es el encargado de velar por el bienestar del personal, la Empresa Secretaria del Ambiente desea implementar una guía que aporte en el bienestar y seguridad ocupacional de sus colaboradores, por tal motivo se busca socializar el tema a través de diversos métodos con el único fin de minimizar las actividades monótonas y repetitivas para reducir así todo tipo de inconvenientes en el futuro tales como enfermedades que puedan influir en la productividad y en las condiciones de salud de cada uno de los miembros que conforman el área de Patrimonio Natural debido a los altos índices de estrés que estos presentan por sus actividades diarias. Esta investigación ha determinado que diversas instituciones públicas y privadas han puesto en funcionamiento varias pausas activas, tiempo en el que se practica ejercicios, bailo terapia, riso terapia y sobre todo el Team-building, estos métodos han generado grandes resultados al permitir que las personas socialicen y trabajen en conjunto siendo un aporte para minimizar los riesgos de cansancio físico y mental que provoca la monotonía laboral, por todo esto se vuelve esencial la implementación de la guía ya que fortalecerá la salud, ánimo, compañerismo, actitud y eficiencia de los colaboradores sintiéndose comprometidos aún más con la empresa, logrando un beneficio grupal en la búsqueda de los objetivos planteados en favor de la ciudadanía de Quito.

Palabras Claves: pausas activas, guía, reducir, enfermedades, socializar.

ABSTRACT

The Human Talent Department is in charge of ensuring the welfare of the staff, the Secretary of the Environment Company wishes to implement a GUIDE that contributes to the welfare and occupational safety of its collaborators, for this reason SOCIALIZE the issue through various methods with the sole purpose of minimizing monotonous and repetitive activities to REDUCE all sorts of future problems such as DISEASES that may influence the productivity and health conditions of each of the members that make up the Natural Heritage area. to the high levels of stress they present due to their daily activities. This research has determined that various public and private institutions have implemented several PAUSES, time in which exercises are practiced, dance therapy, riso therapy and especially Team-building, these methods have generated great results by allowing people to socialize and work together being a contribution to minimize the risks of physical and mental fatigue caused by work monotony, for all this the implementation of the guide becomes essential as it will strengthen the health, courage, companionship, attitude and efficiency of the employees feeling committed even more to the company, achieving a group benefit in the pursuit of the objectives proposed in favor of the citizens of Quito.

Key words: active pauses, guide, reduce, diseases, socialize.

CAPITULO I

ANTECEDENTES

1.01 Contexto

1.01.01 Macro

En la actualidad es común ver a personas que pasan más de ocho horas sentadas frente a un computador, todo parece normal pero detrás de esto se esconde una problemática capaz de acarrear varias enfermedades silenciosas las cuales pueden ser evitadas si se toman las debidas precauciones, es por esto que la guía a implementarse busca mejorar las capacidades y habilidades de los colaboradores del Área de Patrimonio Natural de la empresa pública Secretaria del Ambiente, renovando su energía y bienestar.

El sedentarismo en las jornadas laborales no solo afecta el organismo sino que además contribuye al desarrollo de malestares cognitivos, entre ellos ansiedad, tristeza y estrés. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física se ha constituido en el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo. Así mismo disminuye la productividad y esta a su vez se refleja en falta de colaboración, respuestas negativas o incluso en el incumplimiento de las labores asignadas, llegando a afectar el clima organizacional. (Colombia, 2015)

Las pausas activas tienen su origen en Polonia en el año de 1925 con el nombre de gimnasia de pausa, a medida que esta fue evolucionando se la acogió como una herramienta de prevención a enfermedades ocupacionales en varios países europeos.

En América del Norte el primer país en ejercer este tipo de actividades fue Estados Unidos el cual en el año de 1986 comenzó a implementar programas para dar minutos de descanso a sus trabajadores los cuales eran sometidos a largas horas de trabajo, mientras que en Sudamérica, Brasil fue el país que empezó a promover la gimnasia laboral antes de que esta iniciara, a más de pequeñas pausas al transcurrir las horas. (Sarmiento, 2015)

La Organización Mundial de la Salud ha dado breves pautas acerca de las consecuencias de la inactividad física, se ha visto que varias personas bajan su productividad al sentirse cansadas y estresadas por la monotonía de sus actividades de ahí que Estados Unidos y Brasil han creado conciencia en los empleadores de que hay que tener todo tipo de pausa activa que fortalezca el ánimo de los colaboradores.

1.01.02 Meso

En Ecuador existen varias instituciones públicas y privadas que han tomado la iniciativa de implementar esta práctica en sus instalaciones con el único fin de precautelar la integridad y salud de su personal.

El IEES 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 “Resolución CD.IESS. 390”. (IESS, s.f)

Basado en la normativa vigente, la promoción de la salud laboral y entornos saludables es indispensable en todas las organizaciones; las medidas a adoptarse permitirán mejorar la calidad de vida de los trabajadores, disminuir los accidentes y enfermedades profesionales de origen ocupacional y por consiguiente, reducir el ausentismo y aumentar la productividad. (IEES)

En Ecuador se está tomando con seriedad este tema razón por la cual el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social recomienda que se vele por el bienestar de las personas que componen la organización, inclusive se encuentran redactando una normativa para que se respete cada uno de los pedidos

1.01.03 Micro

En la ciudad de Quito existen organizaciones como el Gobierno Provincial de Pichincha, Sumelab y Movistar que cuentan con un plan establecido de pausas activas, fortaleciendo lazos entre compañeros y sobre todo cuidando la integridad de cada colaborador en beneficio de ambas partes.

En el Artículo 87 del Proyecto de Ley de Deportes y Actividad física presentada a la Asamblea Nacional dice: “Las instituciones y organismos del sector público procurarán realizar una pausa activa a las labores diarias de quince minutos, con la finalidad de disminuir los niveles de estrés laboral y ayudar a alcanzar una mejor salud y calidad de vida”. (Hora, 2009)

Por lo visto en el ambiente Macro y Meso más la necesidad de implementar una guía de pausas activas para el área de Patrimonio Natural de la Secretaria del Ambiente que aporte con la felicidad y buena salud de los colaboradores para que estos se sientan cómodos al momento de realizar sus actividades diarias y esto se vea reflejado en una buena atención hacia los usuarios, en una mejora en las relaciones interpersonales y sobre todo en el cumplimiento de los objetivos planteados.

1.02 Justificación

Uno de los problemas que frecuentemente aquejan a los colaboradores específicamente a quienes se desenvuelven en labores de oficina son los altos índices de estrés y enfermedades ocupacionales causados por las repetitivas tareas y roles que desempeñan, razón por la cual empiezan a manifestar molestias y dolores los cuales por la gravedad deben ser atendidos de manera urgente por los especialistas por el simple hecho de no haber tomado las medidas necesarias.

La presente guía será de gran utilidad al ser un aporte en la búsqueda del bienestar del personal, al ser implementada eficientemente los colaboradores mejoraran tanto en lo físico como lo mental mitigando así cualquier tipo de malestar. Los beneficios son a corto plazo, se observara una mejora en la flexibilidad, movilidad, carisma y concentración, las relaciones interpersonales serán más amenas el clima y el ambiente laboral serán propicios para realizar todo tipo de actividad,

Con lo expuesto anteriormente las pausas activas proveen un mensaje estimulador, concientizan a los colaboradores a cuidar su salud y crean un ambiente de respaldado y motivación, al implementarla día a día se pone en práctica lo que dictaminan los 9 Objetivos del Plan Nacional del Buen Vivir, con énfasis en el Eje 1 “Derechos para todos durante toda la vida” inciso “a” (Senplades, 2017)

“Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas”

El sistema económico capitalista concibe al trabajo como un medio de producción que puede ser explotado, llevado a la precarización, y hasta considerarlo prescindible. El trabajo definido como tal, está subordinado a la conveniencia de los dueños del capital.

Sin embargo, trabajar es parte de nuestra vida. El trabajo sustenta a las familias, permite compartir vivencias, ayuda a realizarse como personas y no se puede negar que es muy placentero laborar en aquello que nos apasiona. Eso es lo que precisamente busca el Plan Nacional para el Buen Vivir 2017- 2021: que el trabajo sea una actividad que dignifique a cada ser humano y que nos permita crecer solidariamente como sociedad. (Telegrafo, 2013)

1.03. Definición del Problema Central - Matriz T

Tabla 1 Matriz T

MATRIZ T					
SITUACION EMPEORADA	SITUACIÓN ACTUAL				SITUACION MEJORADA
Enfermedades ocupacionales, estrés laboral, roles y tareas repetitivas.	Carencia de una guía de pausas activas que encaminen a los colaboradores a cuidar su salud, en el área de Patrimonio Natural de la Secretaria del Ambiente.				Clima laboral apto para desempeñar las funciones en un entorno expedito y saludable.
FUERZAS IMPULSADORAS	REAL	IDEAL	REAL	IDEAL	FUERZAS BLOQUEADORAS
	I	PC	I	PC	
Aplicar un correcto sistema de salud ocupacional en los colaboradores.	2	4	4	1	Desinterés de las autoridades
Incentivar la práctica de pausas activas durante las horas laborables	1	4	4	1	Incorrecta distribución del tiempo
Promover un ambiente de compañerismo "Team-building"	2	5	4	1	Mínimo compromiso y adhesión entre compañeros
Eventos deportivos, charlas, capacitaciones	2	4	4	1	Bajo presupuesto
Sociabilización de las consecuencias de las enfermedades laborales	2	4	4	1	Indiferencia acerca del tema por parte de autoridades y colaboradores

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Luis Játiva

1.03.01 Análisis Matriz T

La presente Matriz, consta como situación actual “Carencia de una guía de pausas activas que encaminen a los colaboradores a cuidar su salud, en el área de Patrimonio Natural de la Secretaria del Ambiente” y esto da como consecuencia, enfermedades ocupacionales, estrés laboral, roles y tareas repetitivas, por estas razones se plantea implementar la guía para conseguir un clima laboral apto para desempeñar las funciones en un entorno expedito y saludable. Una vez realizado el análisis se han determinado las debidas fuerzas impulsadoras y bloqueadoras que influyen en el problema central es así que las diferentes intensidades son:

Aplicar un correcto sistema de salud ocupacional en los colaboradores cuya puntuación real es de 2 y el potencial de cambio es de 4, el cual permitirá velar por el bienestar del personal, contrario al Desinterés de las autoridades que es alto y dan como puntaje real 4 y el potencial de cambio es de 1 el cual es bajo.

Incentivar la práctica de pausas activas durante las horas laborables tiene una realidad de 1 que es muy bajo, el deseado seria 4, un causal de esto sería la incorrecta distribución del tiempo el cual tiene una valoración real de 4, el deseado sería 1 es decir bajo.

Promover un ambiente de compañerismo o Team-building tiene un puntaje real de 2 y lo ideal sería 5, esto se daría por el mínimo compromiso y adhesión entre compañeros que tiene un puntaje real de 4 cuando lo adecuado sería 1.

Eventos deportivos, charlas y capacitaciones que permitan la convivencia física y mental del personal tiene un puntaje real de 2 que es medio bajo, el ideal sería 4, un obstáculo para esto es el bajo presupuesto el cual tiene una valoración de 4 pero se pretende llegar a 1 con la colaboración de trabajadores y autoridades.

Socializar las consecuencias de las enfermedades laborales tiene un puntaje real de 2 que es medio bajo y el deseable sería un 4 el cual lograría que se tome conciencia sobre los cuidados necesarios para erradicar los riesgos, mientras que la indiferencia acerca del tema por parte de autoridades y colaboradores tiene un puntaje real de 4 pero pretendemos llegar a un porcentaje bajo de valoración 1.

CAPITULO II

INVOLUCRADOS

2.01 Mapeo de Involucrados

Al tener el Problema Central determinado, Carencia de una Guía de pausas activas para reducir las enfermedades ocupacionales, se pudo determinar los actores según el siguiente orden jerárquico,

1. Estado
2. Dep. Talento Humano
3. Colaboradores área de Patrimonio Natural
4. Familia
5. Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

2.01.01 Mapeo de Involucrados

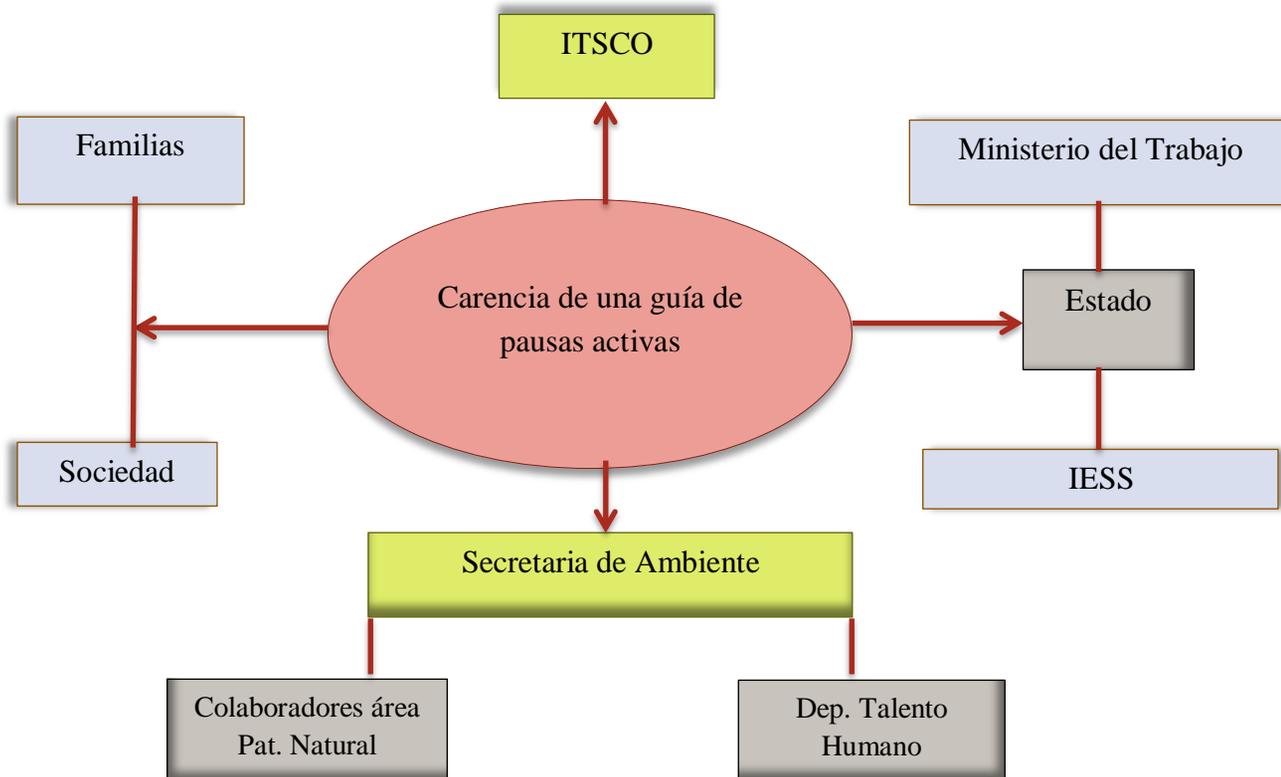


Figura 1 Mapeo de Involucrados

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Luis Játiva

2.02 Matriz de Análisis de Involucrados

Tabla 2 Matriz de Análisis de Involucrados

Actores Involucrados	Interés sobre el problema central	Problemas percibidos	Recursos, Mandatos, Capacidades	Interés sobre el proyecto	Conflictos Potenciales
ESTADO	Precautelar la salud y el correcto desenvolvimiento en las labores encomendadas	Desinterés por parte de las autoridades estatales en hacer cumplir los reglamentos	Recursos Humanos. Tecnológicos, Financieros, Código de Trabajo " Art 347 , Riesgos de trabajo son las eventualidades dañosas"	Brindar un ambiente expedito y saludable a los colaboradores	Cambio de políticas y mal manejo administrativo
TALENTO HUMANO	Mantener el Recurso Humano saludable y motivado	Desidia por parte de los jefes inmediatos	Recursos Humanos. Tecnológicos, Financieros, Eje 1 del PNBV inciso "a"	Disminuir las enfermedades ocupacionales, el estrés y la monotonía laboral	Falta de actividades que erradiquen las enfermedades ocupacionales
COLABORADORES	Empoderar y motivar al trabajador para que se comprometa con la empresa	Carencia de tiempo para realizar actividades de integración	Recursos Humanos, Financieros, Código de Trabajo " Art 42 numeral 8 , Proporcionar condiciones adecuadas de trabajo"	Reducir las actividades repetitivas mejorando el desenvolvimiento de los colaboradores	Desinterés y poca colaboración del personal.
FAMILIA	Brindar a los colaboradores ambientes seguros y sanos	Profesionales con alto índice de cansancio físico y mental	Recurso Humano. Recurso Financiero	Mejorar el ambiente del colaborador tanto en el área de trabajo como en el hogar	La falta de comunicación en los hogares incrementa el estrés y tensión en el trabajo
ITSCO	Promover soluciones gracias a los estudiantes	Alumnos que no colaboran en la obtención de resultados	Docentes, Materiales, Aulas,	Aportar a la organización los conocimientos adquiridos en el Instituto	La no aprobación del proyecto tanto en la Institución como en la empresa.

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Luis Játiva

2.02.01 Análisis Matriz de Involucrados

La Matriz de Involucrados da a conocer cinco actores, los cuales buscan medios para erradicar la problemática estos son:

El Estado como órgano regulador tiene el interés de precautelar la salud y el correcto desenvolvimiento de las actividades encomendadas a los colaboradores, aunque se ha percibido un desinterés por parte de las autoridades estatales en hacer cumplir los reglamentos, los recursos a utilizarse serían el talento humano, el financiero y el tecnológico. El Código de Trabajo manifiesta en el (Art 347, 2016) “Riesgos de trabajo son las eventualidades dañosas a que está sujeto el trabajador con ocasión o por consecuencia de su actividad” razón por la cual el interés del proyecto es el de brindar un ambiente expedito y saludable a los colaboradores, pero un conflicto potencial es el cambio de políticas y el mal manejo administrativo.

El Departamento de Talento Humano es el segundo actor involucrado su deseo es mantener el recurso humano saludable y motivado pero en los problemas percibidos se ha detectado desinterés por parte de los jefes inmediatos. Dentro de los recursos se cuenta con los humanos, tecnológicos y financieros, en cuanto a leyes se pretende cumplir con el Eje 1 inciso a, del Plan Nacional del Buen Vivir “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas”. El interés del proyecto es disminuir las enfermedades ocupacionales, el estrés y la monotonía laboral, un conflicto potencial detectado es la falta de actividades que erradiquen las enfermedades causadas al realizar las labores diarias. (Senplades, 2017)

Como tercer actor están los Colaboradores cuyo interés es la motivación, empoderarse de su empresa sentirla como suya lastimosamente se ha detectado una carencia de tiempo

para realizar actividades de integración, los recursos a utilizarse son los humanos, financieros y tecnológicos para cumplir con lo que dictamina el (Art 42 numeral 8, 2016) “Proporcionar oportunamente a los trabajadores los útiles, instrumentos y materiales necesarios para la ejecución del trabajo, e condiciones adecuadas para que este sea realizado”. El interés del proyecto se basa en reducir las actividades repetitivas mejorando el desenvolvimiento de los colaboradores y el conflicto potencial encontrado es el desinterés y poca colaboración del personal.

La Familia demuestra su interés cuando se preocupa que su sustento cuente con ambientes seguros y sanos ya que se ha detectado profesionales con alto índice de cansancio físico y mental, para terminar con esta problemática se utilizara el recursos humanos y financiero mejorando el ambiente del colaborador tanto en el área de trabajo como en el hogar, aunque se ha observado un problema potencial el cual está fuera del alcance de la empresa, la falta de comunicación en los hogares incrementa el estrés y tensión en el trabajo.

Como quinto factor está el Instituto Tecnológico Superior Cordillera que se encarga de promover soluciones gracias a los estudiantes, aunque un problema percibido es que existen alumnos que no colaboran en la obtención de resultados, el Instituto cuenta con los recursos materiales necesarios más la sabiduría de sus docentes se logra aportar a las organizaciones los conocimientos obtenidos aunque un conflicto potencial detectado es que este proyecto no sea aprobado por las autoridades correspondientes.

CAPITULO III

PROBLEMA Y OBJETIVO

3.01 Árbol de Problemas

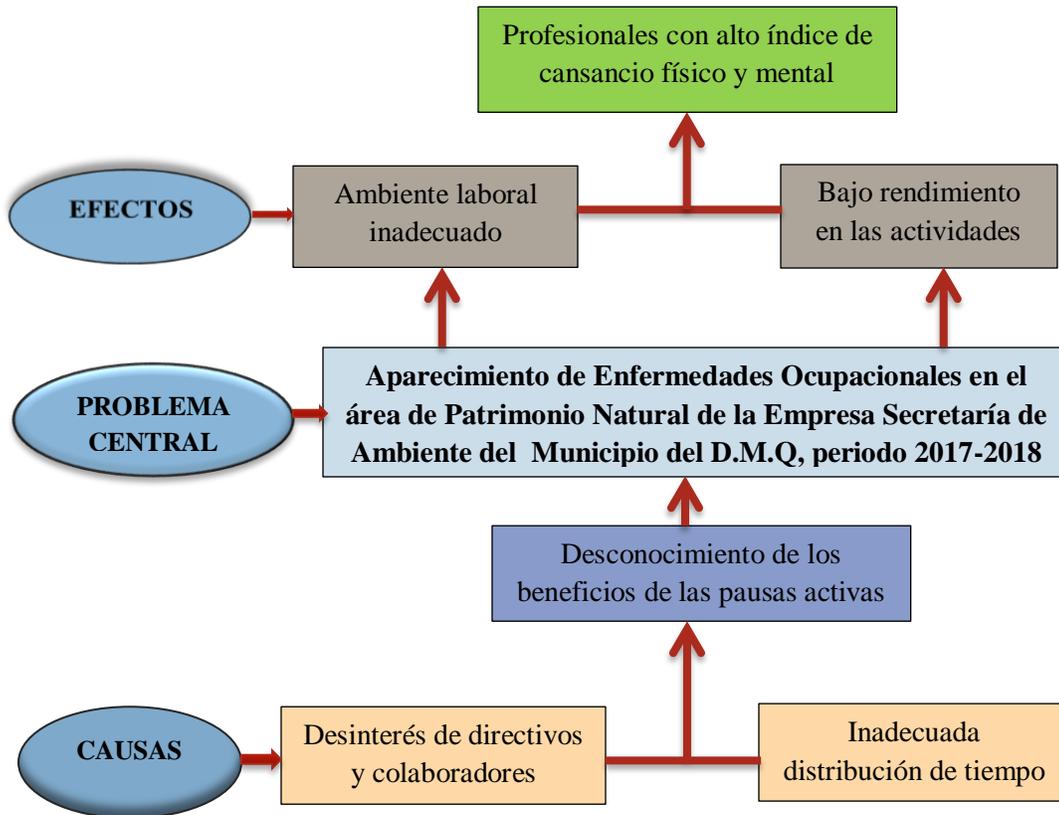


Figura 2 Árbol de Problemas

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Luis Játiva

3.01.01 Análisis del Árbol de Problemas

Al tener el problema central definido el cual es el apareamiento de enfermedades ocupacionales en el área de Patrimonio Natural, se ha detectado las causas que inciden en la problemática, es así que el desinterés de directivos y colaboradores junto a la inadecuada distribución de tiempo y recursos dan como resultado un desconocimiento de los beneficios de las pausas activas. Los efectos que esto produce terminan en un ambiente laboral inadecuado provocando un bajo rendimiento en las actividades ya que los profesionales adquieren altos índices de cansancio físico y mental.

3.02 Árbol de Objetivos

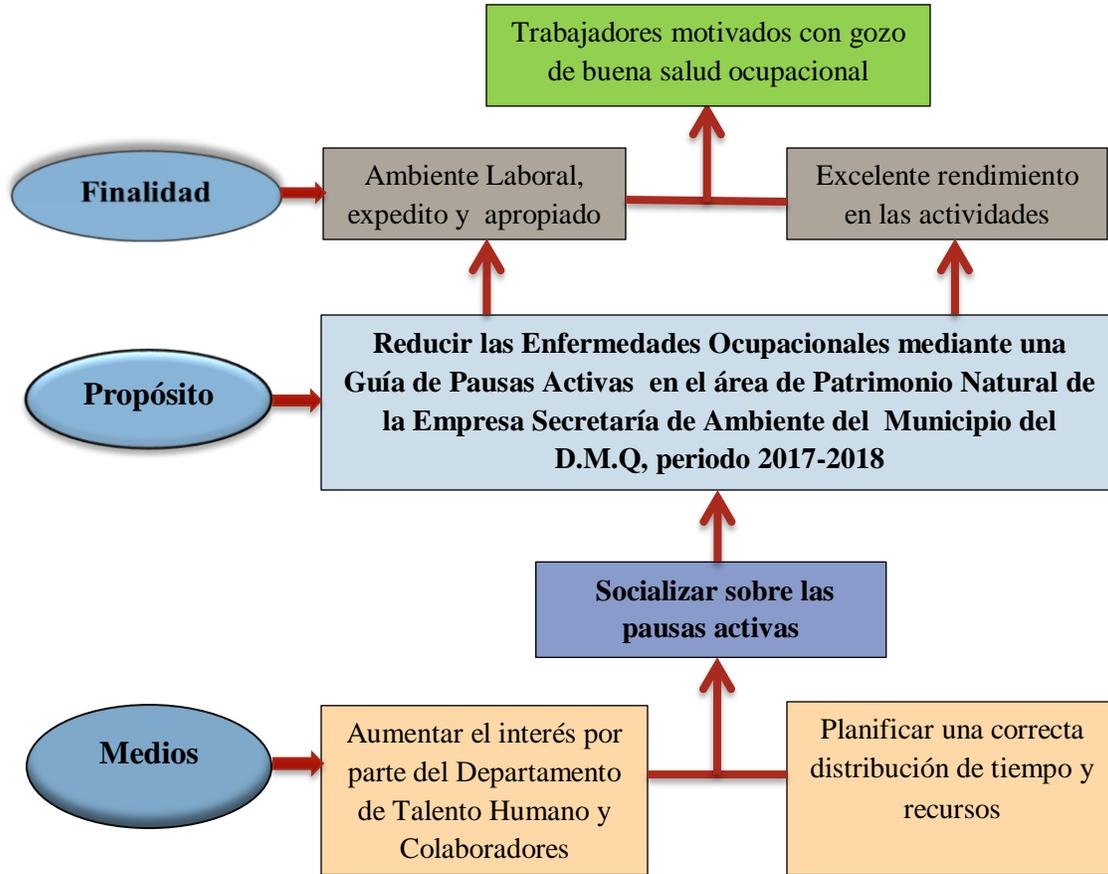


Figura 3 Árbol de Objetivos

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Luis Játiva

3.02.01 Análisis del Árbol de Objetivos

El Árbol de objetivos está conformado por el objetivo general que pasa a llamarse propósito, el cual es reducir las enfermedades ocupacionales mediante una Guía de Pausas Activas en el área de Patrimonio Natural de la Empresa Secretaría de Ambiente del Municipio del D.M.Q, periodo 2017-2018 a través de los siguientes medios: Aumentar el interés por parte del Departamento de Talento Humano y colaboradores, planificar una correcta distribución de tiempo y recursos que permitan socializar las pausas activas con la finalidad de lograr un ambiente laboral expedito y saludable, mejorando el rendimiento en las actividades logrando que los colaboradores estén motivados y con buena salud.

CAPITULO IV

ALTERNATIVAS

4.01 Matriz de Alternativas

Tabla 3 Matriz de Alternativas

OBJETIVOS	Impacto sobre el propósito	Factibilidad Técnica	Factibilidad Financiera	Factibilidad Social	Factibilidad Política	Total	Categoría
Aumentar el interés por parte del Dpto. Talento Humano y Colaboradores.	4	5	4	5	5	23	Alto
Planificar una correcta distribución de tiempo y recursos	4	5	4	5	5	23	Alto
Socializar sobre las Pausas Activas	4	5	4	5	5	23	Alto
Reducir las Enfermedades Ocupacionales mediante una guía de Pausas Activas	4	5	5	4	4	22	Alto
TOTAL	16	20	17	19	19	91	Alto

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Luis Játiva

4.01.01 Análisis de la Matriz de Alternativas

Se define el análisis de alternativas como la identificación de uno o más medios que representan estrategias para dar solución a la problemática abordada. Partiendo del árbol de objetivos, se selecciona aquellos medios (hojas del árbol) que representan estrategias viables para cambiar la situación problemática. Posteriormente se aplica filtros o criterios para hacer una segunda selección que deriva en una o más estrategias óptimas para el proyecto. (Betancourt, 2017)

Al realizar la matriz se observa que los componentes poseen gran relevancia, por tal motivo los puntajes establecidos son altos, a continuación se analiza cada uno de ellos.

El aumentar el interés por parte del Departamento de Talento Humano y colaboradores sobre el tema, tiene gran relevancia al momento de inculcar el cuidado de la salud, esto conlleva a que su puntaje total sea 23, un número alto ya que se vuelve imprescindible que se tome énfasis en cada una de las actividades en beneficio de todas las partes.

La correcta planificación y distribución del tiempo y los recursos, permiten que el trabajador se sienta capaz de realizar todo tipo de actividad en un ambiente propicio, con un puntaje total de 23 el cual es alto se vuelve factible e importante la realización de este propósito.

El socializar el tema de las Pausas Activas, determinara las actitudes y comportamientos de los colaboradores, proporcionando información clara y precisa de los cuidados que estos

deben tener cuando realizan sus labores, es el factor de mayor importancia de ahí su puntaje alto 23.

Reducir las Enfermedades Ocupacionales en el Área de Patrimonio Natural de la Secretaría del Ambiente, cuenta con una factibilidad alta de lograrse, al poner énfasis en los errores cometidos se puede encontrar soluciones que vayan en favor de la empresa como de los colaboradores, por lo que su puntaje tiene un valor de 22 el cual es alto, reflejando los beneficios que traería al implementarse la guía de una manera correcta.

4.02 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

Tabla 4 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

OBJETIVOS	Factibilidad de lograrse	Impacto de Genero	Impacto Ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Total	Categoría
Aumentar el interés por parte del Departamento de Talento Humano y Colaboradores.	Se incrementara la productividad y el sentido de pertenencia (4)	Estabilidad física y emocional tanto para los hombres como para las mujeres (4)	Favorece a un aumento del autoestima e incrementa la integración social (5)	Tener un respeto mutuo entre compañeros y autoridades (4)	Se fortalece el liderazgo y el capital humano (5)	22	M. Alto
Planificar una correcta distribución de tiempo y recursos	Los recursos invertidos son recompensados en un corto lapso de tiempo (4)	Trabajo en equipo entre hombres y mujeres (4)	Un entorno social de calidad (5)	Involucramiento en todas las actividades de la empresa (5)	Una mejor convivencia, desarrollándose el trabajo en equipo (5)	23	M. Alto
Socializar sobre las Pausas Activas	Los colaboradores serán beneficiados ya que tomaran conciencia en el cuidado de la salud (4)	Hombres y mujeres merecen el mismo trato en la empresa (4)	Mejora de las relaciones interpersonales (5)	Un personal en un clima laboral benévolo logra cumplir con los objetivos planteados (5)	Colaboradores con conocimiento del tema (5)	23	M. Alto
Reducir las Enfermedades Ocupacionales mediante una guía de Pausas Activas	La guía beneficia a la salud del área (4)	Seguridad Ocupacional tanto para hombres como para mujeres (4)	Mejor entorno físico y mental(4)	Colaboradores proactivos (5)	Mayor interés a las actividades encomendadas en el trabajo (5)	22	M. Alto

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Luis Játiva

4.02.01 Análisis de la Matriz Impacto de los Objetivos

El propósito del proyecto es reducir las enfermedades ocupacionales mediante una Guía de Pausas Activas, en el área de Patrimonio Natural de la Empresa Secretaria de Ambiente, la viabilidad de que suceda se fundamenta en los siguientes postulados con un rango de calificación determinado a continuación: 5 alto, 4 medio alto, 3 medio, 2 medio bueno y 1 bueno.

Al aumentar el interés por parte del Departamento de Talento Humano y de los colaboradores se conseguirá un incremento de la productividad y del sentido de pertenencia (4), proporcionando estabilidad física y emocional tanto para los hombres como para las mujeres (4), favoreciendo el autoestima y la integración social del personal (5), así se concibe un respeto mutuo entre compañeros y autoridades (4) fortaleciendo el liderazgo y el capital humano (5), esto da un total de 22 posesionando al objetivo en un rango medio alto de que se logre.

Planificar una correcta distribución de tiempo y recursos permitirá que la inversión aplicada sea recuperada en un lapso corto de tiempo (4), el trabajo en equipo de hombres y mujeres aportara en este objetivo (4), logrando un entorno social de calidad (5), buscando el involucramiento de todas las partes en las actividades diarias (5), así se tendrá una mejor convivencia porque todos colaboraran (5), el puntaje total es de 23 con una viabilidad media alta de que se pueda plasmar.

Socializar sobre las Pausas Activas es de gran aporte para los colaboradores quienes serán los beneficiarios al aprender a cuidar su salud (4), el conocimiento será impartido tanto para hombres como para mujeres dándoles un mismo trato (4), así se mejorara las relaciones interpersonales (5), demostrando que el personal en un clima laboral benévolo

logra cumplir con los objetivos planteados (5), a más de impartirles el conocimiento debido sobre el tema (5), con un total de 23 el objetivo está en una categoría media alta de cumplir con el propósito.

La reducción de las enfermedades ocupacionales se pretende que se dé por medio de la guía, la cual beneficiara a la salud del área (4), se brindara seguridad ocupacional para hombres y mujeres (4), mejorando el entorno físico y mental (4), como resultado se obtendrá colaboradores proactivos (5), al tener mayor interés a las actividades encomendadas en la empresa (5), su puntaje total es de 22 reflejando una categoría media alta de que se cumpla el propósito, beneficiando así a todas las partes involucradas.

4.03 Diagrama de Estrategias

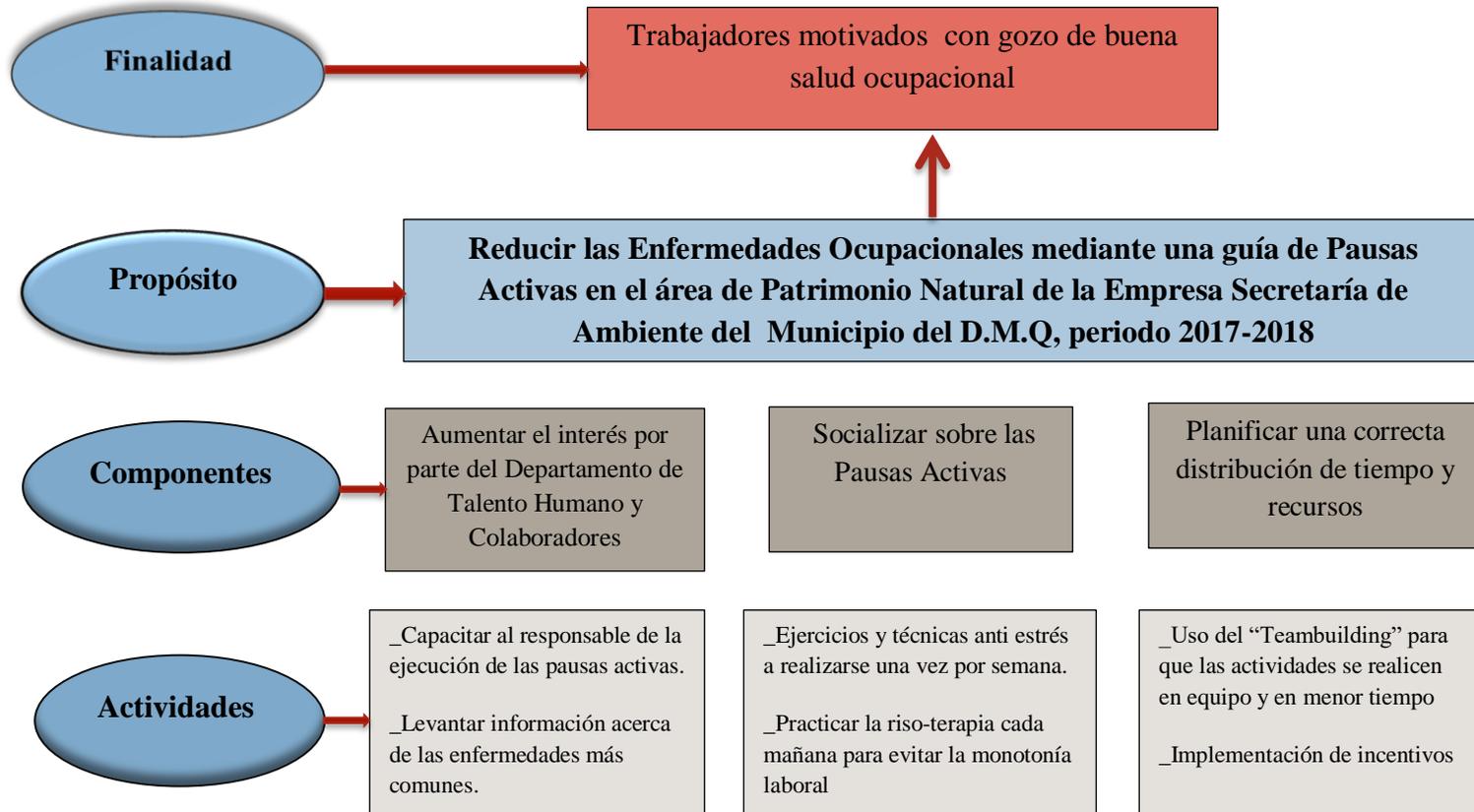


Figura 4 Diagrama de Estrategias

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Luis Játiva

4.03.01 Análisis del Diagrama de Estrategias

El diagrama de estrategias da a conocer las diferentes actividades a realizarse, observando de una manera detallada los objetivos con los cuales más adelante se pretende realizar el Marco Lógico, todo lo que se detalle debe estar vinculado entre sí, para observar la factibilidad y aporte que tendrán los componentes en la búsqueda del cumplimiento del propósito.

Como propósito se busca Reducir las Enfermedades Ocupacionales en el área de Patrimonio Natural de la Empresa Secretaría de Ambiente del Municipio del D.M.Q, periodo 2017-2018, mediante una Guía de Pausas Activas, para esto se cuenta con tres componentes, Aumentar el interés por parte del Departamento de Talento Humano y colaboradores, socializar sobre las pausas activas y planificar una correcta distribución de tiempo y recursos, para cumplir con esto se cuenta con distintas actividades tales como: capacitar al responsable de la ejecución de las pausas activas, levantar información acerca de las enfermedades más comunes, ejercicios y técnicas anti estrés a realizarse una vez por semana, practica de la riso-terapia para evitar la monotonía laboral, uso del “Teambuilding” para que las actividades se realicen en equipo y menor tiempo, implementación de incentivos, todo esto con la única finalidad de conseguir trabajadores motivados con gozo de buena salud ocupacional a más de implantar costumbres positivas y útiles.

4.04 Matriz de Marco Lógico

Tabla 5 Matriz de Marco Lógico

Finalidad	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
Trabajadores motivados con gozo de buena salud ocupacional	Mediante el estudio de campo el 100 % de la población encuestada, afirma que la implementación de la Guía será un aporte para evitar el estrés y por ende las enfermedades ocupacionales mejorando el rendimiento	<ul style="list-style-type: none"> _Evaluaciones de Personal _Encuestas de clima laboral _Comentarios de los usuarios 	El Departamento de Talento Humano, aprueba la socialización de la Guía de Pausas Activas
Propósito	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
Reducir las Enfermedades Ocupacionales	Aceptación de los colaboradores en un 100% en acatar las disposiciones de la Guía.	<ul style="list-style-type: none"> _Opiniones de los colaboradores _Registros de productividad _Registros de los casos de enfermedades dentro del área. 	El personal no pone trabas para adaptarse al cambio de posturas y costumbres
Componentes	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
Aumentar el interés por parte del Departamento de Talento Humano y Colaboradores	El Departamento de Talento Humano ha reportado que del 100% del personal del área de Patrimonio Natural el 42% ha solicitado permisos médicos en los dos últimos meses, se supone que es debido a las actividades de alto estrés que realizan	<ul style="list-style-type: none"> _Menores requerimientos de permisos por enfermedades. _Puntajes altos en las evaluaciones de desempeño. _Registros de los usuarios en el buzón de sugerencias 	Seguimiento de todas las actividades que se realicen en beneficio de los colaboradores

Socializar sobre las Pausas Activas	Compañerismo y fraternidad a la vista de clientes y usuarios	<ul style="list-style-type: none"> _ Mejora del clima laboral _ Aumento de la comunicación asertiva en el área. _ Mayor interés sobre el cuidado de la salud 	Apoyo del Municipio con profesionales capacitados en el tema																		
Planificar una correcta distribución de tiempo y recursos	<ul style="list-style-type: none"> _ Los tiempo muertos en la empresa son un factor de cansancio mental y físico en los colaboradores. _ Recursos mal invertidos en el mejoramiento de las instalaciones e inmuebles 	<ul style="list-style-type: none"> _ Registros de usuarios despachadas en menor tiempo _ Colaboradores que minimizan gastos al hacer las tareas de manera más eficiente. 	Implementación de incentivos																		
Actividades	Presupuestos	Medios de Verificación	Supuestos																		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Capacitar al responsable de las Pausas Activas. 2. Levantar información acerca de las enfermedades más comunes 3. Ejercicios y técnicas anti estrés a realizarse una vez por semana 4. Practicar la riso terapia cada mañana para evitar la monotonía laboral. 5. Uso del "Teambuilding" para que las actividades se realicen en equipo y menor tiempo. 6. Implementación de incentivos 	<p>Recurso Humano:</p> <ul style="list-style-type: none"> _ Analista de Talento Humano. _ Jefe del área de Patrimonio Natural. _ Estudiante encargado del Proyecto <p>Materiales:</p> <table border="0"> <tr> <td>_ Impresiones</td> <td style="text-align: right;">\$ 6,00</td> </tr> <tr> <td>_ Resma de Papel</td> <td style="text-align: right;">\$ 3,00</td> </tr> <tr> <td>_ Carpeta</td> <td style="text-align: right;">\$ 1,00</td> </tr> <tr> <td>_ Marcadores</td> <td style="text-align: right;">\$ 3,50</td> </tr> </table> <p>Recursos Tecnológicos.</p> <table border="0"> <tr> <td>_ Laptop</td> <td style="text-align: right;">\$ 150</td> </tr> <tr> <td>_ Infocus</td> <td style="text-align: right;">\$ 80</td> </tr> <tr> <td>_ Parlantes</td> <td style="text-align: right;">\$ 50</td> </tr> <tr> <td>_ USB</td> <td style="text-align: right;">\$ 3</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td style="text-align: right;">\$296,50</td> </tr> </table>	_ Impresiones	\$ 6,00	_ Resma de Papel	\$ 3,00	_ Carpeta	\$ 1,00	_ Marcadores	\$ 3,50	_ Laptop	\$ 150	_ Infocus	\$ 80	_ Parlantes	\$ 50	_ USB	\$ 3	Total	\$296,50	<ul style="list-style-type: none"> _ Facturas _ Notas de Venta _ Recibos _ Comprobantes 	Instalaciones adecuadas para la práctica de la socialización de la Guía
_ Impresiones	\$ 6,00																				
_ Resma de Papel	\$ 3,00																				
_ Carpeta	\$ 1,00																				
_ Marcadores	\$ 3,50																				
_ Laptop	\$ 150																				
_ Infocus	\$ 80																				
_ Parlantes	\$ 50																				
_ USB	\$ 3																				
Total	\$296,50																				

Fuente: Investigación propia

Elaborado por: Luis Játiva

4.04.01 Análisis de Matriz de Marco Lógico

El aspecto más importante para el análisis, es la finalidad clara del proyecto la cual busca que los trabajadores sean motivados y tengan una buena salud ocupacional, por lo que se realizara una guía de pausas activas la cual debe ser socializada. Para esto se ha tomado en cuenta diferentes datos, es así que mediante el estudio de campo el 100 % de la población encuestada afirma que la implementación de las Pausas Activas será un aporte para evitar el estrés y por ende las enfermedades ocupacionales mejorando el rendimiento en las actividades diarias, al final los resultados serán verificados por medio de evaluaciones de personal, encuestas de clima laboral y los comentarios de los usuarios, como supuesto el Departamento de Talento Humano, aprueba la socialización de la Guía de Pausas Activas.

Como propósito se plantea la reducción de las enfermedades ocupacionales, el indicador es la total disposición del personal en acatar lo que dictamina la guía, los medios de verificación son, las opiniones de los colaboradores, los registros de productividad y de casos de enfermedades detallaran si se está cumpliendo con el objetivo, como supuesto el personal no pone trabas para adaptarse al cambio de posturas y costumbres.

Los componentes para que esto ocurra son, aumentar el interés por parte del Departamento de Talento Humano y colaboradores, socializar sobre las Pausas Activas y planificar una correcta distribución de tiempo y recursos, los indicadores a tomarse en cuenta dan como resultado que del 100% del personal del área de Patrimonio Natural el 42% ha solicitado permisos médicos en los dos últimos meses, se supone que es debido a las actividades de alto estrés que realizan, el compañerismo y fraternidad a la vista de clientes y usuarios dan una percepción del clima laboral que se vive dentro del área, los tiempos muertos en la empresa y los recursos mal invertidos pueden ser un impedimento para que se concrete lo deseado, es así que para corregir estos errores los medios de

verificación a tomar en cuenta son, la disminución de requerimientos de permisos por enfermedades, puntajes altos en las evaluaciones de desempeño, comentarios positivos en los registros del buzón de sugerencias, mejora del clima laboral, aumento de comunicación asertiva en el área, mayor interés sobre el cuidado de la salud y sobre todo los registros de solicitudes de usuarios despachados en menor tiempo. Todo esto se plasmara si se toman los correctivos adecuados por lo que se tomará con seriedad su seguridad ocupacional.

Las actividades a llevarse a cabo son: Capacitar al responsable de las Pausas Activas, levantar información acerca de las enfermedades más comunes, ejercicios y técnicas anti estrés a realizarse una vez por semana, practicar la riso terapia cada mañana para evitar la monotonía laboral, uso del "Teambuilding" para que las actividades se realicen en equipo y menor tiempo, implementación de incentivos. Para llevar a cabo esto se necesita de un presupuesto el cual será verificado por medio de facturas, notas de venta, recibos y comprobantes, cabe mencionar que las instalaciones de la empresa son adecuadas para la socialización y práctica de la guía.

CAPITULO V

PROPUESTA

5.01 Antecedentes

En el año de 1989 el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito debido a la expansión de la ciudad, se ve en la obligación de crear una unidad especializada en el control ambiental y manejo de desechos sólidos con el afán de precautelar la salud de sus habitantes, debido a los resultados positivos en el año de 1994 con el deseo de que se siga promoviendo las buenas prácticas ambientales se da origen a la Dirección Metropolitana del Medio Ambiente hoy llamada Secretaria del Ambiente. (Secretaria de Ambiente)

Con el afán de precautelar la salud de los colaboradores el Departamento de Talento Humano en conjunto con el responsable del área de Patrimonio Natural, desean implementar una guía que ayude a reducir el estrés y las enfermedades ocupacionales que se puedan suscitar debido a la monotonía laboral del personal, con esto se fortalecerá los lazos entre compañeros al contar con actividades diseñadas para trabajarse en conjunto, aumentando así la eficiencia de cada miembro, al sentirse motivados y respaldados estos mejoraran la atención hacia los usuarios.

5.01.01 Justificación

El área de Patrimonio Natural es aquella especializada en el control de los ecosistemas más frágiles como páramos, humedales, quebradas, fuentes naturales de agua e incluso de especies en peligro de extinción, esto acarrea un arduo trabajo diario en la recepción y soluciones de las denuncias que la ciudadanía demanda.

Por tal motivo el personal está expuesto a altos niveles de estrés, se prevé que la adecuada socialización de la guía de pausas activas aporte en el comportamiento y actitud del colaborador, estudios realizados previamente dan resultados positivos de los beneficios que esto produce, al ser un estimulante del sistema cardiovascular y respiratorio permite que al practicarlo la persona se sienta renovada mejorando así posturas, autoestima, concentración y sobre todo las relaciones interpersonales entre compañeros de área.

Al ser ejercicios relajantes y leves el colaborador no siente fatiga al realizarlos, las pausas pueden ser programadas al iniciar, a la mitad o al término de la jornada laboral con un lapso de tiempo de 7 a 10 minutos con el único afán de romper la monotonía laboral disminuyendo así el cansancio físico y mental que el colaborador puede obtener en el lapso del día.

5.01.02 Objetivo General

Reducir las enfermedades ocupacionales en el área de Patrimonio Natural de la Empresa Secretaria del Ambiente, mediante la elaboración y socialización de una Guía de pausas activas.

5.01.03 Objetivos Específicos

- Evitar enfermedades ocupacionales ocasionadas por posturas incorrectas, prolongadas y movimientos repetitivos.
- Promover una mejor interacción grupal entre los colaboradores.
- Prevenir los niveles de estrés en el personal.

5.01.04 Orientación para el Estudio

El tiempo ha evidenciado que la tranquilidad, la felicidad y unas buenas instalaciones para desenvolverse en las actividades diarias derivan en una buena salud ocupacional, esto alienta a los colaboradores a mejorar su estado de ánimo frente a cualquier tipo de labor, facilitando la consecución de los objetivos planteados. Para este propósito se plantea la elaboración y socialización de una guía de pausas activas la misma que se debe caracterizar por ser veloz, verídica, pertinente y clara para que haya un total entendimiento de la misma, es así que a continuación se presenta las definiciones de las palabras técnicas utilizadas.

5.01.05 Definición de Pausas Activas

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración máxima de hasta 10 minutos, su fin es la recuperación de los periodos de tensión de carácter físico y psicológico generados por el trabajo, disminuye la fatiga laboral, el sedentarismo, los niveles de estrés, aumenta la concentración y contribuye en la prevención de enfermedades profesionales.

a) Importancia de las Pausas Activas

Las Pausas Activas conocidas anteriormente como gimnasia laboral tienen su origen en el año de 1925 en Polonia, en las industrias de este país los operarios frecuentemente lo utilizaban como un método de distracción, debido a los resultados positivos en el año de 1928 funcionarios del correo de Japón comienzan a practicarla para minimizar las desconcentraciones que tenían en horas laborables, creándose en los años 60 una ley obligatoria para poner en práctica este método llegando luego a Estados Unidos y expandiéndose a Latinoamérica. (Sarmiento, Pausas Activas PDF, 2015)

b) Beneficios Fisiológicos

- Favorece el cambio de posturas y rutina.
- Libera estrés articular y muscular.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Disminuye riesgo de enfermedad profesional. (Yépez, 2014)

c) Beneficios Psicológicos y Sociales

- Disminuye el estrés.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
- Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
- Mejora el desempeño laboral.

5.01.06 Enfermedades Ocupacionales

Las enfermedades ocupacionales son aquellas que se suscitan cuando se carece de un ambiente laboral adecuado, los agentes ergonómicos, atmosféricos, químicos y biológicos no suelen ser propicios para cumplir con las actividades diarias, exponiendo al colaborador a sufrir de lesiones físicas como resultado de mantenerse por largas horas en una misma posición y psicológicas por la monotonía y estrés que esto causa. (Lopcyamat, 2016)

5.01.07 Túnel Carpiano

Se produce cuando existe una presión en el nervio mediano, el cual se encarga del movimiento y sensibilidad de la mano, provocando debilidad, entumecimiento y daño muscular, las principales causas para adquirir este síndrome en las oficinas son los movimientos repetitivos de mano y muñeca cuando se utiliza la computadora y el mouse, aunque no se descarta que se dé por malas maniobras al momento de hacer algún deporte o manejar. (MedlinePlus, s,f)

5.01.08 Fatiga Visual

No se ha determinado si se produce por una patología, simplemente se define como la acción de exigir demasiado a los ojos al estar frente a un computador, conducir o leer. Sus síntomas son variados dependiendo de los hábitos visuales causando dolores de cabeza, visión borrosa, hinchazón y pérdida de vista momentánea. (Muro, s,f)

5.01.09 Síndrome de Fatiga Crónica

Se produce debido a un agotamiento mental y físico que adquiere el colaborador, es un cansancio intenso y continuo que pocas veces se alivia con el descanso, por lo general es provocado por los altos índices de estrés, edad y factores ambientales. (Medlineplus, s,f)

5.01.10 Estrés

Se lo define como un proceso fisiológico que se inicia en todo tipo de ambiente ya sea laboral, educativo, social y familiar, cuando se suscita algún tipo de problema la persona debe tener una reacción adecuada al momento de afrontar algún suceso negativo, pero cuando esto no sucede el estrés se manifiesta en una serie de reacciones emocionales negativas o desagradables, tales como ira ansiedad y depresión atentando contra la salud de quien lo padece. (Vindel, s,f)

5.01.11 Sedentarismo

La mayoría de oficinistas pasan largas horas sentados, provocando en ellos obesidad, diabetes, problemas cardiacos, dolor de huesos y músculos, esto se evitaría se toman las pausas necesarias entre horas laborables para estirar piernas, respirar o caminar con el único fin de no cansar a nuestra mente y cuerpo, minimizando los efectos negativos que causa el no tener una actividad física adecuada. (Vivirsalud, s,f)

5.01.12 Guía

Consiste en orientar a las personas hacia un objetivo determinado, con el único fin de dirigir a los educandos hacia un aprendizaje eficaz, dándoles a conocer y a identificar contenidos y material de estudio, para responder sus dudas y aclarar los beneficios.

Sus características principales consisten en proporcionar asistencia e información que aporten en el bienestar del personal y de su gente, al tener una estructura escrita y visual se transforma en un medio detallado y sencillo de comprender y practicar.

5.01.13 Riso -Terapia

La risa y el buen humor ayudan a las empresas a construir y mejorar un ambiente laboral adecuado, se ha comprobado que los colaboradores que se ríen son menos propensos a enfermarse y padecer estrés, las personas se vuelven más optimistas incrementando su desempeño y por ende la productividad y servicio.

5.01.14 Team - Building

Quiere decir “Construcción en Equipo” su utilidad en las empresas radica en la eliminación de tiempos muertos porque las actividades van a ser realizadas en conjunto fomentando el liderazgo y la comunicación.

5.02 Metodología

En base a los objetivos planteados el proyecto tiene el modelo I+D+I, está constituido por un conjunto de matrices conformadas por elementos teóricos, lógicos, técnicos y estadísticos que sirven para plasmar las diferentes ideas en beneficio del desarrollo personal y profesional del colaborador, poniendo en práctica el modelo inductivo con diferentes hipótesis y el deductivo con la ayuda del razonamiento lógico, permitiendo que las horas de labores sean más didácticas e interactivas. Para que esta investigación alcance los objetivos planteados se necesita de diversas técnicas y métodos de recolección de datos tales como:

5.02.01 Investigación de Campo

Esta investigación necesita saber la realidad social que está aconteciendo, es así que las socializaciones y encuestas se dan en el área de Patrimonio Natural de la Empresa Secretaria del Ambiente, quien tiene el interés de reducir las enfermedades ocupacionales, aquí se recopilara datos para determinar estadísticamente todos los aspectos a corregir y a implementar en beneficio de los colaboradores.

5.02.02 Investigación Descriptiva

Es aquel método que permite ver el comportamiento de un sujeto sin inmiscuirse en sus actividades, de tal manera que no se influye en su desenvolvimiento, sacando conclusiones apegadas a la realidad. (Shuttleworth, s.f)

5.02.03 Encuesta

Se denomina así al conjunto de preguntas diseñadas y creadas según el requerimiento de una muestra o población , con el objetivo de conocer la opinión sobre determinadas cuestiones y porque no también para medir la percepción de la gente acerca de algún hecho específico que sucede en una comunidad en este caso laboral y que despierta especial atención entre la opinión pública requiriendo de la realización de una encuesta para conocer más a fondo cuál es la sensación de las personas y así proceder de una manera adecuada. (Ucha, 2008)

5.02.04 Técnica

Para la recolección de datos se ha utilizado la técnica de la encuesta la cual está estructurada por un conjunto de preguntas cerradas dirigidas a una población ya establecida con el propósito de obtener opiniones cuantitativas acerca del tema o propósito.

Procesamiento de la Información

- Tabulación de los resultados.
- Elaboración de tablas de frecuencias con datos porcentuales.
- Gráficos de pastel para cada una de las figuras.
- Análisis.

5.02.05 Población

Se hace referencia a un grupo de personas que se desenvuelven en un área determinada, presentan actividades y características comunes, gracias a esto se puede sacar varias conclusiones sobre lo que se pretende investigar. (Rosales, 2011)

En este caso la investigación se realiza a los colaboradores del área de Patrimonio Natural cuyo personal consta de 12 personas de las cuales 4 son mujeres y 8 son hombres de aquí se sacara las respuestas necesarias para buscar las soluciones acertadas que aporten al propósito planteado.

ENCUESTA

“... Tienes las libertad de ser tú mismo, tu verdadero ser, aquí y ahora, y no hay nada que te lo pueda impedir...”

Richard Bach

La siguiente encuesta permite saber el grado de conocimiento que usted tiene acerca del tema, información que será necesaria al momento de socializar la Guía ya que se busca fortalecer sus conocimientos en beneficio de una buena salud ocupacional. Se recomienda contestar con la veracidad posible.

1.- ¿Tiene conocimiento de la Importancia de las Pausas Activas?

SI ()

NO ()

2.- ¿Siente que la Empresa se ha preocupado por el bienestar y salud de sus colaboradores?

SI ()

NO ()

3.- ¿Existe un plan, guía o taller en su trabajo que permita la relajación del personal?

SI ()

NO ()

4.- ¿Esta consiente que el sedentarismo afecta su salud?

SI ()

NO ()

5.- ¿Sus actividades demandan movimientos repetitivos por largos lapsos de tiempo?

SI ()

NO ()

6.- ¿Siente motivación cuándo asiste a su lugar de trabajo?

SI ()

NO ()

7.- ¿Al término de su jornada laboral a sentido algún tipo de cansancio físico o mental?

SI ()

NO ()

8.- ¿Cree que es importante cumplir las actividades laborales colectivamente?

SI ()

NO ()

9.- ¿A escuchado hablar sobre la Riso y Bailo-Terapia en el trabajo?

SI ()

NO ()

10.- ¿Estaría dispuesto a socializar y practicar los ejercicios plasmados en la guía en beneficio suyo?

SI ()

NO ()

5.02.06 Tabulación y Análisis de datos

1 ¿Tiene conocimiento de la Importancia de las Pausas Activas?

Tabla 6 Pregunta 1

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	75%
NO	3	25%
TOTAL	12	100%

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

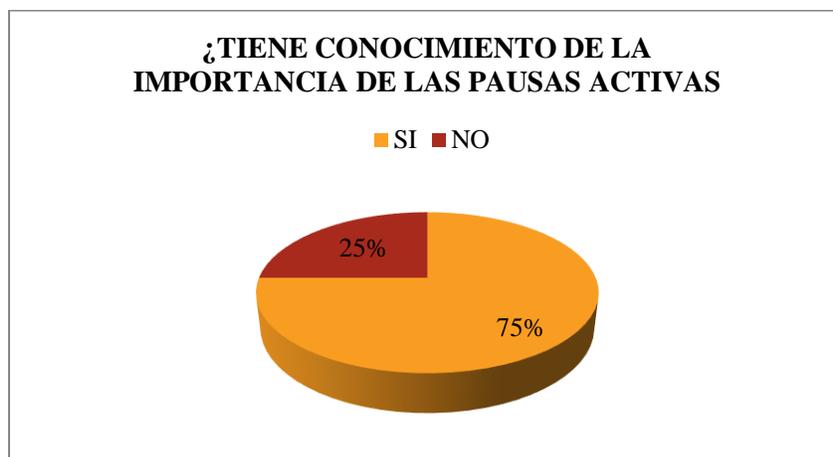


Figura 5 Pregunta 1

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

Análisis: Del 100% del total de encuestados, el 75% tiene conocimiento acerca de la importancia de las pausas activas, demostrando un gran interés por la propuesta presentada, mientras que un 25% dijo no conocer sobre el tema pero tienen predisposición de aprender.

2 ¿Siente que la Empresa se ha preocupado por el bienestar y salud de sus colaboradores

Tabla 7 Pregunta 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	67%
NO	4	33%
TOTAL	12	100%

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

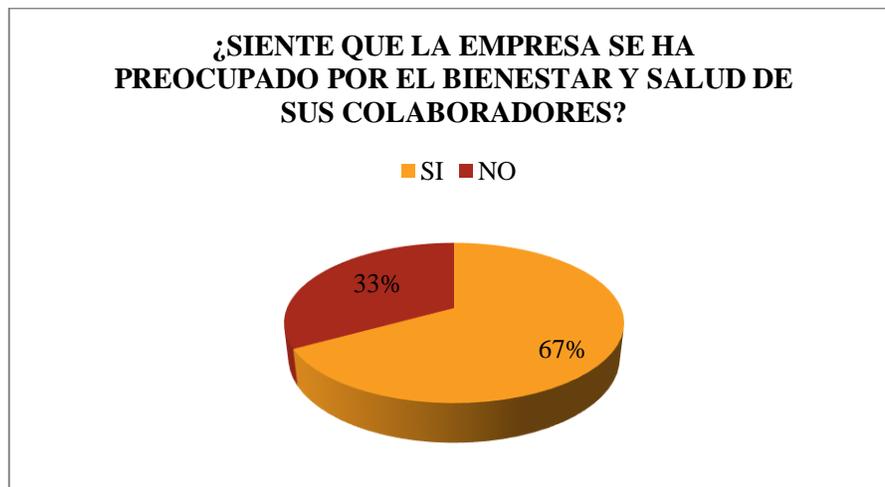


Figura 6 Pregunta 2

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

Análisis: Mediante la encuesta se pudo determinar que el 67% afirma que su empresa si se preocupa por su salud y bienestar mientras que el 33% dice que no han recibido charlas de seguridad ocupacional continuamente.

3 ¿Existe un plan, guía o taller en su trabajo que permita la relajación del personal?

Tabla 8 Pregunta 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	17%
NO	10	83%
TOTAL	12	100%

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva



Figura 7 Pregunta 3

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

Análisis: Se puede observar que el 83% dice que en su empresa no existe algún tipo de guía, plan o taller que permita la relajación del personal, mientras que el 17% piensa que sí hay pero que no se ponen en práctica o no están bien estructurados.

4 ¿Esta consiente que el sedentarismo afecta su salud?

Tabla 9 Pregunta 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	100%
NO	0	0%
TOTAL	12	100%

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

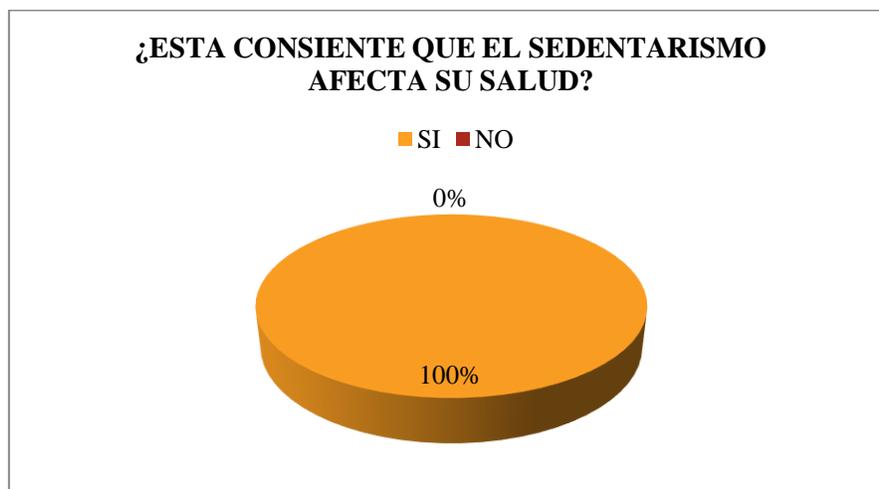


Figura 8 Pregunta 4

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

Análisis: El personal que compone el área de Patrimonio Natural esta consiente de los problemas que causa el sedentarismo, es así que el 100% de colaboradores manifestó que posiblemente estén propensos a diversas enfermedades.

5 ¿Sus actividades demandan movimientos repetitivos por largos lapsos de tiempo?

Tabla 10 Pregunta 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	83%
NO	2	17%
TOTAL	12	100%

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva



Figura 9 Pregunta 5

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

Análisis: Se puede observar que el 83% de encuestados dice que sus actividades están ligadas a movimientos repetitivos, mientras que el 17% afirma que en pequeños lapsos de tiempo varían la rutina.

6 ¿Siente motivación cuando asiste a su lugar de trabajo?

Tabla 11 Pregunta 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	33%
NO	8	67%
TOTAL	12	100%

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva



Figura 10 Pregunta 6

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

Análisis: Del personal encuestado el 67% dijo no sentir motivación cuando asiste a su trabajo, mientras que el 33% afirma que si la tiene.

7 ¿Al término de su jornada laboral a sentido algún tipo de cansancio físico y mental?

Tabla 12 Pregunta 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	100%
NO	0	0%
TOTAL	12	100%

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

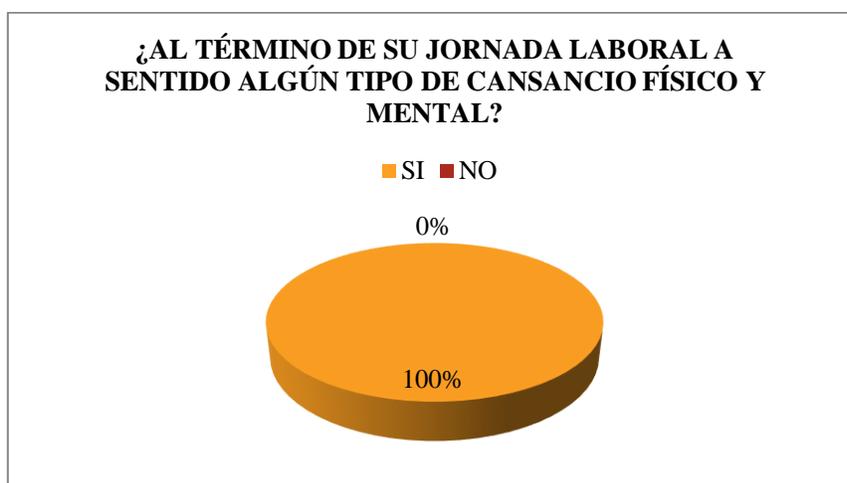


Figura 11 Pregunta 7

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

Análisis: El 100% del total de personas encuestadas afirman que al terminar su jornada laboral si tienen algún tipo de malestar físico y mental a causa de la monotonía laboral.

8 ¿Cree que es importante cumplir las actividades laborales colectivamente?

Tabla 13 Pregunta 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	83%
NO	2	17%
TOTAL	12	100%

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

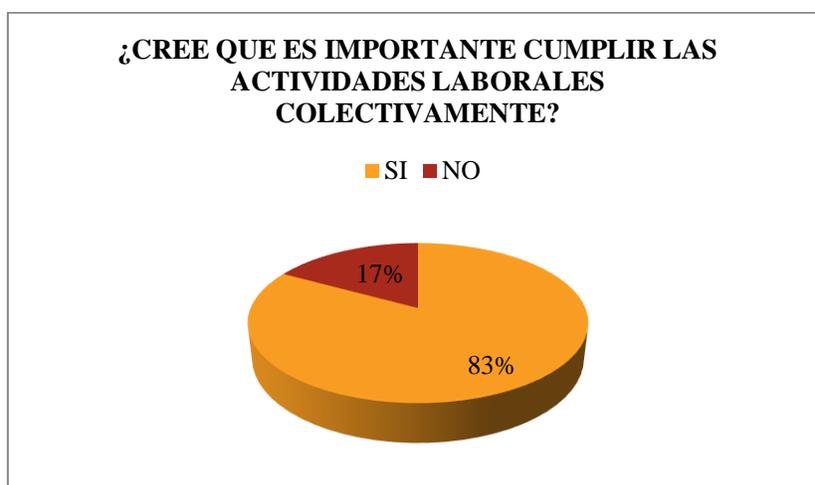


Figura 12 Pregunta 8

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

Análisis: Del total de encuestados el 83% dijo que es importante cumplir las actividades laborales colectivamente, mientras que el 17% dijo que no es importante debido a que cada persona tiene una función específica dentro del área.

9 ¿Ha escuchado hablar sobre la Riso y Bailo-Terapia en el trabajo?

Tabla 14 Pregunta 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	8%
NO	11	92%
TOTAL	12	100%

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva



Figura 13 Pregunta 9

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

Análisis: La pregunta nueve da como resultado que el 92% no conoce sobre la riso y bailo-terapia en el trabajo mientras que apenas el 8% dijo si conocer sobre el tema y sus beneficios.

10 ¿Estaría dispuesto a practicar ejercicios y actividades que beneficien a su salud?

Tabla 15 Pregunta 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	100%
NO	0	0%
TOTAL	12	100%

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva



Figura 14 Pregunta 10

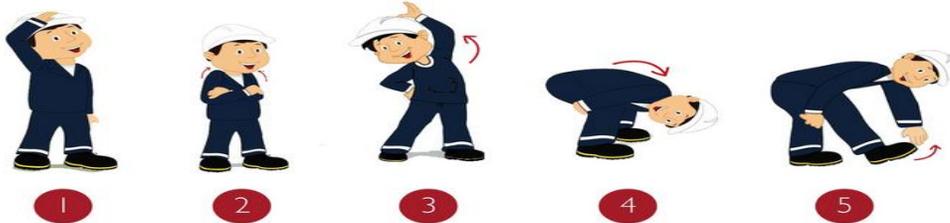
Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

Análisis: El 100% de colaboradores están dispuestos a practicar actividades y ejercicios que beneficien su desenvolvimiento, salud y motivación.

5.03 Diseño del Manual de Pausas Activas

GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS



SECRETARÍA DE
AMBIENTE
ALCALDÍA

1. Misión

Generar un lugar apropiado en la empresa para los colaboradores con la finalidad de fortalecer la seguridad integral, individual y colectiva enfocada en la aplicación de ejercicios considerados como pausas activas

2. Visión

La guía de pausas activas pretende concientizar a los colaboradores a precautelar su salud mejorando el rendimiento físico y mental en cada actividad realizada.

3. Objetivo General

Reducir las enfermedades ocupacionales mediante la implementación de una guía de ejercicios que ayuden a la disminución del cansancio físico y mental para incrementar el nivel de productividad de los colaboradores.

4. Objetivos Específicos

1. Evitar enfermedades ocupacionales ocasionadas por posturas incorrectas, prolongadas o repetitivas.
2. Promover una mejor interacción grupal entre los colaboradores.
3. Prevenir los niveles de estrés en el personal.

5. PAUSAS ACTIVAS

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral con una duración máxima de hasta 10 minutos, su fin es la recuperación de los periodos de tensión de carácter físico y psicológico generados por el trabajo, disminuye la fatiga laboral, el sedentarismo los niveles de estrés, aumenta la concentración y contribuye en la prevención de enfermedades profesionales.

5.1 Importancia

- Motiva a los colaboradores, mejorando su estado de ánimo, frente a cualquier actividad.
- Mejora las relaciones interpersonales entre los colaboradores en el lugar de trabajo.
- Previene las Enfermedades Ocupacionales.
- Aumenta la productividad de los colaboradores al cumplir con sus actividades diarias.
- Permite conservar una vida laboral exitosa y saludable

5.2 Beneficios

- Disminuye el estrés, ocasionado por malas posturas.
- Establece nuevas rutinas
- Aumenta la circulación sanguínea
- Corrige la postura
- Aumenta la autoestima y la capacidad de concentración de los colaboradores
- Mejora la comunicación e integración entre los colaboradores
- Aumenta la productividad en su lugar de trabajo

5.3 Tiempo y Lugar en el que se debe realizar las Pausas Activas

La aplicación de las pausas activas se realizara en las instalaciones de la empresa, con el objetivo de favorecer al cuidado de su salud tanto física como mental, estas se ejecutaran en el horario matutino de 11:00 am a 11:10 y en la tarde de 15:30 a 15:40. Para la realización de estas actividades el personal no requiere cambiarse de ropa ya que se trata de ejercicios de relajación más no de fuerza por lo que no se tendrá cansancio físico ni sudoración

6. Posturas de Trabajo

6.1 Mala Postura

A lo largo de la jornada laboral, las actividades diarias demandan posiciones que no siempre ayudan al bienestar del colaborador causando variedad de malestares y aparecimientos de lesiones que pueden desencadenar en graves enfermedades ocupacionales, entre los errores que se comenten tenemos los siguientes:

- La pantalla del computador muy cerca, muy alta o muy baja.
- Silla muy separada del escritorio
- Espalda doblada
- Posiciones de las piernas cruzadas y hacia atrás



Figura 15 Mala Postura

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

6.2 Efectos de la Mala Postura

- ✓ Dolor en el cuello
- ✓ Dolor de espalda
- ✓ Dolor en el brazo o antebrazo
- ✓ Dolor en las manos
- ✓ Sensación de cansancio

6.3 Buena Postura

Una buena postura permite permanecer más tiempo cómodo en el escritorio. Lo primero que se debe hacer es organizar y adecuar el espacio de trabajo para un ambiente ideal, posteriormente aprender a tomar las posiciones ergonómicas correctas para sentarse frente al computador.

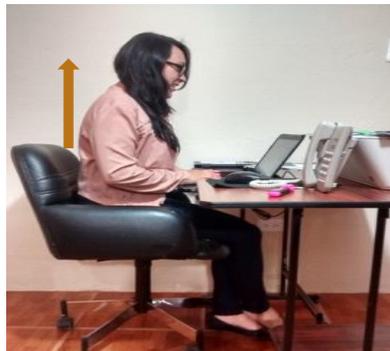


Figura 16 Buena Postura
Fuente: Investigación propia
Elaborado: Luis Játiva

6.4 Beneficios de una Buena Postura

- ✓ Mejor circulación de la sangre
- ✓ Reducción del estrés
- ✓ Mejora la respiración
- ✓ Aumenta la confianza
- ✓ Eleva la productividad

7. Diseño ideal del Puesto de Trabajo

A continuación se observa el esquema de un puesto de trabajo ideal con el diseño y postura adecuada para la prevención de enfermedades ocupacionales.



Figura 17 Diseño del Puesto de Trabajo

Fuente: (prev.construccion.2014, s.f)

8. Tips importantes antes de empezar hacer una Pausa Activa

- ✓ Relajarse
- ✓ Realizar pequeños estiramientos
- ✓ Respirar profundamente
- ✓ No hacer los ejercicios bruscamente
- ✓ Seguir los pasos tal y como dispone la guía

9. Ejercicios Propuestos en las Pausas Activas

9.1 Ejercicios de Respiración

Este ejercicio ayuda a limpiar, revitalizar y purificar el cuerpo, manteniendo un ritmo cardíaco y una circulación sanguínea adecuada.

Los ejercicios a ejecutarse son sencillos y de fácil ejecución, se lo puede realizar extendidos sentados o de pie, la duración tiene el mismo tiempo en cualquier posición su secuencia es de 10 segundos en inhalación y exhalación, se repite el ejercicio dos veces.

EJERCICIO #1 RESPIRACIÓN

1) Colocar una mano unos centímetros por encima del ombligo, a la altura del diafragma.

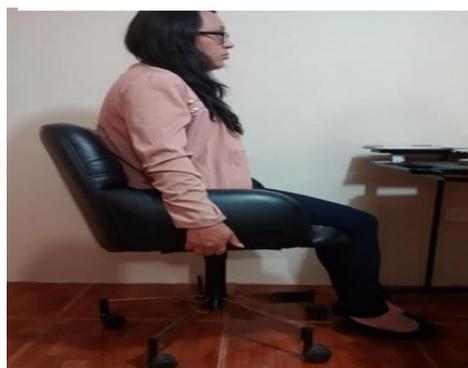


Figura 18 Ejercicio #1 Respiración

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

EJERCICIO #2 RESPIRACIÓN

2) Expulsamos todo el aire que nos quede en los pulmones mediante una espiración forzada, podemos ayudarnos presionando la zona abdominal,



Figura 19 Ejercicio #2 Respiración

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

3) A continuación realizaremos una inspiración nasal. Al inspirar se visualiza como el musculo del diafragma desciende, las últimas costillas se expanden y los pulmones se llenan de aire aumentando su tamaño, notaremos físicamente como el abdomen sale hacia adelante.

4) Al espirar, visualizaremos el proceso inverso ya que el diafragma asciende hasta su posición inicial, los pulmones descargan el aire y el abdomen se mueve hacia adentro, repetir este ejercicio tres veces en un lapso de 15 segundos

EJERCICIO #3 RESPIRACIÓN



Figura 20 Ejercicio #3 Respiración

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

9.2 Ejercicios de movilidad articular

9.2.1 Ejercicios para ojos

Para mantener la vista en un buen estado, es importante también ejercitar los músculos que dan movimiento a los ojos, así se genera relajamiento para evitar que se genere tensión en la esfera ya que ello afecta la calidad de nuestra vista.

1) Sentarse en una posición cómoda, mantenga la cabeza inmóvil todo el tiempo (solo se va a mover la esfera del ojo), comienza a moverlos de arriba hacia abajo, parpadee lentamente unos 5 segundos y realice este ejercicio nuevamente pero moviendo los ojos de izquierda a derecha, repetir este movimiento de 8 a 10 veces de manera lenta alternando cada movimiento.

EJERCICIOS PARA OJOS

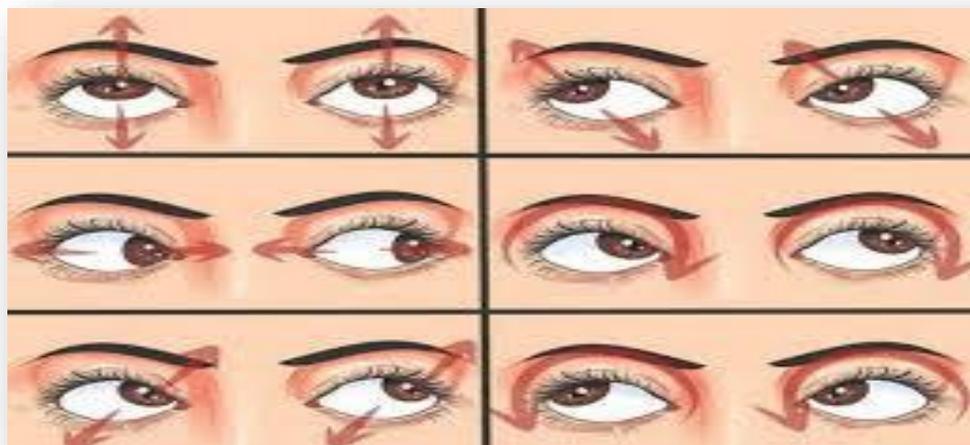


Figura 21 Ejercicio para Ojos

Fuente: (salud, s.f)

9.2.2 Ejercicios de Cuello

Este ejercicio ayuda a estirar los músculos de cuello, zona donde se acumulan las tensiones físicas y psicológicas con mayor frecuencia.

EJERCICIO # 1 CUELLO

1) Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si se tocara la oreja hasta sentir una leve tensión, sostenga durante 5 segundos y realícelo hacia el otro lado, repetir el ejercicio 3 veces por lado.



Figura 22 Ejercicio #1 Cuello

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

EJERCICIO # 2 CUELLO

2) Entrelace las manos y llévelas hacia atrás de la cabeza de tal manera que lleve el mentón hacia el pecho. Sostenga esta posición durante 5 segundos y descanse, repita el ejercicio 3 veces.



Figura 23 Ejercicio #2 Cuello

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

9.3 Ejercicios de Hombros y Brazos

Los hombros son una articulación la cual une el brazo con el tronco está rodeada de músculos, tendones y demás estructuras que permiten el movimiento, es así que mantenerlos ejercitados evitaran la fatiga y el dolor de espalda

EJERCICIO #1 HOMBROS Y BRAZOS

1) Eleve los hombros lo que más pueda hacia las orejas, sostenga esta posición durante 5 segundos, descanse y repítalo 3 veces.

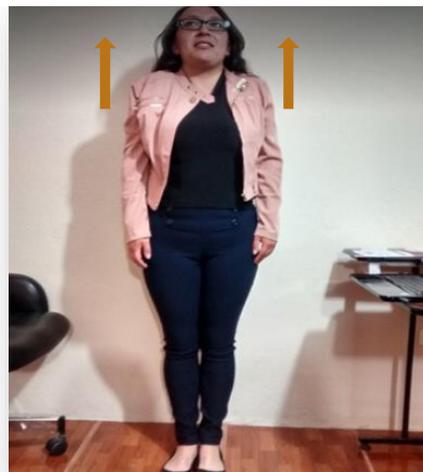


Figura 24 Ejercicio # 1 hombros y brazos

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

EJERCICIO #2 HOMBROS Y BRAZOS



Figura 25 Ejercicio #2 hombros y brazos

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

2) Lleve los brazos hacia atrás por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir las manos sin soltar los dedos, sostenga esta posición durante 5 segundos.

EJERCICIO #3 HOMBROS Y BRAZOS

3) Con la espalda recta cruce los brazos por detrás de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba, sostenga esta posición durante 5 segundos, descanse y repita el ejercicio 3 veces.

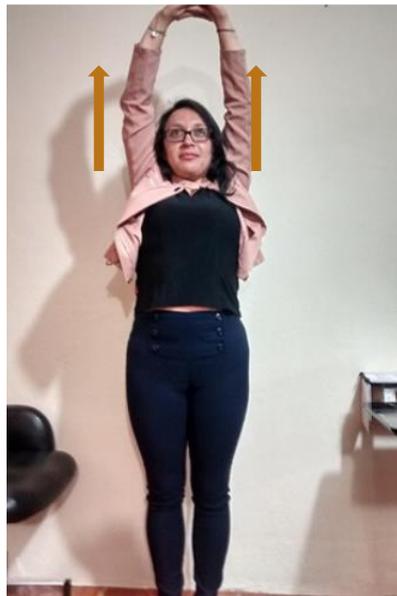


Figura 26 Ejercicio #3 hombros y brazos

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

EJERCICIO #4 HOMBROS Y BRAZOS

4) Coloque su mano izquierda detrás del cuello, después pase la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo y trate de llevar su brazo izquierdo lo más bajo que pueda dé la espalda, sostenga por 5 segundos y descanse repetir el ejercicio con el otro brazo.

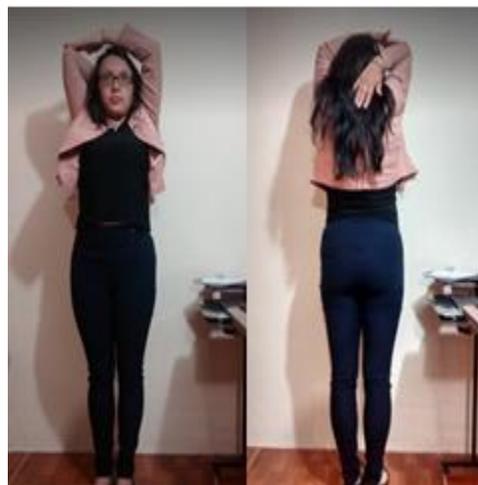


Figura 27 Ejercicio #4 hombros y brazos

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

9.4 Ejercicios de Manos y Dedos

Esta parte del cuerpo es la que más se utiliza durante el día en las tareas cotidianas, es importante los ejercicios de estiramiento y calentamiento de las mismas ya que están expuestas a actividades perjudiciales, por tal razón los movimientos suaves permiten la relajación disminuyendo las tensiones que se presentan por su constante actividad

EJERCICIO #1 MANOS Y DEDOS

1) Estire el brazo hacia el frente y abra la mano de manera que los dedos queden estirados y con la ayuda de la otra mano lleve hacia atrás todos los dedos durante 5 segundos, descanse y repita el ejercicio 3 veces alternado las manos.



Figura 28 Ejercicio #1 manos y dedos

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

EJERCICIO #2 MANOS Y DEDOS



Figura 29 Ejercicio #2 manos y dedos

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

2) Lleve hacia adelante la mano y voltee hacia abajo todos los dedos, con la ayuda de la otra mano ejerza un poco de presión hacia atrás durante 5 segundos, descanse y repita el ejercicio 3 veces.

9.5 Ejercicios de Tronco y Cadera

Esta es la parte del cuerpo que más sufre las consecuencias de pasar largas horas sentados o en una misma posición, causando fatiga en los músculos de la cadera, disminuyendo el retorno venoso de las piernas ocasionando la sensación de adormecimiento, calambres y dolor.

1) Sentado coloque las manos en la espalda, dirija los codos hacia atrás y extienda ligeramente el tronco, sostenga esta posición durante 5 segundos, descanse y repita el ejercicio 3 veces.

2) Permanezca en una posición estable y segura, apoye sus pies uno separado del otro, mantener la espalda recta, para agacharse flexione las rodillas manteniendo la espalda en la misma postura inicial, repita tres veces por 5 segundos

EJERCICIO #1 y 2 TRONCO Y CADERA



Figura 30 Ejercicio #1y 2 tronco y cadera

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

9.6 Ejercicios para Piernas, Rodillas y Pies

Los ejercicios para piernas, rodillas y pies tienen como fin la estabilidad, equilibrio y la fuerza de los músculos que rodean las articulaciones para mejorar su función de soporte y movimiento.

Mientras se realiza estos ejercicios es importante lenta y rítmicamente, exhalar cuando empiece el movimiento e inhalar cuando se vuelva al punto de inicio.

1) Lleve la rodilla al pecho, manténgala por 5 segundos sosteniéndola con la mano izquierda o derecha según la pierna que alzo, repita 3 veces en cada lado.

2) Extienda sus brazos hacia el frente, y flexione las piernas simulando que se sienta en el aire, mantenga esta posición durante 5 segundos y repita el ejercicio tres veces.

EJERCICIO #1 PIERNAS, RORODILAS

EJERCICIO #2 PIERNAS, RORODILAS



Figura 31 Ejercicio #1 y 2 Piernas, Rodillas

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

9.7 Ejercicios de Flexibilidad

1) Conservando una pierna recta, extienda la otra lo máximo posible, mantenga esta posición por 5 segundos y cambie de pierna, repita tres veces a cada lado.

EJERCICIO #1 FLEXIBILIDAD



Figura 32, Ejercicio #1 flexibilidad

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

2) Sentado con las piernas separadas más allá del ancho de los hombros y con los pies bien apoyados en el suelo, lleve las manos hacia el piso y sostenga esta posición durante 10 segundos

EJERCICIO #2 FLEXIBILIDAD



Figura 33 Ejercicio #2 flexibilidad

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

10 Riso Terapia

Es una terapia destinada a mejorar el estado físico y psicológico a través de la risa, ya que cuando una persona se encuentra alegre además de mejorar su estado de animo mejora su estado psicológico disminuyendo su estrés ya que alivia tensiones adquiridas en el día a día.

10.1 Beneficios

- ✓ Motiva a las personas
- ✓ Mejora la comunicación
- ✓ Alivia las tensiones
- ✓ Mejora los conflictos laborales
- ✓ Aumenta la sensación de pertenencia al grupo
- ✓ Reduce los miedos

10.2 Actividades para La Riso Terapia

10.2.1 Mi Nombre: Los colaboradores deben formar un círculo y sin mostrar los dientes deben pronunciar el nombre del compañero que se encuentra a su lado.

10.2.2 Caminando: Los colaboradores deben caminar por toda el área y saludar a las personas de forma alegre, triste con dolor, bailando o de todas las formas posibles.

10.2.3 Se murió Chicho: Colocados todos en un círculo, un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha “se murió chicho” pero llorando y haciendo gestos exagerados. El de la derecha le debe de responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor.

10.2.4 Globos con cara: Cada uno de los participantes toma un globo y un marcador y le dibuja una expresión, luego se tira los globos y al tomarlos la persona debe fingir la expresión del globo que le toco.

11. Planificación de Ejercicios de Aplicación de las Pausas Activas

Tabla 16 Planificación de los Ejercicios

Día	Horario Matutino	Horario Tarde	Tipo de Ejercicio	Duración
Lunes	10:00	15:00	Ejercicios de respiración Ejercicios para los ojos Ejercicios para hombros y brazos Ejercicios de Riso-Terapia	5-10 minutos
Martes	11:00	16:00	Ejercicios de respiración Ejercicios de cuello y cabeza Ejercicios de manos y dedos Ejercicios de Riso-Terapia	5-10 minutos
Miércoles	10:00	15:00	Ejercicios de respiración Ejercicios de piernas rodillas y pies Ejercicios de flexibilidad Ejercicios de Bailo-Terapia	5-10 minutos
Jueves	11:00	16:00	Ejercicios de respiración Ejercicios de tronco y cadera Ejercicios de Riso-Terapia	5-10 minutos
Viernes	10:00	15:00	Ejercicios de respiración Ejercicios de manos y dedos Ejercicios de hombros y brazos Ejercicios de Bailo-Terapia	5-10 minutos

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

5.04 Taller de Socialización

5.04.01 Bienvenida a los presentes (3 minutos)

Se da la bienvenida a las personas del área de Patrimonio Natural a las cuales se les brindara la charla, dándoles a conocer la temática a tratar.

Video Bienvenida._



El video resalta las capacidades que tienen las personas para enfrentar todo tipo de problemas, motivando a los colaboradores a quitarse sus miedos y enfrentar los retos con la adquisición de nuevos conocimientos, los cuales permitirán ser mejores día a día.

Tiempo: 2:55

Autor: [Aurora Cuéllar González](#)

Nombre del video: Tu Puedes

Link: https://www.youtube.com/watch?v=UL53Vs_hbqY

Reglas de Oro (2 minutos)

- Se debe mantener la puntualidad, el orden y el respeto entre asistentes.
- Para tomar la palabra se debe levantar la mano y cuando un compañero está hablando no se lo debe interrumpir
- No se puede conversar con los demás: si hay algún aporte sobre la lección, debe compartirse con el resto de los compañeros
- No levantarse y salir sin autorización: si se tiene que salir del taller, se debe informar al capacitador.

Video sobre el tema a tratar:



El video habla sobre las Pausas Activas, su concepto, beneficios y como se ha constituido en un medio de motivación y prevención de enfermedades en el ámbito laboral, con esto se espera que los colaboradores tomen conciencia del bienestar que sentirán al realizar cada una de las actividades planteadas.

Tiempo: 5:50

Autor: Global Campus

Nombre del video: Pausas Activas

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=T7fWA2WOTjc>

TEMAS

Concepto de Ergonomía y Sedentarismo (10 minutos)

Enfermedades Ocupacionales (10 minutos)

Concepto Pausas Activas (5 minutos)

Concepto de Bailo y Riso-Terapia (10 minutos)

Actividades y ejercicios a implementarse (15 minutos)

Beneficios de la Implementación de la Guía (5 minutos)

Los temas a tratarse serán explicados de una manera didáctica, la socialización estará compuesta de videos los cuales despejaran las dudas de la temática planteada, los ejercicios serán practicados de una manera leve por los asistentes para que estos puedan darse cuenta lo sencillo y beneficioso que es practicar lo que dictamina la guía de pausas activas.

Retroalimentación.

Se realizara una ronda de preguntas sobre los temas tratados para reforzar los conceptos o dudas que tengan los colaboradores, de esta manera se despejaran las inquietudes que hayan quedado en los presentes. (10 minutos).

5.04.02 Cronograma de Socialización

Tabla 17 Cronograma de Socialización

ACTIVIDAD	TIEMPO DE DURACIÓN	HORA
Bienvenida a los presentes	3 minutos	14:00 - 14:03
Video Bienvenida	2 minutos, 55 segundos	14:06
Reglas de Oro	2 minutos	14:08
Video Pausas Activas	5 minutos, 50 segundos	14:14
Concepto Ergonomía y Sedentarismo	10 minutos	14:24
Enfermedades Ocupacionales	10 minutos	14:34
Concepto Pausas Activas	5 minutos	14:39
Concepto Bailo y Riso Terapia	10 minutos	14:49
Actividades y ejercicios	15 minutos	15:04
Beneficios	5 minutos	15:09
Retroalimentación	10 minutos	15:20

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

5.04.03 Presupuesto Socialización

Tabla 18 Presupuesto Socialización

Insumos	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total
Panes	12	0.15	1.8
Gaseosa	2	1.25	2.5
Aderesos	2	0.5	1
Embutidos	2	0.65	1.3
Capacitador	-	-	-
Total		2.55	6.6

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

CAPITULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 Recursos Humanos

- 1._ Autor del Proyecto
- 2._ Tutor del Proyecto
- 3._ Lector del Proyecto
- 4._ Colaboradores Secretaria del Ambiente
- 5._ Departamento Financiero Secretaria del Ambiente

6.01.01 Recursos Materiales

Tabla 19 Recursos Materiales

Recursos Audiovisuales	Infraestructura	Material de Apoyo
Infocus	Instalaciones Secretaria del Ambiente	Bolígrafos
Pantalla	Sala de reuniones	Globos
Laptop	Mesas	Hojas
Flash Memory	Sillas	
Cámara Digital		

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

6.02 Presupuesto

Tabla 20 Presupuesto

Nro	Detalle	Cantidad	Pre. Unitario	Pre. Total
1	Resmas de papel bond	2	1,15	2.30
2	Copias	100	0.05	5.00
3	Movilización	25	1.00	25.00
4	Cartulinas	12	0.07	0,84
5	Caja de Esferos	1	2,50	2.50
6	Cuadernos	1	0,75	0.75
7	Empastado	2	30.00	60.00
8	Internet	1	50,00	50.00
9	Laptop	1	200,00	200,00
10	Cámara Digital	1	80.00	80.00
11	Globos	12	0.02	0.24
12	Caja de Marcadores	1	1.25	1.25
13	USB	1	4.00	4.00
Total				431.88

Fuente: Investigación propia

Elaborado: Luis Játiva

6.03 Cronograma de Actividades

Tabla 21 Cronograma de Actividades

MES	NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SEMANA																				
ACTIVIDADES																				
CAPITULO 1 : ANTECEDENTES																				
Contexto				■																
Macro				■																
Meso				■																
Micro				■																
Justificación				■																
Definición del problema Central Matriz T				■																
CAPITULO 2 : ANALISIS DE INVOLUCRADOS																				
Mapeo de Involucrados					■															
Matriz de análisis de involucrados					■															
CAPITULO 3 : PROBLEMAS Y OBJETIVOS																				
Árbol Problemas						■														
Árbol de Objetivos						■														
CAPITULO 4 : ANALISIS DE ALTERNATIVAS																				
Matriz de análisis de alternativas							■													
Matriz de análisis de impacto de los objetivos							■													
Diagrama de estrategias								■												
Matriz de marco lógico								■												
CAPITULO 5 : PROPUESTA																				
Antecedentes de la propuesta										■										
Descripción										■	■									

CAPITULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 Conclusiones

Cuando no se tiene ningún tipo de actividad física dentro de las horas laborables la rutina diaria puede causar graves inconvenientes, esto se puede ver reflejado negativamente en el rendimiento de los colaboradores, por tal motivo se vuelve de suma importancia que exista una guía la cual permita reducir los casos de enfermedades ocupacionales mejorando así el clima organizacional y la atención a los usuarios.

- 1._ La socialización de la guía logro levantar inquietudes positivas de los colaboradores que buscan dejar a un lado la monotonía en sus labores diarias.

- 2._ Se concientizo a las autoridades y al personal que el sedentarismo influye en el aparecimiento de enfermedades poniendo en riesgo la salud de cada colaborador.

- 3._ El 100% de los colaboradores están de acuerdo y predispuestos en que se haga pausas entre horas laborables con el único fin de mantener la alegría factor esencial para realizar de buena manera toda actividad.

7.02 Recomendaciones

- 1._ Practicar los ejercicios propuestos en la guía de manera frecuente, para que los colaboradores se familiaricen con las actividades haciendo hagan de las pausas activas una rutina infaltable día a día.

- 2._ Crear una ambiente de compañerismo positivo que ayude a cada miembro del área a participar en cada actividad de integración, minimizando los síntomas de estrés y mejorando el rendimiento.

- 3._ Realizar un constante seguimiento de la actitud y aptitud de los colaboradores, para observar que resultados se están obteniendo desde la implementación de la Guía de Pausas Activas.

- 4._ Concientizar al personal que las Pausas Activas no solamente se tienen que ejecutar en el ámbito laboral, al tener conciencia de los beneficios de mantenerse activos lo podrían practicar en sus hogares, esto minimizaría el aparecimiento de una variedad de enfermedades a más de que impartirían sus conocimientos con las personas que conforman su hogar.

BIBLIOGRAFIA

- Art 42 numeral 8. (22 de 05 de 2016). *Código de Trabajo de la República del Ecuador*, Pag 10.
- Art 347. (22 de 05 de 2016). Riesgos de Trabajo. *Codigo de Trabajo de la Republica del Ecuador*, Pag 69.
- Betancourt, D. (12 de 01 de 2017). *IngenioEmpresa*. Obtenido de <https://ingenioempresa.com/analisis-de-alternativas/>
- Colombia, U. C. (5 de 8 de 2015). Obtenido de La Importancia de las Pausas Activas: <https://www.ucatolica.edu.co/portal/la-importancia-de-las-pausas-activas/>
- Hora, L. (30 de 09 de 2009). *La Hora*. Obtenido de <https://lahora.com.ec/noticia/938789/pausa-activa-y-ley-de-deportes>
- IEES. (s.f.). Obtenido de https://www.iess.gob.ec/es/web/afiliado/noticias?p_p_id=101_INSTANCE_3dH2&p_p_lifecycle=0&p_p_col_id=column-2&p_p_col_count=4&_101_INSTANCE_3dH2_struts_action=/asset_publisher/view_content&_101_INSTANCE_3dH2_assetEntryId=2568912&_101_INSTANCE_3dH2_type=co
- IESS. (s.f). *IESS*. Obtenido de https://www.iess.gob.ec/en/web/empleador/noticias?p_p_id=101_INSTANCE_DJ7t&p_p_lifecycle=0&p_p_col_id=column-2&p_p_col_count=4&_101_INSTANCE_DJ7t_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_INSTANCE_DJ7t_assetEntryId=2568912&_101_INSTANCE_DJ7t_ty
- Lopcymat. (17 de 10 de 2016). *Instituto Nacional de Prevencion, Salud y Seguridad Laboral*. Obtenido de Factores de Riesgo Y enfermedades Ocupacionales: http://www.inpsasel.gob.ve/moo_news/Prensa_1439.html
- Medlineplus. (s,f). *MedlinePlus*. Obtenido de Síndrome de fatiga crónica: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001244.htm>
- MedlinePlus. (s,f). *Síndrome del túnel carpiano*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000433.htm>

- Muro, F. (s.f). *momo optica*. Obtenido de Fátiga Visual: <https://optica-momo.es/fatiga-visual/>
- prev.construccion.2014. (s.f). *Ergonomia en el trabajo*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/prevconstruccion2014/higiene-industrial/ergonomia-en-el-trabajo>
- Rosales, A. O. (8 de 08 de 2011). *Apuntes de Eestadística para Administración*. Obtenido de <http://estadisticaparaadministracion.blogspot.com/2011/10/poblacion-y-muestra-parametro-y.html>
- salud, M. c. (s.f). *Ejercicios para ojos*. Obtenido de <https://mejorconsalud.com/7-ejercicios-para-los-ojos-que-tenes-que-hacer-diariamente/>
- Sarmiento, A. S. (2015). Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7771/1/UPS-CT004632.pdf>
- Sarmiento, A. S. (03 de 2015). *Pausas Activas PDF*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7771/1/UPS-CT004632.pdf>
- Secretaria de Ambiente. (s.f.). *La Secretaria del Ambiente*. Obtenido de <http://www.quitoambiente.gob.ec/ambiente/index.php/la-secretaria>
- Senplades. (13 de 07 de 2017). *Ecuadorinmediato.com*. Obtenido de http://www.ecuadorinmediato.com/index.php?module=Noticias&func=news_user_view&id=2818822873
- Senplades. (13 de 07 de 2017). *Ecuadorinmediato.com*. Obtenido de http://www.ecuadorinmediato.com/index.php?module=Noticias&func=news_user_view&id=2818822873
- Shuttleworth, M. (s.f). *Explorable*. Obtenido de <https://explorable.com/es/disenio-de-investigacion-descriptiva>
- Telegrafo, E. (30 de 9 de 2013). Obtenido de Cambiar la matriz productiva y dignificar el trabajo son los ejes del Plan: <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/masqmenos-2/1/cambiar-la-matriz-productiva-y-dignificar-el-trabajo-son-los-ejes-del-plan>
- Ucha, F. (15 de 12 de 2008). *Definición ABC*. Obtenido de Encuesta: <https://www.definicionabc.com/comunicacion/encuesta.php>
- Vindel, A. C. (s.f). *La Naturaleza del Estrés*. Obtenido de Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés: https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm

Vivirsalud. (s,f). *VIX*. Obtenido de Los peligros de un trabajo sedentario y cómo combatirlo: <https://www.vix.com/es/imj/salud/2011/06/01/los-peligros-de-un-trabajo-sedentario-y-como-combatirlo>

Yépez, D. J. (21 de 07 de 2014). *Hospital Luis Vernaza*. Obtenido de Beneficios de las Pausas en el trabajo: <https://www.hospitalvernaza.med.ec/blog/item/740-beneficios-pausas-activas-salud-ocupacional>

ANEXOS

ENCUESTA

"... Tienes las libertad de ser tú mismo, tu verdadero ser, aquí y ahora, y no hay nada que te lo pueda impedir..."

Richard Bach

La siguiente encuesta permite saber el grado de conocimiento que usted tiene acerca del tema, información que será necesaria al momento de socializar la Guía ya que se busca fortalecer sus conocimientos en beneficio de una buena salud ocupacional. Se recomienda contestar con la veracidad posible.

1.- ¿Tiene conocimiento de la Importancia de las Pausas Activas?

SI ()

NO ()

2.- ¿Siente que la Empresa se ha preocupado por el bienestar y salud de sus colaboradores?

SI ()

NO ()

3.- ¿Existe un plan, guía o taller en su trabajo que permita la relajación del personal?

SI ()

NO ()

4.- ¿Esta consiente que el sedentarismo afecta su salud?

SI ()

NO ()

5.- ¿Sus actividades demandan movimientos repetitivos por largos lapsos de tiempo?

SI ()

NO ()

6.- ¿Siente motivación cuándo asiste a su lugar de trabajo?

SI ()

NO ()

7.- ¿Al término de su jornada laboral a sentido algún tipo de cansancio físico o mental?

SI ()

NO ()

8.- ¿Cree que es importante cumplir las actividades laborales colectivamente?

SI ()

NO ()

9.- ¿A escuchado hablar sobre la Riso y Bailo-Terapia en el trabajo?

SI ()

NO ()

10.- ¿Estaría dispuesto a socializar y practicar los ejercicios plasmados en la guía en beneficio suyo?

SI ()

NO ()

RESOLUCIÓN No. C.D.390

**CONSEJO DIRECTIVO
DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL**

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 33 de la Constitución de la República del Ecuador establece que: "El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado";

Que, el artículo 326 numeral 5 de la Constitución de la República, determina que: "Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar"; y, el numeral 6 dice que: "Toda persona rehabilitada después de un accidente de trabajo o enfermedad, tendrá derecho a ser reintegrada al trabajo y a mantener la relación laboral, de acuerdo con la ley";

Que, el Código del Trabajo en su artículo 38 señala: "Los riesgos provenientes del trabajo son de cargo del empleador y cuando, a consecuencia de ellos, el trabajador sufre daño personal, estará en la obligación de indemnizarle de acuerdo con las disposiciones de este Código, siempre que tal beneficio no le sea concedido por el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social";

Que, el citado Código en su artículo 410, prevé que: "Los empleadores están obligados a asegurar a sus trabajadores condiciones de trabajo que no presenten peligro para su salud o vida... Los trabajadores están obligados a acatar las medidas de prevención, seguridad e higiene determinadas en los reglamentos y facilitadas por el empleador. Su omisión constituye justa causa para la terminación del contrato de trabajo"; y, en el artículo 432 prescribe que: "En las empresas sujetas al régimen del seguro de riesgos del trabajo, además de las reglas sobre prevención de riesgos establecidos en este Capítulo, deberán observarse también las disposiciones o normas que dictare el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social";

Servidores públicos se benefician de la Pausa Activa Laboral



Quito (Pichincha).- Alrededor de 100 funcionarios públicos de Quito se dieron cita en el coliseo del Centro Activo 1 del Ministerio del Deporte, para participar en el taller de capacitación de Pausa Activa Laboral.

El evento contó con trabajadores de instituciones como el Servicio Nacional de Contratación Pública (SERCOP), la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLADES), Ministerio Coordinador de Desarrollo Social (MCDS), Secretaría Nacional de Comunicación (SECOM), Registro Civil Ecuatoriano, Ministerio Coordinador de Sectores Estratégicos, Ministerio del Deporte, entre otros.

Los asistentes conocieron las ventajas y beneficios que ofrece aplicar este programa en las jornadas y espacios de trabajo; esto, con el fin de otorgar mejoras en la salud corporal y mental, reducción de los niveles de estrés y cansancio físico, así como optimizar el desempeño profesional y buena actitud de los profesionales.

Para la facilitadora Amparito Jácome la capacitación superó las expectativas planteadas. "Es grato ver que los compañeros tuvieron una actitud positiva y aplicaron lo enseñado. Vi que estuvieron muy interesados en continuar con estas actividades, que lo que buscan es mejorar la vida de los trabajadores", afirmó.

El taller tuvo interacción individual y grupal entre los colaboradores, creando un ambiente de distracción y compañerismo. Además, se realizaron ejercicios de movimiento, una charla de estiramiento muscular y ergonomía laboral.

"La capacitación fue muy motivadora y nos permitió quitarnos el estrés, además, nos sirve para ponerlo en práctica con el resto de compañeros en nuestros lugares de trabajo", aseguró Gabriela Vega, funcionaria de esta Cartera de Estado.

La Pausa Activa Laboral es un programa que el Ministerio del Deporte lo desarrolla hace aproximadamente cinco años en diferentes instituciones públicas y privadas, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores del país. RA/Ministerio del Deporte





Quito, 14 de mayo del 2018

Señores
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA
Presente.

De mi consideración:

Me permito emitir el siguiente certificado correspondiente a la entrega e implementación de la Guía de Pausas Activas en el Instituto Tecnológico Superior Cordillera, ya que ha cumplido con los requisitos solicitados por parte de nuestra institución, Reducción de las Enfermedades Ocupacionales mediante una Guía de Pausas Activas para el área de Patrimonio Natural de la Empresa Secretaria del Ambiente

El trabajo sobre la Reducción de las Enfermedades Ocupacionales mediante una Guía de Pausas Activas para el área de Patrimonio Natural de la Empresa Secretaria del Ambiente, se encuentra terminada y será implementada satisfactoriamente en la institución.

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad.

Atentamente,



Dr. Héctor Tobár
Analista de Talento Humano





INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS-PERSONAL

ORDEN DE EMPASTADO

Una vez verificado el cumplimiento de los requisitos establecidos para el proceso de Titulación, se **AUTORIZA** realizar el empastado del trabajo de titulación, del alumno(a) **JÁTIVA RAMÍREZ JOSÉ LUIS**, portador de la cédula de identidad N° 1750418137, previa validación por parte de los departamentos facultados.

Quito, 26 de abril del 2018



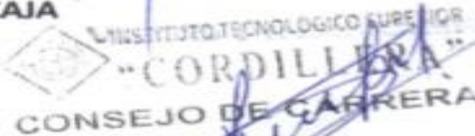
25 ABR 2018

9,28 JBS
COORDINACIÓN PRÁCTICAS



26 ABR 2018

Sra. Mariela Balseca
CAJA



Psic. Fabián Jara
DELEGADO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN

Ing. Samira Villalba
PRÁCTICAS PREPROFESIONALES



Ing. Franklin Cevallos
DIRECTOR DE CARRERA



Ing. William Parra
BIBLIOTECA



Tnig. Samantha Prado
SECRETARÍA ACADÉMICA



Urkund Analysis Result

Analysed Document: José Luis Játiva Ramírez.pdf(D36978735)
Submitted: 3/26/2018 4:32:00 PM
Submitted By: joseluis_jativa@hotmail.es
Significance: 5 %

Sources included in the report:

TESIS PAUSAS ACTIVAS MAYRA TACO.pdf(D22678648)
TESIS PAOLA YANZA.pdf(D30270461)
VEGAMEZAGABRIELA ALEJANDRA.docx(D23395268)
RONALDIBARRA TESIS.docx(D23774785)
<http://www.dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/2159/1/95-EMP-RH-16-16-1719297713.pdf>

Instances where selected sources appear:

27



ING. VALVERDE MAYRA
Tutor del Proyecto
1723435507