



CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS Y PERSONAL

TALLERES INFORMATIVOS Y PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO DIRIGIDOS A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA ENNA'S ACADEMIA CULINARIA EAC S.A., CON EL FIN DE CONCIENCIAR ESTA PROBLEMÁTICA SOCIAL EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO AÑO 2019-2020

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS Y PERSONAL

AUTOR: ANDRÉS FERNANDO VERA ORDÓÑEZ

TUTOR: GUIDO MARCELO FRANCO DELGADO

QUITO 2019-2020

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Andrés Fernando Vera Ordóñez, 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 ha llegado son de mi absoluta responsabilidad.



-----  
Andrés Fernando Vera Ordóñez

C.I. 0502923212

## LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, **ANDRÉS FERNANDO VERA ORDÓÑEZ** portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. **0502923212** 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 **Talleres Informativos y Preventivos sobre el Síndrome del Quemado dirigidos a los colaboradores de la empresa ENNA´S Academia Culinaria EAC S.A., con el fin de concienciar esta problemática social en el Distrito Metropolitano de Quito año 2019-2020** con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.



---

Andrés Fernando Vera Ordóñez

C.C: 0502923212

Quito, 31/julio/2020

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

# INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR

## CORDILLERA

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

#### DATOS PERSONALES:

1. **NOMBRE COMPLETO DEL ESTUDIANTE**

VERA ORDÓÑEZ ANDRÉS FERNANDO

2. **CÉDULA DE CIUDADANÍA**

0502923212

3. **FECHA DE NACIMIENTO**

23/11/1996

4. **NACIONALIDAD**

Ecuatoriano

5. **DIRECCIÓN DE RESIDENCIA**

CONOCOTO, AVENIDA SIMÓN BOLIVAR, PASAJE OE-5K

6. **PROVINCIA DE RESIDENCIA**

Pichincha

7. **CANTÓN DE RESIDENCIA**

Quito

8. **CORREO ELECTRÓNICO**

a.f.v.o@outlook.com

9. **TELÉFONOS**

02 2340867 / 0979285284

10. **FECHA DE SUSTENTACIÓN**

Julio del 2020

**TEMA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR:**

TALLERES INFORMATIVOS Y PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO DIRIGIDOS A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA ENNA'S ACADEMIA CULINARIA EAC S.A., CON EL FIN DE CONCIENCIAR ESTA PROBLEMÁTICA SOCIAL EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO AÑO 2019-2020.

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

INVESTIGACION CIENTIFICA

I+D+i

INCUBADORA EMPRESARIAL

PRODUCCIÓN ARTÍSTICA

**Yo, Andrés Fernando Vera Ordóñez portador de la cédula de identidad 0502923212, autorizo al Instituto Tecnológico Superior Cordillera la publicación del Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital.**



**FIRMA DEL ALUMNO**

**ENTIDAD QUE AUSPICIO EL TRABAJO: ENNA'S ACADEMIA CULINARIA EAC S.A.**

**NOMBRE DEL REPRESENTANTE LEGAL: RICARDO XAVIER PORRAS VIVANCO**

**TELÉFONO Y/O CELULAR EMPRESA: 0996722891**

**Ing. William Patricio Parra López  
ADMINISTRADOR DE BIBLIOTECA CENTRAL  
INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA**

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## INDICE

<b>DECLARACIÓN DE AUTORÍA .....</b>	<b>i</b>
<b>LICENCIA DE USO NO COMERCIAL.....</b>	<b>ii</b>
<b>INDICE DE TABLAS.....</b>	<b>vi</b>
<b>INDICE DE GRÁFICOS.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>1. CAPÍTULO I.....</b>	<b>2</b>
<b>1.1. Antecedentes .....</b>	<b>2</b>
<b>1.1.1. Contexto .....</b>	<b>2</b>
<b>1.1.1.1. Macro.....</b>	<b>2</b>
<b>1.1.1.2. Meso.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1.1.3. Micro.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2. Justificación .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3. Definición Del Problema Central.....</b>	<b>8</b>
<b>1.3.1. Análisis Matriz T .....</b>	<b>10</b>
<b>2. CAPÍTULO II .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1. Mapeo De Involucrados .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2. Matriz De Análisis De Involucrados.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.1. Análisis matriz de involucrados.....</b>	<b>16</b>
<b>3. CAPITULO III.....</b>	<b>18</b>
<b>3.1. Problemas Y Objetivos .....</b>	<b>18</b>
<b>3.1.1. Árbol de problemas.....</b>	<b>18</b>
<b>3.1.1.1. Análisis del Árbol de problemas .....</b>	<b>19</b>
<b>3.2. Árbol De Objetivos .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2.1. Análisis del Árbol de objetivos.....</b>	<b>21</b>
<b>4. CAPÍTULO IV .....</b>	<b>22</b>
<b>4.1. Análisis De Alternativas.....</b>	<b>22</b>
<b>4.1.1. Matriz de análisis de alternativas .....</b>	<b>22</b>
<b>4.1.2. Análisis de la matriz de alternativas .....</b>	<b>23</b>
<b>4.2. Matriz De Análisis De Impacto De Objetivos .....</b>	<b>24</b>
<b>4.2.1. Análisis de la matriz de impacto de los objetivos.....</b>	<b>25</b>

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

4.3.	Diagrama De Estrategias .....	27
4.3.1.	Análisis del Diagrama de Estrategias .....	28
4.4.	Matriz De Marco Lógico.....	29
4.4.1.	Análisis de la Matriz de Marco Lógico .....	31
5.	<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>34</b>
5.1.	Antecedentes .....	34
5.2.	Objetivo General .....	34
5.3.	Objetivos Específicos.....	35
5.4.	Marco Teórico.....	35
5.4.1.	Definiciones.....	35
5.5.	Metodología.....	39
5.5.1.	Metodología de la investigación.....	39
5.6.	Modelo de la Investigación .....	39
5.6.1.	Investigación descriptiva.....	39
5.6.2.	Técnica de la observación .....	39
5.6.3.	Población y muestra.....	40
5.7.	Instrumentos de recolección de datos .....	40
5.7.1.	Encuesta.....	40
5.7.2.	Tabulación .....	43
6.	<b>CAPITULO VI.....</b>	<b>73</b>
6.1.	Recursos .....	73
6.1.1.	Capital humano.....	73
6.1.2.	Materiales .....	73
6.1.3.	Tecnológicos .....	73
6.2.	Presupuesto .....	74
6.3.	Cronograma .....	75
7.	<b>CAPITULO VII.....</b>	<b>76</b>
7.1.	Conclusiones.....	76
7.2.	Recomendaciones.....	77
	<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>78</b>

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla de enfermedades del Ministerio de Trabajo de Colombia (Decreto 1477 de 2014).....	5
Tabla 2.- MATRIZ T.....	8
Tabla 3 Matriz de involucrados.....	13
Tabla 4 Matriz de alternativas.....	22
Tabla 5 Matriz de Impacto de Objetivos.....	24
Tabla 6 Matriz de Marco Lógico .....	29
Tabla 7 Diferencia entre Estrés y Síndrome de Burnout.....	38
Tabla 8 pregunta 1, encuesta.....	43
Tabla 9 pregunta 2, encuesta.....	44
Tabla 10 pregunta 3, encuesta.....	45
Tabla 11 pregunta 4, encuesta.....	46
Tabla 12 pregunta 5, encuesta.....	47
Tabla 13 pregunta 6, encuesta.....	48
Tabla 14 pregunta 7, encuesta.....	49
Tabla 15 pregunta 8, encuesta.....	50
Tabla 16 pregunta 9, encuesta.....	51
Tabla 17 pregunta 10, encuesta.....	52
Tabla 18 tabulación, encuestas.....	53

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Tabla 19 Taller Síndrome del Quemado .....	67
Tabla 20 Taller de Identificación de Fases del Síndrome del Quemado.....	68
Tabla 21 Taller de Estrategias y prevención del Síndrome del Quemado .....	69
Tabla 22 Taller Prevención del Síndrome del Quemado .....	71
Tabla 23 Temas de los Talleres.....	72
Tabla 24 Presupuesto del Proyecto .....	74
Tabla 25 Cronograma.....	75

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Número de empleados por ocupaciones .....	4
Gráfico 2.- Mapeo de Involucrados .....	12
Gráfico 3.- Árbol de Problemas .....	18
Gráfico 4 Árbol de Objetivos.....	20
Gráfico 5 Diagrama de Estrategias .....	27
Gráfico 6 pregunta 1, encuesta.....	43
Gráfico 7 pregunta2, encuesta.....	44
Gráfico 8 pregunta 3, encuesta.....	45
Gráfico 9pregunta 4, encuesta.....	46
Gráfico 10 pregunta 5, encuesta.....	47
Gráfico 11 pregunta 6, encuesta.....	48
Gráfico 12pregunta7, encuesta.....	49
Gráfico 13 pregunta 8, encuesta.....	50
Gráfico 14 pregunta 9, encuesta.....	51
Gráfico 15 pregunta 10, encuesta.....	52

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto surge debido a la problemática existente dentro de la Empresa ENNA´S Academia Culinaria EAC S.A., ya que se ha podido evidenciar la existencia del Síndrome del quemado, para lo cual se plantea realizar un programa de talleres informativos y preventivos, para mitigar el incremento del síndrome, por lo tanto se realizó un estudio de I + D + I, este estudio representa investigación desarrollo e innovación, en la presente investigación se identificó el problema central el cual será nuestro punto de partida para poder realizar estos talleres, los involucrados relevantes con su respectivo análisis, el árbol de problemas que permite identificar el problema central, las principales causas del problema y los efectos que provocan en la empresa , el árbol de objetivos que nos ayuda a plantear nuestro objetivo general, los medios y fines para resolver la problemática. También se determinan las matrices que nos permiten recolectar información guiándose en una investigación con fuentes primarias como: observación directa, estudio de mercado en base a la encuesta aplicada en la empresa y fuentes de información secundarias como: libros y páginas web, el diagrama de estrategias es necesario para plantear componentes o actividades que permitan desarrollar la propuesta. El proyecto plantea erradicar esta problemática en la empresa mediante la ejecución de un programa de talleres sobre el Síndrome del Quemado y así mejorar la productividad, el trabajo en equipo y el clima laboral en la empresa.

Palabras Claves: Síndrome del Quemado, Principales Causas, Problemática, Erradicar, Mejorar la Productividad.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## ABSTRACT

This project arises due to the existing problems within the ENNA'S Academia Culinaria EAC S.A. Company, since it has been possible to demonstrate the existence of the burn syndrome, for which it is proposed to carry out a program of informative and preventive workshops, to mitigate the increase of this syndrome, therefore an R + D + I study was carried out, this study represents research development and innovation, in this research the central problem was identified which will be our starting point to be able to carry out these workshops, the relevant stakeholders with their respective analysis, the problem tree that allows us to identify the central problem, the main causes of the problem and the effects they cause in the company, the objective tree that helps us to set our general objective, the means and ends to solve the problem. The matrices that allow us to collect information are also determined guiding in an investigation with primary sources such as: direct observation, market study based on the survey applied in the company and secondary information sources such as: books and web pages, the strategy diagram It is necessary to propose components or activities that allow the proposal to be developed. The project aims to eradicate this problem in the company by running a program of workshops on Burning Syndrome and thus improve productivity, teamwork and the work environment in the company.

**Key Words:** Burning Syndrome, Main Causes, Problems, Eradicate, Improve Productivity.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## INTRODUCCIÓN

El termino burnout fue utilizada por primera vez dentro del campo psicológico en el año de 1974 por Herbert Freudenberger, el cual especifico que este término hace referencia al agotamiento o cansancio que están acostumbrados a relacionarse con las personas haciendo hincapié aquellos que laboran en atención al cliente y los de cuidado a personas mayores, relacionándola como una patología laboral, siendo totalmente diferente al estrés (SECPAL, 2008, pág. 27)

Las personas a las que más les afecta el síndrome de burnout dentro del campo laboral son las: universidades, hospitales, pero donde más se registra el más alto índice es en los chefs. Por lo general los colaboradores que tienden a tener este síndrome dentro de sus empresas, se empieza a propagar entre los demás más compañeros los cuales una apatía frecuente con los demás (RIVERA, 2011).

Para la psicóloga Christina Maslach el burnout es una inferencia negativa del estrés el cual resulta en síndrome que va teniendo un incremento en los colaboradores y por ende se va determinando 3 principales características que afecta a los profesionales: el agotamiento emocional, la despersonalización, el bajo logro o la realización profesional. (Tirso Javier Hernández Gracia, 2007, pág. 50)

El síndrome de burnout es un grupo de síntomas médicos biológicos y psicosociales, que van evolucionando con la actividad laboral, como efecto de una desmedida carga de trabajo que se los somete a los colaboradores y como consecuencia se va teniendo comportamientos inadecuados con sus clientes (Grisolia, 2016)

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## CAPÍTULO I

### 1.1. Antecedentes

#### 1.1.1. Contexto

##### 1.1.1.1. Macro

En la investigación hecha por Infobae algunas empresas internacionales como Apple o Samsung se han visto envuelta en problemas por sacar provecho de fábricas chinas, los cuales más del 80% de los colaboradores han sufrido de síndrome de burnout en niveles altos tanto físico como mentales y también está relacionado por irrespetar los derechos laborales, por lo cual han tenido un número elevado de accidentes ya que en un solo año han llegado a tener 440, las investigaciones indican que están relacionado todos estos accidentes por este síndrome (Infobae, 2018).

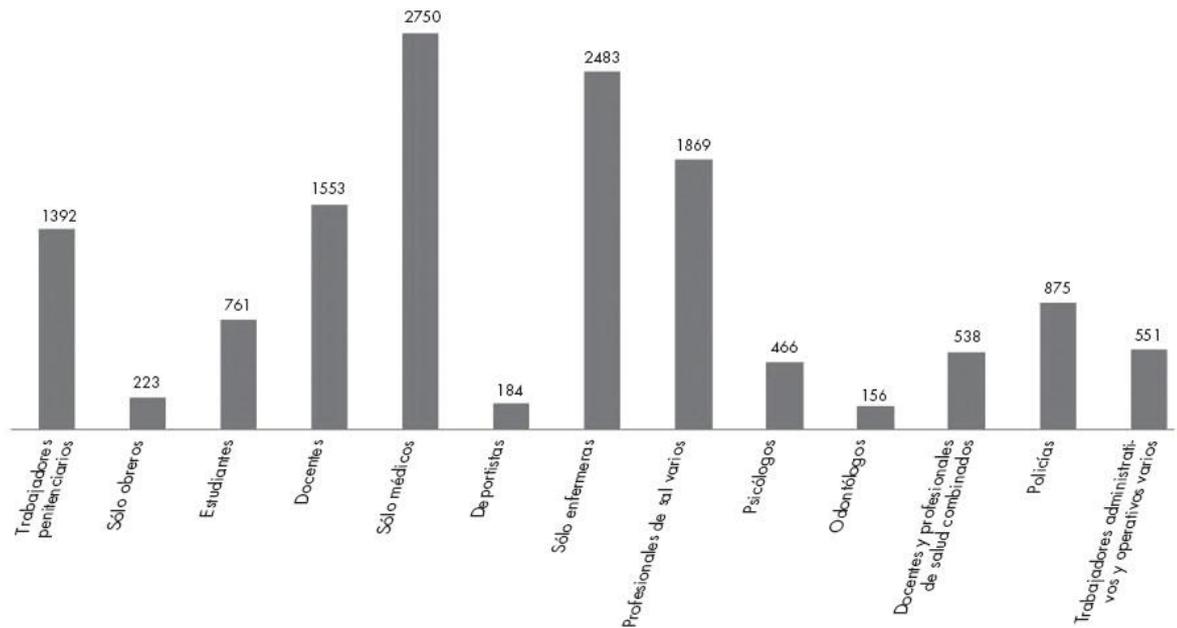
Una investigación realizada por la Universidad de Alberta, en Canadá, a 1.152 médicos de diferentes especialidades. En los cuales los resultados demostraron que el 48,7% se encontraban con un nivel avanzado del Síndrome de Burnout, la prevalencia que oscila en Canadá es de 38%-42%. Lo que encontraron en esta investigación fue que el síndrome está relacionado con la organización, conflictos en el trabajo, insatisfacción laboral, baja productividad (Cialzeta, 2013).

### 1.1.1.2. Meso

#### México

Los datos proporcionados por la Secretaria de Salud, México actualmente ocupa el segundo lugar a nivel por Síndrome de Burnout los cuales concuerdan con los datos proporcionados por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), ya que han identificado que este síndrome está afectando seriamente a la población, ya que el estrés laboral se debe a las exigencias y presiones que tienen los colaboradores en sus labores diarias que muchas veces no se acoplan a los conocimientos y capacidades que tienen, esta problemática conlleva a la disminución de trabajo en las empresas en muchos casos ha sido por el volumen de trabajo o los horarios estos factores pueden llevar a ocasionar estrés (Ferretis, 2017).

En el gráfico 1 se refleja una encuesta aplicada a 13.000 personas de las diferentes áreas de trabajo en la ciudad de México, en la cual se determinó en qué área los trabajadores tenían mayor desgaste mental, físico y corporal.



**Gráfico 1. Número de empleados por ocupaciones**

Elaborado: Carlos García

Fuente: Secretaria de Salud de México

## Colombia

En Colombia el Ministerio de Trabajo en el 2014 emitió un nuevo Decreto en el cual reconoció al Síndrome de Burnout o Agotamiento Profesional como una actual enfermedad los cuales también los relaciono con factores de riesgo psicosociales por demasiada carga mental. (Ministerio de Trabajo de Colombia , 2014)

Este Síndrome han surgido de varias investigaciones que han podido demostrar la igualdad de las condiciones laborales y el detrimento en la salud física, mental y social de los trabajadores (Londoño, 2017).

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Tabla 1. Tabla de enfermedades del Ministerio de Trabajo de Colombia (Decreto 1477 de 2014)

TRANSTORNOS MENTALES Y DEL COMPORTAMIENTO				
ENFERMEDAD		CODIGO CIE -10	AGENTES ETIOLOGICOS/FACTORES DE RIESGO OCUPACIONAL	OCUPACIONES/INDUSTRIAS
<b>Síndrome Agotamiento Profesional (Síndrome Burnout)</b>	De	273.0	Condiciones de la tarea: (Demandas de carga mental, velocidad, complejidad, atención, minuciosidad, variedad y apremio de tiempo); el contenido del mismo de la tarea que se define a través del nivel de responsabilidad directo (por bienes, por la seguridad de otros, por información confidencial, por vida y salud de otros, por dirección y por resultados) por demandas emocionales (por atención de clientes); especificación de los sistemas de control y definición de roles.	Actividades del sector educativo, servicios sociales y de salud. Atención a niños y adolescentes en circunstancias de vida difíciles, a personas privadas de la libertad, a farmacodependientes. Atención a usuarios, atención a víctimas, personas con discapacidad, pacientes terminales, personas que trabajan en levantamiento de cadáveres

Elaborador: Ministerio de trabajo de Colombia

Fuente: Ministerio de trabajo de Colombia

La inclusión de esta enfermedad en la tabla de enfermedades profesionales y la ampliación del apartado de aquellas que se derivan de los agentes psicosociales surge de la amplia investigación que ha demostrado la asociación entre estas condiciones laborales y el deterioro de la salud física, mental y social de los trabajadores (Londoño, 2017).

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## Ecuador

El agotamiento emocional que conlleva al trabajador a tener índices de estrés agotamiento mental, es por la falta de concientización de los gerentes ya que no se toma en cuenta los riesgos que puede ocurrir al colaborador y enfermedades que puede acarrear a largo tiempo y que esto se verá afectado también en los objetivos que tiene la empresa (Asociación de Gestión Humana del Ecuador , 2015)

La investigación realizada por la psicóloga del HCAM Lilia Córdova los principales síntomas que presentan son: sentimiento de fracaso, poca realización laboral, comportamientos agresivos, bajo rendimiento, impaciencia, ausentismo laboral, insomnio, dolor de cabeza, entre otros (Hospital de Especialidades Carlos Andrade Marín, 2018).

### 1.1.1.3. Micro

La empresa Enna´s Academia Culinaria EAC S.A encargada de impartir cursos de cocina, asesorías integrales a empresas en pleno crecimiento, enfocados a impartir cursos gastronómicos, para aquellas personas que desean formarse tanto en el ámbito laboral como personal.

La empresa Enna´s al no contar con un plan preventivo contra el síndrome del quemado para el personal que le permita un mejor desempeño en sus actividades diarias, ya que le ayudara a la eficiencia en sus labores diarias y en sus estados emocionales – físicos.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

En la empresa laboran 25 personas de planta lo cual el personal de servicios generales y contabilidad son los que más se ha evidenciado este síndrome, para lo cual se pretende realizar los talleres enfocados para todo el personal y se pueda tomar medidas y poder corregir y que se distribuya de mejor manera las tareas para todo el personal.

## **1.2. Justificación**

El presente proyecto plantea un beneficio para la empresa ya que cumple con factores para el mejoramiento, distribución, prevención y minimización de labores para prevenir el síndrome del quemado, con esto se pretende que exista un mejor rendimiento y la disminución de estrés y las posibles enfermedades que pueden contraer los colaboradores.

El taller ayudara a la prevención del síndrome del quemado, al mejor rendimiento de labores, reducción de estrés y enfermedades, implementando indicadores que nos permita ir controlando desempeño del personal afectado y de esta manera obtener un mejor rendimiento y desempeño y cumpliendo los objetivos de la empresa.

Con respecto al Plan Nacional de Desarrollo que se alinea con Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas, lo cual en para este gobierno de turno ha sido mayor principio, media este plan pretende lograr el desarrollo responsable de todas las personas obteniendo las mismas condiciones y oportunidades para alcanzar sus objetivos a lo largo de su ciclo de vida. El Plan Nacional también hace hincapié en la igualdad de trabajo siempre y cuando sea en condiciones dignas y justas, por lo cual también rechaza la precarización laboral.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

### 1.3. Definición Del Problema Central

Tabla 2.- MATRIZ T

SITUACIÓN EMPEORADA	SITUACIÓN ACTUAL				SITUACIÓN MEJORADA
COLABORADORES CON INDICIOS DEL SÍNDROME DEL QUEMADO QUE PUEDE OCASIONAR AUSENTISMO E IMPACTO EN LA PRODUCTIVIDAD DE LA EMPRESA	Inexistencia de información sobre el síndrome del quemado y desinterés por parte del empleador				Minimizar ciertas enfermedades profesionales y garantizando el bienestar de los colaboradores y aumentar la productividad de la empresa
FUERZAS IMPULSADORAS	I	PC	I	PC	FUERZAS BLOQUEADORAS
FOMENTAR CONCIENCIA SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO EN LOS TRABAJADORES	1	5	5	1	Desinterés por parte de alto mando de la empresa
DISEÑAR E IMPLEMENTAR UN PLAN DE CAPACITACIÓN CON ACTIVIDADES QUE ROMPAN LA MONOTONÍA LABORAL	1	5	4	1	Carencia de tiempo para realizar las capacitaciones

RESTABLECER EL CLIMA ORGANIZACIONAL CAUSADO POR CONFLICTOS Y DESACUERDOS ENTRE COLABORADORES	1	4	4	1	Resistencia al cambio por conflictos y desacuerdos entre colaboradores.
PROMOVER E INCENTIVAR LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CORRECTA ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD Y BIENESTAR DE TODO EL PERSONAL	1	4	4	2	Desinterés por parte de los directivos sobre una buena alimentación con opciones saludables, variadas y equilibradas
APROPIADA PLANIFICACIÓN, ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE FUNCIONES PARA EVITAR SOBRECARGA LABORAL	2	5	5	1	Estructura deficiente de Organigrama funcional

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

### 1.3.1. Análisis Matriz T

La matriz delimita una situación actual que es la inexistencia de información sobre el síndrome del quemado y desinterés por parte del empleador, causando una situación empeorada que se refleja en los colaboradores con indicios del síndrome del quemado que puede ocasionar ausentismo e impacto en la productividad de la empresa, el siguiente Proyecto una situación mejorada que es la Implementación de talleres informativos que sirvan para minimizar ciertas enfermedades profesionales y garantizando el bienestar de los colaboradores y aumentar la productividad de la empresa.

Para el mejoramiento de la situación se cuenta con 5 fuerzas impulsadoras cada una de ellas va contar con sus fuerzas bloqueadoras que se calificaran en una escala del 1 al 5 según su importancia o relevancia en el tema planteado, comprendiendo que 1 = bajo, 2 = medio bajo, 3 = medio, 4 = medio alto y 5 = alto.

La primer fuerza impulsadora es Fomentar conciencia sobre el Síndrome del Quemado en los trabajadores para lo cual se cuenta con un parámetro de 1, pero con ello se quiere llegar a un parámetro de 5, también se cuenta con fuerzas bloqueadoras que es el Desinterés por parte de alto mando de la empresa para lo cual existe un parámetro de 5, pero se pretende reducir a 1.

Así mismo se va a Diseñar e implementar un plan de capacitación con actividades que rompan la monotonía laboral con lo cual se cuenta con un parámetro de 1, pero con estas actividades se pretende llegar a 5, existe una fuerza bloqueadora que es la Carencia de tiempo para realizar las capacitaciones para el cual es un parámetro de 4, pero se pretende llegar a 1.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

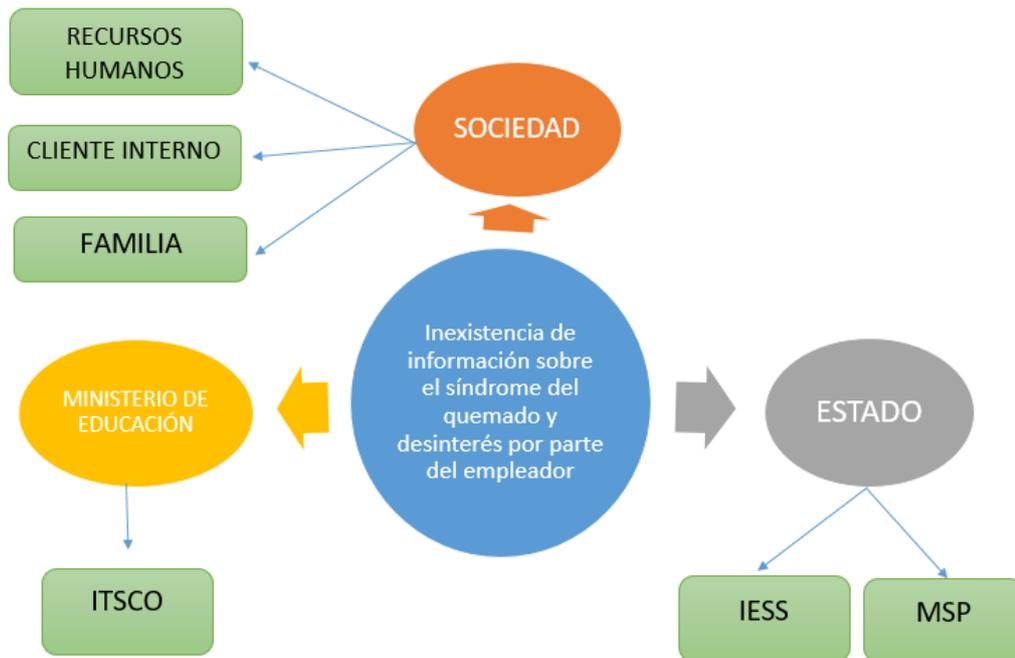
Para la situación mejorada también se ha tomado en cuenta el Restablecer el Clima Organizacional causado por conflictos y desacuerdos entre colaboradores dándole un parámetro 1, para lo cual se pretende alcanzar un puntaje de 4, pero existe una fuerza bloqueadora que es la Resistencia al cambio por conflictos y desacuerdos entre colaboradores con un parámetro de 4, se pretende reducir a 1.

Para mejorar la situación actual se podría Promover e incentivar la importancia de la actividad física y la correcta alimentación para la salud y bienestar de todo el personal contando con un parámetro de 1, se pretende llegar a 4, para esto existe fuerzas bloqueadoras que es el Desinterés por parte de los directivos sobre una buena alimentación con opciones saludables, variadas y equilibradas con un parámetro de 4, y para lo cual se quiere reducir a 2.

La ultima fuerza impulsadora y la más importante es la Apropiaada planificación, organización y distribución de funciones para evitar sobrecarga laboral con un parámetro de 2, se pretende el mejoramiento hasta llegar a 5, para esto existe una fuerza bloqueadora que es una Estructura deficiente de Organigrama funcional con el cual se le califica con 5 y se pretende llegar a una puntuación de 1.

## CAPÍTULO II

### 2.1. Mapeo De Involucrados



**Gráfico 2.- Mapeo de Involucrados**

Fuente: Enna's Academia Culinaria

Elaborado: Andrés Vera

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## 2.2. Matriz De Análisis De Involucrados

Tabla 3 Matriz de involucrados

<b>ACTORES INVOLUCRADOS</b>	<b>INTERÉS SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL</b>	<b>PROBLEMAS PERCIBIDOS</b>	<b>RECURSOS, CAPACIDADES Y MANDATOS</b>	<b>INTERÉS SOBRE EL PROYECTO</b>	<b>CONFLICTOS POTENCIALES</b>
<b>DEPARTAMENTO DE RIESGOS LABORALES</b>	Programas de fomento y promoción de la salud además de dar acciones de medicina preventiva	Falta de control por parte de las autoridades responsables	Recurso Humano y tecnológico Art 326, numeral 5 de la constitución del Ecuador	Infraestructura adecuada para un correcto desempeño.	Desinterés de los organismos de control.
<b>DEPARTAMENTO DE</b>	Buscar el bienestar de	Ambiente inadecuado y mala distribución de	Tecnológico, capacidad de	Mejorar el entorno laboral y	Escasos recursos por parte de los altos mandos

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	los trabajadores	funciones para laborar	aprendizaje del área	distribución de tareas	
<b>CLIENTE INTERNO</b>	Mejorar la convivencia en el ambiente laboral.	Distribución inadecuada de tareas	Esfuerzo y Presencia a las capacitaciones. (Constitución del Ecuador Sección Tercera Art. 14)	Promover interés en repartición de tareas	Poco interés al convivir con los trabajadores por problemas personales anteriores.
<b>FAMILIA</b>	Obtener un equilibrio emocional que permita la mejora de las relaciones familiares	Niveles altos de estrés causando síntomas de decaimiento en el personal	Apoyo y Comprensión al colaborador afectado. Ley contra la violencia a la mujer y a la familia art. 1 pag.1)	Prevención de enfermedades físicas, mejoramiento de clima laboral	Bajos ingresos al colaborador por incumplimiento de objetivos

<b>ITSCO</b>	<p>Prever conocimiento para este tipo de proyecto</p> <p>Desinterés parte de alumnos</p> <p>por los</p> <p>Intelecto (Constitución-del Ecuador, art. 350, pág. 162)</p> <p>Determinar solvencia académica por parte de los estudiantes hacia la sociedad</p> <p>la</p> <p>Escaso empoderamiento institucional</p>
--------------	---

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna's Academia Culinaria

### 2.2.1. Análisis matriz de involucrados

La matriz de involucrados cuenta con cinco actores, entre los cuales tenemos al departamento de riesgos laborales como primer actor involucrado su interés sobre el problema central es realizar Programas de fomentación y promoción de la salud además de dar acciones de medicina preventiva, a pesar de esto existe Falta de control por parte de las autoridades responsables, para esto cuenta con recurso humano y con mandatos que está establecido. El Art 326, numeral 5 de la constitución del Ecuador: El derecho al trabajo se sustenta en los siguientes principios: A trabajo de igual valor corresponderá igual remuneración. 5. Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar.

El segundo involucrado es el Departamento de Recursos Humanos, que tiene como interés Buscar el bienestar de los trabajadores, existe problemas percibidos que son Ambiente inadecuado y mala distribución de funciones para laborar para esto cuenta con recursos y capacidades que son la Tecnología, capacidad de aprendizaje del área. El área de recursos humanos tiene interés sobre el proyecto que es Mejorar el entorno laboral y distribución de tareas.

El tercer involucrado es el Cliente interno, que tiene como interés Mejorar la convivencia en el ambiente laboral, existen problemas percibidos que son la Distribución inadecuada de tareas, el interés que se tiene para el proyecto es Promover interés en repartición de tareas igualmente.

El cuarto involucrado es la familia que tiene un problema central que es Obtener un equilibrio emocional que permita la mejora de las relaciones familiares, los

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

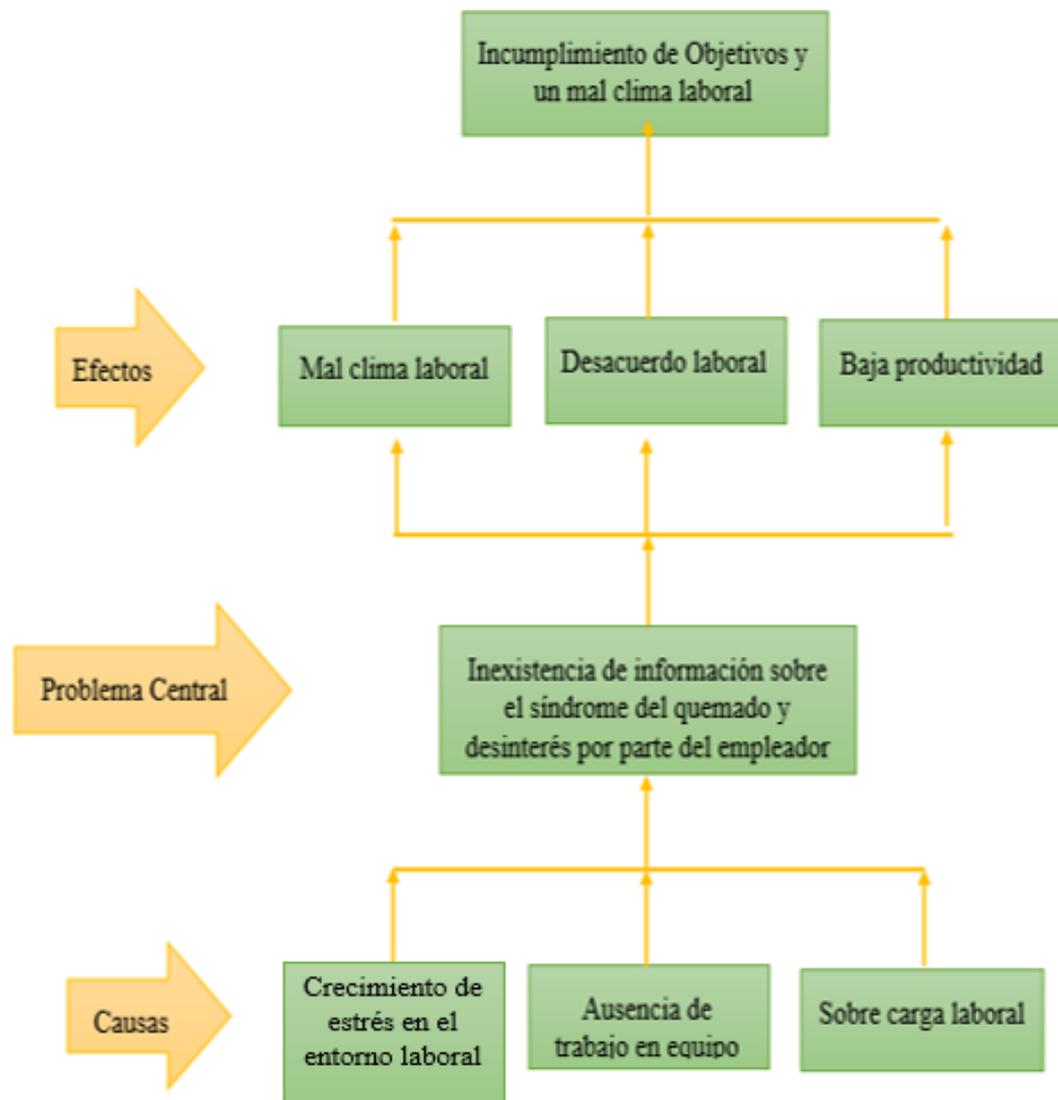
problemas percibidos son Niveles altos de estrés causando síntomas de depresión en el personal, el interés que se tiene sobre el proyecto es Prevención de traumas psicológicos y enfermedades físicas, los conflictos potenciales que pueden ocurrir son Bajos ingresos al colaborador por incumplimiento de objetivos.

Finalmente, el ultimo actor involucrado es el Instituto Tecnológico Superior Cordillera que tiene como interés proveer conocimiento para este tipo de proyectos, el cual tiene como posible problema el desinterés por parte de los estudiantes contando con recursos humanos, tecnológicos, reglamento interno del Itsco y basándose en la Ley de Educación Superior Ar. 8 el cual habla de aportar con proyectos que ayuden al desarrollo social y económico de los ciudadanos del Ecuador.

## CAPITULO III

### 3.1. Problemas Y Objetivos

#### 3.1.1. Árbol de problemas



**Gráfico 3.- Árbol de Problemas**

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna's Academia Culinaria

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

### 3.1.1.1. Análisis del Árbol de problemas

El árbol de problemas reconoce una problemática actual que es la Inexistencia de información sobre el síndrome del quemado y desinterés por parte del empleador, esta situación se da por causas las mismas que van a tener como consecuencia efectos que podrían perjudicar a la empresa en su funcionamiento.

La primera causa es el Crecimiento de Estrés en el entorno laboral que acarrea al personal, considerando esta que es directa hacia el problema central provocando un efecto el cual es el Mal clima laboral.

La segunda causa es la Ausencia de trabajo en equipo, ocasionando entre los trabajadores un desacuerdo y conlleva a problemas previos.

La tercera causa es la Sobre carga laboral, ocasionando el problema central y esto a su vez teniendo un efecto que es la Baja productividad en sus labores.

Esto conlleva a un efecto mayor que es el incumpliendo de objetivos por parte de los colaboradores hacia la empresa

### 3.2. Árbol De Objetivos

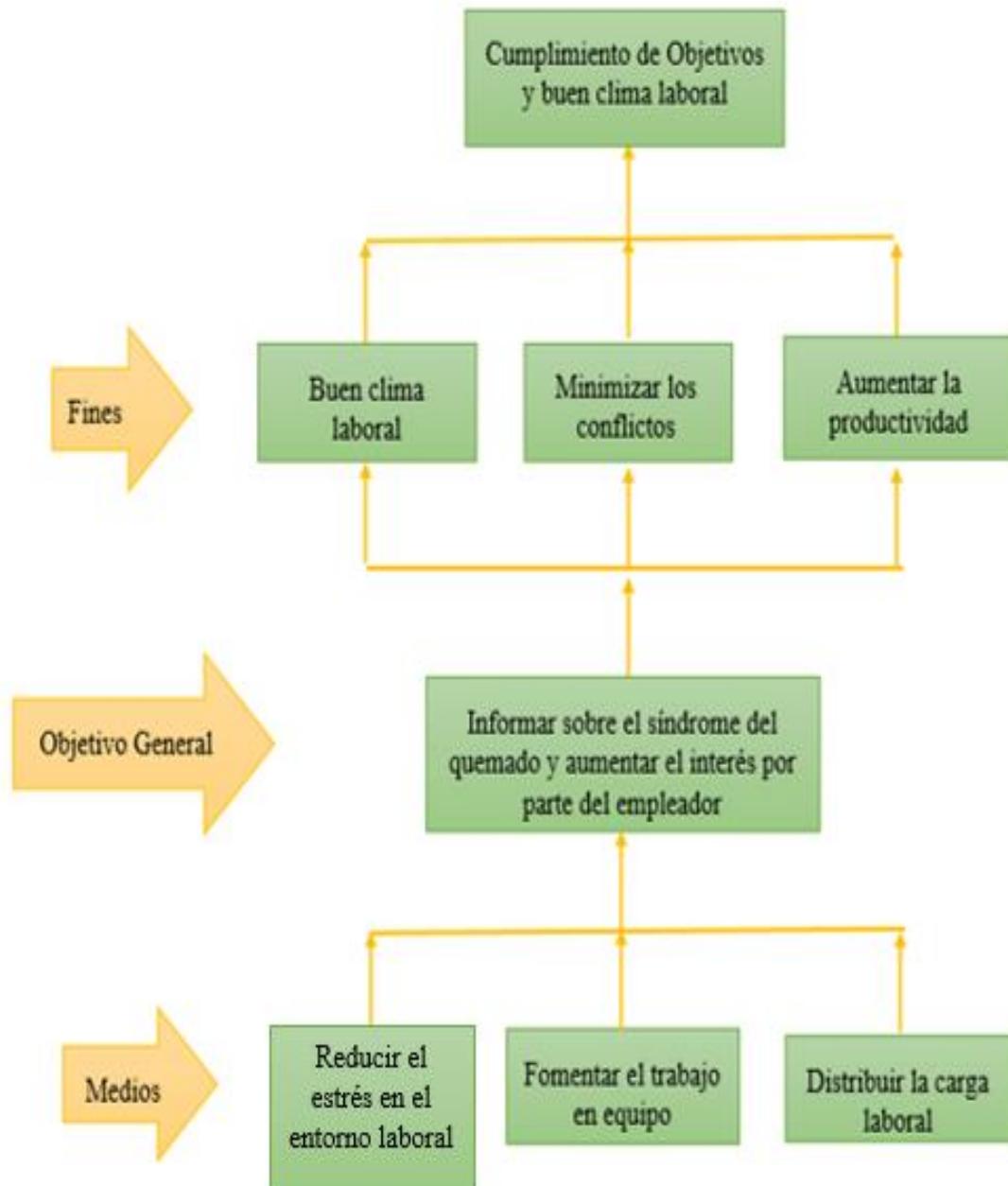


Gráfico 4 Árbol de Objetivos

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

### 3.2.1. Análisis del Árbol de objetivos

En el árbol de objetivos tenemos como objetivo general Sustentar la información sobre el síndrome del quemado y el interés por parte del empleador, por medio de ello se impulsará a:

- Reducir los índices de Estrés en el entorno laboral, con el fin de poder tener un buen clima laboral dentro de la empresa.
- Fomentar el trabajo en equipo, con esto poder minimizar los conflictos dentro de las distintas áreas de trabajo.
- Distribuir la carga de laboral para poder aumentar la productividad en la empresa y tener un mejor rendimiento

## CAPÍTULO IV

### 4.1. Análisis De Alternativas

#### 4.1.1. Matriz de análisis de alternativas

Tabla 4 Matriz de alternativas

OBJETIVOS	IMPACTO SOBRE EL PROPÓSITO	FACTIBILIDAD TÉCNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLÍTICA	TOTAL	CATEGORÍA
Reducir los índices de estrés laboral	5	5	5	5	4	24	ALTO
Fomentar el trabajo en equipo	5	5	5	4	5	24	ALTO
Distribuir la carga laboral	5	5	5	5	4	24	ALTO
Informar sobre el síndrome del quemado y aumentar el interés por parte del empleador	5	5	5	5	5	25	ALTO

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

#### 4.1.2. Análisis de la matriz de alternativas

Para alcanzar el cumplimiento del propósito se analizará cada uno de los objetivos específicos de este proyecto, así:

Reducir los índices de Estrés laboral tendría un impacto sobre el propósito con una calificación de 5 que es alto, técnicamente es factible con calificación de 5 al igual que financiera y factibilidad social que es 5, con respecto a la factibilidad política tiene puntaje de 4, dando un total de 24 como sumatoria.

Fomentar el trabajo en equipo tendría un impacto sobre el propósito con una calificación de 5 que es alto, técnicamente es factible con calificación de 5 al igual que financiero con calificación de 5, en la factibilidad social con una calificación de 4 y por último la factibilidad política con una calificación de 5, obteniendo un total de 24 como sumatoria.

Al distribuir la carga de trabajo se generaría un impacto sobre el propósito de 5, con respecto a las factibilidades técnica, financiera y social alcanzarían también la calificación de 5, mientras que políticamente sería factible con una nota de 4, la suma daría 24.

Informar sobre el síndrome del quemado y aumentar el interés por parte del empleador se generaría un impacto sobre el propósito de 5, con respecto a las factibilidades técnica, financiera y social alcanzarían también la calificación de 5, mientras que políticamente sería factible con una nota de 5, como ponderación total sería de 25.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## 4.2. Matriz De Análisis De Impacto De Objetivos

Tabla 5 Matriz de Impacto de Objetivos

OBJETIVOS	FACTIBILIDAD DE LOGRARSE	IMPACTO DE GÉNERO	IMPACTO AMBIENTAL	RELEVANCIA	SOSTENIBILIDAD	TOTAL	CATEGORÍA
<b>REDUCIR LOS ÍNDICES DE ESTRÉS LABORAL</b>	Se cuenta con el apoyo de la propietaria (5)	Mejoramiento de actitudes de todos los que conforman la compañía (5)	Mejorar el entorno social (5)	Implementar nuevas reglas para socializar entre todos los trabajadores (4)	Capacitaciones que ayuden a disminuir los indicios de síndrome del quemado(4)	24	ALTO
<b>FOMENTAR EL TRABAJO EN EQUIPO</b>	Decidir técnicas y estrategias (5)	Eliminar la desigualdad de género (5)	Mejoramiento del ambiente laboral (4)	Generar el trabajo en equipo como prioridad (5)	Fortalecimiento de la participación de todos los trabajadores (5)	24	ALTO
<b>DISTRIBUIR LA CARGA DE TRABAJO</b>	concientización para el mejoramiento grupal. (4)	Satisfacción por el deber cumplido con cada compañero de la empresa. (4)	Rentabilidad por el incremento de clientes que busquen nuestro servicio. (4)	Colaboradores que buscan el apoyo de forma armónica entre todos. (4)	Fortalecimiento de lazos de cooperación entre cada miembro de la compañía. (4)	20	ALTO
<b>INFORMAR SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO Y AUMENTAR EL INTERÉS POR PARTE DEL EMPLEADOR</b>	Se cuenta con el apoyo de la Gerencia (5)	Intensificación en el impacto comercial que brinde satisfacción tanto a hombres como mujeres. (4)	Relevancia en que el cumplir con sus expectativas depende de	Adquisición de compromiso empresarial para el crecimiento laboral. (4)	Resultados altos debido a la satisfacción de los clientes al elegir a la academia (4)	21	ALTO

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

#### 4.2.1. Análisis de la matriz de impacto de los objetivos

El primer componente es Reducir los índices de Estrés laboral es factiblemente de lograrse ya que se cuenta con el apoyo de la propietaria, esto generaría un impacto de género del mejoramiento de actitudes de todos los que conforman la compañía, un impacto ambiental de mejorar el entorno social, tendría una relevancia de implementar nuevas reglas para socializar entre todos los trabajadores, su sostenibilidad se fundamentaría en las capacitaciones que ayuden a disminuir los indicios de síndrome del quemado.

El segundo componente es Fomentar el trabajo en equipo es factiblemente de lograrse ya que se decidirá técnicas y estrategias, esto generaría un impacto de género eliminando la desigualdad de género, un impacto ambiental de que es el mejoramiento del ambiente laboral, tendría una relevancia de generar el trabajo en equipo como prioridad, su sostenibilidad es el fortalecimiento de la participación de todos los trabajadores.

El segundo componente es distribuir la carga de trabajo, la factibilidad de lograrse es a través de la concientización para el mejoramiento grupal, el impacto sobre el género es la satisfacción por el deber cumplido con cada compañero de la empresa, como impacto ambiental tendría rentabilidad por el incremento de clientes que busquen nuestro servicio, cuya relevancia estaría en los colaboradores que buscan el apoyo de forma armónica entre todos, y la sostenibilidad se efectuaría con el fortalecimiento de lazos de cooperación entre cada miembro de la compañía.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Para el tercer componente es Informar sobre el síndrome del quemado y aumentar el interés por parte del empleador, tendría factibilidad de lograrse ya que se cuenta con el apoyo de la Gerencia, generaría un impacto de género intensificación en el impacto comercial que brinde satisfacción tanto a hombres como mujeres, el impacto ambiental estaría, alcanzaría una relevancia en la adquisición de compromiso empresarial para el crecimiento laboral, para que tenga sostenibilidad con resultados altos debido a la satisfacción de los clientes al elegir a la academia.

### 4.3. Diagrama De Estrategias

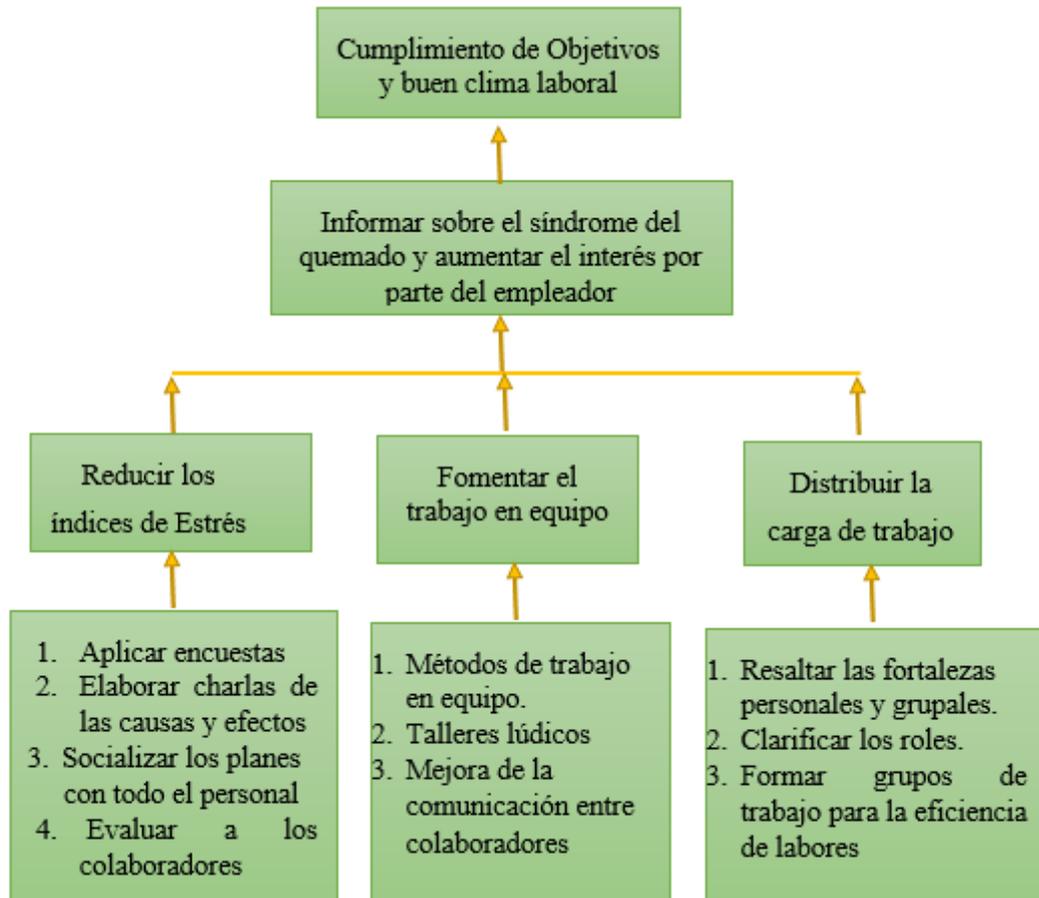


Gráfico 5 Diagrama de Estrategias

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna's Academia Culinaria

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

#### 4.3.1. Análisis del Diagrama de Estrategias

En el diagrama de estrategias del proyecto se visualiza la finalidad que es el cumplimiento de objetivos y un buen clima laboral, para lo cual el propósito es informar sobre el síndrome del quemado y aumentar el interés por parte del empleador, para lo cual se ha definido 3 componentes específicos.

- ✓ El primer componente es Reducir los índices de estrés, para lo cual se llevará a cabo las siguientes actividades:
  - Aplicar encuestas
  - Elaborar charlas de las causas y efectos
  - Socializar los planes con todo el personal
  - Evaluar a los colaboradores
- ✓ Como segundo componente es el Fomentar el Trabajo en Equipo, para lo cual se llevará a cabo las siguientes actividades:
  - Métodos de trabajo en equipo
  - Talleres lúdicos
  - Mejora de la comunicación entre colaboradores
- ✓ El último componente es la distribución de trabajo, para lo cual se llevará a cabo las siguientes actividades:
  - Resaltar las fortalezas personales y grupales
  - Clarificar los roles
  - Formar grupos de trabajo para la eficiencia de laborales

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

#### 4.4. Matriz De Marco Lógico

Tabla 6 Matriz de Marco Lógico

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<b>CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS Y BUEN CLIMA LABORAL</b>	Tener el 90% un adecuado clima laboral ya que aumentara la productividad en el 2do. Trimestre del 2020	Registros estadísticos a través de encuestas por parte de alta Gerencia.	Ausencia de interés por parte de la empresa y colaboradores
<b>PROPÓSITO</b>	Indicadores	Medios de verificación	Supuesto
<b>INFORMAR SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO Y AUMENTAR EL INTERÉS POR PARTE DEL EMPLEADOR.</b>	Elaborar un plan de capacitación que ayude a reducir en un 75% el síndrome del quemado en el año 2020	Registros estadísticos a través de encuestas por parte de alta Gerencia.	Realizar los talleres para fomentar los problemas causados por esta problemática
<b>COMPONENTES</b>	Indicadores	Medios de verificación	Supuesto
<b>REDUCIR LOS ÍNDICES DE ESTRÉS</b>	Fomentar la información en un 100%, sobre las causas que ocasiona el síndrome del quemado.		
<b>FOMENTAR EL TRABAJO EN EQUIPO</b>	Fomentar las relaciones interpersonales de los colaboradores en un 90%.	A través de las encuestas verificar la evolución de los colaboradores después de la aplicación de los talleres.	Colaboradores con mayor motivación al momento de realizar sus actividades, mejorando el clima laboral.
<b>DISTRIBUIR LA CARGA DE TRABAJO</b>	Aumentar la eficiencia del personal en un 100% al momento de realizar sus actividades		

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

ACTIVIDADES	PRESUPUESTO	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTO
<b>1.1 Aplicar Encuestas</b> <b>1.2 Elaborar Charlas De Las Causas Y Efectos</b> <b>1.3 Socializar Los Planes Con Todo El Personal</b> <b>1.4 Evaluar A Los Colaboradores</b>	Resma de hojas \$ 4.00	Facturas	Ausencia por parte de algunos colaboradores
<b>2.1 Métodos De Trabajo En Equipo.</b> <b>2.2 Talleres Lúdicos</b> <b>2.3 Mejora De La Comunicación Entre Colaboradores</b>	Materiales didácticos \$ 5.00		Interés de parte de los colaboradores
<b>3.1 Resaltar Las Fortalezas Personales Y Grupales.</b> <b>3.2 Clarificar Los Roles.</b> <b>3.3 Formar Grupos De Trabajo Para La Eficiencia De Labores</b>		Perfiles de cargo	Colaboración por parte de gerencia para realizar esta actividad

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna's Academia Culinaria

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

#### 4.4.1. Análisis de la Matriz de Marco Lógico

En la matriz de marco lógico se tiene como finalidad del Cumplimiento de Objetivos y buen clima laboral, como indicador Tener el 90% un adecuado clima laboral ya que aumentara la productividad. Contando como medio de verificación los Registros estadísticos a través de encuestas por parte de alta Gerencia, con supuestos como la Ausencia de interés por parte de la empresa y colaboradores.

Como propósito es Informar sobre el síndrome del quemado y aumentar el interés por parte del empleador, como indicador es Elaborar un plan de capacitación que ayude a reducir en un 75% el síndrome del quemado en el año 2020. Contando con medios de verificación que son los Registros estadísticos a través de encuestas por parte de alta Gerencia, con supuestos como Realizar los talleres para fomentar los problemas causados por esta problemática.

El primer componente es Reducir los índices de Estrés, como indicador es Fomentar la información en un 100%, sobre las causas que ocasiona el síndrome del quemado, contando con medios de verificación que es A través de las encuestas verificar la evolución de los colabores después de la aplicación de los talleres y contando con un supuesto que es Colaboradores con mayor motivación al momento de realizar sus actividades, mejorando el clima laboral.

El segundo componente es Fomentar el trabajo en equipo, como indicador es Fomentar las relaciones interpersonales de los colaboradores en un 90%, contando con medios de verificación que es A través de las encuestas verificar la evolución de los colabores después de la aplicación de los talleres, contando con un supuesto que

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

es Colaboradores con mayor motivación al momento de realizar sus actividades, mejorando el clima laboral.

El tercer componente es Distribuir la carga de trabajo, como indicador es Aumentar la eficiencia del personal en un 100% al momento de realizar sus actividades, contando con medios de verificación que es A través de las encuestas verificar la evolución de los colaboradores después de la aplicación de los talleres, contando con un supuesto que es Colaboradores con mayor motivación al momento de realizar sus actividades, mejorando el clima laboral.

Las actividades que se desarrollaran para implementar los talleres son:

- Aplicar encuestas
- Elaborar charlas de las causas y efectos
- Socializar los planes con todo el personal
- Evaluar a los colaboradores
- Métodos de trabajo en equipo.
- Talleres lúdicos
- Mejora de la comunicación entre colaboradores
- Resaltar las fortalezas personales y grupales.
- Clarificar los roles.
- Formar grupos de trabajo para la eficiencia de labores

Los valores presupuestados para el desarrollo del proyecto son:

- Resma de hojas \$ 4.00

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

- Materiales didácticos \$ 5.00

Los medios de verificación son:

- Facturas
- Perfiles de cargo

El supuesto que se puede tener al momento de realizar los talleres es la Ausencia por parte de algunos colaboradores, también será el Interés de parte de los colaboradores y por supuesto la Colaboración por parte de gerencia para realizar esta actividad.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

#### 5.1. Antecedentes

En la Academia Culinaria EAC S.A. existe muchos desacuerdos entre los colaboradores al momento de realizar las actividades necesarias para el buen funcionamiento de las clases, este inconveniente existe cuando entre ellos no trabajan en equipo y no existe una buena coordinación por parte de Gerencia para poder controlar estos inconvenientes.

Estos inconvenientes conllevan perjuicios hacia la academia ya que por ende reduce la productividad tanto del personal de limpieza, como también los chefs al momento de impartir sus clases y todos estos problemas conlleva a tener conflictos dentro de la organización y de tal forma viene a dañar el clima laboral y también genera una mala descarga de actitudes.

En dicha empresa no se ha realizado ningún tipo de taller, por lo cual se ha propuesto diseñar y socializar un Programa de Talleres en el cual se tendrá como principal tema el Síndrome del Quemado.

#### 5.2. Objetivo General

Informar sobre el síndrome del quemado y aumentar el interés por parte del empleador

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

### 5.3. Objetivos Específicos

- Reducir el Estrés laboral que existe entre todos los colaboradores
- Fomentar el trabajo en equipo dentro de la Academia
- Distribuir la carga laboral para un mejor funcionamiento

### 5.4. Marco Teórico

#### 5.4.1. Definiciones

##### ❖ ¿Qué es un Taller?

Es una concentración o asociación, donde se reúnen a participar en reducidos grupos o equipos para estudio o enseñanza según la finalidad que se ofrecen y dependiendo como se los organice. Puede desplegarse en lugares cerrados, pero también al aire libre”. (Betancur, 1996)

##### ❖ ¿Qué es el Síndrome del Quemado?

Los casos con mayor frecuencia de Síndrome de Burnout en las profesiones son: (enfermería, medicina y el profesorado) y con menos incidencia en los trabajos que se ejecuta de forma obligatoria. Al inicio de este síndrome sólo se amplía a la vida laboral, concluyendo también a alcanzar, la vida social y familiar del trabajador afectado (Bosqued, 2008, pág. 113)

Acorde con la Dra. Verónica Martínez, en su investigación dice que el Burnout es un síndrome ya que viene siendo un grupo de síntomas que definen como una enfermedad, esto se muestra como una réplica del estrés laboral prolongado, singularmente aparece cuando las laborales exceden la facultad física y psicológica

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna’S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

de la persona llevándola a entrar en un proceso de cambios en su carácter y por lo tanto a cansancio (Martínez, 2012)

### ❖ **Consecuencias del Síndrome del Quemado**

La consecuencia de este síndrome tiene una particularidad ya que va aumentando de manera forma gradual si no se toma correcciones para obstruir esta enfermedad. Ya que esto puede incitar al desgaste laboral y no se podrá lograr las percepciones que tiene el empleador (Jan, 2015)

**Consecuencias físicas.** El síndrome de burnout puede predominar aspectos como: contracturas musculares, cardiovasculares, digestivos, intestinales, sexuales y respiratorios.

**Consecuencias psicológicas.** Produce problemas en la salud, bienestar y la calidad de vida, incluso puede dirigirse al estado de ánimo. Otra posible inferencia es el incremento de adicciones ya se alcohol, tabaco u otras drogas

**Consecuencias sociales.** El síndrome de burnout puede producir consecuencias sociales como actitudes negativas hacia las demás personas, aislamiento social y aumento de los problemas de pareja y familiares.

**Accidentes.** El síndrome de burnout acrecienta el riesgo de accidentes.

### ❖ Causas del Síndrome del Quemado

La principal consecuencia del síndrome de burnout es el entorno laboral y las condiciones de trabajo.

El trabajador que está expuesto de manera continua a, altos niveles de estrés, carga de trabajo excesiva, poca autonomía, malas relaciones en el trabajo y ausencia de apoyo en su entorno, falta de formación para desempeñar las tareas, etc., puede llegar a padecer un estrés crónico que acabe provocando el burnout. Por ese motivo, el vínculo entre el estrés y el burnout es muy fuerte.

### ❖ Diferencias entre Estrés y Síndrome del quemado

En ocasiones las personas tienden a confundir el estrés con el síndrome del quemado, pero existen diferencias básicas de poder diferenciarlas (Suárez, 2016):

- Un empleado estresado se siente demasiado vinculado a los problemas que lo originan.
- Un empleado quemado tiende a todo lo contrario e intenta separarse de ellos en lo posible.

Tabla 7 Diferencia entre Estrés y Síndrome de Burnout

Estrés	Burnout
Nos implicamos demasiado	Ninguna o menos implicación
Sufrimos las emociones con más intensidad	Experimentamos una disminución de las emociones
Provoca hiperactividad	Provoca un sentimiento de abandono
Tenemos menos energía	Tenemos menos motivación y menos esperanza
Puede conducir a la ansiedad	Puede conducir a la depresión
Consecuencias físicas	Consecuencias emocionales
Mayor riesgo de muerte prematura	Mayor riesgo de pérdida de perspectivas

Elaborado: Fremap

Fuente: Fremap

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## **5.5. Metodología**

### **5.5.1. Metodología de la investigación**

En el presente proyecto se utilizó el modelo de I + D + I el cual se refiere a la investigación, desarrollo e innovación, el cual fue utilizado a la ENNA´S Academia Culinaria EAC S.A., para dar a conocer los problemas en la empresa con la finalidad de prevenirlos, también se utilizó la metodología de marco lógico lo cual nos permiten obtener información de la empresa, identificar la problemática y plantear soluciones de acuerdo a prioridades, las cuales se ejecutaran en la empresa mediante la realización de Programa de Talleres.

## **5.6. Modelo de la Investigación**

### **5.6.1. Investigación descriptiva**

Se utilizará este tipo de investigación descriptiva, en el cual, se utilizará la técnica de recolección de datos, mediante encuestas y su respectiva tabulación, los cuales nos ayudará a llegar a una conclusión y elaborar un informe que ayude a dar soluciones específicas a los problemas de la empresa.

### **5.6.2. Técnica de la observación**

La técnica de observación es una técnica de investigación que consiste en observar personas, fenómenos, hechos, casos, objetos, acciones, situaciones, etc., con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación. La técnica de observación se suele utilizar principalmente para observar el comportamiento de los consumidores y, por lo general, al usar esta técnica, el observador se mantiene encubierto, es decir, los sujetos de estudio no son conscientes de su presencia.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Para este proyecto se ha utilizado la técnica de la observación, ya que mediante la misma podemos recolectar datos necesarios para saber a fondo el problema central de la Academia Culinaria, y así seguir dando soluciones hacia este problema.

### **5.6.3. Población y muestra**

La investigación tiene como población al personal de la empresa ENNA'S Academia Culinaria EAC S.A. dando un total de 25 trabajadores de toda la empresa, con edad promedio de 23 años a 54 años.

## **5.7. Instrumentos de recolección de datos**

### **5.7.1. Encuesta**

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado.

En una serie de preguntas que destinadas a un tema que se pueden dividir en preguntas abiertas o cerradas las mismas que son de apoyo para una investigación o para conocer sobre un tema.

Se realizó una encuesta con sus respectivas variables, formulando preguntas cerradas para su desarrollo y proceder efectuarlas en todos los colaboradores de la empresa ENNA'S, para recolectar la información necesaria sobre la problemática existente.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

### ENCUESTA PARA LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA ENNA'S ACADEMIA CULINARIA.

**OBJETIVO:** La presente encuesta tiene como objetivo la recopilación de información sobre la incidencia del Síndrome del Quemado en la Academia y sus demás colaboradores.

**INSTRUCCIONES:** Lea detenidamente las preguntas evitando manchones. Seleccione la respuesta con una X

1. ¿Tiene conocimiento que es el síndrome del quemado?

SI.....

NO.....

2. ¿Cree Ud. que el trabajo que realiza es un motivo para que surja el síndrome del quemado?

SI.....

NO.....

3. ¿Sabe cuáles son las consecuencias que se adquiere al tener síndrome del quemado?

SI.....

NO.....

4. ¿Considera usted que al realizar actividades monótonas o rutinarias genera estrés laboral?

SI.....

NO.....

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

5. ¿Le gustaría participar en un plan de capacitación para disminuir el estrés laboral?

SI.....

NO.....

6. ¿Considera que es importante el trabajo en equipo para alcanzar las metas propuestas de la empresa?

SI.....

NO.....

7. ¿Considera usted que la inestabilidad emocional es un factor que afecta en su desempeño laboral?

SI.....

NO.....

8. ¿Cree Ud. que la carencia de información influye en el clima laboral?

SI.....

NO.....

9. ¿Si se le capacitaría sobre el Síndrome del quemado, considera que el clima laboral mejoraría?

SI.....

NO.....

10. ¿Considera que la carga de estrés laboral afecta en sus labores diarias?

SI.....

NO.....

**Gracias por su colaboración.**

### 5.7.2. Tabulación

Tabla 8 pregunta 1, encuesta

PREGUNTA N°1		
¿Tiene conocimiento que es el síndrome del quemado?		
SI	NO	TOTAL
2	23	25
8,00%	92,00%	100,00%

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria



Gráfico 6 pregunta 1, encuesta

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Análisis:

Se identifica que 92% de los colaboradores no conocen acerca del Síndrome del quemado, mientras que el 8% conoce, pero no muy a profundidad sobre el tema.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Tabla 9 pregunta 2, encuesta

PREGUNTA N°2		
¿Cree Ud. que el trabajo que realiza es un motivo para que surja el síndrome del quemado?		
SI	NO	TOTAL
23	2	25
92,00%	8,00%	100,00%

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

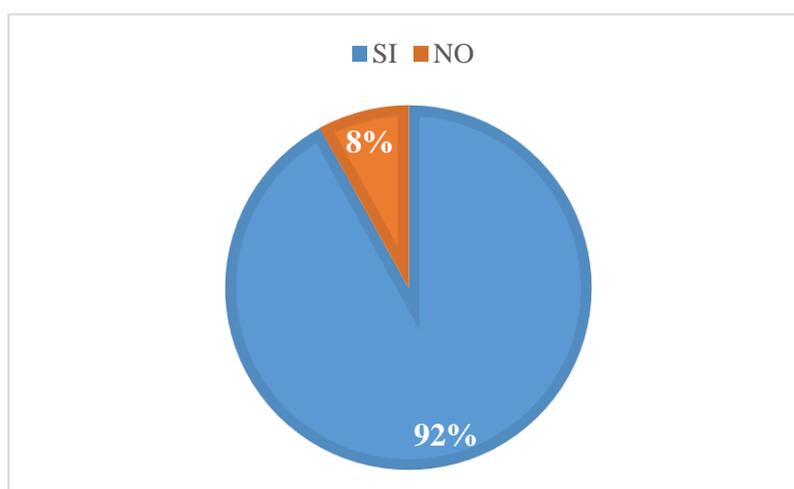


Gráfico 7 pregunta2, encuesta

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

#### Análisis:

Se identifica que el 92% de los colaboradores considera que el Síndrome del quemado surge por las actividades diarias que realizan, por otra parte, el 8% considera que no es un causante.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Tabla 10 pregunta 3, encuesta

PREGUNTA N°3		
¿Sabe cuáles son las consecuencias que se adquiere al tener síndrome del quemado?		
SI	NO	TOTAL
2	23	25
8,00%	92,00%	100,00%

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

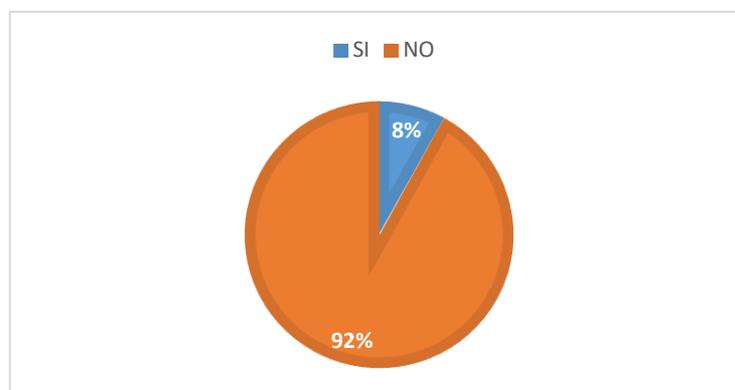


Gráfico 8 pregunta 3, encuesta

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Análisis:

Se identificó que el 92% de los colaboradores no tiene conocimiento de las consecuencias que pueden tener a corto y largo plazo en su salud por este Síndrome, por lo tanto el 8% conoce las consecuencias que acarrea esta problemática.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Tabla 11 pregunta 4, encuesta

PREGUNTA N°4		
¿Considera usted que al realizar actividades monótonas o rutiarías genera estrés laboral?		
SI	NO	TOTAL
20	5	25
80,00%	20,00%	100,00%

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

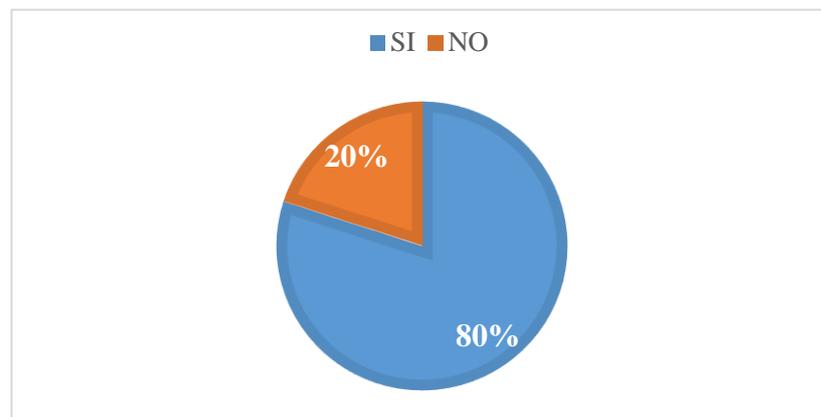


Gráfico 9 pregunta 4, encuesta

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Análisis:

El 80% de los colaboradores identificaron que al realizar las mismas actividades todos los días y no existe un cambio en sus rutinas, mientras que el 20% considera que son otros factores que intervienen en su estrés laboral.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

PREGUNTA N°5

Tabla  
12

¿Le gustaría participar en un plan de capacitación para disminuir el estrés laboral?

SI	NO	TOTAL
14	11	25
56,00%	44,00%	100,00%

pregunta 5, encuesta

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

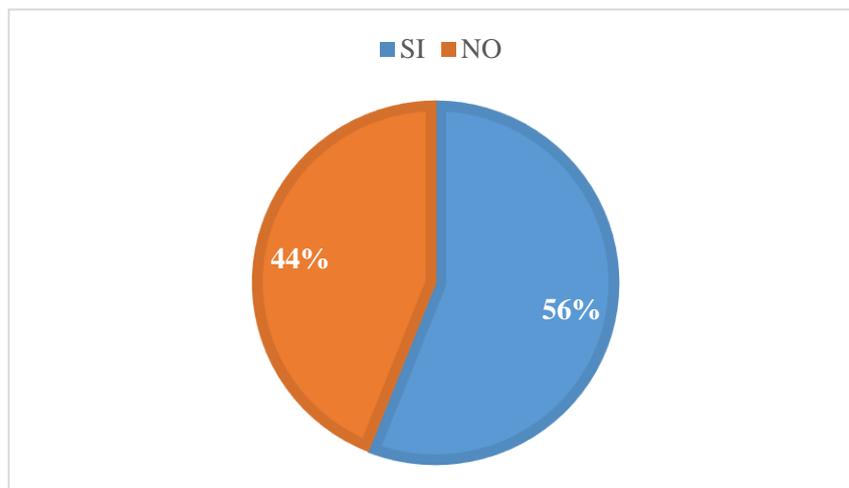


Gráfico 10 pregunta 5, encuesta

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Análisis:

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

El 56% de los colaboradores considera que los talleres contribuirían a tomar conciencia sobre este síndrome, mientras tanto el 44% consideran que va ser innecesario estos talleres y tomaría mucho tiempo.

Tabla 13 pregunta 6, encuesta

PREGUNTA N°6		
¿Considera que es importante el trabajo en equipo para alcanzar las metas propuestas de la empresa?		
SI	NO	TOTAL
19	6	25
76,00%	24,00%	100,00%

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria



Gráfico 11 pregunta 6, encuesta

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Análisis:

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Se identificó que el 76% de los colaboradores afirma que en efecto el trabajo en equipo sería muy factible al cumplimiento de las metas, por otra parte, el 24% considera que no es necesario un trabajo conjunto ya que prefieren trabajar solos.

Tabla 14 pregunta 7, encuesta

PREGUNTA N°7		
¿Considera usted que la inestabilidad emocional es un factor que afecta en su desempeño laboral?		
SI	NO	TOTAL
16	9	25
64,00%	36,00%	100,00%

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

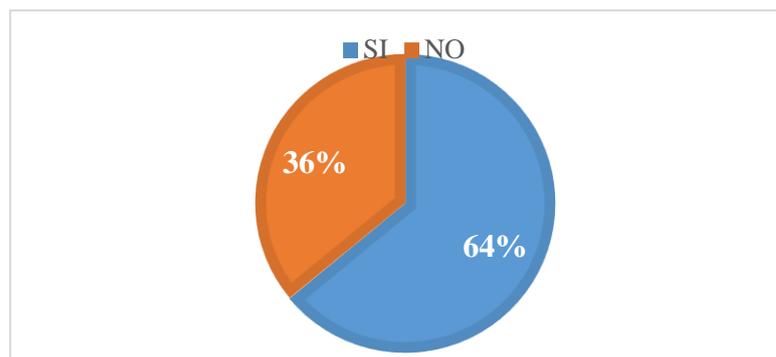


Gráfico 12 pregunta7, encuesta

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Análisis:

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

El 64% considera que Si es un factor ya que afecta al desempeño personal convirtiéndose en una distracción bajando así su rendimiento, y el 36% considera que no deberían inmiscuir los problemas dentro de sus actividades laborales.

Tabla 15 pregunta 8, encuesta

PREGUNTA N°8		
¿Cree Ud. que la carencia de información influye en el clima laboral?		
SI	NO	TOTAL
17	8	25
68,00%	32,00%	100,00%

Elaborado: Andrés Vera

Fuente:Enna´s Academia Culinaria



Gráfico 13 pregunta 8, encuesta

Elaborado: Andrés Vera

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Análisis:

Se identificó que el 68% de los colaboradores cree que, si influye ya que la gerencia debería sentir mayor preocupación sobre el estado de salud de sus colaboradores, mientras que el 32% considera que No ya que eso debería ser una preocupación personal.

Tabla 16 pregunta 9, encuesta

PREGUNTA N°9		
¿Si se le capacitaría sobre el Síndrome del quemado, considera que el clima laboral mejoraría?		
SI	NO	TOTAL
19	6	25
76,00%	24,00%	100,00%

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

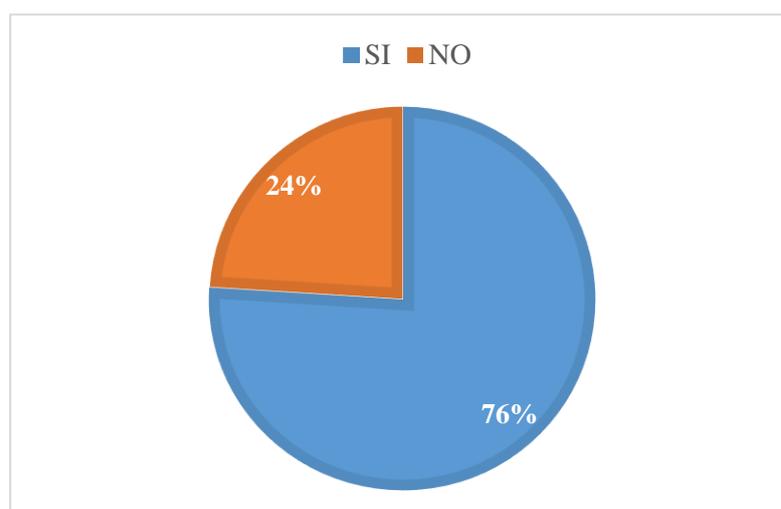


Gráfico 14 pregunta 9, encuesta

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Análisis:

El 76% de los colaboradores considera que si sería factible los talleres ya que mejoraría el trabajo en equipo aumentaría la productividad y de igual forma el desempeño, mientras que el 24% consideran que no tomarían mucho en cuenta las recomendaciones.

Tabla 17 pregunta 10, encuesta

PREGUNTA N°10		
¿Considera que la carga de estrés laboral afecta en sus labores diarias?		
SI	NO	TOTAL
23	2	25
92,00%	8,00%	100,00%

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

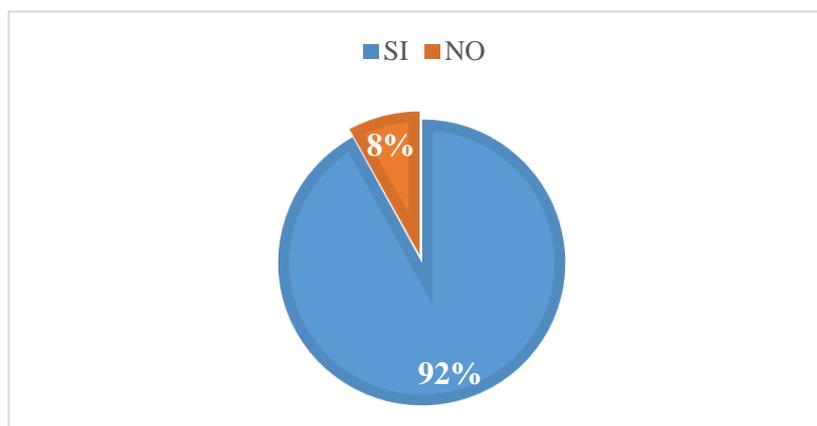


Gráfico 15 pregunta 10, encuesta

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna's Academia Culinaria

Análisis:

Se identificó que el 92% considera que afecta ya que las actividades al ser cotidianas causan estrés ya que al no existir cambio rotativo en las actividades diarias se vuelve extenuante, mientras que el 8% considera que No ya que si realizan diferentes actividades de distracción.

Tabla 18 tabulación, encuestas

Numero	Pregunta	Respuesta		
		SI	NO	TOTAL
1	¿Tiene conocimiento que es el síndrome del quemado?	2	23	25
2	¿Cree Ud. que el trabajo que realiza es un motivo para que surja el síndrome del quemado?	23	2	25
3	¿Sabe cuáles son las consecuencias que se adquiere al tener síndrome del quemado?	2	23	25
4	¿Considera usted que al realizar actividades monótonas o rutiarías genera estrés laboral?	20	5	25
5	¿Le gustaría participar en un plan de capacitación para disminuir el estrés laboral?	14	11	25
6	¿Considera que es importante el trabajo en equipo para alcanzar las metas propuestas de la empresa?	19	6	25
7	¿Considera usted que la inestabilidad emocional es un factor que afecta en su desempeño laboral?	16	9	25
8	¿Cree Ud. que la carencia de información influye en el clima laboral?	17	8	25

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

<b>9</b>	¿Si se le capacitaría sobre el Síndrome del quemado, considera que el clima laboral mejoraría?	19	6	25
<b>10</b>	¿Considera que la carga de estrés laboral afecta en sus labores diarias?	23	2	25

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna's Academia Culinaria

Análisis:

A través de esta encuesta se pudo evidenciar que la mayoría de los colaboradores no conocen acerca de este tema, por lo cual tampoco tienen conocimiento de las consecuencias que se obtiene, a pesar de esto el 44% de los colaboradores no pretenden participar de los talleres.

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

ENNA'S ACADEMIA CULINARIA EAC  
S.A.

# PROGRAMA DE TALLERES INFORMATIVOS Y PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO

---



Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## CONTENIDO

<b>APERTURA Y BIENVENIDA</b>	.....
<b>OBJETIVO DEL TALLER</b>	.....
<b>PROGRAMA DE TALLERES DE INFOMATIVOS Y PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO</b>	.....
<b>Síndrome del Quemado</b>	.....
¿Qué es el Síndrome del Quemado?	.....
Causas del Síndrome del Quemado	.....
Causas en la organización	.....
Diferencias entre estrés y síndrome de quemado	.....
<b>Identificación de Fases y Síntomas</b>	.....
Síntomas del Síndrome del Quemado	.....
Fases del Síndrome del Quemado	.....
<b>TIPOS DE BURNOUT</b>	.....
Burnout Activo	.....
Burnout Pasivo	.....
Trabajo en equipo	.....
<b>Estrategias para la prevención del Síndrome del Quemado</b>	.....
Estrategias para contrarestrar el Síndrom del Quemado	.....
Como prevenir el Síndrome del Quemado	.....
Tratamiento: Centrado en el colaborador	.....
Tratamiento: Centrado en la organización	.....
<b>Como prevenir el Síndrome del Quemado a través de niveles</b>	.....
Nivel organizativo	.....
Nivel interpersonal	.....
Nivel individual	.....
Nivel metódico	.....

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## APERTURA Y BIENVENIDA

Bienvenidos al Programa de Talleres informativos y preventivos sobre el Síndrome del Quemado que se llevan a cabo en la empresa ENNA'S Academia Culinaria EAC S.A., dirigido por Andrés Vera estudiante del 6to nivel de Administración de Talento Humano y Personal del Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

## OBJETIVO DEL TALLER

Conocer acerca sobre el Síndrome del Quemado y sus consecuencias con la finalidad de concienciar esta problemática social, con el propósito de motivar y brindar pautas para mejorar y tener un equilibrio laboral, mejorando la parte personal de los colaboradores dándoles mayor importancia, motivándoles al trabajo en equipo y que tengan un ambiente laboral confortable, empoderándose de sus actividades diarias y en el ámbito familiar gocen de plena calidad de vida.

## PROGRAMA DE TALLERES DE INFOMATIVOS Y PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO

### Síndrome del Quemado

#### ¿Qué es el Síndrome del Quemado?

El síndrome de burnout o "síndrome del desgaste profesional" o de estar quemado por el trabajo, es la respuesta de una persona ante una situación laboral que se ha hecho insostenible. Respuesta emocional que precisa de una adaptación psicológica y un esfuerzo muy elevados.

Es un estado de agotamiento emocional producido por un proceso de estrés crónico, que mantiene al individuo en permanente estado de alarma y que va a tener consecuencias para la salud.



#### Causas del Síndrome del Quemado

- ✓ Sobrecarga de trabajo.
- ✓ Falta de motivación o estimulación en el trabajo.
- ✓ Problemas personales y estrés.
- ✓ Mal liderazgo.
- ✓ Equívocamente a la hora de elegir el trabajo.



Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

### Causas en la organización

- ✓ Deterioro de la comunicación y de las relaciones interpersonales.
- ✓ Disminuye la capacidad de trabajo y el compromiso con la empresa.
- ✓ Mayor ausentismo y desmotivación
- ✓ Aumenta las rotaciones y los abandonos de trabajo
- ✓ Resulta muy afectada la calidad de los servicios que se prestan a los clientes
- ✓ Baja la productividad



### Diferencias entre estrés y síndrome de quemado

Estrés	Burnout
Nos implicamos demasiado	Ninguna o menos implicación
Sufrimos las emociones con más intensidad	Experimentamos una disminución de las emociones
Provoca hiperactividad	Provoca un sentimiento de abandono
Tenemos menos energía	Menos motivación y menos esperanza
Puede conducir a la ansiedad	Puede conducir a la depresión
Consecuencias físicas	Consecuencias emocionales
Mayor riesgo de muerte prematura	Mayor riesgo de pérdida de perspectivas

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## Identificación de Fases y Síntomas

### Síntomas del Síndrome del Quemado

- ✓ Bajo rendimiento o pérdida de interés en el trabajo
- ✓ Agotamiento e impotencia
- ✓ Baja autoestima o sentimiento de fracaso
- ✓ Insomnio
- ✓ Nerviosismo y dolor de cabeza
- ✓ Comunicación deficiente
- ✓ Absentismo laboral, rotación de personal
- ✓ Taquicardia



### Fases del Síndrome del Quemado

- ✓ Entusiasmo: La persona se involucra demasiado y existe una sobrecarga de trabajo voluntario.
- ✓ Estancamiento: Disminución de las actividades, esto provoca sentimientos de desilusión, pérdida del idealismo y del entusiasmo.
- ✓ Frustración: Surgen problemas emocionales, físicos y conductuales.
- ✓ “Burnout” colapso físico e intelectual



Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## TIPOS DE BURNOUT

### Burnout Activo

Su conducta es asertiva, es decir, con iniciativa para el cambio a través de estrategias de afrontamiento.

- ✓ Tratarse a uno mismo y a los demás con respeto
- ✓ Ser educado pero firme
- ✓ Ser directo y honesto con los demás
- ✓ Saber expresar aquello que nos preocupa frente a los demás con educación
- ✓ Saber hablar y escuchar sin enojarse
- ✓ Ser capaz de controlar nuestras emociones
- ✓ Ver las críticas de los demás como una oportunidad de mejora.



### Burnout Pasivo

Por el contrario, se caracteriza por una actitud derrotista, marcada por la apatía y la retirada del esfuerzo por cambiar la situación, prefiriendo el distanciamiento frente a las situaciones que provocan estrés.

- ✓ Reprimir las emociones.
- ✓ Enojarse fácilmente.
- ✓ Preferir ignorar el problema o alejarse del antes que buscar una solución.
- ✓ No ser capaz de expresar nuestros sentimientos o reclamar nuestros derechos.



Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## Trabajo en equipo

El éxito de las empresas depende, en gran medida, de la compenetración, comunicación y compromiso que pueda existir entre sus empleados. Cuando éstos trabajan en equipo, las actividades fluyen de manera más rápida y eficiente.

Sin embargo, no es fácil que los miembros de un mismo grupo se entiendan entre sí con el objeto de llegar a una conclusión final, cada uno de nosotros piensa diferente al otro y, a veces, creemos que “nuestra opinión” impera sobre la de nuestro compañero

( de Gerencia , 2010).



Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## Estrategias para la prevención del Síndrome del Quemado

### Estrategias para contrarestrar el Síndrom del Quemado

- ✓ Trabajar mejor en vez de más.
- ✓ Establecer objetivos realistas.
- ✓ Realizar lo mismo de forma diferente.
- ✓ Tomar las cosas con más distancia.
- ✓ Procurar no llevarse el trabajo a casa.
- ✓ Acentuar los aspectos positivos.
- ✓ Identificar cuáles son factores que nos tensionan.
- ✓ Lo mejor es analizar cada caso en particular.



### Como prevenir el Síndrome del Quemado

- ✓ Establece Límites: No te sobre exijas al punto de llegar al agotamiento.
- ✓ Pide Ayuda: Consulta con un especialista e infórmale a tu jefe sobre lo que te está sucediendo.
- ✓ Desconéctate: Es importante que sepas cuándo debes desconectarte del trabajo.
- ✓ Cuida Tu Salud: Llevar una buena alimentación y hacer algún tipo de actividad física
- ✓ Encuentra El Trabajo Adecuado: El síndrome de burnout puede ser también una señal de que estás en el trabajo equivocado (UNIVERSIA, 2012)



Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

### Tratamiento: Centrado en el colaborador

- ✓ Detectar situaciones estresantes.
- ✓ Identificar posibles soluciones y mecanismos eficaces.
- ✓ Plantear objetivos realistas en el trabajo.
- ✓ Tomarse de 5 a 15 min. para descansar.
- ✓ Utilizar técnicas de relajación y descansar las 8 horas correspondientes.
- ✓ Tener una relación sana con los compañeros de trabajo, mejorar el trato y las percepciones de problemas laborales con personales.
- ✓ Olvidarse de los problemas laborales fuera del trabajo.



### Tratamiento: Centrado en la organización

- ✓ Una adecuada ergonomía (sillas, escritorios, temperatura, luz, etc.)
- ✓ Proporcionar los recursos necesarios para la realización de las tareas
- ✓ No alargar las jornadas de trabajo y proporcionar los descansos necesarios.
- ✓ No sobrecargar a los empleados de funciones o responsabilidades
- ✓ Fomentar el compañerismo, el apoyo mutuo e incentivar los grupos de trabajo
- ✓ Ofrecer formación y posibilidad de ascenso



## Como prevenir el Síndrome del Quemado a través de niveles

### Nivel organizativo

Realizar la identificación y evaluación de riesgos psicosociales, modificando aquellas condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición del Síndrome.



### Nivel individual

Realizar una orientación profesional al inicio del trabajo. Es importante tener en cuenta la diversificación de las tareas y la rotación en las mismas. Poner en práctica programas de formación continua y reciclaje.



### Nivel interpersonal

Es preciso fortalecer los vínculos sociales entre los trabajadores, favorecer el trabajo en grupo y evitar el aislamiento. Formarles en estrategias de colaboración y cooperación grupal. Promover y planificar el apoyo social en el trabajo.



Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

### Nivel metódico

- ✓ Fomentar una buena atmósfera laboral y mantener un diálogo efectivo.
- ✓ Buscar momentos libres y equilibrio en áreas vitales de la empresa.
- ✓ Limitar al máximo la agenda.
- ✓ Apoyarse en los compañeros de trabajo, mantener una jornada laboral ajustada a las necesidades personales y empresariales.
- ✓ El aprendizaje en el manejo de emociones.
- ✓ El proceso de adaptación enfocado a expectativas reales.



Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Tabla 19 Taller Síndrome del Quemado

PROGRAMA DE TALLERES INFORMATIVOS Y PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO							
NOMBRE DEL PROYECTO			HOJA DE RUTA 001	DOCUMENTOS: Nomina			
TALLERES INFORMATIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO							
Tema : Síndrome del Quemado			TIEMPO DEL TALLER: 1 hora y 30 minutos				
Objetivo: Informar que es el Síndrome del Quemado los Síntomas y sus consecuencias en el Colaborador							
Nº	SUBTEMAS	RESPONSABLES	DEPARTAMENTO DE APOYO	HORA DE INICIO	RECURSOS	HORA FINAL	RESULTADO ESPERADO
1	Definición del Síndrome del Quemado	ANDRÉS VERA	RRHH	10:00	Hojas, proyector, esferos, computador	10:20	Conocimientos claros sobre el Síndrome del Quemado
2	Causas del Síndrome del Quemado		RRHH	10:20	Hojas, proyector, esferos, computador	10:40	Identificar las causas del Síndrome del Quemado
3	Causas en la Organización		RRHH	10:40	Hojas, proyector, esferos, computador	11:00	Identificación de las causas dentro de la organización
4	Diferencia entre Estrés y Síndrome del Quemado		RRHH	11:00	Hojas, proyector, esferos, computador	11:20	Saber diferenciar entre Estrés vs Síndrome del Quemado
5	Evaluación del tema		RRHH	11:20	evaluaciones, esfero	11:30	Comprobar la aceptación de la capacitación

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Tabla 20 Taller de Identificación de Fases del Síndrome del Quemado

PROGRAMA DE TRALLERES INFORMATIVOS Y PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO							
NOMBRE DEL PROYECTO		HOJA DE RUTA 002	DOCUMENTOS: Nomina				
TALLERES INFORMATIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO							
Tema : Identificación de Fases y Síntomas			TIEMPO DEL TALLER: 1 hora y 30 minutos				
Objetivo: Informar sobre las fases y los síntomas que tiene el Síndrome del Quemado							
Nº	SUBTEMAS	RESPONSABLES	DEPARTAMENTO DE APOYO	HORA DE INICIO	RECURSOS	HORA FINAL	RESULTADO ESPERADO
1	Síntomas del Síndrome del Quemado	ANDRÉS VERA	RRHH	10:00	Hojas, proyector, esferos, computador	10:20	Conocer la sintomatología del Síndrome del Quemado
2	Fases del Síndrome del Quemado		RRHH	10:20	Hojas, proyector, esferos, computador	10:40	Identificar las Fases del Síndrome del Quemado
3	Tipos de Burnout		RRHH	10:40	Hojas, proyector, esferos, computador	11:00	Conocer los diferentes tipos de burnout
4	Trabajo en equipo		RRHH	11:00	Hojas, proyector, esferos, computador	11:20	Fortalecer el trabajo en equipo de los colaboradores
5	Taller Lúdico		RRHH	11:20	Personal de la empresa	11:30	Reforzar los lazos entre compañeros

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Tabla 21 Taller de Estrategias y prevención del Síndrome del Quemado

PROGRAMA DE TALLERES INFORMATIVOS Y PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO							
NOMBRE DEL PROYECTO		HOJA DE RUTA 003	DOCUMENTOS: Nomina				
TALLERES PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO							
Tema : Estrategias para la prevención del Síndrome del Quemado			TIEMPO DEL TALLER : 1 hora y 30 minutos				
Objetivo: Prevenir el Síndrome del Quemado a través de estrategias y poder mitigar esta problemática							
Nº	SUBTEMAS	RESPONSABLES	DEPARTAMENTO DE APOYO	HORA DE INICIO	RECURSOS	HORA FINAL	RESULTADO ESPERADO
1	Estrategias	ANDRÉS VERA	GERENCIA	10:00	Hojas, proyector, esferos, computador	10:20	Formar estrategias que ayude a mitigar esta problemática
2	Como prevenir el Síndrome del Quemado		GERENCIA	10:20	Hojas, proyector, esferos, computador	10:40	Prevención en los colaboradores
3	Tratamiento: Centrado en el colaborador		GERENCIA	10:40	Hojas, proyector, esferos, computador	11:00	Tratar al personal para reducir este Síndrome
4	Tratamiento: Centrado en la organización		GERENCIA	11:00	Hojas, proyector, esferos, computador	11:20	Implantación en la empresa
5	Evaluación del Taller		GERENCIA	11:20	evaluaciones, esfero	11:30	Comprobar la aceptación de la capacitación de colaboradores

Elaborado: Andrés Vera

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Tabla 22 Taller Prevención del Síndrome del Quemado

PROGRAMA DE TRALLERES INFORMATIVOS Y PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO							
NOMBRE DEL PROYECTO		HOJA DE RUTA 004	DOCUMENTOS: Nomina				
TALLERES PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO							
Tema : Como prevenir el Síndrome del Quemado a través de niveles			TIEMPO DEL TALLER: 1 hora y 30 minutos				
Objetivo: Prevenir el Síndrome del Quemado con los diferentes niveles con los cuales se puede fomentar dentro de la empresa							
N°	SUBTEMAS	RESPONSABLES	DEPARTAMENTO DE APOYO	HORA DE INICIO	RECURSOS	HORA FINAL	RESULTADO ESPERADO
1	Nivel organizativo	ANDRÉS VERA	GERENCIA	10:00	Hojas, proyector, esferos, computador	10:20	Identificar y modificar las condiciones
2	Nivel interpersonal		GERENCIA	10:20	Hojas, proyector, esferos, computador	10:40	Fortalecer los vínculos sociales
3	Nivel individual		GERENCIA	10:40	Hojas, proyector, esferos, computador	11:00	Orientación profesional en el trabajo
4	Nivel metódico		GERENCIA	11:00	Hojas, proyector, esferos, computador	11:20	Mejorar el ambiente laboral
5	Evaluación del Taller		GERENCIA	11:20	evaluaciones, esfero	11:30	Comprobar la aceptación de la capacitación de colaboradores

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

Tabla 23 Temas de los Talleres

TIEMPO DE DURACION : 1 MES	MARZO 2020				HORARIO		RESPONSABLES	
	07/03/20	14/03/20	21/03/20	28/03/20	Hora inicio	Hora final	Departamento	Responsables
<b>Síndrome del Quemado</b>					13:45	15:10	TALENTO HUMANO	ANDRÉS VERA
<b>Identificación de Fases y Síntomas</b>					13:45	15:30	TALENTO HUMANO	ANDRÉS VERA
<b>Estrategias para la prevención del Síndrome del Quemado</b>					13:45	15:10	GERENCIA	ANDRÉS VERA
<b>Como prevenir el Síndrome del Quemado a través de niveles</b>					13:45	15:10	GERENCIA	ANDRÉS VERA

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Enna´s Academia Culinaria

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## CAPITULO VI

### ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

#### 6.1. Recursos

Para el desarrollo del presente proyecto y la realización de los talleres se han utilizado los siguientes recursos:

##### 6.1.1. Capital humano

- Tutor para la elaboración del proyecto
- Investigador
- Personal de “ENNA´S Academia Culinaria”
- Personal del departamento de RRHH de “ENNA´S Academia Culinaria”

##### 6.1.2. Materiales

- Copias del material de apoyo
- Transporte
- Hojas de papel bond
- Cuaderno
- Lápiz
- Esfero
- Folder

##### 6.1.3. Tecnológicos

- Computador
- Internet
- Impresora
- Celular

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## 6.2. Presupuesto

Presupuesto del Proyecto

Tabla 24 Presupuesto del Proyecto

DETALLE	CANTIDAD	VALOR	TOTAL
Resma de Papel	3	\$ 4,00	\$ 12,00
Impresiones	300	\$ 0,10	\$ 30,00
Esferos	10	\$ 0,35	\$ 3,50
Lápices	5	\$ 0,25	\$ 1,25
Dispositivo USB	1	\$ 6,00	\$ 6,00
Transporte		\$ 25,00	\$ 25,00
Alimentación		\$ 12,00	\$ 12,00
Empastado		\$ 18,00	\$ 18,00
<b>TOTAL</b>			<b>\$ 107,75</b>

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Investigación propia

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

### 6.3. Cronograma

Tabla 25 Cronograma

ACTIVIDAD	2019								2020											
	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
	SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Aprobación del tema																				
Planteamiento del problema																				
Capítulo I El Problema																				
Capítulo II Marco Teórico																				
Capítulo III Metodología																				
Encuestas																				
Capítulo IV Procesamiento y Análisis																				
Capítulo V Propuesta																				
Capítulo VI Aspectos Administrativos																				
Capítulo VII Conclusiones y Recomendaciones																				
Presentación del Proyecto Final																				
Revisión y aprobación Lector																				
Aprobación empastado y entrega biblioteca																				

Elaborado: Andrés Vera

Fuente: Investigación propia

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

## CAPITULO VII

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 7.1. Conclusiones

- Mediante la realización y ejecución de las encuestas se pudo determinar que el 92% de la Academia, no tienen conocimiento acerca del Síndrome del Quemado y sus consecuencias que trae dentro del ámbito laboral, por lo tanto, es de suma importancia realizar los talleres y poder prevenir el incremento de dicho síndrome dentro de la empresa.
- Este programa de talleres acerca del Síndrome del Quemado que se estima emplear dentro de la Academia servirá para disminuir problemas o a su vez prevenir enfermedades laborales y de igual forma incrementar la productividad y las metas dentro de la empresa.
- Como se pudo evidenciar en las encuestas realizadas, debido a la falta de información, la empresa no ha podido realizar algún cambio correctivo, para no poder tener colaboradores con cansancio emocional y la mala distribución en sus actividades.

## 7.2. Recomendaciones

- Se recomienda aplicar acciones que permita la mejor distribución de actividades y fomentar el trabajo en equipo, de esta forma poder aumentar el desempeño laboral realizando eficazmente las actividades acordes a su puesto de trabajo
- Realizar actividades colectivas, de esta forma poder fomentar y fortalecer el trabajo en equipo con la finalidad que los colaboradores cumplan con los objetivos de la empresa.
- Se recomienda que los talleres impartidos se los siga realizando semestralmente e ir verificando mediante cuadros estadísticos el avance que va teniendo la empresa.

## BIBLIOGRAFÍA

- de Gerencia . (18 de mayo de 2010). *https://degerencia.com*. Obtenido de <https://degerencia.com>: <https://degerencia.com/tema/habilidades/trabajo-en-equipo/>
- Asociación de Gestión Humana del Ecuador . (2015). *Recursos Humanos en las empresas* . Quito : Leto Ecuador .
- Betancur, M. (23 de 11 de 1996). *http://aprendeonline.udea.edu.co*. Obtenido de <http://aprendeonline.udea.edu.co>: <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/viewFile/1650/1302%20%5B26>
- Bosqued, M. (2008). *Quemados, El Síndrome del Burnout* . Barcelona : Paidós.
- Cialzeta, P. M. (12 de marzo de 2013). Burnout en Médicos . *El sufrimiento mental en el trabajo: Burnout en Médicos de un Hospital de Alta Complejidad*. Cordova , Cordova , Argentina .
- Ferretis, P. C. (08 de febrero de 2017). *https://oceanica.com.mx*. Obtenido de <https://oceanica.com.mx>: <https://oceanica.com.mx/blog/el-estres-laboral-o-sindrome-de-burnout-en-mexico/>
- Grisolia, J. (22 de agosto de 2016). *http://revista-ideides.com*. Obtenido de <http://revista-ideides.com>: <http://revista-ideides.com/un-poco-de-historia-sobre-el-burnout-nuevo-2016/>
- Hospital de Especialidades Carlos Andrade Marín. (12 de marzo de 2018). *https://revistahcam.iess.gob.ec*. Obtenido de <https://revistahcam.iess.gob.ec>: <https://revistahcam.iess.gob.ec/index.php/cambios/article/view/301>
- Infobae. (30 de 05 de 2018). *https://www.infobae.com*. Obtenido de <https://www.infobae.com>: <https://www.infobae.com/america/mundo/2018/11/02/mas-del-80-de-los-trabajadores-chinos-sufre-estres-laboral/>
- Jan, H. (15 de marzo de 2015). *https://www.scielo.sa.cr*. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr>: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152015000100014](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014)
- Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

- Londoño, M. E. (03 de marzo de 2017). *https://cincel.com.co*. Obtenido de <https://cincel.com.co>: <https://cincel.com.co/noticia/el-burnout-reconocido-como-enfermedad-laboral-en-colombia/>
- Martínez, V. (20 de agosto de 2012). *https://www.lanacion.com.ar*. Obtenido de <https://www.lanacion.com.ar>: <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/burnout-el-sindrome-del-quemado-nid1500335>
- Ministerio de Trabajo de Colombia . (5 de diciembre de 2014). <http://www.mintrabajo.gov.co>. Obtenido de <http://www.mintrabajo.gov.co>: <http://www.mintrabajo.gov.co/web/guest/inicio>
- RIVERA, G. (2011). *SINDROME DEL QUEMADO*. CORDOVA: SANTILLANA.
- SECPAL. (2008). *Guía de Prevención de Burmout para profesionales de cuidados paliativos* . Madrid: Grupo Aran.
- Suárez, O. M. (24 de febrero de 2016). *https://prevencion.fremap.es*. Obtenido de <https://prevencion.fremap.es>: [https://prevencion.fremap.es/Doc%20CONSULTAS%20TECNICAS/Psicologia/CTF\\_15\\_1012.pdf](https://prevencion.fremap.es/Doc%20CONSULTAS%20TECNICAS/Psicologia/CTF_15_1012.pdf)
- Tirso Javier Hernández Gracia, O. E. (2007). EL SÍNDROME DE BURNOUT: UNA APROXIMACIÓN HACIA SU CONCEPTUALIZACIÓN. En O. E. Tirso Javier Hernández Gracia, *EL SÍNDROME DE BURNOUT* (pág. 50).
- UNIVERSIA. (29 de 11 de 2012). *https://noticias.universia.cl*. Obtenido de <https://noticias.universia.cl>: <https://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2012/11/29/985229/aprende-prevenir-sindrome-burnout.html>

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna´S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.



## Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS ANDRÉS VERA.docx (D65906450)  
Submitted: 3/20/2020 1:05:00 AM  
Submitted By: a.f.v.o@outlook.com  
Significance: 1 %

Sources included in the report:

TESIS KAREN OBANDO.docx (D56949374)

Instances where selected sources appear:

1

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA									
BITÁCORA PARA EL CONTROL DE PROYECTOS DE TITULACIÓN									
NOMBRE TUTOR:		FRANCO DELGADO GUIDO MARCELO							
NOMBRE ESTUDIANTE:		VEIRA ORDÓÑEZ ANDRÉS FERNANDO							
CARRERA:		ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL							
TEMA DE TITULACIÓN:		TALLERES INFORMATIVOS Y PREVENTIVOS SOBRE EL SÍNDROME DEL QUEMADO POR TRABAJO Y SUS CONSECUENCIAS, DIRIGIDAS A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA ENNA'S ACADEMIA CULINARIA EAC S.A., CON EL FIN DE CONCIENCIAR ESTA PROBLEMÁTICA SOCIAL, EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN EL PERIODO 2019-2020.							
IMPRESIÓN REPORTE:		Quito, 17 de julio del 2020 23:15:24							
TIPO REPORTE:		ACUMULATIVO							
ESTADO FINAL/OBSERVACION:		PROYECTO ACTIVO / NO GRADUADO /							
MODALIDAD:		INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION				PERIODO:		OCT 2019 - MAR 2020	
NO.	CODIGO	FECHA TUTORIA	TIPO ASESORIA	HORA INICIO	TEMA TRATADO	HORA FIN	HORAS	OBSERVACION	ESTADO SC
1	208241	2019-10-19	INSITU	2019-10-19 10:00:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2019-10-19 12:00:00	2.00	ORIENTACIONES DEL PROCESO DE TITULACION CONTEXTOS MACRO MICRO Y MESO	PROCESADO
2	211121	2019-10-20	AUTONOMIA	2019-10-20 08:22:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2019-10-20 18:22:00	10.00	DESARROLLO DE ANTECEDENTES	PROCESADO
3	208243	2019-10-26	INSITU	2019-10-26 10:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2019-10-26 12:00:00	2.00	REVISION JUSTIFICACION DEL TEMA	PROCESADO
4	211122	2019-10-25	AUTONOMIA	2019-10-25 08:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2019-10-25 18:00:00	10.00	DESARROLLO DEL CONTEXTO MICRO, MESO Y MACRO	PROCESADO
5	211123	2019-11-08	AUTONOMIA	2019-11-08 08:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2019-11-08 18:00:00	10.00	ELABORACION DE LA JUSTIFICACION	PROCESADO
6	208245	2019-11-09	INSITU	2019-11-09 10:00:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-11-09 12:00:00	2.00	REVISION DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	PROCESADO
7	211124	2019-11-15	AUTONOMIA	2019-11-15 08:00:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-11-15 18:00:00	10.00	PRESENTACION DE LA DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	PROCESADO
8	208247	2019-11-16	INSITU	2019-11-16 10:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-11-16 12:00:00	2.00	REVISION MAPEO DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
9	211125	2019-11-22	AUTONOMIA	2019-11-22 08:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-11-22 18:00:00	10.00	REALIZACION DEL MAPEO DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
10	208249	2019-11-23	INSITU	2019-11-23 10:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-11-23 12:00:00	2.00	REVISION MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
11	211126	2019-11-29	AUTONOMIA	2019-11-29 08:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-11-29 18:00:00	10.00	REVISION DE LA MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	PROCESADO
12	208251	2019-11-30	INSITU	2019-11-30 10:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-11-30 12:00:00	2.00	REVISION DEL ARBOL DE PROBLEMAS	PROCESADO
13	211127	2019-12-06	AUTONOMIA	2019-12-06 08:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-12-06 18:00:00	10.00	REVISION ARBOL DE PROBLEMAS	PROCESADO
14	208253	2019-12-14	INSITU	2019-12-14 10:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE OBJETIVOS	2019-12-14 12:00:00	2.00	CORRECCIONES ARBOL DE OBJETIVOS	PROCESADO
15	211128	2019-12-13	AUTONOMIA	2019-12-13 08:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE OBJETIVOS	2019-12-13 18:00:00	10.00	REALIZACION DEL ARBOL DE OBJETIVOS	PROCESADO
16	208254	2019-12-21	INSITU	2019-12-21 10:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-12-21 12:00:00	2.00	CORRECCIONES MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	PROCESADO
17	211129	2019-12-20	AUTONOMIA	2019-12-20 08:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-12-20 18:00:00	10.00	REALIZACION DE LA MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	PROCESADO
18	211139	2020-01-12	AUTONOMIA	2020-01-12 08:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2020-01-12 18:00:00	10.00	CORRECCION DE LA DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	PROCESADO
19	208256	2019-12-28	INSITU	2019-12-28 10:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-12-28 12:00:00	2.00	REVISIONES MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	PROCESADO
20	211130	2019-12-27	AUTONOMIA	2019-12-27 08:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-12-27 18:00:00	10.00	REVISION DE LA MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	PROCESADO
21	208258	2020-01-04	INSITU	2020-01-04 10:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2020-01-04 11:00:00	1.00	REVISIONES DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	PROCESADO
22	211131	2020-01-03	AUTONOMIA	2020-01-03 08:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2020-01-03 19:00:00	11.00	REALIZACION DEL DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	PROCESADO
23	211133	2020-01-17	AUTONOMIA	2020-01-17 08:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2020-01-17 18:00:00	10.00	CORRECCION DEL DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	PROCESADO
24	208260	2020-01-11	INSITU	2020-01-11 10:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2020-01-11 12:00:00	2.00	CORRECCIONES MATRIZ DE MARCO LOGICO	PROCESADO
25	211132	2020-01-10	AUTONOMIA	2020-01-10 08:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2020-01-10 18:00:00	10.00	REALIZACION DE LA MATRIZ DE MARCO LOGICO	PROCESADO
26	211134	2020-01-24	AUTONOMIA	2020-01-24 08:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2020-01-24 18:00:00	10.00	CORRECCION DE LA MATRIZ DE MARCO LOGICO	PROCESADO
27	208263	2020-01-18	INSITU	2020-01-18 10:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2020-01-18 12:00:00	2.00	CORRECCIONES ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	PROCESADO

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.

28	211135	2020-01-31	AUTONOMA	2020-01-31 08:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2020-01-31 18:00:00	10.00	REALIZACIÓN DE LOS ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	PROCESADO
29	211136	2020-02-07	AUTONOMA	2020-02-07 08:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2020-02-07 18:00:00	10.00	CORRECCIÓN DE LOS ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	PROCESADO
30	208265	2020-01-25	INSITU	2020-01-25 10:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2020-01-25 12:00:00	2.00	CORRECCIONES DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	PROCESADO
31	211137	2020-02-09	AUTONOMA	2020-02-09 08:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2020-02-09 18:00:00	10.00	REALIZACIÓN DE LA DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	PROCESADO
32	211138	2020-02-14	AUTONOMA	2020-02-14 08:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2020-02-14 19:00:00	11.00	CORRECCIÓN DE LA DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	PROCESADO
33	208266	2020-02-01	INSITU	2020-02-01 10:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2020-02-01 12:00:00	2.00	CORRECCIONES FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	PROCESADO
34	214483	2020-03-02	AUTONOMA	2020-03-02 08:21:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2020-03-02 12:21:00	4.00	PREPARACIÓN DE LOS RECURSOS QUE SE ASIGNARON AL DESARROLLO DE LA TESIS	PROCESADO
35	214486	2020-03-06	AUTONOMA	2020-03-06 08:29:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2020-03-06 12:29:00	4.00	DESARROLLO DEL PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	PROCESADO
36	214487	2020-03-07	INSITU	2020-03-07 11:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2020-03-07 12:00:00	1.00	REVISIÓN DE LOS RECURSOS ADMINISTRATIVOS, PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA ASIGNADOS A LA TESIS	PROCESADO
37	214490	2020-03-11	AUTONOMA	2020-03-11 07:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2020-03-11 17:00:00	10.00	DESARROLLO DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES Y ORIENTACIONES FINALES DE LA TESIS	PROCESADO
38	214492	2020-03-21	INSITU	2020-03-21 11:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2020-03-21 12:00:00	1.00	REVISIÓN Y CORRECCIONES DE CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES Y ORIENTACIONES FINALES DE LA TESIS	PROCESADO
39	214495	2020-03-24	INSITU	2020-03-24 19:00:00	INFORME FINAL DE TUTOR / INFORME FINAL	2020-03-24 20:00:00	1.00	REVISIÓN Y APROBACIÓN FINAL DE LA TESIS CON PORCENTAJE DE URKUND DE 1%	PROCESADO
<b>TOTAL HORAS:</b>							<b>240</b>		
FRANCO DELGADO GUIDO MARCELO			 VERA ORDONEZ ANDRES FERNANDO			MENDOZA JARAMILLO FRIKIZIA CATHERINE			
TUTOR			ALUMNO			DELEGADO			
CI: 1709292613			CI: 0902923212			CI: 1709099137			
						FECHA:			

Talleres Informativos Y Preventivos Sobre El Síndrome Del Quemado Dirigidos A Los Colaboradores De La Empresa Enna'S Academia Culinaria EAC S.A., Con El Fin De Concienciar Esta Problemática Social En El Distrito Metropolitano De Quito Año 2019-2020.