CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS-PERSONAL

DISMINUIR EL CANSANCIO FÍSICO Y MENTAL DE LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA FLOBE GROUP MEDIANTE EL DISEÑO DE UNA GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS EN EL D.M.Q 2018.

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

Tipo de Proyecto

Proyecto I+D+I

AUTOR: BRYAN ALEJANDRO CHILUISA PULLA

DIRECTOR: Ing. Tania Belén Alomoto Ushiña

Quito, 2018

TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

Administración Recursos Humanos Personal Cordillera

TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE GRADO

Quito, 14 de Mayo de 2018

El equipo asesor del trabajo de Titulación del Sr. (Srta.) CHILUISA PULLA BRYAN ALEJANDRO de la carrera de ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL cuyo tema de investigación fue: DISMINUIR EL CANSANCIO FÍSICO Y MENTAL DE LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA FLOBE GROUP MEDIANTE EL DISEÑO DE UNA GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS EN EL D.M.Q 2017-2018 una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: APROBAR el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la institución.

ING. ALOMOTO TANIA
Tutor del Proyecto

ING. MENDEZ DIANA
Lector del Proyecto

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"
DIRECCIÓN DE CARRERA
Adm. Empresas y Marketing

ING. FRANKLIN CEVALLOS
Director de Escuela

ING. GIOVANNI URBINA
Coordinador de la Unidad de Titulación

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

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

Bryan Alejandro Chiluisa Pulla

C.C: 1724249915

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, Bryan Alejandro Chiluisa Pulla portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 1724249915 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 Disminuir el cansancio físico y mental de los colaboradores de la empresa FLOBE GROUP mediante el diseño de una guía de pausas activas en el D.M.Q 2018 con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

FIRMA

Bryan Alejandro Chiluisa Pulla

CEDULA: 1724249915

AGRADECIMIENTO

La realización de este proyecto se desarrolla en agradecimiento primeramente a Dios, por bendecirme cada día, cada momento y situación en el transcurso de mi carrera, ahora que veo a un paso el cumplimiento de un sueño que decidí emprender, pienso que cada decisión tomada fue guiada por él.

Al Instituto Superior Cordillera, que me ha formado en este tiempo como una persona de bien, ha fortalecido mis valores y enseñado como desarrollarme como un profesional en mi carrera, aparte de aprender a ser compañero y amigo con quienes he compartido este tiempo.

A la Ing. Tania Alomoto, tutora de mi tesis, quien ha sido una guía para que este proyecto haya sido efectuado con éxito, siempre alentándome y dándome ánimos para que en ningún momento piense en renunciar.

A mi familia, en especial a mi madre, sin ella pienso que no hubiera sido posible la culminación de este trabajo, siempre dándome el empuje y ayuda que necesitaba, al igual que los demás miembros de ella, que me deseaban siempre éxitos con la finalización del presente proyecto.

A mis compañeros de trabajo, siempre deseándome lo mejor y brindándome su apoyo incondicional.

Para todos: Mis más sinceros agradecimientos, y mejores deseos en su vida.

DEDICATORIA

El presente proyecto de titulación va dedicado a cada una de las personas que de cualquier forma aportaron con la finalización del mismo, ya que sin la colaboración de cada uno no se hubiera llegado a completar el trabajo final.

ÍNDICE GENERAL

CAPÍTULO I 1
1. ANTECEDENTES 1

1.01.01 Justificación 3

1.02 Definición del problema central 5
1.02.01 Análisis Matriz T 6
CAPÍTULO II 7
INVOLUCRADOS 7

2.01 Mapeo de involucrados 7

2.02 Matriz de análisis de involucrados 8

2.02.01 Análisis de la Matriz de involucrados 9
CAPÍTULO III 11
3. PROBLEMAS Y OBJETIVOS 11

3.01 Arbol de problemas 11
3.01.01 Análisis del Árbol de Problemas 12

3.02 Árbol de Objetivos 13

3.02.01 Análisis del Árbol de Objetivos 14
CAPÍTULO IV 15
4. ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS 15

4.01 Matriz de análisis de alternativas 15
4.01.01 Análisis de la matriz de análisis de alternativas 16

4.02 Matriz de análisis de impacto de los objetivos 18
4.02.01 Análisis de la Matriz de análisis de impacto de los objetivos 19

4.03. Diagrama de estrategias 20
4.03.01 Análisis del diagrama de estrategias 21

4.04 Matriz de Marco Lógico (MML) 22
4.04.01 Análisis de la Matriz de Marco Lógico 25
CAPITULO V 27

5.01 Antecedentes 27
5.01.01 Justificación 27
5.01.02. Objetivo general 28
5.01.02.01 Objetivo Específico: 28

5.01.03 Filosofía Empresarial 28

5.01.04 Orientación al estudio 29

5.02 DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN 32
5.02.01 Metodología De Investigación. 33
5.02.02 Métodos de investigación 33
5.02.03Tipo de investigación 33
5.02.04 Técnica De Investigación 34
5.02.05 Población y muestra 34
5.02.06 Procesamiento De La Información 36
CAPITULO VI 90
6. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS 90
6.01 Recursos 90
6.01.01 Recursos Humanos 90
6.01.02 Recursos Tecnológicos 90
6.01.03 Recursos Materiales 90
6.01.04 Recursos Infraestructura 90
6.01.05 Material de apoyo 90

6.02 Presupuesto 91

6.03 Cronograma 92
CAPITULO VII 93
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 93

7.01 Conclusiones 93

7.02 Recomendaciones 94
BIBLIOGRAFÍA 95

Índice de Tablas

TABLA 1 MATRIZ T 5
TABLA 2 MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS 8
TABLA 3 MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS 15
TABLA 4 MATRIZ DE ANÁLISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS 18
TABLA 5 MATRIZ DE MARCO LÓGICO 22
TABLA 6 PREGUNTA 1 36
TABLA 7 PREGUNTA 2 37
TABLA 8 PREGUNTA 3 38
TABLA 9 PREGUNTA 4 39
TABLA 10 PREGUNTA 5 40
TABLA 11 PREGUNTA 6 41
TABLA 12 PREGUNTA 7 42
TABLA 13 PREGUNTA 8 43
TABLA 14 PREGUNTA 9 44
TABLA 15 PREGUNTA 10 45
TABLA 16 CRONOGRAMA 50

Índice de Figuras

FIGURA 1 MAPEO DE INVOLUCRADOS 7
FIGURA 2 ÁRBOL DE PROBLEMAS 11
FIGURA 3 ÁRBOL DE OBJETIVOS 13
FIGURA 4 DIAGRAMA DE ESTRATÉGIAS 20
FIGURA 5 PREGUNTA 1 36
FIGURA 6 PREGUNTA 2 37
FIGURA 7 PREGUNTA 3 38
FIGURA 8 PREGUNTA 4 39
FIGURA 9 PREGUNTA 5 40
FIGURA 10 PREGUNTA 6 41
FIGURA 11 PREGUNTA 7 42
FIGURA 12 PREGUNTA 8 43
FIGURA 13 PREGUNTA 9 44
FIGURA 14 PREGUNTA 10 45

Índice de Anexos

SOCIALIZACION DE LA GUÍA **98**

ENCUESTA **102**

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto presenta como objetivo reducir el índice de agotamiento físico y mental de los colaboradores de la empresa Flobe Group, también realizar un descanso entre jornada ya que el nivel de cansancio es alto, índice que se pudo constatar mediante la realización de encuestas, tabulación e interpretación de los resultados obtenidos, la elaboración de la propuesta se centra en una rutina de ejercicios que ayudarán al área operativa a relajar los músculos que durante ocho horas no presentan cambios de posturas, se busca de esta forma mejorar la calidad de vida de quienes forman parte de la empresa.

La aceptación por parte del personal ha sido alta ya que hasta el momento no se contaba con una Guía de Pausas Activas, buscando motivar al personal a mejorar las actividades y las gestiones diarias, teniendo como resultado el compromiso tanto de la línea operativa como de supervisión y control en el cumplimiento de lo propuesto dentro del cronograma creado en el interior del proyecto presentado.

ABSTRACT

This project aims to reduce the rate of physical and mental exhaustion of the employees of the Flobe Group company, also take a break between working days since the level of fatigue is high, an index that could be verified by conducting surveys, tabulation and interpretation of the results obtained, the preparation of the proposal focuses on a routine of exercises that will help the operative area to relax the muscles that during eight hours do not present changes of postures, this way is sought to improve the quality of life of those who they are part of the company. The acceptance by the staff has been high since until now there was no Active Break Guide, seeking to motivate staff to improve daily activities and management, resulting in the commitment of both the operational line and supervision and control in the fulfillment of the proposed within the schedule created within the presented project.

The acceptance by the staff has been high since until now there was no Active Break Guide, seeking to motivate staff to improve daily activities and management, resulting in the commitment of both the operational line and supervision and control in the fulfillment of the proposed within the schedule created within the presented project.

CAPÍTULO I

1. ANTECEDENTES

Tener una rutina establecida de pausas activas laborales en América Latina optimizaría drásticamente la apreciación de las personas durante la jornada laboral, con la ayuda del manejo de la actividad física se mejorarían las capacidades y destrezas de los colaboradores con un notable perfeccionamiento en su desempeño en las organizaciones en las cuales brindan sus servicios.

"Descansar en la oficina no significa inactividad por parte del trabajador; por el contrario, para mejorar la productividad es importante lograr buen descanso cerebral y físico en la rutina diaria." (Universidad Nacional de Colombia, 2011)

Con este estudio se determina que los niveles de mejora en las actividades por parte de los colaboradores de cualquier empresa son más notables cuando tienen un tiempo entre jornada para poder realizar un descanso, en el cual el cuerpo se relaja y la tensión que podría acumularse dentro, es expulsada, ayudando a la concentración, satisfacción e incentivación para realizar sus tareas diarias, ya que encontrarse tiempos prolongados en la misma postura ocasiona molestias y alteraciones de salud.

> Según la Organización Mundial de la Salud al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física. (Organizacion Mundial de la Salud, 2018, pág. 1)

Estos estudios realizados en América Latina, aportan a todos los países que conforman el continente, ya que así se conoce con estadísticas y porcentajes cual es la necesidad de las personas con los manuales de pausas activas, se pueden ver también aquí los efectos de no tener un tiempo para descansar en los tiempos de trabajo, lo que ayuda con la elaboración de este proyecto y que tenga un alcance no solo interno sino con países de la región.

Cabe señalar que a diario el porcentaje de personas que se ven afectadas por enfermedades ocupacionales o incidentes ocurridos durante la jornada laboral de trabajo, estos incidentes pueden ser ocasionados por distintos factores como: físicos, mecánicos, biológicos, lamentablemente pierden la vida debido a ello, aumenta considerablemente mientras pasan los años. Sin embargo, hay un conjunto de factores que pueden ocasionar lesiones o alteraciones profundas a nivel emocional, familiar, social y laboral, estos son los factores psicosociales.

Este estudio realizado dentro del país con ayuda del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social tuvo el objetivo de conocer los factores de riesgo que traen por consecuencia riesgos de trabajo, accidentes laborales que también son importantes para el uso de una guía de pausas activas ya que de esta forma se pueden evitar.

> El Psicólogo Jhonny Bedoya, en su informe final del trabajo de grado previo a la titulación de psicólogo industrial en la ciudad de Quito en el año 2012 menciona que la carga mental es un conjunto de requerimientos psíquicos, intelectuales o cognitivos a los que se encuentran sometidos los trabajadores a lo largo de su jornada laboral. Es el nivel de actividad mental o esfuerzo intelectual necesario para el desarrollo de sus actividades. Cuando las exigencias cognitivas no se encuentran adaptadas a la capacidad de respuesta que tiene el trabajador, éste deberá emplear un mayor esfuerzo y una mayor cantidad de tiempo en el desarrollo de esas funciones, lo cual provocará a su vez el aparecimiento de la fatiga mental. (Chico, 2012)

Pese a que inicialmente este tema solo se direccionaba a ciertas actividades sectoriales como los trabajadores de servicios sanitarios, médicos y enfermeros luego, después de investigaciones, se logró señalar que se ampliaron y han llegado a profesiones que prestan servicios como cajeros, atención al cliente, e incluso de la educación y enseñanza. En este momento se sabe que todo empleado es susceptible de sufrir este síndrome, de perder el ánimo y disminuir el entusiasmo por su trabajo, cualquiera que este sea. Alexei Darquea, médico ocupacional de la ciudad de Quito, asegura que a este síndrome se lo puede confundir con el estrés tensional laboral, incluso se asocia erróneamente la baja de rendimiento con problemas familiares. "De ahí que se lo suele detectar tardíamente, por lo general, cuando el síndrome ya ha causado ansiedad y depresión que incluso podría llevar al trabajador a intentos de suicidio". (Telegrafo, 2016, pág. 1)

La investigación realizada por este medio, dentro de la ciudad de Quito menciona las consecuencias que trae el agotamiento que no son solo emocionales y psicológicas, estas también pueden ser físicas. Se presentan dolores en cualquier parte del cuerpo, se trata de un decaimiento físico, emocional y mental, nos dice también que se debe dedicar un tiempo al día para ejercitarse o para actividades de esparcimiento, no caer en la rutina y no trabajar extensas horas al día es fundamental para tratar y evitar este síndrome.

1.01.01 Justificación

Este tema se identifica con las pausas activas que han sido una de las principales herramientas de la salud ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas musculares por mantenimiento de posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.

Flobe Group, dentro de su filosofía corporativa, está convencida que en cuanto el nivel de fatiga sea el más bajo, el nivel de productividad de los colaboradores va a ascender

ya que es un tema que eleva el interés de quienes realizan sus actividades y puedan desarrollarlas con eficiencia y eficacia.

Por lo anterior, es importante la realización del estudio propuesto, el mismo que apoyará el conocimiento real del cansancio físico y mental de los colaboradores, sino que ayudará en la detección de necesidades de mejora en las diferentes áreas en las que se va a encaminar este proyecto. Cabe señalar que en la actualidad cada una de las empresas, debe de encajar su Filosofía empresarial al estado ecuatoriano dentro del Plan Nacional de Buen Vivir como menciona el "Objetivo 9. Garantizar el trabajo digno en toda su forma: Los principios y orientaciones para el Socialismo del Buen Vivir reconocen que la supremacía del trabajo humano sobre el capital es incuestionable. Así se establece que el trabajo no puede ser admitido como un factor más de producción, sino como un elemento mismo del Buen Vivir y como base para el despliegue de los talentos de las personas.

1.02 Definición del problema central

Tabla 1 Matriz T

Situación Empeorada	Situación Actual				Situación Mejorada
Clima laboral afectado y personal con graves lesiones ocupacionales	Alto índice de agotamiento físico y mental en los colaboradores de la empresa				Buen clima laboral y personal con leves enfermedades ocupacionales
Fuerzas Impulsadoras	**I**	**PC**	**I**	**PC**	**Fuerzas Bloqueadoras**
Elaborar un manual de pausas activas óptimas para los operadores.	1	5	4	1	Poca información de los colaboradores sobre los planes de pausas activas y su beneficio.
Reducir el tiempo de permanencia en una misma postura.	2	4	4	2	Personal encargado de operaciones en desacuerdo con disminuir el tiempo de gestión de los colaboradores.
Estimular a la gerencia a prevenir posibles enfermedades mediante un plan de pausas activas.	2	4	4	1	La gerencia piensa que el tema de pausas activas es costoso no se cuenta con fondos económicos.
Lograr que los colaboradores tomen conciencia de la importancia de realizar una pausa entre su jornada.	2	4	4	1	Los colaboradores le dan poca importancia al tema de su propia salud .
Iniciar capacitaciones sobre el resultado que tendría manejar un plan de pausas activas dentro de la empresa.	2	4	4	2	Autoridades no conocen las causas y efectos de no hacer pausas activas entre jornada.

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

1.02.01 Análisis Matriz T

En la matriz T de la Empresa "Flobe Group" se representa una situación actual con alto índice de agotamiento físico y mental de los colaboradores de la empresa, situación que ve empeorada por un clima laboral afectado y personal con graves lesiones ocupacionales, a esto se suma la poca información del personal en lo beneficioso que resulta adecuar un manual de pausas activas dentro de la jornada de trabajo y el poco empoderamiento y compromiso de los mismos colaboradores en tener una mejor situación de salud al realizar sus actividades, en la situación empeorada ya vemos clima laboral afectado y con graves lesiones ocupacionales.

Lo que impulsa a la empresa a llevar a cabo este proyecto es elaborar un manual de pausas activas para los trabajadores pero el tema que no permite cumplir este fin es la poca información que tienen los trabajadores sobre los beneficios de tener un plan de este tipo tanto a su salud y el objetivo del mismo, reducir el tiempo de permanencia en una misma postura también ayuda al desarrollo de este proyecto, que se ve afectado directamente por los encargados de operaciones ya que piensan que reduciendo el tiempo de gestión perderían productividad.

Se necesita lograr que los colaboradores tomen conciencia de la importancia de realizar una pausa entre su jornada para que se sienta la necesidad del personal en llegar al objetivo de este proyecto pero una fuerza bloqueadora para su cumplimiento es la poca importancia que se da a la salud de los mismos, es por ello que una fuerza impulsadora es iniciar capacitaciones sobre el resultado que tendría manejar un plan de pausas activas en la empresa.

CAPÍTULO II

INVOLUCRADOS

2.01 Mapeo de involucrados

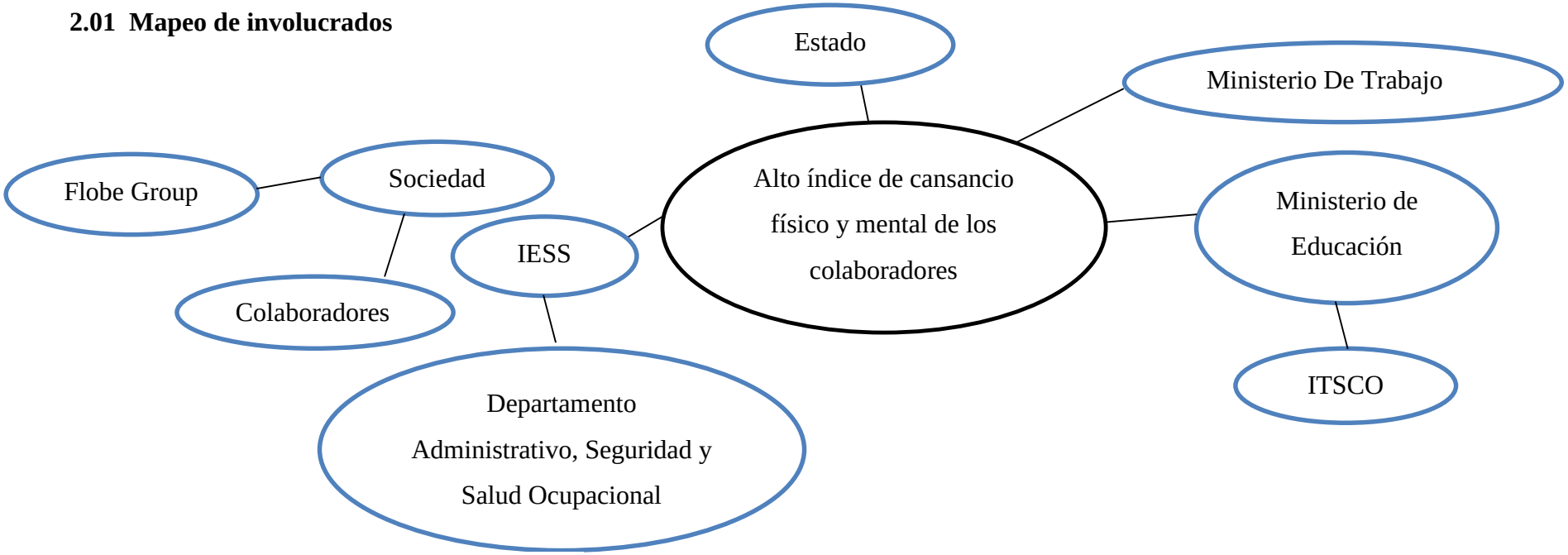


Figura 1 Mapeo de involucrados

2.02 Matriz de análisis de involucrados

Tabla 2 Matriz de Análisis de Involucrados

ACTORES INVOLUCRADOS	INTERESES SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS MANDATOS CAPACIDADES	INTERESES SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTOS POTENCIALES
IESS	Informar los posibles daños que tienen las actividades de call center.	Departamento de Recursos Humanos sin interés en realizar estas actividades.	Ley de Seguridad Social Titulo II, Art. 103	Reducir notablemente la aparición de las enfermedades laborales	Estado con pocos recursos económicos
Gerencia General, Seguridad y Salud Ocupacional	Realizar un plan de pausas activas y con esta herramienta disminuir el riesgo de sufrir enfermedades profesionales	Los colaboradores, a pesar de necesitarlo, se niegan a realizar pausas activas	Reglamento interno Sala de capacitación N1 Reglamento Interno de la Empresa, sección Las Obligaciones Y Prohibiciones De Los Trabajadores Punto 7	Disminuir el nivel de agotamiento de los asesores y sus consecuencias negativas.	Poco interés por parte del personal administrativo en el tema de la salud de los colaboradores
Colaboradores	Preocuparse por su salud, realizándose chequeos médicos por prevención	Poca importancia por su salud en un futuro.	Instalaciones de la empresa Código de Trabajo, Causas por dar terminado el contrato de trabajo	Cuidar la salud de cada uno y evitar afecciones graves	Reducido presupuesto para realizarse exámenes de prevención y control
ITSCO	Tener estudiantes preocupados por la salud de las personas	Estudiantes sin intensiones de trascender	Reglamento interno Docentes Ley de Educación Art 350	Darse a conocer cono una institución que ayuda a los demás	Desinterés por parte del estudiante
Ministerio de Trabajo	Cumplir las indicaciones en cuanto al cuidado de los trabajadores	No cumplimiento de leyes por parte del departamento administrativo	Código De Trabajo Capitulo 9 De la terminación de contrato Art 178	Velar por los derechos y cuidado de los trabajadores.	Incumplimiento de las leyes de trabajo

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

2.02.01 Análisis de la Matriz de involucrados

Un ente que está directamente involucrado dentro de la realización del proyecto es el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, éste, mediante leyes y decretos promueve el desarrollo del bienestar del trabajador, interesándose en el proyecto en informar sobre los posibles problemas que se darán en las actividades de call center.

> Según (Nacional C., Ley de Seguridad Social, 2011, pág. 30) Los mandatos que constan en el Título III del Seguro General de Salud Individual y Familiar Art. 103 Prestaciones de salud.- La afiliación y la aportación obligatoria al Seguro General de Salud Individual y Familiar otorgan derecho a las siguientes prestaciones de salud: a. Programas de fomento y promoción de la salud; b. Acciones de medicina preventiva, incluyen la consulta e información profesional, los procedimientos auxiliares de diagnóstico, los medicamentos e intervenciones necesarias, con sujeción a los protocolos "elaborados por el Ministerio de Salud Pública con asesoría del Consejo Nacional de Salud, CONASA".

La Gerencia general y el departamento de Seguridad y Salud ocupacional con el fin de favorecer la calidad en el servicio brindado al cliente externo busca ayuda con las herramientas con que cuenta que son los humanos, tecnológicos y económicos, para así llegar a un futuro a mejorar el clima laboral del personal, un conflicto potencial es que los mismos departamentos pongan poco interés en llevar a cabo este proyecto dentro de este actor involucrado existe un ente que regula los cambios y mandatos que se dictan que es; En el (Nacional C. , 2012, pág. 18) en el Capítulo IV de las obligaciones del empleador y del trabajador en el Art. 42.- Obligaciones del empleador. - Son obligaciones del empleador: 9. “Conceder a los trabajadores el tiempo necesario para el ejercicio del sufragio en las elecciones populares establecidas por la ley, siempre que dicho tiempo no exceda de cuatro horas, así como el necesario para ser atendidos por los facultativos de la Dirección del Seguro General de Salud Individual y Familiar del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, o para satisfacer requerimientos o notificaciones judiciales. Tales permisos se concederán sin reducción de las remuneraciones.”

Quienes se van a beneficiar de forma directa son los colaboradores de la empresa Flobe Group ya que con un manual de pausas activas se va a mejorar cada aspecto que les permita realizar sus gestiones de manera adecuada, ayudando también a la unión entre ellos y con un momento de esparcimiento, lo que logrará reducir el problema de su desinterés en este cambio y la poca importancia que ellos dan a su propia salud, utilizando también el reglamento interno de la empresa que se menciona el bienestar del trabajador en la sección OBLIGACIONES Y PROHIBICIONES DE LA COMPAÑÍA del empleador que cita lo siguiente: "7.- Motivar al personal, con charlas u otras estimulaciones."

Por ultimo tenemos al ITSCO, institución que se interesa en las necesidades de la empresa en la que se va a efectuar este proyecto tratando de que su resultado sea de prevención y disminución de enfermedades profesionales entre las personas que la conforman y que se adapta a los dictámenes del Ministerio de Educación;

> Según en la Sección primera de Educación en el Art. 350.-
> El sistema de educación superior tiene como finalidad la formación académica y profesional con visión científica y humanista; la investigación científica y tecnológica; la innovación, promoción, desarrollo y difusión de los saberes y las culturas; la construcción de soluciones para los problemas del país, en relación con los objetivos del régimen de desarrollo. (Constituyente, 2008, pág. 162).

Finalmente esta tabla muestra que un actor involucrado dentro del proyecto es el Ministerio del Trabajo, es un ente de regulación, nexo entre empresa y estado, quien obliga a que se respeten los derechos del trabajador; un problema que percibimos es la poca preocupación que tienen las empresas para lograrlo, dentro del código de Trabajo el artículo 42 señala las Obligaciones del Empleador "Art. 42.- Obligaciones del empleador.- Son obligaciones del empleador: 3. Indemnizar a los trabajadores por los accidentes que sufrieren en el trabajo y por las enfermedades.

CAPÍTULO III

3. PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01 Arbol de problemas

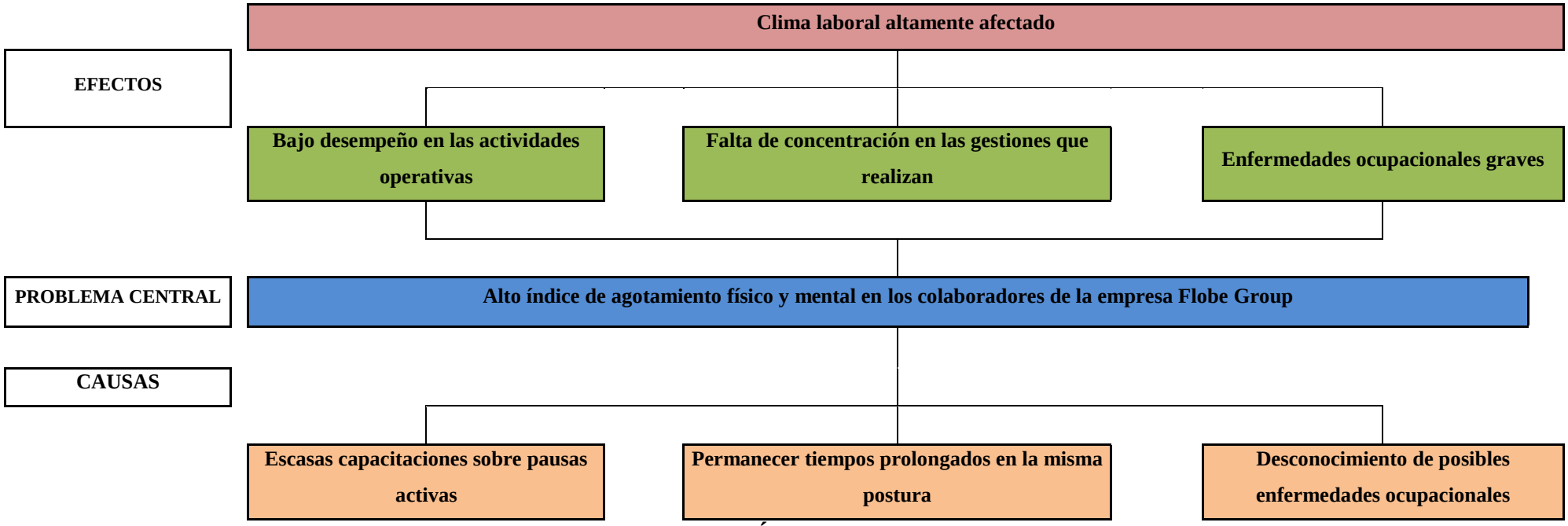


Figura 2 Árbol de problemas

3.01.01 Análisis del Árbol de Problemas

El problema central es el alto índice de agotamiento físico y mental en los colaboradores de la empresa Flobe Group, las causas están detalladas de abajo hacia arriba, empieza con la escasa o casi nula capacitación a los trabajadores sobre los beneficios de las pausas activas sobre todo en el tipo de actividad al que se dedican.

Otra causa es que los colaboradores permanecer mucho tiempo en la misma postura que se refleja en una deficiente calidad de vida en el trabajo por parte del mismo ya que esto afecta la parte emocional y sobre todo anímica del personal operativo, al pasar tiempos prolongados en la misma posición, los operadores pierden totalmente la concentración en las gestiones que realizan, a esto se suma el desconocimiento que ellos tienen por las posibles enfermedades que se podrían adquirir.

Las causas anteriormente señaladas, dan como resultado el problema central antes ya mencionado y para demostrar los efectos, el personal con un bajo desempeño en las actividades operativas es uno de ellos ya que no existe motivación alguna para realizar las funciones que se designan dentro de operaciones, adicional a los efectos se encuentran las enfermedades graves en los colaboradores ya que ellos no tienen información sobre ninguna de ellas.

Un efecto inmediato es también la falta de concentración que el personal empieza a tener en la gestión, es decir se pierde competitividad entre los asesores producto del cansancio que sufren dentro de su jornada, maximizando el riesgo de que en un futuro se presenten enfermedades ocupacionales, tanto las causas como los efectos señalados trae como consecuencia un clima laboral altamente afectado, índice que alienta a la realización de este proyecto.

3.02 Árbol de Objetivos

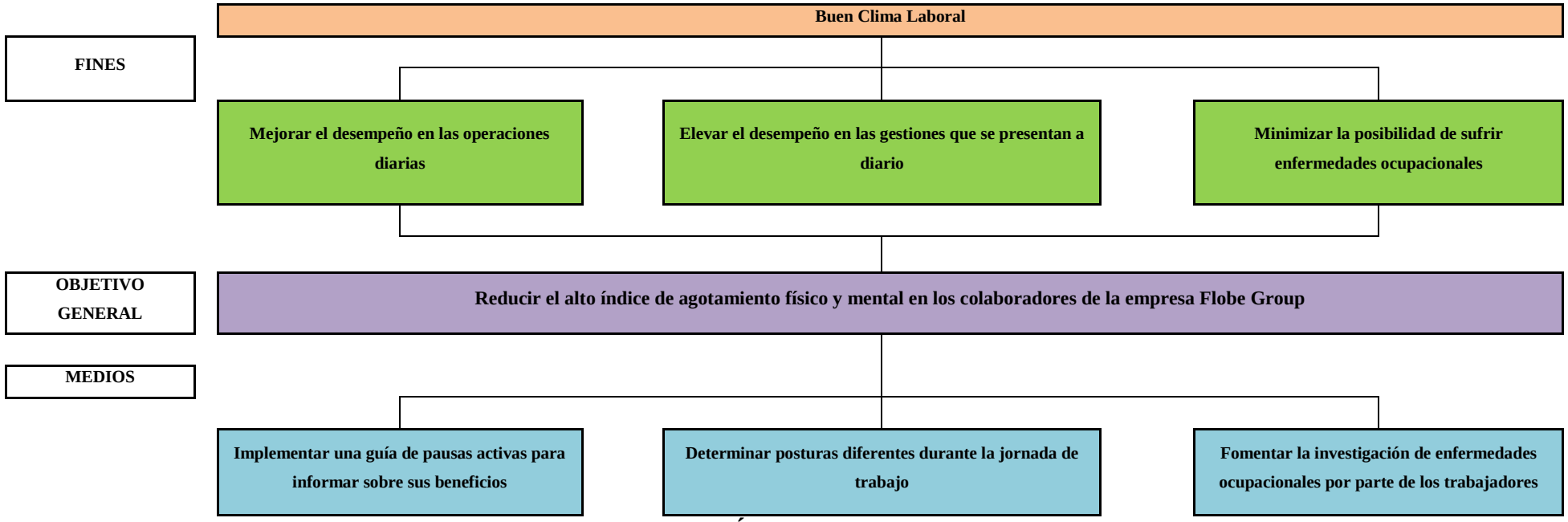


Figura 3 Árbol de Objetivos

3.02.01 Análisis del Árbol de Objetivos

El objetivo principal es el reducir el índice de agotamiento físico y mental de los colaboradores y uno de los medios por los que se pretende llegar al objetivo de este proyecto es implementar una guía de pausas activas sobre dentro de las gestiones que realizan los colaboradores, de esta forma todos están al tanto de la ayuda que trae esto a las operaciones y se pueden tener claros los beneficios que tiene la realización de esta guía.

Implementar posturas diferentes durante la jornada de trabajo es el segundo medio que se utilizará para llegar al objetivo, de esta forma se elevará el desempeño en las gestiones diarias ya que el personal se aliviará de la carga de trabajo y lo verá como un incentivo a la labor que realiza, beneficiando directamente a la empresa.

Como fines también se tiene mejorar el desempeño que se va a ver reflejado en la presentación del servicio final, lo que a la Gerencia le permitirá ver que se han cumplido las metas propuestas por ellos mismos dejando internamente un clima aboral mejorado y con relaciones fortalecidas entre compañeros, tanto de su mismo departamento como con los demás, esta armonía se verá reforzada porque los colaboradores ya no sentirán el agotamiento que venían presentando minimizando también la posibilidad de sufrir enfermedades ocupacionales.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01 Matriz de análisis de alternativas

Tabla 3 Matriz de análisis de alternativas

OBJETIVOS	IMPACTO SOBRE EL PROPOSITO	FACTIBILIDAD TECNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILLIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLITICA	TOTAL	CATEGORIA
Implementar una guía de pausas activas para informar sobre sus beneficios	5	4	3	4	5	21	Alta
Implementar posturas diferentes durante la jornada de trabajo	5	5	5	5	4	24	Alta
Fomentar la investigación de enfermedades ocupacionales por parte de los trabajadores	5	5	4	5	4	23	Alta
Reducir el alto índice de agotamiento físico y mental en los colaboradores de la empresa Flobe Group	5	5	4	4	4	22	Alta
	20	19	16	18	17	90	Alta

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

4.01.01 Análisis de la matriz de análisis de alternativas

Como se aprecia en ésta tabla, dentro de los objetivos, como primer resultado se encuentra el implementar capacitaciones sobre pausas activas y sus consecuencias que comunique a todo el personal sobre este tema, su impacto es muy alto al igual que la posibilidad política, en cuanto a la factibilidad financiera se da un valor intermedio ya que la empresa no cuenta con los recursos necesarios para efectuarse, es por tal razón que su valor es de 21, siendo su categoría Alta.

El segundo objetivo, dentro del análisis de alternativas está el emplear posturas diferentes durante la jornada de trabajo ya que los propios trabajadores descuidan en gran valor su salud tanto física como mental, este objetivo específico tiene un gran impacto con el objetivo general ya que si se cumple se podrá reducir notablemente el índice de agotamiento y desgaste corporal e intelectual, teniendo ayuda técnica completa y financiamiento total ya que esto no requiere de montos excesivos de dinero para cumplirlo, la factibilidad social se califica con 4 puntos ya que la sociedad puede reservarse o cohibirse por la cultura de cada uno en cambiar de posturas durante su jornada, en cuanto a la factibilidad política existe un apoyo al colaborador , tanto en los reglamentos de la empresa como en las leyes del país, su puntaje es 24, con categoría alta.

Otro de los alternativas que se toma en cuenta como parte de los resultados del proyecto es fomentar la investigación de enfermedades ocupacionales por parte de los colaboradores, su impacto sobre el propósito es alto, así se alimentarán sus conocimientos y el interés de cooperar con el fin de este proyecto será mayor, es muy factible económicamente ya que solo depende de el mismo colaborador que se busque información para nutrirse de datos representativos, la factibilidad social y política se encuentran en puntos altos ya que no existen impedimentos para lograrse, su puntaje de 23, su categoría es Alta.

El objetivo general es reducir el alto índice de agotamiento físico y mental en los colaboradores de la empresa Flobe Group, su impacto sobre el propósito es alto con un valor

de 5, con una factibilidad técnica bastante amigable, por esta razón su ponderación es 5, siendo diferente a su factibilidad financiera ya que si se presentan gastos la empresa no los podría cubrir inmediatamente, al igual que la factibilidad política tienen un puntaje de 4 cada uno con un resultado final Alto.

4.02 Matriz de análisis de impacto de los objetivos

Tabla 4 Matriz de análisis de impacto de los objetivos

OBJETIVOS	FACTIBILIDAD A LOGRARSE	IMPACTO DE GENERO	IMPACTO AMBIENTAL	RELEVANCIA	SOSTENIBILIDAD	TOTAL	CATEGORÍA
Implementar una guía de pausas activas para informar sobre sus beneficios	Dentro de la compañía existe personal con los conocimientos necesarios y herramientas aptas para impartir las capacitaciones(5)	Hombres y mujeres que forman parte de la empresa van a nutrirse de conocimientos sobre las pausas activas(3)	El ambiente laboral se verá interesado por conocer más sobre el tema impartido (5)	Preocupación sobre la salud de los colaboradores de la empresa(5)	Los empleadores deben dar capacitaciones continuas a sus empleados (5)	23	ALTO
Implementar posturas diferentes durante la jornada de trabajo	La empresa cuenta con personal a cargo que ayudará a los colaboradores a cambiar de posturas constantemente (5)	Mejora la salud de los colaboradores tanto hombres como mujeres (5)	La forma de realizar el trabajo mejorará las gestiones y productividad (5)	Evitar enfermedades profesionales en la empresa (3	Dentro de las gestiones diarias se deben tener actividades de mejora hacia la sus empleados (5	23	ALTO
Fomentar la investigación de enfermedades ocupacionales por parte de los trabajadores	Colaboradores intrigados con obtener información y cuidar su salud (5)	Los dos géneros se verán involucrados en la investigación de este tema (5)	El clima organizacional se verá mejorado entre colaboradores.(5)	Fomentar la investigación de ciertos temas importantes (4)	Se fortifica el capital humano con el que cuenta la empresa (5)	22	ALTO
Reducir el alto índice de agotamiento físico y mental en los colaboradores de la empresa Flobe Group	Conocer la situación actual de los trabajadores , con la realización de pausas entre jornada (4)	Produce una mejora en el rendimiento integral de ambos sexos.(5)	Eleva notablemente el nivel de productividad y se amplía la armonía laboral.(4)	Disminuir los riesgos psicosociales de los trabajadores.(4)	Los colaboradores tendrán actos de mejora continua en el campo laboral y personal(4)	21	ALTO
						89	MEDIO ALTO

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

4.02.01 Análisis de la Matriz de análisis de impacto de los objetivos

Dentro de esta matriz de análisis se encuentran los objetivos específicos que son implementar una guía de pausas activas para informar sobre sus beneficios, la factibilidad de lograrse radica en que en la compañía tiene personal con conocimientos y herramientas necesarios para informar sobre este tema, además pondrá intriga en los colaboradores tanto en los hombres como en las mujeres, lo que presentará interés en el ambiente laboral y preocupación por la salud de quienes trabajan en la empresa.

Otro componente específico es el implementar posturas diferentes durante la jornada de trabajo que se podrá lograr induciendo al personal de apoyo a cambiar la forma normal de los colaboradores tanto mujeres como de hombres de esta forma mejorará la salud de estos y la relevancia será evitar las enfermedades profesionales.

El tercer objetivo o componente específico es fomentar la investigación de enfermedades ocupacionales por parte de los trabajadores ya que se podrá logar cuando nazca la intriga de ellos por cuidar la salud de los trabajadores sin importar su género, mejorando de alguna forma el ambiente laboral y fortificando el capital humano.

El Objetivo general es reducir el alto índice de agotamiento físico y mental de los colaboradores , el cual mejora el rendimiento integral de los hombres y mujeres que trabajan en la empresa, ayudará también a disminuir los riesgos psicosociales y se podrán notar actos de mejora continua en las gestiones.

4.03. Diagrama de estrategias

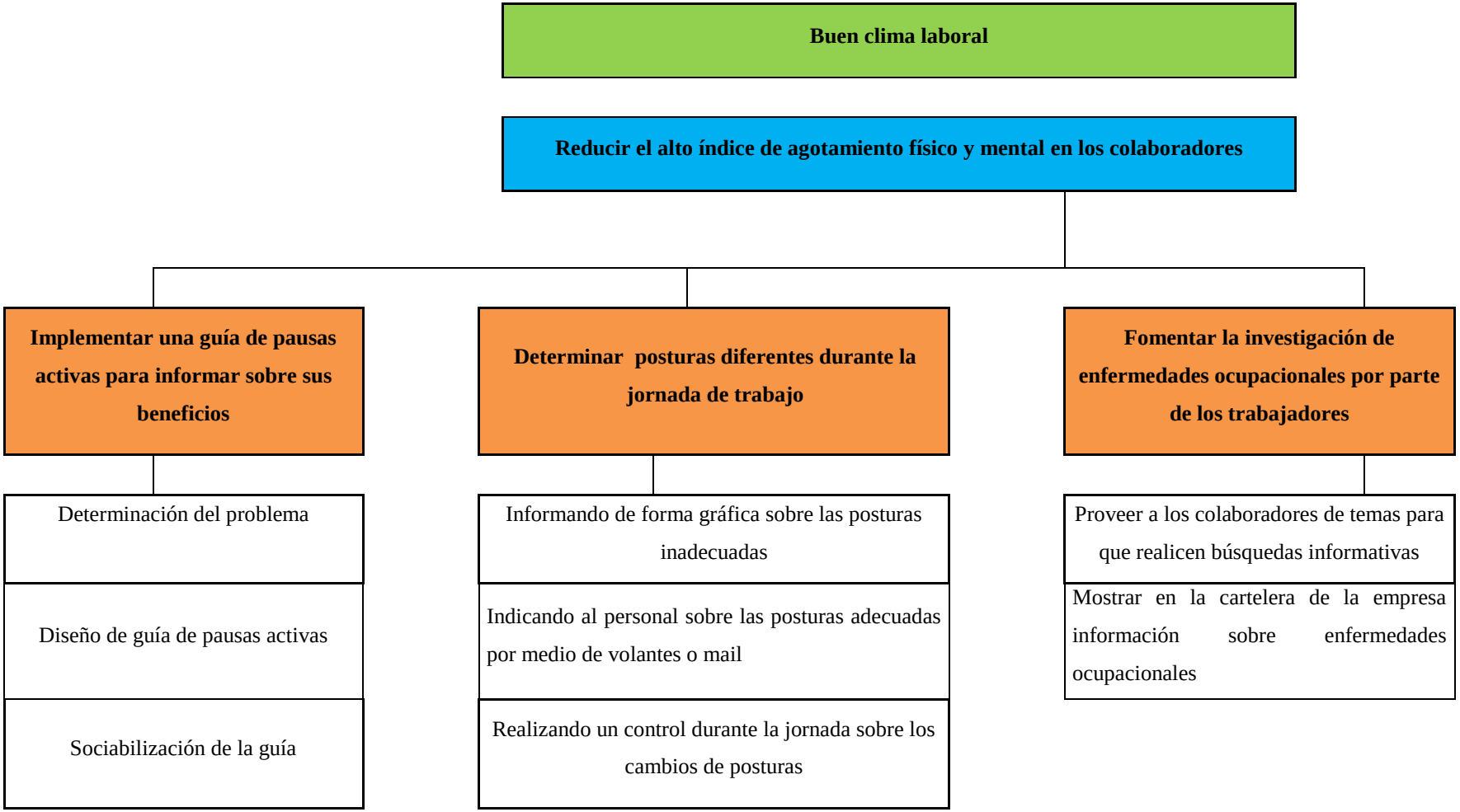


Figura 4 Diagrama de estratégias

4.03.01 Análisis del diagrama de estrategias

Dentro del diagrama de estrategias se tiene como propósito reducir el alto índice de reducir el alto índice de agotamiento físico y mental en los colaboradores de la empresa Flobe Group, para poder lograrlo se necesita la ayuda de tres componentes, el primero es la determinación del problema, seguido del diseño de una guía de pausas activas a partir de esto se lo socializa para tener resultados de mejora integral de quienes conforman la empresa.

El segundo componente se basa el determinar posturas diferentes durante la jornada de trabajo, éste se logrará informando de forma gráfica sobre las posturas que son adecuadas para realizar las gestiones y llevando un control de que estos cambios de postura se cumplan, de esta manera se podrán ver efectos de progreso**.**

El componente final es fomentar la investigación de enfermedades ocupacionales por parte de los colaboradores, para esto provee a los colaboradores de temas para que se lleve a cabo su investigación y finalmente se muestran en la cartelera de la empresa información sobre enfermedades ocupacionales.

4.04 Matriz de Marco Lógico (MML)

Tabla 5 Matriz de Marco Lógico

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS POSITIVOS
Tener un buen clima laboral	Mejorar el clima en un 68 por ciento a corto plazo en un tiempo estimado de uno a tres meses.	Test ISTAS 21 (relacionado con el estrés laboral) realizado anualmente Registros estadísticos en base a encuestas y evaluaciones realizadas, entregadas al departamento de TTHH.	Los trabajadores incrementaran su ritmo de trabajo
PROPOSITO			**SUPUESTOS POSITIVOS**
Reducir el alto índice de agotamiento físico y mental en los colaboradores	Disminuir en un 85 % el agotamiento físico mental de los colaboradores de la empresa se pretende llegar en un periodo de tres meses	Datos extraídos de la encuesta	Cumplimiento de estándares internacionales de calidad, seguridad, en del servicio al cliente.
ELEMENTOS			**SUPUESTOS POSITIVOS**
Implementar una guía de pausas activas para informar sobre sus beneficios	Dotar al 100% de la guía de pausas activas, la misma que se efectuara inmediatamente	Elaboración de la guía	Aprobar las estrategias y planes que apoyan al cumplimiento del plan de capacitación, así como al manual de pausas activas
Emplear posturas diferentes durante la jornada de trabajo	Corregir las posturas en un 62%, porcentaje posiblemente alcanzado en dos meses	Encuestas establecidas en la empresa	Se llegan a cumplir los niveles de servicio exigidos por los clientes externos
Fomentar la investigación de enfermedades ocupacionales por parte de los colaboradores	Del 55% de personas que conoce algo sobre las pausas activas potenciar su interés de investigación en un41% llegando a tener el 96% de personal incentivado para aprender sobre enfermedades ocupacionales.	Cuestionario sobre cuanto se conoce sobre enfermedades ocupacionales	Personal sin enfermedades ocupacionales y con buena salud.
ACTIVIDAD	**RESUMEN DE PRESUPUESTO**	**MEDIOS DE VERIFICACION**	**SUPUESTOS NEG/POS**

1.1.Determinación del problema	Impresiones (6,00) Hojas papel Bond (5,00)	Facturas	- Altos mandos se oponen a determinar que hay un problema + La gerencia asume que existe un problema y busca medios de solución.
1.2 Diseño de guía de pausas activas	Papel bond (3,50) Impresiones (5,00) Copias (1,80) Folletos (16,00)	Evaluaciones del programa de capacitación Informes del programa Lista de asistentes Firmas de compromiso	-La gerencia no aprueba ni destina el presupuesto de manera regular + Incorporarla en todas las sucursales.
1.3Sociabilización de la guía	Computador (Activo de la empresa) Infocus (Activo de la empresa) Papel Bond (3,50)	Evaluaciones de los eventos Ficha de control de la sociabilización.	- La sociabilización no se puede realizar por tiempo, ocupación de los asesores. +Altos mandos comprometidos con la sociabilización.
2.1 Informando de forma gráfica sobre las posturas inadecuadas	Instalaciones Impresiones (2,00) Cartelera	Facturas Verificación de la cartelera semanal.	-No disponibilidad de espacio en la cartelera de la empresa +Completa disposición de la cartelera y libre espacio de publicación.
Indicando al personal sobre las posturas adecuadas por medio de volantes o mail	Impresiones (2,00) Correo de la empresa	Informe de mails enviados- recibidos.	- El departamento de sistemas no provee de la herramienta informática. + El sistema informático de la empresa está a disposición para la difusión de los mensajes
Realizando un control durante la jornada sobre los cambios de posturas	Impresiones (1,00) Esferos (1,50)	Hojas de control de posturas.	- El personal líder de operaciones no coopera en el control de posturas. +La línea de supervisión controla las posturas entre jornada.
Proveer a los colaboradores de temas para que realicen búsquedas informativas	Impresiones (2,00) Cartelera Volantes	Hoja de recepción de volantes con las firmas de los colaboradores.	- Los colaboradores no se concientizan de las búsquedas de información.

Mostrar en la cartelera de la empresa información sobre enfermedades ocupacionales	Impresiones (2,00) Cartelera	Informe de publicaciones en la cartelera	+ La supervisión incentiva a los colaboradores, premiando las mejores búsquedas - La cartelera no cuenta con espacio suficiente para nuevas publicaciones + Se pone a disposición un espacio específico para estas publicaciones.

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

4.04.01 Análisis de la Matriz de Marco Lógico

En la matriz de marco lógico se detalla la finalidad del proyecto que es tener un buen clima laboral, se tiene como indicador que ese debe mejorar en un 68% el mismo puesto a que ese porcentaje de encuestados indica que el no tener una guía de pausas activas le afecta al ambiente de trabajo, como medio de verificación tenemos el test ISTAS 21, herramienta internacional que se realiza en la empresa cada año que busca medir el nivel de riesgos psicosociales de los trabajadores, el supuesto es que los colaboradores incrementarán su ritmo de trabajo y mejorarán la gestión.

El propósito que describe la matriz es Reducir el alto índice de agotamiento físico y mental en los colaboradores de la empresa Flobe Group ya que el 85% del personal encuestado indica que no se destinan períodos de relajación muscular durante su jornada y esto produce notablemente cansancio mental y físico en los trabajadores, su medio de comprobación serán los datos que se pueden obtener de la encuesta, teniendo como supuesto el cumplimiento de los estándares internacionales de calidad en el servicio entregado al cliente.

Dentro del primer componente esta implementar una guía de pausas activas para informar sobre sus beneficios, se necesita dotar en un 100 % una guía de pausas activas ya que no se cuenta con una dentro de la organización, para verificar este componente se debe realizar la elaboración de la guía suponiendo que con esto se aprueban las estrategias y planes que apoyan al cumplimiento de las pausas activas.

El segundo componente se trata de emplear posturas diferentes durante la jornada de trabajo ya que como indicador el 62% del personal encuestado siente que las posturas que realiza en su trabajo con incomodas se puede comprobar esto mediante las encuestas establecidas en la empresa y se llega a suponer que el personal cumplirá el nivel de servicio que se exige para la gestión.

Como último componente está fomentar la investigación de enfermedades ocupacionales por parte de los colaboradores ya que del 55% del total de encuestados conoce algo sobre pausas activas se necesita potenciar este porcentaje hasta llegar al 100% mediante

Entre de las actividades que se realizaran son; el diseño de una guía de pausas activas que se verán presupuestadas en el costo del papel, impresiones, las cuales se verificarán mediante facturas, teniendo como supuesto negativo que gerencia se oponga a la realización de esta guía pero al contrario podría considerarse utilizarla e implementarla en todas las sucursales

Una actividad también a realizarse para cumplir es la sociabilización de la guía, posteriormente informar de forma gráfica sobre las posturas inadecuadas para esto se utilizarán impresiones donadas por el departamento de RRHH, parte de las actividades están el indicar al personal sobre las posturas adecuadas por medio de volantes o mail y es necesario realizar un control durante la jornada sobre los cambios de posturas y proveer a los colaboradores de temas para que realicen búsquedas informativas además de mostrar en la cartelera de la empresa información sobre enfermedades ocupacionales, cada una teniendo supuestos en los que se depende la aprobación de gerencia administrativa

CAPÍTULO V

5.01 ANTECEDENTES

"Flobe Group" es una empresa nueva que nace en la ciudad de Quito, hace once meses abriendo campo en el servicio de call y contact center atendiendo las necesidades de los afiliados al Seguro Social Ecuatoriano con respecto a los servicios de salud que este presta a millones de asegurados a nivel nacional.

La empresa Flobe Group abarca llamadas In Bound y Out Bound es decir, se reciben llamadas por parte de los usuarios y también se las hacen a ellos con el fin de confirmar información necesaria con respecto al sistema de salud del seguro social ecuatoriano.

Al ser una empresa relativamente nueva no se han diseñado planes en beneficio del recurso más importante que es el humano, los colaboradores, al realizar varias actividades en las que requieren utilizar técnicas mentales, a veces su carga operativa resulta ser muy fuerte y dentro de su horario de trabajo no poseen un tiempo destinado a un descanso intelectual.

A pesar de manejar amplios niveles de productividad, se hacen necesario también, la identificación con cada uno de los miembros, es así que se diseñan valores empresariales que permitan mejorar eficientemente esos niveles de productividad y mejorar el estado de los trabajadores.

5.01.01 Justificación

Las pausas activas se han convertido en una herramienta muy importante en cuanto a la salud de los colaboradores de todas las empresas en donde se realizan

trabajos en un sola postura, es necesario para el desarrollo de este tema la empresa esté enfocada a mejorar el ambiente laboral y disminuir la fatiga que pueden llegar a presentar los trabajadores.

La empresa está consciente de la actividad que a diario sus colaboradores realizan, es por esto que en lo posible se pretende disminuir la fatiga y de alguna manera ayudar a que las gestiones y la operación sean realizadas con eficiencia, eficacia y en el nivel de servicio que el cliente externo solicita, de esta manera tener renombre en el mercado.

5.01.02. Objetivo general

Reducir el índice de agotamiento físico y mental de los colaboradores de la empresa Flobe Group al implementar una guía de pausas activas y sus consecuencias para que puedan emplear posturas correctas durante su jornada de trabajo.

5.01.02.01 Objetivo Específico:

- Implementar capacitaciones sobre pausas activas y sus consecuencias
- Emplear posturas diferentes durante la jornada
- Fomentar la investigación de enfermedades ocupacionales por parte de los colaboradores.

5.01.03 Filosofía Empresarial

5.01.03.01 Misión:

Ofrecer un servicio integral de Call center que supere las expectativas de nuestros clientes a nivel nacional mediante soluciones personalizadas, un equipo

humano altamente capacitado y motivado, el mejor respaldo tecnológico y excelencia en el servicio.

5.01.03.02 Visión:

Ser la empresa líder en soluciones de Call center innovadoras, eficientes y efectivas que nos permitan convertirnos en verdaderos socios comerciales y de negocios para nuestros clientes

5.01.03.03 Valores

Siempre orientados al servicio, contamos con personal altamente capacitado que ama lo que hace. Valoramos a las personas por lo que nuestra misión es poder servir de la mejor manera.

Los valores de la empresa son:

- Trabajo en equipo
- Compromiso
- Confianza y Respeto
- Innovación
- Agilidad

5.01.04 Orientación al estudio

5.01.04.01 Tema:

Diseño de una guía de Pausas Activas para disminuir el cansancio físico y mental de los colaboradores del área operativa de la empresa Flobe Group en el D.M.Q 2017-2018.

5.01.04.02 ¿Qué es una guía?

Se considera como guía didáctica al instrumento digital o impreso que constituye un recurso para el aprendizaje a través del cual se concreta la acción del conferenciante y los aprendices dentro del proceso didáctico, de forma planificada y organizada, brinda información técnica al estudiante y tiene como premisa la educación como conducción y proceso activo. Se fundamenta en la didáctica como ciencia para generar un desarrollo cognitivo y de los estilos de aprendizaje a partir de sí. Constituye un recurso trascendental porque perfecciona la labor del profesor en la confección y orientación de las tareas docentes como célula básica del proceso enseñanza aprendizaje, cuya realización se controla posteriormente en las propias actividades curriculares. (Universidad Autónoma Chapingo, 2014)

Dentro de la investigación realizada se define a una guía didáctica como un recurso para que las personas que se encuentran en proceso de aprendizaje para proveer información necesaria para complementar los conocimientos de un tema en específico y aumenta su perfeccionamiento cognitivo que posteriormente es controlado constantemente.

5.01.04.03 ¿Qué son pausas activas?

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por trabajos que no implican mucho movimiento. A través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga muscular, se previenen los trastornos osteomusculares y se evita el estrés ocupacional. (Cromos, 2013, pág. 1)

Según el análisis presentado por los autores indica que son períodos de recuperación que siguen a los períodos de rigidez de carácter fisiológico y psicológico

formados por la acumulación de trabajo, éstas se utilizan para optimizar la calidad de vida de los colaboradores de diferentes empresas, generalmente se realiza en las mañanas antes de iniciar labores y hacer de esta actividad un hábito de vida pero se considera una mejor opción que sea ejecutada en la mitad de la jornada laboral.

5.01.04.04 ¿Qué es cansancio?

El cansancio suele definirse como un estado de debilidad que se da en las personas cuando realizan una actividad durante tiempos prolongados lo que puede desencadenar imposibilidad de seguir teniendo la misma funcionalidad que al iniciarla.

5.01.04.05 Tipos de cansancio

El cansancio puede ser Físico cuando no existe la capacidad de realizar fuerza utilizando cualquier musculo de la forma que se desarrolla comúnmente ya sea por la debilidad provocada sí mismo, la cual produce la sensación de agotamiento que puede afectar en todo el cuerpo, llamado cansancio físico central, o puede afectar músculos individuales tomando el nombre de cansancio físico periférico.

Otro tipo de cansancio es mental el cual se presenta como una disminución de la vigilia o a su vez produce minimización de la atención pero no incluye la somnolencia, a este tipo de cansancio se lo puede describir también como reducción del nivel de conciencia y puede resultar peligroso ya que al pasar el tiempo podría ser un problema que incluya enfermedades leves.

5.01.04.05 Beneficios, importancia de una guía

Varios autores consideran que los aportes al conocimiento humano en forma de guías benefician a la cultura, saberes y razonamiento del ser humano, se llega a considerar como importancia de la guía el establecimiento de una

orientación al proceso de aprendizaje de la persona aprendiz. (Educentro, 2014, pág. 1)

El beneficio que podemos obtener de una guía es que estos instrumentos didácticos relevantes y sistemáticos aprueban al estudiante trabajar por sí solo, aunque con la formación y guía del pedagogo. De igual manera apoyan el proceso de instrucción al brindar pautas para alinear en la retención de los contenidos de las asignaturas. |

5.01.04.06 ¿Cuáles son las enfermedades profesionales?

Según la autora Rosana Sáiz Villar se entiende por enfermedad profesional a toda alteración de un estado correcto de salud causada directamente por el trabajo y por consecuente se contrae al realizar las labores por largos períodos de tiempo, se diferencian de las enfermedades producidas en el trabajo porque éstas últimas son contraídas por hacer el labor que incluye los accidentes de trabajo.

El tipo de enfermedad ocupacional que afecta con más frecuencia puede ser:
- Ocasionada por Agentes físicos

Dentro de un estudio se llega a la conclusión que la mayoría de enfermedades son provocadas por trastornos de los músculos esqueléticos, ocasionados por posturas forzadas y tendencias a moverse repetidamente que provocan parálisis en los nervios debido a la presión. Esta patología se puede dar en trabajos en los que se tiende a pasar 8 horas delante de un ordenador, conduciendo un vehículo, trabajos de carga y descarga, etc.

5.02 DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

5.02.01 Metodología De Investigación.

El presente proyecto es un método I+D+I que sus siglas significan Investigación + Desarrollo + Innovación, de tipo suave ya que proyectado se despliega como una propuesta y la duración es aproximadamente de 6 meses a 1 año. Se manejará un marco lógico para analizar reseñas obtenidas de una encuesta realizada a 234 personas, posteriormente se entregará Guía de Pausas activas también se formularon un conjunto de matrices, gráficos y tablas las cuales ayudan al correcto entendimiento del proceso investigativo.

5.02.02 Métodos de investigación

Se utiliza el método inductivo ya que es aquel que consigue conclusiones generales partiendo de antecedentes con un tema en específico, suele establecerse en la observación y experimentación de hechos fijos para llegar a una conclusión general.

Este método se aplica en el presente proyecto teniendo en cuenta la experimentación inicial, al determinar cuáles son los problemas y verificando los posibles métodos para llegar al objetivo general que en este caso es reducir el índice de agotamiento de los colaboradores.

5.02.03Tipo de investigación

El tipo de investigación empleado es la investigación aplicada porque se centra a encontrar estrategias que permitan llegar a un objetivo o propósito, o bien crear un elemento que ayude con el objeto y únicamente intenta abordar algo en específico.

Dentro del proyecto se evidencia la creación de objetivos tanto generales como específicos que buscan que el efecto se vea reflejado dentro de la vida de los colaboradores de la empresa Flobe Group, todos encaminados a un solo tema en común que es reducir el agotamiento de quienes operan.

5.02.04 Técnica De Investigación

5.02.04.01 Observación

La técnica de observación resuelve prestar atención al comportamiento de algún sujeto sin éste percibir la compañía del observador, puede ser de manera natural o en base a un método ya antes estructurado

El método utilizado en este proyecto es la observación pues mediante de éste se puede verificar que los colaboradores de la empresa Flobe Group mantienen posturas impropias y repetitivas combinadas con una carga de trabajo acelerada y fuerte, estas posturas solo llevan a causar malestar en la salud de los empleados.

5.02.04.02 Encuesta

La encuesta es una técnica de investigación y recolección de datos que se utilizan para extraer información acerca de un tema en específico, con la ayuda de instrucciones antes estudiadas los resultados obtenidos van a servir de apoyo para la toma de decisiones.

El medio de encuestas fue aplicado en este proyecto y se ha diseñado y se ha puesto en práctica a los trabajadores de la empresa Flobe Group se realizó una encuesta, que pretende medir el nivel de agotamiento físico y mental de los colaboradores de esta empresa y a su vez conocer si es factible o no la realización de esta Guía de Pausas activas con el fin de tener un buen ambiente laboral conformada por diez preguntas cerradas, la información que arrojara nos servirá para poder identificar las necesidades de los colaboradores.

5.02.05 Población y muestra

5.02.05.01 Población

Dentro del uso estadístico la población hace referencia a un "todo" o universo en el cual se van a realizar las observaciones y analizarlas para poder definir problemas y necesidades para de alguna manera enmendarlas.

La población son los colaboradores de la empresa Flobe Group con una nómina de 600 empleados que forman parte del departamento de operaciones, específicamente asesores telefónicos.

5.02.05.02 Muestra

Es un subconjunto que representa una parte de la población, a estudiar o que se encuentren bajo la metodología de observación, de este subgrupo se extraerá la información necesaria para conocer los efectos de un fenómeno.

La muestra es de 234 personas que forman parte del departamento operativo, específicamente a los asesores telefónicos que son quienes no tienen un tiempo libre dentro de sus ocho horas de trabajo.

5.02.06 Procesamiento De La Información

Tabulación de datos de la encuesta con análisis:

PREGUNTA 1

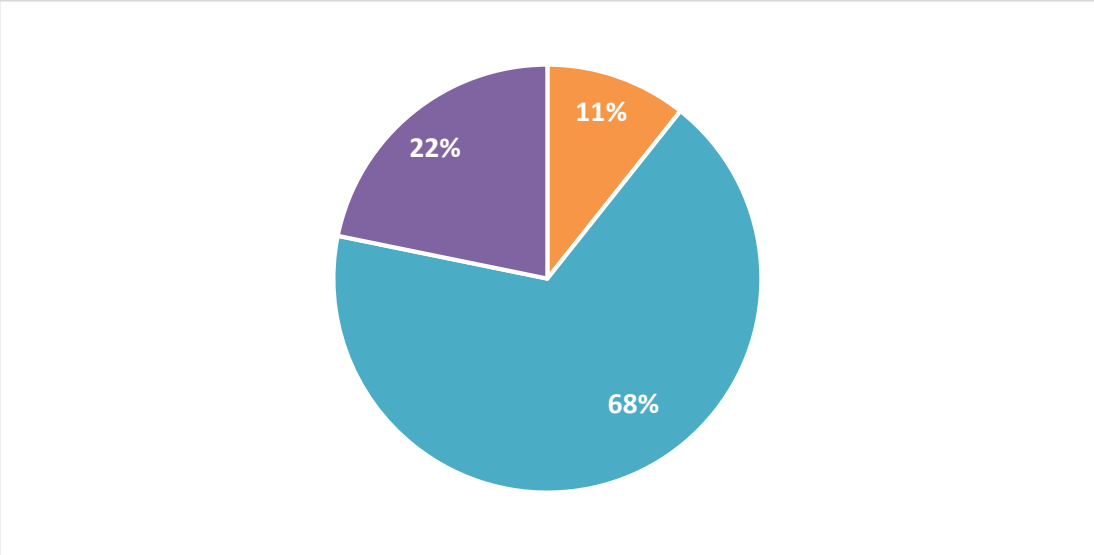
¿Cuánto conoce usted sobre las pausas activas?

Tabla 6 Pregunta 1

INDICADORES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
MUCHO	25	11%
POCO	158	68%
NADA	51	22%
TOTAL	234	100%

Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Figura 5 Pregunta 1



Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Interpretación: De la población encuestada se considera que el 68% conoce poco sobre las pausas activas, el 22% personas no tenían información alguna sobre el tema y solamente el 11% dicen saber mucho sobre pausas activas.

PREGUNTA 2

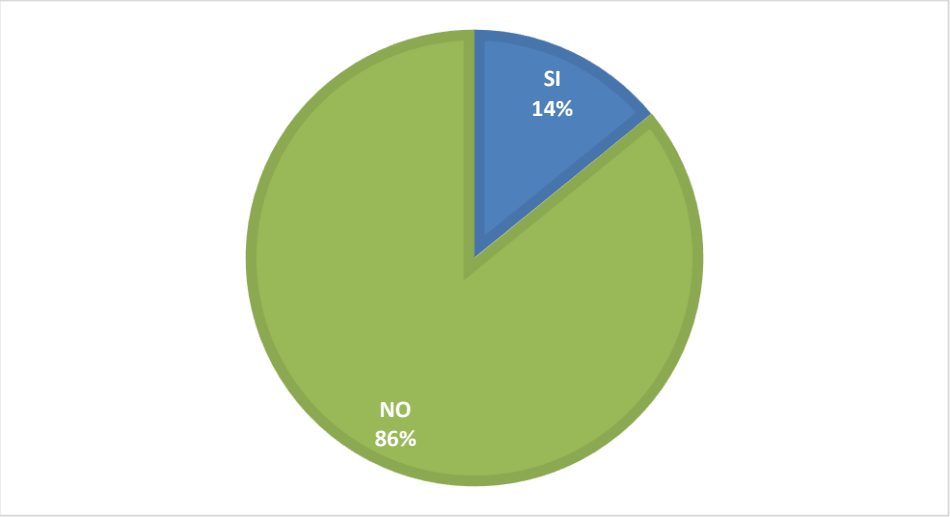
¿En su lugar de trabajo existe una guía de pausas activas laborales o se destina periodos de tiempo para relajación muscular?

Tabla 7 Pregunta 2

INDICADORES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	33	14%
NO	201	86%
TOTAL	234	100%

Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Figura 6 Pregunta 2



Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Interpretación: La gran mayoría de los encuestados que representan el 86% indica que en la empresa Flobe Group no existe una guía de pausas activas, es decir no existen tiempos de relajación dentro de la jornada.

PREGUNTA 3

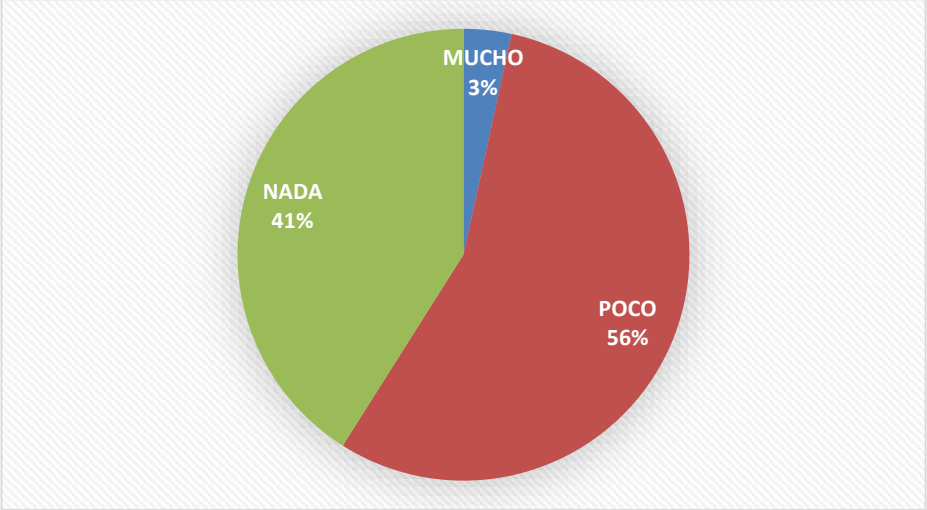
¿Qué tanto se ha informado o le han informado sobre pausas activas?

Tabla 8 Pregunta 3

INDICADORES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
MUCHO	8	3%
POCO	130	56%
NADA	96	41%
TOTAL	234	100%

Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Figura 7 Pregunta 3



Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Interpretación: El 56% del total de los encuestados indican que saben poco sobre las enfermedades ocupacionales, 96 personas que representan el 41% no saben nada al respecto y solo el 3% adujen que se han informado mucho del tema.

PREGUNTA 4

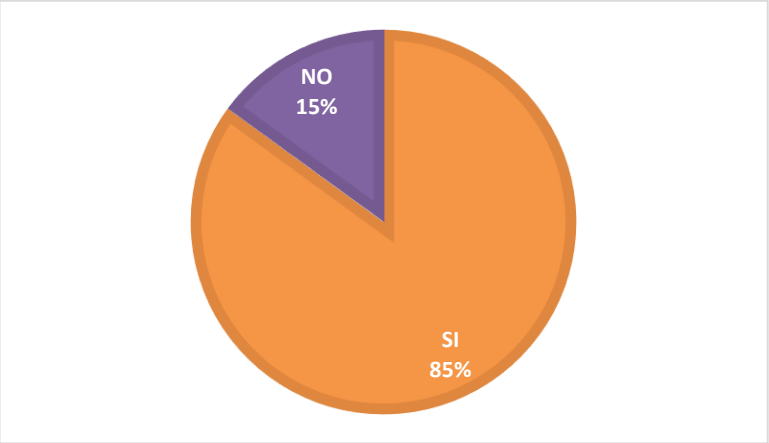
¿Cuándo usted está cansado disminuye su nivel de concentración y comprensión?

Tabla 9 Pregunta 4

INDICADORES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	199	85%
NO	35	15%
TOTAL	234	100%

Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Figura 8 Pregunta 4



Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Interpretación: El 85% del total de la población afirma que cuando está cansada su nivel de concentración y comprensión baja.

PREGUNTA 5

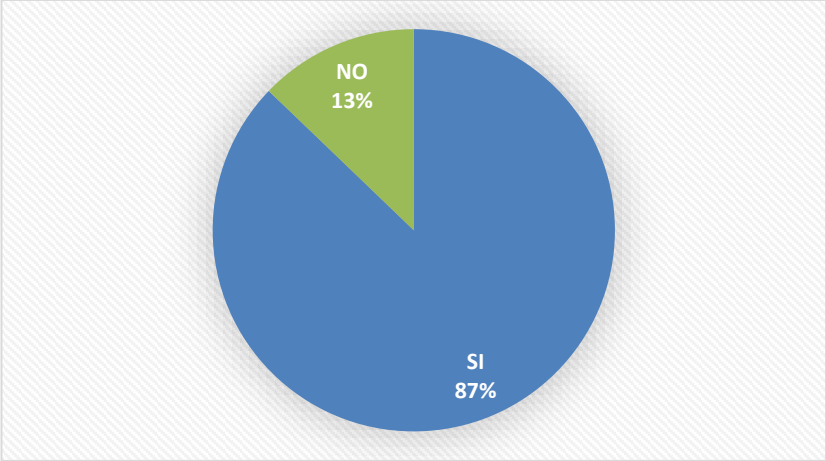
¿El cansancio le produce fatiga laboral?

Tabla 10 Pregunta 5

INDICADORES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	204	87%
NO	30	13%
TOTAL	234	100%

Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Figura 9 Pregunta 5



Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Interpretación: Más de 200 personas del total de encuestados, representando el 87% indican que el cansancio es sinónimo de fatiga laboral.

PREGUNTA 6

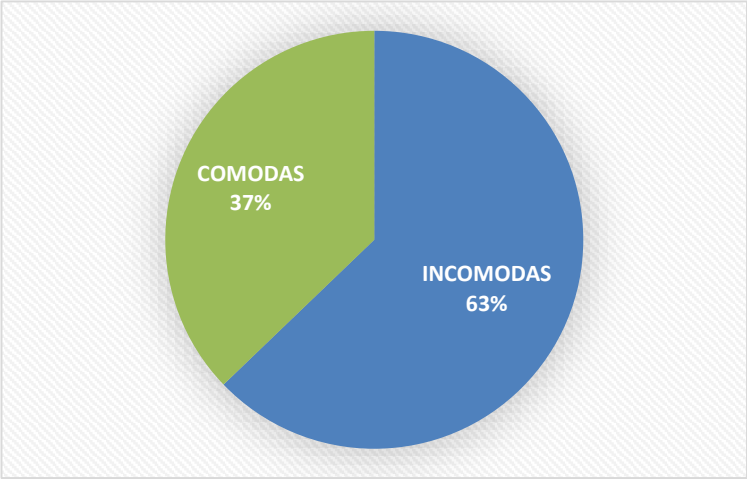
¿Las posturas en las que usted realiza su trabajo son?

Tabla 11 Pregunta 6

INDICADORES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
INCOMODAS	147	63%
COMODAS	87	37%
TOTAL	234	100%

Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Figura 10 Pregunta 6



Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Interpretación: La mayor cantidad de encuestados con el 63% del total afirma que las posturas en las que realizan su trabajo son incómodas, mientras que el 37% la describe como cómoda.

PREGUNTA 7

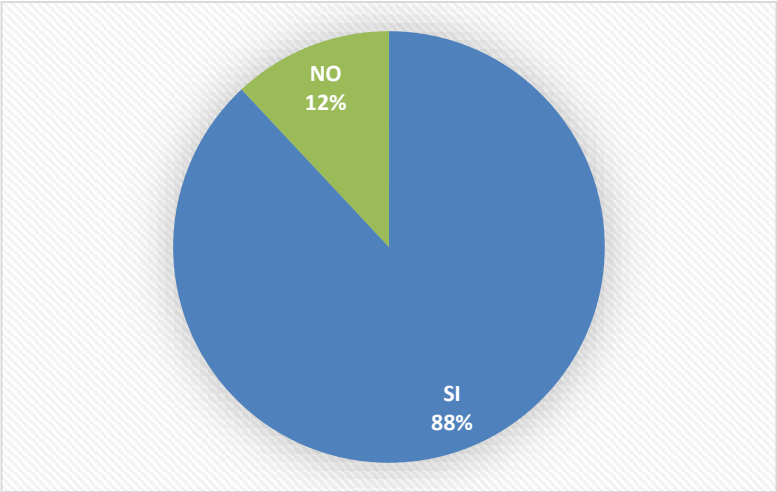
¿Considera usted que al realizar una guía de pausas activas los trabajadores tomaran conciencia sobre enfermedades que se podrían adquirir?

Tabla 12 Pregunta 7

INDICADORES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	206	88%
NO	28	12%
TOTAL	234	100%

Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Figura 11 Pregunta 7



Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Interpretación: Casi el total de los encuestados que representa el 88 % del total llegan a la conclusión que con una guía de pausas activas los trabajadores tomarán conciencia sobre enfermedades que se podrían adquirir y tan solo el 12% indica lo contrario

PREGUNTA 8

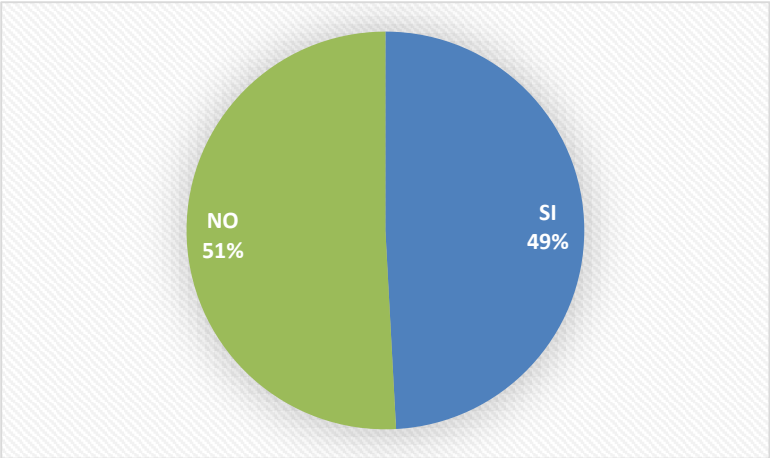
¿La empresa le provee de programas de capacitación?

Tabla 13 Pregunta 8

INDICADORES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	115	49%
NO	119	51%
TOTAL	234	100%

Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Figura 12 Pregunta 8



Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Interpretación: El 51% de la población indica que la empresa si provee de programas de capacitación.

PREGUNTA 9

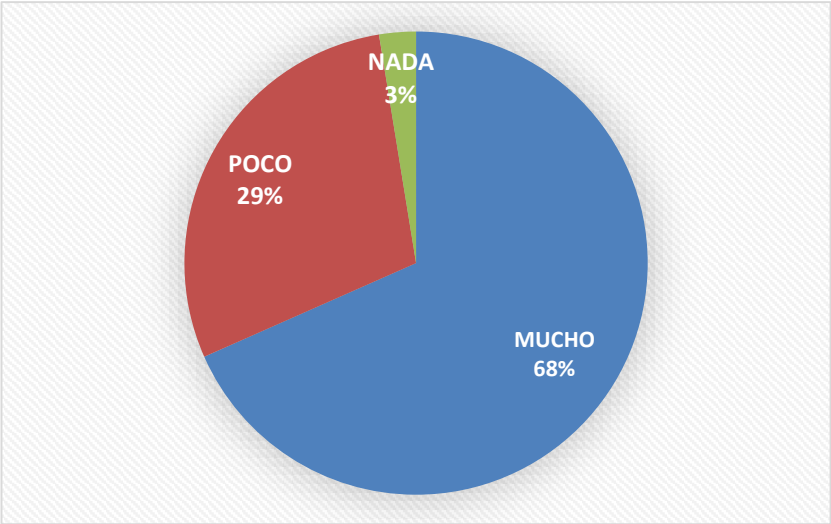
El no tener una guía de pausas activas ¿Cuánto afecta al clima laboral?

Tabla 14 Pregunta 9

INDICADORES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
MUCHO	160	68%
POCO	68	29%
NADA	6	3%
TOTAL	234	100%

Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Figura 13 Pregunta 9



Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Interpretación: La mayor parte de los colaboradores con el 68% admite que no tener un plan de pausas activas le afecta mucho al clima laboral, el 29% indica que esto le afecta poco y solo el 3% indica que no le afecta nada.

PREGUNTA 10

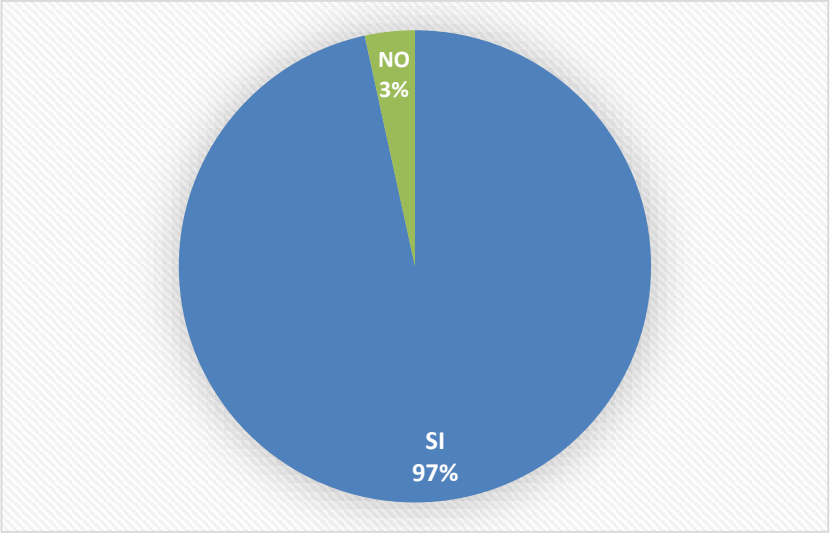
¿Cree necesaria la realización de una guía de pausas activas en la empresa?

Tabla 15 Pregunta 10

INDICADORES	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	226	97%
NO	8	3%
TOTAL	234	100%

Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Figura 14 Pregunta 10



Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

Interpretación: Dentro de las 234 personas encuestadas, casi el total de ellas representadas por el 97% indica que Si es necesaria la realización de una guía de pausas activas, lo que impulsa a la realización de este proyecto.

GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS FLOBE GROUP

Elaborado por Bryan Chiluisa

Rutina de ejercicios para Pausas Activas

2018

Introducción

Las pausas activas son acciones orientadas al mejoramiento anímico del trabajador en las cuales se obtiene la flexibilización de ciertos músculos contraídos por el prolongado tiempo en una misma postura, esta acción permite el correcto desempeño de las actividades diarias ya que se utilizan técnicas distintas que tienen la importancia de prevenir alteraciones de salud tanto física como mental.

Esta herramienta mejora de manera efectiva el clima laboral de la empresa Flobe Group puesto que las gestiones que se realizan van a tener un alto desempeño, de esta forma los altos mandos van a reconocer el resultado final al entregar, también se comprime el ausentismo laboral ya que el trabajador se sentirá cómodo dentro de sus funciones y su nivel de productividad será mayor.

Con la implementación de pausas activas se previene el riesgo de enfermedades ocupacionales profesionales y los riesgos de trabajo no tendrán influencia en los colaboradores, las pausas activas son conocidas también como gimnasia compensatoria que se enfoca también en mejorar la movilidad de las articulaciones, dando un espacio para el descanso y la mejora de la salud de quienes las practican.

Marco Legal

El marco legal que envuelve la implementación de las pausas activas en las empresas es la ley del Seguro Social, cuyas resoluciones están orientadas a la prevención, seguridad y control de los trabajadores, integrando entornos adecuados y espacios de relajación que no solo aportan a una vida saludable de quienes conforman las organizaciones sino también de quienes los rodean, mejorando los aspectos laborales y familiares de ellos.

Según la (Resolución, 2013) dentro del Articulo 7 menciona: “Enfermedades Profesionales u Ocupacionales.- Son las afecciones agudas o crónicas, causadas de una manera directa por el ejercicio de la profesión o trabajo que realiza el asegurado y que producen incapacidad.” Además califica a los accidentes de trabajo como los que se producen por consecuencia del desempeño de las actividades de trabajo.

En el Artículo 12 de la resolución ya antes señalada se define como factores de riesgo dentro del trabajo a todos aquellos que su efecto será el desarrollo de las enfermedades ocupacionales que pueden ser; químico, físico, biológico, sicosocial y ergonómico, siendo este último ocasionado por las malas posturas en el trabajo.

Una de las normativas que rigen en torno al uso de las pausas activas es el Código del Trabajo que en su artículo 434 aclara que todas las empresas que tengan más de 10 trabajadores dentro de su nómina están obligados a tener un reglamento de higiene y seguridad para los colaboradores, de esta manera se pretende salvaguardar la integridad de quienes realizan actividades de riesgo.

El Artículo 435 del mismo código y por medio de la Dirección de Seguridad y Salud señala que en las empresas se debe velar el cumplimiento de la prevención de riesgos, medidas de seguridad e higiene, puestos de auxilio y disminución de la capacidad para el trabajo, atenderá a las reclamaciones sobre la trasgresión de estas reglas, prevendrá a los remisos y en caso de reincidencia o negligencia, impondrá multas de conformidad con lo previsto en el artículo 628 del Código de Trabajo.

OBJETIVOS DE LA GUÍA

Objetivo General

Crear un momento de relajación y esparcimiento en los colaboradores mediante la realización de ciertos ejercicios de descanso muscular, respiración y movilidad de ciertas partes del cuerpo que ayudarán a los partícipes a liberar la tensión producida en su jornada y a reducir la aparición de enfermedades ocupacionales.

Objetivos específicos

- Incluir las pausas activas en las actividades normales de los colaboradores de la empresa para la mejora de sus gestiones.

- Incentivar a los espectadores a mejorar su salud laboral mediante ejercicios de relajación.

- Prevenir la aparición de enfermedades profesionales causadas por malas posturas.

Alcance

El alcance que se pretende llegar con la realización de esta guía es a todos los colaboradores del área operativa de la empresa Flobe Group, siendo el grupo más vulnerable a sufrir enfermedades ocupacionales y a tener riesgos ergonómicos por los prolongados tiempos de permanencia en la misma postura debido a que las gestiones son realizadas sentados frente a un computador.

Se busca llegar tanto a las gerencias de operaciones como a las gerencias administrativas, para que al observar los resultados que trae la guía de pausas activas las incluyan dentro del reglamento interno y de esta forma se cumplan al pie de la letra y en un cronograma estipulado.

Responsables

Los departamentos que participan dentro de la guía de pausas activas son relativamente los encargados del personal, altos mandos, mandos medios y de apoyo tienen como propósito ayudar al correcto desempeño de actividades.

El principal responsable de la guía es el analista designado del departamento de Recursos Humanos, quien se ha comprometido conjuntamente con los encargados de los demás departamentos a mejorar la calidad de vida de los operadores.

Finalmente, siendo más importantes debido al nivel de presión que sienten, son los colaboradores de la empresa quienes se deben comprometerse a realizar el programa establecido por los altos mandos, se comprometen también a cuidar su salud física y mental y a aceptar las reglas que se van a imponer durante la realización de las pausas.

Tabla 16 Cronograma

CRONOGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS FLOBE GROUP

DIA	HORARIO MATUTINO	HORARIO VESPERTINO	TIPO DE EJERCICIO	DURACIÓN
LUNES	11:00 a 11:15	18:00 a 18:15	- Respiración - Estiramiento - Cuello - Manos	3 Minutos 3 Minutos 4 Minutos 5 Minutos
MIERCOLES	10:00 a 10:15	17:40 a 17:55	-Respiración - Brazos - Piernas - Hombros	4 Minutos 3 Minutos 4 Minutos 4 Minutos
VIERNES	11:00 a 11:20	18:00 a 18:40	- Respiración - Manos - Hombros - Estiramiento - Cuello - Cintura	3 Minutos 3 Minutos 3 Minutos 3 Minutos 4 Minutos 4 Minutos

Problemas de Posturas.

El principal daño que ocasiona permanecer en la misma postura se centra directamente en la columna vertebral, además que no cambiar de posición en tiempos determinados también trae como consecuencia problemas en los músculos y en los huesos, a continuación se detallan algunas posturas mal realizadas y las posibles enfermedades que podrían causar.

Dorsalgia

Causas: Esta enfermedad es común en las personas que permanecen sentadas por mucho tiempo, es causada por movimientos bruscos o por exposición al frío.

- Por estrés canalizado en los músculos sobre todo en cuello y espalda.

- Por enfermedades anteriores en la columna vertebral que no han sido tratadas a tiempo.

Gráfico:

Cervicalgia

Esta enfermedad que describe un dolor en la región cervical que puede afectar también al brazo con sensación de hormigueo, debilidad y dolor irradiado conocido como cervico- braquialgia.

Causas

- Se produce por malas posturas, traumatismos que van acompañados con alteraciones en la visión, provoca una presión en los músculos del cuello y bloqueo en las vértebras cervicales.

- Por contracturas en la zona del cuello, debido a mantener fijada la vista en un solo objeto por tiempos excesivos.

- Esta enfermedad es causada por bloqueos vertebrales, es decir desgaste en las vértebras que a su vez pueden provocar hernias discales cervicales.

Gráfico

Cifosis

Se define como una curvatura que se presenta en la columna vertebral, deformación que afecta a las personas que se mantienen por jornadas extensas en sillas sin la ergonomía suficiente para realizar su trabajo.

Causas

- La causa de esta enfermedad es una mala postura que se repite por el sedentarismo que puede tener una persona al realizar su labor.

- La Cifosis es causada por encorvarse durante la realización de una actividad en tiempos prolongados.

- Esta enfermedad se produce además por trastornos que afectan las vértebras, además de deformidades que se pueden padecer de nacimiento.

Gráfico

Tortícolis

Enfermedad más frecuente al tener una postura inadecuada, no solo al realizar la jornada normal de trabajo sino al estudiar, leer o incluso dormir, adoptando una postura incómoda que provoca tensión en los músculos del cuello.

Causas

- Se provoca por esguinces musculares.

- Por dormir de modo que el cuello se mantenga tensionado

- Girar la cabeza varias veces de lado a lado.

- Encorvarse frente al computador por tiempos prolongados.

Gráfico

EJERCICIO No. 1

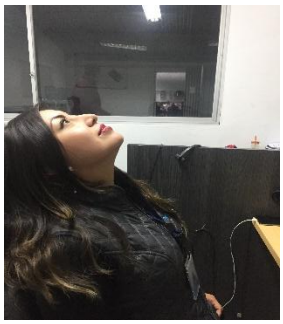
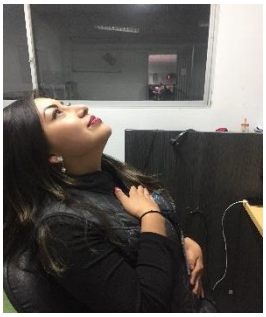
RESPIRACIÓN

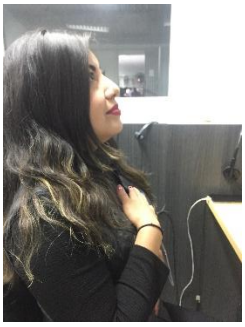
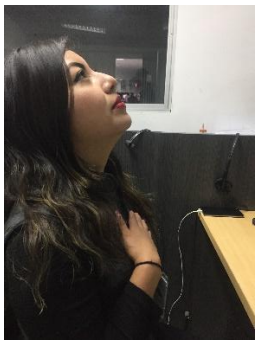
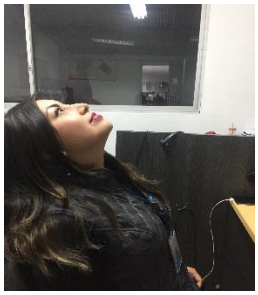
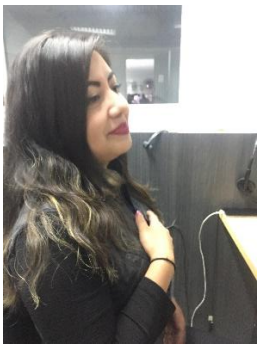
Descripción del Ejercicio

Se trata de un ejercicio de recepción ante las sensaciones, se lleva a cabo cerrando los ojos e inhalando por la nariz contando hasta diez y exhalando de la misma manera por la nariz por cuatro hasta cinco veces tomando un tiempo de descanso muy pequeño, también se la puede realizar con una mano sobre el pecho y respirar hasta que los pulmones se llenen de aire y así mismo botarlo despacio.

Beneficios del ejercicio

Este ejercicio es de absoluta relajación, beneficiando no solo de forma física sino la parte interna del cuerpo ya que la tensión disminuye notablemente, se logra que el sistema nervioso se calme, se reduzca el estrés y proporciona calma al organismo, nutriéndolo de un mejor funcionamiento de los pulmones de forma general.

Ejercicio de respiración 1 **Instrucciones:** - Colocarse sentado, con la boca arriba.	**Gráfico** 
- Poner una mano encima del pecho y otra en el abdomen.	

- Tomar aire lentamente y de forma profunda con la mano en el pecho sin moverla y la otra mano debe elevarse al tomar aire. - Se retiene la respiración contando hasta tres.	
- Soltar el aire con las manos en la misma posición anterior.	
Ejercicio de respiración 2 - Expulsar todo el aire de los pulmones - Llevar una mano en el pecho y otra sobre el abdomen. - Aspirar profundamente hasta sentir que la parte alta del pecho se hincha completamente. - Mantener el aire durante 3 segundos. - Botar el aire lentamente con la sensación de ir vaciando los pulmones. - Mantener los pulmones vacíos hasta que vuelva la sensación de tomar aire y repetir.	 

EJERCICIO No. 2

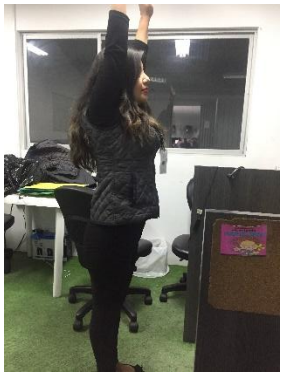
RESTIRAMENTO

Descripción del Ejercicio

Se elevan los dos brazos conjuntamente con la mirada hacia arriba suponiendo alcanzar a topar el techo con la punta de los dedos. Mantener esta posición por un minuto, y repetirla en tres ocasiones, el minuto incluye algunos segundos de descanso.

Beneficios del ejercicio

El estiramiento proporciona beneficios altamente positivos para la minimización de lesiones musculares, al realizar ejercicios de estiramiento se permite la flexibilidad de los músculos y las articulaciones tienen mayor movilidad, lo que permite a las personas aumentar movimientos rápidos sin alguna molestia, habitualmente es recomendable estirar el cuerpo y los músculos durante una rutina breve que no exceda de los cinco minutos.

Instrucciones:	**Gráfico**
- Manteniéndose de pie conservar juntos los pies.	
- Elevar los brazos hacia arriba, intentando tocar el techo con las manos, estirándolos por completo. - Guardar la distancia considerable entre una persona y otra para evitar molestias.	

- Llevar las manos también hacia los lados moviendo el cuerpo de un lado a otro. - Con la instrucción anterior se debe tener la sensación de estiramiento del cuerpo. - Concentrarse en el ejercicio para adaptar la sensación de relajación.	

EJERCICIO No. 3

CUELLO

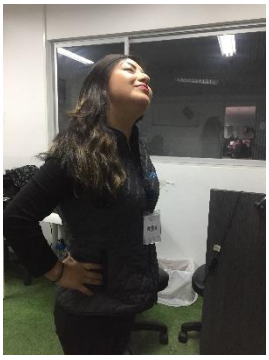
Descripción del Ejercicio

Las mismas posturas prolongadas causan que los músculos del cuello se mantengan tensos, acción que contrae dolor en esa zona, causando la reducción de movimientos repentinos, los ejercicios de relajación del cuello desinflaman y relajan los músculos, la acción de movimiento de un lado a otro o de arriba hacia abajo mejoran este proceso.

Beneficios del ejercicio

El principal beneficio de este ejercicio es la relajación completa del cuello y parte de la espalda, ayudando a mantener una posición estática mejorada y a cambiar la tensión por atenuación muscular, el estiramiento de los músculos es saludable para el cuerpo, de esta manera se disminuye la sensación de cansancio

Instrucciones:	**Gráfico**
- De pie, poner las manos en la cintura. - Cerrar los ojos para tener la sensación de relajación.	
- Mover la cabeza recta hacia un lado estirando el cuello, posteriormente al lado contrario.	

- Llevar la cabeza hacia abajo intentando tocar el pecho con el mentón.	
- Mover la cabeza hacia atrás lentamente sin hacer cambios bruscos - Combinar los movimientos también en forma circular logrando el máximo de relajación y estiramiento del cuello.	

EJERCICIO No. 4

MANOS

Descripción del Ejercicio

Las manos conjuntamente con los dedos deben ser una parte primordial del cuerpo a la hora de cuidarlo ya que son el elemento fundamental para manejar un objeto, los movimientos de estiramiento de la mano ayuda a poder moverla más rápido y con mejor precisión sin algún dolor al moverla.

Beneficios del ejercicio

Realizar ejercicios de manos está destinado a recuperar y agilizar el movimiento de las manos, minorando la posible hinchazón y el riesgo de sufrir traumatismos o enfermedades como artritis o artrosis, el entrenamiento de las manos y dedos relaja la forma de hacer el trabajo ya que mucho tiempo manejando un computador es agotador para esta parte del cuerpo.

Instrucciones:	**Gráfico**
- Colocar las manos hacia adelante manteniendo en puño por veinte segundos, bajar y hacerlo individualmente mano por mano.	

- Estirando los dedos, moverlos de arriba hacia debajo de forma rápida tratando de estirarlos.	
- Entrelazar los dedos dejando libres los pulgares y hacer círculos con ese dedo hasta relajar la mano. - Repetir la serie por cuatro minutos, haciendo pequeñas pausas	

EJERCICIO No. 5

BRAZOS

Descripción del Ejercicio

Mover los brazos, logrando estirarlos, evita tensionar esta parte del cuerpo y permite llegar a moverlos de forma rápida y sin dolor alguno, los brazos al igual que las manos deben estar en la posición correcta al momento de hacer algún trabajo para que de esta forma los músculos no se atrofien y tengan la agilidad deseada.

Beneficios del ejercicio

Realizar ejercicios de estiramiento de brazos es primordial al realizar pausas activas, su beneficio radica en evitar el síndrome del túnel carpiano, desgarres musculares o dolor al mover estas extremidades, con esto también se logra que el nivel de estrés generado a diario decline del cuerpo.

Instrucciones:	**Gráfico**
- El ejercicio se puede realizar de pie o sentado, es necesario guardar distancia de una a otra persona. - Estirar los brazos juntos hacia adelante intentando topar algún objeto que esté al frente	
- De la misma forma anterior hacerlo hacia los lados evitando el contacto con los demás participantes.	

-Otra forma de estiramiento de brazos es llevar la mano derecha hasta topar el hombro izquierdo y del lado contrario. - La serie se repetirá por el lapso de 4 minutos, hasta encontrar relajación en los brazos.	

EJERCICIO No. 6

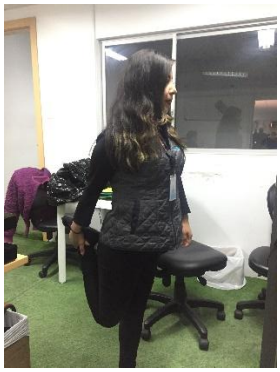
PIERNAS

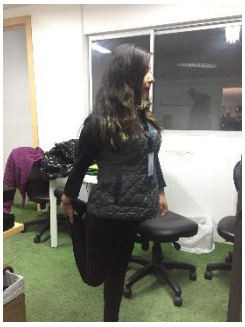
Descripción del Ejercicio

Permanecer mucho tiempo sentado provoca que en las piernas, la sangre no fluya correctamente, lo que ocasiona dolor y molestia en estas extremidades también se presentan ejercicios que ayudan tanto al estiramiento de las piernas como al fortalecimiento de las mismas con estos ejercicios la salud de las piernas mejora notablemente.

Beneficios del ejercicio

Realizando ejercicios donde las piernas tengan toda la libertad de estirarse y relajarse se tiene como beneficio la minimización de calambres y amortiguaciones en los músculos que los conforman ya que la circulación sanguínea es mayor y su consecuencia es el cuidado con este sistema del organismo.

Instrucciones:	**Gráfico**
- Ponerse de pie, sacudiendo las piernas para tener la sensación de calentamiento. - Estirar las piernas una por un espacio de treinta a cuarenta segundos.	
- Posteriormente flexionarlas hacia atrás hasta alcanzar la mano.	

- Sostener la pierna con la mano por treinta segundos cada una y bajarla lentamente. - Repetir esta serie hasta tener la sensación de que los músculos de las piernas estén completamente estirados.	

EJERCICIO No. 7

HOMBROS

Descripción del Ejercicio

El hombro está constituido por el músculo llamado deltoides que es aquel que se lo puede ser en la parte exterior del hombro que es el que produce soporte estructural conjuntamente con el músculo llamado manguito rotador, permitiendo entre los dos que el hombro realice diversos movimientos, el ejercicio va a ayudar al estiramiento de esta masa muscular provocando una sensación de quitarse un peso en esta área.

Beneficios del ejercicio

Habitualmente la carga de trabajo las personas la sienten en sus hombros, al hacer ejercicios en este sector del organismo lo que se logra es quitar esa sensación de estrés que sentimos acumulada por diversas situaciones, siendo bastante beneficioso lograr la sensación de relajación y ausencia de estrés.

Instrucciones:	**Gráfico**
- Manteniéndose de pie y erguido subir los hombros intentando topar las orejas.	
- Luego bajar los hombros totalmente hasta tener la sensación de relajación del músculo del hombro. - Realizar estas instrucciones por períodos de dos minutos aproximadamente.	

- Con la mano derecha intentar tocar el hombro del mismo lado, estirando el hombro y brazo. - Mantener esta posición por cuatro minutos en total haciendo algunas pausas cortas.	

EJERCICIO No. 8

CINTURA

Descripción del Ejercicio

En los músculos que conforman la cintura también se siente rigidez, por parte de la espalda y todo su peso que se siente, evitar el agotamiento con dolores de la espalda baja y cintura es lo que se pretende con la realización de este ejercicio que permite movimientos combinados los cuales sirven para una adecuada postura.

Beneficios del ejercicio

Dentro de los ejercicios que se proponen, éste tiene el fin de relajar por completo la cintura y la espalda baja, cuyo beneficio al cuerpo es la sensación de alivio y ligereza para realizar movimientos varios, esta serie produce a su vez que el grado de encogimiento de los músculos desaparezca, de esta forma se logran mejores posturas al sentarse.

Instrucciones:	**Gráfico**
- Mantenerse de pie, con los pies juntos. - Llevar las manos a la cintura formando un triángulo con los codos.	

- En esta posición girar el torso de izquierda a derecha hasta tener la sensación que los músculos de esa zona se estiran. - Repetir la serie al lado contrario.	
- Realizar estos movimientos con las manos en la cintura también hacia atrás estirando la espalda por un período de cuatro a cinco minutos.	

Contraindicaciones

Las pausas activas no requieren de un riesgo o movimiento físico de gran magnitud pero los médicos ocupacionales mencionan que no todas las personas estarían en la capacidad de hacerlas ya que se miden varios aspectos para su realización.

Entre quienes no pueden realizar de manera normal las pausas activas se encuentran:

- Personas que presentan fiebres repetitivas producidas por infecciones.

- Personas que presenten fracturas o las hayan tenido en fechas recientes.

- Pacientes que se les haya diagnosticado con Hipoglicemia.

- Personal con Hipertensión, ya que no deben mover los brazos por encima de los hombros

- Empleados que necesiten reposo por un médico especialista.

Estas personas deben consultar con su médico antes de tener en cuenta la realización de pausas activas.

Recomendaciones

Las pausas activas no se deben hacer únicamente en espacios donde la carga de trabajo sea exhaustiva sino en todas las actividades que se necesite esfuerzo mental y con acciones que alteren la salud ya sea por malas posturas, o monotonía de movimientos, que a lo largo de su cumplimiento aumenta la probabilidad de lesiones.

Se recomienda antes de la realización de pausas activas medir el nivel de sedentarismo que se viene llevando para de esta manera no forzar a los músculos a realizar movimientos involuntarios que puedan perjudicar la salud en general, los ejercicios, sobre todo de relajación ayudan a mantener el cuerpo sano y reducir el estrés.

Conjuntamente con el tener una rutina de ejercicios y pausas activas ya sea en el trabajo como en la vida diaria se debe tener en cuenta las posiciones que mantenemos en todos lados, corregir las posturas es necesario para la ergonomía y se podría destinar uno o dos días a la semana para caminar por lugares libres de contaminación lo que liberará el estrés y aclarará ideas que tenemos reprimidas o que nos quiten espacio mental.

Como recomendaciones antes de hacer pausas activas se tiene que comprometer a cumplirlas a cabalidad, tener el interés en este tema que no solo ayudará a un buen clima laboral sino apoya a los lazos de amistad y familiar porque una persona con un nivel de problemas psicosociales bajas tiende a tener mejor comunicación con los demás.

Glosario

Pausas Activas: Se denomina pausas activas a los estados de recuperación que siguen a las etapas de tensión física y psicológica generado por el trabajo actividad que requiera concentración.

Hipoglicemia: Es un estado definido por la concentración de glucosa en la sangre anormalmente baja, se asocia con alteraciones o pérdida del conocimiento.

Hipertensión: Es una enfermedad crónica caracterizada porque la sangre se desplaza a través de las arterias a una presión superior a lo que puede considerarse como normal.

Erguido: El término erguido deriva del verbo erguir, que procede del vocablo latino erigĕre. Erguir, por su parte, refiere a levantar o levantarse o a poner o ponerse derecho.

Músculo: Un músculo es un tejido blando que se encuentra en la mayoría de los animales. Generan movimiento al contraerse o extendiéndose al relajarse. En el cuerpo humano (y en todos los vertebrados) los músculos están unidos al esqueleto por medio de los tendones, siendo así los responsables de la ejecución del movimiento corporal.

Contracción muscular: La contracción muscular es el proceso fisiológico en el que los músculos desarrollan tensión y se acortan o estiran (o bien pueden permanecer de la misma longitud) por razón de un previo estímulo de extensión.

Inflamación: La inflamación es la respuesta del sistema inmunológico a invasores extraños tales como virus y bacterias.

Traumatismo: Un traumatismo es una situación con daño físico al cuerpo. En medicina, se identifica por lo general como paciente traumatizado a alguien que ha sufrido heridas serias que ponen en riesgo su vida y que pueden resultar en complicaciones secundarias tales como shock, paro respiratorio y muerte.

Relajación: Del latín relaxatĭo, relajación es la acción y efecto de relajar o relajarse (aflojar, ablandar, distraer el ánimo con algún descanso). La relajación, por lo tanto, está asociada a reducir la tensión física y/o mental.

Calambre: Los calambres musculares son contracciones o espasmos súbitos, involuntarios en uno o más músculos. Generalmente ocurren después del ejercicio o por la noche y duran desde algunos segundos hasta varios minutos.

Desgarre: El desgarro muscular (también denominado tirón muscular) se produce cuando un músculo o un tendón (el tejido resistente que une el músculo con el hueso) se estira demasiado o se rompe. Por lo general, el desgarro muscular ocurre durante el ejercicio o las actividades deportivas. También puede ocurrir al levantar objetos pesados.

Postura: Es el modo en que una persona, animal o cosa está "puesta", es decir, su posición, acción, figura o situación.

Ergonomía: Es la disciplina que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas, de modo que coincidan con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades de los trabajadores que se verán involucrados.

Sistema Nervioso: El sistema nervioso es una red compleja de nervios y las células que llevan mensajes a y desde el cerebro y la médula espinal a las diversas partes del cuerpo. El sistema nervioso incluye el sistema nervioso Central y el sistema nervioso Periférico

Salud Ocupacional: Es el conjunto de actividades asociado a disciplinas multidisciplinarias, cuyo objetivo es la promoción y mantenimiento del más alto grado posible de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de todas las profesiones promoviendo la adaptación del trabajo al hombre y del hombre a su trabajo.

PRESUPUESTO DE LA GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS

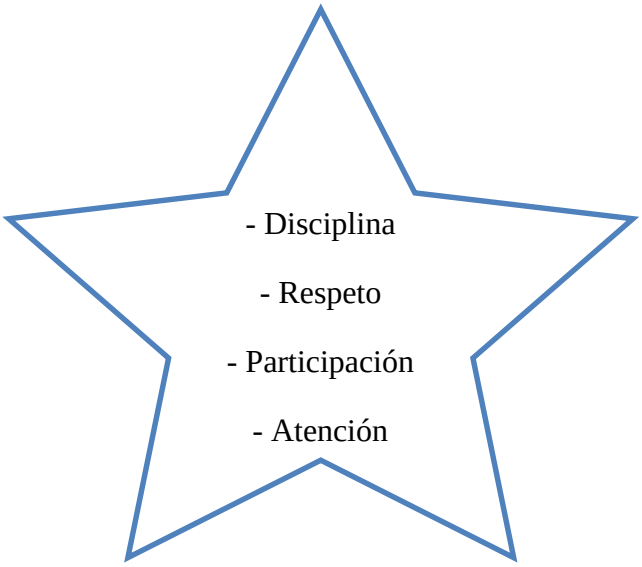
Presupuesto de la Guía				
Maquinaria y Equipo				
Nº	Descripción	Cantidad	Valor Unitario	Valor total
1	Computadora	1	$ 95,00	$ 95,00
2	Impresora	1	$ 20,00	$ 20,00
3	Alquiler Cámara fotográfica	1	$ 15,00	$ 15,00
Total				$ 130,00
Suministros Y Materiales				
4	Resma De Papel Bond	1	$ 3,50	$ 3,50
5	Impresiones	100	$ 0,05	$ 5,00
6	Copias	90	$ 0,02	$ 1,80
7	Internet	45	$ 0,50	$ 22,50
8	Esferos	5	$ 0,30	$ 1,50
9	Folletos	4	$ 4,00	$ 16,00
Total				$ 50,30
10	Imprevistos			$ 10,00
Total				$ 190,30

Taller de sociabilización.

Bienvenida:

Se inicia la sociabilización de la guía de pausas activas con una cordial bienvenida a todos los asistentes que se dieron cita para formar parte de esta presentación, por motivos de tiempo se facilita el ingreso de 35 personas del área operativa, para lo cual se ordenan las sillas en U para que tengan accesibilidad de entendimiento y una distancia adecuada para realizar las actividades que se van a impartir y enseñar en esta Guía.

Reglas de Oro



Disciplina

Mantener disciplina es indispensable para que la sociabilización de la Guía de Pausas Activas se efectúe con normalidad y exista armonía entre los asistentes, se define a la disciplina como el comportamiento que involucra que una acción llegue a desarrollarse utilizando hábitos internos que desencadenan conductas adecuadas en ciertas actividades.

Respeto

Tener consideración por otra persona es el acto de ser respetuoso, para esta actividad es necesario entender que todas las personas que están a nuestro alrededor son importantes y tienen cualidades marcadas que debemos respetar.

Participación

La regla principal de la actividad de sociabilización es la participación, los colaboradores del taller deben sentirse apoderados de lo que se va a impartir y tener influencia en sus actos para que de esta manera se llegue al objetivo de la Guía.

Atención

Enfocarse en la información que se proporcionará es indispensable, así, además de llenar su mente de datos relevantes para su vida y salud, podrán llevarlos no solo a su trabajo sino también compartirlos con sus amigos y familiares.

TEMAS Y ACTIVIDADES

Los temas y actividades a tratar son claros y específicos, se inicia con:

- Las malas posturas y sus consecuencias

Aquí se detallan las malas posturas utilizadas dentro de sus actividades diarias en cuanto se refiere a su jornada de trabajo, mostrando la consecuencia, es decir las enfermedades que desencadenan las mismas, esta información con el objetivo de concientizar a los asistentes sobre la importancia de cuidar la forma en la que se realiza el trabajo durante las 8 horas de gestión.

- Muestra de los tipos de ejercicios que se van a realizar en la Guía.

En este tema se describen los ejercicios incluidos en la Guía de Pausas Activas, detallando cada uno de éstos con el fin de sociabilizarlos y que los asesores los pongan en práctica sin ningún contratiempo según lo indique el cronograma.

-Muestra del cronograma de Pausas Activas

En esta actividad se enseña la planificación ya realizada de la ejecución de ejercicios antes demostrados para que los asistentes tengan pleno conocimiento de cuando hacerlo y la duración de cada uno, logrando respetar lo señalado.

- Indicaciones de las Pausas activas

Dentro de este tema se mencionan las contraindicaciones de las Pausas Activas, quienes no pueden ser parte de ellas y las recomendaciones que se deben tomar en cuenta al momento de su realización.

-Realización de los ejercicios propuestos en la Guía

La actividad presentada tiene como objetivo el desarrollo de los ejercicios que se proponen en la Guía de Pausas Activas, aquí se realizan paso a paso las actividades

de relajación, estiramiento, respiración y movimiento muscular, lo que traerá como consecuencia que el cuerpo tenga un momento de des estrés.

PRESUPUESTO DEL TALLER

TIEMPO Y PRESUPUESTO DEL TALLER

Presupuesto del Taller de Sociabilización				
Maquinaria y Equipo				
Nº	**Descripción**	**Cantidad**	**Valor Unitario**	**Valor total**
1	Computadora	1	Activo De La Empresa	$ 0,00
2	Infocus	1	Activo De La Empresa	$ 0,00
3	Alquiler Cámara Fotográfica	1	$ 15,00	$ 15,00
Total				$ 15,00
Suministros Y Materiales				
4	Resma De Papel Bond	1	$ 3,50	$ 3,50
5	Impresiones	200	Cubre La Empresa	$ 0,00
6	Copias	200	Cubre La Empresa	$ 0,00
7	Internet	45	Cubre La Empresa	$ 0,00
8	Esferos	15	$ 0,30	$ 4,50
Total				$ 8,00
9	Imprevistos			$ 11,00
Total				$ 34,00

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

TIEMPO DEL TALLER	
ACTIVIDADES	
ACTIVIDAD	**DURACION/ MINUTOS**
Actividad 1	7 Minutos
Actividad 2	6 Minutos
Actividad 3	5 Minutos
Actividad 4	4 Minutos
Actividad 5	23 Minutos
TOTAL	**45 Minutos**

Fuente: Procesamiento de la encuesta
Autor: Bryan Chiluisa

CAPÍTULO VI

6. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 Recursos

6.01.01 Recursos Humanos

- Autor del proyecto 1 persona
- Director: 1 persona
- Investigador: 1 persona
- Colaboradores empresa Flobe Group: 600 personas

6.01.02 Recursos Tecnológicos

- Infocus
- Laptop
- Amplificación
- Memory flash
- cámara fotográfica
- Video cámara

6.01.03 Recursos Materiales

- Resmas papel bond

6.01.04 Recursos Infraestructura

- Sillas
- Sala de capacitación Flobe Group

6.01.05 Material de apoyo

- Guía de Pausas Activas

6.02 Presupuesto

Presupuesto del Proyecto				
Maquinaria Y Equipo				
Nº	**Descripción**	**Cantidad**	**Valor Unitario**	**Valor Total**
1	Computadora	1	$ 95,00	$ 95,00
2	Impresora	1	$ 20,00	$ 20,00
3	Alquiler de Cámara Fotográfica	1	$ 15,00	$ 15,00
Total				$ 130,00
Suministros Y Materiales				
4	Resma Papel Bond	1	$ 3,50	$ 3,50
5	Impresiones	250	$ 0,05	$ 12,50
6	Copias	100	$ 0,02	$ 2,00
7	Internet	2	$ 11,00	$ 22,00
8	Cuaderno	1	$ 1,35	$ 1,35
9	Esferos	15	$ 0,25	$ 3,75
10	Marcadores De Pizarra	3	$ 0,80	$ 2,40
11	Empastado	1	$ 10,00	$ 10,00
Total				$ 57,50
13	Imprevistos			$ 14,00
Total Presupuesto del Proyecto				$ 201,50
Total Presupuesto Guía de Pausas Activas				$ 228,00
Total Presupuesto Taller de Sociabilización				$ 190,30
Total				$ 619,80

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

6.03 Cronograma

Mes	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Actividad																								
Capítulo I Antecedentes																								
Contexto																								
Macro																								
Meso																								
Micro																								
Justificación																								
Definicion Del Problema Central "Matriz T"																								
CAPÍTULO II Analisis De Involucrados																								
Mapeo De Involucrados																								
Matriz De Análisis De Involucrados																								
CAPÍTULO III Problemas Y Objetivos																								
Árbol De Problemas																								
Árbol De Objetivos																								
CAPÍTULO IV Matriz De Analisis De Alternativas																								
Matriz De Analisis De Impacto De Objetivos																								
Diagrama De Estrategias																								
Matriz De Marco Logico																								
CAPÍTULO V Propuesta																								
Antecedentes De La Propuesta																								
Descripción																								
Formulación																								
CAPÍTULO VI Aspectos Administrativos																								
Recursos																								
Presupuesto																								
Cronograma																								
CAPÍTULO VII Conclusiones Y Recomendaciones																								
Conclusiones																								
Recomendaciones																								

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

CAPÍTULO VII
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 Conclusiones

Se definió mediante la investigación realizada que en la Empresa Flobe Group, que el no realizar actividad física o tener una rutina de pausas activas laborales dentro de la jornada laboral incide notablemente en el rendimiento de los trabajadores de la institución, por lo cual es urgente crear planes de acción que mejoren la productividad de los colaboradores.

Se pudo determinar los factores de trabajo que son altamente negativos tales como la fatiga, el cansancio, la falta de motivación y los movimientos repetitivos son los mismos que provocan disminución en el rendimiento laboral, además que son los encargados de crear un ambiente de monotonía e inestabilidad si no son atendidos a tiempo.

En conclusión es necesario actuar en los componentes que influyen en el rendimiento del trabajador y crear objetivos que lo motiven mediante rutinas de pausas activas laborales que contribuyan en la consecución de metas mediante una correcta aplicación de la guía de pausas activas llevando evaluaciones de las mismas.

Se determina que resulta conveniente contribuir al crecimiento de la organización mediante la creación de conciencia acerca del cuidado de la salud de cada uno de los integrantes de la institución, lo que se verá reflejado directamente en el desempeño óptimo de los colaboradores, en un clima laboral de armonía que lleve a cumplir a la empresa los objetivos planteados de manera conjunta.

7.02 Recomendaciones

Al tratarse de una empresa grande se recomienda implementar los procesos de pausas activas laborales durante la jornada para que contribuyan a mejorar el estado físico y anímico del personal de la empresa, creando un ambiente de armonía que sea del agrado de los colaboradores.

Se recomienda realizar charlas dedicadas al personal para informar acerca de los beneficios que tiene el realizar actividades físicas durante la jornada laboral, tener buenos hábitos de alimentación y sueño y de qué manera estos contribuyen al bienestar de la organización, logrando tener colaboradores sanos y contentos, su desempeño laboral será adecuado siendo una gran fortaleza para la organización.

Es relevante dar seguimiento analizando los resultados esperados mediante evaluaciones de aplicación de las pausas activas, que sirvan de referente del cambio que se quiere hacer, y las malas posturas que se quiere cambiar por mejora de la vida de los colaboradores de la empresa.

Es recomendable socializar con todo el personal la guía de pausas activas, las consecuencias de no hacerlas y enfermedades ocupacionales que se pueden presentar, además de los resultados de las evaluaciones y controles aplicadas al personal, para intercambiar criterios de mejora, buscando optimizar el clima laboral.

BIBLIOGRAFÍA

Chico, J. B. (2012). *Estudio de la influencia del estrés.* Quito: UCE.

Cromos. (26 de Agosto de 2013). *Cromos, El Espectador*. Obtenido de https://cromos.elespectador.com/estilo-de-vida/salud-y-belleza/articulo-148011-pausas-activas-la-solucion-a-cientos-de-trastornos-y-enfermedades

Educentro. (30 de Mayo de 2014). *scielo*. Recuperado el 10 de 11 de 2017, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012

Hofacker, A. (2008). *Rapid lean construction - quality rating model.* Manchester: s.n.

Koskela, L. (1992). *Application of the new production philosophy to construction.* Finland: VTT Building Technology.

Organizacion Mundial de la Salud. (2018). *OMS*. Obtenido de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Resolución, C. (2013). *IESS*. Recuperado el 25 de 11 de 2017, de https://guiaosc.org/wp-content/uploads/2013/08/IESSResolucion390.pdf

Telegrafo, E. (20 de Agosto de 2016). *Eltelegrafo*. Recuperado el 01 de 03 de 2018, de www.eltelegrafo.com.ec

Trabajo, M. d. (2012). *Codigo de Trabajo*. Recuperado el 15 de 12 de 2017, de http://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2012/10/INSTRUCTIVO-PARA-EL-REGISTRO-DE-REGLAMENTOS-Y-COMITES-DE-HIGIENE-Y-SEGURIDAD-EN-EL-T.pdf

Universidad Autónoma Chapingo. (30 de Mayo de 2014). *SCIELO*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012

Universidad Nacional de Colombia. (28 de Abril de 2011). *Noticias Universidad Nacional de Colombia*. Obtenido de http://noticias.universia.net.co/busqueda-avanzada/11456/universidad_universidad-nacional-de-colombia---bogot%C3%A1/

ANEXOS

Sociabilización de la Guía:

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

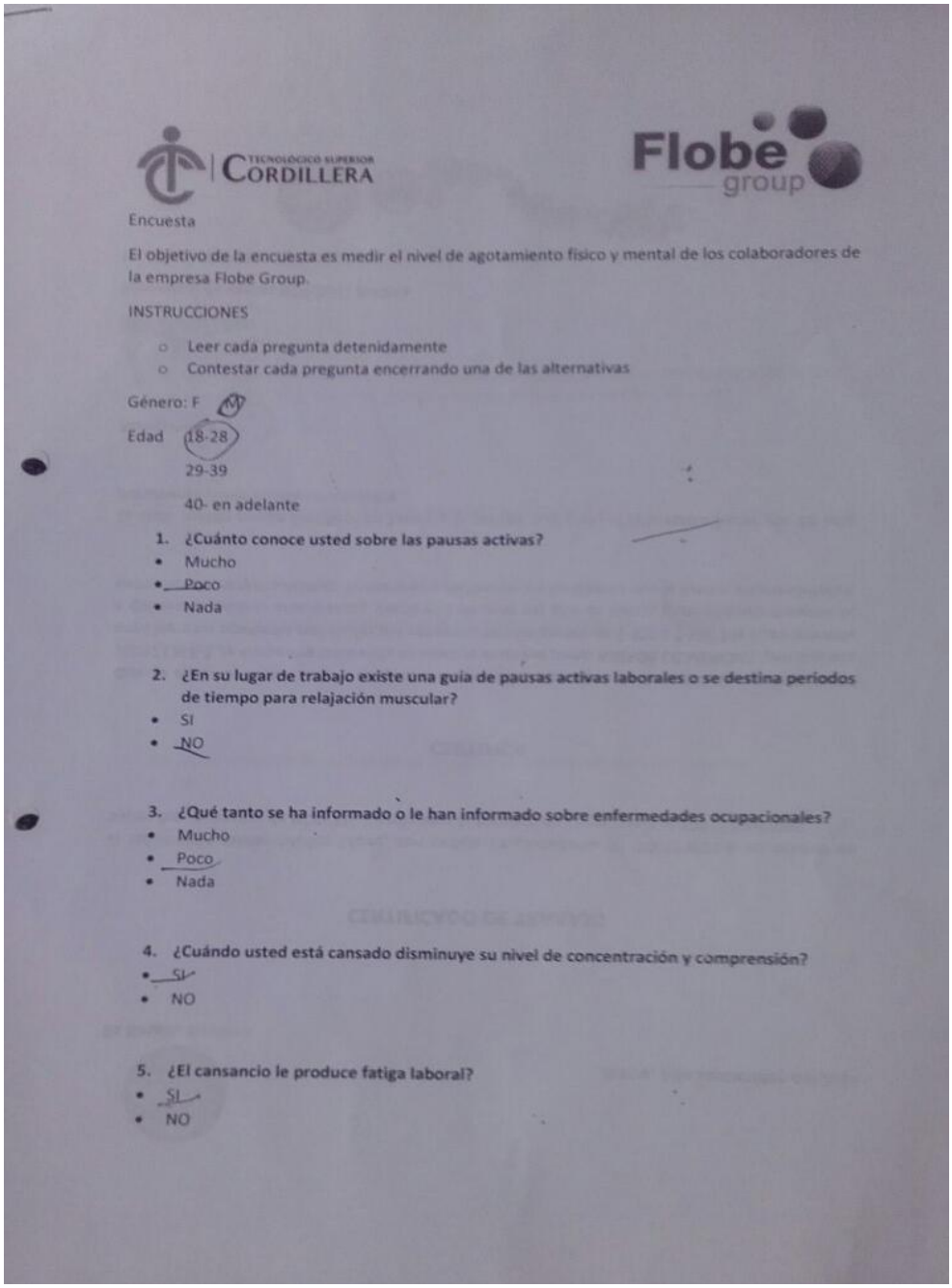
Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

Fuente: Investigación propia
Autor: Bryan Chiluisa

Encuesta:



TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

Flobe group

Encuesta

El objetivo de la encuesta es medir el nivel de agotamiento físico y mental de los colaboradores de la empresa Flobe Group.

INSTRUCCIONES

- Leer cada pregunta detenidamente
- Contestar cada pregunta encerrando una de las alternativas

Género: F M

Edad 18-28

29-39

40- en adelante

1. ¿Cuánto conoce usted sobre las pausas activas?
   - Mucho
   - Poco
   - Nada

2. ¿En su lugar de trabajo existe una guía de pausas activas laborales o se destina periodos de tiempo para relajación muscular?
   - SI
   - NO

3. ¿Qué tanto se ha informado o le han informado sobre enfermedades ocupacionales?
   - Mucho
   - Poco
   - Nada

4. ¿Cuándo usted está cansado disminuye su nivel de concentración y comprensión?
   - SI
   - NO

5. ¿El cansancio le produce fatiga laboral?
   - SI
   - NO

TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

Flobe group

6. ¿Las posturas en las que usted realiza su trabajo son?
- Cómodas
- Incómodas

7. ¿Considera usted que al realizar una guía de pausas activas los trabajadores tomarán conciencia sobre las enfermedades ocupacionales que podrían adquirir?
- Si
- No

8. ¿La empresa le provee de programas de capacitación?
- Si
- No

9. El no tener una guía de pausas activas, ¿Cuánto afecta al clima laboral?
- Mucho
- Poco
- Nada

10. ¿Cree necesaria la realización de una guía de pausas activas en la empresa?
- Si
- No

Correcto en la empresa nunca nos dan pausas activas.

Quito, 30 de Abril, 2018

Señores

INSTITUTO TECNOLOGICO SUPERIOR CORDILLERA

Presente

Me permito emitir el siguiente certificado correspondiente a la entrega e implementación de la Guia de Pausas Activas al Instituto Tecnológico Superior Cordillera, ya que ha cumplido con los requisitos solicitados por parte de nuestra empresa, Disminuir el cansancio físico y mental de los colaboradores de la empresa FLOBE GROUP.

El trabajo sobre la disminución del cansancio físico y mental de los colaboradores de la empresa FLOBE GROUP se encuentra terminado e implementado satisfactoriamente en la empresa.

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad

ATENTAMENTE

ALEJANDRA MENDEZ

JEFE DE TALENTO HUMANO FLOBE GROUP

AV. 6 DE DICIEMBRE N40-34 Y GASPAR DE VILLARROEL JUNTO A CENDIAVIA

TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS-PERSONAL

ORDEN DE EMPASTADO

Una vez verificado el cumplimiento de los requisitos establecidos para el proceso de Titulación, se **AUTORIZA** realizar el empastado del trabajo de titulación, del alumno(a) **CHILUISA PULLA BRYAN ALEJANDRO,** portador de la cédula de identidad Nº 1724249915, previa validación por parte de los departamentos facultados.

Quito, 02 de Mayo del 2018

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"
02 MAY 2018

Sra. Mariela Balseca
CAJA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"
09 MAY 2018
COORDINACIÓN PRÁCTICAS

Ing. Samira Villalba
PRÁCTICAS PREPROFESIONALES

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"
CONSEJO DE CARRERA

Psic. Fabián Jara
DELEGADO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"
DIRECCIÓN DE CARRERA

Ingn. Franklin Cevallos
DIRECTOR DE CARRERA

BIBLIOTECA INSTITUTO TECNOLÓGICO "CORDILLERA"

Ing. William Parra
BIBLIOTECA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"
03 MAY 2018

Tnlg. Samantha Prado
SECRETARIA ACADÉMICA

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: BRYAN CHILUISA.docx (D37115850)
Submitted: 4/1/2018 4:17:00 AM
Submitted By: Bryanbj28@hotmail.com
Significance: 3 %

Sources included in the report:

ANDREA GARRIDO.pdf (D30286861)
VEGA MEZA GABRIELA ALEJANDRA.docx (D23395268)
Tesis Debora Calero3.docx (D23361502)
TESIS PAOLA YANZA.pdf (D30270461)
TESIS PAUSAS ACTIVAS MAYRA TACO.pdf (D22678648)
TESIS COMPLETA 1 (1).pdf (D30376941)

Instances where selected sources appear:

10

ING. Tania Alomoto

TUTOR DEL PROYECTO

C. I. 1723429070