Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Medicina y ciencias de la Salud



Programa de bienestar laboral para el personal de la Empresa Papel Prensa S.A.

Alumno: Mattig, Mariano Marcelo.

Modalidad: Propuesta de intervención

Carrera: Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría

Tutor: Airasca, Daniel.

Ciclo lectivo: 2019

Resumen:

El proyecto de intervención tiene el propósito de mejorar el bienestar laboral del personal de la empresa papel prensa s.a. Este compromete un conjunto de programas y beneficios que se estructuran como solución a las necesidades del individuo y de la empresa. Mediante este proyecto buscare potenciar y capacitar a los trabajadores logrando su crecimiento tanto personal como laboral, desarrollar en el trabajador un mayor sentido de pertenencia y compromiso hacia la empresa. Este va a incluir diferentes programas:

1) Programa de pausas activas.

2) Programa de promoción de la salud.

3) Programa regular de entrenamiento.

4) Programa de difusión.

5) Programa de incentivos laborales.

6) Programa de análisis de la ergonomía.

7) Programa de educación somática, método feldenkrais.

Palabras claves: Pausas activas, ergonomía, programa de entrenamiento, salud laboral, responsabilidad social empresarial.

ÍNDICE

Resumen: 2
Denominación del proyecto: 4
Descripción del proyecto: 4
Problemática: 5
Justificación: 6
Marco institucional 13
Objetivos: 16
1. Objetivo general: 16
2. Objetivos específicos: 16
Metas: 17
Localización fisica: 20
Actividades, tareas y metodología: 21
Programa de difusión: 21
2. Programa de pausas activas: 24
3. Plan de entrenamiento: 27
4. Programa de análisis de la ergonomía: 28
5. Programa de promoción de la salud: 29
6. Programa de incentivo: 30
7. Programa de educación somática método feldenkrais: 30
Cronograma: 32
Determinación de Recursos: 39
1. Recursos materiales: 39
2. Recurso humano: 40
Evaluación del Proyecto: 41
Bibliografía: 44

Denominación del proyecto:

Proyecto de intervención programa de bienestar laboral en Fábrica Papel Prensa S.A.

Descripción del proyecto:

Este es un proyecto dirigido a la implementación de un programa de bienestar laboral en la empresa papel prensa de la ciudad de San Pedro Provincia De Buenos Aires.

Esta estrategia será dirigida a empleados y empleadores con el objetivo de mejorar la productividad de la empresa, prevenir posibles enfermedades en los trabajadores y mejorar el rendimiento laboral. El programa de bienestar laboral pretende lograr que la organización tenga un ambiente laboral sano, el personal motivado y con calidad de vida laboral, lo cual se refleja en una mayor productividad, eliminando la resistencia al cambio, minimizando el negativismo y otras actitudes que afectan las relaciones laborales y el trabajo mismo.

Problemática:

El trabajo industrializado, mecanizado y automatizado está orientado hacia una búsqueda desenfrenada por alcanzar el mayor rendimiento. Sin embargo la competitividad del mundo moderno torna la existencia del hombre cada vez más estresante en donde compromete la calidad de vida y salud del empleador. Ante esta situación las empresas están adoptando algunas medidas para enfrentar estos problemas como por ejemplo los programas de bienestar laboral.

Los riesgos laborales por sedentarismo son muchos y continuos desde dolores osteomusculares de miembros inferiores, superiores, tronco hasta momentos de stress causados por situaciones propias de las ocupaciones diarias o por situaciones personales y familiares que llevan a una disminución en la actividad laboral.

El sedentarismo, la falta de actividad física diaria, las actividades rutinarias, las tareas repetitivas, son los problemas más comunes en nuestra sociedad, así como los malos hábitos alimenticios y el ritmo de vida actual ha provocado en nuestro país problemas en nuestra salud mental y musculo esquelético que trae consigo el ausentismo a las jornadas laborales por parte del trabajador a causa de este problema.

La escasa cultura ergonómica de nuestro país es una causa para tener conciencia sobre cómo afectan las actividades laborales por malas posturas y movimientos, y que se empiecen a tomar soluciones para reducir los riesgos de salud y seguridad ocupacional en el ámbito ergonómico. Debido a una falta de prevención, ya sea por el desconocimiento o poca voluntad del estado para cumplir con las normas, para evitar la ocurrencia de altos costos derivados del ausentismo, enfermedades profesionales, bajas en la productividad y eventualmente problemas legales asociados con la falta de medidas adecuadas relacionadas con salud ocupacional.

En materia de salud y seguridad ocupacional es importante la prevención de todo tipo de riesgos y factores dentro de la organización, así como de enfermedades profesionales, y otros problemas como el estrés, la fatiga muscular, entre otros, para mantener al talento humano de la organización motivado, y con su rendimiento individual y grupal al máximo.

Es por esto, que se decidió realizar Plan integral de bienestar laboral.

Justificación:

La responsabilidad social empresarial (RSE) se define como la contribución activa y voluntaria al mejoramiento social, económico y ambiental por parte de las empresas con el objetivo de mejorar su situación competitiva, valorativa, y su valor añadido. Esta cultura es una forma de hacer negocios que le garantiza mayor sostenibilidad a lo largo del tiempo a la empresa y crecimiento económico. Entre los beneficios para la empresa podemos destacar: Mejor capacidad de contratación y permanencia de los empleados, mejor lealtad del consumidor, valoración de la imagen y de la marca, sostenibilidad del negocio a largo plazo, potencia el crecimiento de la empresa. (Rodríguez, 2009)

La salud es un tema frecuente en nuestras conversaciones. Sin embargo y a pesar de la asiduidad con que usamos el término, pocas veces hemos reflexionado sobre su significado. Como cualquier otro concepto, la salud es una construcción mental que realizamos para acercarnos al mundo que nos rodea y es válida mientras nos sirve para encontrar una explicación a lo que percibimos. (Gavidia & Talavera,Marta)

La salud y la enfermedad no son acontecimientos que ocurran exclusivamente en el espacio privado de nuestra vida personal. La calidad de la vida, el cuidado y la promoción de la salud, la prevención, la rehabilitación, los problemas de salud, y la muerte misma, acontecen en el denso tejido social y ecológico en el que transcurre la historia personal. (Costa & López, 1986).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como "un completo estado de bienestar en los aspectos físicos, mentales y sociales". Por consiguiente, no se entiende por salud sólo a la ausencia de enfermedad. Esta definición forma parte de la Declaración de Principios de la OMS desde su fundación en 1948. En la misma declaración se reconoce además que la salud es uno de los derechos fundamentales de los seres humanos y que lograr el más alto grado de bienestar depende de la cooperación de individuos y naciones y de la aplicación de medidas sociales y sanitarias. A continuación, destacamos algunos aspectos importantes relacionados con esta definición:

- Igualdad de los conceptos de bienestar y de salud.
- Integración de los aspectos sociales, psíquicos y físicos en un todo armónico.

Desde esta perspectiva entonces, la salud debe entenderse como un estado que siempre es posible mejorar y que implica considerar la totalidad de los individuos relacionados entre sí y con el medio ambiental en que viven y trabajan.

Esta definición, que ha sido ampliamente criticada por considerarla algo utópica y demasiado medicalizada, abarca el desarrollo integral del individuo como persona, aunque también se puede tener salud sin estar en el estado de completo bienestar físico, mental y social.

En 1976, el X Congreso de Médicos y Biólogos de Lengua Catalana en Perpiñán definió la salud de una manera más global: "Salud es aquella manera de vivir autónoma (es decir, con libertad de escoger y, por tanto, de estar informado y con sentido crítico), solidaria (o sea, colaborando con los demás) y alegre que se da cuando se va asumiendo la propia realización". La salud es, por tanto, definitoria de la felicidad personal y colectiva, del bienestar en general, y, por tanto, no se trata de un fin en sí mismo, sino de una condición necesaria para una vida plena, autónoma, solidaria y humanamente feliz. (Piédrola Gil).

Las relaciones posibles entre trabajo y salud son tanto positivas como negativas. En primer lugar, el trabajo es fuente de salud, ya que mediante el trabajo las personas pueden acceder a ciertas cuestiones que nos permiten mantener un buen estado de salud. En este sentido, Parra en conceptos básicos en salud laboral afirma que:

Una comunidad o un país mejoran el nivel de salud de su población cuando aseguran que todas las personas en condiciones de trabajar puedan acceder a un empleo que satisfaga no sólo sus necesidades económicas básicas, sino que llene también los otros aspectos positivos del trabajo, de los cuales aquí sólo enumeramos algunos:

- Salario
- Actividad física y mental
- Contacto social
- Desarrollo de una actividad con sentido (Parra, 2003, p2).

En segundo lugar, las condiciones sociales y materiales en que se realiza el trabajo pueden afectar la salud de las personas en forma negativa. Los accidentes de trabajo son los daños a la salud más evidentes y visibles; asimismo, también existen enfermedades profesionales. Parra (2003) sostiene que en el ámbito laboral los daños a la salud se originan por la combinación de varios factores y mecanismos. En principio, existe un riesgo intrínseco de materiales, máquinas y herramientas, en tanto pueden ser muy pesadas, las superficies pueden ser cortantes e irregulares y la complejidad de máquinas y herramientas puede hacer muy complejo su manejo.

También influyen las características fisicoquímicas de máquinas y herramientas y las formas de energía que utilizan. Los pisos húmedos, resbalosos y/o en mal estado, locales mal iluminados, ausencia de normas de trabajo seguro, la falta de elementos de protección personal y de maquinaria segura o en buen estado, son factores de riesgo que generan gran cantidad de accidentes. Las características de temperatura, humedad, ventilación, composición del aire ambiental, etc, son factores que influyen en accidentes y enfermedades. Un trabajo intenso demanda mayor esfuerzo respiratorio, lo que implica mayor probabilidad de aspirar sustancias tóxicas. El horario en que se desarrolla la jornada influye también en las capacidades de respuesta a eventos imprevistos y de tolerancia a agentes nocivos. De las relaciones de trabajo, un factor determinante puede ser la forma y el nivel de salarios. Los bajos salarios, además de producir descontento y poca adhesión al trabajo (lo que lleva a descuidar las normas), inducen al trabajador a prolongar su jornada en horas extra que resultan en fatiga y menor capacidad de responder a eventualidades. Además limitan el acceso a bienes que mantienen o mejoran la salud. (Parra, 2003, p3).

Asimismo, este autor destaca que los factores que generan el ausentismo por enfermedad están vinculados con problemáticas planteadas en los reclamos laborales (largas jornadas de trabajo, sobrecarga y presión constante, entre otros). Por otro lado, también es necesario tener en cuenta que los modelos dominantes de desarrollo económico desatienden tanto el impacto que ocasiona la producción en el ambiente como en la salud de los trabajadores.

La sobreutilización de los recursos naturales, además de los modos de producción y las tecnologías sucias, generan riesgos que afectan a la salud de los trabajadores y al medio ambiente, y se puede presumir que la mayoría de estos riesgos son y seguirán siendo

desconocidos y, por lo tanto, sin formas discernibles de prevención o control. (Parra, 2003, p7).

En conclusión, y siguiendo los postulados de Santana (2012), el trabajo es factor fundamental en la vida social y económica y tiene un rol muy importante en la determinación de la salud. En este sentido, a la hora de pensar en superar las desigualdades sociales en materia de salud, se deben considerar: las inequidades en el acceso al trabajo digno, las oportunidades para mejorar las capacidades personales y la posibilidad de disfrutar de un ambiente estimulante, recuperando así el sentido original del trabajo como una parte importante de la vida social humana que le da humanidad a los hombres y a las mujeres. (Santana, 2012)

Los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales son factores que interfieren en el desarrollo normal de la actividad empresarial incidiendo negativamente en su productividad, conllevando además a graves implicaciones a nivel laboral, familiar y social es por esto que se considera necesario implementar medidas preventivas que promuevan prácticas que minimicen el riesgo de contraer una enfermedad laboral.

El término ergonomía deriva de dos palabras griegas: ergo (trabajo) y nomos (leyes, reglas). Por lo tanto, en el estricto sentido de la palabra, significa leyes o reglas del trabajo. Fue introducida en 1949 por el psicólogo británico K.F.H. Murrell, cuando un grupo de científicos se reunió en Inglaterra para formar la Sociedad de Investigaciones Ergonómicas. La idea fue cobijar bajo el mismo alero a ingenieros, fisiólogos, anatomistas, psicólogos, higienistas industriales, arquitectos, profesionales del área de la salud y en general personas interesadas en el comportamiento humano en el trabajo.

Murrell, en su clásico libro denominado Ergonomics, señala la razón que lo llevó a proponer la palabra ergonomía. Él plantea que es simple, que se puede traducir a cualquier idioma y, lo más importante, que no otorga preponderancia a ninguna especialidad en particular, lo que resalta su carácter multidisciplinario. (Murrel, 1969).

La ergonomía tiene un carácter "constructivo" que es fundamental para la incorporación de tecnologías "sanas". Las labores correctivas, por lo general, son de alto costo y nunca permiten soluciones completamente satisfactorias. También es importante la disposición de las empresas para realizar intervenciones ergonómicas. Un mejor ambiente laboral, que

ayude a mantener el estado de alerta y la motivación, como por ejemplo, creando mayor variación en las tareas, haciendo el ambiente más estimulante e incorporando a los trabajadores en la toma de decisiones respecto a la mejor forma de realizar sus actividades, son elementos fundamentales en la búsqueda de sistemas de trabajo en que se equilibre bienestar humano y productividad. (Apud, E., Cols, A. 1989, 1995).

La promoción de la salud y la prevención de las enfermedades, cada día toman más vigencia en el campo de la salud en general y muy particularmente en la salud ocupacional. La necesidad de mantener óptimas condiciones de vida para los trabajadores es aceptada por los sectores involucrados en el ámbito laboral (gobierno, empresariado, gremios, sindicatos). Un trabajador saludable conlleva a la realización de una actividad laboral de alta calidad y con satisfacción, minimiza las bajas laborales, se evita el congestionamiento de los servicios de salud especializados; y sobre todo permite que el individuo, al término de su vida laboral activa disfrute de un nivel adecuado de bienestar que le permita un retiro con calidad de vida. En este sentido, la Ergonomía viene a cubrir ese espacio tan importante que se refiere a brindar una serie de elementos en el área de la preservación de las condiciones de salud de los trabajadores en las diversas áreas donde estos se llegan a desempeñar. (Paud & Meyer, 2003 Pág. 15).

Cada vez mas empresas se están concientizando de la necesidad y los beneficios que aporta un programa de bienestar laboral en el campo empresarial, este mejora el aparato locomotor, el sistema inmunológico, aumenta la sensación de bienestar, mejora la autoestima, aumenta la sinergia o la comunicación con el entorno y por ende las relaciones en el lugar de trabajo, realizar ejercicios en el mismo entorno laboral asegura primero una mejora en la condición física del colaborador lo cual lo capacita para enfrentarse con mayor eficiencia a las exigencias de su actividad diaria, además disminuye notablemente las ausencias por incapacidades, generadas por dolores musculares ocasionadas por movimientos repetitivos, y malas posturas lo que conlleva a trastornos en miembros inferiores y superiores tales como dolor lumbar, dolor de hombro y otros específicos de la actividad diaria . Crear un programa de prevención de riesgos laborales y promoción de la salud incluye necesariamente la realización diaria de ejercicios regulados en el lugar de trabajo ya que se convierte en un medio de prevención de lesiones musculo esqueléticas

El stress depende de las situaciones o las emociones, se puede hablar de stress bueno y stress malo; hace referencia al stress bueno, cuando el organismo se adapta a los cambios y el malo cuando la situación sobrepasa los niveles de adaptación del organismo, así mismo se presenta en el campo laboral; al colaborador sentirse impotente a ciertas situaciones propias de su rol, estas manifestaciones se pueden presentar como alteraciones "psico hormonales" y "psico sociales" que dependen también del grado de responsabilidad de cada persona, pues es claro que algunas labores demandan más responsabilidades que otras, siendo así, estas alteraciones pueden llegar a presentarse como enfermedades físicas y siempre están acompañadas de desórdenes alimentarios y de comportamiento. (Díaz, 2007).

Los trabajadores deben adaptarse a estos cambios tanto externos como internos evitando ciertos hábitos sociales como consumo de alcohol, cigarrillo y alimentos consumidos de manera descontrolada, ya que todos estos factores asociados son una cadena que conlleva al trabajador a una enfermedad propia de la acumulación del estrés con malos hábitos alimenticios causando desordenes gástricos. Sobre esta clasificación también habla Pose como Eustres (positivo) y Distres (negativo), el positivo resulta ser necesario para las actividades normales en donde los estresores (altos requerimientos psicológicos en el trabajo y poco manejo que se tiene de ellos, además de falta de recompensa y apoyo de los compañeros) resultan ser agradables y causan algún grado de felicidad desarrollando capacidades cognitivas, el negativo cuando las exigencias sobrepasan la resistencia del organismo aun siendo estas agradables, además plantea algunas causas del estrés como fisiológicas, psicológicas y psicosociales, ambientales societarias, ambientales físicas y fisiológicas.

Por otro lado para Pose resultan ser aquellos factores internos o externos que desencadenan en stress y que pueden presentarse por inadecuada alimentación, sedentarismo y cambios en el estilo de vida, estos los citan como sobre carga laboral los factores antes mencionados también suelen presentarse en aquellas personas introvertidas, se puede decir que son actividades y momentos que provocan un estímulo que desencadena en stress y este a su vez tiene tres etapas, la primera de alarma y que no tiene mucha significancia al encontrarse en un mundo de pocas "amenazas físicas"; la segunda de resistencia que resulta ser la más perjudicial debido a los cambios del medio, las exigencias familiares y laborales, además de las propias del ser humano como los factores psicológicos; y la tercer etapa el agotamiento

que resulta ser la más compleja ya que el organismo no puede sostener el equilibrio o la homeostasia requerida y es superado ostensiblemente por los agentes estresores. Además del estrés y sus factores desencadenantes se puede mencionar otro aspecto importante como son los movimientos repetitivos los cuales ocasionan dolores musculares y que conllevan a incapacidades prolongadas, entendiéndose como movimientos repetitivos aquellos realizados en forma continua en una labor específica y que involucra el mismo grupo osteomuscular que a largo plazo ocasionan dolor, fatiga muscular y disminución de la labor diaria. Pero aun así se tiene a la mano el remedio para reducirlos, las pausas activas son en gran medida parte fundamental en la disminución de estos riesgos, realizar ejercicios en medio de la actividad laboral llevara a disminuir notablemente la sensación de agotamiento físico y mental y por ende las enfermedades incapacitantes, si el riesgo laboral está presente también las incapacidades generadas de este, por tanto se hace necesario reglamentar y promover las actividades que minimicen estas situaciones. (Pose, 2009)

Por lo desarrollado anteriormente y teniendo en cuenta los aspectos negativos tanto físicos, mentales y sociales que pueden ocasionar en los trabajadores estos malos hábitos adquiridos, se busca desde el área de la Kinesiología poder reducirlos mediante la intervención de un programa de bienestar laboral, esto será un factor positivo para disminuir notablemente la sensación de agotamiento físico y mental. Con este proyecto buscare ser partícipe activamente en la promoción de la salud, mejorando la misma, previniendo enfermedades y aportando al bienestar y la satisfacción de los trabajadores, además en lo personal me motiva realizar este proyecto ya que mi papa y yo fuimos parte de la empresa, lo que me motiva a trabajar sobre este tema y así poder buscar beneficios para los empleados.

Marco institucional:

Este proyecto se llevara a cabo en la empresa papel prensa sociedad anónima ubicada en la ciudad de San Pedro provincia de buenos aires. Es una ciudad con 70 mil habitantes.

La empresa cuenta con 310 empleados, esta a su vez se divide en diferentes sectores:

- Playa de madera: Trabajan 18 personas dividido en dos turnos (turno mañana y turno tarde).
- Producción pasta: Este sector se divide en: Pala para empujar chip (4 personas), destintado (8 personas), tratamiento sulfito (4 personas), producción de pasta (15 personas). Estos se dividen en tres turnos (mañana, tarde, noche).
- Servicios auxiliares: Este sector se divide en: Caldera (4 personas), biomasa (8 personas), tratamiento de agua (8 personas). Este sector se divide en tres turnos (mañana, tarde, noche).
- Producción papel: Trabajan 50 personas divido en tres turnos (mañana, tarde, noche).
- Expedición de carga: Este se divide en dos los que trabajan en la cinta que son (8 personas), y los que cargan los camiones que son (8 personas), se dividen en dos turnos (turno mañana y turno tarde).
- Mantenimiento: Este se sector se subdivide en 4 partes: Los mecánicos (27 personas), mantenimiento de instrumento (14 personas), mantenimiento electrónico (9 personas), y mantenimiento eléctrico (18 personas). Estos se dividen en tres turnos (mañana, tarde, noche).
- Servicios generales: Trabajan (10 personas) en dos turnos (turno mañana y turno tarde).
- Almacenes: Trabajan (10 personas) en dos turnos (mañana y tarde).
- Ingeniería: Trabajan (7 personas) se divididas en dos turnos (turno mañana y turno tarde).
- Gerencia: Esta se divide en los administrativos de recursos humanos (28 personas). Estos son los únicos que tienen un horario central que es de 8:30 de la mañana a 18hs.
- Vigilancia: Trabajan (4 personas) en tres turnos (mañana, tarde, noche).

- Balanza: Trabajan (3 personas) en dos turnos (mañana y tarde).
- Bomberos: Trabajan (8 personas) en tres turnos (mañana, tarde, noche).
- Enfermeros: Trabajan (2 personas) en dos turnos (mañana y tarde).
- Medico: Trabaja (1 persona) en horario central de 8:30 a 18hs.
- Gerencia planta: Administrativos (18 personas) en horario central de 8:30 a 18hs.
- Laboratorio planta: Este se divide en laboratorio central (8 personas), laboratorio pasta (4 personas), y laboratorio papel (4 personas). Estos hacen dos turnos (mañana y tarde).

El horario de la jornada es: Turno mañana de 5hs a 13hs, turno tarde de 13hs a 21hs, turno noche de 21hs a 5hs, y turno central de 8:30hs a 18hs.

En una entrevista realizada a personal de la fábrica comentaron que si bien nunca se realizaron proyectos similares, sí existió un proyecto en el año 2015.
En ese año, una profesional de la ciudad de San Pedro realizó un trabajo para observar y evaluar las posturas de todo el personal y recomendó individualmente a cada uno de ellos cambios que deberían realizar para mejorarlas, según sus puestos de trabajo. Posteriormente no se realizó ningún seguimiento de dichos empleados.

Un entorno laboral saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo. A través de la promoción en salud, se pueden desarrollar entornos laborales saludables, ya que el lugar de trabajo es donde las personas pasan la tercera parte de sus vidas y es por eso la importancia de impulsar ambientes laborales saludables.

Si tenemos en cuenta que la salud no es sólo la ausencia de enfermedad; y que se debe atender en su preservación y promoción, no sólo a los aspectos físicos, sino también a los psíquicos y sociales; la salud puede considerarse en términos de capacidad y posibilidad de satisfacer necesidades vitales, entre las cuales incluimos la autonomía, la alegría y la solidaridad.

El bienestar laboral y su influencia en la productividad empresarial:

La industrialización en nuestro entorno avanza día a día en gran medida y con ello la carga laboral y el riesgo psicosocial; así que es allí donde se plantean nuevos métodos para hacer que este espacio no se convierta en un entorno inapetente y riesgoso para el trabajador o que solamente esté basado en la productividad. El ambiente laboral ha tomado gran importancia ya que es un espacio en el cual sus integrantes deben pasar la mayor parte de su día y esto conlleva a que haya que analizar y crear estrategias que hagan más ameno y sano el ámbito laboral. El trabajo en el ambiente laboral se constituye en una balanza entre la seguridad de la organización y el bienestar del trabajador, ya que el uno depende del otro. Un ambiente sano y seguro permite que haya salud mental, seguridad laboral y con ello se garantiza la productividad.

El bienestar laboral es una de las claves para conseguir un empleado productivo, motivado y comprometido con la empresa. Cuando hace referencia al bienestar laboral, no solo nos referimos a estar sanos de salud y no padecer enfermedades, sino también en un bienestar emocional que haga sentir a las personas que están contentos con lo que hacen. (Barrios Casas, Paravic Klijn, 2006)

Para Compton, Smith, Cornish y Qualls (1996) al examinar el entorno laboral, son dos los componentes que conforman el bienestar general del trabajador. El primero está relacionado con la satisfacción laboral, entendida como los sentimientos que las personas tienen sobre sí mismas en relación a su trabajo; y el segundo, es la satisfacción con la vida, que tiene un foco de atención más amplio. Ambos componentes del bienestar general se localizan dentro del amplio concepto de salud mental, que también incluye otras características como competencia personal, aspiración, autonomía funcional y funcionamiento integrado. (Compton, W.C. Smith, M.I. Cornish, K.A. Qualls, D.L , 1996)

Dentro del plan de bienestar laboral deben constar todas aquellas actividades de la empresa destinadas a favorecer la vida de sus empleados. Para ello, debe trabajar tres dimensiones esenciales: el desarrollo profesional, personal y familiar.

Objetivos:

1. Objetivo general:

- Desarrollar un plan integral de bienestar laboral para la empresa papel prensa.

2. Objetivos específicos:

- Promover el aprendizaje de conductas saludables.
- Ofrecer plan de entrenamiento físico para la salud.
- Desarrollar laboratorio de análisis de ergonomía.
- Planificar un programa de pausas activas.
- Promover la promoción y la prevención de la salud.
- Promover espacios de educación somática, método feldenkrais.

Metas:

1. Programa de pausas activas:

- Establecer un programa de pausas activas durante la jordana laboral:

La actividad propuesta mediante la aplicación de pausas activas tiene como objetivo que los ejercicios sean programados para realizarse en el puesto de trabajo durante en el transcurso de la jornada laboral. La misma se realizara dentro del registro en un tiempo de 10-15 minutos en cualquier momento de la jornada laboral.

2. Programa de promoción de la salud: Uno de los objetivos primarios de la promoción de la salud es que las personas tomen el control para convertirse en individuos más saludables. Se realizaran por ejemplo: Talleres antitabaco, alimentación saludable, charlas sobre actividad fisica, etc.

- Convocar a través de RRHH a médicos:

Se llamara a la convocatoria a través de recursos humanos a médicos que quieran desarrollar los diferentes talleres: Gestión positiva del, stress, primeros auxilios, alimentación saludable, actividad fisica.

3. Programa regular de entrenamiento:

- Ejecutar un plan de entrenamiento:

Para realizar un plan de entrenamiento se evaluara a todo el personal de la empresa.

- Gestionar un espacio dentro o fuera de la empresa:

El espacio donde se llevara el entrenamiento, no solo se utilizara para hacer actividad física sino también para ser atendido por el kinesiólogo en aquellos que necesiten la parte de fisioterapia. De no tener espacio para el entrenamiento se podrá realizar al aire libre o en gimnasio full swin con lo cual se podría tener convenio.

- Re-evaluación:

Se re evaluara de forma individual al personal para constatar si hay mejoras, para ir viendo los objetivos, y para así también plantear nuevos objetivos. Los empleados van a colaborar con las opiniones que creen convenientes para poder mejor el entrenamiento.

- Se compraran 50 bicicletas para que los trabajadores cuando es necesario se trasladen de sector a sector en bicicleta.

4. Programa de difusión:

- Diseñar folleto de divulgación:

Para poder ser realmente sanos hay que generar condiciones de vida y oportunidades que les permitan desarrollar integralmente, a nivel individual y grupal. Tiene que tener el derecho y el deber de tener acceso a espacios recreación, así como a mantener buenas relaciones sociales que mantengan respeto a las diferencias. Para lograrlo también es básico tener un propósito de vida y estar motivados a cumplirlo, siendo protagonistas de nuestro propio desarrollo.

La manera como elegimos vivir y las cosas que decidimos hacer son nuestros estilos de vida. Cuestiones como la hora de levantarnos, cuánto tiempo descansamos, el tipo de comida que consumimos, la actividad física que realizamos, así como la manera de relacionarnos con los otros y mantener relaciones cercanas y significativas forman parte de los estilos de vida y de cómo enfrentamos los problemas diarios.

Es por esto el objetivo de Diseñar un folleto de divulgación en forma conjunta con el departamento de servicio médico en donde se le enseñe o le recuerde los diferentes hábitos/conducta que puede emplear durante su vida personal o dentro de la empresa para mejorar su calidad de vida. También llevara las consecuencias que le puede producir si no realiza los consejos que se le recomiendan.

- Se creara una revista interna para el personal con el objetivo de brindar información sobre los diferentes programas propuestos.

5. Programa de incentivo: Este va a incluir incentivos económicos, horarios más flexibles, días libres, regalos extras. Este programa tiene como objetivo la motivación del personal, mejorar el nivel de desempeño de los trabajadores, aumentar la productividad, etc.

6. Programa de análisis de la ergonomía:

- Evaluar los puestos de trabajo: Se identificara problemas dentro del espacio de trabajo. El kinesiólogo visitara el área y observara el trabajador, la tarea, el lugar y el entorno que lo rodea.

Las características físicas que se evaluaran: a) Riesgos por posturas forzadas. b) Riesgos originados por movimientos repetitivos. c) Riesgos en la salud provocados por vibraciones, aplicación de fuerzas. d) Características ambientales en el entorno laboral (iluminación, ruido, calor e) Riesgos por trastornos musculo esqueléticos derivados de la carga física. El análisis será registro por registro realizando un informe para poder determinar en qué condiciones están trabajando.

- Implementar los elementos adecuados que ayuden a mejorar la ergonomía de los empleados

7. Programa de educación somática, método feldenkrais:

- Establecer un programa de educación somática método feldenkrais durante la jordana laboral:

La actividad propuesta mediante la aplicación del método feldenkrais nos va a permitir desarrollar la conciencia y la inteligencia del cuerpo al moverse para llegar a conocer nuestros patrones erróneos en nuestros movimientos y modificarlos. Esta actividad la realizaremos dentro del registro de un tiempo de 30 minutos.

Localización fisica:

Para la realización de las pausas activas se realizara el comedor de la empresa ya que se encuentra en desuso, este es amplio e iluminado, también se puede llevar a cabo si las condiciones climáticas lo permiten en un espacio verde y amplio que hay en la empresa. Para realizar estas pausas los empleados se van a ir turnando con el objetivo de quebrar las rutinas extensas de trabajo siempre y cuando no entorpezca la producción de la empresa. El espacio contara con colchoneta, pesas, bandas elásticas, bicicletas fijas entre otras cosas.

Con respecto a los talleres se desarrollaran en la sala de recursos humanos. Generalmente estos talleres se harán por la mañana incluyendo un desayuno saludable para cada empleado. Además a los que asistan a estos talleres tendrán un plus en su sueldo.

El programa regular de entrenamiento cuando no se lleve a cabo en la empresa, se llevara a cabo en el gimnasio full swim ubicado en la calle San Martin 345 de la ciudad de San Pedro, lo cual será dirigido por el profe del gimnasio. Con respecto a aquellos que necesiten atención kinésica con la utilización de equipos de fisioterapia se armara un gacebo en el comedor, compuesto por: 3 camillas, 2 magnetos, 2 tens. Este será dirigido por el licenciado en kinesiología Mariano Mattig.

Con respecto al análisis de la ergonomía, iremos sector por sector en donde en primer lugar visualizaremos todas las tareas que se realizan cada trabajador. Una vez identificada las tareas, se deben determinar cuánto tiempo dedica a cada tarea, que esfuerzo realiza, cuantas veces la realiza. Es por eso que se tendrá que observar varias horas a cada trabajador analizando cada movimiento que este realice.

Los puntos que se van a realizar: Análisis de la postura, espacio de trabajo, evaluar el sector de cada trabajador, iluminación, ruidos.

El método feldenkrais lo realizaremos en el comedor de la empresa ya que este es amplio, iluminado y con buena corriente de aire por lo cual va a permitirle al empleado una desconexión total de su rutina laboral, fomentando los beneficios del método.

Actividades, tareas y metodología:

Luego de coordinar con recursos humanos. El kinesiólogo es el que va a comenzar con el proyecto con entrevistas personales a cada agente de la empresa, con los datos personales, datos sobre su trabajo, anamnesis, actividades que realiza en la vida diaria y si tiene conocimiento de lo que es un plan de bienestar laboral, si tiene conocimiento de lo que es la ergonomía, promoción de la salud y las pausas activas, si realizar actividad físicas, que le gustaría hacer para cambiar estilos de vida, que cambiaria de la empresa.

Una vez que estén todas la entrevistas realizadas se comenzaran con las actividades de pausas activas, difusión de de folletos, promoción de la salud, programa regular de entrenamiento, incentivos, ergonomía.

Programa de difusión:

1. Folletos de divulgación:

Los folletos serán dados de manera personal con explicación de cada uno de ellos, a su vez van estar disponible en el comedor/sala de descanso, sectores, para recodarles la información brindada. Estos folletos que lo harán servicio médicos en conjuntos con el kinesiólogo y que lo mismo será actualizado mensualmente. (Véase figura 1, 2 y 3).
La revista creada se le entregara semanalmente al personal al retirarte de la empresa.

HÁBITOS SALUDABLES EN EL TRABAJO		
Realizar Pausas activas 	No llevarse Trabajo a casa 	Evita comida Chatara. 
Mantener el lugar ordenado y limpio 	Salir de la oficina a Comer 	Dormir lo suficiente para incrementar la productividad 
Mantente positivo 	Ter mina r el día  con actividad que te haga Feliz	

Figura 1



Figura 2



Figura 3

2. Programa de pausas activas:

Las pausas se realizaran después de la mitad de la jornada de trabajo con ejercicios específicos que se realizar en el comedor. Estos ejercicios no llevaran al empleado a cansarlos porque lo mismo no pasara los 10-15 minutos. Sin realizar un esfuerzo muscular para prevenir fatiga muscular y poder así continuar con el trabajo del día. Estos minutos que se tomara el agente para hacer ejercicios que lo ayudaran a interrumpir la fatiga, disminuir el exceso de tensión y despejar la mente. Es importante buscar la aceptación del trabajador con los ejercicios y la adaptación de los mismos que se sienta acompañados por el kinesiólogo en los primeros meses explicándole de la mejor manera posible de qué forma se deben realizar. Ayudarlo a liberarse de los viejos hábitos que no lo ayudaran, generando conciencia, energía y compromiso a enfrentar cambios que lo van ayudar para trabajar de una manera más saludable.

Como se dijo antes son ejercicios que llevaran 10-15 minutos en el cual personal no va a requerir cambiarse de ropa porque son ejercicios de poco tiempo en la que no produce ni desgaste físico, ni sudación.

Realizaremos tres etapas principales: Etapa inicial o calentamiento, etapa central o de fortalecimiento y etapa final o de relajación.

- Etapa inicial: Calentamiento

Esta etapa consiste en realizar la activación de las articulaciones por medio de diferentes movimientos. Estos movimientos ayudan a nuestro cuerpo a que se vaya preparando y adaptando para realizar la actividad. Uno de los principales objetivos del calentamiento es prevenir lesiones y restablecer la movilidad de las articulaciones.

Ejercicios propuestos de calentamiento:

1) Apoyar la cabeza en las manos a la vez que se inhala y se abren los codos, aprovecha la exhalación para estirar el tronco y empujar la cabeza hacia arriban con la barbilla ligeramente metida y relajando la intensidad de la contracción.

2) Rotaciones de tronco, los pies a la anchura de los hombros, las piernas rectas mientras realizamos el ejercicio, vamos a una pierna y luego hacia la otra, 10 veces a cada pierna.

3) Llevar tus manos hacia atrás y enlazar tus manos de modo que las palmas de las manos se dirijan hacia el interior, tirar suavemente hacia arriba hasta sentir una ligera tención en la parte anterior del hombro y el pecho.

4) Dejar los brazos a los lados y extendidos intentar realizar un círculo con los brazos, subirlos y bajarlos.

5) Apoyándose en las manos, separar la pelvis del suelo a la vez que se inhala, mantener la postura por 10 segundos, descansar en el suelo y exhalar.

6) Entrelazar las manos y llevar los brazos hacia adelante empujando suavemente para estirar los músculos de la espalda y los brazos. Encorvar ligeramente la espalda y llevar la cabeza entre los brazos, sostener por 10 segundos y descansa los brazos.

7) Levantar la pierna izquierda llevando a la rodilla a la altura de la cadera.

8) De pie, dibujar con toda la pierna derecha cinco círculos grandes hacia adentro, realizando el movimiento desde la cadera y cinco círculos hacia afuera.

- Etapa central o fortalecimiento: Trabajaremos el fortalecimiento de los diferentes grupos musculares, también trabajaremos el equilibrio, coordinación y flexibilidad. Además nos enfocaremos en realizar ejercicios de fortalecimiento de la musculatura afectada en el puesto de trabajo de cada empleado.

Ejercicios de fortalecimiento:

1) Realizaremos una sentadilla: Las sentadillas son unos ejercicios que trabaja la parte inferior de nuestro cuerpo. Con las piernas separadas por la anchura de los hombros, bajar sin juntar las rodillas y con la espalda recta hasta quedar por debajo de la horizontal. Luego levántate manteniendo la rectitud y vuelve a la posición inicial. Repite varias veces este ejercicio para tonificar glúteos y piernas.

2) Para fortalecer brazos realizaremos flexiones: Tienes que colocar las manos en el suelo, en línea recta con tus hombros. Entonces, apoyando con fuerza las puntas de los pies en el suelo y manteniendo el cuerpo recto, intenta, con esos dos apoyos, levantar el cuerpo de manera que la espalda y la cadera sigan la misma línea.

3) Para fortalecer zona media realizaremos abdominales: Tienes que colocar las plantas de los pies en el suelo. Levanta el tronco hasta que los hombros toquen las rodillas sin levantar los pies, flexionando el cuerpo mientras aprietas el abdomen.

Ejercicios de equilibrio:

1) Equilibrio sobre una pierna: Levantar una rodilla hasta la cadera, doblar en un ángulo de 90 grados. Mantenerlo allí durante el mayor tiempo posible.

2) Equilibrio sobre una pierna (base blanda): Este ejercicio es el mismo que el ejemplo anterior sobre una pierna, excepto que debemos hacerlo sobre una superficie blanda, como una almohada.

3) Sobre una línea imaginaria (o pintada), intenta caminar colocando un pie delante del otro sin salirte y situando el talón justo delante de los dedos del pie que queda detrás.

4) Sobre una colchoneta, apoya las rodillas y las palmas de tus manos (cuatro patas). Estira un brazo y la pierna contraria mientras contraes glúteos y abdomen.

Ejercicios de coordinación:

1) Colocar un pie delante del otro, y caminar luego apoyando el talón primero y luego la punta del pie.

2) Bajar las manos y las rodillas, y mantenerse con un brazo y una pierna en el aire, en forma contraída.

Ejercicios de flexibilidad:

1) Sentado en la colchoneta, con las piernas extendidas hacia adelante, tocar con los dedos la punta de los pies o en el caso de no llegar sostener en el punto máximo de tensión. Mantener esta postura 12-15 segundos.

2) De pie, intentaremos tocar con la mano de un lado la escápula (omoplato) de ese mismo lado y con la mano contraria empujamos hacia atrás el codo, elongando tríceps.

3) De rodillas en una colchoneta, tratar de llevar los brazos extendidos lo más lejos posible.

4) Incline la cabeza hacia un costado y sostenga con una mano, mantenga 15 segundos y vuelva lentamente. Repita el mismo ejercicio para el lado opuesto.

5) Flexione la cabeza y ayúdese con ambas manos, entrelazándolas por detrás de la cabeza. Mantenga la posición 12-15 segundos y relaje.

6) De pie, con el brazo en abducción a 90° apoyamos esa mano en una columna o marco de la puerta y adelantamos ligeramente el tronco dejando el brazo atrás, elongando pectorales.

7) Con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba extienda los codos.

- Etapa final o de relajación: Esta etapa consiste en realizar ejercicios de estiramientos, individuales y/o grupales, de manera tal que el empleado consiga relajarse.

Es importante acompañar a esta etapa consciencia y ejercicios de respiración, permitiendo oxigenar el organismo. Si bien trabajaremos de forma global toda la musculatura haremos hincapié en la musculatura afectada y la más utilizada dentro de la jornada laboral.

3. Plan de entrenamiento:

El entrenamiento va realizar 3 veces a la semana con duración de una hora. El mismo consta de 3 partes.

Primera parte entrada en calor que es la donde el cuerpo entra en adaptación. Constituye el inicio de la adaptación del organismo. Del cumplimiento de sus objetivos depende el éxito de la actividad que se pretende realizar. En esta parte se plantea, como objetivo fundamental, el acondicionamiento general del organismo a partir de la realización del calentamiento. Tiene una duración aproximada de 10-15 minutos.

La segunda parte es la parte principal Constituye la parte fundamental de la sesión de ejercicios y es donde se cumplen los objetivos propuestos. Se realizan las actividades de mayor gasto energético y es donde se aplican las cargas físicas. En esta parte, se realizan los ejercicios para mejorar la fuerza en todos los planos musculares y el entrenamiento de la resistencia aerobia. Pueden intercalarse ejercicios de estiramiento. Tiene una duración aproximada entre 30 minutos, en dependencia de las características de los practicantes y la etapa del plan que se encuentra realizando.

La última parte constituye la parte del entrenamiento donde se recupera el organismo del esfuerzo realizado y los signos vitales deben tomar valores cercanos a los que se tenían antes de iniciar la sesión de ejercicios. Es la parte de la sesión de ejercicios que permite evaluar el resultado de los mismos. Se repiten los ejercicios respiratorios y de relajación muscular, tiene una duración de 5 a 10 minutos aproximadamente. Se pueden realizar también los estiramientos.

Objetivos de los ejercicios: Son para mantener el peso, fortalecer los músculos en general y mejorar la flexibilidad.

El plan de entrenamiento va estar planteada en dos etapas la primera en dos meses de adaptación y la segunda que comenzara en el tercer mes.

4. Programa de análisis de la ergonomía:

En primer lugar lo que se va a visualizar son todas la tareas que se realicen dentro de la empresa es posible que sean varias actividades que se realicen en los diferentes sectores y que cada trabajador realice una o varias de ellas y que a la vez comparte ese lugar con otros trabajadores. Una vez identificada las tareas a realizar se deben determinar cuánto tiempo dedica a cada tarea, que esfuerzo realiza, cuantas veces la realiza. Es por eso que se tendrá que observar varias horas a cada trabajador analizando cada movimiento que este realice.

- Análisis de los puestos de trabajo:

Con el análisis de los puestos de trabajo lo que se pretende hallar son aquellos factores en lo cual son un riesgo produciendo un daño, afecciones sobre el cuerpo del agente.

Los puntos que se van a realizar:

- Análisis de la postura:

Se observara que postura toma el agente en la sedestacion, en bipedestación y que movimiento realiza. Que compensaciones realiza o que dolores tiene de tener estas posiciones.

Iluminación:

Es importante una buena iluminación de los puestos de trabajo para conseguir un confort visual y una buena percepción visual precisa del estudio de los siguientes:

- Nivel de iluminación del punto de trabajo.
- Tipo de tarea a realizar (objetos a manipular).

Ruidos:

En general, se pueden considerar cuatro fuentes de ruido: el procedente del exterior, el de las instalaciones de la empresa, el de los equipos (maquinaria, especialmente en el sector de papel) y el producido por las personas.

Una vez analizada toda la empresa se va realizar un informe con el propósito de que todas aquellas cosas que no están adaptadas a los parámetros de una ergonomía normar se pueda realizar cambios que van a favorecer a los agentes. Este informe se entregara a servicio médico.

5. Programa de promoción de la salud: Se realizaran talleres gestión positiva del stress, primeros auxilios, alimentación saludable, actividad fisica.

Talleres gestión positiva del stress: El objetivo del taller será dotar de herramientas para un manejo adecuado de sus respuestas de estrés, así como aportar a la empresa recursos que le permitan eliminar y/o minimizar aquellos elementos generadores de estrés en sus trabajadores. Se tocaran los siguientes contenidos: Conceptos de estrés, manejo individual del estrés a nivel físico, cognitivo y comportamental, medidas preventivas de estrés a nivel organizacional, síndrome de burnout.

Primeros auxilios: Dominar unos elementales conocimientos de primeros auxilios puede garantizar actuar de forma efectiva ante situaciones de riesgo en el entorno laboral y extralaboral. Este taller es teorico-practico.

Alimentación saludable: Consistente en un taller enfocado a posicionar los hábitos saludables como el motor del bienestar personal. Los objetivos específicos del taller de alimentación saludable serán reforzar las siguientes habilidades relacionadas con hábitos saludables que permitan mejorar la salud de los participantes.

Actividad fisica: El taller “Promover la actividad física en el entorno laboral” contendrá las siguientes temáticas: Actividad fisica, beneficios para la salud de la actividad fisica, recomendaciones de actividad física: motivaciones, principales barreras y soluciones.

6. Programa de incentivo:

Según Martínez Caraballo, (2007) en el mundo de los negocios se afirma que la satisfacción de los empleados se ha convertido en una de las principales prioridades corporativas en los últimos años. Según esta autora, las organizaciones no pueden aspirar a niveles competitivos de calidad en el producto ni de servicio al cliente si su personal no está satisfecho entre otras cualidades. Esto se debe a que la satisfacción de los empleados se ha convertido en un indicador clave en el desempeño para muchas empresas líderes. (Martínez, 2007)

La empresa brindara beneficios e incentivos como por ejemplo: Tendrán días libres, flexibilidad horaria, remuneración económica, se entregaran viajes incluyendo a su familia, se regalaran regalos como relojes, equipos de música, televisores a cada sector que cumpla con los objetivos que le plantee el kinesiólogo.

7. Programa de educación somática método feldenkrais:

Este programa se llevaba a cabo los martes en el comedor de la empresa. Este método es un sistema para la reeducación del movimiento. El propósito del método es que el cuerpo está organizado para moverse con un mínimo esfuerzo y máxima eficacia, no a través de la fuerza muscular, sino de un mayor conocimiento de su funcionamiento, es fundamental el control de la respiración. La relajación según este método tiene numerosas indicaciones, mejora la organización neuromotora general estabilizando los desequilibrios y trastornos psíquicos y psicológicos, disminuye la ansiedad, mejora el bienestar físico y emocional, alivia el dolor crónico y la limitación del movimiento, mejora el movimiento, la postura, la flexibilidad, la coordinación y la relación espacial.

Las sesiones pueden ser bien de carácter individual o de forma grupal, nosotros vamos a trabajar de forma grupal. El ritmo de las secuencias debe ser pausado y normalmente se aconseja realizarlas en la finalización de la jornada laboral. Para realizar las sesiones de relajación es muy importante colocar al paciente en posición cómoda y estable, en unas dependencias confortables, debe de haber una temperatura suave, agradable, ambiente

sereno, para facilitar la desconexión del empleado con el mundo exterior, y favorecer el proceso de aprendizaje para poder enfrentarse a las situaciones de estrés. Los ejercicios de toma de conciencia a través del movimiento y las manipulaciones corporales de la integración funcional, despiertan en el cerebro la disposición para modificar y mejorar la organización del movimiento y por tanto, consecuencia del resto de las actividades individuales, desarrollando patrones neurales y musculares mejores a los utilizados habitualmente. Se aprende a moverse y a responder mejor a distintas situaciones, de forma suave, sencilla, cómoda y agradable.

Cronograma:

Está previsto comenzar con el proyecto en el mes de septiembre del 2020, por lo que dos meses antes, es decir, julio de 2020, se le propondrá una reunión al gerente de la empresa, para tener su aprobación del proyecto. En esta reunión se le comentara de que consiste el plan, actividades que se realizaran, tiempo que demandaran las mismas, información acerca de los beneficios que brindara sobre sus trabajadores y el monto de la inversión que se llevara a cabo para la obtención de los materiales necesario.

Una vez que fue aprobado el proyecto se comenzara con el mismo, que se va a iniciar con las entrevista de cada trabajador de la empresa, también se comienza con las observaciones ergonómicas a cargo del kinesiólogo Mariano Mattig, las pausas activas que se realizaran lunes, miércoles y jueves, el plan de entrenamiento que se dictara 3 veces por semana, los talleres a cargo del servicio médico se desarrollaran una vez por mes y el método feldenkrais se realizara todos los martes.

Como este plan no va hacer obligatorio para el personal, el kinesiólogo va a tener un papel fundamental en incentivarlo a que asistan no solo para beneficiar a los trabajadores sino también para que el proyecto continúe. Se les dará incentivos a aquellos empleados que concurran a todo el plan de bienestar laboral.

Se realizara un informe con asistencia y los cambios que produjeron en los trabajadores las pausas activas, entrenamientos, ergonomía y método feldenkrais.

	Jul. 2020	Ago. 2020	Sep. 2020	Oct. 2020	Nov. 2020	Dic. 2020	Ene. 2020	Feb. 2020
Reunión con el gerente	X							
Inicio del proyecto			X	X	X	X	X	X
Entrevista a los trabajadores			X					
Difusión			X	X	X	X	X	X
Pausas activas			X	X	X	X	X	X
Plan de entrenamiento			X	X	X	X	X	X
Promoción de la salud			X	X	X	X	X	X
Análisis de la ergonomía			X					
Método feldenkrais			X	X	X	X	X	X

Para evaluar la situación en la que se encuentran los empleados se realizara una encuesta individual, con el fin de recoger información relacionada a la actividad fisica. Además esta división nos permitirá separar en grupos para realizar los diferentes programas.

¿Presenta algunos de estos dolores?	Si	No	Siempre	A veces
Cuello				
Hombro y codo				
Manos				
Columna y espalda				
Cadera y rodilla				
Tobillo				
Pies				
Intensidad del 1 al 10				

Datos personales: Apellido, nombre, edad, área de trabajo.

- ¿Cuántas veces realiza actividad fisica por semana?
- ¿En el inicio de la actividad laboral cree que está preparado psico-físico para cumplir su función?
- ¿Presentó durante la jornada laboral alguna dificultad para realizar su tarea?
- ¿Le resulta exhaustiva su jornada laboral?
- ¿Le interesaría realizar un tipo de actividad recreativa dentro del horario de la jornada laboral?

Consecuentemente con los resultados de las preguntas realizadas se distinguirán 3 grupos:

- Color verde: Sedentario (sin actividad fisica)
- Color rojo: Moderado y avanzado (moderado: Hasta 2 veces por semana. Avanzado más de 2 veces por semana)
- Color azul: Mayores de 50 años de edad

Dependiendo de su función laboral, grupo de colores y la edad, la intensidad en los ejercicios va a variar.

Formaremos grupos de trabajo por la mañana por la tarde y por la noche en el cual no entorpezca el habitual accionar de su trabajo en función a la cantidad de gente que necesita dicho sector. Previamente acordado con cada supervisor de área.

Pausas activas:

Turno mañana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:30 a 10:45 (Color Verde)	X		X	X	
10:45 a 11:00 (Color Azul)	X		X	X	
11:00 a 11:15 (Color Rojo)	X		X	X	

Turno tarde y turno central	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16 a 16:15 (Color Verde)	X		X	X	
16:15 a 16:30 (Color Azul)	X		X	X	
16:30 a 16:45 (Color Rojo)	X		X	X	

Turno noche	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
00 a 00:15 (Color Verde)	X		X	X	
00:15 a 00:30 (Color Azul)	X		X	X	
00:30 a 00:45 (Color Rojo)	X		X	X	

Entrenamiento: Turno mañana

Color verde	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 a 9 hs	X		X		X

Color azul	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10 a 11 hs			X	X	X

Color rojo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 a a12hs	X		X		X

<u>Entrenamiento:</u> Turno tarde y turno central

Color verde	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
15 a 16 hs	X		X		X

Color azul	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16 a 17 hs			X	X	X

Color rojo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
17 a 18 hs	X		X	X	

<u>Método feldenkrais:</u> Turno mañana

Color verde	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 a 8:30 hs		X			

Color azul	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10 a10:30hs		X			

Color rojo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11 a 11:30hs		X			

Método feldenkrais: Turno tarde y turno central

Color verde	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
15 a 15:30hs		X			

Color azul	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
16 a 16:30 hs		X			

Color rojo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
17 a 17:30 hs		X			

Talleres:

Los talleres se desarrollaran los primeros viernes de cada mes en el siguiente orden:

- Primer viernes de septiembre: Taller de actividad física.
- Primer viernes de octubre: Primeros auxilios.
- Primer viernes de noviembre: Alimentación saludable.
- Primer viernes de diciembre: Taller de gestión positiva de stress.

Determinación de Recursos:

1. Recursos materiales:

12 Colchonetas 1 X 42 X 3	$3180
12 Banda Elásticas 150cm Médium Theraband	$1920
12Step Mir Fitness Junior X55 Plataforma Gym Fitness Escalon	$11940
3 Kit Pesas Rusas 2 Kg + 4 Kg + 6 Kg + 8 Kg + 10 Kg + 12 Kg	$8565
5 Pedalera Rehabilitación Mini Ejercicio Plegable Bicicleta	$14095
6 Semi Esfera Bosu De Entrenamiento 40cm Media Esfera- El Rey	$9600
1 Gazebo 3x3 4 Paredes Premium Carpa	$7200
1 Camilla Plegable	$3190
1 Lámpara Pantalla Pie Con Bulbo Infrarrojo 5 Ruedas	$2770
1 Electroestimulador Ondas Rusas Cuadradas Tens- 10 Electrodos	$6000
Magnetoterapia Magneto / Ultrasonido	$15600
Total	$84060

2. Recurso humano:

El arancel mínimo obligatorio establecido por el colegio de kinesiólogos de la provincia de buenos aires, 1era circunscripción, es de 350$ la hora kinésica.

Veces semanales	Horas semanales	Total a pagar por semana
5 veces	44 horas semanales	$15400

Evaluación del Proyecto:

Metas	Si	No	Observaciones
Predisposición de servicio medico			
Participación del personal en pausas activas			
Participación del personal en la difusión			
Cambios de hábitos saludables del personal de la empresa			
Participación del personal al entrenamiento físico			
Cambios ergonómicos en los sectores			
Mejora el bienestar laboral			
Disminución del ausentismo por parte medico			

EVALUACIÓN ERGONÓMICA Fecha:.....

Nombre y apellido de empleado:.....

Nombre y apellido del evaluador:.....

Sector:……

	Si	No
¿Algún trabajador refiere molestias por el ruido que tiene en su puesto de trabajo?		
¿Hay que forzar la voz para poder hablar con los trabajadores de puestos cercanos debido al ruido?		
¿Los trabajadores refieren dificultades para concentrarse en su trabajo debido al ruido existente?		
Con respecto a la iluminación, ¿Existen reflejos o deslumbramientos molestos en el puesto de trabajo?		
Si tienen que alcanzar herramientas, elementos u objetos de trabajo, ¿Están muy alejados del cuerpo del trabajador?		
¿La empresa proporciona información al trabajador sobre distintos aspectos de su trabajo (objetivos a cumplir, objetivos parciales, calidad del trabajo realizado?		
Los trabajadores, ¿refieren malestar por la ausencia de formación profesional?		
¿Se manipulan cargas en postura sentada?		
¿Se realizan empujes o arrastres de cargas elevadas?		
¿Los errores u otros incidentes que puedan presentarse en el puesto de		

trabajo se dan constantemente?		
¿Existe un espacio independiente del puesto de trabajo donde el trabajador pueda realizar su pausa?		
¿Las tareas son monótonas?		
¿Hay movimiento repetitivo?		

Observaciones:.....

.....

.....

Bibliografía:

- Apud, E., & Cols, A. (1995). Ergonomics in Forestry: The Chilean Case. Ginebra: Organizacion Internacional del Trabajo (OIT).
- Arias, E. C., Múnera, J. E., & Velásquez, M. S. (2010). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. Medellín: Revista Educación física y deporte.
- Barrios Casas, Paravic Klijn, (2006). Promoción de la Salud y un entorno laboral saludable
- Compton, Smith & Qualss (1996), El entorno laboral general en organizaciones. Mc Graw hill editorial. Nueva York.
- Costa, M. y López, E. 1989. Salud Comunitaria (Martínez Roca: Barcelona)
- Díaz, J. (2007). Trabajo ergonomía y calidad de vida. (Vol. 15). Revista salud de los trabajadores.
- Fontesta, B. (2012). Beneficios de la práctica del método feldenkrais. Feldenkrais Barcelona, 1-3.
- Gavidia, V., & Talavera, Marta. (s.f.). Obtenido de https://www.uv.es/comsal/pdf/Re-Esc12-Concepto-Salud.pdf
- Martínez Caraballo, N. (2007). Recursos humanos y management empresarial. El caso de satisfacción laboral. Cuadernos de ciencias económicas y empresariales, (1er semestre) (52). Recuperado el 2 de diciembre de 2010 de http:// dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=link&código=2692060&orden=163608
- Ministerio de Salud-Presidencia de la Nación. (2018). Obtenido de Ministerio de salud-Presidencia de la Nación.: http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/ique-son-icuales-son
- Murrel, K. (1969). Ergonomics. Inglaterra: Chapman and Hall.
- Parra, M. (2003). Conceptos básicos en salud laboral. Santiago: Oficina Internacional del Trabajo.

- Paud E. & Meyer F. (2003) La importancia de la ergonomía en los trabajadores de la salud. En Ciencia y Enfermería. Vol. IX. (N.1) ,15– 20 Disponible http://scielo-test.conicyt.cl/scielo. php?script
- Piédrola Gil, G. (s.f.). El concepto de Salud. Obtenido de https://pochicasta.files.wordpress.com/2009/03/concepto-de-salud.pdf
- Pose, G. (2009). El estrés. Obtenido de Documento Web: file:///C:/Users/Fucla%20-%20PC/Desktop/ESCRITORIO/memoria/tesis1/documentos%20ya%20en%20bibliografia%201/CAPITULO%20II%20%20EL%20ESTR%C3%89S%20GUILLERMO%20POSE.htm. 2009.
- Rodríguez, Julema; Abreu, José Luis (2009). «Legislación de la responsabilidad social empresarial». Revista Daena (International Journal of Good Conscience); 2009, Vol. 4 Issue 2, p188-228, 41p
- Santana, V. S. (Ago de 2012). Empleo, condiciones de trabajo y salud. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652012000200001
- Sarela y Paravick (2003). Bienestar Laboral en relaciones interpersonales. Tandil, Buenos Aires Argentina.