

Programa de Hábitos de Vida Saludable

desde un enfoque
Biopsicosocial para los
trabajadores de la
empresa Repuestos y
Partes Diesel Ltda.



PRESENTACIÓN

Programa de Hábitos de Vida **Saludable con enfoque** **Biopsicosocial**

Los hábitos de vida saludable hacen referencia a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar tanto físico, emocional, mental y social, estos factores determinan la presencia de riesgos o factores protectores es así como este programa de hábitos de vida saludable desde el enfoque biopsicosocial para la empresa repuestos y partes Diesel Ltda., pretende brindar herramientas para modificar hábitos cotidianos con el fin de promover estilos de vida saludable, por ende presentamos este programa para la empresa Repuestos y partes Diesel Ltda., a partir del análisis de las condiciones de salud de sus trabajadores tomando como base la aplicación de los instrumentos (escala del estilo de vida autor: Walker, Sechrist, Pender, encuesta de morbilidad sentida) y los informes sociodemográficos y condiciones de salud de los trabajadores, evidenciando que a partir de los resultados obtenidos se determina que el 100% de los trabajadores no tienen hábitos de vida saludable por lo tanto el objetivo de este programa es ofrecer espacios de interacción laboral desarrollando la autonomía siendo un programa práctico y transversal con el fin de lograr afianzar el gusto e interés por desarrollar cada uno de los subprogramas Biológico, psicológico, social y entornos saludables, por lo cual al finalizar su proceso el colaborador estará en la capacidad de desarrollar las siguientes competencias:

1. **Desde el subprograma Biológico:** Aumentar su nivel de bienestar personal a partir de la adquisición de hábitos saludables tales como: alimentación sana, ejercicio saludable, buen descanso, consumo de agua evitando consumo de bebidas azucaradas o energizantes.
2. **Desde el subprograma Psicológico:** mejorar su calidad de vida permitiendo el desarrollo de su inteligencia emocional .
3. **Desde el subprograma social:** Mejorar su interacción a nivel familiar y social- laboral buscando un equilibrio óptimo apoyado desde el movimientos internacional EFR “Empresa Familiarmente Responsable” y además apoyando los procesos de comunidad social es decir las interacciones sociales entre los colaboradores.
4. **Desde el subprograma de entornos saludables:** identificar las condiciones de arquitectura saludable en el trabajo que promueva hábitos de vida saludable a partir de las necesidades específicas de la organización identificadas en las actividades de los subprogramas biológico, psicológico y social para el diseño de un espacio saludable para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.



CONTEXTUALIZACIÓN

El programa de hábitos de vida saludables desde un enfoque biopsicosocial dirigido a la empresa REPUESTOS Y PARTES DIESEL LTDA., cuenta con 4 subprogramas direccionados a brindar herramientas para mitigar los riesgos o peligros identificados y desde sus condiciones biológicas, psicológicas y sociales establecer en la generalidad de un marco estratégico de vida saludable. abordando así los hábitos desde la integralidad entre el ser humano con sus diferentes tipos asociados a su sistema biológico, psicológico, social, y ambiental; todo esto direccionado a mejorar la calidad de vida del trabajador, y fomentar sus hábitos y estilos de vida saludables.. Es así como desde el subprograma **Biológico** ese hace referencia a la adquisición de hábitos saludables en relación a la alimentación saludable, actividad física, buen descanso, consumo de agua evitando consumo de bebidas azucaradas, así mismo el subprograma **Psicológico** propone desarrollar y promover la Inteligencia Emocional en los colaboradores teniendo en cuenta que las emociones hacen parte fundamental de la vida y de cada una de las decisiones que tomamos; se considera de gran importancia abarcar tres dimensiones importantes para ampliar el vocabulario emocional, tener reconocimiento de cada una de las emociones, gestionar las emociones desde la regulación y alimentar la autonomía emocional desde el desarrollo de los auto esquemas tales como el autoestima y el autoconcepto siendo aspectos importantes para la automotivación, la resiliencia y fuerza para afrontar y salir adelante de las situaciones cotidianas.

desde el subprograma **social** se contempla realizar un esquema de la importancia del factor social en cada uno de los individuos que conforman una sociedad fomentando las relaciones interpersonales de los colaboradores, de su puesto de trabajo ideal para su óptimo desarrollo de sus actividades y de su familia, su importancia y el vínculo entre laboral- familiar, basados desde un movimiento internacional EFR “Empresa Familiarmente Responsable” que se encarga de avanzar y dar respuesta en materia de responsabilidades y respeto a la conciliación de la vida familiar y laboral. y finalmente desde el subprograma de entornos saludables, busca visibilizar la relación entre la salud y el entorno de trabajo, entendiéndose éste como un hábito saludable y de bienestar físico, mental, social y emocional, teniendo en cuenta la influencia de los espacios interiores en el desempeño y bienestar del colaborador, proporcionando confort y mejoras en el estado de ánimo lo que influye en la productividad y la reducción de riesgos psicosociales asociados al ambiente físico de trabajo. Este subprograma se desarrolla a partir de la identificación de los criterios que definen un entorno saludable: espacio físico de trabajo, medio psicosocial y relaciones interpersonales desde la identificación de criterios que relacionan a la arquitectura saludable como medicina preventiva enfocada en la persona y su interacción con el ambiente de trabajo.



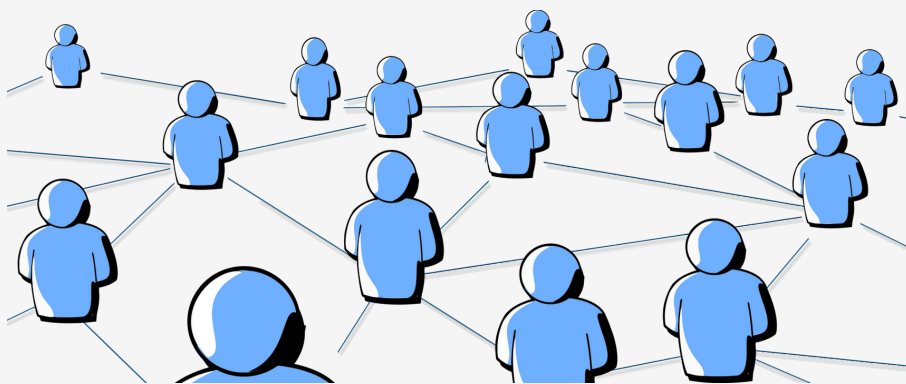
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ABORDAR LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DESDE EL ENFOQUE BIOPSIICOSOCIAL?

Muchas veces se habla de tener un estilo de vida saludable en aras del bienestar sobre todo en la adquisición de los hábitos alimenticios más sin embargo, estos hábitos no solo son influenciados por los factores biológicos sino que además influyen aquellos factores psicológicos, sociales y ambientales desarrollando en el sujeto un equilibrio integral que le permita contar con una vida saludable desde las diferentes esferas mencionadas.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Modificar la percepción que se tiene de los hábitos de vida saludable y promover el conocimiento de las prácticas de estilos saludables en las esferas biológicas, psicológicas, sociales y ambientales ampliando su comprensión integral direccionado a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.



Objetivos específicos:

1. **Biológico:** Incentivar Hábitos de vida saludable, desde el subprograma Biológico para la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, donde se integre la importancia de una alimentación saludable, ejercicio para el alma que eviten la aparición de alteraciones osteomusculares, reemplazar el consumo de bebidas energizantes y calóricas por agua, la importancia del buen descanso y la relajación lo que logra tener un impacto positivo en cada uno de los colaboradores.
2. **Psicológico:** Diseñar un subprograma de manejo de emociones promoviendo la inteligencia emocional desde el reconocimiento y regulación de las emociones y del fortalecimiento del autoestima.



Objetivos específicos:

3.Social: Diseño de un subprograma de enfoque biopsicosocial dentro del factor social dirigido a los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda logrando un equilibrio familiar, laboral e individual.

4. Entornos Saludables: Promover hábitos de vida saludable, desde un subprograma de entornos saludables para la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, donde se aborde el bienestar integral: físico, mental, social y emocional, desde una perspectiva donde el espacio en el que se desarrolla la actividad laboral es de gran impacto en la salud y en mejorar la calidad de vida del colaborador .



SUBPROGRAMA BIOLÓGICO
“CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA: ALIMENTO SANO Y EJERCICIO PARA EL ALMA”

	OBJETIVO	ACTIVIDADES
FACTOR BIOLÓGICO	Realizar un conversatorio teórico práctico para la generación de hábitos de alimentación saludable que permita a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, el reconocimiento teórico práctico de la alimentación saludable en la población colombiana y el impacto de este en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana, fomentando los estilos de vida saludable desde los principios de corresponsabilidad y autonomía, evitando el uso de alimentos industrializados.	ALIMENTACIÓN SOBRE EL PLATO DE LA FAMILIA COLOMBIANA, EVITANDO CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS
FACTOR BIOLÓGICO	Dar a conocer a los colaboradores de la empresa Repuestos y partes Diesel Ltda, los principales ejercicios para ser aplicados dentro de todo nuestro sistema muscular por medio de la activación.	EJERCICIO PARA EL ALMA (PAUSAS ACTIVAS INTEGRANDO EL MOVIMIENTO OSTEOMUSCULAR ZUMBA Y BAILE SALSA)

SUBPROGRAMA BIOLÓGICO
“CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA: ALIMENTO SANO Y EJERCICIO PARA EL ALMA”

	OBJETIVO	ACTIVIDADES
FACTOR BIOLOGICO	"Dar a conocer a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, la importancia del consumo del agua evitando el consumo de las bebidas azucaradas y energizantes evitando alteraciones. "	IMPORTANCIA DEL CONSUMO DEL AGUA EVITANDO EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y ENERGIZANTES.
FACTOR BIOLOGICO	"Dar a conocer a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda la importancia del buen descanso y tener un sueño reparador evitando así alteraciones del sueño. "	DESCANSANDO PARA LA VIDA (IMPORTANCIA DEL SUEÑO SALUDABLE Y CONFORTABLE)

SUBPROGRAMA PSICOLÓGICO

Manejo de emociones desde la perspectiva emocional: conozco mis emociones, las gestiono y me acepto

	OBJETIVO	ACTIVIDADES
PRIMERA DIMENSIÓN: RECONOZCO MIS EMOCIONES	A través de la herramienta La Ruleta de emociones del psicólogo estadounidense Robert Plutchik se identificarán las emociones básicas, que son primordiales para nuestra supervivencia y el resto de las emociones más complejas con sus diferentes grados de intensidad.	RULETA DE EMOCIONES. - DIAGRAMA - RADIAL
SEGUNDA DIMENSIÓN: CONOZCO MIS EMOCIONES Y LAS GESTIONO.	"Por medio de una dinámica de interacción se identificarán las posibles soluciones siendo relacionadas con las emociones que transitan en nuestro ser."	ESCAPE IMPOSIBLE
SEGUNDA DIMENSIÓN: CONOZCO MIS EMOCIONES Y LAS GESTIONO.	Por medio de la técnica de Relajación y la identificación de emociones se brindaran estrategias y herramientas de regulación emocional ,diálogo interno, Reestructuración cognitiva y Regulación de sentimientos e impulsos.	RELAJATE Y RESPONDE A TRAVÉS DE LA EMOCIÓN.

SUBPROGRAMA PSICOLÓGICO

Manejo de emociones desde la perspectiva emocional: conozco mis emociones, las gestiono y me acepto

	OBJETIVO	ACTIVIDADES
SEGUNDA DIMENSIÓN: CONOZCO MIS EMOCIONES Y LAS GESTIONO.	A través de la proyección de un video "Aprender 5 pasos para gestionar las emociones. promover el conocimiento y crecimiento emocional para hacer posible el gestión de emociones en las situaciones de la vida	TODAS LAS EMOCIONES SON IMPORTANTES - TODAS TIENE UNA FUNCIÓN
TERCERA DIMENSIÓN: AUTONOMIA EMOCIONAL: ME ACEPTO Y ME RESPETO.	Evaluar y explorar la autoestima personal entendida como sentimientos de Valía personal y de respeto hacia sí mismo.	APLICACIÓN ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERT. (10 ITEMS)
TERCERA DIMENSIÓN: AUTONOMIA EMOCIONAL: ME ACEPTO Y ME RESPETO.	"Reforzar el autoconcepto y la autoestima a partir de la identificación de diferentes aspectos relacionados con la autopercepción" aprender a ser resiliente transformando las adversidades.	*¿QUE VES EN EL ESPEJO? ME AMO Y APRENDO A SER RESILIENTE. • TARJETA DE VERBALIZACIONES RESILIENTES - EDITH GROTBORG (Yo soy-yo tengo-yo puedo y yo estoy) • *KIT DEL AUTOESTIMA

SUBPROGRAMA SOCIAL

“Formemos entornos saludables desde un equilibrio familiar, laboral e individual ”

	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
FACTOR SOCIAL.	Fomentar las relaciones interpersonales de los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda a través de un mural de reconocimiento personal y de compañerismo.	“INTERACTUEMOS CON MIS COMPAÑEROS” ^{II}
FACTOR SOCIAL.	Identificar en los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda como sería su puesto de trabajo ideal para su óptimo desarrollo de sus actividades.	“INNOVEMOS ESPACIOS SALUDABLES”
FACTOR SOCIAL.	Identificar en los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda como se analiza el concepto de familia, su importancia y el vínculo entre laboral-familiar.	“JUGUEMOS LA RULETA FAMILIAR ”

SUBPROGRAMA SOCIAL

“Formemos entornos saludables desde un equilibrio familiar, laboral e individual ”

	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
FACTOR SOCIAL.	Instruir a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda sobre el reconocimiento del papel familiar dentro de la empresa y la sociedad.	“FORMEMOS Y RECONOZCAMOS EL PAPEL FAMILIAR ”
FACTOR SOCIAL.	Instruir a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda sobre el reconocimiento del papel familiar dentro de la empresa y la sociedad celebrando el día de la familia.	“CELEBREMOS JUNTOS EL DIA DE LA FAMILIA ”

SUBPROGRAMA ENTORNOS SALUDABLES

"Construyendo espacios de trabajo saludables para un equipo más sano y feliz"

	OBJETIVO	ACTIVIDADES
FACTOR ENTORNOS SALUDABLES	"Identificar la percepción que tienen los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. sobre las condiciones saludables de su lugar de trabajo de acuerdo con la percepción que tienen sobre algunos aspectos de determinan una arquitectura saludable. "	"Encuesta de percepción del entorno. "
FACTOR ENTORNOS SALUDABLES	"Concientizar a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, sobre la importancia de incluir vegetación en el espacio de trabajo y al aprovechamiento de la luz natural y sus beneficios en el espacio de trabajo los cuales conllevan a mejorar la salud mental y la calidad del aire interior, reduciendo a su vez el riesgo de la aparición de problemas respiratorios. "	"De la naturaleza al espacio de trabajo saludable "
FACTOR ENTORNOS SALUDABLES	"Identificar los espacios que generan mayores niveles de ruidos desde la perspectiva de los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. para crear medidas de acciones y colaboración de los trabajadores para controlar el nivel de ruido percibido. "	"La acústica y la interacción social "

Subprograma Biológico

**“CUIDADO DE LA SALUD FÍSICA”
ALIMENTO SANO Y EJERCICIO
PARA EL ALMA.**



CONTEXTUALIZACIÓN

Este subprograma contempla la importancia del cuidado de la salud física entre los cuales se prioriza en la integración de los sistemas cardiovascular, osteomuscular los cuales pueden presentar alteraciones ya que tienen una gran relación con los malos hábitos de vida saludable, entre los que se contempla, el sedentarismo, la presencia de obesidad y sobrepeso, la falta de ejercicio o la falta de realización de unas adecuadas pausas activas que permitan evitar enfermedades, de igual forma la utilización de alimentos industrializados que no aportan nutrientes al cuerpo, las bebidas azucaradas, energizantes que lo que hacen es potencializar la enfermedad cardiovascular o la obesidad entre estos pueden traer graves consecuencias si no se tienen hábitos de vida saludables óptimos para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, de aquí parte la importancia de generar hábitos como el consumo de agua, de igual manera existe afectación en el buen descanso y su relación con los hábitos inadecuados de vida.

Por esta razón es que con este subprograma se quiere evitar la aparición de enfermedades en cada uno de los colaboradores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, de acuerdo a la aplicación de las encuestas de hábitos de vida saludable y la encuesta de morbilidad sentida, dentro de estas la toma de Índice de Masa Corporal (IMC) el cual determinó que existe 1 persona con sobrepeso y 1 persona con obesidad, desde allí parte la importancia de entender que la obesidad de acuerdo a la Organización Mundial de La Salud (OMS) La Obesidad es una enfermedad que se presenta por una gran diversidad de factores entre los cuales se influyen aspectos genéticos, sedentarismo, sobrealimentación, alteraciones del apetito y saciedad, malos hábitos alimentarios o pueden ser factores endocrinos, neurológicos, psicológicos y fisiológicos, que configuran una condiciones multifactorial, por lo tanto la importancia central de la obesidad radica desde la relación con la mortalidad.



Según datos y cifras de la Organización Mundial de la Salud, se dice que para el 2022 2.500 millones de adultos mayores de 18 años o más tenían sobrepeso y de ellos el 890 millones eran ya obesos, esto indica que el 43 % de los adultos mayores de 18 años o más tenían sobrepeso, y el 16% ya eran obesos, de igual manera en el 2022 alrededor del 16% de los adultos de 18 años o más en todo el mundo eran obesos. Por lo tanto, para contrarrestar lo anterior es de vitalidad realizar la prevención y el manejo eficaz al sobrepeso y la obesidad ya que estos son manejables y prevenibles, de acuerdo con esto es crucial que a nivel individual las personas puedan reducir el riesgo adoptando una serie de intervenciones preventivas en cada etapa del ciclo vital, antes incluso de la concepción, así como durante los primeros años, entre estas reforzando plan alimenticio, ejercicio y evitando conductas sedentarias.

CONTENIDO (ACTIVIDADES Y/O DIMENSIONES)

Dentro de este subprograma se contempla la realización de las siguientes actividades:

- **Actividad 1:** Alimentación sobre el plato de la familia colombiana, (evitando consumo de alimentos industrializados)
- **Actividad 2:** Ejercicio para el alma (pausas activas integrando el movimiento osteomuscular zumba y baile salsa)
- **Actividad 3:** importancia del consumo del agua evitando el consumo de bebidas azucaradas y energizantes)
- **Actividad 4:** Descansando para la vida (importancia del sueño saludable y confortable)



ACTIVIDAD

1. Alimentación sobre el plato de la familia colombiana (evitando el uso de los alimentos industrializados)

INTRODUCCIÓN:

Los hábitos de vida saludable, promueven la adquisición de hábitos necesarios que les permitan a los trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, que les permita ponerlos en práctica en su vida cotidiana, de igual forma es importante resaltar que desde el hogar es uno de los principales contextos y ambientes donde se desarrollan desde la cultura hábitos creados desde casa, teniendo en cuenta que en el interior de este se establecen promueven y consolidan diferentes hábitos, valores y creencias en torno a los estilos de vida que estarán durante toda la vida. por lo tanto se hace necesario generar espacios formativos en los cuales se hable acerca de hábitos en casa dirigidos a fortalecer los estilos de vida saludable, entendidos como aquellas actividades diarias que impactan de manera positiva la calidad de vida de las personas, destacando el significado de alimentarse sanamente durante toda la vida (recomendaciones del plato saludable de la familia colombiana), incluyendo la planeación de menús nutritivos y variados, tips para planear la compra y almacenamiento de alimentos en el hogar, sin dejar de lado la diversidad cultural y gastronómica presentes en las familias del país. es así como la alimentación saludable que pongan en práctica los colaboradores desde sus hogares, pueda impactar en la disminución del riesgo de contraer enfermedades cardiovascular o afectaciones en el sistema osteomuscular, los cuales han ido en aumento, a su vez se promueve el consumo total de los alimentos siendo esta una acción que aporta a la prevención de la pérdida y desperdicio de alimentos.



OBJETIVO:

Realizar un conversatorio teórico práctico para la generación de hábitos de alimentación saludable que permita a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, el reconocimiento teórico práctico de la alimentación saludable en la población colombiana y el impacto de este en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana, fomentando los estilos de vida saludable desde los principios de corresponsabilidad y autonomía, evitando el uso de alimentos industrializados.

DESARROLLO:

1. Para el desarrollo de esta actividad pedagógica se debe realizar de manera presencial de acuerdo con los espacios y tiempos acordados en la empresa repuestos y partes Diesel Ltda.

2. Se inicia con la bienvenida a cada uno de los colaboradores, contextualizándonos sobre la importancia de la prevención de enfermedades y la generación de hábitos de vida saludable, posterior a ello se socializa el objetivo del encuentro.

3. A continuación, se pedirá a los colaborador responder un pretest (anexo 1) buscando identificar los conocimientos previos y/o imaginarios que tengan los participantes acerca de los temas a trabajar en la actividad. Una vez los colaboradores terminen de diligenciar el formato del pretest, se pedirá que sean entregados nuevamente a los profesionales.

4. **Actividad central:** Los mediadores del aprendizaje (chef y nutricionista) a través de un conversatorio y de algunas preguntas orientadoras, irán desarrollando los temas principales de la siguiente manera:

4.1 Se dará introducción a la actividad realizando la pregunta ¿Qué es lo primero que se debe tener en cuenta para llevar a cabo un menú saludable? Esto con el fin de guiar a los colaboradores a reflexionar acerca de la planeación, mencionando los aspectos más relevantes como: ingredientes, momento del día para el que se piensa la receta, recursos entre otros.



4.2 El profesional de la salud iniciará explicando los temas centrales, haciendo uso del banner o la presentación que permitirá ir conformando una infografía a medida que se van desarrollando las temáticas sobre el plato saludable de la familia colombiana, donde se resaltaron los grupos de alimentos y sus principales aportes nutricionales, el consumo del agua y la ley CESAI (completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua) explicando a los colaboradores cómo se articula este conocimiento.

4.3 El chef continuará con el desarrollo de la actividad socializando con los colaboradores las claves de inocuidad, el correcto almacenamiento de los alimentos, las recomendaciones para tener en cuenta para la planificación de la compra de alimentos resaltando la importancia de adquirir los que están en cosecha (economía familiar), de igual forma se hará alusión a cómo desde una planificación de alimentos y su adecuado almacenamiento desde casa se logra prevenir la pérdida y desperdicio de alimentos.

4.4 El chef contará con implementos de cocina y algunos ingredientes y de esta manera indicarán a los asistentes que realizará la preparación de una receta saludable así misma irá mencionando algunos beneficios de las frutas y verduras de acuerdo con su color, los métodos de cocción y tipos de corte, junto con la forma de presentación.

4.5 De manera simultánea, el chef estará interactuando con los asistentes reforzando los conocimientos frente a los temas expuestos y dando continuidad a la preparación.

4.6 El nutricionista realiza una intervención a través de una pregunta reflexiva: ¿la alimentación que tenemos en casa es una alimentación acorde a lo que indica el plato saludable de la familia colombiana?, de igual manera invitar a los colaboradores a interiorizar sobre la importancia del rol de la familia en la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables, partiendo del ejercicio de la corresponsabilidad.



4.7 Por último los mediadores de aprendizaje aclararon inquietudes, resolverán preguntas u observaciones que tengan los colaboradores.

4.8 Para finalizar la actividad, se realizará la degustación de la preparación realizada por chef, y se entregará un formato postest. Una vez terminado el postest, se socializa la herramienta didáctica, la cual es el plato de la familia colombiana y orientaciones frente a las porciones de los grupos de alimentos, por último las personas mediadoras del aprendizaje darán cierre entregando una encuesta de satisfacción para evaluar la actividad pedagógica. (**Ver anexo 1 y 2**)

MATERIALES:

- **Recurso humano:** profesional de intervención Nutricionista y chefs capacitadores.
- **Recursos físicos:** auditorio de la empresa repuestos y partes Diesel Ltda.
- **Material didáctico:**
 1. Banner infografía.
 2. Formatos de pretest y postest.
 3. Cinta.
 4. Alimentos crudos y cocidos.
 5. Material gráfico (afiches).
 6. Presentación power point.



DURACIÓN:

La duración de esta actividad se estima que será entre 60 a 90 minutos aproximadamente.

EFFECTOS ESPERADOS:

El resultado de esta actividad es que los participantes apliquen cada una de las recomendaciones dadas y que lo hagan parte de su vida cotidiana, generando hábitos de vida saludable con alimentación saludable sin uso de alimentos industrializados.

Para dar continuidad a los hábitos de vida saludable en el subprograma Biológico se da paso a la siguiente actividad , la cual integra la importancia del ejercicio, de la calistenia (calentamiento previo al uso de músculos).



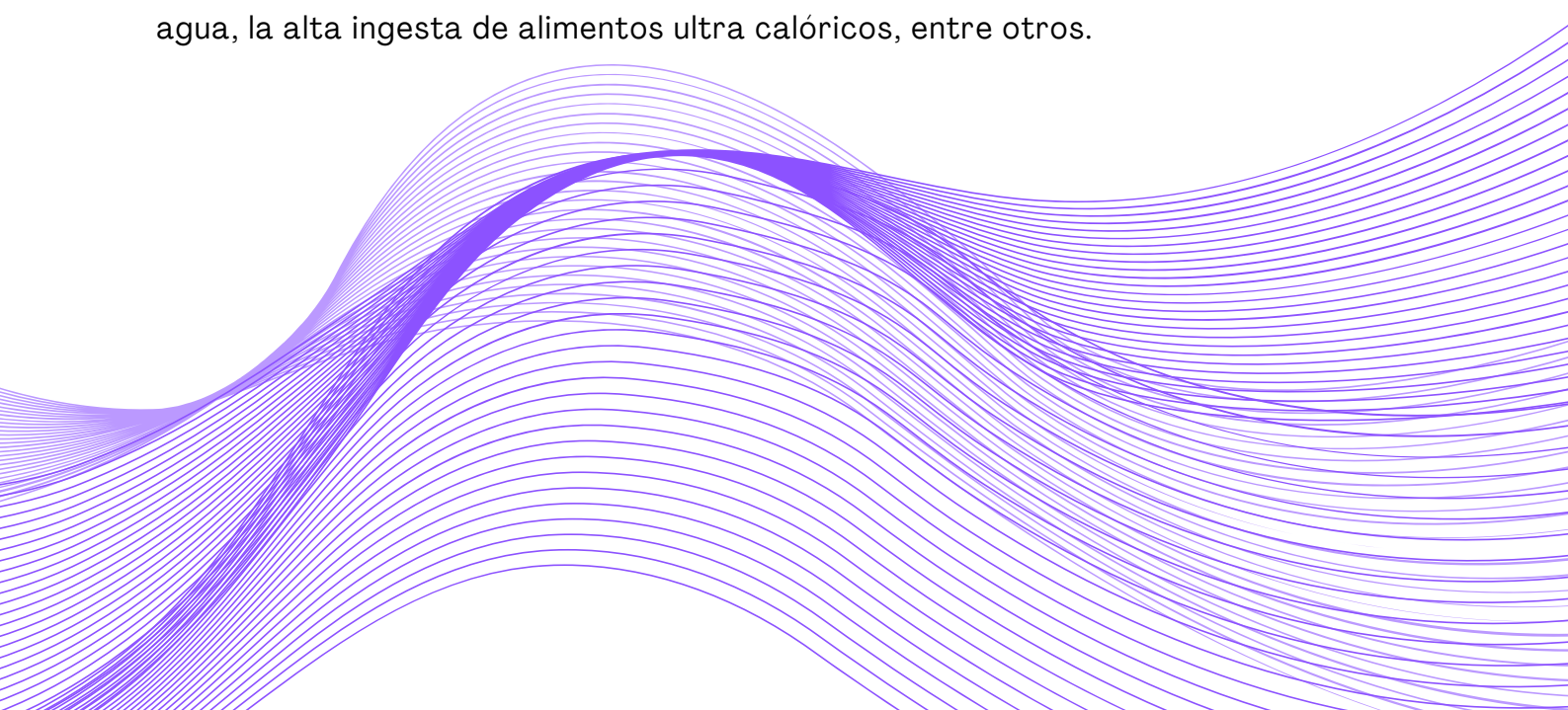
ACTIVIDAD

2.Ejercicio para el alma (pausas activas integrando el movimiento osteomuscular zumba y baile salsa)

INTRODUCCIÓN:

A lo largo de los años las diferentes tareas repetitivas relacionadas con el trabajo han generado grandes consecuencias en los empleados los cuales perjudican principalmente su estado físico, generando alteraciones en el organismo como por ejemplo el estrés y otras enfermedades asociadas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, de acuerdo a esto la OMS conmemora el día 6 de abril como el día mundial de la actividad física, con el fin de difundir los beneficios de este hábito en la vida de las personas e impactar integralmente en su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social.

Dentro de este contexto, es importante tener en cuenta recomendaciones que esta práctica debe efectuarse por lo menos 30 minutos diarios. Por lo cual, este día emblemático pretende incidir de manera directa en fenómenos asociados al sedentarismo y que conlleva a la aparición de enfermedades y problemas de la salud a personas de todas las personas, Con relación a lo anterior, en los tiempos actuales se ha hecho evidente que los estilos de vida se han transformado drásticamente en la población, de manera tal que tanto los tiempos de ocio, como descanso y de productividad se han enfocado más en actividades sedentarias en las que se destaca y las actividades recreativas, así mismo, el aumento en el uso de transportes motorizados y determinantes culturales como el bajo consumo de agua, la alta ingesta de alimentos ultra calóricos, entre otros.



Son factores que en la actualidad han afectado la toma de decisiones de las personas frente a sus hábitos de vida, ya que se ha identificado que muchas veces prefieren estilos de vida poco saludables. En ese sentido, la OMS identifica el sedentarismo como un grave problema de salud, lo que conlleva a que la inactividad física se convierta en uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedad coronaria, hipertensión arterial, obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades osteomusculares, con el fin de prevenir estas problemática de salud y llevar a cabo prácticas adecuadas de estilos de vida saludables, es importante tener en cuenta que una buena alimentación es esencial para poder realizar actividad física de manera efectiva y mantener un óptimo estado de salud.

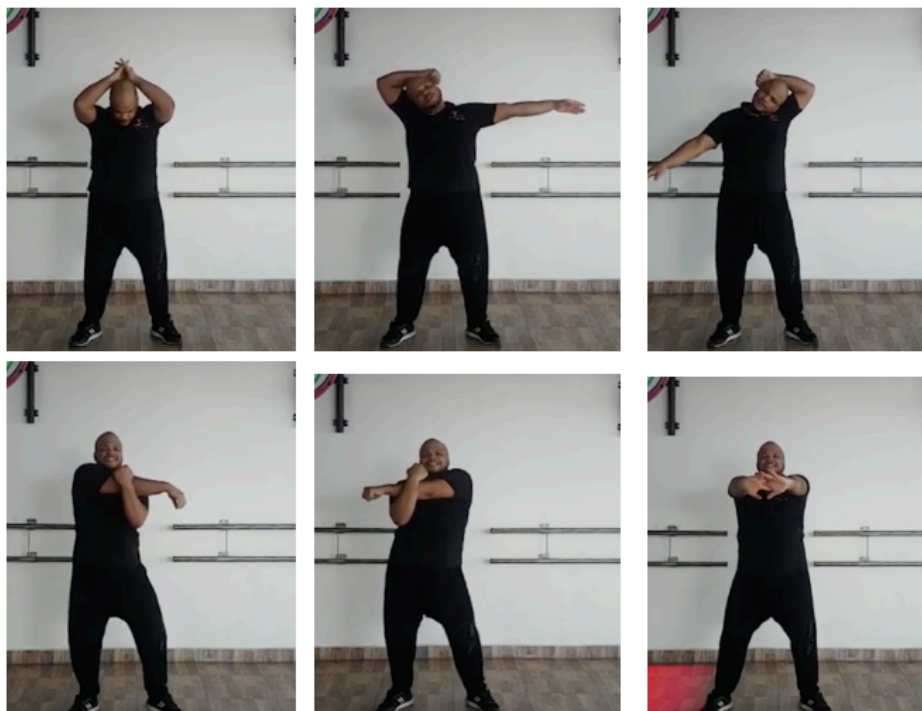
OBJETIVO:

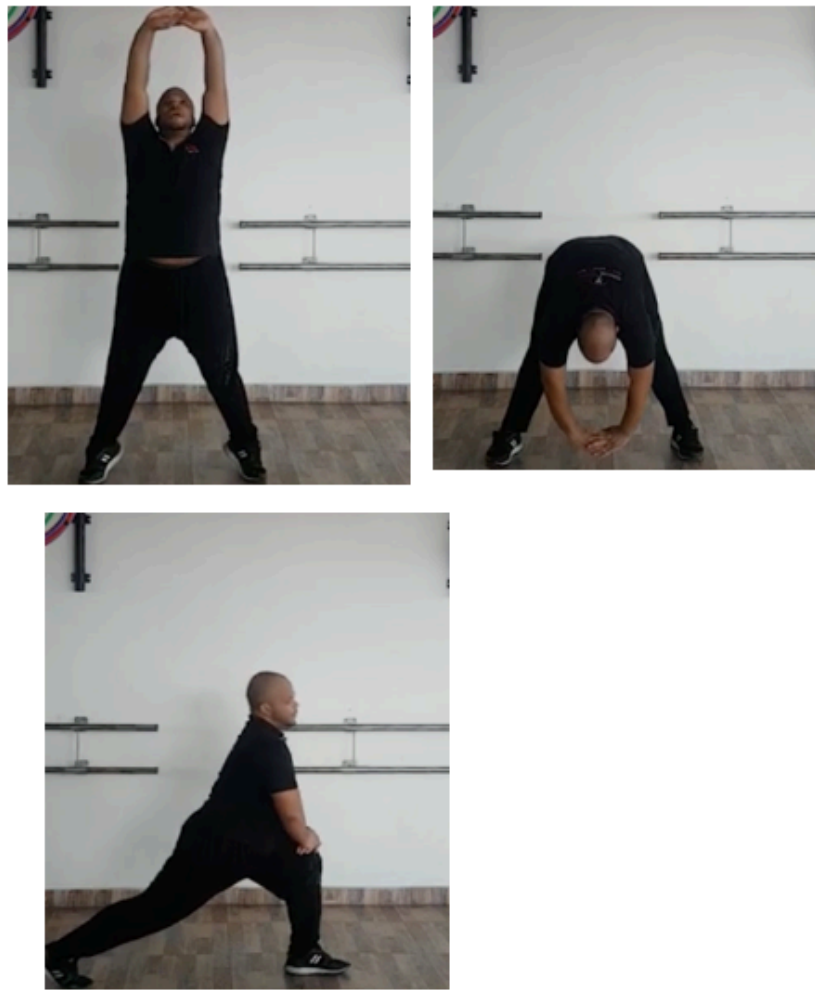
Dar a conocer a los colaboradores de la empresa Repuestos y partes Diesel Ltda, los principales ejercicios para ser aplicados dentro de todo nuestro sistema muscular por medio de la activación.

DESARROLLO:

Para dar inicio a la actividad se realizará la presentación de los instructores de salsa Luis Miguel Carballo y John Layseca quienes realizarán la introducción de la actividad.

- El instructor dará inicio a la actividad con el calentamiento por medio de la calistenia con ejercicios básicos de calentamiento:





- Posteriormente se realizará el inicio a la actividad con base en salsa en donde se debe empezar con los primeros ejercicios para tren inferior y luego el superior siempre realizando una parte introductoria de la importancia de realizar estos ejercicios antes de iniciar las actividades diarias y otras posteriores con esto evitamos la fatiga muscular y las inadecuadas posturas.
- Para dar cierre a la actividad se responderán preguntas que tengan los colaboradores, y la importancia de aplicar estos ejercicios en su vida cotidiana y de que no se trate de solo pausas activas aburridas si no que vayan más allá de lo que piensa el colaborador, y de lo crucial que es para las articulaciones y los músculos.

MATERIALES:

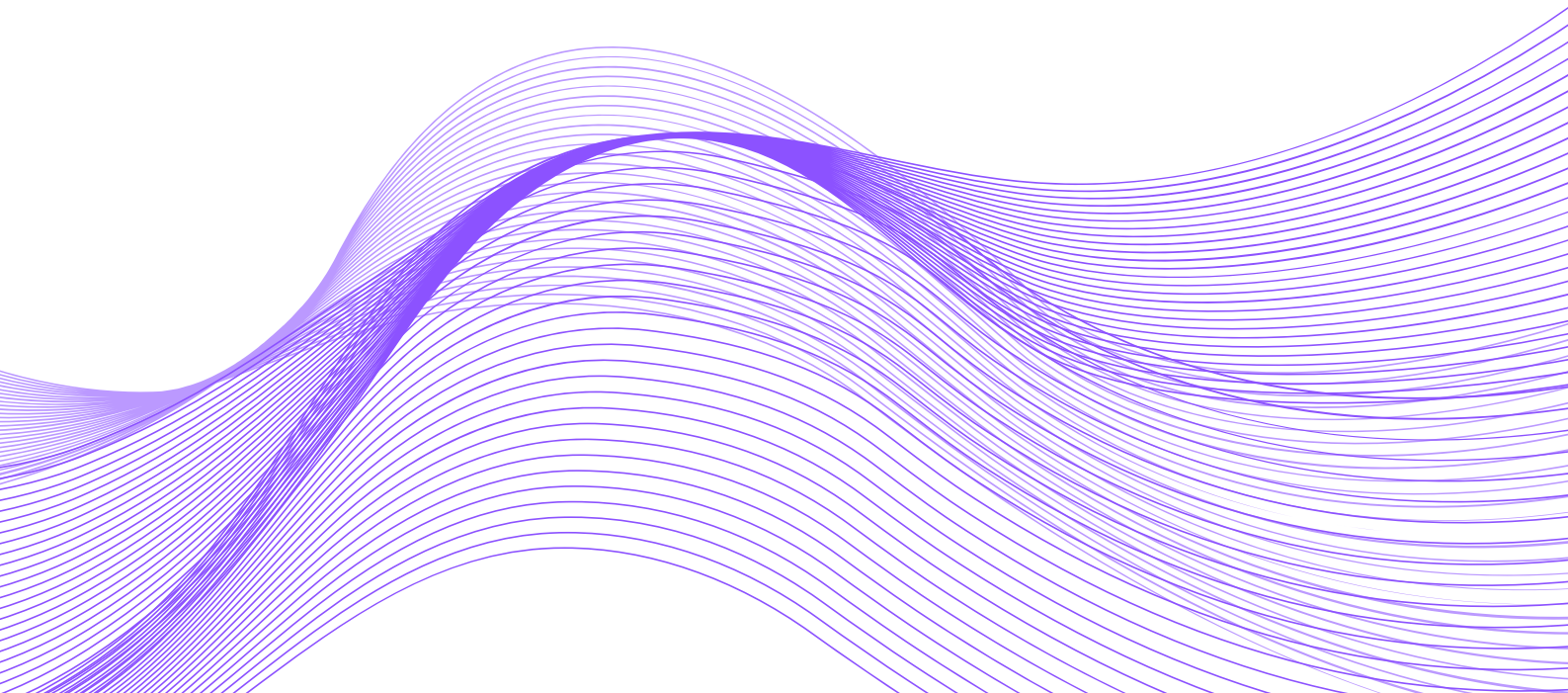
- Auditorio, televisor, proyector.
- Instructores: Zumba y Salsa.

DURACIÓN:

la actividad se desarrollará en un tiempo estipulado entre 45 a 90 minutos aproximadamente.

EFFECTOS ESPERADOS:

El resultado de esta actividad es que los participantes apliquen cada una de las recomendaciones dadas y que apliquen los ejercicios en su actividad laboral antes de realizar manejo de cargas y que tengan una adecuada postura.

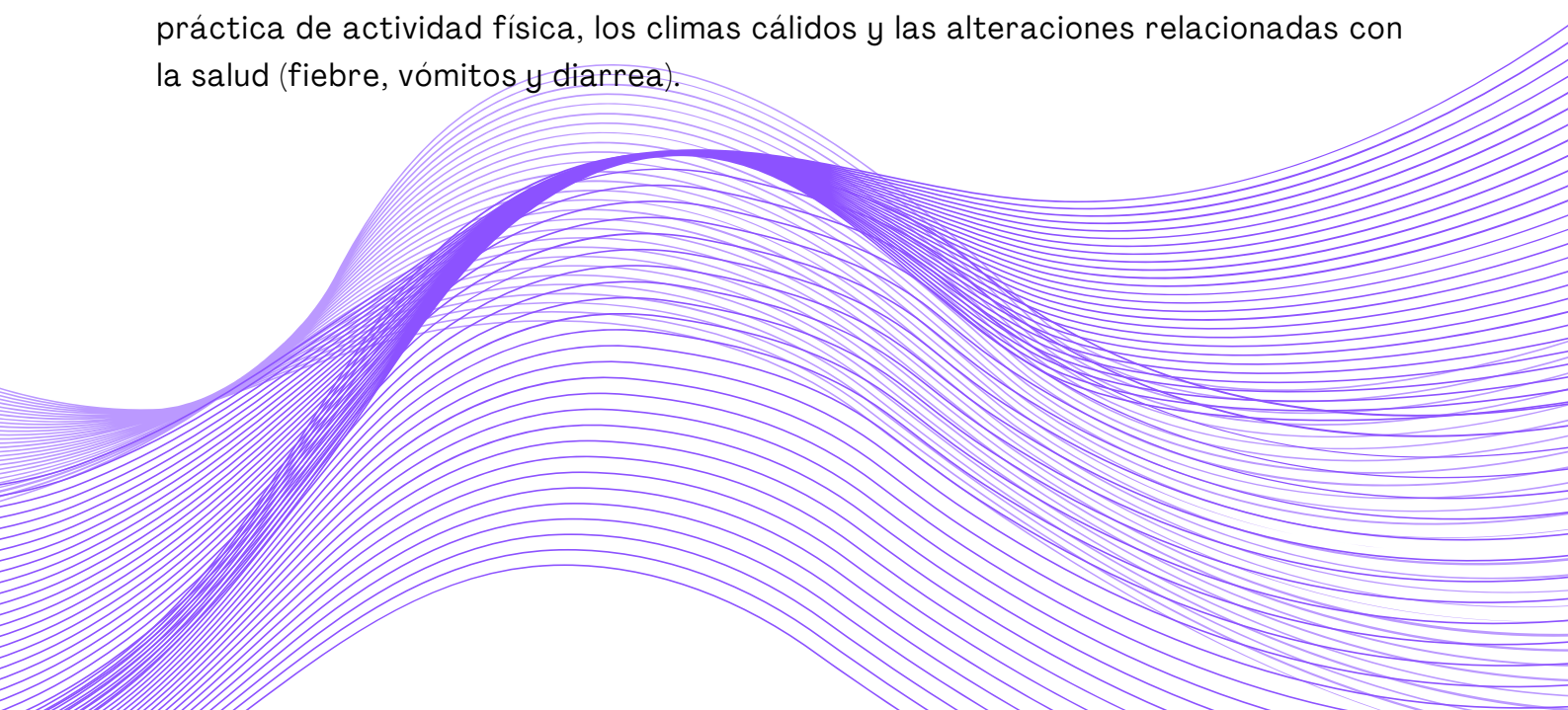


ACTIVIDAD

3. Importancia del consumo del agua evitando el consumo de bebidas azucaradas y energizantes.

INTRODUCCIÓN:

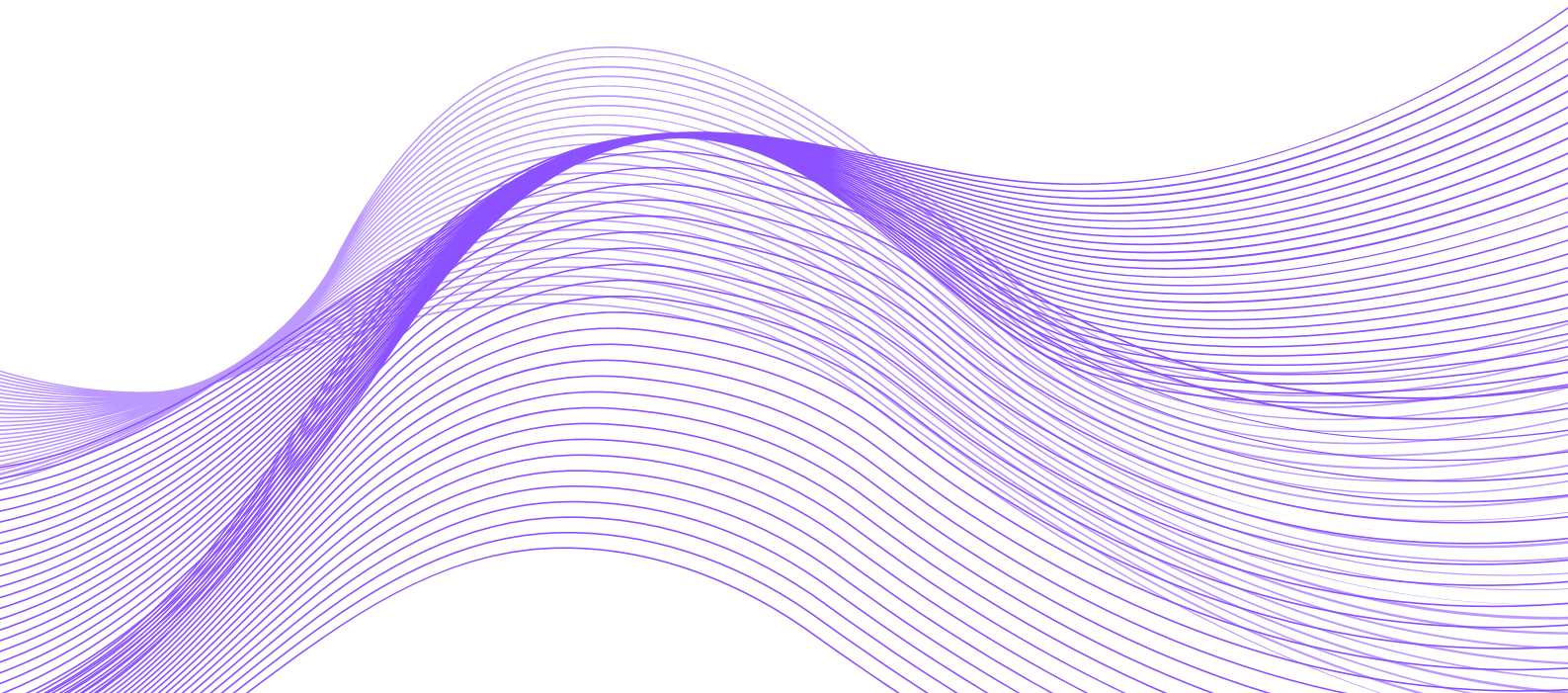
El agua es un nutriente esencial para la vida teniendo en base de que es el componente más abundante del cuerpo humano , participando en todos los procesos fisiológicos, la cantidad de agua en el cuerpo depende de muchos factores que son variables , no sólo en función de cada persona en concreto si no tambien segun su cronologia y estados fisiopatológicos, La cantidad total de agua y su distribución en los distintos compartimentos depende de factores como: edad, sexo, raza, volumen corporal, temperatura, metabolismo, estado de salud, actividades físicas, dieta, medicación, de igual forma el crucial comentar que el agua va disminuyendo con la edad, desde aproximadamente el 75% del peso corporal en los primeros meses de vida y un 55 % en las personas mayores representando de media el 60% en los adultos. Después del primer año de vida, parte del contenido de agua se sustituye por proteínas y minerales, Debido a que tienen mayor tamaño corporal y más masa magra, que tiene un mayor contenido de agua que la grasa, los varones suelen tener un mayor porcentaje de agua que las mujeres. También es importante ver la distribución en dos comportamientos: agua intracelular (dentro de las células) y agua extracelular, repartida entre los vasos sanguíneos (intravascular) y los espacios entre células y órganos (intersticial). En los adultos, aproximadamente las dos terceras partes del agua corporal total corresponden al agua intracelular. Las necesidades de ingesta de agua vienen determinadas por factores como la edad, el sexo y el peso corporal. Además, se debe consumir más agua en determinadas circunstancias, en cantidades que compensen los incrementos de su eliminación, como con la práctica de actividad física, los climas cálidos y las alteraciones relacionadas con la salud (fiebre, vómitos y diarrea).



El balance hídrico depende esencialmente de la ingesta de agua y la producción de orina. Fisiológicamente, la ingesta de líquidos está regulada por la sed (deseo consciente de beber). de igual forma es muy importante mencionar las situaciones que se pueden presentar por la toma de bebidas energizantes y azucaradas, las cuales ya son muy populares debido a sus efectos estimulantes, a su facilidad de acceso, a la desinformación que existe sobre sus efectos en la salud y a la amplia publicidad de la cual gozan sin restricción, se encuentran fácilmente en los supermercados y tiendas al lado de bebidas hidratantes, refrescos y gaseosas. Tampoco son medicamentos y mucho menos suplementos nutricionales.

Están constituidas, generalmente, por componentes con concentraciones altas de metilxantinas (cafeína, teobromina, teofilina), Vitaminas (C y del complejo B); carbohidratos (glucosa, sacarosa, maltodextrina, galactosa y sacarosa), extractos de hierbas con propiedades estimulantes (Ginseng, Guaraná, Hierba de San Juan, Yerba Mate, Ginkobiloba), aminoácidos (Taurina, Carnitina), conservantes y colorantes, la suma de todos los componentes mencionados supone riesgo para la salud y su combinación hacen que no sean inocuas por los que los posibles efectos secundarios y adversos para la salud se citan las más comunes Ser muy adictivas.

- Tener efectos cardiovasculares de leves a graves (aumento de la tensión arterial, arritmias, infartos).
- Producir hiperactividad, síndrome de abstinencia, irritabilidad, ansiedad, insomnio y sueño no reparador.
- Deshidratar por tener efecto diurético, por lo cual en los deportistas no es recomendable.
- Ocasionar síntomas gastrointestinales como indigestión, reflujo gastroesofágico, aumento en el número de deposiciones, náuseas y vómito.



- Desencadenar crisis convulsivas.
- Su alto contenido de carbohidratos puede producir alteraciones en los niveles de azúcar en la sangre, empeorar una diabetes o aumentar el peso.

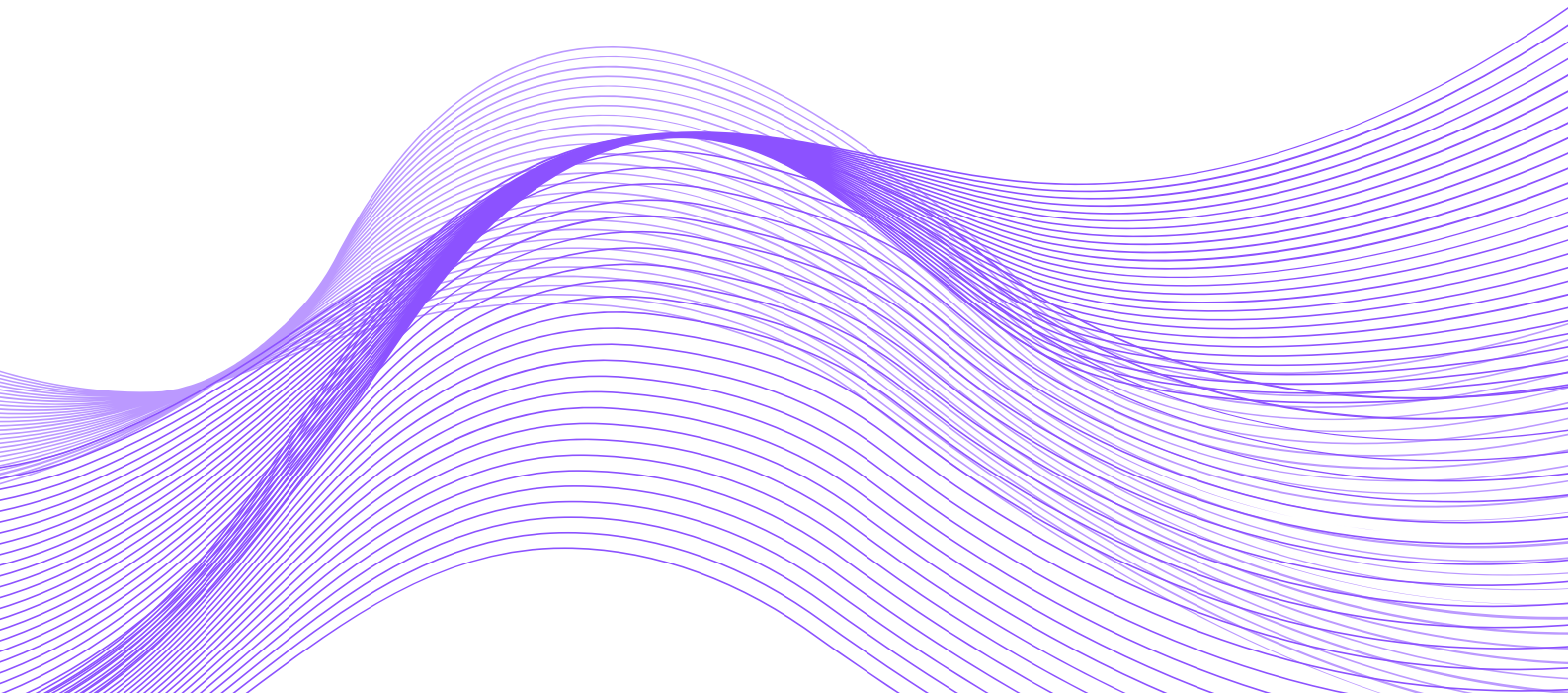
Por lo anterior se considera la importancia de reemplazar las bebidas energizantes y azucaradas por el consumo del agua lo que puede ser beneficioso para el cuerpo por sus múltiples beneficios entre los cuales permitir la absorción de nutrientes esenciales, lubricar las articulaciones, eliminar toxinas, facilitar el riego sanguíneo, y mejorar la función digestiva.

OBJETVO:

Dar a conocer a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, la importancia del consumo del agua evitando el consumo de las bebidas azucaradas y energizantes evitando alteraciones.

DESARROLLO:

La actividad iniciará con el saludo y presentación del profesional de la salud, acto seguido se brindara contextualización sobre el consumo del agua, el objetivo de la actividad. Seguidamente, mediante el uso del Banner de importancia del consumo de agua evitando el consumo de bebidas azucaradas y energizantes, el profesional de la salud brinda unas recomendaciones direccionadas hacia el alcance del bienestar integral, relacionando hábitos de vida saludable y autocuidado hacia los colaboradores.



Actividad central:

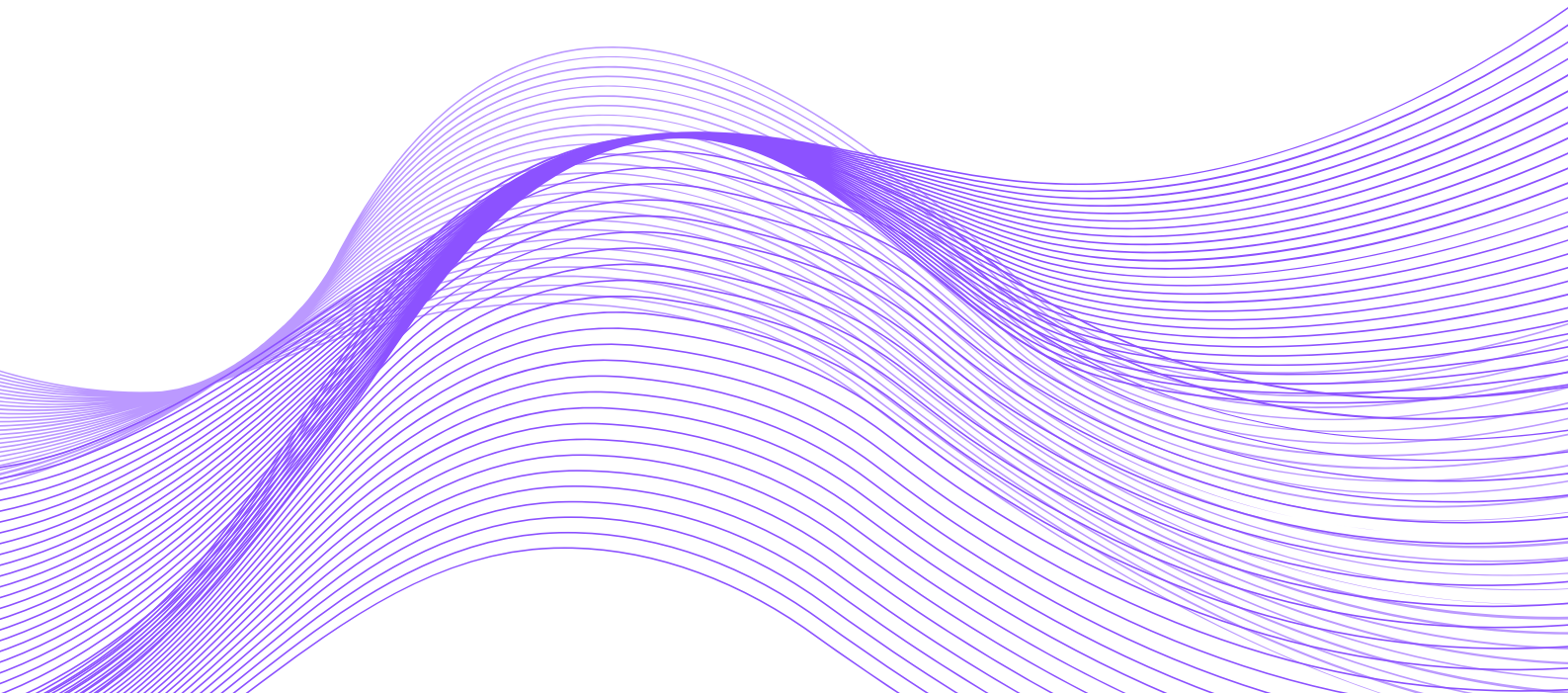
Se realizará unas preguntas relevantes las cuales permitirán tener más datos para la realización de esta actividad.

- ¿Cuáles son las bebidas que más toma en un turno de su trabajo o cuando está en casa?
- ¿Bebe agua con regularidad si es positiva la respuesta cuántos vasos toma en el día ?
- ¿Conoce los beneficios del agua?
- ¿Considera importante tomar agua en su vida y en la de sus familiares?

Posteriormente realizará la intervención la profesional de la salud en donde le pedirá a los colaboradores que se hagan en grupos de 4 personas, donde se les entregará un pliego de papel periodico, marcadores, en donde deben dibujar las partes del cuerpo y de acuerdo a lo que sepan cuánto porcentaje de agua consideran que hay en cada parte del cuerpo. se les dará 20 minutos para la realización de estos, posteriormente cada grupo realizará la socialización de lo elaborado, de acuerdo a esto se continúa con la utilización de las diapositivas las cuales mostraran la contextualización de la importancia del agua en el cuerpo humano, los porcentajes de agua que debe tener el cuerpo humano y de las recuperaciones que debe hacerse por medio del consumo de agua.

Cierre de la actividad:

Para dar cierre a la actividad se finaliza aplicando el postest (**Anexo 3 y 4**), se darán recomendaciones de almacenamiento del agua para llevarlo al trabajo y de reemplazarlo por gaseosas o energizantes. conclusiones y cierre de actividad.



MATERIALES:

10 Papel periódico, marcadores,

Recurso Humano: profesional de la salud (enfermera)

Recursos físicos: Auditorio (incluye equipos)

DURACIÓN:

La actividad está programada para desarrollarse en un tiempo de 45 a 90 minutos.

EFFECTOS ESPERADOS:

El resultado de esta actividad es que los participantes apliquen cada una de las recomendaciones dadas y que lo hagan parte de su vida cotidiana.



ACTIVIDAD

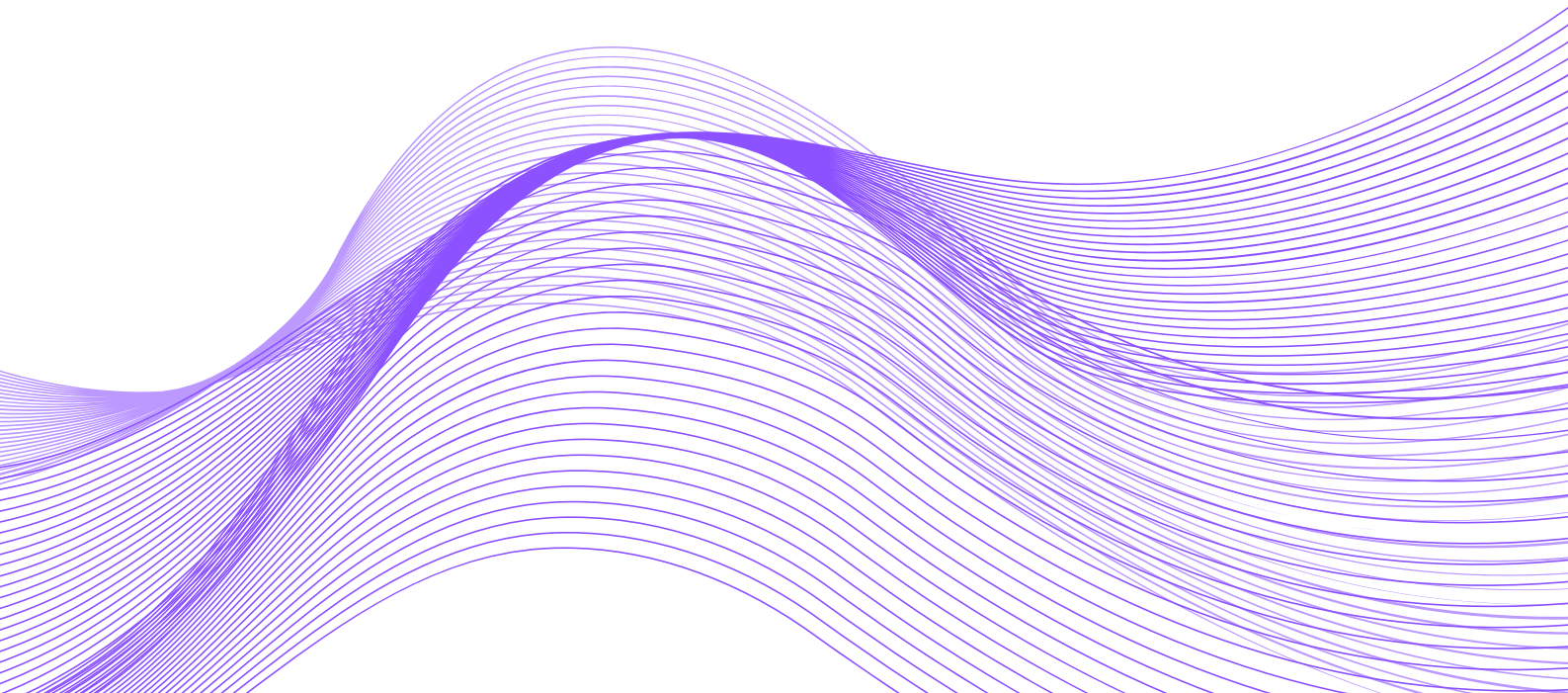
4.Descansando para la vida (importancia del sueño saludable y confortable).

INTRODUCCIÓN:

Tenemos demasiadas exigencias en cuanto a nuestro tiempo (trabajo, familia, mandados), sin contar que queremos encontrar tiempo para relajarnos. Para que todo encaje, a veces sacrificamos el sueño. Sin embargo, el sueño afecta tanto la salud física como la mental. Es fundamental para nuestro bienestar.

Por supuesto que dormir hace que uno se sienta descansado todos los días. Sin embargo, mientras uno duerme, no solamente la mente y el cuerpo se apagan. Durante la noche, los órganos y los procesos internos trabajan arduamente "El dormir mantiene todos los aspectos del cuerpo de una forma u otra: el equilibrio energético molecular así como también la función intelectual, el estado de alerta y el humor explica el Dr. Merrill Mitler, experto en sueño y neurocientífico del NIH". por lo tanto cuando una persona está cansada no tiene el mejor rendimiento posible, el dormir ayuda a pensar con más claridad posible a tener mejores reflejos y a concentrarse mucho mejor "La realidad es que cuando observamos a alguien que ha descansado bien, esa persona está operando a un nivel distinto que quienes intentan seguir con una o dos horas de sueño por noche", cuenta Miller.

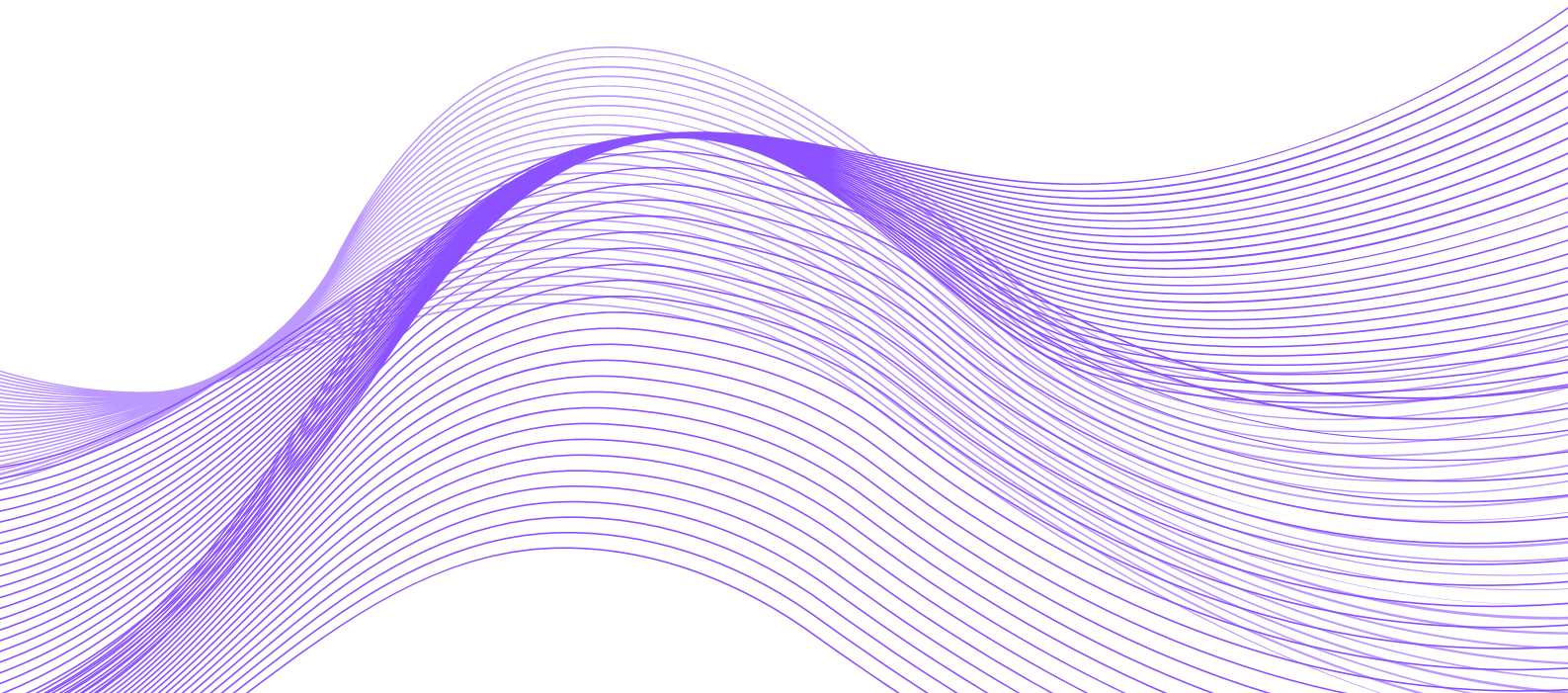
La pérdida de sueño daña los niveles superiores de razonamiento, resolución de problemas y atención a los problemas, las personas que están cansadas tienden a ser menos productivas en el trabajo. Tienen más posibilidades de sufrir accidentes de tránsito. La falta de sueño también influye sobre el humor, que puede afectar la manera en que uno interactúa con otros



La pérdida de sueño daña los niveles superiores de razonamiento, resolución de problemas y atención a los problemas, las personas que están cansadas tienden a ser menos productivas en el trabajo. Tienen más posibilidades de sufrir accidentes de tránsito. La falta de sueño también influye sobre el humor, que puede afectar la manera en que uno interactúa con otros.

El déficit de sueño, con el paso del tiempo, incluso puede incrementar el riesgo de sufrir depresión. Sin embargo dormir no solamente es fundamental para el cerebro, el descanso afecta a todos los tejidos del cuerpo y si no se realiza adecuadamente se da la oportunidad de que existan enfermedades o afectaciones a nivel cardiovascular, afecta las hormonas de crecimiento y del estrés, el sistema inmunitario, el apetito, la respiración, la presión arterial, de acuerdo a investigaciones demuestra que la falta de sueño aumenta el riesgo de padecer obesidad, enfermedades del corazón e infecciones. Durante la noche, la frecuencia cardíaca, la frecuencia de respiración y la presión arterial suben y bajan, un proceso que puede ser importante para la salud cardiovascular. Mientras duerme, el cuerpo libera hormonas que ayudan a reparar las células y a controlar el uso de la energía que hace el cuerpo. Estos cambios hormonales pueden afectar su peso corporal. Una buena noche de sueño consiste en 4 o 5 ciclos de sueño. Cada ciclo incluye períodos de sueño profundo y movimientos oculares rápidos (MOR) o sueño desincronizado, cuando soñamos.

"A medida que avanza la noche, la porción de ese ciclo que se encuentra en sueño desincronizado aumenta. Resulta que este patrón de ciclos y progresión es fundamental para la biología del sueño" Si bien las necesidades personales varían, en promedio, un adulto necesita entre 7 y 8 horas de sueño por noche. Para lograr el máximo de los beneficios restauradores del sueño, es importante lograr una noche completa de sueño de calidad, dice Twery. Muchas cosas pueden interrumpir el sueño.



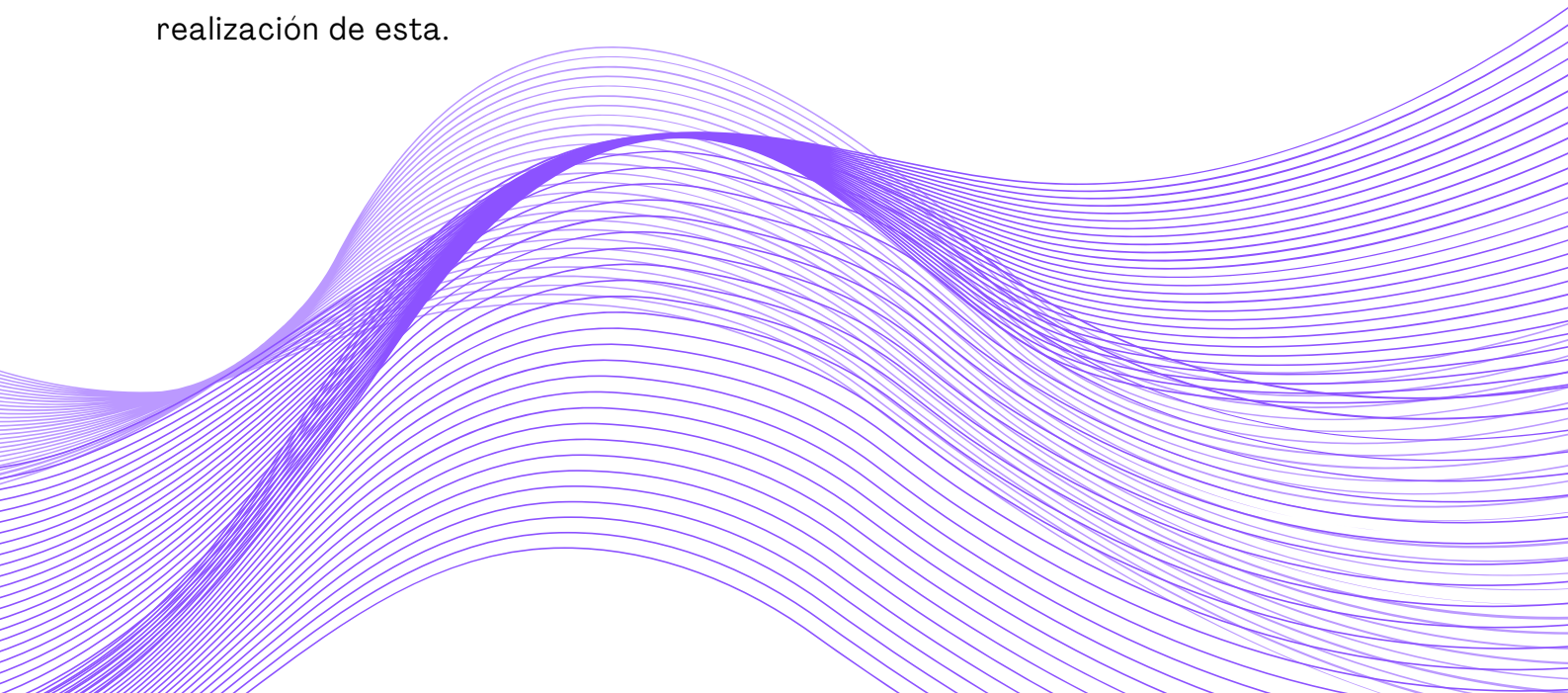
Los estimulantes tales como la cafeína o algunos medicamentos pueden mantenerlo activo. Las distracciones como aparatos electrónicos (en especial la luz de televisores, teléfonos celulares, tablets y lectores electrónicos) pueden evitar que se tenga que dormir. A medida que una persona envejece, es posible que no duerma lo suficiente debido a una enfermedad, medicamentos o trastornos en el sueño, por lo tanto es crucial tener estrategias que ayuden a tener una higiene del sueño adecuada entre los que existen acostarse a dormir todas las noches a la misma hora y levantarse a la misma hora cada mañana, dormir en un lugar tranquilo y oscuro, hacer ejercicio diariamente pero no antes de irse a dormir, antes de acostarse relajarse y darse un buen baño con ducha tibia o leer un libro, evitar el alcohol o los estimulantes de cafeína al final del día, evitar la nicotina, por lo tanto es importante realizar las actividades para enfocar los hábitos de higiene del sueño con la siguiente actividad.

OBJETIVO:

Dar a conocer a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda la importancia del buen descanso y tener un sueño reparador evitando así alteraciones del sueño.

DESARROLLO:

- 1.** Para dar inicio a la actividad se expondrá una introducción breve del sueño y de la higiene de sueño, posteriormente se dará a conocer los objetivos, y los resultados a los que se puede llevar con un sueño reparador.
- 2.** Posteriormente se da inicio a la actividad en donde se les pedirá a los 26 trabajadores que en papel periódico dibujen cual es la rutina de sueño que realizan todos los días antes de irse a dormir se les dará 20 minutos para la realización de esta.



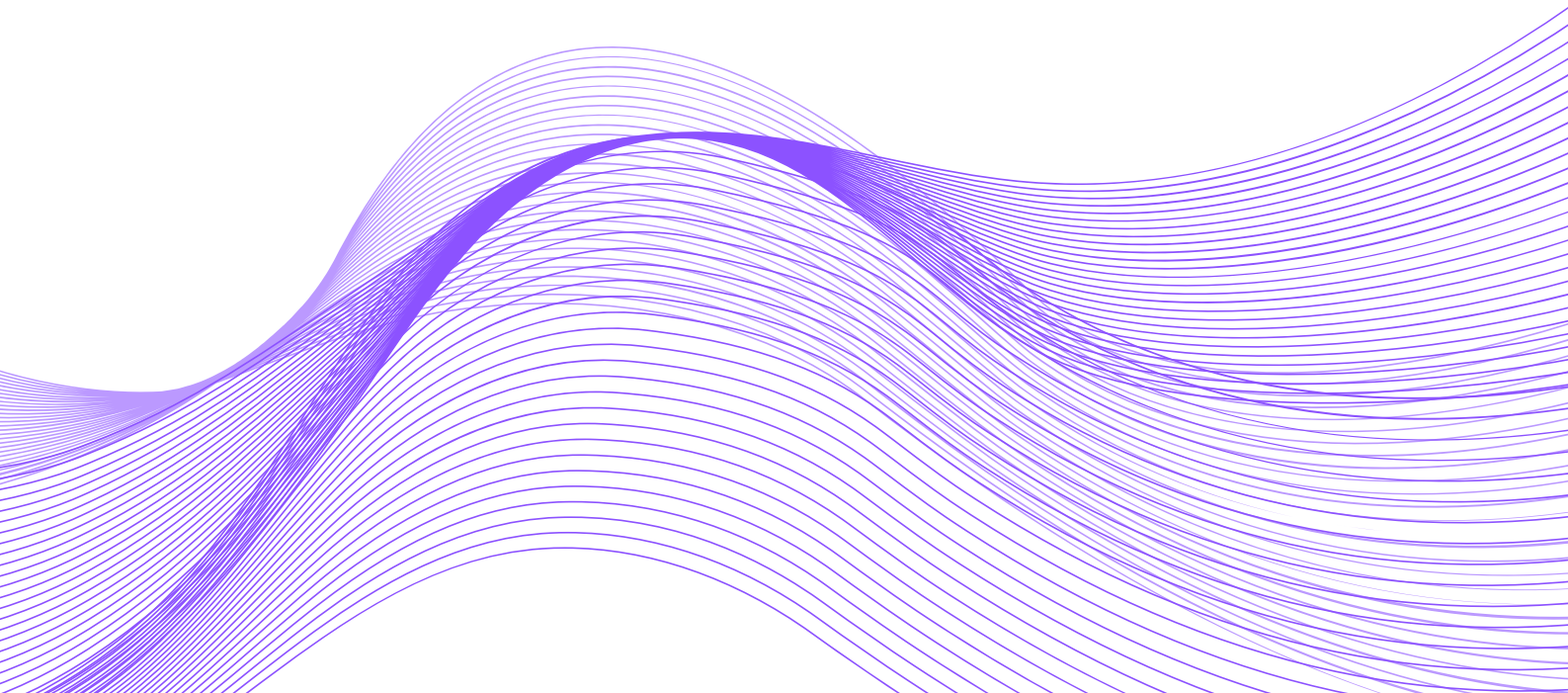
3. Seguidamente de acuerdo a lo realizado en la actividad anterior se seleccionarán a 4 personas al azar que van a exponer cuales son las rutinas que tienen antes de dormir.
4. Para continuar con la actividad se realizará la explicación por medio de diapositivas y banner sobre la importancia de un muy buen sueño y de la creación de estrategias para una muy buena higiene de sueño, de igual manera realizar retroalimentación positiva de lo expuesto por los participantes. (Anexo 2)
5. Dando continuidad se realizará la aplicación del Test de Sueño, el cual integra 3 preguntas importantes que permitirán hacer reflexionar a cada uno de los participantes sobre sus hábitos de sueño y descanso. (Anexo 1)
6. Para dar cierre a la actividad se brindan las conclusiones de la actividad y entre todos los colaboradores crearán una retroalimentación a partir de sus aprendizajes adquiridos durante la actividad permitiendo generar herramientas que mejoren la rutina del sueño y la creación de una higiene de sueño.
7. Se finaliza la actividad con el agradecimiento por su asistencia y participación. **(Ver anexo 5 y 6)**

MATERIALES:

Papel periódico, marcadores, Banner de decálogo de higiene del sueño, test de sueño.

Recurso Humano: Profesional de la salud (enfermera)

Recursos físicos: Auditorio (incluye equipos)



DURACIÓN:

La actividad está programada para desarrollarse en un tiempo de 45 a 90 minutos.

EFFECTOS ESPERADOS:

El resultado de esta actividad es que los participantes apliquen cada una de las recomendaciones dadas para la incorporación de una buena higiene de sueño y generación de rutinas de descanso.



Mabel García Castañeda
Enfermera Profesional
Fundación Universitaria Sanitas

Subprograma Psicológico

**MANEJO DE EMOCIONES DESDE
LA REGULACION EMOCIONAL:
CONOZCO MIS EMOCIONES, LAS
GESTINO Y ME ACEPTO.**



CONTEXTUALIZACIÓN

Se entiende que las emociones son un conjunto de respuestas químicas y neuronales que determinan el comportamiento e impulsos que comportan reacciones automáticas y constituyen un mecanismo de adaptación al medio y garantizan la supervivencia del ser humano por lo tanto es necesario identificar las emociones básicas, en este caso utilizaremos la clasificación de Roberto Aguado (2014): la inteligencia emocional es saber escoger la emoción adecuada en un contexto concreto y con la intensidad oportuna por ende aporta sobre de la existencia de 10 emociones básicas: categorizadas como agradables y desagradables.

AGRADABLES : **Curiosidad** : (atracción , logro , interés) **Seguridad** (serenidad , calma , paz , control) **Admiración** (tranquilidad , respeto , amor) **Alegría**: (diversión , gratificación , placer) **Sorpresa** DESAGRADABLES : **Miedo** : (temor , timidez , ansiedad , angustia). **Ira** (rabia : enfado , enojo , cólera , odio) **Culpa** (error, pudor , rubor... Asco : desagrado , desprecio , rechazo) Tristeza: (pesar , desgana , desaliento) (considerada neutra , ya que como emoción breve no se sabe si deriva en agradable o desagradable)

A partir de esto se presenta el subprograma conozco mis emociones, las gestiono y me acepto el cuenta con 3 dimensiones: reconocimiento emocional, regulación emocional y autonomía emocional. las cuales tiene como alcance dar a conocer estrategias que permitan ampliar el vocabulario emocional, así como tener conciencia de las mismas para poder ser gestionadas desde la regulación y a la par proteger y reforzar los autoesquemas que definen a cada individuo y así fortalecer los hábitos de vida saludables obteniendo Mejor adaptación laboral, social y familiar, manejo de emociones desde la autorregulación y fortalecimiento de la autoestima disminuyendo la ansiedad y el estrés.



CONTENIDO (DIMENSIONES - ACTIVIDADES)

Contenido de este subprograma se contempla la realización de las siguientes actividades:

1: PRIMER DIMENSION: Reconozco mis emociones

actividad 1: -Ruleta de las emociones.

2. SEGUNDA DIMENSIÓN: Reconozco mis emociones y las gestiono

actividad 2: Escape imposible.

Actividad 3: Relájate y responde a través de la emoción.

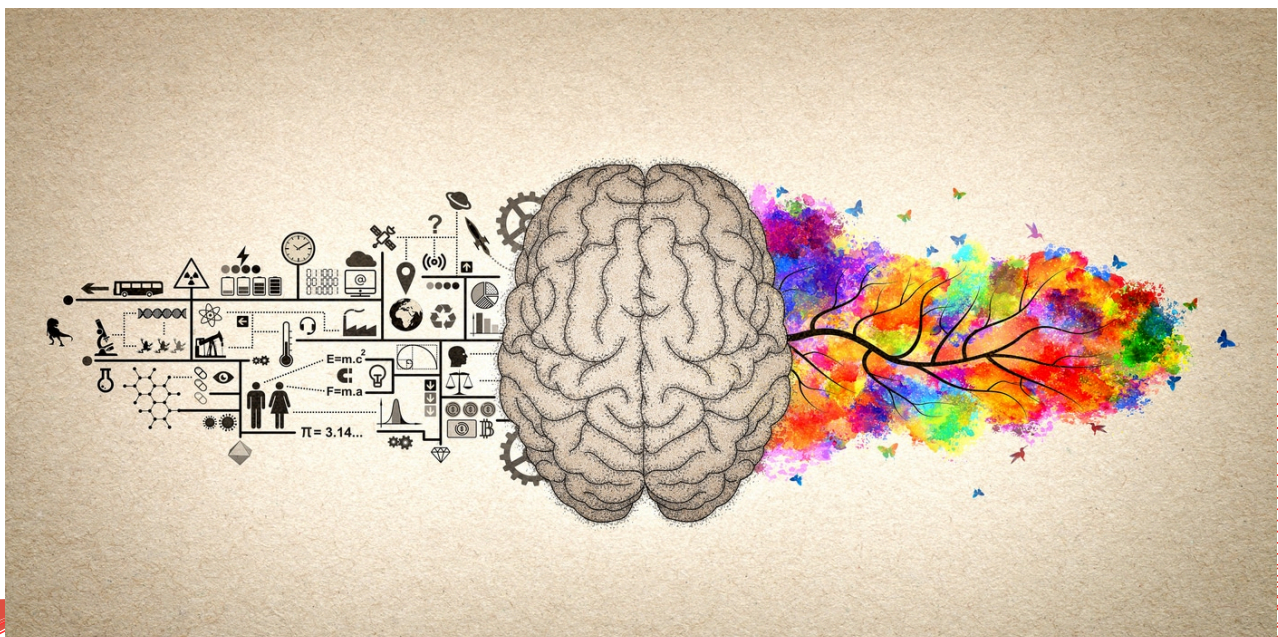
Actividad 4: Video herramienta para entrenar la inteligencia emocional.

3. TERCERA DIMENSION: Autonomía emocional: me acepto y me respeto.

ACTIVIDAD 5: Aplicación Escala de autoestima de Rosembert.

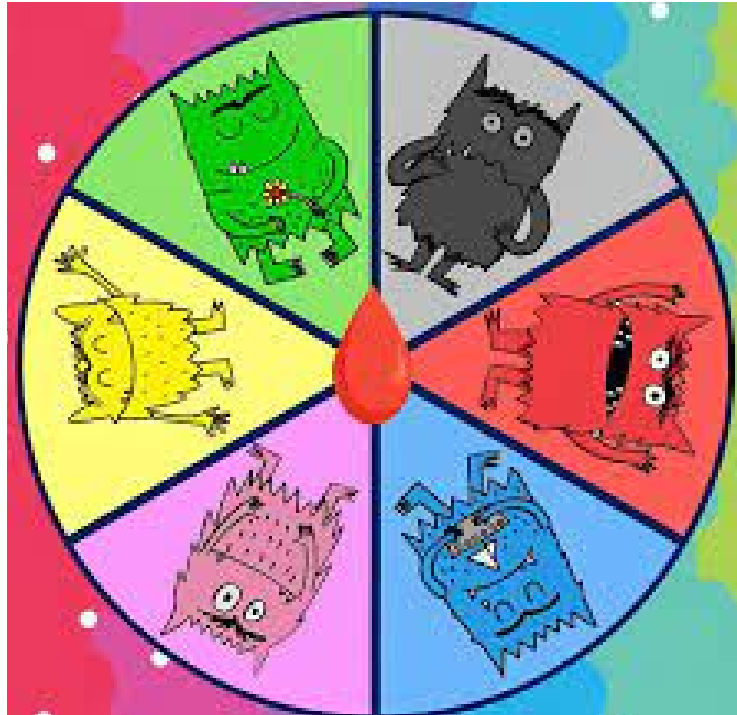
ACTIVIDAD 6: ¿Qué ves en el espejo? me amo y soy resiliente.

actividad 7: Entrega de kit de autoestima.



PRIMERA DIMENSION: RECONOCIMIENTO EMOCIONAL

1.Reconozco mis emociones.



INTRODUCCION:

Al tener la capacidad de reconocer las emociones propias, saber identificarlas. permitirá entender las consecuencias que pueden tener estas emociones en el comportamiento entonces, se podrá aplicar la regulación emocional, es decir, gestionar los estados internos con armonía. y aun que es un proceso complejo que requiere dedicarse un tiempo a sí mismo, de escucharse y comprenderse; no es difícil cuando se tiene claros los beneficios que trae consigo este proceso. por lo tanto se brindaran a través de esta dimensión estrategias que permitan ampliar el vocabulario emocional, así como tener conciencia de las mismas para poder ser gestionadas y fortalecer los auto esquemas que definen a cada individuo promoviendo los hábitos de vida saludables emocionales.

EFFECTOS ESPERADOS:

- 1.SER CONSCIENTE DE LO QUE SENTIMOS
- 2.AMPLIAR EL VOCABULARIO EMOCIONAL
- 3.CONOCER EL SIGNIFICADO DE CADA UNA DE LAS EMOCIONES SUS VENTAJAS Y DESVENTAJAS

1. RECONOZCO MIS EMOCIONES

ACTIVIDAD 1: RULETA DE LAS EMOCIONES

OBJETIVO:

A través de la herramienta La Ruleta de emociones del psicólogo estadounidense Robert Plutchik se identificarán las emociones básicas, que son primordiales para nuestra supervivencia y el resto de las emociones más complejas con sus diferentes grados de intensidad.

DESARROLLO

1. Mira la rueda e identifica tus emociones.

2. Realiza un diagrama radial – con marcadores de colores coloca puntos en las emociones que has experimentado con mayor frecuencia.

3 ¿De qué manera reaccionas ante ellas?

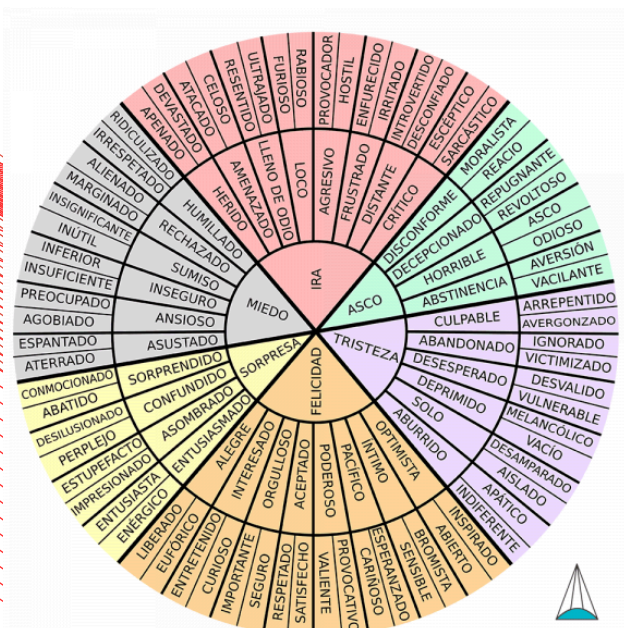
4. Te invito a que identifiques las sensaciones corporales EJ: miedo: incremento en los latidos del corazón, sudoración. Ya que al saber cómo te sientes podrás regular tus emociones. (**Ver anexo 7**)

MATERIALES:

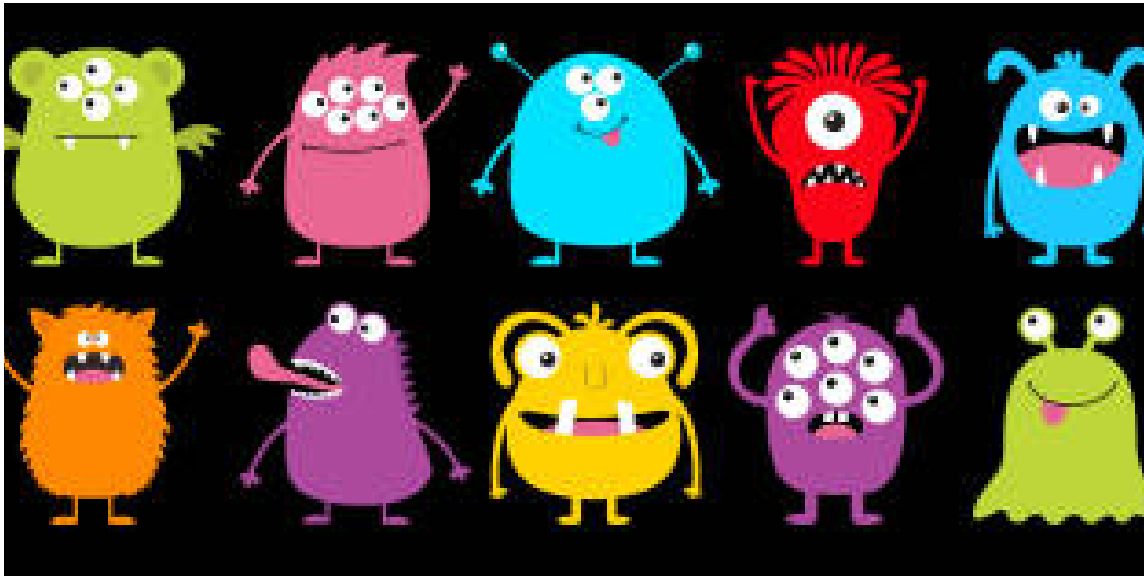
Ruleta de las emociones, marcadores de colores.

DURACIÓN:

20 minutos



SEGUNDA DIMENSION: REGULACIÓN EMOCIONAL



Según Rafael Bisquerra, la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas por ende desde este subprograma proponemos 3 actividades que aportaran a realizar este proceso de regular de manera consciente y apropiada las emociones direccionando a una inteligencia emocional que brindara los siguientes beneficios.

EFFECTOS ESPERADOS:

1. EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA
2. HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO
3. COMPETENCIA PARA GENERAR EMOCIONES POSITIVAS

2. CONOZCO MIS EMOCIONES Y LAS GESTIONO

OBJETIVO:

Por medio de una dinámica de interacción se identificarán las posibles soluciones siendo relacionadas con las emociones que transitan en nuestro ser.

DESARROLLO:

ACTIVIDAD DINAMICA No 1: ESCAPE IMPOSIBLE.

DESARROLLO:

Esta actividad se realizara en pareja

- * Se entregará un cordón, lana, o lazo de aproximadamente 20 Cm.

- * Lo ataran en sus muñecas de ambos extremos.

El mediador entrelazara a ambos participantes formando una especie de X

La meta es soltarse sin que suelten el cordón de las muñecas o desanudarlo

Los participantes deben buscar desenredarse los cordones de todas las maneras posibles.



Nota: la técnica para lograrlo es que uno de los participantes debe tomar la cuerda y pasarla por debajo de la muñeca de su compañero, llevándola por encima de la muñeca y hala hacia atrás del brazo del compañero.

Para qué sirve esta dinámica: es una herramienta que se utiliza para hablar sobre el manejo de emociones, a veces cuando enfrentamos un problema parece que no hay salida o incluso podemos llegar a enredarnos más, sin embargo si nos mantenemos abiertos y conscientes de nuestras emociones se encontrara la fórmula para resolverlos

MATERIALES:

Lana, Lona 5x5.

DURACIÓN:

15 minutos.



ACTIVIDAD No 2 RELAJATE Y RESPONDE A TRAVES DE LA EMOCION

OBJETIVO:

Por medio de la técnica de relajación y de la identificación de las emociones en la tarjeta se brindaran herramientas y estrategias de regulación emocional, diálogo interno, reestructuración cognitiva y Regulación de sentimientos e impulsos.

DESARROLLO:

MOMENTO 1: Es importante tener conciencia de su ser interno por lo tanto lo invitamos a realizar el siguiente ejercicio de relajación y diálogo interno.

Paso 1: se tendrá un espacio tranquilo acorde a la actividad adaptado con música con el fin de establecer un espacio de comunicación que permite favorecer tanto la introspección como la extroversión.

Paso 2: Respira lento, pausado, profundo y conscientemente durante 5 minutos permitiendo la relajación muscular : esto permite ir generando espacio para acompañar cualquier estado que esté vivenciando. Al respirar podemos activar el sistema parasimpático que promueve la activación del sistema nervioso asociado a la autorregulación y relajación.

Paso 3: Ya ha identificado sus emociones y cómo ha reaccionado frente a ellas ahora lo invito a que en las tarjetas de la emoción escoja las 3 emociones que priman en las ruleta de emociones en su día a día, las marque con una X ; y respondas las siguientes preguntas.

(Ver anexo 8)

Duración:

20 Minutos.

Materiales:

Música de relajación y Tarjeta de la emoción.



ACTIVIDAD No 3: TODAS LAS EMOCIONES SON IMPORTANTES NO EXISTEN EMOCIONES NEGATIVAS O POSITIVAS, TODAS TIENE UNA FUNCION

Video herramienta para entrenar tu ser emocional.

OBJETIVO:

A través de la proyección de un video “Aprender 5 pasos para gestionar las emociones” promover el conocimiento y crecimiento emocional y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida.

DURACIÓN:

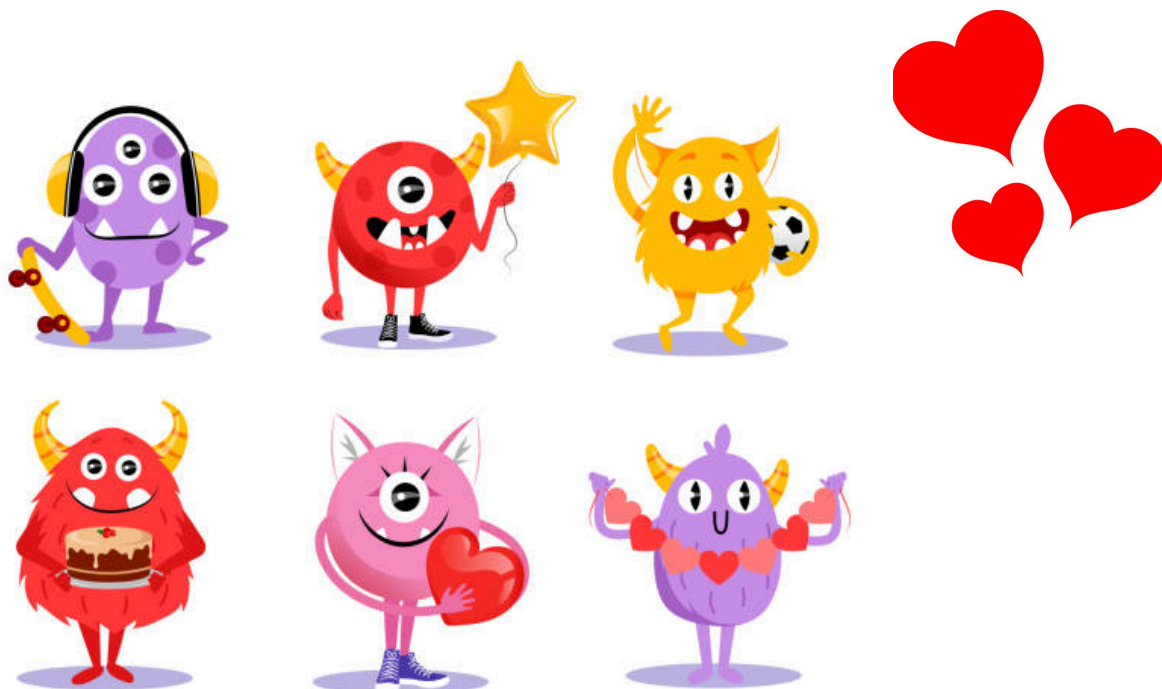
8 minutos 27 segundos.

MATERIALES:

video <https://youtu.be/bqHHH5h2ZmQ?si=Md-C9dSPWXVmvJtr>



TERCERA DIMENSION: AUTONOMIA EMOCIONAL - ME ACEPTO Y ME RESPETO



La autonomía emocional es una habilidad fundamental que nos permite gestionar y regular nuestras propias emociones de manera independiente, sin depender exclusivamente de los estímulos externos. Se trata de la capacidad de reconocer, comprender y responder adecuadamente a nuestras emociones, sin que estas nos dominen o nos lleven a reacciones impulsivas.

La autonomía emocional implica tomar conciencia de nuestras emociones, aceptarlas como parte de nuestra experiencia y ser capaces de manejarlas de manera saludable. Nos permite ser conscientes de nuestros propios pensamientos y sentimientos, tomando decisiones informadas y constructivas en lugar de reaccionar de forma automática. Al desarrollar la autonomía emocional, adquirimos una mayor estabilidad emocional, mejoramos nuestras relaciones interpersonales y promovemos nuestro bienestar general.

EFFECTOS ESPERADOS:

1. AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA
2. AUTOMOTIVACIÓN - ACTITUD POSITIVA
3. RESILIENCIA

ACTIVIDAD 1: CONOCE TU NIVEL DE AUTOESTIMA

OBJETIVO:

Aplicación del cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como sentimientos de Valía personal y de respeto hacia sí mismo.

DESARROLLO:

La escala autoestima de Rosenberg Consta de 10 Ítems de los cuales 5 están enunciados de forma positiva y 5 de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia autoadministrada.

Propiedad psicométricas: La escala ha sido traducida y viabilidad en castellano la consistencia interna de las escalas se encuentra entre 0.76 y 0.87. la fiabilidad es 0.80. (**Ver anexo 9**)

DURACIÓN:

15 minutos

MATERIALES:

Escala de autoestima de Rosenberg; kit de la autoestima



ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

	A	B	C	D
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a				
8. Me gustaría poder sentir más respecto por mí mismo				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil				
10. A veces creo que no soy buena persona				

Interpretación:

- » De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1.
- » De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Consideración de autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existencia de problemas significativos de autoestima.

ACTIVIDAD No 2. ¿QUÉ VEZ EN EL ESPEJO? ME AMO Y APRENDO A SER RESILIENTE

OBJETIVO:

Reforzar el autoconcepto y la autoestima a partir de la identificación en el espejo de diferentes aspectos relacionados con la autopercepción, así como incentivar la resiliencia

DESARROLLO:

Paso No 1: Frente al espejo: mírate fijamente y aunque parezca irrelevante haz el ejercicio a modo reflexivo y responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué ves en el espejo?**
- ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?,**
- ¿Lo conoces?,**
- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?,**
- ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?,**
- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?,**
- ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?**



Paso No 2:

Ya conoces los resultados de la escala y de la introspección en el espejo ahora responde: 4 expresiones Resilientes basadas en el modelo descriptivo de resiliencia propuesto por Grotberg. Se trata de procurar situaciones que permitan verbalizar las 4 expresiones resilientes: **“yo soy”, “yo tengo”, “yo puedo” y “yo estoy”**, ya que según este modelo las verbalizaciones o lenguaje permite tanto identificar las condiciones que presenta una persona para ser resiliente como potenciar la resiliencia si se potencia el utilizar esas expresiones. (**Ver anexo 10**)

Yo tengo

- » Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- » Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- » Personas que me muestran por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.
- » Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- » Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender

Yo soy

- » Una persona por la que los otros sienten admiración y cariño.
- » Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- » Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- » Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- » Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos

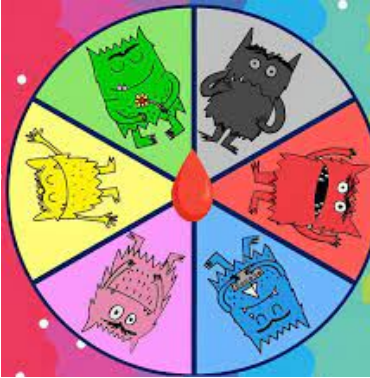
Yo estoy

- » Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- » Seguro de que todo saldrá bien.
- » Triste, lo reconozco, y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- » Rodeado de compañeros que me aprecian.

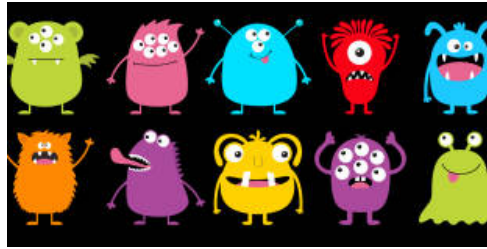
Yo puedo

- » Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- » Buscar la manera de resolver mis problemas.
- » Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- » Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- » Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- » Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- » Sentir afecto y expresarlo.

RECONOZCO MIS EMOCIONES



AUTONOMIA EMOCIONAL



REGULO MIS EMOCIONES



YA TERMINASTE TU SUBPROGRAMA DE MANEJO DE EMOCIONES

TE HAS GANADO UN:

KIT DE LA AUTOESTIMA – TARJETAS COLORES

Cuáles son tus fortalezas

Estas orgulloso/a de

Trabaja tus pensamientos negativos

Perdona tus errores

Vence tus miedos

Sal de tu zona de confort

Haz ejercicio

Rodéate de personas que te quieren

Realiza afirmaciones positivas



Luisa Esmeralda Pico Cardenas
Psicologa
Universidad Manuela Beltran

Subprograma Social

**“FORMEMOS ENTORNOS SALUDABLES
DESDE UN EQUILIBRIO FAMILIAR,
LABORAL E INDIVIDUAL”**



CONTEXTUALIZACIÓN

Los factores sociales en cualquier realidad están constituidos por las interacciones que se dan entre las personas en las distintas áreas de manifestación de lo social, como son: las estructuras sociales, las instituciones sociales como la familia, la escuela, el Estado, la religión, la cultura, etcétera, las cuales al mismo tiempo que son constituidas por los actores sociales colectivos e individuales a través de la realidad concreta, inciden en la realidad concreta como un todo, en la misma medida que ella influye también en ellos.

El equilibrio familiar, laboral e individual se puntualiza desde el factor social que se comprende como aquellos fenómenos, eventos o hechos u otro tipo de elementos en una sociedad que influyan o afecten subsistemas u otros contextos de la sociedad (Familia, amigos, vecinos y demás), en este sentido, se expresa que todos los ámbitos y dimensiones de la sociedad, incluyendo tanto individuales como colectivos dados en el individuo forman líderes, compañeros y grupos sociales como familias, clases sociales, naciones, estados y demás, que llegan a estar involucrados en la política, la religión, el trabajo, la comunicación, la educación, el medioambiente, la economía y el derecho.

Posteriormente uno de los escenarios del factor social es el contexto familiar definiéndose desde la Organización Mundial de la Salud (OMS), como el “conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, etc.) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan”.siendo así se puede inducir que es la organización social más importante para el individuo, el pertenecer a un grupo de estos tipos es vital para su desarrollo psicológico y social, teniendo claro que cada familia posee una serie de costumbres, culturas, religiones y derechos que son formados desde sus antepasados hasta sus días.



Es así que cuando hablamos de familias encontramos diversas como: Familias sin hijos, este tipo de familia está formada por una pareja sin descendientes, Familias biparental con hijos es la más clásica, también conocida como nuclear o tradicional, Familias homoparentales son aquellas que están formadas por una pareja homosexual (de dos hombres o dos mujeres) con uno o más hijos, Familia reconstituida o compuesta es la más frecuente en la actualidad debido a la creciente tendencia a la separación y al divorcio, Familia monoparental formadas por un único adulto con hijos, Familia de acogida constan de una pareja o un único adulto que acoge a uno o más niños de manera temporal mientras que no puedan vivir en su familia de origen o mientras no encuentren un hogar permanente, Familia adoptiva constan de una pareja (o un adulto en solitario) con uno o más hijos adoptados y por ultimo Familia extensa formada por varios miembros de la misma familia que conviven bajo el mismo techo.

Comprendiendo el contexto familiar en los entornos sociales existentes en la sociedad podemos incorporar en la empresa la creación de estrategias que vinculen el áreas laboral con la incorporación familiar desde un movimientos internacional EFR “Empresa Familiarmente Responsable” se encarga de avanzar y dar respuesta en materia de responsabilidades y respeto a la conciliación de la vida familiar y laboral, desde una nueva cultura basada en la flexibilidad, el respeto y el compromiso mutuo, siendo Colombia el segundo país con más certificaciones de EFR, que serán implementadas bajo metodologías didácticas y de aprendizaje para la orientación de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.



CONTENIDO (ACTIVIDADES Y/O DIMENSIONES)

1. Interactuemos con mis compañeros.
2. Innovemos espacios saludables.
3. Ruleta familiar.
4. Formemos y reconozcamos el papel familiar.
5. Celebrems el día de la familia.



ACTIVIDADES

1. “INTERACTUEMOS CON MIS COMPAÑEROS”.

INTRODUCCIÓN:

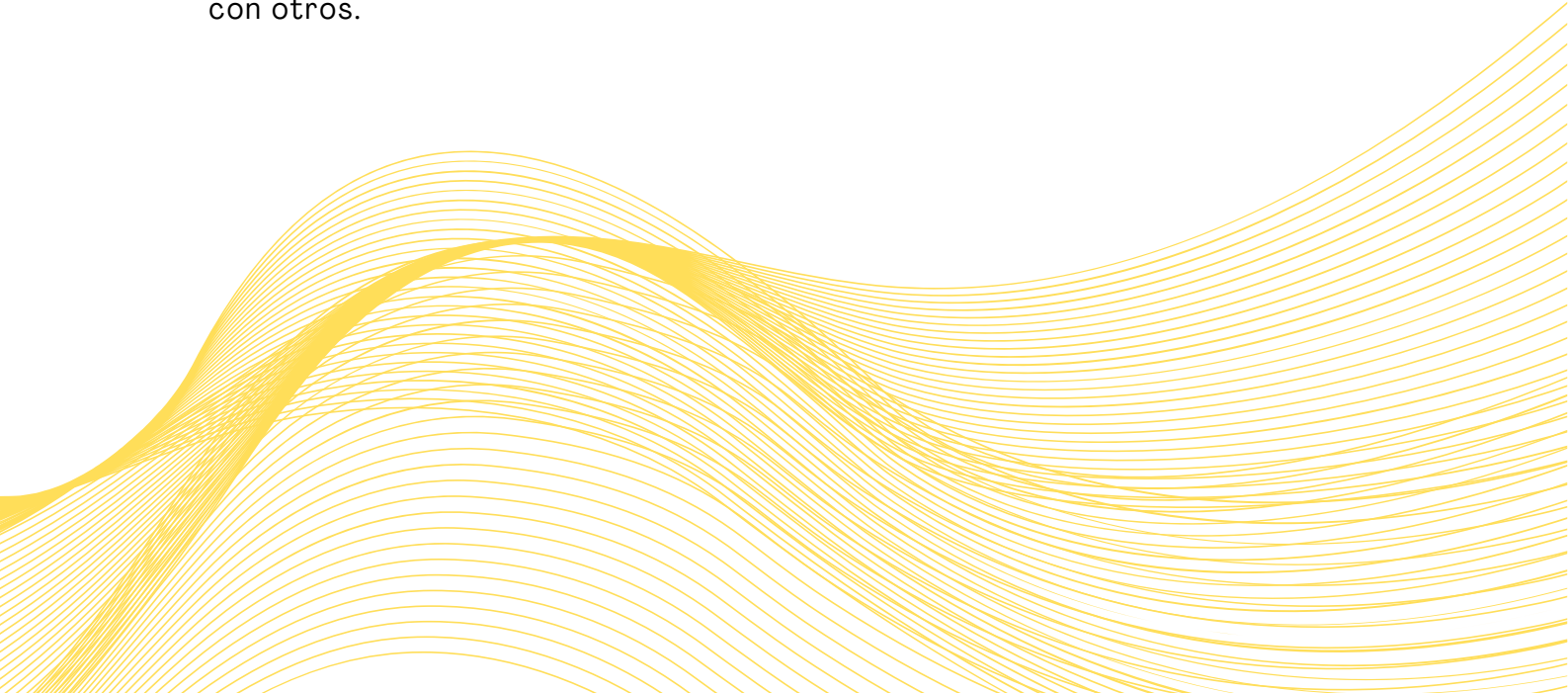
Las relaciones interpersonales y el compañerismo son fundamentales en el entorno laboral por varias razones. En primer lugar, fomentar un ambiente de trabajo positivo y colaborativo, lo que contribuye al bienestar emocional de los empleados. Además, se fortalecen la comunicación y la confianza entre colegas, lo que facilita la resolución de problemas y la realización de tareas de manera más eficiente. El compañerismo también promueve la motivación y el compromiso, ya que los empleados se sienten parte de un equipo y trabajan juntos hacia metas comunes. Además, las relaciones interpersonales sólidas pueden generar redes de apoyo que pueden ser útiles para el desarrollo profesional, en resumen, cultivar relaciones positivas y fomentar el compañerismo en el lugar de trabajo es esencial para crear un ambiente propicio para el crecimiento personal y el éxito organizacional.

OBJETIVO:

Fomentar las relaciones interpersonales de los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda a través de un mural de reconocimiento personal y de compañerismo.

DESARROLLO:

- El moderador debe ubicar a los colaboradores en un círculo mirándose unos con otros.



-
- El moderador debe ubicar en el centro del círculo un papel kraft junto con los marcadores, pinturas y colores.
 - El moderador dará las siguientes observaciones: cada uno de los colaboradores deberá pasar al centro a dibujar o escribir una cualidad individual y colectiva, además con una característica que contemple a toda la empresa.
 - El moderador levantará el mural cuando todos los colaboradores hayan pasado resaltará 5 cualidades y 5 aspectos que contemplen la empresa.
 - Por último el moderador realizará una reflexión sobre el compañerismo en el ámbito laboral y la importancia de reconocernos cada uno y al compañero que tenemos al lado.

MATERIALES:

Papel kraft, marcadores, pinturas, colores.

DURACIÓN:

Una hora y media.

EFFECTOS ESPERADOS:

El resultado de esta actividad es que los participantes apliquen cada uno de los conocimientos dados y que los hagan parte de su vida cotidiana.



ACTIVIDAD

2. “INNOVEMOS ESPACIOS SALUDABLES”

INTRODUCCIÓN:

Los espacios de trabajo juegan un papel crucial en la motivación y la productividad de los empleados generando un entorno laboral bien diseñado y adecuado que puede influir significativamente en el desempeño y la actitud de los trabajadores. En primer lugar, un espacio de trabajo que sea cómodo y ergonómico puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar físico de los empleados, lo que a su vez aumenta su capacidad para concentrarse y realizar tareas de manera eficiente. Además, los espacios de trabajo que fomentan la colaboración y la interacción entre colegas pueden impulsar la creatividad y la innovación, ya que facilitan el intercambio de ideas y la resolución conjunta de problemas. Asimismo, contar con áreas dedicadas para el descanso y el recreo puede contribuir a mantener altos niveles de energía y concentración a lo largo del día, creando espacios de trabajo que estén diseñados para promover la comodidad, la colaboración y el bienestar puede ser clave para potenciar la productividad y el rendimiento de los equipos laborales.

OBJETIVO:

Identificar en los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda como sería su puesto de trabajo ideal para su óptimo desarrollo de sus actividades.



DESARROLLO:

- El moderador reunirá a los colaboradores en un salón.
- El moderador le entregará una hoja blanca a cada uno de los colaboradores donde cada uno ejemplifica su ideal puesto de trabajo donde encontrarán una serie de imágenes alusivas a este aspecto.
- El moderador dará 20 minutos para que cada uno realice su puesto de trabajo ideal.
- Luego de los 20 minutos se realizará por sorteo que 6 colaboradores pasen al frente a exponer su puesto de trabajo ideal donde el moderador va anotando en el tablero las similitudes que tienen de los puestos de trabajo .
- Por último el moderador dará el cierre comprendiendo la importancia de tener un buen puesto de trabajo en óptimas condiciones donde cada colaborador esté en un ambiente saludable y confortable para realizar sus actividades diarias.

MATERIALES:

Imágenes alusivas a puestos de trabajo ideales, pegante, hojas y esferos, colores y lápices.

DURACIÓN:

Una hora.

EFFECTOS ESPERADOS:

El resultado de esta actividad es que los participantes apliquen cada uno de los conocimientos dados y que los hagan parte de su vida cotidiana.



ACTIVIDAD

3. “JUGUEMOS LA RULETA FAMILIAR”

INTRODUCCIÓN:

El concepto de familia desempeña un papel fundamental tanto en la vida personal como en el ámbito laboral de un individuo. En el ámbito personal, la familia proporciona apoyo emocional, estabilidad y un sentido de pertenencia que son esenciales para el bienestar emocional y psicológico de una persona. La conexión con la familia también puede influir en la toma de decisiones, los valores y las prioridades de un individuo, lo que a su vez puede afectar su comportamiento y desempeño en el trabajo.

En el ámbito laboral, el concepto de familia se extiende a la idea de equipo y compañerismo. Los equipos de trabajo a menudo se comparan con una familia, donde los miembros colaboran, se apoyan mutuamente y trabajan hacia metas comunes. Un ambiente laboral que promueve esta cultura de equipo puede aumentar la satisfacción laboral, la motivación y la lealtad de los empleados. Además, cuando los empleados se sienten parte de una "familia" en el trabajo, están más dispuestos a comprometerse con la organización, trabajar en equipo y esforzarse por el éxito colectivo.

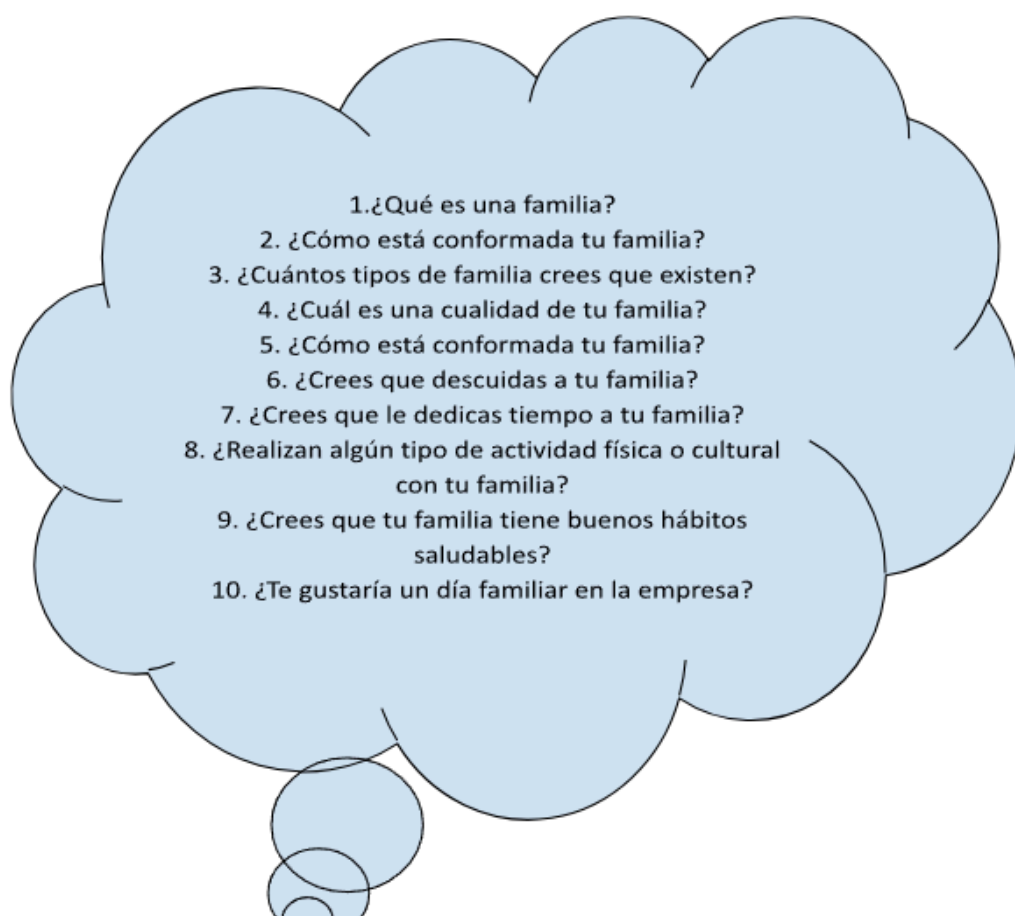
OBJETIVO:

Identificar en los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda como se analiza el concepto de familia, su importancia y el vínculo entre laboral-familiar.



DESARROLLO:

- El moderador reunió a los trabajadores en un círculo.
- Dentro del círculo se pondrá una ruleta que dentro de su contenido encontrará una serie de preguntas que cada uno de los colaboradores responderán algunas de ellas:



- El moderador dará inicio al juego de la ruleta con una integración de un tingo tingo tango la persona que gane responderá una pregunta al azar de la ruleta.
- Luego de que todos los colaboradores pasen, el colaborador debe responder la pregunta y socializarla con el grupo junto con el moderador.
- El moderador dará un cierre de la importancia de la familia y la relación de lo laboral con lo familiar.

MATERIALES:

Salón o auditorio, Ruleta y preguntas.

DURACIÓN:

Una hora y media.

EFECTOS ESPERADOS:

El resultado de esta actividad es que los participantes apliquen cada uno de los conocimientos dados y que los hagan parte de su vida cotidiana.



ACTIVIDAD

4. “FORMEMOS Y RECONOZCAMOS EL PAPEL FAMILIAR”

INTRODUCCIÓN:

El concepto de familia es importante tanto a nivel personal como laboral, ya que proporciona apoyo emocional, estabilidad y un sentido de pertenencia que son fundamentales para el bienestar y el rendimiento de los individuos dentro y fuera del entorno laboral, la importancia de la familia en el desarrollo del ambiente laboral radica en su influencia en el bienestar emocional y la motivación de los empleados. Se puede ejemplificar la sólida red de apoyo familiar que puede proporcionar estabilidad emocional, ayudando a los trabajadores a enfrentar desafíos laborales con mayor resiliencia y optimismo. Además, el apoyo de la familia puede fomentar un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal, lo que resulta en empleados más felices y comprometidos.

OBJETIVO:

Instruir a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda sobre el reconocimiento del papel familiar dentro de la empresa y la sociedad.



DESARROLLO:

- El moderador debe formar grupos de cinco colaboradores donde cada grupo debe realizar un círculo.
- El moderador dará a cada grupo cinco papeles, una hoja y un esfero, donde cada grupo debe escoger un papel que le designará un papel (Papá, mamá, hermano mayor, hermana del medio y hermano menor) donde designaran una actuación de un escenario posible que suceda dentro de una familia cada grupo tendrá 15 minutos para planear la escena.
- Luego de los 15 minutos el moderador dará inicio a que cada grupo pase a exponer su escenario, luego que todos los grupos pasen se dará una serie de reflexiones sobre la importancia que tiene cada rol dentro de la familia.
- El moderador dará un cartel sobre la empresa familiarmente responsable EFR, dando a conocer el papel importante de la familia.

MATERIALES:

Salón o auditorio, Hojas, Esferos y Fichas con roles.

DURACIÓN:

Una hora y media.

EFFECTOS ESPERADOS:

El resultado de esta actividad es que los participantes apliquen cada uno de los conocimientos dados y que los hagan parte de su vida cotidiana.



ACTIVIDAD

5. “CELEBREMOS JUNTOS EL DIA DE LA FAMILIA ”

OBJETIVO:

Instruir a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda sobre el reconocimiento del papel familiar dentro de la empresa y la sociedad celebrando el día de la familia.

DESARROLLO:

- El moderador citará a los colaboradores con alguno de sus integrantes de la familia para poder compartir un día familiar dentro de la empresa.
- Donde se enmarcará una serie de actividades como costalados, juego de llevar el ping pong, karaoke, bailando un rato.
- El moderador dará inicio con una presentación de todos los participantes, luego dará inicio con las actividades:
- **PING PONG:** Se pedirá a los participantes realizar dos grupos formando dos líneas donde el primer participante llevará en la boca una cuchara plástica con un pin pong encima el cual debe llevar sus manos hacia atrás y camina hasta la otra esquina donde se encuentra una tina con agua donde deben depositar el ping pong y devolverse corriendo a tocarle la mano al siguiente participante y el debe hacer la misma secuencia hasta completar la llevada de 10 ping pones a la tina ganara.
- **KARAOKE:** Se ubica un espacio que cuente con un proyector de pantalla, un equipo y un micrófono, con 5 pistas de canciones escogidas por el moderador, donde realizara grupos de 3 personas donde motivara a los participantes a pasar a realizar la mímica de canto de alguna de las pistas escogidas.



Family Day

- **COSTALADOS:** Se pedirá a los participantes realizar 4 filas de 5 personas, donde el primer participante tendrá en sus manos un costal (lona) donde lo pondrá de sus pies a sus manos y saltará hasta la otra esquina y se devolverá de igual manera cuando llegue a donde su otro compañero se lo pasara y así sucesivamente hasta el último participante quien complete la pasada de todos sus participantes ganará.
- **ACTIVIDAD DE BAILE:** Se tendrá a cargo un profesor de danza folclórica que les brindara una actividad física y folclórica para conocer el cuerpo y activar la actividad física en el colaborador.
- Por último el moderador dará un cierre de la importancia de incluir en el ámbito laboral la familia como un factor indispensable para la integridad del colaborador y activar la parte física para promover la productividad dentro de la empresa y potenciar la EFR “Empresa Familiarmente Responsable”.

MATERIALES:

Lugar al aire libre, Costales - Lonas, Pim pones, Tina de agua, Proyector, Grabadora, CD, Profesor de danza.

DURACIÓN:

4 horas.

EFFECTOS ESPERADOS:

El resultado de esta actividad es que los participantes apliquen cada uno de los conocimientos dados y que los hagan parte de su vida cotidiana.



Angie Lorena Montañez Vargas
Trabajo Social
Universidad Externado



Subprograma Entornos

**CONSTRUYENDO ESPACIOS DE
TRABAJO SALUDABLES PARA
UN EQUIPO MAS SANO Y FELIZ.**



CONTEXTUALIZACIÓN

El subprograma está centrado en las implicaciones que tienen las condiciones de calidad del ambiente interior en la promoción de hábitos saludables y bienestar físico, mental, social y emocional, teniendo en cuenta la influencia de los espacios interiores en el desempeño y bienestar del colaborador.

Identificando las condiciones de una arquitectura saludable en el trabajo, que promueva hábitos de vida saludable a partir de las necesidades específicas de la organización identificadas en las actividades de los subprogramas biológico, psicológico y social para el diseño de un espacio saludable basado en criterios de arquitectura saludable para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.



ACTIVIDADES

1. Encuesta de percepción del entorno.

INTRODUCCIÓN:

WELL es un sistema que promueve las mejores prácticas de diseño y construcción orientado a medir, certificar y monitorear de qué manera influyen la operación y las características de los edificios sobre la salud y el bienestar de las personas. El Estándar Constructivo WELL fue creado por Delos Living LLC y es dirigido y administrado por el International WELL Building Institute (IWBI).

Esta actividad está basada en la identificación de los factores de arquitectura saludable propuestos mediante la Certificación Well, mediante la aplicación de un cuestionario construido a partir de los conceptos que evalúa este sistema, pero adoptado desde la percepción que tiene cada colaborador sobre aspectos relacionados con la calidad del aire, calidad del agua, la nutrición, la iluminación, el movimiento, el confort térmico, la acústica, los materiales, la mente y la comunidad.

OBJETIVO:

Identificar la percepción que tienen los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. sobre las condiciones saludables de su lugar de trabajo de acuerdo con la percepción que tienen sobre algunos aspectos de determinan una arquitectura saludable.

- ➡ Aire
- ➡ Agua
- ➡ Nutrición
- ➡ Iluminación
- ➡ Movimiento
- ➡ Confort Térmico
- ➡ Ruido
- ➡ Materiales
- ➡ Mente
- ➡ Comunidad



DESARROLLO:

- La profesional encargada de la actividad realiza una breve introducción a la actividad, donde le explica al grupo de colaboradores de la empresa, como deben diligenciar la encuesta.
- Las hojas con la encuesta de percepción, se entrega a cada uno de los colaboradores con el fin de obtener el análisis de como perciben los aspectos relacionados con su entorno de trabajo desde aspectos relacionados con edificaciones saludables.
- Los colaboradores tienen 30 minutos para contestar las preguntas realizadas a partir del cuestionamiento sobre las condiciones actuales de la empresa en relación a aspectos saludables de la infraestructura.
- Pasados 30 minutos, entregan las hojas e inicia un espacio donde a través de diapositivas se les pone en contexto sobre todos los factores que se evaluaron desde la percepción que tienen del espacio que comparten durante la jornada laboral.
- La actividad busca identificar desde la experiencia de los colaboradores las condiciones de espacio saludable en el que desempeñan las actividades, por tanto, se da un espacio a la reflexión y socialización de lo aprendido y da inicio a las siguientes actividades.

MATERIALES:

- Auditorio (Video Beam y equipo de cómputo)
- Encuesta de percepción.
- Folletos.
- Elementos de papelería.

DURACIÓN:

1 horas 30 minutos.



ACTIVIDADES

2. De la naturaleza al espacio de trabajo saludable

INTRODUCCIÓN:

Los espacios de trabajo que cuentan con elementos naturales tales como la luz natural o vistas al exterior tienen mayor porcentaje de bienestar entre sus trabajadores y la conexión con la naturaleza beneficia a nuestro físico, a nuestra mente y favorece nuestro bienestar, productividad y relaciones sociales. La luz natural tiene gran influencia en nuestro cuerpo y mente, es un aspecto determinante en los ritmos circadianos y en nuestra actividad hormonal. La luz nos ayuda a tener un estado de ánimo óptimo y que la calidad del sueño no se vea afectada al final de la jornada laboral. Por esto, el adecuado uso de la iluminación natural que se pueda obtener en el lugar de trabajo contribuye a que podamos mantener un buen nivel de energía en los espacios de trabajo saludables.

OBJETIVO:

Concientizar a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, sobre la importancia de incluir vegetación en el espacio de trabajo y al aprovechamiento de la luz natural y sus beneficios en el espacio de trabajo los cuales conllevan a mejorar la salud mental y la calidad del aire interior, reduciendo a su vez el riesgo de la aparición de problemas respiratorios.



DESARROLLO:

1. El moderador inicia dando una contextualización a todos los colaboradores sobre la presencia de la naturaleza en los espacios de trabajo saludables a través de una presentación dinámica y personalizada para el área de trabajo de la empresa.
2. A través de la participación activa de los colaboradores, sobre las diapositivas proyectadas con la imagen de espacio de trabajo, se debe diseñar la propuesta de modificaciones posibles de acuerdo con virtudes y deficiencias del espacio previamente identificadas en tres aspectos fundamentales: iluminación natural, vistas e interacción con la naturaleza.
3. Proyectar el resultado del diseño del área de oficinas conforme a la participación de los colaboradores y la asesoría de la profesional encargada de la actividad.
4. La finalidad de la actividad es llegar a la concientización sobre la relación que existe entre el espacio de trabajo y el bienestar integral del colaborador, mediante la experiencia del colaborador y los principios de arquitectura saludable para espacios laborales.

MATERIALES:

- Auditorio (Video Beam y equipo de cómputo)
- Folletos.
- Elementos de papelería.

DURACIÓN:

- 2 horas.



ACTIVIDADES

3. La acústica y la interacción social

INTRODUCCIÓN:

Las distracciones debidas al continuo ruido de fondo en las oficinas generan estrés y falta de concentración en los colaboradores, por esto definir límites entre espacios con diferentes requisitos acústicos puede ayudar a eliminar la distracción por ruido, creando espacios de colaboración y otros destinados al trabajo de concentración, lo cual permite mantener un nivel acústico adecuado a partir de la delimitación de cada espacio, dándole el uso adecuado para controlar las distracciones convirtiendo los espacios de trabajo en accesibles, conscientes y acordes al entorno en el que se trabaja.

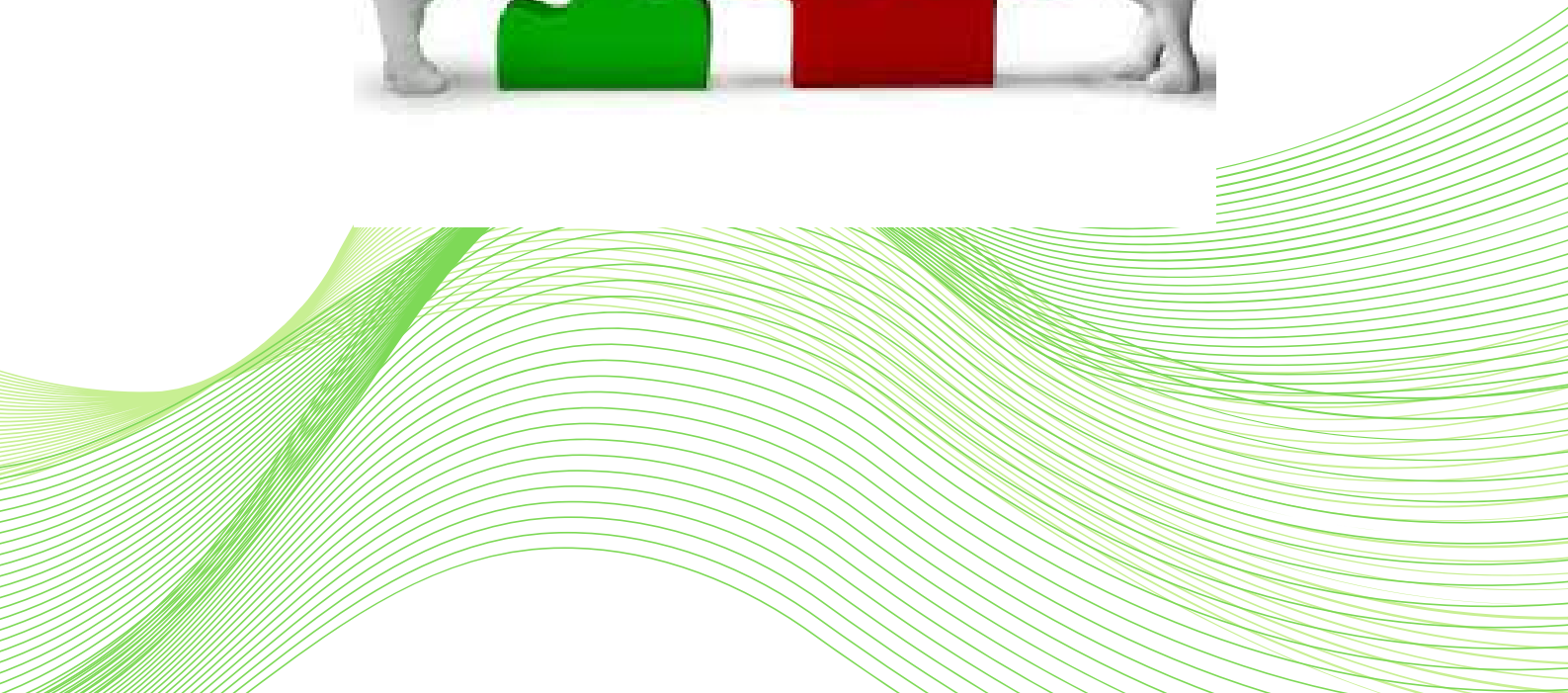
OBJETIVO:

Identificar los espacios que generan mayores niveles de ruidos desde la perspectiva de los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. para crear medidas de acciones y colaboración de los trabajadores para controlar el nivel de ruido percibido.



DESARROLLO:

1. La actividad inicia con la contextualización por parte del profesional moderador sobre las implicaciones que tienen la acústica en el espacio de trabajo, así como la relación que tiene con el estado de ánimo y las condiciones de productividad del colaborador durante la jornada laboral, destacando aquellos factores que generar usualmente niveles altos de ruido producto de la interacción social en el trabajo.
2. En grupos de 5 personas, deben identificar sobre los planos entregados cuales son los lugares de las instalaciones de la empresa donde como equipo identifican la generación de mayores niveles de ruido.
3. Para la señalización en los planos de trabajo sobre los focos de ruido identificados, deben separar con colores diferentes cuáles de estas áreas generan ruido propio de la actividad y cuáles de estos lugares generan ruido debido a la interacción social.
4. Luego de la actividad, se socializa en compañía del profesional a cargo, identificado por cada grupo de colaboradores.
5. A partir de lo identificado y socializado por parte de los colaboradores y con la asesoría del profesional a cargo se identifican estrategias en conjunto para ser integradas a las dinámicas de la compañía para su espacio de trabajo saludable.

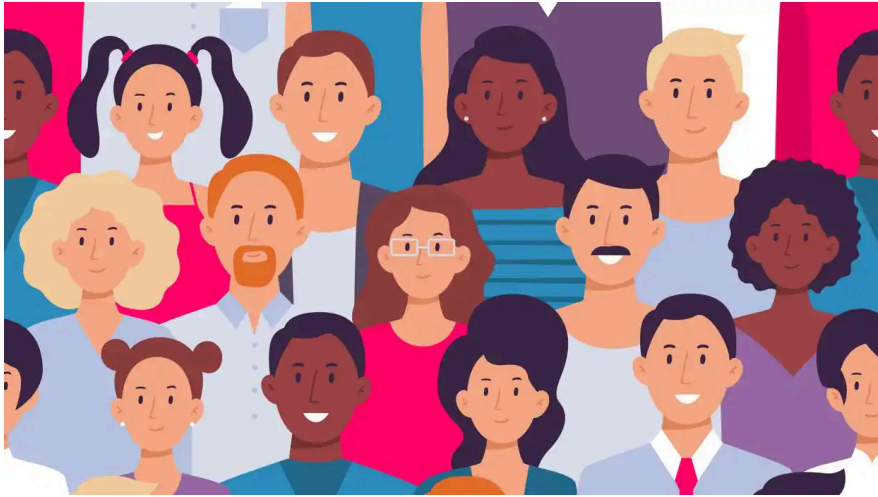


MATERIALES:

- Auditorio (Video Beam y equipo de cómputo)
- Planos impresos.
- Elementos de papelería.

DURACIÓN:

- 1 hora 30 min.



Laura Viviana Gallego Silva
Arquitecta
Universidad Piloto de Colombia

ANEXOS

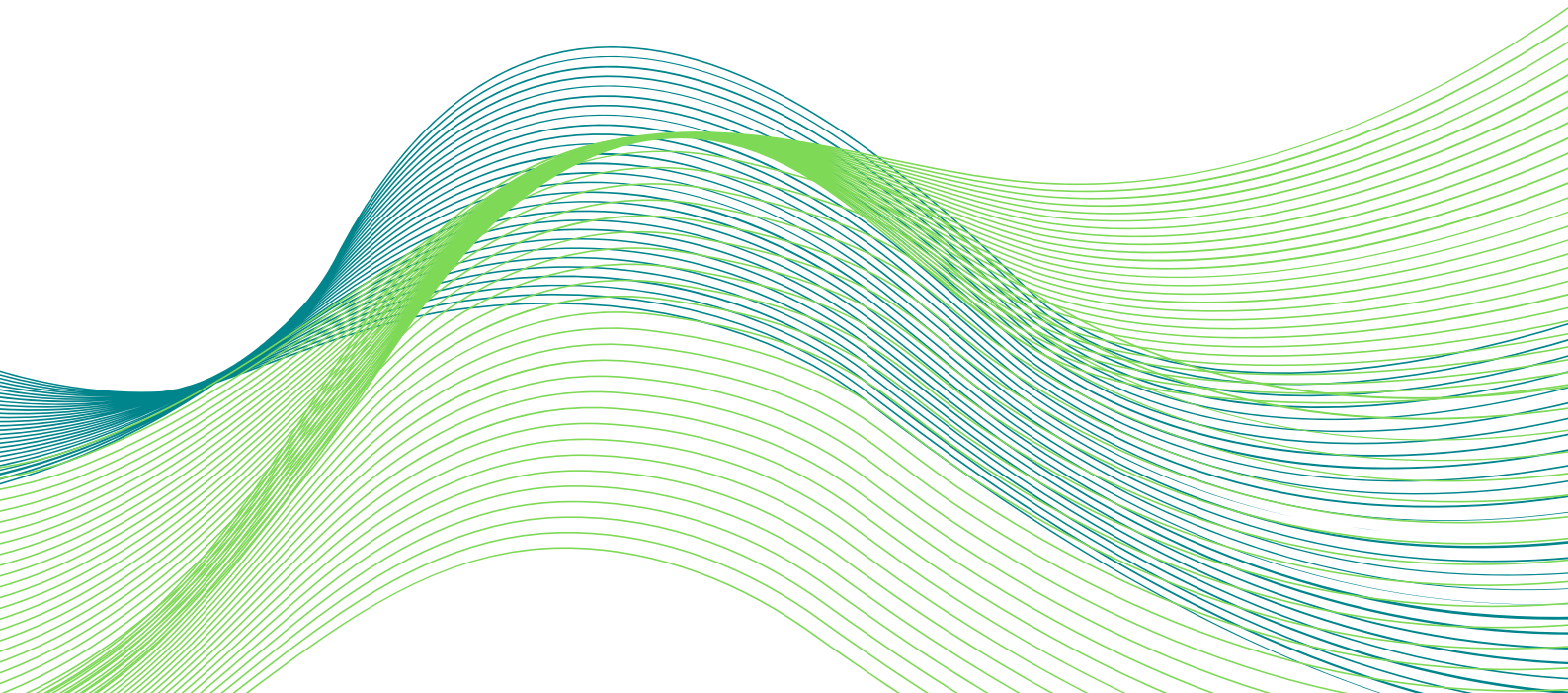
ANEXO 1:

Preguntas Pretest y Pos-test:

1. De acuerdo con el icono del “plato saludable de la familia colombiana” el consumo de frutas y verduras diariamente debe ser un:
 - a. El 25% del plato
 - b. El 50% del plato
 - c. El 80% del plato
 - d. No conozco el plato saludable de la familia colombiana.

2. ¿La Ley CESAI, se refiere a alimentación?
 - a. Cambiante Especifica
Segura Apta Integral
 - b. Casera Equitativa.
Saludable Asequible Inmune.

3. ¿Cuáles son tres de las formas más conocidas o usuales para almacenar los alimentos en casa?
 - a. En agua con sal, en la nevera y al ambiente.
 - b. Refrigeración, congelación y en la alacena.
 - c. En cajas, en el horno de la estufa y en la alberca. d. No las conozco.



ANEXO 2:

Banner – temática central:



Herramienta lúdica para entregar:



ANEXO 3:

Importancia del consumo del agua evitando el consumo de bebidas energizantes y azucaradas.

1. ¿Cuáles son los principales beneficios del consumo de agua?

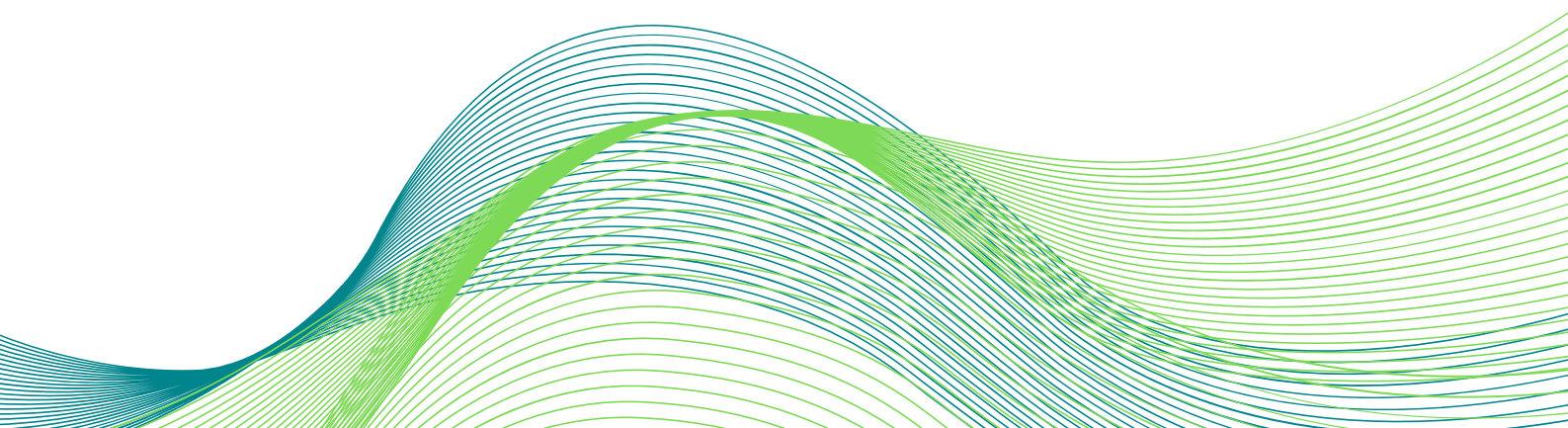
- A. Permitir la absorción de nutrientes esenciales, lubricar las articulaciones, eliminar toxinas, facilitar el riego sanguíneo, y mejorar la función digestiva.
- B. No existen beneficios
- C. Es mejor tomar Red Bull que agua.

2. ¿Cuál es el porcentaje de agua en el cuerpo para los adultos?

- A. 60% en adultos
- B. 100% en adultos
- C. 46% en adultos.

3. ¿Qué efectos produce el consumo de bebidas energizantes y azucaradas?

- A. Tener efectos cardiovasculares de leves a graves (aumento de la tensión arterial, arritmias, infartos) Producir hiperactividad, síndrome de abstinencia, irritabilidad, ansiedad, insomnio y sueño no reparador, Deshidratar por tener efecto diurético, por lo cual en los deportistas no es recomendable, Ocasionar síntomas gastrointestinales como indigestión, reflujo gastroesofágico, aumento en el número de deposiciones, náuseas y vómito. Desencadenar crisis convulsivas. Su alto contenido de carbohidratos puede producir alteraciones en los niveles de azúcar en la sangre, empeorar una diabetes o aumentar el peso.
- B. No existen alteraciones
- C. Sin efectos.



ANEXO 4:

Banner de importancia del consumo de agua evitando el consumo de bebidas azucaradas y energizantes:



ANEXO 5:

Test de Sueño:

A continuación encontrará tres preguntas por favor respondan con total sinceridad, recuerde que no hay preguntas buenas y malas

¿Son compatibles mis horarios de sueño, trabajo y actividad social?

¿Es suficiente el tiempo que le dedicó al sueño?

¿Son adecuados los horarios que dedico a dormir?

ANEXO 6:

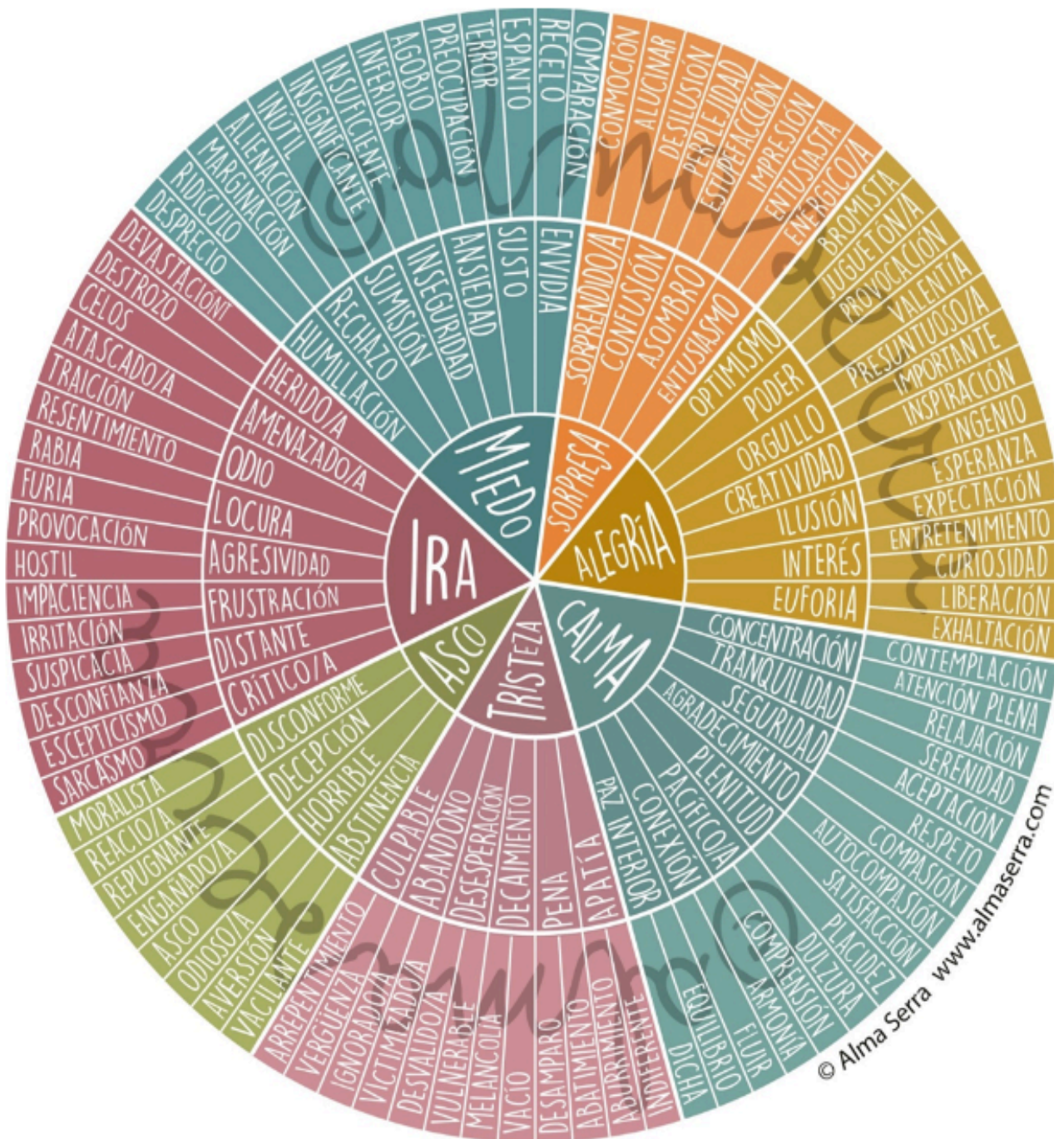
Banner de decálogo de higiene del sueño:



ANEXO 7:

RULETA:

¿Cómo te sientes de verdad



ANEXO 8:

Tarjeta de emociones:



EMOCIÓN 1:

QUE HE LOGRADO:

.....

QUE HE PERDIDO:

.....

QUE ME ATACA O QUE ESTÁ EN RIESGO

.....

EMOCIÓN 2:

QUE HE LOGRADO:

.....

QUE HE PERDIDO:

.....

QUE ME ATACA O QUE ESTÁ EN RIESGO

.....

EMOCIÓN 3:

QUE HE LOGRADO:

.....

QUE HE PERDIDO:

.....

QUE ME ATACA O QUE ESTÁ EN RIESGO

.....

ANEXO 9:

ESCALA DE AUTOESTIMA:



ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

A	B	C	D
Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a				
8. Me gustaría poder sentir más respecto por mí mismo				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil				
10. A veces creo que no soy buena persona				

Interpretación:

- » De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1.
- » De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Consideración de autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existencia de problemas significativos de autoestima.

ANEXO 10:

CUADRO:

Yo tengo

- » Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- » Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- » Personas que me muestran por medio de su conducta, la manera correcta de proceder.
- » Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- » Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender

Yo soy

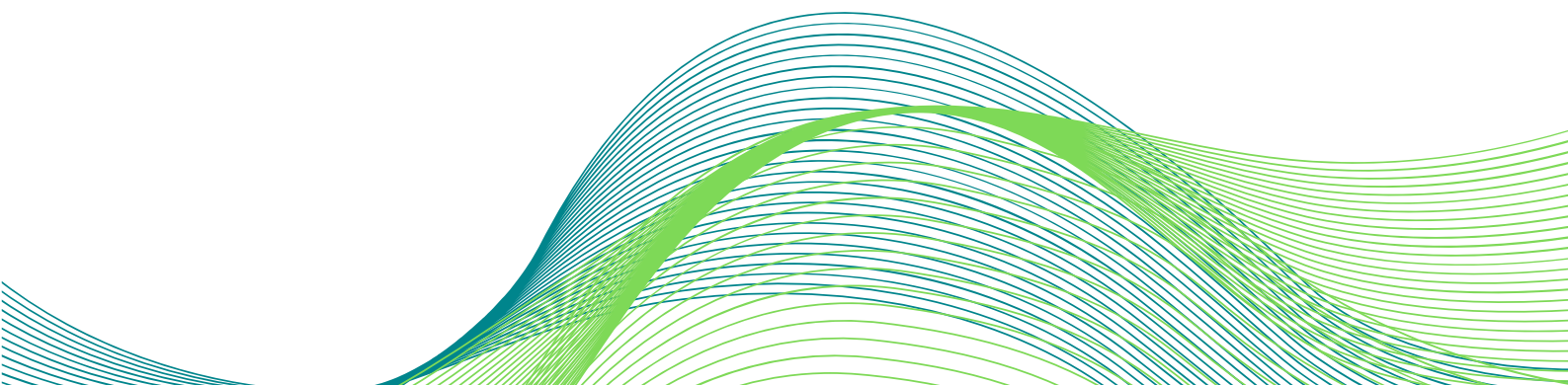
- » Una persona por la que los otros sienten admiración y cariño.
- » Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- » Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- » Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- » Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos

Yo estoy

- » Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- » Seguro de que todo saldrá bien.
- » Triste, lo reconozco, y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- » Rodeado de compañeros que me aprecian.

Yo puedo

- » Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- » Buscar la manera de resolver mis problemas.
- » Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- » Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- » Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- » Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- » Sentir afecto y expresarlo.



BIBLIOGRAFÍA

- Secretaria de Educación Distrital de Bogotá. (2019) *Programa de Alimentación Escolar del Distrito Capital. Guía Metodológica para la Sensibilización de la alimentación a través del complementario PAE*. https://www.educacionbogota.edu.co/porta_institucional/gestion-educativa/descripcion-alimentacion-escolar.
- Romeu, O. Asociación FF paciente. (17 de marzo de 2023) *Decálogo de Higiene del sueño*. España. <https://ffpaciente.es/2023/03/decalogo-de-higiene-del-sueno/>.
- Sachse, M, Trejo, D y Ferre, I, (s.f). *Guía práctica para el cuidado de la salud y nutrición de toda la familia*. <https://aprendeconreyhan.org/que-son-los-habitos-saludables/>.
- Organización Mundial de la Salud. (2019) *Guía metodológica: al ritmo de tu cuerpo, conmemoración del día mundial de la actividad física y la salud, estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Actividad física*. <https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación - FAO. (noviembre de 2015) *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf.
- Alianza por la salud alimentaria. (03 de junio de 2018) *Hidrátate sin azúcares añadidos*. Ciudad de México. <https://alianzasalud.org.mx/2018/06/hidratate-sin-azucare-anadidos/>
- Ardila, L. E. (21 de abril de 2023) *Las bebidas energizantes y sus efectos en la salud*. Colombia. Noticentral, Universidad Central. <https://www.ucentral.edu.co/noticentral/bebidas-energizantes-sus-efectos-salud#:~:text=Su%20alto%20contenido%20de%20carbohidratos,diabetes%20o%20aumentar%20el%20peso>.
- Colegio la Asunción León. *Inteligencia emocional*. España. <https://www.asuncionleon.es/attachments/article/401/Sesi%C3%B3n%208%20Inteligencia%20emocional%20I.pdf>.
- Contract places. (29 de abril de 2023) *WELL, un estándar centrado en las personas*. Revista World Of Work - WOW by contract places. <https://www.linkedin.com/pulse/well-un-est%C3%A1ndar-centrado-en-las-personas-contract-workplaces/>.
- Ciclo Arquitectura. *Espacios de trabajo saludables: 4 estrategias de diseño para el bienestar*. <https://cicloarq.com/espacios-de-trabajo-saludables-4-estrategias-de-diseno-para-el-bienestar/>.
- Emerge Alicante. (30 de abril de 2020). *Herramientas para entrenar tu inteligencia emocional* [Archivo de Vídeo]. <https://youtu.be/qHHH5h2ZmQ?si=Md-C9dSPWXVmvJtr>.
- Fundación Española del Corazón. *Hidratación y Ejercicio Físico*. <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2275-hidratacion-ejercicio-fisico.html>
- Fundación más familia, EFR, (s.f). *¿Qué es la certificación efr?* <https://masfamilia.org/comunicacion-efr>.

ELABORACIÓN PROPIA

**Angie Lorena Montañez Vargas
Laura Viviana Gallego Silva
Luisa Esmeralda Pico Cárdenas
Mabel García Castañeda**

Universidad Piloto de Colombia, Facultad de Ciencias Humanas.

Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Bogotá D.C, Colombia.

2024



REPUESTOS Y PARTES DIESEL LTDA



SUKOON S.A.S.