

**Diseño de un Programa de Hábitos de Vida Saludable desde un Enfoque Biopsicosocial para los
Trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.**

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

**Diseño de un Programa de Hábitos de Vida Saludable desde un Enfoque Biopsicosocial para los
Trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.**

Angie Lorena Montañez Vargas - Trabajadora Social

Laura Viviana Gallego Silva - Arquitecta

Luisa Esmeralda Pico Cárdenas - Psicóloga

Mabel García Castañeda - Enfermera Profesional

Asesor:

Ernesto Oviedo Rivero

Magister en Educación

Bogotá D.C, Colombia

11 de mayo de 2024

Tabla de Contenido

1. Introducción	8
2. Diagnóstico.	12
2.1. Descripción de la empresa.	12
• Reseña histórica.	13
• Actividad Económica.	14
• Clasificación del riesgo.	14
• Misión.	14
• Visión.	14
• Organigrama.	15
• Mapa de Procesos.	16
2.2. Caracterización de la Población.	17
• Edad	19
• Género	19
• Estado Civil	20
• Nivel de Escolaridad	20
• Número de personas a cargo	21
• Antigüedad en la empresa	21
• Antigüedad en el cargo actual	22
• Promedio de ingresos (S.M.L)	22
• Tipo de contrato	23
• Participación en actividades realizadas por la compañía	23
• Consumo de bebidas alcohólicas	24
• Fumadores	24
• Práctica de deportes	25
• Actividades de tiempo libre	25
• Diagnóstico de alguna enfermedad	26
2.3. Análisis del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo - SG-SST.	26
2.4. Análisis de causa.	33
3. Aspectos Metodológicos.	34
3.1. Justificación.	35
3.2. Propuesta de intervención	41
3.3. Objetivo General.	41
3.4. Objetivos Específicos.	41
3.5. Alcance.	42
3.6. Modelo de intervención.	43
3.6.1. Enfoque Biopsicosocial	44
3.7. Fases del proyecto y ruta de intervención.	46

4. Acciones de intervención e innovación.	46
4.1. Acciones de Intervención.	47
4.2. Componente de Innovación.	52
4.3. Cronograma.	52
4.4. Presupuesto	54
4.5. Indicadores.	55
4.5.1. Indicador de Cobertura	56
4.5.2. Indicador de Resultados	56
4.5.3. Indicador de Prevalencia	58
4.6. Análisis de Viabilidad y Factibilidad.	58
4.7. Resultados Esperados.	61
5. Bibliografía.	62
6. Anexos.	66

Tabla de Gráficos y Figuras

Figura 1: Modelo biopsicosocial de la salud. Fuente: Santacreu, J., Márquez, M.O. y Zaccagnini, J.L. (1989).	12
Figura 2: Logo de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: documentación de Repuestos y Partes Diesel Ltda.	12
Figura 3: Estructura organizacional de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración propia.	15
Figura 4: Equipo de trabajo de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: Documentación de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.	16
Figura 5: Mapa de Procesos de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: Documentación de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.	16
Figura 6: Gráfica de caracterización de edad empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	19
Figura 7: Gráfica de caracterización de género empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	19
Figura 8: Gráfica de caracterización de estado civil empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	20
Figura 9: Gráfica de caracterización de nivel de escolaridad empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	20
Figura 10: Gráfica de caracterización número de personas a cargo empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	21
Figura 11: Gráfica de caracterización de antigüedad en la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	21
Figura 12: Gráfica de caracterización de antigüedad en el cargo actual, empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	22
Figura 13: Gráfica de caracterización promedio de ingresos de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	22
Figura 14: Gráfica de caracterización tipo de contrato de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	23
Figura 15: Gráfica de caracterización de participación en actividades realizadas por la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	23
Figura 16: Gráfica de caracterización de consumo de bebidas alcohólicas de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	24
Figura 17: Gráfica de caracterización de fumadores de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	24
Figura 18: Gráfica de caracterización de práctica de algún deporte de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	25
Figura 19: Gráfica de caracterización de actividades de tiempo libre de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	25
Figura 20: Gráfica de caracterización de diagnóstico de enfermedad de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.	26
Figura 21: Gráfica distribución de hábitos de alcoholismo. Fuente: Informe de condiciones de salud.	

Repuestos y Partes Diesel Ltda.	29
Figura 22: Gráfica de distribución de hábitos de cigarrillo. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.	30
Figura 23: Gráfica distribución de hábitos de actividad física. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.	30
Figura 24: Gráfica de distribución de índice de masa corporal. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.	31
Figura 25: Gráfica de distribución según hallazgos en el examen ocupacional. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.	31
Figura 26: Distribución según hallazgos en el examen ocupacional. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.	32
Figura 27: Gráfica de distribución de laboratorios perfil lipídico. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.	32
Figura 28: Gráfica de distribución de laboratorios con alteración-glicemia. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.	33
Figura 29: Identificación y análisis de causas mediante el método de la espina de pescado. Fuente: elaboración propia.	34
Figura 30: Gráfica de resultados de la tabulación de la encuesta de hábitos de vida saludable realizada a los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración propia.	37
Figura 31: Gráfica de IMC en los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración propia.	38
Figura 32: Gráficas de Encuesta de morbilidad sentida, antecedentes médicos, rasgos característicos, síntomas de molestia y dolor. Fuente: elaboración propia.	39
Figura 33: Gráfica de subprogramas en los factores: biológico, entorno, psicológico y social. Fuente: elaboración propia.	45
Figura 34: Portada "Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda." Fuente: elaboración propia.	47

Listado de Tablas

Tabla 1. Matriz IPVR empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda._____	27
Tabla 2. Tamizaje de resultados de la aplicación de la Encuesta de estilos de vida saludable Walker, Sechrist, Pender modificado en el 2008 por Díaz R, Márquez E y Delgado R. a los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda._____	36
Tabla 3. Fases del proyecto “Diseño de un programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.”_____	46
Tabla 4. Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. - Subprograma Biológico._____	48
Tabla 5. Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. - Subprograma Psicológico._____	49
Tabla 6. Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. - Subprograma Social._____	50
Tabla 7. Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. - Subprograma Entornos._____	51
Tabla 8. Cronograma del proyecto “Diseño de un Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.”_____	53
Tabla 9. Presupuesto del “Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.”_____	54
Tabla 10. Viabilidad del “Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.”_____	59

Diseño de un Programa de Hábitos de Vida Saludable desde un Enfoque Biopsicosocial para los Trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.

1. Introducción

El presente proyecto de intervención e innovación, hace referencia al diseño de un programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.; por lo tanto la Organización Mundial de la Salud OMS¹, define la salud como aquel estado de bienestar físico, psíquico y social; es decir no solo es la ausencia de enfermedad, sino un estado multidimensional; el cual abarca todos los aspectos de la vida del ser humano entre los que se encuentra: el biológico, psicológico y social, por lo anterior se entiende que la salud es la fuente de riqueza de la vida cotidiana, es decir un concepto positivo que acentúa los recursos sociales, personales y aptitudes físicas.

Una de las estrategias que ha demostrado ser importante ante la comprensión de la salud tiene que ver con los modelos integrales los cuales incluyen una visión desde las diferentes perspectivas como son los modelos biológicos, psicológicos y de índole social por lo tanto para este proyecto de innovación “Diseño de un Programa de Hábitos de Vida Saludable desde un Enfoque Biopsicosocial para los Trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.” se tendrá en cuenta el modelo psicosocial propuesto por el psiquiatra estadounidense George L. Engel (1913-1999) quien consideraba que el modelo médico dejaba de lado los aspectos psicológicos y sociales de la psiquiatría.

Engel² (1977) creía que todos los fenómenos importantes relativos a la salud participaban de aspectos biológicos, pero también psicológicos y de carácter social. Recordemos que en aquellos años la ciencia deja de separar para empezar a ensamblar, y así nace la ecología, la teoría del caos o en el campo de la psicología, la terapia familiar sistémica.

¹ Enríquez- Blanco; Schneider; Rodríguez. Síndrome de Intestino Irritable y otros trastornos relacionados. Fundamentos biopsicosociales. Salud y modelo biopsicosocial. Pag 49.

² Artículo especial sobre el modelo biopsicosocial en evolución Francesc Borrell i Carrió Grupo Comunicación y Salud. España. Profesor Asociado de Medicina de Familia. Universidad de Barcelona. ABS Gavarra. ICS Cornellà de Llobregat. Barcelona.
https://altascapacidades.es/portalEducacion/html/otrosmedios/13034093_S300_es.pdf

Es así como el modelo biopsicosocial, propone que el padecimiento y la enfermedad, resultan de la interacción de sistemas a nivel celular y de órganos en el ámbito personal y ambiental. De igual manera se deben incluir factores como el estilo de vida, hábitos alimenticios, el factor estrés, apoyo social, eventos traumáticos, historia de abuso y mecanismos de afrontamiento. Por lo tanto, si la salud está influenciada por factores biopsicosociales es entonces la modificación de la naturaleza y el mejor desarrollo para los seres humanos; donde el modelo biopsicosocial propone que los tres factores que más se ven afectados por la salud son los aspectos biológicos que incluyen, el material genético, las alteraciones en la función y estructura fisiológica del individuo; los factores psicológicos, que se hacen evidentes cuando discutimos el estilo de vida, la personalidad, el comportamiento y los procesos mentales, como cogniciones, emociones y motivaciones. Se entiende que la cognición es la actividad mental en la cual se percibe, recuerda, piensa, interpreta y resuelve problemas. Por lo que es de vital importancia que el ser humano se encuentre en un estado de salud neutral en donde tanto su salud mental como física estén alineadas buscando así el incremento del bienestar y así mismo un rendimiento óptimo en cada factor presentado por el modelo biopsicosocial.

En Colombia se desarrollan esfuerzos a nivel de salud y a través de los sistemas de gestión del riesgo donde se ha identificado la necesidad de ofrecerle a los colaboradores herramientas para que adquieran hábitos de vida saludables y así contribuir al bienestar y calidad de vida.

Basados en lo anterior la idea de innovación e intervención consiste en la creación de un programa de hábitos de vida saludable con enfoque biopsicosocial dirigido a los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. con el fin de aportar a mejorar sus hábitos; entendiéndose que los hábitos de vida saludables no se enmarcan solamente en una alimentación balanceada, sino también en hábitos físicos, afectivos, sociales, morales, intelectuales e higiénicos; permitiendo la generación de herramientas hacia un equilibrio entre salud mental y física e implementar estrategias de autocuidado y estrategias de afrontamiento para manejar y controlar las situaciones o emociones.

Este modelo biopsicosocial está basado en un enfoque multidimensional que integra los factores biológico, psicológico, social y de entornos.

En el factor biológico se incluye la integración de la prevención y creación de hábitos de vida saludables enmarcados en una alimentación sana, actividad física que fortalecerá el sistema muscular mejorando sus posturas y manejo de cargas, importancia del consumo de agua y descansando para la vida que se relaciona con la importancia del sueño saludable y confortable, todos estos hábitos permiten prevenir sobre enfermedades que afecten el sistema cardiovascular o el sistema muscular y articular que eviten la aparición de factores predisponentes o enfermedades como sedentarismo, obesidad, sobrepeso entre muchos más que pueden afectar la calidad de vida de cada uno de los colaboradores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., teniendo en cuenta la clasificación de IMC (índice de masa corporal) obteniendo como resultado una probabilidad alta de riesgo de obesidad resultados de la encuesta de morbilidad sentida a las personas en riesgo de obesidad.

Para la dimensión psicológica se enfocó en el manejo de emociones con un recorrido en las diferentes etapas: reconocimiento de las emociones, regulación y autonomía emocional; permitiendo una conexión consigo mismo direccionado a mediar entre el pensar, sentir y actuar, así mismo a responder de manera adecuada a las diferentes situaciones presentadas en su diario vivir y finalmente tener confianza enfocada hacia él autoestima, autoconcepto y resiliencia.

Para la dimensión social basada en la integración de la familia y el trabajo desde un desarrollo armónico de la persona donde pueda asumir sus responsabilidades familiares y laborales tomando conciencia de los efectos de las decisiones laborales generando una calidad de vida en cada individuo y su familia guiado desde la flexibilidad laboral y (EFR) Empresa Familiarmente Responsable con la creación de herramientas que mejoren los entornos familiares buscando el equilibrio entre empresa y familia.

Para la dimensión de los entornos saludables se 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. Desarrollado 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. Esta identificación está basada en los conceptos fundamentales de arquitectura saludable que son evaluados por la certificación Well³, sobre el desempeño del entorno construido y su impacto en la salud y bienestar humano.

Basado en lo anterior se considera de gran importancia este proyecto de innovación de Hábitos de vida saludables en el que se elaborará una descripción de la población trabajadora, se realizará un diagnóstico en el marco de la metodología de investigación en el cual se encuentra sustentado este proyecto para la generación de un programa de Hábitos de Vida Saludables la cual es importante realizar algunas acciones que nos permitan establecer un diagnóstico organizacional como son la descripción de la empresa, la caracterización de la población, el análisis del sistema de gestión y por último la realización de un análisis de causas con sus respectivas consideraciones basado en la metodología espina de pescado.

³Contract 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/>



Figura 1: Modelo biopsicosocial de la salud. Fuente: Santacreu, J., Márquez, M.O. y Zaccagnini, J.L. (1989).

2. Diagnóstico.

De acuerdo con la información suministrada por la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., se realiza el diagnóstico inicial de las características de empresa y la población trabajadora a través del análisis de la reseña histórica, la actividad económica y la clasificación del riesgo, así como los elementos de la estructura organizacional.

2.1. Descripción de la empresa.

A partir de la información relacionada se presenta una descripción de la empresa a través de su reseña histórica, la estructura organizacional de la compañía y el análisis de las características de la población.



Figura 2: Logo de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.
Fuente: documentación de Repuestos y Partes Diesel Ltda.

- **Reseña histórica.**

Repuestos y Partes Diesel Ltda.; es una empresa colombiana importadora, especializada en autopartes de vehículos Kia, Hyundai y Chevrolet, dedicada a la importación y comercialización de partes y piezas en el sector automotriz a nivel nacional. Fundada en agosto del año 2005, con sede en el barrio Veraguas en la ciudad de Bogotá. En su etapa inicial la compañía contaba con un vehículo y 3 vendedores con los que distribuía inicialmente productos PV (suspensión y partes de freno).

La empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., realiza la primera importación desde Estados Unidos en el año 2006 y con la adición de la compañía PROVEMEL como socio en el año 2009, inicia la importación desde Corea de la marca MOBIS de la línea HYUNDAI y KIA. En el 2008, la compañía trasladó su sede principal al barrio Álamos Industrial, a una bodega con mayor capacidad de almacenamiento y adquirió otro vehículo. Debido al crecimiento que venía presentando la organización se contrataron representantes de ventas a nivel nacional.

Para el año 2011, la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. aumenta su presencia en el mercado con la distribución de la línea de pastillas y bandas para frenos NEW YORK BRAKE. RPD se fusiona con la empresa FAYCOM en el 2013 y en el 2014 se abre el punto de ventas en el barrio Carvajal, que fue trasladado posteriormente en el año 2016 al barrio Nueva York y finalmente se ubica el punto de venta en el barrio 7 de agosto en la ciudad de Bogotá en año 2021.

Entre los años 2011 al 2024 se ha evidenciado el crecimiento de la empresa, consolidándose como una empresa líder en el mercado de los repuestos a nivel nacional por lo que se encuentra en expansión hacia otras regiones del país. Actualmente, la empresa cuenta con 26 colaboradores directos entre administrativos y operativos; y 5 asesores de venta externos alrededor del país. Cuenta con dos sedes ubicadas en Bogotá; la sede administrativa y de almacenamiento (bodega) y la sede comercial (almacén).

- **Actividad Económica.**

De acuerdo con el Decreto 768 de 2022⁴ “Por el cual se actualiza la Tabla de Clasificación de Actividades Económicas para el Sistema General de Riesgos Laborales”, se asignó desde el Ministerio de Trabajo a la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. la categoría: Comercio de partes, piezas (autopartes) y accesorios (lujos) para vehículos automotores, incluye el comercio al por mayor y al por menor de todo tipo de partes, piezas (autopartes), llantas y neumáticos, componentes, suministros, herramientas y accesorios (lujos), nuevos o usados, para vehículos automotores.

- **Clasificación del riesgo.**

Según la tabla de clasificación de actividades económicas para el sistema general de riesgos laborales dispuesta en el Decreto 768 de 2022, la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, se encuentra catalogada en Riesgo III - Procesos manufactureros como fabricación de agujas, alcoholes, alimentos, automotores y artículos de cuero.

- **Misión.**

La empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, desde su plataforma estratégica ha formulado la siguiente misión “Somos una compañía dedicada a la importación y comercialización de partes y piezas en el sector automotriz a nivel nacional, altamente calificada por sus precios, calidad y personal, brindando un amplio portafolio de diferentes marcas reconocidas a nivel nacional e internacional”

- **Visión.**

La empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., desde su plataforma estratégica ha formulado la siguiente visión “Ser a mediano plazo, los distribuidores líderes en el mercado automotriz, satisfaciendo las necesidades de nuestros clientes, brindando productos de calidad con precios competitivos, una excelente atención al cliente, y expandiéndose cada vez más, llegando así a todo el país”.

⁴ Página Función pública - <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=186926>

- **Organigrama.**

El organigrama es una representación gráfica mediante la cual se presenta la estructura administrativa de la compañía incluyendo la jerarquía de la empresa y cada uno de los departamentos y roles de la organización.

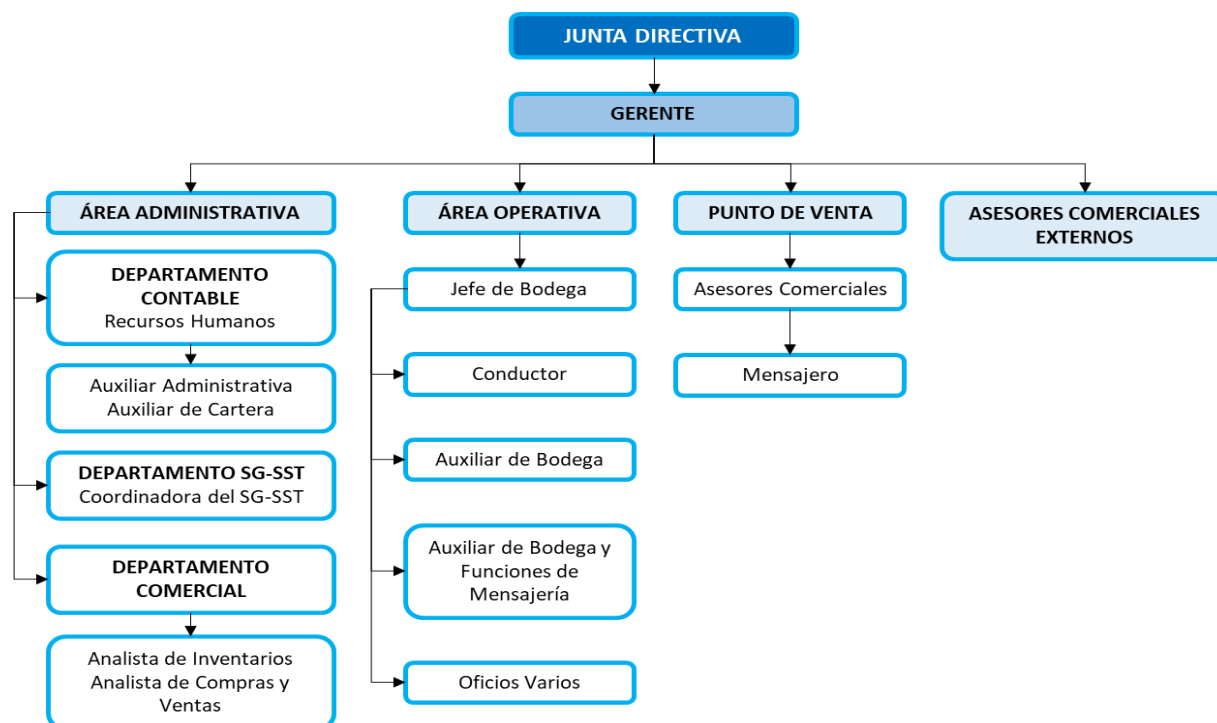


Figura 3: Estructura organizacional de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración propia.

La empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., cuenta con un organigrama con respectiva estructura interna, áreas y niveles jerárquicos demostrando una jerarquización en cabeza de la Junta Directiva, cuyo representante es el Gerente General, quien es el encargado del área administrativa, área operativa, el punto de venta y asesores comerciales externos. Cada una de estas áreas está integrada por sus respectivos departamentos, donde se identifica que el área administrativa está conformada por los departamentos contable, Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo, y departamento comercial. El área operativa, está integrada por todos aquellos cargos relacionados con el área de almacenaje de los repuestos y el despacho de estos. El punto de venta está integrado por asesores y mensajeros, siendo los asesores comerciales externos un área independiente.

- **Equipo de Trabajo.**



Figura 4: Equipo de trabajo de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.
Fuente: Documentación de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.

- **Mapa de Procesos.**

La empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., cuenta con un mapa de procesos basados en la representación de los procesos y sus interrelaciones según su orden de ejecución.

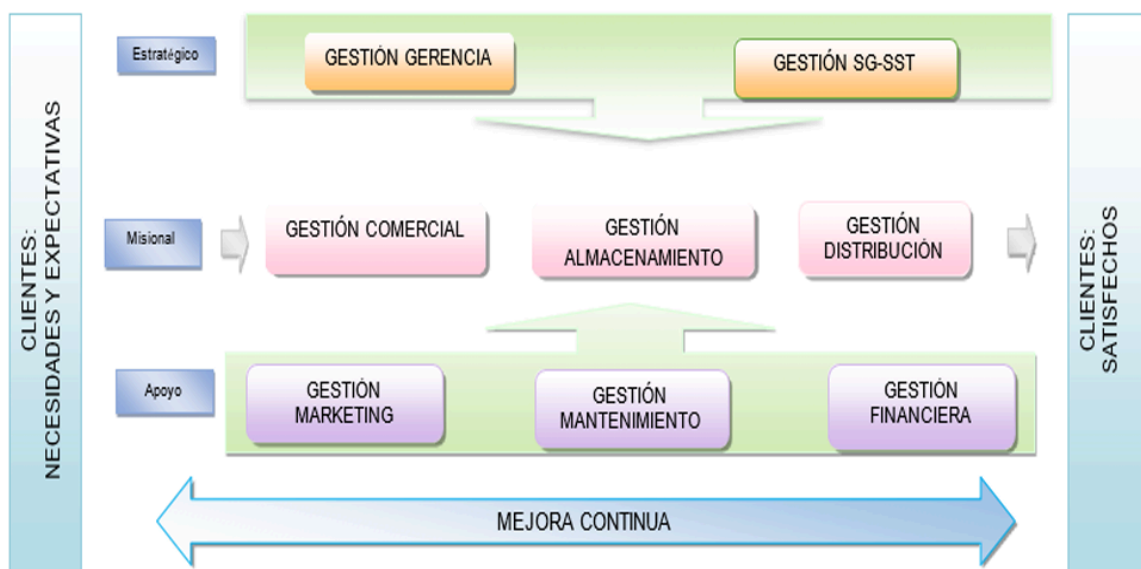


Figura 5: Mapa de Procesos de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: Documentación de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.

Repuestos y Partes Diesel Ltda. cuenta con procesos estratégicos en cabeza de la gestión de gerencia y gestión del SG-SST, en los procesos misionales de la empresa se encuentra la gestión comercial, gestión de almacenamiento y gestión de distribución y finalmente el proceso de apoyo donde se encuentran la gestión de marketing, gestión de mantenimiento y gestión financiera todos estos procesos direccionados a cumplir las necesidades y expectativas de los clientes enfocados en la mejora continua.

2.2. Caracterización de la Población.

A partir del informe sociodemográfico⁵ y del informe de condiciones salud del año 2023⁶ suministrado por la representante del SG-SST de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., se obtuvo la identificación de las condiciones sociodemográficas de la población trabajadora de la empresa a través de aspectos como la edad, género, estado civil, nivel de escolaridad, número de personas a cargo, antigüedad en la empresa y antigüedad del cargo actual.

De acuerdo con lo anterior se obtuvo información importante de las condiciones de salud de los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. los cuales reportan que existe prevalencia de algunas patologías: hígado graso (5,3%), insuficiencia venosa (5,3%), Miocarditis (5,3%), lo que indica que aunque sean reportes bajos se considera importante desde la prevención evitar el surgimiento y avance de estos casos relacionados con la salud.

⁵ Repuestos y Partes Diesel Ltda. (21 de marzo de 2023) Informe sociodemográfico - RPD.

⁶ Fundación Médica mira tu salud. (2023) Informe de condiciones de salud Repuestos y Partes Diesel, exámenes periódicos.

Así mismo se identificó los resultados de las evaluaciones médicas ocupacionales suministrados por parte de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., generando un diagnóstico de condiciones de salud, obtenido a través de un proceso de recopilación y análisis de información, sobre los perfiles sociodemográficos y de morbilidad de la población trabajadora y la opinión directa de la misma sobre sus condiciones de salud (auto reporte de condiciones de trabajo y salud), a partir de las experiencias cotidianas en su entorno de trabajo, al igual que los hábitos y actividades alternas que puedan afectar en forma positiva o negativa su estado de salud.

Basados en estos datos es relevante la aplicación de la Escala Del Estilo De Vida de los autores: Walker, Sechrist, Pender, modificada en el 2006 por Díaz R, Márquez E, Delgado R (2008)⁷ la cual arrojó resultados de los 26 colaboradores encontrando que el 100% de población no cuenta con estilos de vida saludables de acuerdo a los ítems aplicados, de igual forma la aplicación de la encuesta de morbilidad sentida se encontró trabajadores con obesidad, sobrepeso, bajo peso, signos y síntomas que demuestran en algunos colaboradores fatiga muscular, y diagnósticos ya confirmados por médico tratante, las más prevalentes son enfermedades de la sangre, lumbalgia y enfermedad discal, por lo tanto permite evidenciar las gráficas que se encuentran a continuación de los datos que nos muestra el informe sociodemográfico y permiten tener más conocimiento acerca de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.

⁷Calameo ESCALA DEL ESTILO DE VIDA AUTOR: Walker, Sechrist, Pender Modificado por: Díaz, R; Márquez, E; Delgado, R (2008) Nº ITEMS CRITERIOS ALIMENTACIÓN 1 Come Ud. tres veces al día: desayuno almuerzo y comida. N V F S 2 Todos los días, Ud. Consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, legumbres, cereales y granos. N V F S 3 Consume de 4 a 8 vasos de agua al día N V F S 4 Incluye entre comidas el consumo de frutas. N V F S 5 Escoge comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservar la comida. N V F S 6 Lea Ud. las etiquetas de las comidas empaquetadas, enlatadas o conservas para identificar los ingredientes. N V F S ACTIVIDAD Y EJERCICIO 7 Hace usted ejercicio por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana. N V F S 8 Diariamente usted realiza actividades que incluyan el movimiento de todo su cuerpo. N V F S MANEJO DEL ESTRÉS 9 Usted identifica las situaciones que le causan tensión, Escala de morbilidad sentida de sgsst.construccionesmundial.com por primera vez en junio de 2016 página web: <http://sgsst.construccionesmundial.com/ENCUESTA%20DE%20MORBILIDAD%20SENTIDA.pdf>

- **Edad**

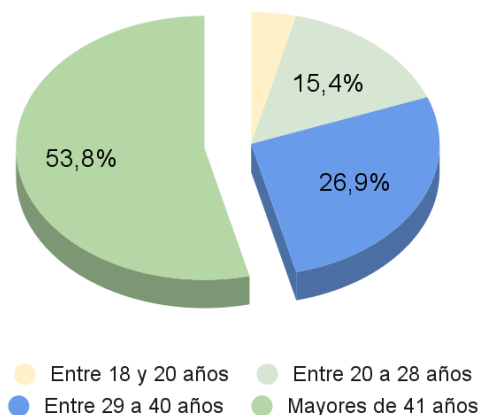


Figura 6: Gráfica de caracterización de edad empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: De acuerdo con la gráfica se puede evidenciar que de 26 trabajadores, la mayor parte de la población trabajadora de Repuestos y Partes Diesel, se encuentra en el rango de edad mayor a 48 años, siendo este el 53,8% de la totalidad de los trabajadores y en segundo lugar la población entre las edades de 29 y 40 años, el 26,9%.

- **Género**

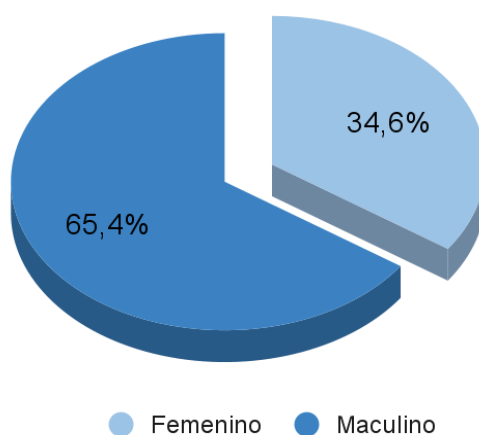


Figura 7: Gráfica de caracterización de género empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: Del total de 26 trabajadores en Repuestos y Partes Diesel Ltda., el 65,4% está representado por hombres y el 34,6% por mujeres, quienes desempeñan actividades administrativas y de ventas.

- **Estado Civil**

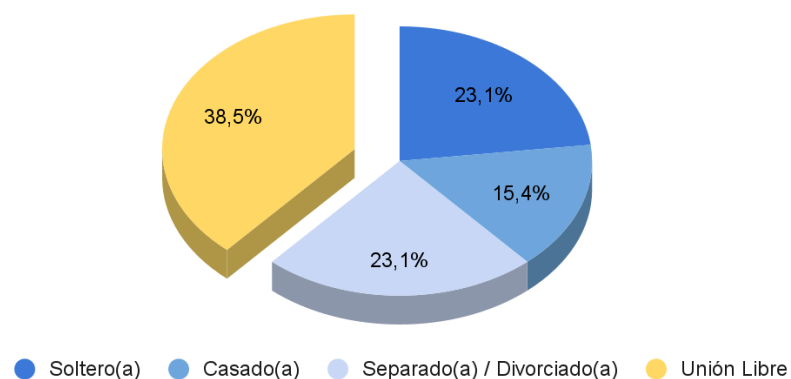


Figura 8: Gráfica de caracterización de estado civil empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: De los 26 trabajadores de Repuestos y Partes Diesel Ltda., se pudo identificar que el estado civil de los trabajadores se encuentra representado en el 38,5% de la población en unión libre, el 23,1% se encuentran separados o divorciados y el 23,1% solteros.

- **Nivel de Escolaridad**

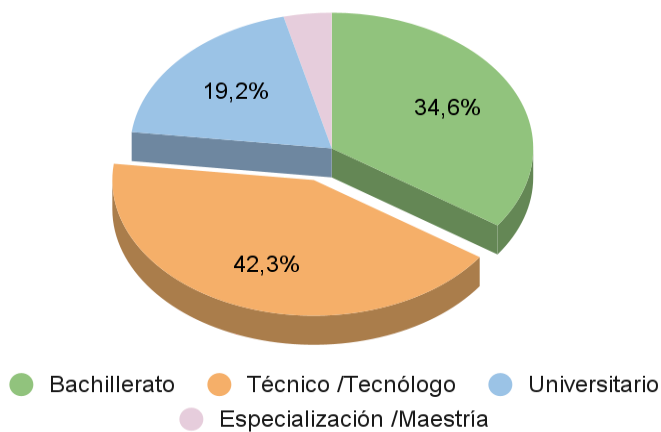


Figura 9: Gráfica de caracterización de nivel de escolaridad empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: En Repuestos y Partes Diesel Ltda., de los 26 trabajadores de la empresa la mayor parte de la población trabajadora cuenta con estudios técnicos representando el 42,3% de la población total de la organización, asimismo se evidencia que para el 34,6% de la comunidad trabajadora el nivel máximo de escolaridad se encuentra en Bachillerato.

- **Número de personas a cargo**

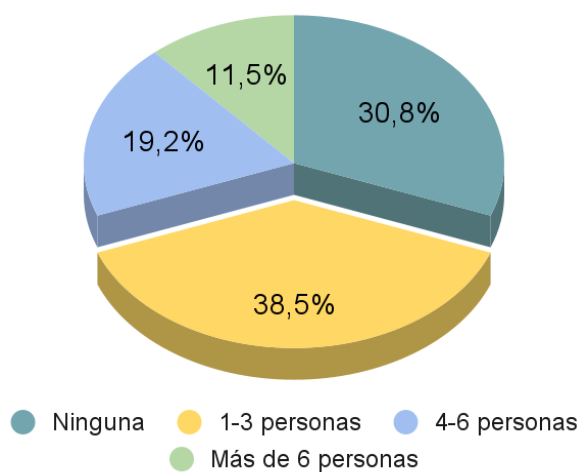


Figura 10: Gráfica de caracterización número de personas a cargo empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: De los 26 trabajadores de la empresa, el 38.5% de los trabajadores tienen entre 1 a 3 personas a cargo, un 30.8% no tienen personas a cargo y el 11.5% tienen de 4 a 6 personas a cargo.

- **Antigüedad en la empresa**

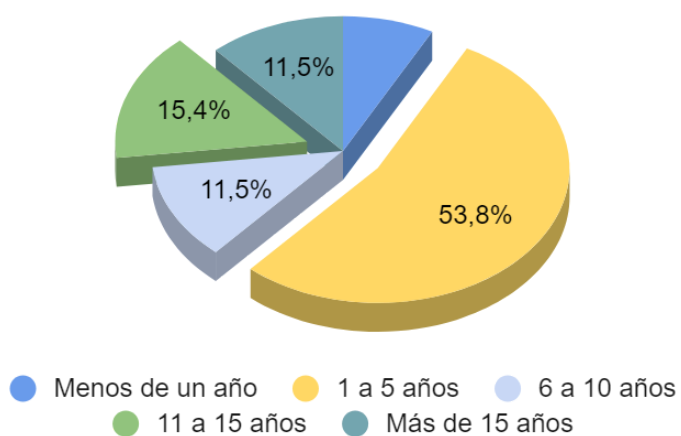


Figura 11: Gráfica de caracterización de antigüedad en la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: Se evidencia que la mayor parte de los trabajadores tienen entre 1 a 5 años laborando en Repuestos y Partes Diesel Ltda. y que en segundo lugar se encuentran los colaboradores con más de 11 años en la empresa.

- **Antigüedad en el cargo actual**

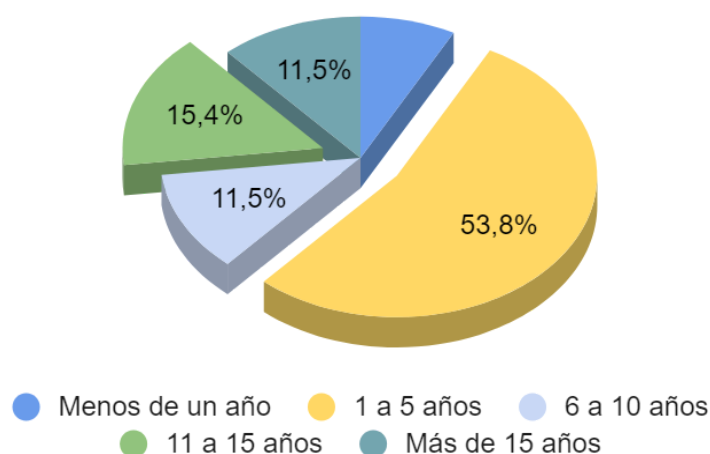


Figura 12: Gráfica de caracterización de antigüedad en el cargo actual, empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: : Se puede observar que el 57.9% de la población tiene de 1 a 5 años de antigüedad en el cargo que desempeñan en la organización.

- **Promedio de ingresos (S.M.L)**

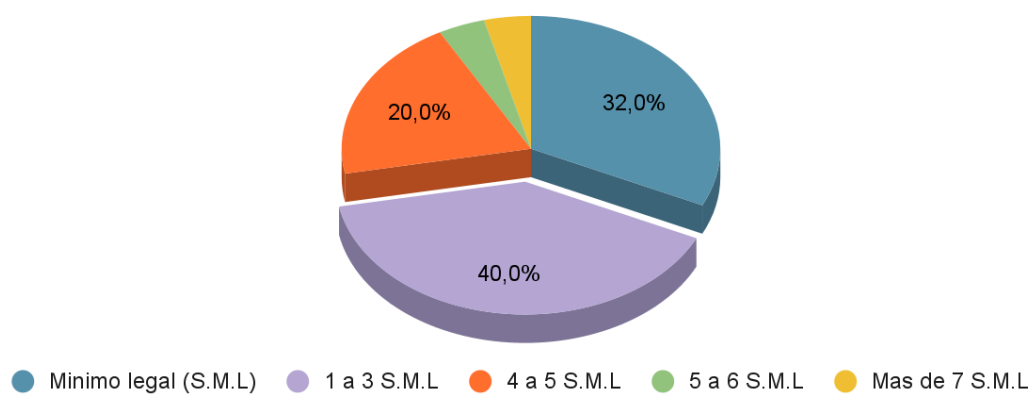


Figura 13: Gráfica de caracterización promedio de ingresos de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: De los 26 trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., la mayor parte de la población trabajadora tiene entre 1 a 3 smlmv, el 36.8% cuenta con el mínimo legal y solo un 15.8% entre 4 a 5 S.M.L

- **Tipo de contrato**

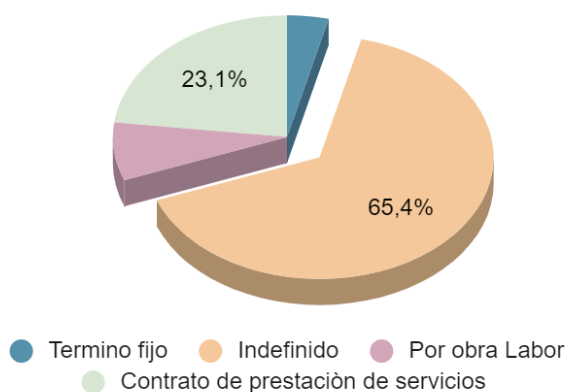


Figura 14: Gráfica de caracterización tipo de contrato de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: En la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., se evidencia que de los 26 trabajadores el 65.4% cuenta con un contrato indefinido mientras que el 21.1% con un contrato de prestación de servicios.

- **Participación en actividades realizadas por la compañía**

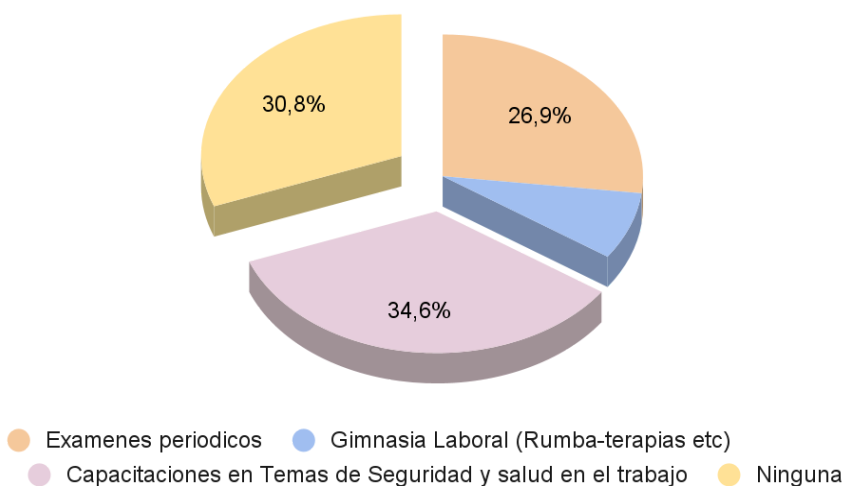


Figura 15: Gráfica de caracterización de participación en actividades realizadas por la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: En la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., se evidencia que de los 26 trabajadores el 34.6% de los trabajadores han participado en capacitaciones de temas de Seguridad y Salud en el Trabajo, el 30.8% en actividades cardiovasculares y visuales. El 26.9% en exámenes periódicos.

- **Consumo de bebidas alcohólicas**

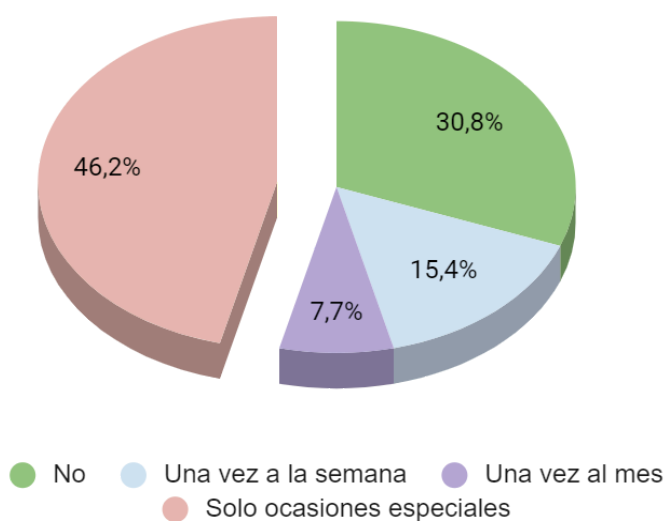


Figura 16: Gráfica de caracterización de consumo de bebidas alcohólicas de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: De 26 trabajadores, el 46.2% de los trabajadores consumen bebidas alcohólicas solo en ocasiones especiales, el 38.8% no consume estas bebidas y 15.4% de los trabajadores bebe una vez por semana.

- **Fumadores**

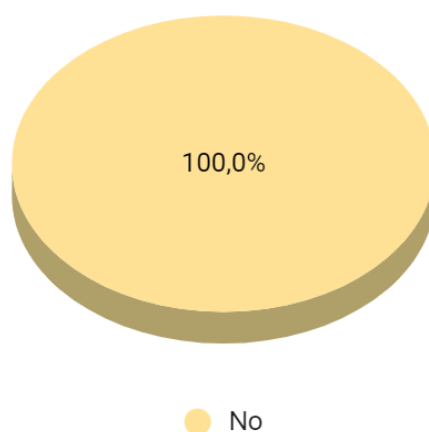


Figura 17: Gráfica de caracterización de fumadores de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: Se puede evidenciar que en la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., el 100% de los trabajadores no fuma.

- **Práctica de deportes**

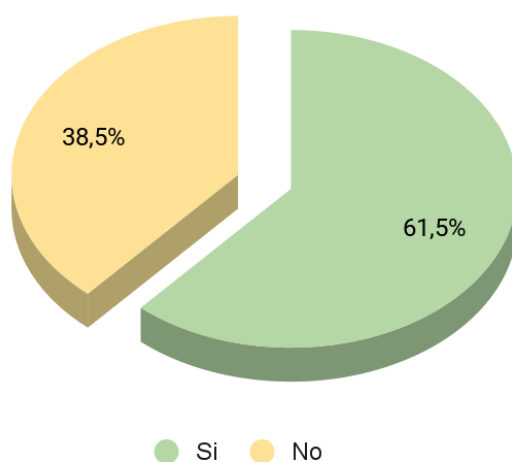


Figura 18: Gráfica de caracterización de práctica de algún deporte de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: La gráfica nos muestra que del 100% de los trabajadores el 63.2% no practica algún deporte y que el 36.8% si lo hace.

- **Actividades de tiempo libre**

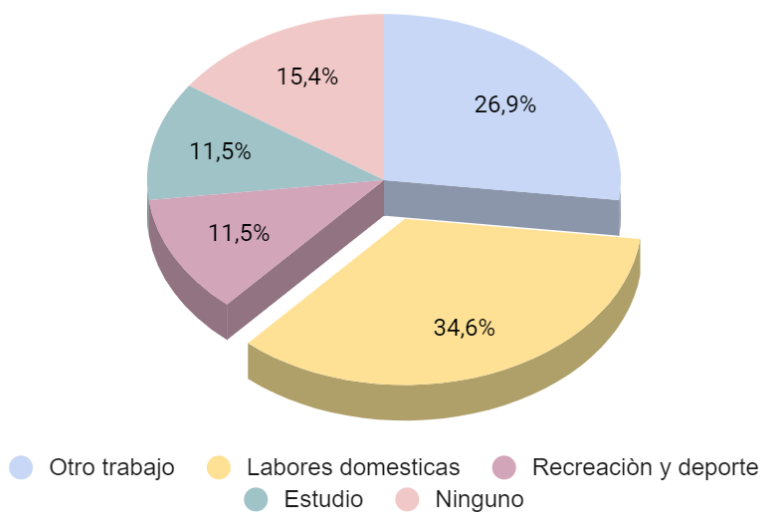


Figura 19: Gráfica de caracterización de actividades de tiempo libre de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: Se evidencia que los 26 trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. la mayor parte de su tiempo libre lo emplean en labores domésticas, el 26.3% tienen otro trabajo y los otros se dividen entre recreación, estudio y ocio.

- **Diagnóstico de alguna enfermedad**

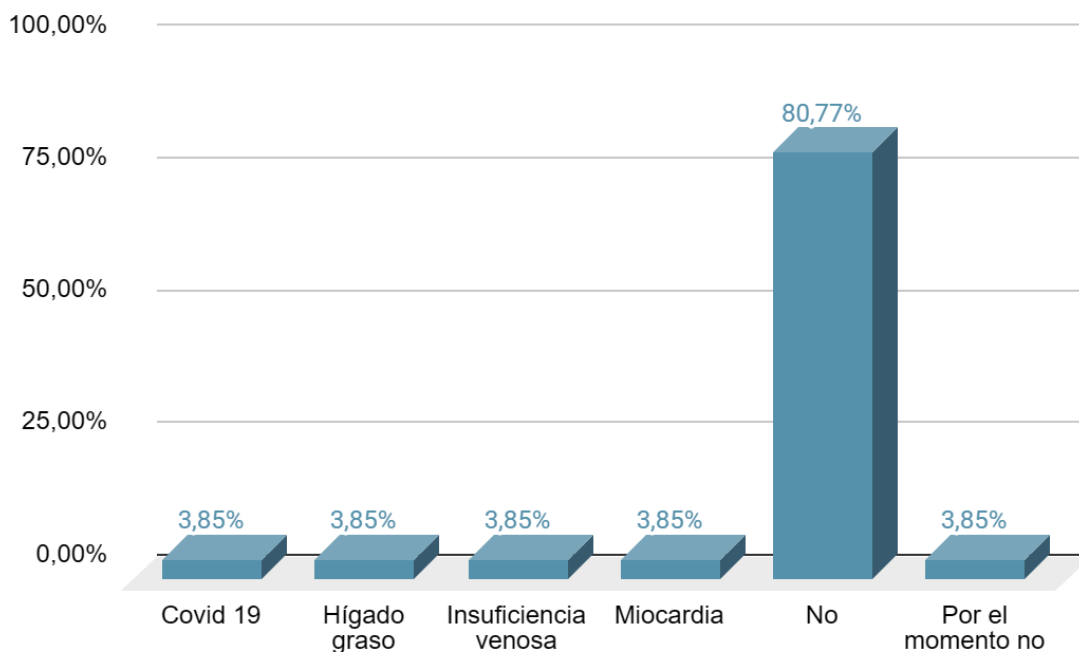


Figura 20: Gráfica de caracterización de diagnóstico de enfermedad de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración de la empresa.

Análisis: Mediante la pregunta que se realizó se puede evidenciar que de los trabajadores de la empresa Repuestas y Partes Diesel Ltda., la mayor parte de la población NO ha sido diagnosticada de alguna enfermedad obteniendo el 73.7% de personas sanas.

2.3. Análisis del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo - SG-SST.

Desde el área del sistema de gestión de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. nos proporcionaron una serie de documentos que nos permitió profundizar sobre el diagnóstico de salud de la población trabajadora de la Empresa; este diagnóstico se obtiene a través de un proceso de recopilación y análisis de la información, sobre los perfiles socio demográficos de la población trabajadora, del informe de condiciones de salud y de la matriz de peligros permitiendo evidenciar información relevante sobre los hábitos y actividades alternas que afectan en forma positiva o negativa su estado de salud.

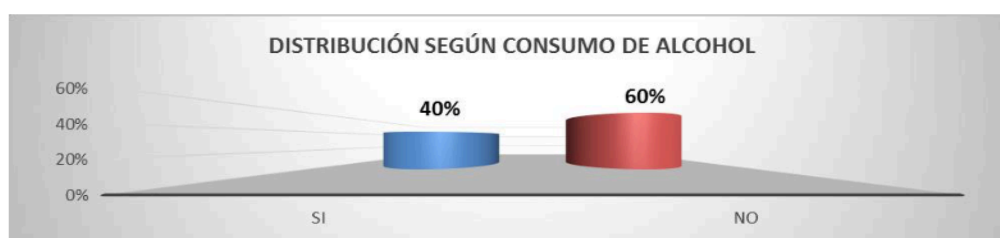
[illegible]

[illegible]

La empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. cuenta con la normativa vigente en seguridad y salud en el trabajo con un sistema de SG-SST, está clasificada como riesgo III de acuerdo con la Tabla de clasificación de actividades económicas para el sistema general de riesgos laborales dispuesta en el decreto 768 de 2022, bajo los estándares mínimos (Recursos, Gestión integral del sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, Gestión de salud, Gestión de peligros y riesgos, Gestión de amenaza, Verificación del SG - SST y Mejoramiento).

A partir de esta información se evidenció los siguientes resultados: en el informe sociodemográfico suministrado por la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. se evidenció una prevalencia en las siguientes enfermedades: hígado graso: 5.3%, insuficiencia venosa: 5.3%, miocarditis: 5.3%, así mismo en el informe de condiciones de salud se encontraron los siguientes datos importantes para el presente proyecto: El 40% (6) de los trabajadores valorados refirieron consumo habitual de alcohol, y el 60% (9) trabajadores negaron dicho hábito, El 87% de la población trabajadora niega hábitos de consumo de cigarrillo y el 13% manifiesta su consumo habitual, El 60% (9 trabajadores) de la población valorada refiere no practicar algún tipo de deporte, El 20% de la población valorada presenta alteraciones en su índice de masa corporal identificándose obesidad en el 20% (3 trabajadores), 2 de los trabajadores presentan insuficiencia venosa de miembros inferiores, y 1 trabajador con hernia umbilical; finalmente se encontró unas series de peligros asociados con la clasificación: psicosocial, biomecánicos, condiciones de seguridad, físico, biológico y fenómenos naturales. En cuanto al ausentismo no se encuentran datos, así mismo no se registran accidentes o enfermedades laborales. Por lo anterior se anexan las gráficas realizadas dentro del informe de condiciones de salud de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.:

Tabla No. 6 Distribución según consumo de Alcohol		
ALCOHOL	Cant	%
SI	6	40%
NO	9	60%
TOTAL	15	100%



Grafica 5: Distribución hábitos de alcoholismo – REPUESTOS Y PARTES DIESEL

Figura 21: Gráfica distribución de hábitos de alcoholismo. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.

Análisis: El 40% de los trabajadores que fueron valorados refieren consumo habitual de alcohol, el 60% (9) trabajadores negaron dicho hábito, aunque la proporción de la población trabajadora que refiere consumo habitual de alcohol es baja y el nivel del este no llega a ser catalogado como alcoholismo.

Tabla No. 7 Distribución según Consumo de Cigarrillo		
HABITO	Cant	%
SI	2	13%
NO	13	87%
TOTAL	15	100%

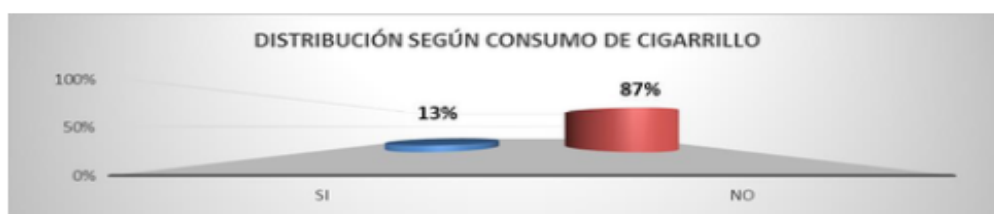


Figura 22: Gráfica de distribución de hábitos de cigarrillo. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.

Análisis: El 87% de la población trabajadora niega hábitos de consumo de cigarrillo y el 13% manifiesta su consumo habitual por lo tanto es importante incluir la política de consumo de tabaco en el programa de medicina preventiva y del trabajo.

Tabla No. 8 Distribución según hábito Actividad Física		
A. FÍSICA	Cant	%
SI	6	40%
NO	9	60%
TOTAL	15	100%



Figura 23: Gráfica distribución de hábitos de actividad física. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.

Análisis: El 60% (9 trabajadores) de la población valorada refiere no practicar algún tipo de deporte, lo cual obliga a incentivar la actividad física dentro y fuera de la Empresa, con el fin de mejorar la calidad de vida del colaborador, disminuir el estrés y controlar el riesgo cardiovascular.

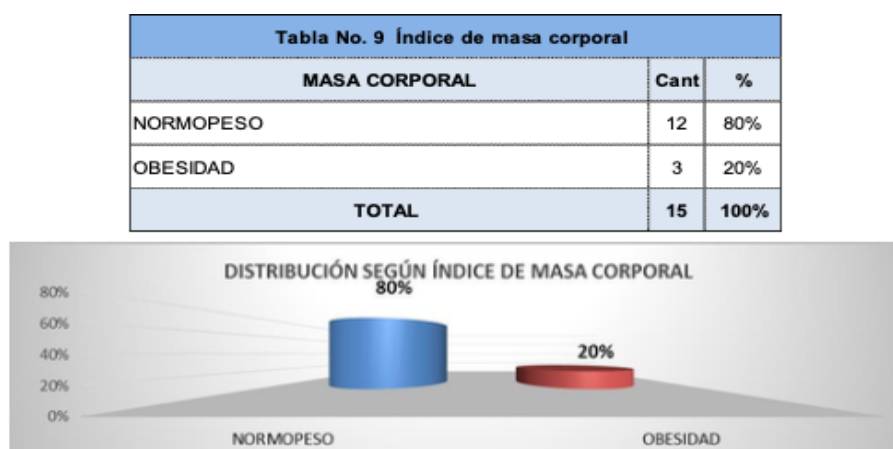


Figura 24: Gráfica de distribución de índice de masa corporal. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.

Análisis: El 20% de la población valorada presenta alteraciones en su Índice de Masa Corporal identificada con obesidad el 20% (3 trabajadores), dicho hallazgo obliga a implementar medidas prioritarias al interior de la empresa para educar e incentivar estilos de vida saludable, manejo dietario y actividad física regular que garantice el control del riesgo cardiovascular en estos trabajadores y garantice el control del riesgo de la prevalencia de dicha patología (obesidad) en la organización, el 80% (12 trabajadores) restante de la población se encuentra en peso saludable.

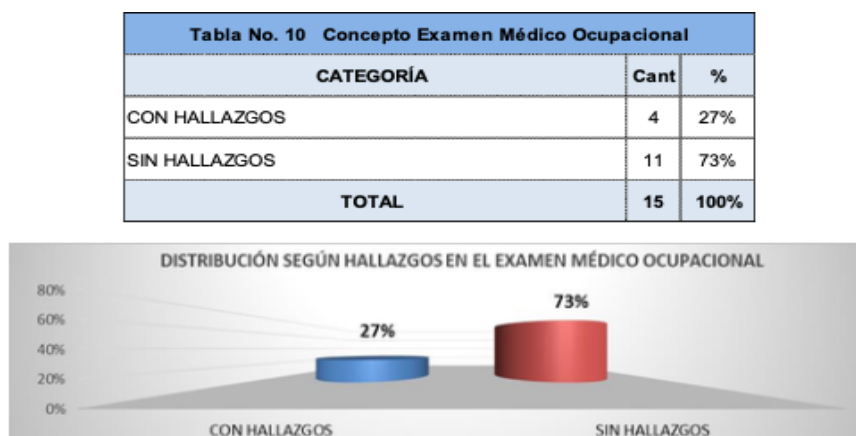


Figura 25: Gráfica de distribución según hallazgos en el examen ocupacional. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.

Análisis: Del total de la población evaluada en la Empresa Repuestos y Partes Diesel, 4 trabajadores presentaron alteraciones en el examen médico ocupacional de las cuales se enumeran en la siguiente tabla, es importante aclarar que los trabajadores también pueden haber tenido o no alteraciones en las otras valoraciones realizadas.

Tabla No. 11 Distribución según Hallazgos Examen Médico Ocupacional			
SISTEMA	HALLAZGO	Cant	%
Cardíaco y Vascular	VENAS VARICOSAS DE LOS MIEMBROS INFERIORES SIN ÚLCERA NI INFLAMACIÓN. BRADICARDIA, NO ESPECIFICADA.	3	75%
Defecto de pared Abdominal	HERNIA UMBILICAL SIN OBSTRUCCIÓN NI GANGRENA.	1	25%
TOTAL		4	100%

Figura 26: Distribución según hallazgos en el examen ocupacional. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.

Dentro de los hallazgos más relevantes al examen médico se encontraron dos trabajadores con insuficiencia venosa de miembros inferiores, un trabajador con bradicardia asintomática relacionada con la realización de actividad física regular. Dentro de las alteraciones en pared abdominal tipo hernia se encontró un caso de trabajador con hernia umbilical.

Tabla No. 16 Distribución según Laboratorios- Perfil lipídico		
CATEGORÍA	Cant	%
SIN ALTERACIÓN	5	100%
TOTAL	5	100%



Figura 27: Gráfica de distribución de laboratorios perfil lipídico. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.

Análisis: del total de la población evaluada se realizaron 5 exámenes de perfil lipídico en los cuales no hubo alteraciones.



Figura 28: Gráfica de distribución de laboratorios con alteración-glicemia. Fuente: Informe de condiciones de salud. Repuestos y Partes Diesel Ltda.

Análisis: Del total de la población evaluada se realizaron 6 exámenes de glicemia basal, encontrando resultados sin alteración.

En base de estos resultados se ve la necesidad de crear un programa el cual va direccionado a los hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial dirigido a los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. y direccionado a brindar herramientas para mitigar los riesgos o peligros identificados y desde sus condiciones biológicas, psicológicas y sociales estableciendo 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, afectividad, al área social e intelectual; todo esto direccionado a mejorar la calidad de vida del trabajador, y fomentar sus hábitos y estilos de vida saludables.

2.4. Análisis de causa.

La metodología que se implementó para el análisis de causas de los hábitos de vida saludable de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., fue el diagrama de Ishikawa o diagrama de espina de pescado ya que esta herramienta permite identificar los problemas, causas o efectos de un problema a partir de los factores o acciones que lo conforman.

A partir de la implementación de la metodología espina de pescado se logró determinar la situación problema para dar origen a la creación del proyecto de innovación para la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., con el ejercicio de la protección y promoción de la salud física y mental de los trabajadores, para dar origen al proyecto desde un enfoque Biopsicosocial para mejorar los hábitos saludables de los trabajadores.

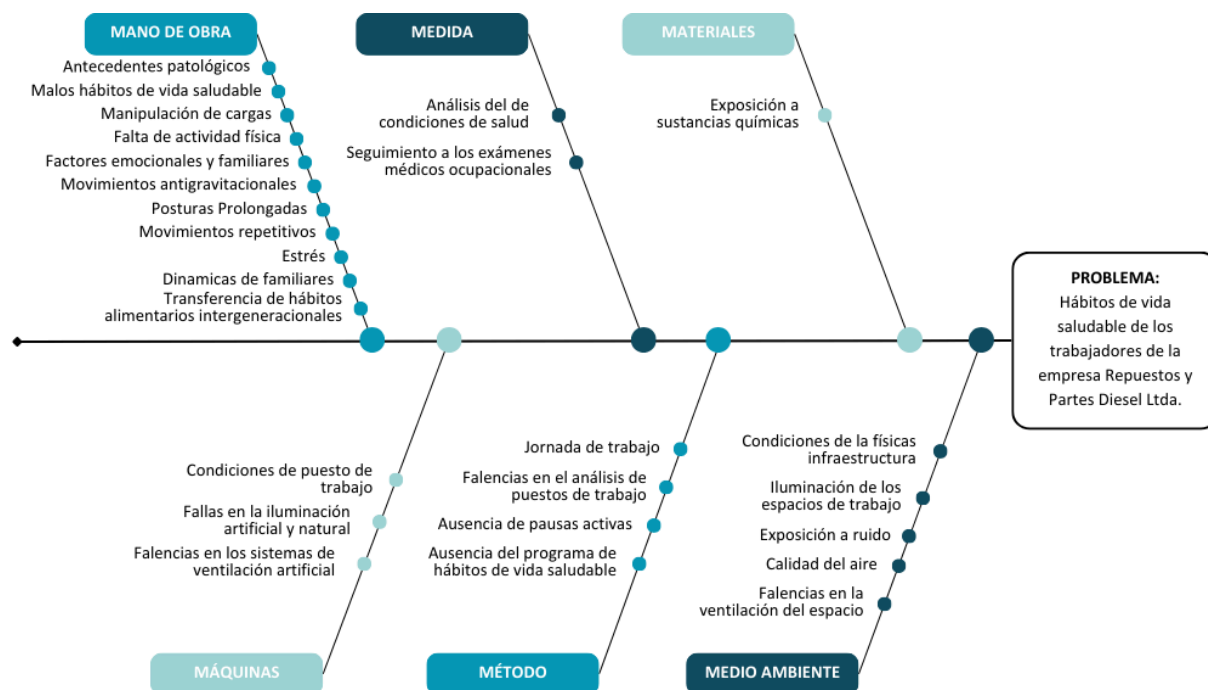


Figura 29: Identificación y análisis de causas mediante el método de la espina de pescado. Fuente: elaboración propia.

3. Aspectos Metodológicos.

Se realizó la descripción de los elementos que definen todos los aspectos relevantes del proyecto de intervención e innovación a partir de la justificación y la formulación de los objetivos, el alcance del programa, la identificación del modelo de intervención y las fases mediante las cuales se desarrolla el proyecto.

3.1. Justificación.

El presente proyecto de innovación busca contribuir al diseño de un programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y partes Diesel Ltda., basado en los resultados de la encuesta de morbilidad sentida ya aplicada se evidenció que los colaboradores no asumen con responsabilidad sus hábitos de vida saludable dejando a un segundo plano el concepto de salud desde una factor biológico, psicológico y social.

De acuerdo con lo anterior el programa tiene un sustento en investigaciones realizadas en la Universidad Piloto de Colombia en relación con los hábitos de vida saludable donde se encuentra la investigación “Diseño de programa de hábitos de vida saludable con apoyo de tecnología móvil APP para la empresa Punzonar SA” del año 2022, con una temática de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, utilizando el instrumento Fantástico para el análisis de la información que arrojó un subprograma de medicina preventiva direccionado a educar a los trabajadores, elaborando programas de bienestar social y capacitación en factores de riesgo, ubicando al trabajador acorde a su cargo bajo sus condiciones psicofísicas capacitando al personal sobre cómo prevenir enfermedades en cuanto a costumbres y hábitos.

Así mismo se encontró una segunda investigación “diseño de una propuesta de intervención para la promoción de estilos de vida y trabajo saludable en la empresa montacargas de occidente al día” del año 2021, mediante la creación de una huerta orgánica para la creación de hábitos saludables promocionando el cuidado y la importancia de nuevas hábitos, que contribuyan a mejorar las condiciones de salud de cada uno de los trabajadores, su metodología se basó en 7 fases las cuales permitieron el análisis, la planificación y la ejecución de la huerta así como la formación de grupos de trabajo y la sensibilización de su importancia obteniendo como resultados una huerta vertical con plantas ornamentales apoyando así la generación de hábitos de vida saludable.

Basados en estas investigación cómo grupo interdisciplinar nos centramos en la importancia de crear conciencia hacia los hábitos de vida saludable desde un modelo biopsicosocial el cual asume una perspectiva interdisciplinaria y reconoce la importancia de los componentes biológicos, psicológicos y social, además es un enfoque en el que interactúan e influyen en el bienestar general del individuo; es así como este modelo enfatiza la importancia de considerar la interacción entre estas diversas dimensiones para brindar atención integral, por lo tanto se comprende que el proyecto va dirigido a los 26 trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., quiénes fueron los beneficiarios del programa de hábitos saludables desde el enfoque biopsicosocial desde el área biológica, psicológica, social y entornos saludables en la aplicación del instrumento (encuesta de estilos de vida saludable Walker, Sechrist, Pender modificado en el 2008 por Díaz R, Márquez E y Delgado R).

De acuerdo con los resultados dados por las encuestas mencionadas se logró evidenciar que ninguno de los colaboradores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. no son saludables ya que no alcanzan el puntaje determinado en la escala hábitos de vida saludable de Walker, Sechrist, Pender modificado en el 2008 por Díaz R, Márquez E y Delgado R) por lo que a continuación se muestran los datos reportados y su análisis:

Tabla 2. Tamizaje de resultados de la aplicación de la Encuesta de estilos de vida saludable Walker, Sechrist, Pender modificado en el 2008 por Díaz R, Márquez E y Delgado R. a los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.

SUJETO	CALIFICACIÓN POR ÍTEM EVALUADO						TOTAL
	ALIMENTACIÓN	ACTIVIDAD Y EJERCICIO	MANEJO DEL ESTRÉS	APOYO INTERPERSONAL	AUTORREALIZACIÓN	RESPONSABILIDAD EN SALUD	
1	15	8	14	12	5	11	65
2	14	4	9	8	6	14	55
3	12	3	6	8	6	13	48
4	11	5	8	10	12	12	58
5	17	5	11	11	11	18	73
6	12	6	12	14	10	10	64
7	11	6	8	8	5	12	50
8	17	5	9	13	9	18	71
9	12	3	5	11	8	15	54

SUJETO	CALIFICACIÓN POR ÍTEM EVALUADO						TOTAL
	ALIMENTACIÓN	ACTIVIDAD Y EJERCICIO	MANEJO DEL ESTRÉS	APOYO INTERPERSONAL	AUTORREALIZACIÓN	RESPONSABILIDAD EN SALUD	
10	17	2	11	14	8	17	69
11	13	5	8	12	12	11	61
12	13	3	9	11	8	19	63
13	12	4	10	12	8	19	65
14	10	3	8	11	7	17	56
15	17	5	9	15	8	19	73
16	15	6	12	11	10	19	73
17	18	3	10	14	8	19	72
18	12	5	12	9	12	10	60
19	12	8	12	11	7	19	69
20	13	6	13	12	10	18	72
21	14	7	9	15	11	17	73
22	16	6	10	13	12	15	72
22	13	7	9	12	10	19	70
23	15	5	13	14	8	16	71
24	12	4	11	9	7	18	61
25	15	5	12	11	9	17	69
26	16	6	10	13	10	16	71

ESTADO DE HÁBITOS DE VIDA

INTERPRETACIÓN DE ESCALA DE VALORACIÓN		
Descripción	Puntajes	Total de Trabajadores
Saludable	75 -100	0
No Saludable	25 - 74	26
Total de Trabajadores Valorados		26

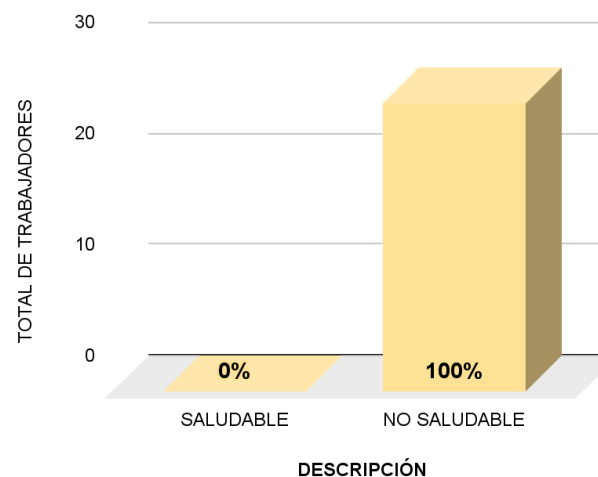


Figura 30: Gráfica de resultados de la tabulación de la encuesta de hábitos de vida saludable realizada a los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración propia.

Análisis: A partir del análisis de las condiciones de hábitos de vida saludable que presentan los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. desde los factores de alimentación, actividad y ejercicio, manejo del estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y responsabilidad en salud se determina que la población de estudio es **100% NO SALUDABLE**.

En cuanto a la aplicación de la encuesta de morbilidad sentida se determinó de acuerdo con el peso y la talla de los trabajadores se logró calcular el Índice de Masa Muscular (IMC) en donde se reportó que existe un caso de sobrepeso es decir superior a los 25 % de acuerdo con la tabla de clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) 1 caso de obesidad con un IMC superior a 30% por último un caso de bajo de peso inferior al 17%.

TIPOS DE PESO	IMC	TOTAL DE TRABAJADORES
Bajo Peso	Menos de 18,5	1
Normal	Entre 18,5 y 24,9	23
Sobrepeso	Entre 25 y 29,9	1
Obesidad I	Mayor de 30	1

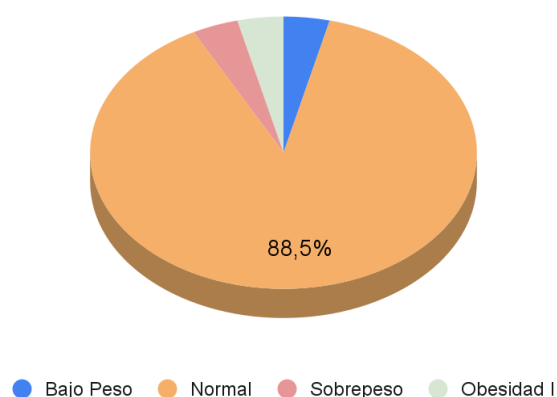


Figura 31: Gráfica de IMC en los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Fuente: elaboración propia.

Análisis: A partir de la aplicación de las encuestas a los colaboradores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. se determinó que a través de la toma del Índice de Masa Muscular existe un 8.3% de obesidad I, 8.3 % por sobrepeso, y un 8.3% en bajo peso en donde se determina que aun los casos son mínimos existen factores predisponentes por tal razón es crucial realizar las actividades correspondientes a la adquisición de los hábitos de vida saludable por parte de los colaboradores.

Por último en cuanto a la encuesta de morbilidad sentida se reportaron varios ítems entre los cuales se encuentran los más relevantes de antecedentes médicos, rasgos característicos, síntomas de molestia y dolor en los que se reportan en las siguientes gráficas.

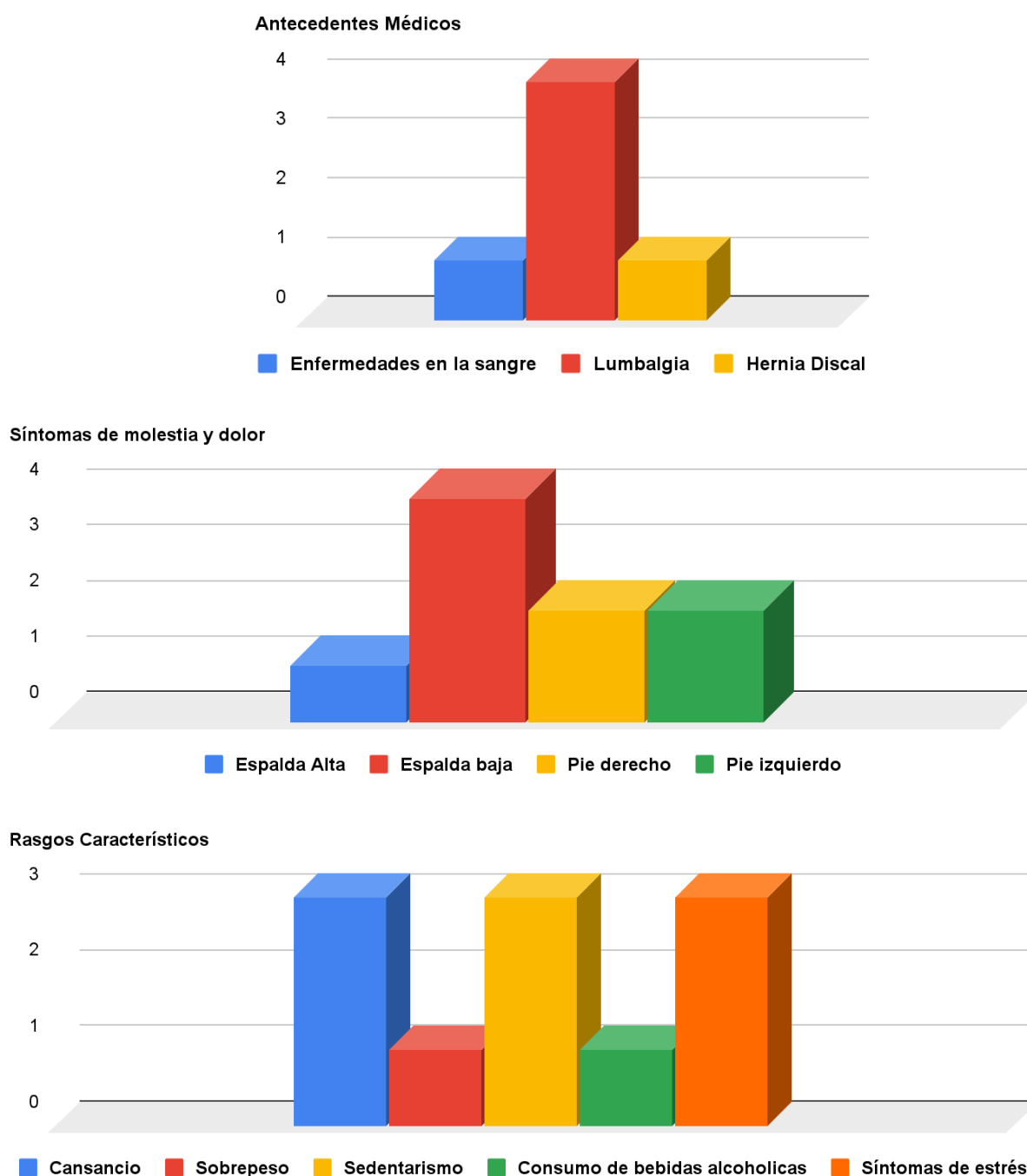


Figura 32: Gráficas de Encuesta de morbilidad sentida, antecedentes médicos, rasgos característicos, síntomas de molestia y dolor. Fuente: elaboración propia.

Análisis: A partir de la aplicación de la encuesta de morbilidad sentida a los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda, se determinó que los antecedentes médicos más prevalentes son enfermedades de la sangre 1%, Lumbalgia 4% es decir que 4 trabajadores reportaron que tenían esta enfermedad ya diagnosticada, hernia discal 1% de los 26 colaboradores tiene este diagnóstico. En el ítem de Rasgos Característicos, se identifica que los más prevalentes son el cansancio el cual 3 personas de las 26 lo presenta, Sobrepeso 1 persona está reportada con IMC superior a 25% De los 26 trabajadores 3 reportan que presentan sedentarismo, en consumo de bebidas alcohólicas 1 persona de los 26 trabajadores de los 26 trabajadores 3 reportaron síntomas de estrés. En cuanto al ítem de síntomas de molestia y dolor de los 26 trabajadores 1 trabajador reportó con dolor en espalda alta, 4 en espalda baja y 2 en pie derecho y pie izquierdo, lo que determina la importancia de realizar intervenciones en mejora de hábitos de vida saludable.

El proyecto tiene como finalidad la reducción de costos desde una mirada de prevención y mitigación de accidentalidad debido a que desde los hábitos de vida saludable no solo se comprenden desde la alimentación saludable y la actividad física, sino que, el concepto de hábitos abarca y comprende el individuo desde sus aspectos biológico, psicológico, social y su entorno comprendiendo sus diferentes dinámicas; estos aspectos se observan en la potencialización de la productividad ya que dentro del individuo podemos lograr ese equilibrio puntual para que esté en óptimas condiciones para generar su actividad con todas las capacidades para lograr su producto final o su procedimiento en totalidad. Así evitando que se presenten riesgos psicosociales, riesgos biomecánicos, riesgos físicos y condiciones de seguridad evitando la aparición de enfermedades y accidentes dentro de las instalaciones de la empresa.

3.2. Propuesta de intervención

A partir de los siguientes documentos entregados por la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.: 1). Análisis sociodemográfico 2) análisis de condiciones de salud 3) matriz de peligros; y la aplicación de las encuestas de morbilidad sentida y hábitos de vida saludable Walker, Sechrist, Pender modificado en el 2008 por Díaz R, Márquez E y Delgado R. Se obtuvo información importante con la que se dio paso al diseño de un programa de hábitos de vida saludable basados en un enfoque biopsicosocial abordados desde el factor Biológico, Psicológico, Social y entornos saludables direccionado a mejorar la calidad de vida del trabajador y fomentar sus estilos de vida saludable. a continuación se dará inicio al programa (Diseño de un programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.

3.3. Objetivo General.

Diseñar un programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial dirigido a trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.

3.4. Objetivos Específicos.

- 3.4.1. Realizar un diagnóstico organizacional en el área de seguridad y salud en el trabajo con el fin de identificar las necesidades de intervención en la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.
- 3.4.2. Identificar las condiciones de salud física de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.
- 3.4.3. Identificar un modelo de intervención de hábitos de vida saludable para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.
- 3.4.4. Elaborar la propuesta de intervención de hábitos de vida saludable para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.

3.5. Alcance.

El presente proyecto de innovación contempla realizar y entregar un programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial dirigido a trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. con el cual nos adentramos a la importancia de los hábitos de vida saludables como esfera del bienestar y de mejorar la calidad de vida.

Desde el enfoque biopsicosocial se realizaron los subprogramas en las áreas biológico, psicológico, social y de entornos saludables con el fin de abarcar la integralidad y el sistema general del ser humano, para ello se realizará un diagnóstico organizacional en el área de seguridad y salud en el trabajo con el fin de indagar las necesidades de intervención en la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. - RPD.

Desde la perspectiva de salud, a través del análisis de las condiciones de salud de los trabajadores y desde el modelo biopsicosocial se abordará un subprograma de salud que incluye las dimensiones biológicas, en donde se integra la prevención y creación de hábitos de vida saludables enmarcados en una alimentación balanceada, actividad física, consumo de agua evitando las bebidas energizantes y buen descansando relacionado con la importancia del sueño saludable y confortable, todos estos hábitos permiten prevenir sobre enfermedades que afecten el sistema cardiovascular o el sistema muscular y articular evitando la aparición de factores predisponentes o enfermedades como sedentarismo, obesidad, sobrepeso entre muchos más que pueden afectar la calidad de vida de cada uno de los colaboradores de la Empresa Repuestos y partes Diesel Ltda. Para la dimensión psicológica se enfocó en el manejo de emociones creando un subprograma enfocado en tres dimensiones: reconocimiento, regulación y autonomía emocional que permite estrategias de afrontamiento y manejo de la resiliencia.

En el subprograma social se basa en la vida familiar, con la creación de herramientas que mejoren los entornos familiares mediante aplicación de estrategias. Por último, desde la perspectiva de los entornos saludables se pretende diseñar un programa que aporte a las condiciones saludables de su lugar de trabajo de acuerdo con la percepción que tienen los colaboradores sobre algunos aspectos de determinar una arquitectura saludable siendo evaluados por la certificación Well, sobre el desempeño del entorno construido y su impacto en la salud y bienestar humano.

Se proyecta la entrega final de un programa por cada una de las esferas biológica, psicológica, social y de entornos saludables con el fin de impactar positivamente a los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. – RPD con los cuales se pretende ampliar la visión y conciencia hacia la importancia de adquirir hábitos de vida saludables desde la integralidad del ser humano.

3.6. Modelo de intervención.

Para el diseño del programa de hábitos de vida saludable dirigido a trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. Nos hemos basado en el modelo biopsicosocial propuesto por el estadounidense George L. Engel, quien en el año 1977⁸ quien presentó la idea de que, en todas las fases de una determinada enfermedad, trastorno o discapacidad, coexisten los tres tipos de factores mencionados (Psicológico, Social y Biológico). A continuación, relacionamos algunos aspectos importantes de cada uno de los enfoques que aportarán al desarrollo de este programa y permitirán crear y brindar herramientas direccionadas al bienestar y mejorar los hábitos de vida saludables.

⁸ Artículo especial sobre el modelo biopsicosocial en evolución Francesc Borrell i Carrió Grupo Comunicación y Salud. España. Profesor Asociado de Medicina de Familia. Universidad de Barcelona. ABS Gavarra. ICS Cornellà de Llobregat. Barcelona. https://altascapacidades.es/portalEducacion/html/otrosmedios/13034093_S300_es.pdf

3.6.1. Enfoque Biopsicosocial

El modelo biopsicosocial es uno de los modelos que encontramos en el ámbito de la psicología, e incluso de la psicoterapia. Se trata de un enfoque que establece que son diversos los factores que influyen en el desarrollo y bienestar de una persona, en el contexto de una enfermedad, trastorno o discapacidad.

- **Factores biológicos:** los factores biológicos tienen que ver con la biología de la persona, es decir, con su anatomía, su genética, la causa de la enfermedad en el caso de padecer una, la movilidad, la fisiología, etc. Son los factores que predominan en el modelo biomédico.
- **Factores psicológicos:** los factores psicológicos del modelo biopsicosocial tienen que ver con la esfera más personal de la persona, y engloban sus pensamientos, emociones, comportamientos, procesos cognitivos, estilos de afrontamiento, psicopatologías, personalidad, conducta de enfermedad.
- **Factores sociales:** dentro de los factores sociales que establece para tener en cuenta el modelo biopsicosocial en el desarrollo y afrontamiento de una determinada enfermedad o condición de discapacidad, encontramos el estrés, la percepción de este último, la situación económica y laboral (por ejemplo, la situación de desempleo), la percepción de la carga diaria ya sea familiar o laboral, etc. desde las tres vertientes: biológica, psicológica y social.
- **Factor entorno:** 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.

Es decir, todos estos factores se combinan para influir tanto en la salud como en la enfermedad. Así, el modelo biopsicosocial que introduce Engel se aleja de la dicotomía “mente-cuerpo” que postulaba el modelo médico tradicional y considera el funcionamiento de las personas desde un punto de vista holístico e integral.

El modelo biopsicosocial supone un avance en el entendimiento de la salud en general, y de la salud mental en concreto. De esta manera, el modelo sostiene que debemos entender la salud y la enfermedad como dos estados que surgen de la combinación de estos tipos de factores en la vida de la persona. Además, desde este enfoque se trabaja para el bienestar no solo de la persona, sino también para el de su familia y comunidad. Es decir, con este modelo el colaborador pasa a tener un papel más activo, ya que él mismo es un agente de cambio, y es por ello que se le empodera en la medida de lo posible hacia la visión de bienestar basado en el modelo biopsicosocial en el que se elaboró 4 subprogramas en los factores: biológico, psicológico, social y entornos saludables.



Figura 33: Gráfica de subprogramas en los factores: biológico, entorno, psicológico y social. Fuente: elaboración propia.

3.7. Fases del proyecto y ruta de intervención.

A continuación encontramos las acciones de intervención e innovación direccionadas a la mejora de los hábitos de vida saludable dirigido a trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel a partir de 4 fases:

Tabla 3. Fases del proyecto “Diseño de un programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.”

Fases	Descripción
1 Diagnóstico	→ Caracterización de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. → Análisis de informe sociodemográfico de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. → Análisis del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. → Análisis de causas del entorno organizacional con enfoque en los hábitos de vida saludable de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.
2 Aplicación de instrumentos	→ Encuesta de morbilidad sentida para la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. → Encuesta de estilos de vida saludable. (Walker, Sechrist, Pender modificado en el 2008 por Díaz R, Márquez E y Delgado R)
3 Acciones de intervención	→ Subprograma biológico, subprograma psicológico, subprograma social y subprograma de entornos saludables.
4 Diseño de programa de hábitos saludables	→ Entrega del programa de hábitos saludables desde un enfoque biopsicosocial para la empresa de Repuestos y Partes Diesel Ltda.

4. Acciones de intervención e innovación.

Este programa va direccionado a trabajar cuatro esferas importantes para adquisición de hábitos de vida saludable desde los enfoques Biológico, Social, Psicológico y Entornos saludables, a partir del cual se brindan herramientas para ser aplicadas en la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., por ende dichos subprogramas serán de gran utilidad para que cada uno de los colaboradores los implementen en su vida cotidiana.

4.1. Acciones de Intervención.



Figura 34: Portada “Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.” Fuente: elaboración propia.

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

Tabla 4. Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. - Subprograma Biológico.

SUBPROGRAMA BIOLÓGICO		
Nombre	Objetivo	Actividades
"Cuidado de la Salud Física: Alimento sano y ejercicio para el alma".	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.
	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.
	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.
	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.

Tabla 5. Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. - Subprograma Psicológico.

SUBPROGRAMA PSICOLÓGICO		
Nombre	Objetivo	Actividades
"Manejo de emociones desde la inteligencia emocional: conozco mis emociones, las gestiono y me acepto"	identificar las emociones básicas, que son primordiales para nuestra supervivencia y el resto de las emociones más complejas con sus diferentes grados de intensidad.	Reconozco mis emociones.
	Identificar las posibles soluciones relacionadas con las emociones que transitan en nuestro ser.	Reconozco mis emociones y las gestiono.
	Permitir un espacio de relajación y generar estrategias de regulación emocional fomentando el diálogo interno, reestructuración cognitiva y la regulación de sentimientos e impulsos.	Relájate y responde a través de la emoción.
	Brindar herramientas y Aprender a gestionar las emociones en 5 pasos.	Video - Todas las emociones con importantes todas tienen una función
	Explorar la autoestima personal entendida como sentimientos de Valía personal y de respeto hacia sí mismo.	Escala de autoestima de Rossemberg.
	Reforzar el autoconcepto y la autoestima a partir de la identificación en el espejo de diferentes aspectos relacionados con la autopercepción y potenciar la resiliencia.	¿Qué ves en el espejo? me amo y soy resiliente *Kit del autoestima

Tabla 6. Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. - Subprograma Social.

SUBPROGRAMA SOCIAL		
Factor	Objetivo	Actividades
“Formemos entornos saludables desde un equilibrio familiar, laboral e individual”	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.
	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.
	Identificar en los colaboradores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. cómo se analiza el concepto de familia, su importancia y el vínculo entre laboral- familiar.	Juguemos la ruleta familiar.
	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.
	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.	Celebrems juntos el día de la familia.

Tabla 7. Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. - Subprograma Entornos.

SUBPROGRAMA ENTORNOS		
Factor	Objetivo	Actividades
"Construyendo espacios de trabajo saludables para un equipo más sano y feliz"	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 determinar una arquitectura saludable.	Encuesta de percepción del entorno.
	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
	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

4.2. Componente de Innovación.

Desde el modelo biopsicosocial se da la importancia de evidenciar la interdisciplinar desde las profesiones como arquitectura, enfermería profesional, psicología y trabajo social donde cada una de las profesionales brindará sus conocimientos y aprendizajes para la construcción del programa de innovación.

Si bien es cierto uno de los aspectos importantes para tener calidad de vida son los hábitos de vida saludables entendiendo no solamente aquellos hábitos relacionados con la alimentación saludable, balanceada, actividad física, sino que además con nuestro proyecto de innovación pretendemos ampliar esta visión enmarcando los hábitos desde un enfoque integral; abordando así y dando gran importancia al área biológica desde el reconocimiento y abordaje de cada uno de los sistemas, desde el área psicológica dirigido al manejo de las emociones, del área de entornos saludables identificar condiciones de su lugar de trabajo y así determinar una arquitectura saludable siendo evaluados por la certificación Well, sobre el desempeño del entorno construido y su impacto en la salud y bienestar humano y finalmente desde el área social entendiendo que la flexibilidad laboral va a permitir un mejor desarrollo en la vida familiar y satisfacción laboral.

4.3. Cronograma.

El cronograma propuesto para el proyecto de innovación “Diseño de un Programa de Hábitos de Vida Saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda., se realizó por fases, en las cuales se dio inicio al proyecto desde su parte contextual con el diagnóstico, seguido de la aplicación de instrumentos y a partir de los resultados obtenidos se definieron los factores que le dieron nombre a los subprogramas hasta llegar a la fase del diseño para completar la integralidad del programa propuesto.

Tabla 8. Cronograma del proyecto “Diseño de un Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.”

FASES	ACTIVIDAD	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
FASE 1: Diagnóstico	Caracterización de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.				
	Análisis de informe sociodemográfico de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.				
	Análisis del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.				
	Análisis de causas del entorno organizacional con enfoque en los hábitos de vida saludable de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.				
FASE 2: Aplicación de instrumentos	Encuesta de morbilidad sentida para la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.				
	Encuesta de estilos de vida saludable. (Walker, Sechrist, Pender modificado en el 2008 por Díaz R, Márquez E y Delgado R).				
FASE 3: Acciones de intervención	Subprograma Biológico, Subprograma Psicológico, Subprograma Social y Subprograma de Entornos saludables.				
FASE 4: Diseño del Programa de hábitos de vida saludable	Entrega del programa de hábitos saludables desde un enfoque biopsicosocial para la empresa de Repuestos y Partes Diesel Ltda.				

4.4. Presupuesto

El presupuesto para la realización del Programa de Hábitos de vida saludable para los trabajadores de la empresa Repuesto y Partes Diesel Ltda., contempla cada uno de los elementos requeridos para la realización de cada una de las actividades propuestas para el desarrollo de cada subprograma, obteniendo como resultado el valor de la aplicación de cada subprograma y un valor total para el programa completo.

Tabla 9. Presupuesto del “Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.”

Ítem	Descripción	Cantidad	Unidad	Valor unitario	Valor total /Actividad
1	Subprograma Biológico - “Cuidado De La Salud Física” Alimento Sano Y Ejercicio Para El Alma				
1.1	Chef	1	hr	\$ 390.000	\$ 390.000
1.2	Nutricionista	1	hr	\$390.000	\$390.000
1.3	Alimentos crudos y cocidos	1	und	\$150.000	\$150.000
1.4	Refrigerio saludable	26	und	\$5.000	\$130.000
1.5	Instructor de salsa y zumba	1	hr	\$390.000	\$390.000
1.6	Profesional de la salud (Enfermera)	6	hr	\$520.000	\$3.120.000
1.7	Auditorio (incluye equipos)	6	hr	\$100.000	\$600.000
Subtotal Subprograma Biológico					\$ 5.170.000
2	Subprograma psicológico - “Manejo de emociones desde la inteligencia emocional: conozco mis emociones, las gestiono y me acepto”				
2.1	Papelería (incluye esferos, marcadores, cinta, papel, pinturas)	1	Glb	\$ 50.000	\$ 50.000
2.2	Ruleta de emociones	1	und	\$ 10.000	\$ 10.000
2.3	Lana	2	rollos	\$ 5.000	\$ 10.000
2.4	Lona	26	und	\$ 800	\$ 20.800
2.5	Tarjetas de emociones	26	und	\$ 1.000	\$ 26.000
2.6	Auditorio (incluye equipos)	2	hr	\$ 100.000	\$ 200.000
2.7	Escala de autoestima de Rosenberg	26	und	\$ 50	\$ 1.300
2.8	Espejo	1	und	\$ 40.000	\$ 40.000
2.9	Tarjetas de verbalizaciones	26	und	\$ 1.000	\$ 26.000
2.10	Profesional en Psicología	6	hr	\$ 520.000	\$ 3.120.000
2.11	Kit del autoestima	26	und	\$ 8.000	\$ 208.000
2.12	Refrigerio saludable	26	und	\$ 5.000	\$ 130.000

Ítem	Descripción	Cantidad	Unidad	Valor unitario	Valor total /Actividad
Subtotal Subprograma Psicológico					\$3.842.100
3	Subprograma Social - "Formemos entornos saludables desde un equilibrio familiar laboral e individual"				
3.1	Auditorio (incluye equipos)	2	hr	\$ 100.000	\$ 200.000
3.2	Ruleta	1	und	\$ 10.000	\$ 10.000
3.3	Cuestionarios	26	und	\$ 50	\$ 1.300
3.4	Fichas con Roles	26	und	\$ 1.000	\$ 26.000
3.5	Ping pong	26	und	\$ 50	\$ 1.300
3.6	Instructor de danza folclórica	1	hr	\$ 390.000	\$ 390.000
3.7	Tina	1	und	\$ 40.000	\$ 40.000
3.8	Trabajadora social	6	hr	\$ 520.000	\$ 3.120.000
3.9	Refrigerio saludable	26	und	\$ 5.000	\$ 130.000
3.10	Lugar aire libre	2	hr	\$ 100.000	\$ 200.000
Subtotal Subprograma Social					\$4.118.600
4	Subprograma Entornos saludables				
4.1	Auditorio (incluye equipos)	6	hr	\$ 100.000	\$ 600.000
4.2	Refrigerio saludable	26	und	\$ 5.000	\$ 130.000
4.3	Impresiones check list	26	und	\$ 50	\$ 1.300
4.4	Planos en pliego	4	und	\$ 5.000	\$ 20.000
4.5	Arquitecta	6	hr	\$ 520.000	\$ 3.120.000
Subtotal Subprograma Entornos Saludables					\$3.871.300
SUBTOTAL					\$ 17.002.000
IMPREVISTOS 5%					\$ 850.100
VALOR TOTAL DEL PROGRAMA					\$ 17.852.100

4.5. Indicadores.

De acuerdo con el desarrollo del programa "Diseño de un programa de Hábitos de Vida saludable desde un Enfoque Biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y partes Diesel Ltda.", se espera la medición a partir de una serie de indicadores basados desde tres tipos: Cobertura, Resultados y de Prevalencia, los cuales darán el cumplimiento de las actividades planteadas en el programa con la finalidad de cumplir el 100% de lo esperado de cada actividad planteada en el programa. A continuación se explicará cada uno de los indicadores planteados para dicho programa:

4.5.1. Indicador de Cobertura

Este indicador permite establecer el grado de cobertura de la intervención con respecto a las fuentes determinadas para obtener información es decir de las encuestas de morbilidad sentida realizadas en el programa que son fuente primaria de información suministrada en el programa de intervención.

$$\frac{\text{Número de trabajadores encuestados (26)}}{\text{Número de trabajadores a encuestar (26)}} \times 100$$

ANÁLISIS: Se realizó la aplicación de las encuestas: “Encuesta de morbilidad sentida y “Encuesta de estilos de vida saludable” aplicada a los 27 trabajadores como instrumentos para dar peso a la planeación del programa.

4.5.2. Indicador de Resultados

Son aquellos indicadores que comparan cuantitativamente los objetivos planificados y resultados logrados del proyecto por ende muestran el beneficio inmediato de la implementación del proyecto, es decir la aplicación de cada uno de los subprogramas se realicen de manera adecuada y se cumplan al 100.

$$\frac{\text{Número de actividades realizadas del subprograma del factor biológico “Cuidado de la salud física- alimento sano y ejercicio para el alma” (4)}}{\text{Número de actividades a realizar dentro del subprograma del factor biológico “Cuidado de la salud física- alimento sano y ejercicio para el alma” (4)}} \times 100$$

ANÁLISIS: Se quiere obtener el cumplimiento de las 4 actividades planteadas en el subprograma del factor biológico “Cuidado de la salud física- alimento sano y ejercicio para el alma” con el fin de obtener un 100% de aplicabilidad del programa.

Número de actividades realizadas del subprograma del factor Psicológico "Manejo de emociones desde la inteligencia emocional: conozco mis emociones, las gestiono y me acepto" (4)

X 100

Número de actividades a realizar del subprograma del factor Psicológico "Manejo de emociones desde la inteligencia emocional: conozco mis emociones, las gestiono y me acepto" (4)

ANÁLISIS: Se quiere obtener el cumplimiento de las 4 actividades planteadas en el subprograma del factor Psicológico "Manejo de emociones desde la inteligencia emocional: conozco mis emociones, las gestiono y me acepto" con el fin de obtener un 100% de aplicabilidad del subprograma.

Número de actividades realizadas del subprograma del factor social "Formemos entornos saludables desde un equilibrio, laboral e individual" (5)

X 100

Número de actividades a realizar dentro del del subprograma del factor social "Formemos entornos saludables desde un equilibrio, laboral e individual" (5)

ANÁLISIS: Se quiere obtener el cumplimiento de las 5 actividades planteadas en el subprograma del factor social "Formemos entornos saludables desde un equilibrio, laboral e individual" con el fin de obtener un 100% de aplicabilidad del subprograma.

Número de actividades realizadas del subprograma del factor de entornos saludables "Construyendo espacios de trabajo saludables para un equipo más sano y feliz" (4)

X 100

Número de actividades a realizar del subprograma del factor de entornos saludables "Construyendo espacios de trabajo saludables para un equipo más sano y feliz" (4)

ANÁLISIS: Se quiere obtener el cumplimiento de las 4 actividades planteadas en el subprograma del factor de entornos saludables "Construyendo espacios de trabajo saludables para un equipo más sano y feliz" con el fin de obtener un 100% de aplicabilidad del subprograma.

4.5.3. Indicador de Prevalencia

Es aquel que permite medir la proporción de personas en este caso trabajadores que se encuentran con algún tipo de enfermedad al momento de evaluar algún tipo de patología o enfermedad presente.

$$\frac{\text{Número de enfermedades y casos existentes en los trabajadores (1)}}{\text{Número de trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. (26)}} \times 100$$

ANÁLISIS: Se quiere obtener el concepto de salud o enfermedad en los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. del caso existente.

4.6. Análisis de Viabilidad y Factibilidad.

De acuerdo con el presupuesto que tiene destinada la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. para la implementación del sistema de seguridad y salud en el trabajo desde las actividades planeadas para su plan de capacitación anual, es viable y factible la aplicación del proyecto “Diseño de un programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.”, siendo evaluados los criterios de viabilidad (Legales, Mercadeo, localización, técnico, institucional/organizacional, ambiental, desastres, comunitarios y económico/financiero), puede ser implementado con el recurso que tiene destinado la empresa para la seguridad y salud en el trabajo dentro del tiempo calculado para la ejecución del proyecto de innovación. Los plazos para el desarrollo determinados por la empresa permiten que al finalizar el mes se aborde cada uno de los subprogramas generando un espacio de interacción, aprendizaje y fomento de los estilos de vida saludables en el marco del modelo biopsicosocial.

Tabla 10. Viabilidad del “Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.”

VIABILIDAD TÉCNICA								
NOMBRE DEL PROYECTO					CÓDIGO	FECHA		
Diseño de un Programa de Hábitos de Vida Saludable desde un Enfoque Biopsicosocial para los Trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.					001	DÍA	MES	AÑO
						01	04	2024
Objeto	Diseñar un programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial dirigido a trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.							
Tiempo de ejecución	Cuatro meses							
Valor del proyecto	\$17.852.100							
Valor por viabilizar	Diecisiete millones ochocientos cincuenta y dos mil cien pesos mcte.					\$ 17.852.100		
Unidad ejecutora que Presenta el proyecto	Grupo Interdisciplinar Gerencia de Seguridad y Salud en el Trabajo				Proyecto Nuevo / Actualización	Nuevo		
Funcionario responsable de la unidad ejecutora	Claudia Victoria Martínez				Teléfono	320 862 4311		
1. VIABILIDAD								
1.1. ANÁLISIS DE VIABILIDAD								
ASPECTOS QUE CONCEPTUAR		CUMPLIMIENTO			CLASIFICACIÓN DEL GASTO PÚBLICO			
Ítem	Descripción	Si	Parcial	No	Denominación	Código	Nombre	
A.	Legales	x			Tipo de gasto de inversión	N/A	N/A	
B.	Mercado	x						
C.	Localización	x			Subtipo del gasto	N/A	N/A	
D.	Técnico	x						
E.	Organizacional / Institucional	x			Acción del gasto	N/A	N/A	
F.	Ambiental	x						
G.	Desastres	x			Objeto del gasto	N/A	N/A	
H.	Comunitarios	x						
I.	Económico / Financiero	x						

VIABILIDAD TÉCNICA				
RUBRO	FUENTE DE FINANCIACIÓN	VALOR	NOMBRE DEL RUBRO	
	Empresarial Recursos del SG-SST Repuestos y Partes Diesel Ltda.	\$17.852.100	Programa de Hábitos de Vida Saludable desde un Enfoque Biopsicosocial para los Trabajadores de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.	
1.2. CONCEPTO DE VIABILIDAD				
ÍTEM	DESCRIPCIÓN	SI	NO	OBSERVACIÓN
A.	El problema está bien definido	X		
B.	Están identificadas las causas del problema	X		
C.	Se encuentra bien identificada la población afectada	X		
D.	El objetivo es coherente con la solución del problema	X		
E.	Las metas por alcanzar están bien definidas y cuantificadas	X		
F.	La alternativa seleccionada soluciona el problema	X		
G.	Los costos estimados son razonables	X		
H.	Es función de la entidad responsable solucionar este problema	X		
I.	El proyecto es sustentable	X		
CONCEPTO DE VIABILIDAD		FAVORABLE		NO FAVORABLE
		X		
FIRMAS DE LOS RESPONSABLES DE LA APROBACIÓN DE LA VIABILIDAD				
COORDINADOR DEL SG-SST REPUESTOS Y PARTES DIESEL LTDA. GERENTE REPUESTOS Y PARTES DIESEL LTDA.				

4.7. Resultados Esperados.

Los resultados que se esperan al finalizar el proyecto son los siguientes:

- Entregar el programa de hábitos de vida saludable a la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.
- Identificar y desarrollar actividades relacionadas con la promoción de la salud y prevención de enfermedades relacionadas con los subprogramas, Biológico, psicológico, social y Entornos saludables.
- Documento final entregado y socializado a la Empresa y a la universidad Piloto de Colombia.
- Por medio del programa poder generar en cada uno de los colaboradores y alta gerencia la adquisición de nuevos hábitos de vida saludable en su cotidianidad.
- Incentivar en las directivas de la empresa la aplicación de las medidas de intervención que se generen producto del programa de hábitos de vida saludable.
- Ampliar la visión en los trabajadores sobre los diferentes hábitos y sus beneficios en los diferentes sistemas del ser humano: biológico, mental, emocional, familiar y social.

5. Bibliografía.

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-azucars-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/bqHHH5h2ZmQ?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/certificacion-efr>.

Fundación Médica mira tu salud. (2023) *Informe de condiciones de salud Repuestos y Partes Diesel, exámenes periódicos*.

Gil, A. Canvis Centro de Psicología. *Diversidad familiar: los diferentes tipos de familia actuales*.

<https://www.canvis.es/diversidad-familiar-tipos-de-familia-actuales/>.

Granados, A. D. Elsevier. (16 de marzo 2018) *Los 10 Mandamientos De La Higiene Del Sueño (por la World Sleep Society)*. España.

<https://www.elsevier.com/es-es/connect/los-10-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno-para-adultos-por-la-world-sleep-society>.

Guzmán, R., Maldonado, P. (12 agosto, 2020) *Modelo Biopsicosocial en Salud ¿Cuál es la importancia?* Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Instituto Salamanca.

<https://institutosalamanca.com/blog/modelo-biopsicosocial-en-salud-cual-es-la-importancia>.

ICONTEC (2024). *Certificación de Empresas Familiarmente Responsables (EFR)*.

https://www.icontec.org/eval_conformidad/certificacion-de-empresas-familiarmente-responsables/.

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.

Instituto de Psicoterapias Avanzadas, IPSIA. *Ruleta de las emociones*.

<https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/>.

Instituto Tecnológico de Galicia (ITG). *¿Qué es la certificación well?*

<https://wellservices.itg.es/certificado-well/>.

Izquiero, F. (25 de febrero de 2024) *Arquitectura saludable y neuroarquitectura: claves para espacios de trabajo innovadores*.

<https://www.linkedin.com/pulse/arquitectura-saludable-y-neuroarquitectura-claves-para-izquierdo-vq1if>.

M, E, R. (26 de febrero de 2013) *Modelo de las Verbalizaciones Resilientes de Grotberg*.

<https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/02/26/modelo-de-las-verbalizaciones-resilientes-de-grotberg/>.

Ministerio de Salud y Protección Social. *Mantenga un peso saludable*. Colombia.

<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Mantenga-un-peso-saludable.aspx>

National Institutes of Health, Transformación de descubrimientos en salud. (abril de 2013), *Los*

beneficios de dormir, Por qué hay que descansar bien durante la noche.

<https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-beneficios-de-dormir#:~:text=%22El%20dormir%20mantiene%20todos%20los,sue%C3%B1o%20y%20neurocient%C3%ADfico%20del%20NIH.>

Newmark. *Las 10 claves para ser una oficina Well. Oficinas enfocadas en las personas.*

<https://nmrk.lat/las-10-claves-para-ser-una-oficina-well-oficinas-enfocadas-en-las-personas/>.

Observatorio Fiex de las familias y la infancia de Extremadura, (2019). *Diversidad familiar: los diferentes tipos de familia.*

<https://observatoriofiex.es/diversidad-familiar-los-diferentes-tipos-de-familia/>.

Oliveros, V. (15 de enero de 2018) *La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra.*

Revista de Investigación, vol. 42, núm. 93. Venezuela. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/>.

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>

People. (17 de junio de 2022) *La importancia del bienestar, una nueva era en los espacios de trabajo.*

https://people.accion.com/es/tendencias-e-inspiracion/certificacion-well/?_adin=020218648

94.

Psico coaching escénica. (16 de enero de 2019). *Test de autoestima de Rosenberg.*

<https://www.escenicacoaching.com/test/test-de-autoestima/>.

Repuestos y Partes Diesel Ltda. (21 de marzo de 2023) *Informe sociodemográfico - RPD.*

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/>.

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/portal_institucional/gestion-educativa/descripcion-alimentacion-escolar.

Soluciones oportunas Construcciones mundial s.a.s. (junio de 2016) *Perfil sociodemográfico y*

morbilidad sentida. Escala.

<http://sgsst.construccionesmundial.com/ENCUESTA%20DE%20MORBILIDAD%20SENTIDA.pdf>

Walker, Sechrist, Pender; Modificado por: Díaz, R; Márquez, E; Delgado, R. (2008) *Calameo escala del*

estilo de vida.

6. Anexos.

1. Resultados de la Escala 1. Encuesta de estilos de vida saludable Walker, Sechrist, Pender modificado en el 2008 por Díaz R, Márquez E y Delgado R.
2. Resultados de la Escala 2. Encuesta de Morbilidad sentida.
3. Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.
4. Póster. Proyecto de Innovación: Diseño de un Programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.