

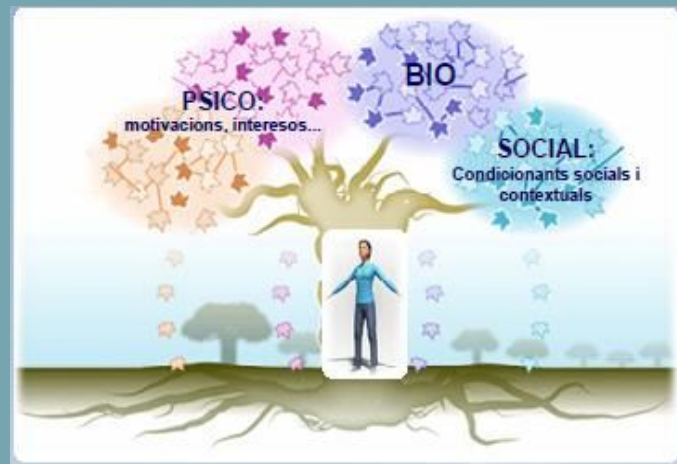
*Programa de hábitos de vida saludable desde un
enfoque biopsicosocial dirigido a trabajadores
de la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.*

Angie Lorena Montañez Vargas

Laura Viviana Gallego Silva

Luisa Esmeralda Pico Cárdenas

Mabel García Castañeda



*“Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consérvalo sano, respétalo,
estúdialo y concédele sus derechos.”*

Henri Frédéric Amiel, filósofo.

→ INTRODUCCIÓN

Diseño de un programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.

U2PILOTO

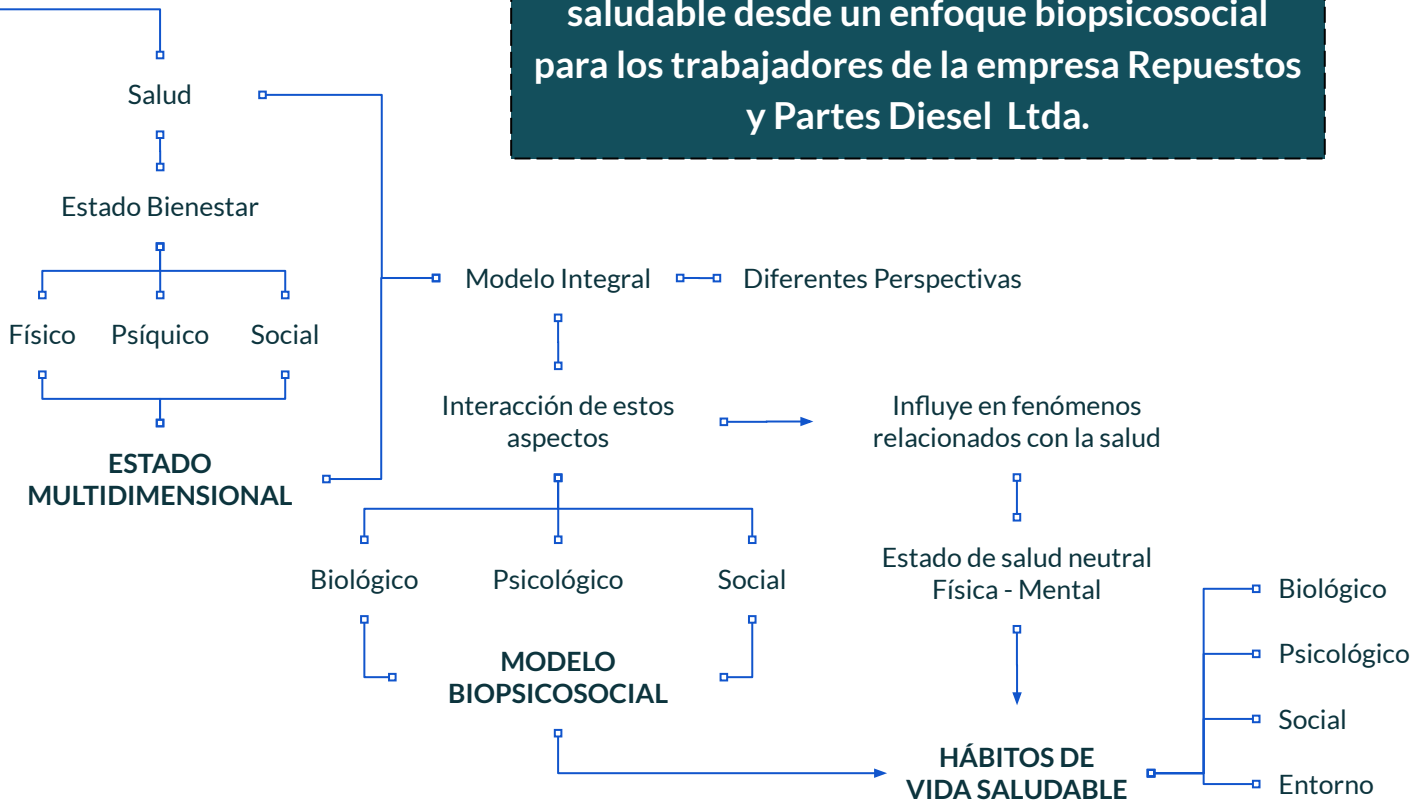
Programa de Hábitos de Vida Saludable

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

RPD

REPUESTOS Y PARTES DIESEL LTDA.

SUKOON S.A.S



→ INTRODUCCIÓN



El programa de hábitos de vida saludable desde un enfoque biopsicosocial permite brindar herramientas didácticas hacia un equilibrio entre salud física y mental direccionado a implementar estrategias de autocuidado y estrategias de afrontamiento.

DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

REPUESTOS Y PARTES DIESEL LTDA. - RPD.



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.

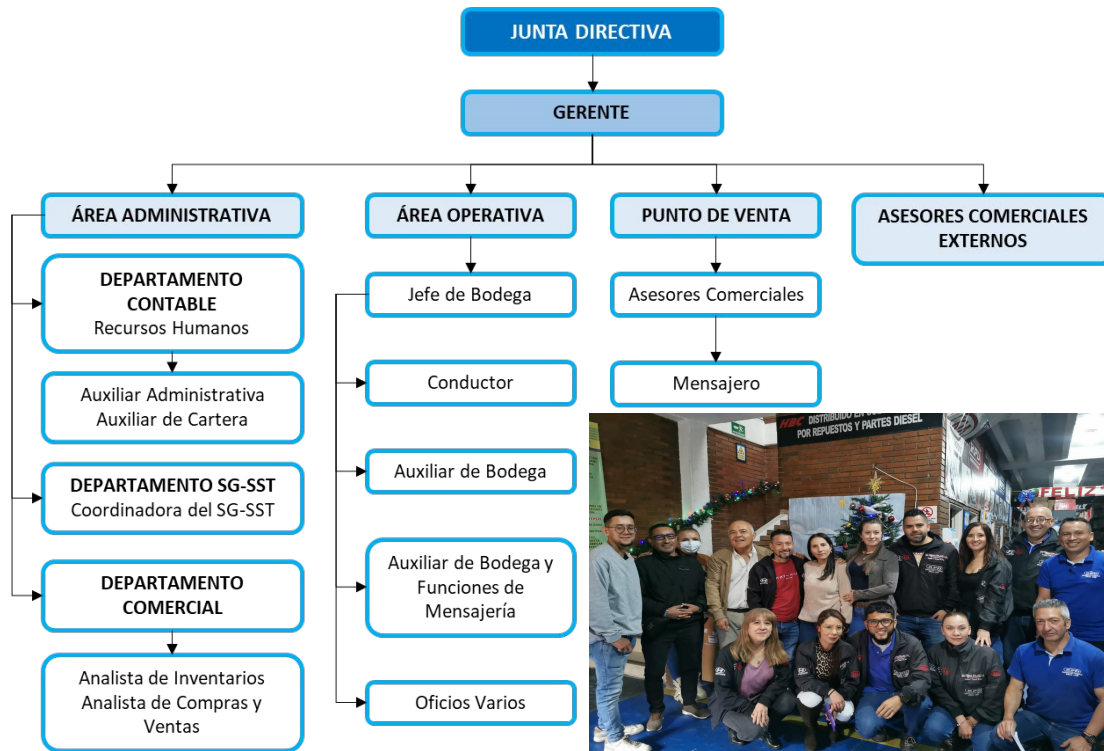


Fundada en agosto del año **2005**, con sede principal al barrio Álamos Industrial en la ciudad de Bogotá, realiza la primera importación desde Estados Unidos en el año **2006**, Para el año **2011**, aumenta su presencia en el mercado con la distribución de la línea de pastillas y bandas.

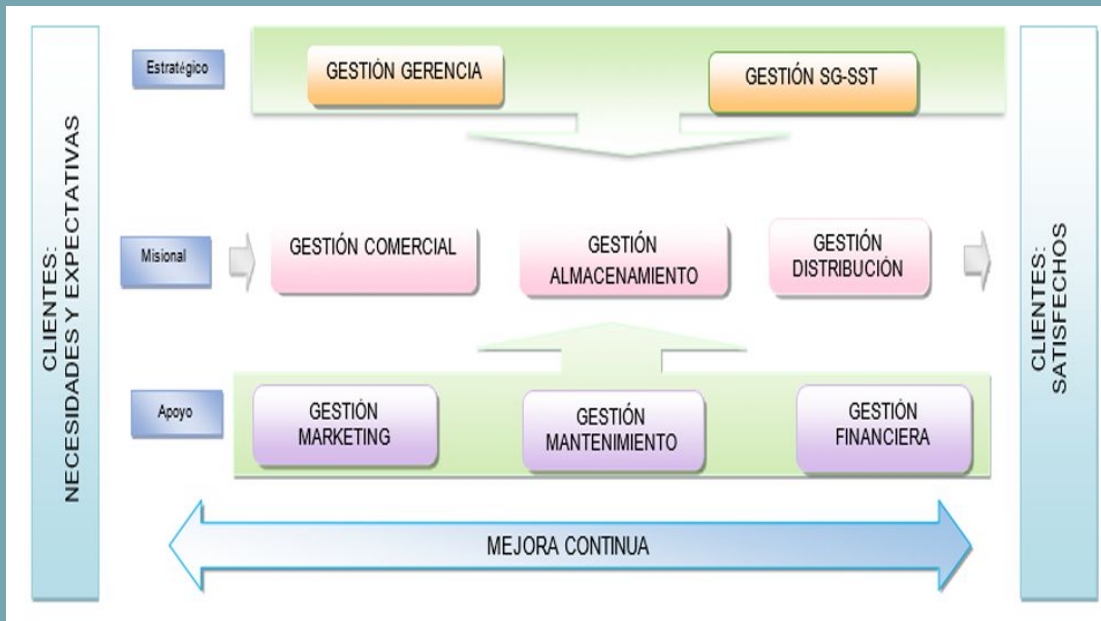
Actualmente, la empresa cuenta con 26 colaboradores directos entre administrativos y operativos; y 5 asesores de venta externos alrededor del país, se encuentra en proceso de expansión a otras ciudades del país.

Organigrama

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.



Mapa de Procesos



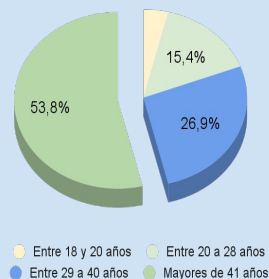
Repuestos y Partes Diesel Ltda. cuenta con procesos estratégicos en cabeza de la gestión de gerencia y gestión del SG-SST, en los procesos misionales de la empresa se encuentra la gestión comercial, gestión de almacenamiento y gestión de distribución y finalmente el proceso de apoyo donde se encuentran 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.

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN

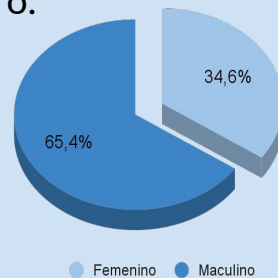
De acuerdo al informe sociodemográfico y condiciones de salud del año 2023, suministrado por la empresa repuestos y partes diesel Ltda.

Se obtuvo la identificación de las condiciones sociodemográficas de la población trabajadora a través de las variables:

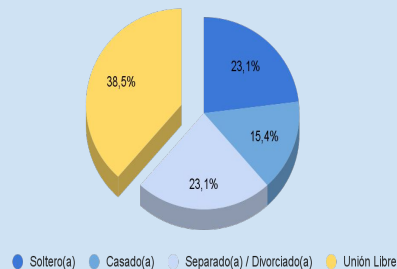
Edad:



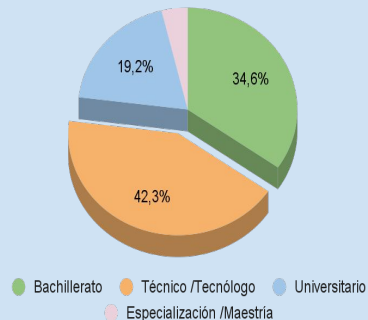
Género:



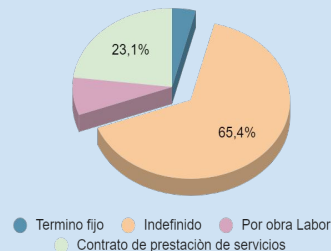
Estado civil:



Nivel de escolaridad:



Tipo de contrato:



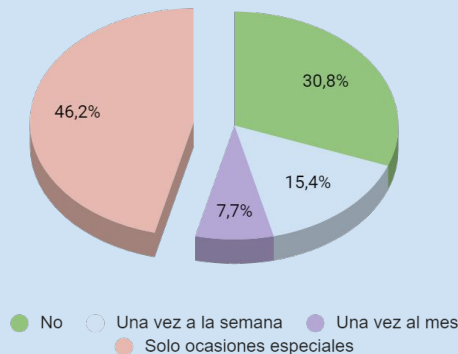
CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN

Basados en la encuesta del informe sociodemográfico aplicados a los trabajadores de la empresa repuestos y partes diesel LTDA los colaboradores reportaron las siguientes patologías:

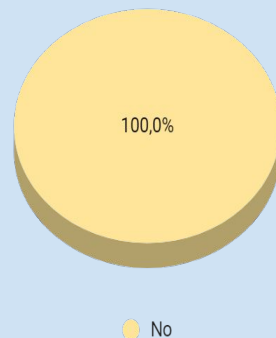
Hígado graso: 5.3%, insuficiencia venosa 5.3%
Miocarditis 5.3%



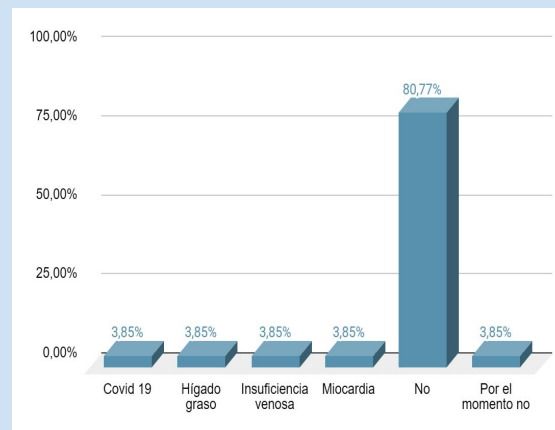
Consumo de bebidas alcohólicas:



Fumadores:



Diagnóstico de alguna enfermedad:



Basados en estos datos relevantes se realiza la aplicación de dos instrumentos:

1 Escala de vida de los autores Walker, sechrist, Pendel, la cual da como resultado que de los 26 colaboradores siendo el 100% de la población no cuenta con estilos de vida saludables de acuerdo a los ítems aplicados.

[illegible]

Transformes de sustancias?	Y	
otro		
¿Cuál ha presentado alguno de estos rasgos característicos?	B	NO EXPLIQUE
carcinoma		
discoeprosis		
osteodermatoma	X	
osteoma de hueso húmero	X	
Osteo de condrocaril sustituido alioquímico		
Osteo de fíbula alioquímico		
osteoma de vértebra	X	NO EXPLIQUE
¿ OTROS ALTERACIONES EXTRA LAMINARES	B	NO EXPLIQUE
Otros condroclastos		
AVIAN		
PLANCHARD	X	
COCHARD	X	
ASCO	X	
OTROS		
Actividad deportiva		
Fútbol	X	
Micróclasto	X	
lavaceros	X	
Wrestling	X	
Boxeo	X	
OTROS		
¿ OTROS?	B	NO EXPLIQUE
Selecciones la especie o tipo más relevante a dudar, en algunos de los puntos del cuadro relacionado con la siguiente figura. Si no tiene ninguno, marcar NO. Si tiene, pero sus especificaciones hacen cualquier marca, según lo indique, permanecerá en consideración		
3. BREVES		

18	Se encuentran satisfechos con las actividades que actualmente realiza	N	V	I	S
19	Realiza actividades que fomenten su desarrollo personal	N	X	I	S
RESPONSABILIDAD EN SALUD					
20	Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica	N	V	I	S
21	Cumple presente una licencia médica al establecimiento de salud	N	V	I	S
22	Se toma medicamentos solo prescritos por el médico	N	V	I	S
23	Suma en cuenta las recomendaciones que le brinda el personal de salud	N	V	I	S
24	Participa en actividades que fomenten su salud: sesiones educativas, campañas de salud, lectura de libros de salud	N	V	I	S
25	Consumo sustancias nocivas: cigarrillos, alcohol y drogas	N	X	I	S

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Nunca N = 1
Siempre S = 4

A veces $V = 2$

Frecuentemente $F = 3$

	B	NO	EXPLIQUE
¿Ha cuantos tiempo?			
¿Se presenta molestia en mas de un segmento corporal, especifique el segmento que mas duela			
La molestia mejora con el reposo, masajes, medicamentos No todos los episodios respondan por lo tipo 2 causas ni otras molestias			
C INFORMACION EXCLUSIVA PARA MUJERES Y MENSTRUACION INFERIOR			
¿Se presentan síntomas en las mamas como las siguientes preguntas			
	B	NO	EXPLIQUE
Adormecimiento			
Hinchazón			
Inflamación			
Otras molestias			
¿Algun circunscripción se presentan las molestias en las mamas?			
¿Duela cuando se expone al sol?			
¿Duela cuando se expone al calor?			
Cambios de temperatura (frio, caliente)?			
¿Duela por permanecer en una sola posadón?			
Otra Causa?			
¿Alguna vez la han diagnosticado alguna enfermedad profesional? De ser así indique cuales.			

¿Alguna vez le han diagnosticado alguna enfermedad profesional? De ser así indique cuales.

¿Hay alguna pregunta que no se hizo y usted considere pertinente tenerla en cuenta? Favor hacerla y responderla.

FIRM

ANÁLISIS DEL SG- SST.



Desde el área del sistema de gestión de la Empresa Repuestos y Partes Diesel se obtiene los documentos del informe sociodemográfico y de condiciones de salud de la población trabajadora y 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.

En el informe de condiciones de salud:

El 60% (9 trabajadores) de la población valorada no practica ningún deporte.
el 20% de la población presenta alteraciones en IMC identificándose Obesidad en 20% (3 trabajadores) 2 de los trabajadores presentan insuficiencia venosa de miembros inferiores y 1 trabajador con hernia umbilical.

En el informe sociodemográfico:

Se evidenció una prevalencia en las siguientes patologías: hígado graso: 5.3% insuficiencia venosa: 5.3% miocarditis: 5.3% No se reportan datos de ausentismo ni accidentes laborales o Enfermedades laborales.

En la matriz de peligros asociados: se encontró riesgos a nivel psicosocial, Biomecánicos, condiciones de seguridad, físico, biológico y fenómenos naturales

ANÁLISIS DE CAUSAS



JUSTIFICACIÓN

EL presente proyecto de innovación - contribuir al diseño de un programa de HVS desde un enfoque biopsicosocial para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel LTDA - basados en los resultados (EMS -EEVS) No asumen con responsabilidad los HVS .

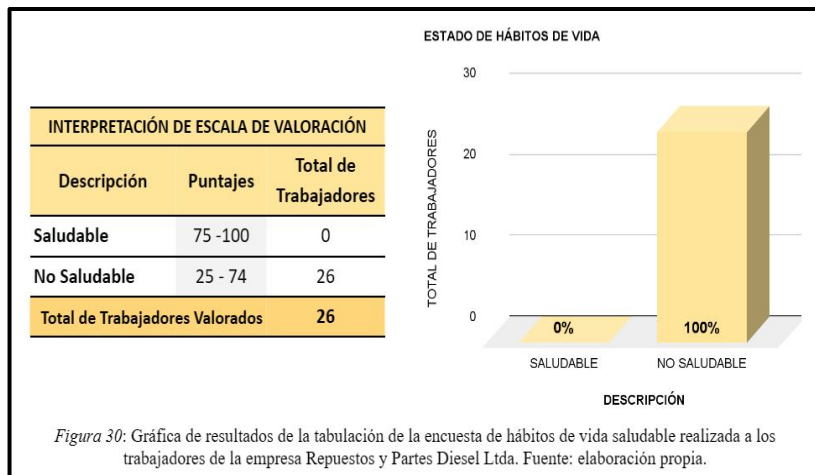
El programa tiene un sustento investigativo de la Universidad Piloto de Colombia en relación con los hábitos de vida saludable donde se encuentra la investigación “diseño de una propuesta de intervención para la promoción de estilos de vida y trabajo saludable en la empresa montacargas de occidente al día” del año 2021, mediante la creación de una huerta orgánica para la creación de hábitos saludables promocionando el cuidado y la importancia de nuevos hábitos. (resultados: huerta vertical - plantas ornamentales)

Otro sustento investigativo fue “*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. - Arrojó un subprograma de medicina preventiva.

RESULTADOS ENCUESTA DE EVS



INSTRUMENTO: (ENCUESTA DE EVS WALKER, SECHRIST, PENDER MODIFICADO EN EL 2008 POR DÍAZ R, MÁRQUEZ Y DELGADO.



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
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

A partir de la aplicación de las EMS - EEVS 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 , 8.3 % por sobrepeso, y un 8.3% en bajo peso.

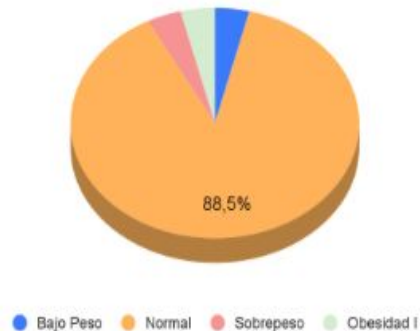
*Antecedentes Médicos

*Síntomas de molestia y dolor

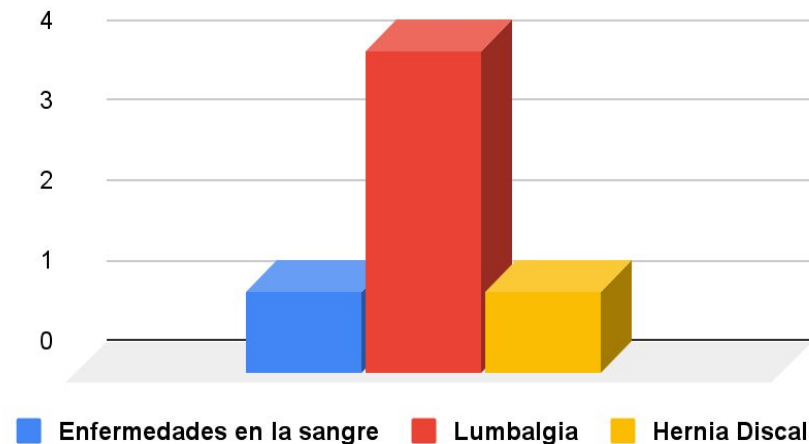
*Rasgos característicos



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



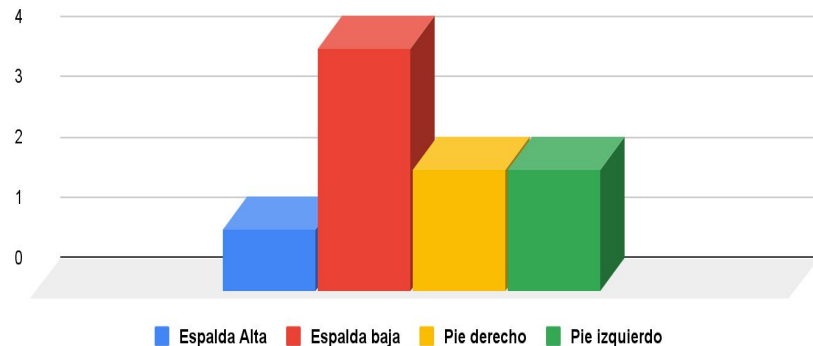
Antecedentes Médicos



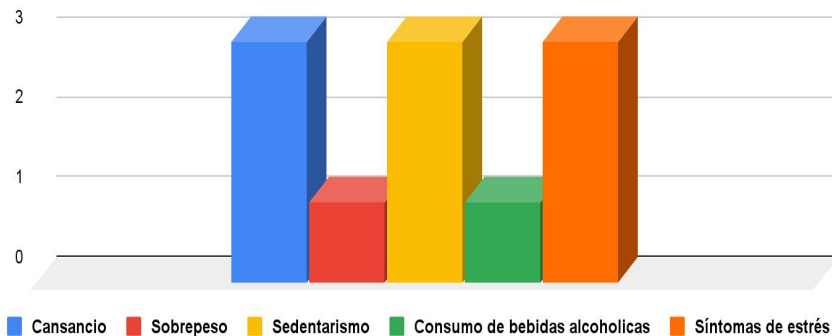


A partir de estos resultados se determina la importancia de realizar intervenciones en mejora de los hábitos de vida saludable.

Síntomas de molestia y dolor



Rasgos Característicos



El proyecto tiene como tiene finalidad:



Entender que los hábitos de vida saludable no solo se comprenden desde la alimentación saludable y la actividad física.



El concepto abarca y comprende el individuo desde sus aspectos biológico, psicológico, social y su entorno.



Evitando la aparición de enfermedades y accidentes dentro de las instalaciones de la empresa.



La reducción de costos desde una mirada de prevención y mitigación de accidentalidad.



Potencializar la productividad y las capacidades para lograr su producto final o su procedimiento en totalidad.

→ OBJETIVOS

→ 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.



→ Objetivos Específicos:

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. - RPD.
2. Identificar las condiciones de salud física de los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.
3. Identificar un modelo de intervención de hábitos de vida saludable para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. - RPD.
4. Elaborar la propuesta de intervención de hábitos de vida saludable para los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. - RPD.



→ 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.

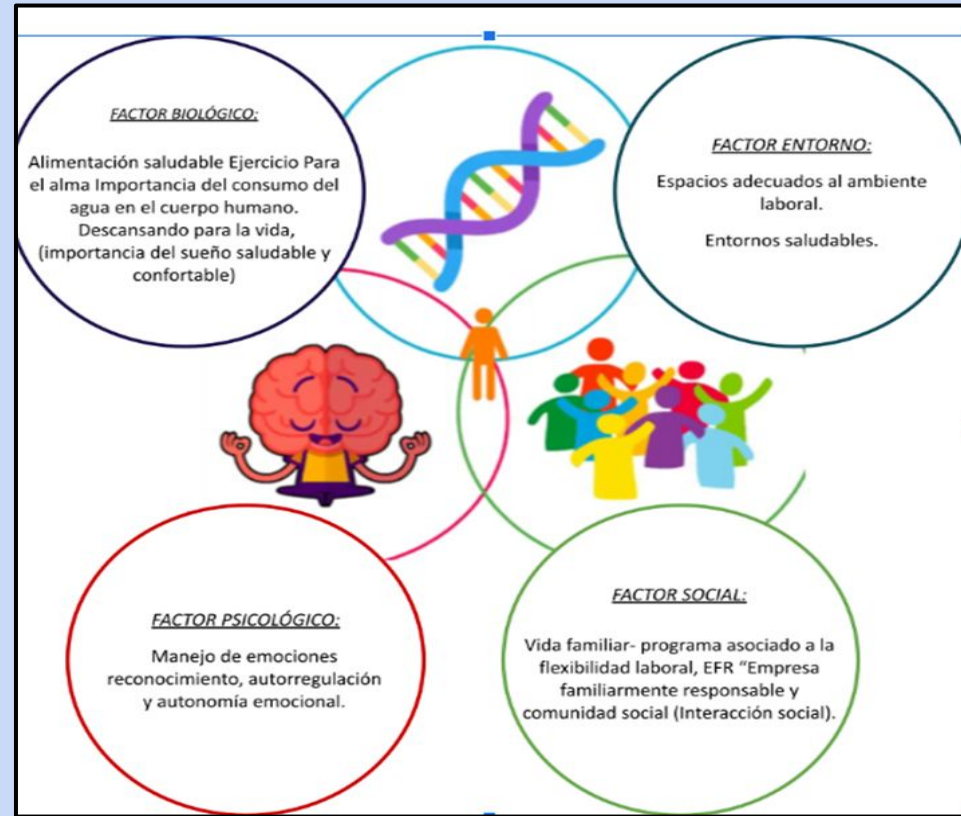
→ MODELO DE INTERVENCIÓN

Modelo biopsicosocial propuesto por el
estadounidense George L. Engel, en el año 1977.

Se basó en 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).



SUBPROGRAMAS FACTOR : BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y ENTORNO



F A S E S D E L P R O Y E C T O

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.

ACCIONES DE INTERVENCIÓN.



- 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.



ACCIONES DE INTERVENCIÓN

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

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



Mabel Garcia Castañeda
Enfermera Profesional
Fundación Universitaria Sanitas
2015

SUB PROGRAMA PSICOLÓGICO

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

OBJETIVO

ACTIVIDADES

PRIMERA DIMENSIÓN: RECONOZCO MIS EMOCIONES

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

RULETA DE EMOCIONES. -
DIAGRAMA - RADIAL

SEGUNDA DIMENSIÓN: CONOZCO MIS EMOCIONES Y LAS GESTIONO.

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

ESCAPE IMPOSIBLE

SEGUNDA DIMENSIÓN: CONOZCO MIS EMOCIONES Y LAS GESTIONO.

Por medio de la técnica de Relajación y la identificación de emociones se brindarán estrategias y herramientas de regulación emocional, diálogo interno, Reestructuración cognitiva y Regulación de sentimientos e impulsos.

RELAJATE Y RESPONDE A
TRAVÉS DE LA EMOCIÓN.

SUBPROGRAMA PSICOLÓGICO

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

OBJETIVO

ACTIVIDADES

SEGUNDA DIMENSIÓN: CONOZCO MIS EMOCIONES Y LAS GESTIONO.

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

TODAS LAS EMOCIONES SON
IMPORTANTES - TODAS TIENE UNA
FUNCIÓN

TERCERA DIMENSIÓN: AUTONOMIA EMOCIONAL: ME ACEPTO Y ME RESPETO.

Evaluar y explorar la autoestima personal entendida como sentimientos de Valía personal y de respeto hacia sí mismo.

APLICACIÓN ESCALA DE
AUTOESTIMA DE ROSEMBERT. (10
ITEMS)

TERCERA DIMENSIÓN: AUTONOMIA EMOCIONAL: ME ACEPTO Y ME RESPETO.

"Reforzar el autoconcepto y la autoestima a partir de la identificación de diferentes aspectos relacionados con la autopercepción" aprender a ser resiliente transformando las adversidades.

*¿QUE VES EN EL ESPEJO? ME AMO
Y APRENDO A SER RESILIENTE.
• TARJETA DE VERBALIZACIONES
RESILIENTES - EDITH
GROTHBERG (Yo soy yo tengo yo
puedo y yo estoy)
• *KIT DEL AUTOESTIMA



Luisa Esmeralda Pico
Cárdenas
Psicóloga
Universidad Manuela Beltrán
2009

SUBPROGRAMA SOCIAL

"Formemos entornos saludables desde un equilibrio familiar, laboral e individual."

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

SUBPROGRAMA SOCIAL

"Formemos entornos saludables desde un equilibrio familiar, laboral e individual."

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



Angie Lorena Montañez
Vargas
Trabajo Social
Universidad Externado de
Colombia.
2021

SUBPROGRAMA ENTORNOS SALUDABLES
'Construyendo espacios de trabajo saludables para un equipo más sano y feliz'

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



Laura Viviana Gallego Silva
Arquitecta
Universidad Piloto de Colombia
2016

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.

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.				

PRESUPUESTO SUBPROGRAMA BIOLÓGICO



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

PRESUPUESTO SUBPROGRAMA PSICOLÓGICO

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
Subtotal Subprograma Psicológico					\$3.842.100



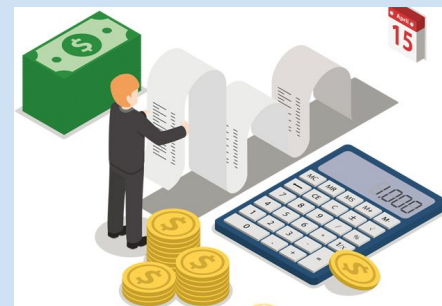
PRESUPUESTO

SUBPROGRAMA SOCIAL



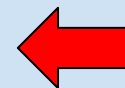
3 Subprograma Social - "Formemos entornos saludables desde un equilibrio familiar laboral e individual"				
3.1	Auditorio (incluye equipos)	2	hr	\$ 100.000
3.2	Ruleta	1	und	\$ 10.000
3.3	Cuestionarios	26	und	\$ 50
3.4	Fichas con Roles	26	und	\$ 1.000
3.5	Ping pong	26	und	\$ 50
3.6	Instructor de danza folclórica	1	hr	\$ 390.000
3.7	Tina	1	und	\$ 40.000
3.8	Trabajadora social	6	hr	\$ 520.000
3.9	Refrigerio saludable	26	und	\$ 5.000
3.10	Lugar aire libre	2	hr	\$ 100.000
Subtotal Subprograma Social				\$4.118.600

PRESUPUESTO SUBPROGRAMA ENTORNOS SALUDABLES



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

**PRESUPUESTO
TOTAL**



INDICADORES



COBERTURA:

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

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.

INDICADORES DE RESULTADOS:

Número de actividades realizadas del subprograma del factor biológico

“Cuidado de la salud física- alimento sano y ejercicio para el alma”(4)

X 100

Número de actividades a realizar dentro del subprograma del factor biológico

“Cuidado de la salud física- alimento sano y ejercicio para el alma”(4)

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 gestino y me acepto” (6)

X 100

Número de actividades a realizar del subprograma del factor Psicológico “ Manejo de emociones desde la inteligencia emocional: conozco mis emociones, las gestino y me acepto” (6)

ANÁLISIS: Se quiere obtener el cumplimiento de las 6 actividades planteadas en el subprograma del factor factor Psicológico “ Manejo de emociones desde la inteligencia emocional: conozco mis emociones, las gestino y me acepto” con el fin de obtener un 100% de aplicabilidad del subprograma.

INDICADORES DE RESULTADOS:



Número de actividades realizadas del subprograma del factor de entornos saludables
"Construyendo espacios de trabajo saludables para un equipo más sano y feliz" (3)

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" (3)

ANÁLISIS: Se quiere obtener el cumplimiento de las 3 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.

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.

INDICADORES DE PREVALENCIA:

Número de enfermedades y casos existentes en los trabajadores (1)

X 100

Número de trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda. (27)

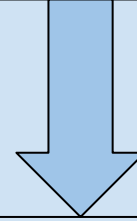
ANÁLISIS: Se quiere obtener el concepto de salud o enfermedad en los trabajadores de la empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda del caso existente.



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.

RESULTADOS

Entregar el programa de hábitos de vida saludable a la Empresa Repuestos y Partes Diesel Ltda.

Identificar y demostrar 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.



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.

Recomendar a la empresa que se realice la aplicación del programa con el fin de que no se presenten casos de enfermedad relacionados con los hábitos de vida que cada uno de los colaboradores presenta en su vida diaria, si no cambiar esos hábitos por más saludables.

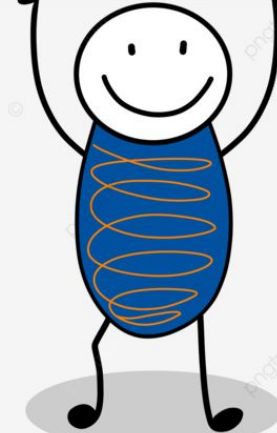
Bibliografía

- 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>.
 - 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>
 - 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/>.
 - 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
-

GRACIAS.....



Thank You



"Un hombre demasiado ocupado para cuidar de su salud es como un mecánico demasiado ocupado para cuidar sus herramientas." Proverbio español.