



Corporación Unificada Nacional
de Educación Superior

PAUSAS ACTIVAS PROFESIONALES.

BODY AND MIND

Estudiante:

Mónica Andrea Ayala
Alejandro Duque Mejía

Asignatura:

Opción de Grado I

Docente:

Wilson Figueroa

CORPORACIÓN UNIFICADA NACIONAL
DE EDUCACIÓN SUPERIOR (CUN)
BOGOTA 2017

RESUMEN

BODY & MIND es un proyecto que está enfocado a los empleados y trabajadores ya que se busca brindar el apoyo necesario en la comodidad y en la tranquilidad en un lugar de trabajo, logrando así el cumplimiento de los objetivos de forma efectiva y asertiva.

Con este proyecto se quiere dar a conocer las diferentes actividades en las que se puede abarcar la estabilidad de los trabajadores dependiendo de su carga laboral y así dar tratamientos específicos a cada una de las molestias físicas que ellos presentan.

INTRODUCCION.

El en tiempo actual, la carga laboral, el estrés y el mal manejo de tiempos ha ocasionado que las personas generen estados de estrés muy altos, esto ha perjudicado a los trabajadores ya que el personal no está rindiendo laboralmente de la mejor manera, es por eso que en cuestión de alternativas para la solución de estos estados de baja productividad en el ámbito laboral, se ha diseñado el proyecto BODY & MIND.

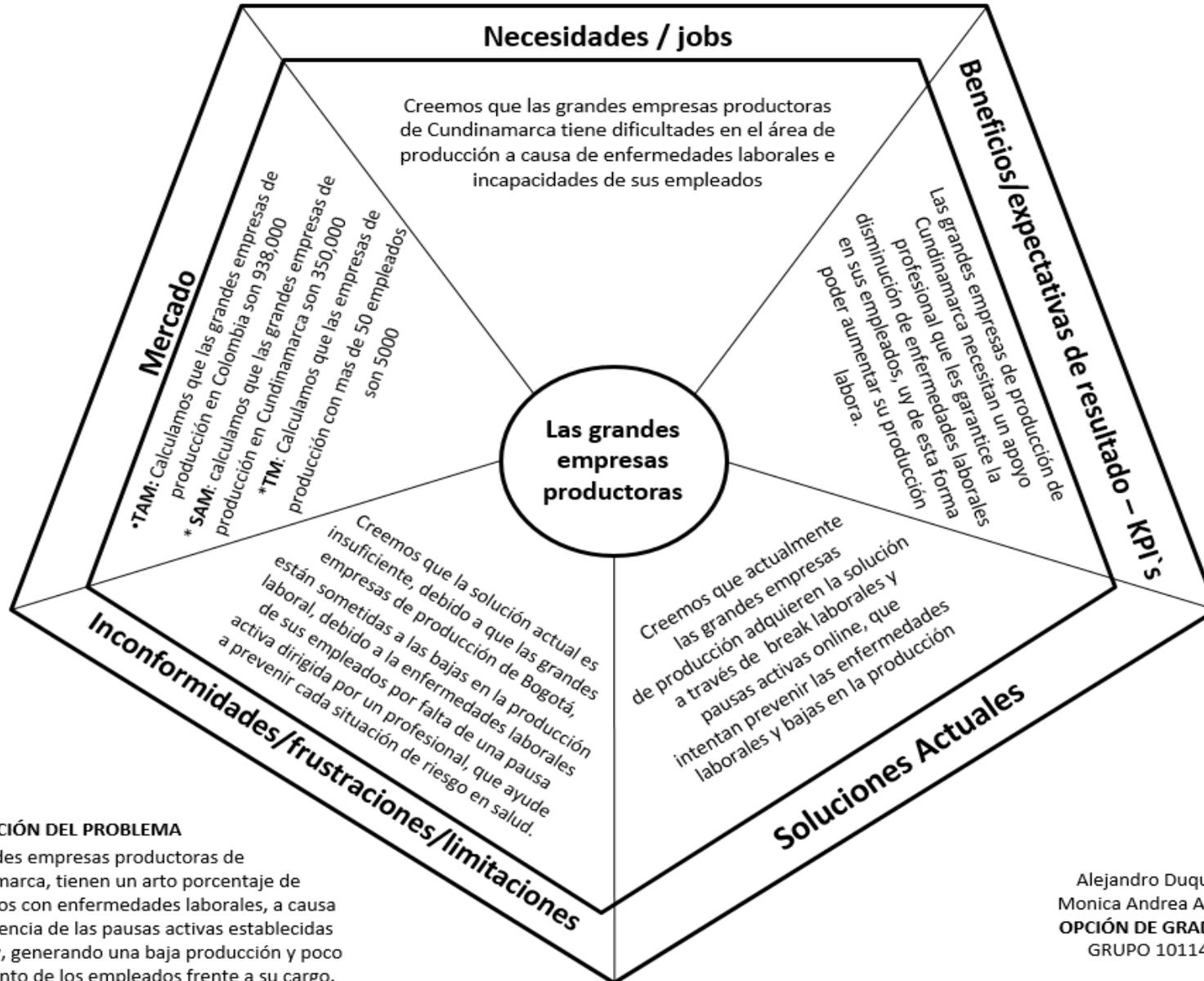
Debido al aumento en las actividades que ejercen las personas a diario, así como la exigencia y la presión al ejecutarlas, se evidencia que los niveles de estrés han aumentado, provocando la descompensación del ser humano, que en ocasiones ha llevado a la muerte. Experto en el estudio del estrés han corroborado que en la actualidad, la aparición de la tecnología ha sido un factor influyente, principalmente en el medio en el que se labora y en el que vive, acompañado de los cambios ambientales y sociales que en ocasiones son difíciles de superar, con la intención de controlar la incidencia del estrés en las personas se busca introducir en el mercado este servicio y así mejorar su calidad de vida y la de su entorno.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Las grandes empresas productoras de Cundinamarca, tienen un alto porcentaje de empleados con enfermedades laborales, a causa de la ausencia de las pausas activas establecidas por la ley, generando una baja producción y poco rendimiento de los empleados frente a su cargo.

Pentágono.

PENTÁGONO DE PERFILACIÓN DE CLIENTES



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Las grandes empresas productoras de Cundinamarca, tienen un alto porcentaje de empleados con enfermedades laborales, a causa de la ausencia de las pausas activas establecidas por la ley, generando una baja producción y poco rendimiento de los empleados frente a su cargo.

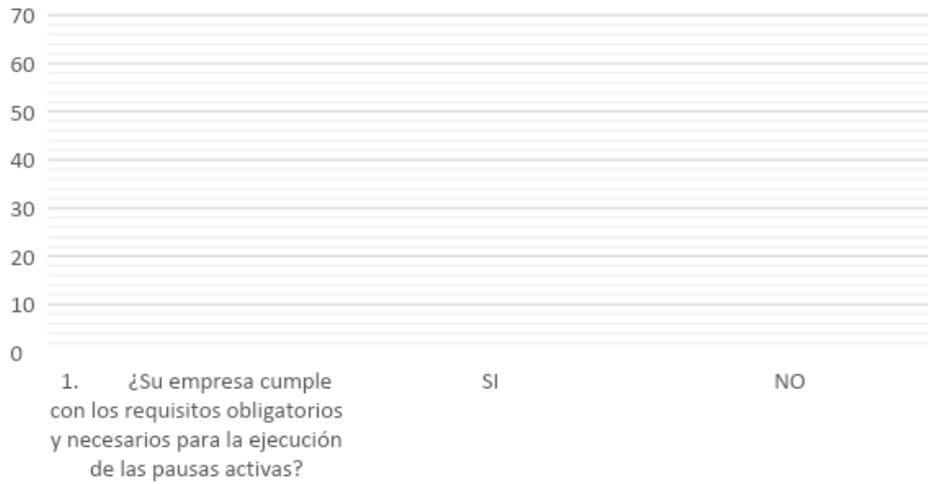
Alejandro Duque
Monica Andrea Ayala
OPCIÓN DE GRADO I
GRUPO 10114

FORMATO DE LA ENTREVISTA

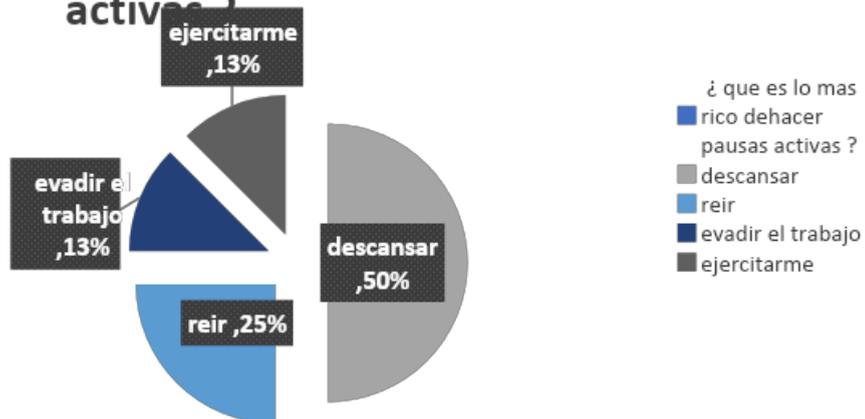
1. ¿Porque considera importantes las pausas activas dirigidas por un profesional?
2. ¿Su empresa cumple con los requisitos obligatorios y necesarios para la ejecución de las pausas activas?
3. ¿Qué empresas conoce en el mercado que presten este servicio?
4. ¿Qué porcentaje de personal en su empresa ha sufrido de enfermedades laborales?
5. ¿Cuáles considera usted que son las ventajas y desventajas de hacer ejercicio en el horario laboral?
6. ¿Cuáles han sido los inconvenientes que ha tenido su empresa por el mal manejo de las pausas activas?
7. ¿Cuántas veces ha capacitado a sus empleados sobre las pausas activas?
8. ¿Cuáles son las consecuencias que tiene no acatar la ley respecto a las pausas activas?
9. ¿Qué es lo más rico de las pausas activas?
10. ¿Qué es una pausa activa y con qué frecuencia se deben hacer?
11. ¿Cuánto tiempo se debe disponer para hacer las pausas activas?

HALLAZGOS

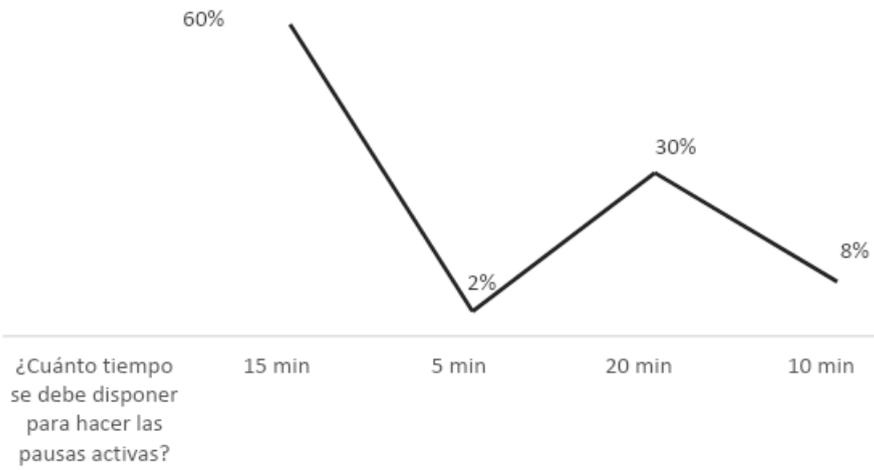
Hallazgo 1



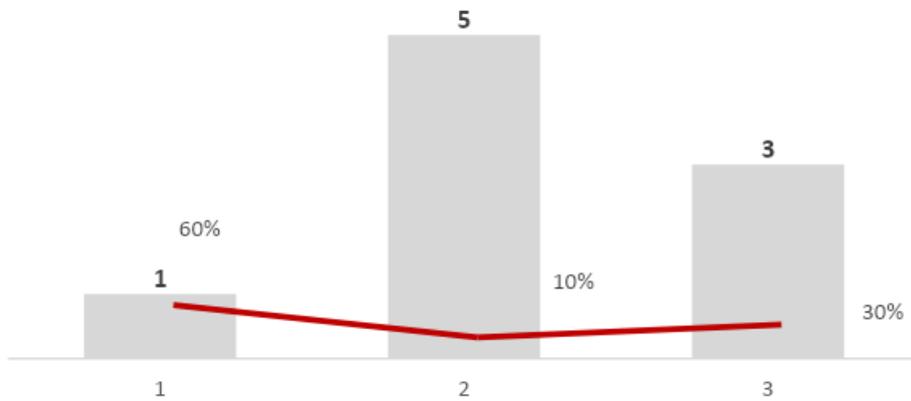
¿ que es lo mas rico dehacer pausas activas ?



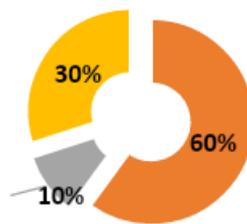
Hallazgo 3



¿Cuántas veces ha capacitado a sus empleados sobre las pausas activas?

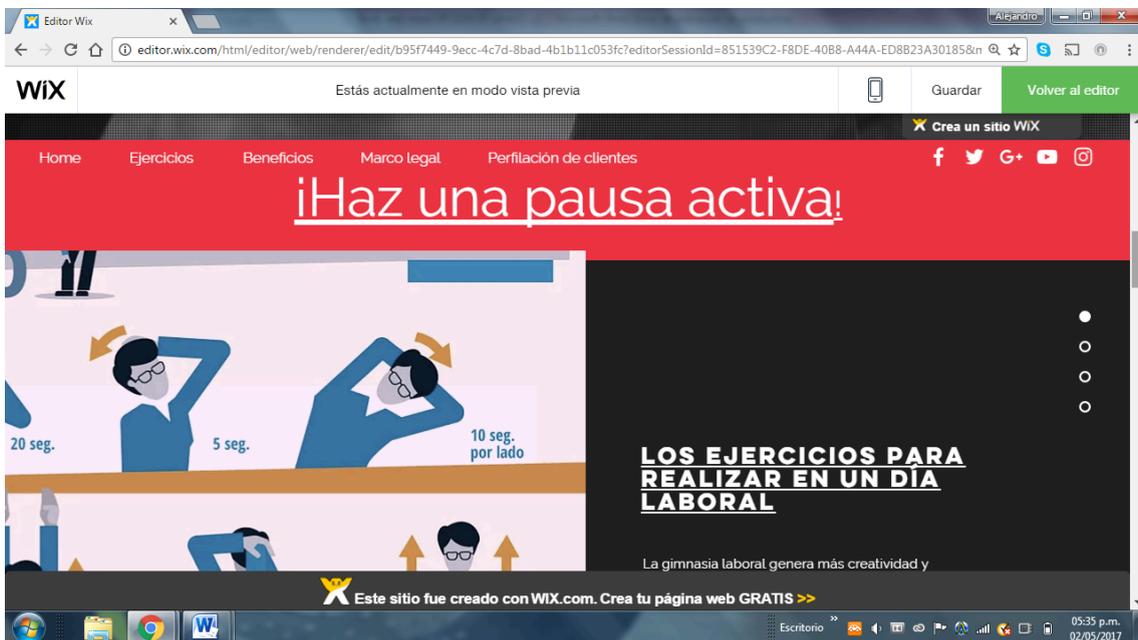
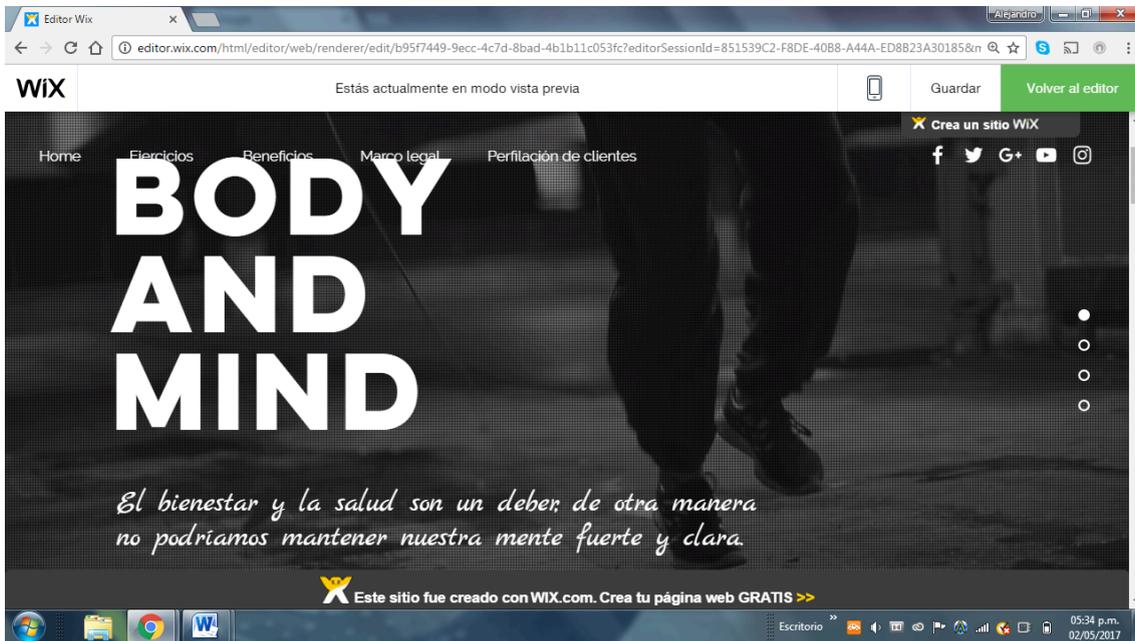


¿Cuáles han sido los inconvenientes que ha tenido su empresa por el mal manejo de las pausas activas?



6. ¿Cuáles han sido los inconvenientes que ha tenido su empresa por el mal manejo de las pausas activas?
- multas
 - ninguna
 - enfermedades de empleados

PROTOTIPO



Editor Wix x Alejandro

editor.wix.com/html/editor/web/renderer/edit/b95f7449-9ecc-4c7d-8bad-4b1b11c053fc?editorSessionId=851539C2-F8DE-40B8-A44A-ED8B23A30185&n

Wix Estás actualmente en modo vista previa Guardar Volver al editor

Home Ejercicios Beneficios Marco legal Perfilación de clientes

BENEFICIOS

Como su nombre lo indica, una pausa activa es un momento de activación que permite un cambio en la dinámica laboral donde se puede combinar una serie de movimientos que activan el sistema musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo.

1 **Disminuye el estrés.**

2 **Favorece el cambio de posturas y rutina.**

3 **Libera estrés articular y muscular.**

Este sitio fue creado con WIX.com. Crea tu página web GRATIS >>

Escritorio 05:35 p.m. 02/05/2017

Editor Wix x Alejandro

editor.wix.com/html/editor/web/renderer/edit/b95f7449-9ecc-4c7d-8bad-4b1b11c053fc?editorSessionId=851539C2-F8DE-40B8-A44A-ED8B23A30185&n

Wix Estás actualmente en modo vista previa Guardar Volver al editor

Home Ejercicios Beneficios Marco legal Perfilación de clientes

MARCO LEGAL

Todas las empresas, cualquiera que sea su tamaño o actividad, deben contar con un PROGRAMA DE SALUD OCUPACIONAL, no solo porque proteger la salud de los trabajadores ES UN DEBER MORAL, sino también, porque constituye UNA OBLIGACIÓN LEGAL señalada por varias normas jurídicas de imperativo cumplimiento. Además, un buen programa contribuye a mejorar la productividad de las empresas y reporta beneficios múltiples.

Varias normas legales, que van desde la Constitución, pasando por el Código del Trabajo, la ley 100 de seguridad social, hasta los decretos 614 de 1.984, la Resolución 1016 de 1.989 y el Decreto 1295 de 1.994, obligan de manera perentoria a los empleadores a asegurar a sus trabajadores contra los riesgos profesionales y a que adopten y desarrollen un Programa de Salud Ocupacional.

Leer Más

Este sitio fue creado con WIX.com. Crea tu página web GRATIS >>

https://saludocupacionalblog.wordpress.com/pausas-activas/ Escritorio 05:37 p.m. 02/05/2017

Editor Wix x Alejandro

editor.wix.com/html/editor/web/renderer/edit/b95f7449-9ecc-4c7d-8bad-4b1b11c053fc?editorSessionId=851539C2-F8DE-40B8-A44A-ED8B23A30185&n

Wix Estás actualmente en modo vista previa Guardar Volver al editor

Home Ejercicios Beneficios Marco legal Perfilación de clientes

PERFILACIÓN DE CLIENTES

Descripción del problema: Las grandes empresas productoras de Cundinamarca, tienen un alto porcentaje de empleados con enfermedades laborales, a causa de la ausencia de las pausas activas establecidas por ley, generando una baja producción y poco rendimiento de los empleados frente a su cargo.

Este sitio fue creado con WIX.com. Crea tu página web GRATIS >>

Escritorio 05:38 p.m. 02/05/2017