

TEMA	TÍTULO	OBJETIVO(S)	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	MÉTODO	MATERIALES	PERSONAL REQUERIDO	CONTENIDO	EVALUACIÓN	DURACIÓN	FECHA DE EJECUCIÓN	COSTO	FUENTE
Manejo corporal y buen manejo de las herramientas de trabajo	Tu cuerpo es otra herramienta de trabajo.	Sensibilización al personal de Facomed Ltda. sobre el adecuado manejo de su cuerpo en el desarrollo de sus funciones y el uso correcto de las herramientas de trabajo de uso diario.	Video animado con escenas ajustadas a la empresa sobre el correcto e incorrecto manejo de las herramientas de trabajo y el manejo corporal.	Presentar un video breve a los trabajadores del cual al final se puedan guiar para dibujar en una hoja en blanco en que acciones incurren de manera incorrecta e incentivar la propuesta de soluciones, adicional hacer un juego de roles en el que un trabajador recree un mal manejo de las herramientas o manejo corporal de otro compañero.	Videobeam, hojas en blanco, lapiceros o lápices y programa de edición.	Todo el personal de la empresa	En el video se podrán evidenciar diferentes puestos de trabajo de la empresa Facomed, se explicara porque es importante el manejo corporal y el buen uso de las herramientas de trabajo.	Cuestionario escrito de 5 preguntas acerca de la actividad y la evaluación de los dibujos.	30 Minutos	28 de noviembre de 2020.	Ninguno	Asociación Chilena de Seguridad. Prevención de riesgos en la industria textil. Santiago de Chile: Subgerencia de Capacitación y Publicaciones; 2020. [Internet] Recuperado de: <a href="https://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitación/CentrodeFichas/Documentos/prevención-de-riesgos-en-la-industria-textil.pdf">https://www.achs.cl/portal/trabajadores/Capacitación/CentrodeFichas/Documentos/prevención-de-riesgos-en-la-industria-textil.pdf</a>

<p>Identificación de factores de riesgo en el ambiente de trabajo y trastornos musculoesqueléticos mas frecuentes</p>	<p>Cuidar de ti también es un trabajo para tu vida.</p>	<p>Ayudar a identificar cuales son los factores de riesgo en al ambiente a los que están expuestos los trabajadores y dar a conocer las consecuencias de los mismos por los trastornos musculoesqueléticos .</p>	<p>Apareamiento de imágenes relacionadas a los puestos de trabajo y a los trastornos</p>	<p>Mediante una breve y clara exposición dar a conocerle a los trabajadores que tipo de factores de riesgo pueden haber en su lugar de trabajo y cuales son las enfermedades más frecuentes, pedir que relacionen el factor de riesgo con el trastorno que más se acerque en una hoja tipo cuestionario.</p>	<p>Videobeam, hojas e impresora.</p>	<p>Todo el personal de la empresa</p>	<p>Factores de riesgo mecánicos en relación a sus puestos de trabajo y trastornos musculoesqueléticos de mayor frecuencia según estadísticas.</p>	<p>Cuestionario de juego de apareamiento de imágenes .</p>	<p>30 Minutos</p>	<p>5 de diciembre de 2020.</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Universidad privada arzobispo Loayza. Trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de una empresa textil de lima. Lima: Revista peruana de salud pública y comunitaria; 2018. [Internet] Recuperado de: Buendía, J. (2019). Trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de una empresa textil de Lima. Revista Peruana de Salud Pública y Comunitaria, 1(2), 66-70. Recuperado de <a href="https://revistas.ual.edu.pe/index.php/revistaual/article/view/47">https://revistas.ual.edu.pe/index.php/revistaual/article/view/47</a></p>
<p>Modelo de buenas posturas, adecuada manipulación de cargas, optima organización de trabajo y de puestos de trabajo</p>	<p>Mejora hoy y disfruta el mañana</p>	<p>Fomentar la adaptación a las buenas posturas, la adecuada manipulaciones de carga y la optima organización del trabajo y los puestos de trabajo</p>	<p>Adivinanzas por mímica</p>	<p>Explicar brevemente que posturas son correctas, como manipular las cargas y organizar el trabajo o los puestos de trabajo, terminar con una competencia de un juego de adivinanzas con dos equipos, en el cual cada equipo debe adivinar que acción actuada incorrecta está haciendo su compañero y como se corrige.</p>	<p>Videobeam</p>	<p>Todo el personal de la empresa</p>	<p>Posturas adecuadas, manipulación de cargas , organización del trabajo y los puestos de trabajo.</p>	<p>Observación directa del evaluador frente a los evaluadores durante el transcurso del juego de adivinanzas.</p>	<p>30 Minutos</p>	<p>12 de diciembre de 2020</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Federación española de empresas de confección, Federación de industria y de los trabajadores agrarios de la unión general de trabajadores, Federación de industrias textil, piel, químicas y afines de comisiones obreras. Análisis de los riesgos ergonómicos en el sector de la confección y su impacto en la salud de los trabajadores y trabajadoras. Madrid, España; 2012. [Internet] Recuperado de: <a href="http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3229/79-RHP-17-17-1723186902.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3229/79-RHP-17-17-1723186902.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a></p>

Pausas activas, su importancia y beneficios.	Mueve tu cuerpo y goza la vida.	Implementar la puesta en marcha de pausas activas en la empresa	El rey manda	Entregar a cada colaborador un folleto en el cual se explique la importancia de las pausas activas y los beneficios de implementarlas en su vida cotidiana y con la ayuda de un profesional físico establecer una rutina de pausas activas bajo el juego del rey manda, el cual consiste que con música el profesional va haciendo ejercicios de estiramiento o calentamiento y de actividad de actividad física que deben ser copiados por los trabajadores sin excepción.	Folletos a color y bafle de sonido	Todo el personal de la empresa	Presentación de la estrategia de prevención y promoción, pausas activas, adaptada a la empresa	Registro fotográfico o de la aplicación de las pausas activas durante la jornada laboral posteriormente de la capacitación.	30 Minutos	21 de noviembre del 2020	\$70.000 (media hora de trabajo del profesional físico y viáticos).	Arenillo W. Diseño de un manual de pausas activas para prevenir el estrés laboral en la empresa Comesur, ubicada en el sector de San Fernando Del distrito metropolitano de Quito. Quito, Ecuador: Tecnológico superior Cordillera; 2017. [Internet] Recuperado de: <a href="http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3229/79-RHP-17-17-1723186902.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3229/79-RHP-17-17-1723186902.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>
Etapas de las pausas activas	Juntos es más divertido	Fortalecer los conocimientos acerca de la pausas activas y garantizar su adecuado desarrollo	Tingo tingo tango	Entregar a cada colaborador un folleto en el cual se explique las etapas de las pausas activas y como desarrollarlas adecuadamente y hacer un juego de tingo tingo tango donde la persona que pierda debe hacer un ejercicio para la pausa activa no hecho por otro participante (todos deben seguirlo)	Folletos a color y bafle de sonido	Todo el personal de la empresa	Etapas de las pausas activas	Observación directa por capacidad o evaluador frente al juego de tingo tingo tango.	30 Minutos	21 de noviembre del 2020	Ninguno	Arenillo W. Diseño de un manual de pausas activas para prevenir el estrés laboral en la empresa Comesur, ubicada en el sector de San Fernando Del distrito metropolitano de Quito. Quito, Ecuador: Tecnológico superior Cordillera; 2017. [Internet] Recuperado de: <a href="http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3229/79-RHP-17-17-1723186902.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/3229/79-RHP-17-17-1723186902.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>