



**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN  
LA ADOPCIÓN DE LOS  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL  
PERSONAL DE SERVICIOS  
GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO  
SEDE BOGOTÁ**

**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS  
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS  
GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO  
SEDE BOGOTÁ.**

**Presentado por**

**JULIÁN DAVID MARTÍNEZ BABATIVA**

**CRISTHIAN DAVID TORRES TORRES**

**Asesor**

**WIMBER ORTIZ MARTÍNEZ**

**Enfermero**

**Magíster en Enfermería con énfasis en Gerencia en Servicios de Salud**

**Doctor en Salud Pública**

**Proyecto aplicado como requisito parcial para optar por el título de Especialista en  
Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Proyecto aplicado Universidad Antonio Nariño  
Especialización en seguridad y salud en el trabajo  
Bogotá D.C., mayo de 2021**

## Tabla de contenido

1. Introducción.	3
2. Objetivos.	4
2.1 Objetivo general.	4
2.2 Objetivos específicos.	4
3. Justificación.	4
4. Marco metodológico	6
4.1 Técnica de recolección de información.	6
4.2 Fecha de recolección y cubrimiento.	7
4.3 Población objetivo.	7
4.4 Tamaño de la muestra.	7
4.5 Método de selección del encuestado.	7
5. Resultados de la evaluación.	7
6. Presentación de la intervención.	9
7. Resultados de la intervención.	9
8. Referencias.	14
9. Anexos	15
Tabla 1. Distribución por sede .....	8
Tabla 2. Distribución por sexo.....	8
Tabla 3. Tabla de dimensiones del cuestionario empleado.....	8
Tabla 4. Medición de la satisfacción en la intervención.....	12

## Tabla de anexos

Anexo 1. Consentimientos Informados	15
Anexo 2. Cuestionario de estilos de vida II	34
Anexo 3. Cuestionarios calificados	37
Anexo 4. Fichas técnicas	39
Anexo 5. Lista de asistencia.	56
Anexo 6. Cuestionario de evaluación	57
Anexo 7. Registro fotográfico.	92

## 1. Introducción.

El presente proyecto busca informar y dar respuesta sobre los estilos de vida saludables del personal de servicios generales y mantenimiento durante el periodo de pandemia en la Universidad Antonio Nariño, sede Bogotá. Esta finalidad se ajusta al supuesto de la Organización Internacional del Trabajo junto con la Organización Mundial de la Salud, que buscan el bienestar para todos los trabajadores. Por lo cual, uno de sus objetivos principales es disminuir la tasa de accidentalidad laboral y enfermedad laboral. (1)

Los estilos de vida saludables son un compendio de actitudes, conductas aprendidas por el contexto en el que se desenvuelve y costumbres culturales que tienen la característica de repetirse en el tiempo, generado a su vez en el ser humano, una sensación de equilibrio entre el tiempo de descanso, la ingesta de alimento, procesos cognitivos ágiles acorde a la edad y actividad física constante, incentivando al individuo a generar cambios que impacten positivamente su salud.

Sin embargo, existen otras variables que pueden impedir que estos hábitos se desarrollen de manera fructífera, pues las enfermedades de base, el consumo de sustancias psicoactivas, un nivel educativo bajo y un elevado tiempo de exposición a dispositivos electrónicos podrán generar factores de riesgo, sintiendo a su vez que la capacidad para realizar sus funciones como empleado se debilitan constantemente. (2)

Finalmente, en este documento se encontrará información teórico-práctica acerca de los síntomas y enfermedades más recurrentes en relación a estilos de vida saludables para el personal que se encuentra laborando presencialmente en la Universidad en funciones de mantenimiento y servicios generales, para esto se evaluó al personal y se diseñó una intervención de acuerdo a los datos obtenidos.

## 2. Objetivos.

### 2.1 Objetivo general.

Implementar estrategias orientadas a mejorar los estilos de vida saludables del personal de servicios generales y mantenimiento de la Universidad Antonio Nariño, sede Bogotá en el marco de la pandemia por la COVID-19.

### 2.2 Objetivos específicos.

- Identificar los elementos característicos de los estilos de vida del personal de servicios generales y mantenimiento de la UAN, sede Bogotá
- Diseñar estrategias de estilos de vida saludables contemplando las dimensiones de actividad física, responsabilidad en salud, manejo del estrés, relaciones interpersonales.
- Aplicar una intervención en el marco de estilos de vida saludables contemplando las dimensiones de estrés laboral y actividad física.

## 3. Justificación.

La ausencia de prevención y promoción de la salud, ha desencadenado un aumento en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, obesidad mórbida, diabetes, hipertensión, entre otras; provocando problemas para tanto la salud física como mental.

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida y pueden impactar en el desempeño de trabajo, por esta razón este proyecto va enfocado a la generación de nuevos estilos de vida saludable que permitan el bienestar integral del colaborador y un buen desempeño en su trabajo. Tener hábitos y estilos de vida saludables, permite que los trabajadores puedan realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo y con una buena salud; llevan a cabo sus tareas de forma más positiva y productiva. De igual manera, esto permite la disminución en las probabilidades de accidentarse y enfermedades, reduciendo el

ausentismo laboral. Este proyecto pretende proporcionar e implementar un programa encaminado principalmente a la promoción de la actividad física y la salud mental; sin dejar a un lado la importancia de la alimentación saludable, control de consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco, como herramientas necesarias que ayuden a los trabajadores en su vida cotidiana. (3)

El estrés laboral es una de las consecuencias más comunes en la población trabajadora en temas de salud mental, debido a esto, la comunidad científica ha investigado arduamente este tema para poder diagnosticar a tiempo y dar un plan de seguimiento adecuado a las personas que puedan padecerlo. (4)

Por tal motivo, ayudar a los colaboradores de una organización brindándoles programas de promoción y prevención, en este caso, al personal operativo de la Universidad Antonio Nariño en la ciudad de Bogotá, se hace indispensable para que logren comprender las principales causas y consecuencias a las que están expuestos tanto en el lugar de trabajo como fuera de este.

Otro punto de interés para la población trabajadora y en la que se analizará a lo largo del proyecto es la actividad física, pues es considerada como un tema importante en la adopción de estilos de vida saludable para generar bienestar y prevenir enfermedades, se ha demostrado que las personas que no realizan actividad física tienen el doble de riesgo de desencadenar un infarto cardiaco o desencadenar problemas al sistema cardio-pulmonar, si bien sabemos los múltiples beneficios que trae la implementación de actividad y ejercicio físico en el cuerpo a nivel físico, mental y social. (5)

Es importante resaltar la buena práctica del ejercicio con el fin de no traer repercusiones al cuerpo por la mala práctica o desconocimiento de estas actividades que puedan desencadenar lesiones en músculos, articulaciones o sistema cardiopulmonar; es por

esto la importancia de aclarar temas de prescripción del ejercicio enfocadas a cada persona, teniendo en cuenta antecedentes personales, objetivos estipulados, tipo y método de ejercicio, duración y frecuencia individualizada, debido a que al adoptar esta práctica como estilo de vida saludable en muchas ocasiones se desconoce de estos factores y se viene de un sedentarismo.

Es por esta razón que es importante adaptar al cuerpo a estos cambios físicos por medio de la buena práctica y de manera progresiva, con el fin de aportar los beneficios de manera correcta y previniendo lesiones por el mal uso del ejercicio y actividad física. (6)

Debido a esto, es importante fomentar los estilos de vida saludable a los trabajadores con el fin de llevar una vida diaria más sana y productiva, evitando enfermedades las cuales conlleva el sedentarismo por la falta de actividad y ejercicio físico; además de la salud mental, la cual en muchas ocasiones no se le presta la rigurosidad adecuada para disminuir los niveles de estrés y todo lo que desencadena negativamente al cuerpo y finalmente al bienestar del trabajador.

#### 4. Marco metodológico

Para dar respuesta al segundo objetivo específico, la estrategia que se utilizó para diagnosticar estilos de vida del personal de servicios generales y mantenimiento de la universidad Antonio Nariño, sede Bogotá fue la implementación del test “encuesta de estilos de vida”. Para abarcar la metodológica del instrumento se expone lo siguiente:

##### 4.1 Técnica de recolección de información.

Encuesta presencial con aplicación de un cuestionario tipo Likert y estructurado, con seis dimensiones “Walter, S. et al”: 1) Nutrición (9 ítems), 2) Actividad física (8 ítems), 3) Responsabilidad en salud (9 ítems), 4) Manejo del estrés (8 ítems), 5) Relaciones

interpersonales (9 ítems) y 6) Crecimiento espiritual (9 ítems) con respuestas de Nunca (0 puntos), Algunas veces (1 punto), Frecuentemente (2 puntos) y Rutinariamente (3 puntos).

#### 4.2 Fecha de recolección y cubrimiento.

3 al 4 de marzo de 2021 de manera presencial a la Universidad Antonio Nariño, sede Bogotá.

#### 4.3 Población objetivo.

Personal de servicios generales y mantenimiento de la universidad Antonio Nariño, sede Bogotá.

#### 4.4 Tamaño de la muestra.

La muestra total fue de 18 colaboradores de servicios generales y mantenimiento, 6 hombres y 12 mujeres, ajustando la muestra a las 4 sedes de la Universidad Antonio Nariño, ciudad de Bogotá (Federman, Circunvalar, Ibérica y Sur).

#### 4.5 Método de selección del encuestado.

Método de selección intencionado, dicho ejercicio se llevó a cabo gracias a la gestión tanto de los directores de sede como del área de vigilancia que permitió el ingreso a los estudiantes.

### 5. Resultados de la evaluación.

En las siguientes tablas de registro se puede observar lo comentado en el apartado de tamaño de la muestra, pues tanto en la distribución por sede, como en el total de hombres y mujeres, la población participó del proceso evaluativo para el presente proyecto; es importante además mencionar que cada trabajador diligenció de forma autónoma un consentimiento informado, dando inicio a este estudio. Ver anexo 1.

Tabla 1. Distribución por sede

Sedes de Bogotá	No. de trabajadores
Federman	4
Circunvalar	7
Ibérica	1
Sur	6
Total	18

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Distribución por sexo

Sexo	No. de participantes
Hombres	6
Mujeres	12
Total	18

Fuente: Elaboración propia

Luego de aceptar participar en este estudio, cada colaborador diligenció el “cuestionario de estilos de vida II”. Ver anexo 2. A continuación, se evidencian las 6 dimensiones del test al lado izquierdo de la tabla 3; por su parte, al lado derecho se encuentra el número total de trabajadores que arrojaron puntuaciones menores a 13 puntos, luego de esto, se realizó una semaforización de los resultados, tal como se encuentra a continuación, evidenciando la necesidad de intervención en las áreas de color rojo. En el anexo 3 podrá encontrar los resultados de cada cuestionario desarrollado.

Tabla 3. Dimensiones del cuestionario de estilos de vida II.

Dimensiones	Puntuaciones bajas
Nutrición	4
Actividad física	9
Responsabilidad en salud	6
Manejo de estrés	10
Relaciones interpersonales	1

Crecimiento espiritual	0
------------------------	---

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4. Nomenclatura.

Color verde	Riesgo bajo de intervención en las dimensiones observadas
Color amarillo	Riesgo medio de intervención en las dimensiones observadas
Color rojo	Riesgo alto de intervención en las dimensiones observadas

Fuente: Elaboración propia.

#### 6. Presentación de la intervención.

Para el diseño de la intervención se utilizó un formato de ficha técnica, en la cual se evidencia la parte del marco lógico describiendo las características principales sobre estrés laboral y actividad física, las problemáticas encontradas en la evaluación realizada. Allí se describe cada una de las actividades de la intervención; adicionalmente toda la parte normativa que aplica especialmente en la actividad física y salud mental. Finalmente, en dicha ficha técnica se describe la metodología utilizada en la intervención realizada. Ver anexo 4.

Según los datos recolectados en la fase evaluativa, se realizaron dos intervenciones referentes al estrés laboral y la actividad física; la estrategia que se utilizó para abarcar las cuatro sedes de manera presencial fue realizar dichas intervenciones en dos partes, información teórica en la cual el personal podía evidenciar las causas y consecuencias a corto, mediano y largo plazo de los temas planteados y actividades prácticas vivenciales, en las cuales los trabajadores podían aplicar lo aprendido en su quehacer cotidiano.

#### 7. Resultados de la intervención.

Se realizó la intervención en estrés laboral, donde se expuso los siguientes temas: etapas del estrés y su diferencia con el distrés, características de las ideas irracionales e inicio de las

reglas verbales, factores protectores y de riesgo, y cuáles son las funciones de algunos comportamientos problema que se pueden generar el trabajo, esto por medio de la estrategia ABC propia del análisis funcional de la conducta; en estos temas, los trabajadores lograron comprender la importancia de detectar a tiempo los síntomas del estrés tanto en su equipo de trabajo como en ellos mismos y en consecuencia, mejorar las condiciones extralaborales.

Por otro lado, al desarrollar el tema de las ideas irracionales ligado a las reglas verbales que se pueden generar por la historia de aprendizaje, algunos colaboradores mencionaron que existe una percepción errónea de su rol en la Universidad por parte de algunos estudiantes y directivos, pues se tiende a desvalorizar el trabajo que se realiza y como consecuencia de esto, el autoconcepto del equipo de trabajo podría sufrir connotaciones negativas para su salud mental.

Finalmente, al utilizar la herramienta del ABC por medio de un ejercicio práctico, el equipo de trabajo logró identificar los aspectos por mejorar en la resolución de problemas, tanto en la familia como con sus pares; pues al comprender que la evitación y el escape son formas disfuncionales para resolver los inconvenientes, se optó por mejorar la comunicación asertiva y de este modo, verbalizar de forma adecuada las inconformidades que se puedan presentar durante jornada de trabajo al personal que compone la Universidad.

Además de esto, se realizó la intervención de actividad física, la cual en su parte inicial se llevó a cabo una contextualización en temas generales sobre la temática, en la cual ellos aclararon términos desconocidos y aclarar otros; allí se habló sobre la diferencia entre actividad física y ejercicio físico; los tipos de ejercicio que existen y las ventajas de cada uno de ellos; también se socializó resaltando los múltiples beneficios que trae para el cuerpo no solo físico, si no mental y socialmente, las consecuencias que conlleva el sedentarismo. Se

dieron alternativas en las cuales los colaboradores pudieran incorporar esas actividades en su diario vivir, con recursos que en muchas ocasiones se encuentran en casa.

La prescripción del ejercicio fue un tema base en la intervención debido a que de allí viene los principios fundamentales de la actividad. (tipo, intensidad, frecuencia, progresión, duración y signos vitales) es importante resaltar que es de manera individual ya que todos los cuerpos son diferentes y tienen diferentes objetivos.

Se realizó un taller práctico sobre estiramientos y pausas activas, aclarando la importancia de los estiramientos en la prevención de enfermedades laborales y como eje fundamental en la prevención de lesiones musculo esqueléticas ocasionadas por una mala práctica física; se realizaron estiramientos cefalocaudal, retroalimentando de forma personalizada la postura adecuada, el tiempo y ejecución indicada; enfatizando los principales músculos los cuales actúan al momento de realizar actividad física, también en los músculos los cuales reportaron mayor carga laboral e incidencia de dolor ocasionada por su actividad laboral (espalda, cuello, hombros y brazos).

La intervención finalizó con una actividad sobre ergonomía laboral, en la cual consistió en que cada colaborador realizaba el gesto de las actividades en las cuales ellos ejecutan a diario en su rol laboral, con el fin de retroalimentar la forma correcta sobre manejo manual de cargas, movimientos repetitivos y posturas inadecuadas, resolviendo dudas e inquietudes que tuvieron y sugiriendo metodologías con el fin de evitar enfermedades laborales, accidentes y lesiones ocasionadas por su actividad laboral.

Las temáticas que se llevaron a cabo se pueden observar de manera detallada en el anexo 4 dos fichas técnicas elaboradas utilizadas como soporte teórico de las intervenciones realizadas.

Las intervenciones mencionadas se realizaron a 17 trabajadores en la sede Bogotá de la Universidad Antonio Nariño, dentro de los cuales asistieron 6 hombres y 11 mujeres; con el fin de llevar un control de asistencia, cada colaborador diligenció su nombre, cargo y firma en un formato que se les entregó al iniciar dicha reunión, ver anexo 5. Uno de los participantes decide no hacer parte de la intervención.

Finalmente, la descripción de las temáticas se pudo evaluar gracias a un test enfocado en conocer la satisfacción de los trabajadores frente a las intervenciones; este fue diligenciado de manera anónima con el fin de evitar sesgos en sus respuestas. Este cuestionario contenía 6 ítems orientados hacia la satisfacción frente a los temas de estrés laboral y actividad física, ante los cuales los trabajadores calificaron con puntuaciones altas, evidenciando con esto, su agrado en la forma en cómo se abordaron los temas”. Los cuestionarios se encuentran en el anexo 6. Por último, en el anexo 7 encontrará un registro fotográfico en el cual se podrá observar el desarrollo de la intervención de manera presencial con el personal de servicios generales y mantenimiento en las cuatro sedes propuestas para este proyecto.

Tabla 4. Medición de la satisfacción en la intervención

<b>Intervención en actividad física</b>						
<b>Ítems</b>		<b>Puntuación baja</b>		<b>Puntuación media</b>	<b>Puntuación alta</b>	
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	Participar en este taller me ha parecido interesante.	0	0	0	1	16
<b>2</b>	Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes.	0	0	0	1	16
<b>3</b>	Me ha sido útil la temática expuesta.	0	0	0	0	17
<b>4</b>	Me gustaron las actividades que se han realizado.	0	0	0	0	17
<b>5</b>	Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida.	0	0	0	1	16

<b>6</b>	Generalmente, este taller me ha parecido.	0	0	0	0	17
----------	---	---	---	---	---	----

Fuente: Elaboración propia.

<b>Intervención en estrés laboral</b>						
<b>Ítems</b>		<b>Puntuación baja</b>		<b>Puntuación media</b>	<b>Puntuación alta</b>	
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	Participar en este taller me ha parecido interesante.	0	0	0	0	17
<b>2</b>	Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes.	0	0	0	1	16
<b>3</b>	Me ha sido útil la temática expuesta.	0	0	0	1	16
<b>4</b>	Me gustaron las actividades que se han realizado.	0	0	0	1	16
<b>5</b>	Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida.	0	0	0	1	16
<b>6</b>	Generalmente, este taller me ha parecido.	0	0	0	1	16

Fuente: Elaboración propia

## 8. Conclusiones y recomendaciones.

La carga mental y el esfuerzo físico desmedido a lo largo del tiempo, han generado riesgos en la salud, específicamente en los temas relacionados al estrés laboral y la actividad física, pues el desconocimiento de la sintomatología y la normalización de las actividades realizadas de forma inadecuada, han logrado impactar negativamente en el equipo de trabajo y a nivel extralaboral.

Por tal motivo, se sugiere realizar a corto plazo un empalme de este proyecto, que brinde herramientas a los trabajadores en relación al empoderamiento del rol que se tiene en la Universidad, pausas activas junto con un planeador específico, acorde a las necesidades de cada sede en Bogotá y finalmente, un plan de seguimiento riguroso en el que cada director esté enterado de las inconformidades que surgen con el paso del tiempo.

## 9. Referencias.

1. Zamora-Chávez SC, Vásquez-Alva R, Luna-Muñoz C, Carvajal-Villamizar LL. Factors associated with musculoskeletal disorders in cleaning workers of the emergency service of a tertiary hospital. *Rev la Fac Med Humana*. 2020 Jul 9;20(3):388–96.
2. Pelayo Zavalza AR, Gómez Chávez LFJ. Estilos de vida saludables en trabajadores: Análisis bibliométrico (2011-2020). *Dilemas Contemp Educ Política y Valores* [Internet]. 2020;(December). Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Adrian\\_Pelayo/publication/346547823\\_Estilos\\_de\\_Vida\\_Saludables\\_en\\_Trabajadores\\_Un\\_analisis\\_bibliometrico\\_2011-2020/links/5fc6b3f9299bf188d4e8d53c/Estilos-de-Vida-Saludables-en-Trabajadores-Un-analisis-bibliometrico-2011-2020.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Adrian_Pelayo/publication/346547823_Estilos_de_Vida_Saludables_en_Trabajadores_Un_analisis_bibliometrico_2011-2020/links/5fc6b3f9299bf188d4e8d53c/Estilos-de-Vida-Saludables-en-Trabajadores-Un-analisis-bibliometrico-2011-2020.pdf)
3. Pasto S. Programa de Hábitos y estilos de vida y trabajo saludable. 2018;13. Available from: <http://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/estilos-vida-saludable.pdf>
4. Estrés laboral: no dejes que entre en tu vida - Fundación Española del Corazón [Internet]. [cited 2021 May 11]. Available from: <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2499-estres-laboral-no-dejes-que-entre-vida.html>
5. Serrano-Fernández M-J, Boada-Grau J, Vigil-Colet A, Gil-Ripoll C. Adaptación española de la escala HPLP-II con una muestra de empleados TT - Spanish Adaptation of the HPLP-II toward with a Sample of Employees. *Univ Psychol* [Internet]. 2016;15(4):1–14. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672016000400010&lang=es%0Ahttp://www.scielo.org.co/pdf/rups/v15n4/v15n4a10.pdf](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672016000400010&lang=es%0Ahttp://www.scielo.org.co/pdf/rups/v15n4/v15n4a10.pdf)
6. Corral J. Actividad física, estilos de vida y adherencia de la práctica de actividad física de la población adulta de Sevilla. 2015;279. Available from: [http://hdl.handle.net/11441/34706%0Ahttps://idus.us.es/bitstream/handle/11441/34706/TESIS\\_COMPLETA\\_JUAN\\_CORRAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://hdl.handle.net/11441/34706%0Ahttps://idus.us.es/bitstream/handle/11441/34706/TESIS_COMPLETA_JUAN_CORRAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## 10. Anexos

### Anexo 1. Consentimientos Informados

**FORMATO CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado: “**PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ**”; realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el docente

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa** y **Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardarán más de **25 minutos** para la aplicación por cada una.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**.

De acuerdo con lo anterior, YO \_\_\_\_\_, identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y sólo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaró que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación.

Nombre de participante \_\_\_\_\_

Firma del participante \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado: **"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ"**; realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardarán más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731** (**Christian Torres**) a su celular **3204308843**.

De acuerdo con lo anterior, YO Carlos Hernández, identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 1022330239 de BOGOTÁ, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante Carlos Germán Hernández

Firma del participante Carlos Htz

Fecha 03-03-2021



FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardarán más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**.

De acuerdo con lo anterior, YO Yaqeline Hernández Moreno, identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 52.157.298 de Bogotá, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante Yaqeline Hernández Moreno

Firma del participante Yaqeline Alder M.

Fecha 03-03-2021



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS  
DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y  
MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardarán más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**.

De acuerdo con lo anterior, YO Eduard Augusto Diaz Cardenas identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 80208911 de Bogotá, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante Eduard Augusto Diaz Cardenas

Firma del participante Eduard Diaz 33

Fecha 4 Marzo 2021



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardará más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**).

De acuerdo con lo anterior, YO William A Ortiz  
identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 19452743 de DNT, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante William A Ortiz

Firma del participante [Firma]

Fecha 04 03 2021



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardarán más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**).

De acuerdo con lo anterior, YO Fanny Castañeda,  
identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 51942673 de  
Bogotá, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante Fanny Castañeda

Firma del participante Fanny Castañeda

Fecha 4-3-2021



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardarán más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**).

De acuerdo con lo anterior, YO Miryam Janeth Rivera Pinda identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 52.451.606 de Bogotá, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante

Firma del participante

Fecha 04/03/2021



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardarán más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**.

De acuerdo con lo anterior, YO Claudia Constanza Osorio Rocha identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 57296640 de Bogotá, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante Claudia Constanza Osorio Rocha

Firma del participante 

Fecha 04.03.2021



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardará más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**).

De acuerdo con lo anterior, YO FLORICELDA TRUJILLO C.,  
identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 1096.032.317 de  
TEBADA Q., declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante FLORICELDA TRUJILLO C.

Firma del participante FLORICELDA TRUJILLO C.

Fecha 4-03-21



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardará más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**).

De acuerdo con lo anterior, YO Janneth castillo  
identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 52291516 de Bogotá, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante Janneth castillo

Firma del participante Janneth castillo

Fecha 03-03-21



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado: **"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ"**; realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardará más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731** (**Christian Torres**) a su celular **3204308843**).

De acuerdo con lo anterior, YO *Flaretha Becerra* identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° *416.662.924* de *Duitama*, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante

*Flaretha Becerra*

Firma del participante

*Flaretha Becerra*  
*416.662.924*

Fecha

*03-03-2021*



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardará más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**).

De acuerdo con lo anterior, YO Abdulca Otabara  
identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 24162655 de  
Boyaca, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante Abdulca Otabara

Firma del participante [Firma]

Fecha 3.03.21



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardará más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**).

De acuerdo con lo anterior, YO LUZ NARIÑO BOBADILLA,  
Identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 52115685 de 52115685, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante LUZ NARIÑO BOBADILLA

Firma del participante LUZ NARIÑO BOBADILLA

Fecha 3-03-2021



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardará más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**).

De acuerdo con lo anterior, YO Sandra Milena Escandón, identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 57.847.666 de Bogotá, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación, S

Nombre de participante Sandra Milena Escandón

Firma del participante Sandra Milena Escandón

Fecha 03/03/24



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa** y **Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardará más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**).

De acuerdo con lo anterior, YO Erick Feiney Guevará Donal,  
identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 3032499187 de  
Bogotá, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante Erick Feiney Guevará

Firma del participante Erick Feiney Guevará

Fecha 03-03-2021



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS  
DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y  
MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez  
Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la  
Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer  
las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente  
relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo:  
Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida  
saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardarán  
más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta  
investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con  
los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a  
su celular **3204308843**.

De acuerdo con lo anterior, YO Sindy Loena Benalcázar  
identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 1044945577 de  
Colegio Boy, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el  
estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información  
adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la  
etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter  
confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la  
fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido  
la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el  
estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré  
ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los  
investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante Loena Benca

Firma del participante Loena Benca

Fecha 04-02-2021



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardarán más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731** (**Christian Torres**) a su celular **3204308843**.

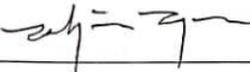
De acuerdo con lo anterior, YO ESTEFAN ESPINOSA,  
identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 80276000 de BOGOTÁ, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante ESTEFAN ESPINOSA

Firma del participante 

Fecha 03/03/2021



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardarán más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731** (**Christhian Torres**) a su celular **3204308843**.

De acuerdo con lo anterior, YO ROYS YAMIA HERRERA VILLERO identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 43712661 de Cartagena, declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante ROYS YAMIA HERRERA VILLERO

Firma del participante ROYS YAMIA

Fecha 3/201



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

Este consentimiento informado se encuentra ligado al proyecto denominado:  
**"PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOPCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL PERSONAL DE SERVICIOS GENERAL Y MANTENIMIENTO DE LA UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO SEDE BOGOTÁ";**  
realizado en el marco de la asignatura proyecto aplicado II asesorado por el decano

**Wimber Ortiz Martínez** y elaborado por los estudiantes **Julián David Martínez Babativa y Cristhian David Torres Torres** de la Facultad de Enfermería de la Universidad Antonio Nariño El presente documento, tiene como finalidad darle a conocer las etapas en las que se desarrollará el trabajo y proporcionar la información suficiente relacionada con el estudio en el que usted participará, el cual tiene por objetivo: Desarrollar estrategias de promoción de la salud en la adopción de los estilos de vida saludables. El cual se logrará por medio de la aplicación de un test, el cual no tardará más de **25 minutos** en responder.

Tenga presente que, si usted tiene preguntas u observaciones como participante en esta investigación, podrá realizarlas cuando lo requiera. Para esto se podrá comunicar con los investigadores (**Julián Martínez**) a su celular **3023237731 (Christian Torres)** a su celular **3204308843**.

De acuerdo con lo anterior, YO Dayci Buxitica Alencar,  
identificado con (tipo de documento: CC o CE) N° 57.464.708 de Bogotá,  
declaro que estoy dispuesto a participar voluntariamente en el estudio y tengo en cuenta que en cualquier momento puedo solicitar información adicional, así como suspender mi participación en el mismo, independientemente de la etapa de desarrollo en que se encuentre.

Soy consciente que la información suministrada para el estudio tiene carácter confidencial y solo será utilizada por los autores con fines académicos; se guardará la fidelidad de los datos, bajo parámetros de reserva.

En constancia de lo anterior, informo que he leído los aspectos mencionados y he tenido la oportunidad de preguntar y aclarar cualquier duda sobre mi participación en el estudio, obteniendo una respuesta satisfactoria. Adicionalmente, aclaro que no exigiré ningún tipo de retribución económica o material por contribuir con información a los investigadores ni a la Universidad.

Consiento mi participación,

Nombre de participante Dayci Buxitica Alencar

Firma del participante Dayci Buxitica Alencar

Fecha 3-03-2021

Anexo 2. Cuestionario de estilos de vida II

**CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA II**

**INSTRUCCIONES:** Este cuestionario contiene oraciones acerca de su estilo de vida o hábitos personales que realiza en la actualidad. Por favor, responda a cada oración lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Indique la frecuencia con la que usted se dedica a cada conducta o costumbre, haciendo un círculo alrededor de la respuesta correcta:

**N = nunca, A = algunas veces, M = frecuentemente, o R = rutinariamente**

		N u n c a	A l g u n a s v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
<b>N = nunca A = algunas veces M = frecuentemente, R = rutinariamente</b>					
1	Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	N	A	M	R
2	Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol.	N	A	M	R
3	Informo a un doctor(a) o a otros profesionales de la salud cualquier señal inusual o síntoma extraño	N	A	M	R
4	Sigo un programa de ejercicios planificados	N	A	M	R
5	Duermo lo suficiente	N	A	M	R
6	Siento que estoy creciendo y cambiando en una forma positiva.	N	A	M	R
7	Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos.	N	A	M	R
8	Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	N	A	M	R
9	Leo o veo programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.	N	A	M	R
10	Hago ejercicios vigorosos por 20 o más minutos, por lo menos tres veces a la semana (tales y como caminar rápidamente, andar en bicicleta, baile aeróbico, usar la maquina escaladora).	N	A	M	R
11	Tomo algún tiempo para relajarme todos los días.	N	A	M	R
12	Creo que mi vida tiene propósito.	N	A	M	R
13	Mantengo relaciones significativas y enriquecedoras.	N	A	M	R
14	Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	N	A	M	R
15	Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones.	N	A	M	R

16	Tomo parte en actividades físicas livianas a moderadas (tales como caminar continuamente de 30 a 40 minutos, 5 o más veces a la semana.	N	A	M	R
17	Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar	N	A	M	R
18	Miro adelante hacia el futuro.	N	A	M	R
19	Paso tiempo con amigos íntimos.	N	A	M	R
20	Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.	N	A	M	R
21	Busco una segunda opinión, cuando pongo en duda las recomendaciones de mi proveedor de servicios de salud.	N	A	M	R

		N u n c a	A l g u n a s v e c e s	F r e c u e n t e m e n t e	R u t i n a r i a m e n t e
<b>N = nunca A = algunas veces M = frecuentemente, R = rutinariamente</b>					
22	Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta).	N	A	M	R
23	Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme.	N	A	M	R
24	Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo(a).	N	A	M	R
25	Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	N	A	M	R
26	Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.	N	A	M	R
27	Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.	N	A	M	R
28	Hago ejercicios para estirar los músculos por lo menos 3 veces por semana.	N	A	M	R
29	Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	N	A	M	R
30	Trabajo hacia metas de largo plazo en mi vida.	N	A	M	R
31	Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.	N	A	M	R
32	Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.	N	A	M	R
33	Examino mi cuerpo por lo menos mensualmente, por cambios físicos o señales peligrosas.	N	A	M	R
34	Hago ejercicios durante actividades físicas usuales diariamente (tales como caminar a la hora del almuerzo, utilizar escaleras en vez de elevadores, estacionar el carro lejos del lugar de destino y, caminar).	N	A	M	R

35	Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos.	N	A	M	R
36	Encuentro cada día interesante y retador (estimulante).	N	A	M	R
37	Busco maneras de llenar mis necesidades de intimidad	N	A	M	R
38	Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.	N	A	M	R
39	Pido información de los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mi misma(o).	N	A	M	R
40	Examino mi pulso cuando estoy haciendo ejercicios.	N	A	M	R
41	Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente.	N	A	M	R
42	Estoy consciente de lo que es importante para mí en la vida.	N	A	M	R
43	Busco apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mí.	N	A	M	R
44	Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.	N	A	M	R
45	Asisto a programas educacionales sobre el cuidado de salud personal.	N	A	M	R
46	Alcanzo mi pulso cardíaco objetivo cuando hago ejercicios.	N	A	M	R
47	Mantengo un balance para prevenir el cansancio.	N	A	M	R
48	Me siento unido(a) con una fuerza más grande que yo.	N	A	M	R
49	Me pongo de acuerdo con otros por medio del diálogo y compromiso.	N	A	M	R
50	Como desayuno.	N	A	M	R
51	Busco orientación o consejo cuando es necesario.	N	A	M	R
52	Expongo mi persona a nuevas experiencias y retos.	N	A	M	R

### Anexo 3. Cuestionarios calificados

DIMENSIONES											TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50		12	12/27
NUTRICIÓN	1	0	1	1	2	1	2	1	3			
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46			7	7/24
ACTIVIDAD FÍSICA	0	0	1	1	1	2	1	1				
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51		13	13/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	2	1	2	1	1	2	2	0	2			
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47			8	8/24
MANEJO DEL ESTRÉS	3	0	1	2	0	1	0	1				
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49		19	19/27
RELACIONES INTERPERSONALES	2	2	3	2	2	2	1	2	3			
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52		16	16/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	1	2	3	2	2	2	2	1	1			
DIMENSIONES											TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50		15	15/27
NUTRICIÓN	1	1	1	1	2	2	2	1	3			
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46			16	16/24
ACTIVIDAD FÍSICA	1	3	2	2	2	2	2	2				
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51		15	15/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	2	1	2	1	2	1	2	1	3			
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47			18	18/24
MANEJO DEL ESTRÉS	2	2	3	3	2	3	1	2				
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49		22	22/27
RELACIONES INTERPERSONALES	3	2	3	2	3	2	2	2	3			
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52		22	22/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	2	3	3	3	2	3	1	3	2			
DIMENSIONES											TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50		14	14/27
NUTRICIÓN	1	3	1	1	1	1	3	1	2			
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46			19	19/24
ACTIVIDAD FÍSICA	3	2	1	3	3	3	3	2				
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51		19	19/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	2	2	2	2	2	2	2	1	3			
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47			18	18/24
MANEJO DEL ESTRÉS	3	3	3	1	1	3	1	3				
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49		21	21/27
RELACIONES INTERPERSONALES	2	3	3	2	2	3	1	2	3			
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52		21	21/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	2	3	3	1	2	3	2	2	3			
DIMENSIONES											TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50		11	11/27
NUTRICIÓN	1	1	3	1	1	1	2	0	1			
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46			6	6/24
ACTIVIDAD FÍSICA	1	1	1	0	1	1	0	1				
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51		10	10/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	2	0	2	0	2	1	1	1	1			
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47			9	9/24
MANEJO DEL ESTRÉS	2	0	2	3	0	1	1	0				
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49		13	13/27
RELACIONES INTERPERSONALES	2	2	1	0	3	3	0	0	2			
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52		14	14/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	1	1	1	3	1	1	1	3	2			
DIMENSIONES											TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50		14	14/27
NUTRICIÓN	0	1	3	3	0	2	1	2	2			
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46			4	4/24
ACTIVIDAD FÍSICA	1	0	0	3	0	0	0	0				
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51		14	14/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	3	1	1	3	2	1	0	0	1			
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47			11	11/24
MANEJO DEL ESTRÉS	3	1	1	1	1	2	0	2				
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49		16	16/27
RELACIONES INTERPERSONALES	1	2	2	1	2	2	2	2	2			
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52		17	17/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	2	2	2	2	3	2	2	2	1			
DIMENSIONES											TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50		10	10/27
NUTRICIÓN	1	1	0	2	1	0	1	1	3			
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46			0	0/24
ACTIVIDAD FÍSICA	0	0	0	0	0	0	0	0				
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51		10	10/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	2	1	2	0	1	1	1	0	2			
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47			8	8/24
MANEJO DEL ESTRÉS	1	1	2	2	0	1	0	1				
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49		10	10/27
RELACIONES INTERPERSONALES	2	2	1	1	0	1	0	1	2			
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52		24	24/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	2	3	3	3	3	2	3	2	3			
DIMENSIONES											TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50		11	11/27
NUTRICIÓN	1	1	2	1	1	1	1	0	3			
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46			8	8/24
ACTIVIDAD FÍSICA	1	1	2	0	2	3	0	0				
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51		9	9/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	2	2	2	0	0	0	0	0	3			
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47			9	9/24
MANEJO DEL ESTRÉS	3	0	3	1	0	1	0	1				
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49		12	12/27
RELACIONES INTERPERSONALES	1	2	1	0	2	2	1	2	1			
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52		17	17/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	1	2	3	3	1	2	2	3	0			
DIMENSIONES											TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50		17	17/27
NUTRICIÓN	2	3	1	1	1	1	2	3	3			
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46			10	10/24
ACTIVIDAD FÍSICA	1	1	2	1	2	3	0	0				
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51		6	6/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	1	1	2	0	1	1	0	0				
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47			13	13/24
MANEJO DEL ESTRÉS	3	1	3	1	3	1	0	1				
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49		16	16/27
RELACIONES INTERPERSONALES	1	2	1	1	2	2	2	3	2			
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52		18	18/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	2	2	3	2	1	2	3	2	1			
DIMENSIONES											TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50		17	17/27
NUTRICIÓN	3	3	0	0	2	0	3	3	3			
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46			10	10/24
ACTIVIDAD FÍSICA	1	3	3	0	3	0	0	0				
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51		12	12/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	3	1	2	1	0	2	0	0	3			
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47			10	10/24
MANEJO DEL ESTRÉS	3	0	2	3	0	0	0	2				
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49		20	20/27
RELACIONES INTERPERSONALES	2	2	3	2	3	2	0	3	3			
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52		22	22/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	2	3	3	2	2	2	3	3	2			

DIMENSIONES										TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50	13	13/27
NUTRICIÓN	3	11	1	1	1	1	1	1	3		
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46		11	11/24
ACTIVIDAD FÍSICA	1	1	1	1	2	3	1	1			
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51	15	15/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	3	1	3	3	1	1	1	1	1		
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47		9	9/24
MANEJO DEL ESTRÉS	1	7	13	19	25	31	37	43	49		
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49	15	15/27
RELACIONES INTERPERSONALES	1	3	3	1	2	1	1	1	2		
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52	19	19/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	2	3	3	2	3	1	2	2	1		
DIMENSIONES										TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50	15	15/27
NUTRICIÓN	1	1	2	1	1	1	2	3	3		
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46		22	22/24
ACTIVIDAD FÍSICA	3	3	3	3	3	3	2	2			
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51	18	18/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	2	3	1	1	3	1	3	2	2		
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47		16	16/24
MANEJO DEL ESTRÉS	3	2	2	2	2	2	1	2			
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49	22	22/27
RELACIONES INTERPERSONALES	1	1	3	1	3	3	3	3	3		
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52	15	15/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	1	1	2	1	3	1	2	1	3		
DIMENSIONES										TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50	9	9/27
NUTRICIÓN	1	1	0	3	0	1	1	0	2		
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46		11	11/24
ACTIVIDAD FÍSICA	1	0	3	1	3	3	0	0	3		
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51	15	15/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	2	1	2	2	2	1	2	1	2		
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47		7	7/24
MANEJO DEL ESTRÉS	2	0	1	3	0	1	0	0			
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49	12	12/27
RELACIONES INTERPERSONALES	2	1	1	1	2	2	0	1	2		
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52	13	13/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	1	2	2	1	1	1	2	1	2		
DIMENSIONES										TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50	9	9/27
NUTRICIÓN	2	3	0	0	0	1	2	0	1		
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46		5	5/24
ACTIVIDAD FÍSICA	0	1	1	2	1	2	0	0			
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51	9	9/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	1	1	1	1	1	1	1	0	2		
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47		6	6/24
MANEJO DEL ESTRÉS	0	1	2	2	0	0	0	1			
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49	18	18/27
RELACIONES INTERPERSONALES	2	2	2	1	3	2	2	2	2		
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52	18	18/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
DIMENSIONES										TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50	11	11/27
NUTRICIÓN	1	2	0	1	1	1	2	0	3		
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46		7	7/24
ACTIVIDAD FÍSICA	0	1	1	2	1	2	0	0			
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51	7	7/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	1	1	1	0	1	1	1	1	2		
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47		7	7/24
MANEJO DEL ESTRÉS	2	0	1	1	1	2	0	0			
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49	15	15/27
RELACIONES INTERPERSONALES	1	1	3	1	3	2	1	0	3		
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52	18	18/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	1	2	3	2	2	2	3	1	2		
DIMENSIONES										TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50	17	17/27
NUTRICIÓN	2	1	2	2	2	2	3	1	2		
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46		16	16/24
ACTIVIDAD FÍSICA	2	3	2	2	2	2	1	2			
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51	15	15/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	1	3	2	1	1	2	2	1	2		
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47		14	14/24
MANEJO DEL ESTRÉS	2	2	1	3	1	2	1	2			
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49	13	13/27
RELACIONES INTERPERSONALES	1	1	2	2	1	2	1	1	2		
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52	20	20/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	2	2	3	2	3	2	2	1	3		
DIMENSIONES										TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50	17	17/27
NUTRICIÓN	2	2	1	2	2	2	3	1	2		
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46		19	19/24
ACTIVIDAD FÍSICA	3	3	3	2	2	3	1	2			
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51	15	15/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	1	3	2	1	1	2	2	1	2		
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47		15	15/24
MANEJO DEL ESTRÉS	2	1	3	3	1	2	1	2			
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49	22	22/27
RELACIONES INTERPERSONALES	2	3	2	1	3	3	2	3	3		
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52	23	23/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	2	2	3	3	2	3	2	3	3		
DIMENSIONES										TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50	12	12/27
NUTRICIÓN	2	1	1	2	1	1	1	1	2		
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46		14	14/24
ACTIVIDAD FÍSICA	2	1	2	2	2	2	2	1			
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51	12	12/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	2	1	1	1	1	1	2	1	2		
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47		10	10/24
MANEJO DEL ESTRÉS	1	1	1	2	1	1	1	2			
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49	15	15/27
RELACIONES INTERPERSONALES	1	2	2	1	2	2	1	2	2		
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52	19	19/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	3	2	2	2	2	2	2	2	2		
DIMENSIONES										TOTAL	
ITEMS	2	8	14	20	26	32	38	44	50	14	14/27
NUTRICIÓN	2	1	0	1	2	2	2	3	3		
ITEMS	4	10	16	22	28	34	40	46		16	16/24
ACTIVIDAD FÍSICA	2	3	3	3	2	2	1	0			
ITEMS	3	9	15	21	27	33	39	45	51	15	15/27
RESPONSABILIDAD EN SALUD	3	2	2	0	3	1	2	0	2		
ITEMS	5	11	17	23	29	35	41	47		15	15/24
MANEJO DEL ESTRÉS	2	2	2	3	1	2	1	2			
ITEMS	1	7	13	19	25	31	37	43	49	18	18/27
RELACIONES INTERPERSONALES	1	3	2	1	3	2	3	2	2		
ITEMS	6	12	18	24	30	36	42	48	52	18	18/27
CRECIMIENTO ESPIRITUAL	2	3	3	3	2	2	2	1	0		

Anexo 4. Fichas técnicas

<b>UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO</b>					
<b>FACULTAD DE ENFERMERÍA</b>					
<b>ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>					
<b>FICHA TÉCNICA</b>					
<b>FECHA:</b>	<b>8 abril 2021</b>	<b>LUGAR:</b>	Presencial en sedes de Bogotá	<b>SESIÓN</b> <b>N No</b>	
<b>RESPONSABLE(S)</b>	Julián David Martínez Babativa		<b>HORA INICIO</b>		<b>HORA FINAL</b>
<b>TEMA</b>	Estrés laboral.				

**MARCO  
TEÓRICO Y  
LEGAL**

El estrés laboral es una de las consecuencias más evidentes en las organizaciones, debido al desconocimiento sobre la carga mental y las características de este, por lo cual, en este trabajo se relatará en que consiste el estrés y cómo tratarlo, entendiendo por este que es la consecuencia que se genera por estar expuesto a situaciones de riesgo en el campo psicosocial, pues este puede afectar considerablemente la salud de los colaboradores y por ende el desarrollo en el puesto de trabajo, tanto a corto como a largo plazo. (1)

Con el fin de detectarlo a tiempo para poder controlarlo es de vital importancia conocer qué factores protectores tienen los empleados, en este caso, los colaboradores de servicios generales y mantenimiento, puesto que cada uno posee una historia de aprendizaje diferente al otro; para este trabajo, se comentará cuáles son estos factores, entendiendo que son elementos guiados por la historia de aprendizaje que poseen la particularidad de reducir la probabilidad de que ocurra una conducta que atente a la salud del individuo.(2)

En consecuencia de esto, también se analizarán las situaciones de riesgo a las que pueden estar expuestos y como sopesarlas con lo redactado en el anterior párrafo, esto con el fin de equilibrar las situaciones estresantes y entender el funcionamiento de las mismas; para dicho propósito se discutirá a partir de la definición que hace referencia a que los factores de riesgo son elementos guiados por la historia de aprendizaje que poseen la particularidad de aumentar la probabilidad de que ocurra una conducta que atente a la salud del individuo.(2)

En relación a lo comentado, el estrés laboral surge por diversas situaciones, sin embargo, uno de los temas más relevantes son los

concernientes a la rutina, pues al tener un trabajo operativo como es el caso de la población objetivo, las actividades a desarrollar son cíclicas, por lo que aumenta la probabilidad de un estrés laboral significativo.

La forma de detectar que un empleado está evidenciando molestias respecto a su trabajo, se muestran por los tres canales de respuestas como lo son: sentimiento, pensamiento y acción, los cuales tienen la siguiente particularidad:

**Sentimiento:** Un estado momentáneo que se produce cuando el cuerpo se altera gracias a la actividad de un estímulo particular. (3)

**Acción:** Es el resultado de la interacción bidireccional entre el estímulo y su consecuencia.

**Pensamiento:** Es el resultado de crear representaciones sobre lo que se observa, se conoce y/o se siente. (4)

Sin embargo, estos canales no se separan el uno del otro, pues cada acción que se realiza debe pasar por los tres para poder ejecutarla, tanto así, que el poder relacionar una actividad con un pensamiento positivo genera una acción agradable para una persona, en este caso, un trabajador de la universidad Antonio Nariño.

Al momento en que los canales de respuesta se alteran de forma negativa, ocurren las ideas irracionales, que son pensamientos que conllevan a emociones o comportamientos que atentan contra la salud; estos pueden ser conscientes o inconscientes. (5) Muchas veces estas ideas pueden generar reglas verbales que se mantienen en el tiempo desfigurando la imagen que se tiene de la persona y de su rendimiento como trabajador.

Por tal motivo, existen diversas terapias psicológicas que aportan estrategias para disminuir el estrés laboral, cuando este genera una incapacidad para continuar con sus funciones, una de las terapias es denominada (ACT) Terapia de aceptación y compromiso, la cual busca orientar a los pacientes para encontrar el origen del malestar, y desde este punto, trabajar en la construcción del significado del sentido de vida. (6)

A su vez, ayuda a que el trabajador comprenda quiénes son los actores involucrados en una situación que le genere incomodidad, detectando, además, cuáles fueron las causas que generaron dicha discusión, esto hace referencia al tema locus de control, que es la forma en que un individuo percibe una situación y atribuye éxitos o fracasos a factores internos (locus de control interno) o elementos, personas o circunstancias (locus de control externo). (7)

Finalmente, existe un modelo para poder detectar de una manera más sencilla estas situaciones de estrés para cualquier empleado que quiera analizar y controlar su propia emoción y ayudar en la solución de cualquier problema que se genere en su equipo de trabajo, esta estrategia se denomina (ABC) es un modelo basado en el análisis funcional de la conducta, el cual busca comprender el comportamiento problema de un individuo y clasificarla por: antecedente, conducta y consecuencia, esto ligado a la función de la misma.(8)

A nivel legal, existen las siguientes leyes, decretos y artículos que respaldan la importancia de intervenir en la salud mental de los trabajadores, y por ende en temas de estrés laboral, dicha normatividad es la siguiente:

Resolución 2404 de 2019 referente a la batería psicosocial.

Resolución 1401 de 2005 y Resolución 2646 de 2008, Artículo 5, las cuales estipulan las sanciones pertinentes al incumplimiento del mismo.

Artículo 200 y 201 del Código Sustantivo del Trabajo, referente a la enfermedad laboral, relacionada al estrés en el trabajo.

Decreto 614 de 1984, Artículo 2 literal C, menciona la salud ocupacional.

Decreto 778 de 1987, modificación de enfermedades laborales.

Resolución 1016 de 1989, Artículo 10. Programas de medicina preventiva en el trabajo.

Decreto 1832 de 1994 y Decreto 1295 de 1994. Enfermedades laborales en las cuales se encuentran patologías asociadas a depresión y ansiedad.

Decreto 2646 de 2008. Evaluación, prevención, intervención y seguimientos en factores psicosociales.

Por último, el Ministerio de Protección Social, mencionó en el 2004, el protocolo para las enfermedades derivadas del estrés. (8)

<p><b>JUSTIFICACIÓN</b></p>	<p>El estrés laboral, tal como se ha leído en el marco teórico, es una de las consecuencias más comunes en los ambientes laborales, ya sea por la sobrecarga laboral o por la falta de reforzadores que el empleador proporciona en su equipo de trabajo. (1)</p> <p>Sin embargo, se debe tener presente que, si esta consecuencia se normaliza constantemente, puede generar mayor afectación en el trabajador como, por ejemplo, desencadenar trastornos referentes a la ansiedad, estrés postraumático y como se comentó anteriormente, reglas verbales. Esto afecta, tanto a la salud del individuo como en el rendimiento en las actividades laborales.</p> <p>Cómo consecuencia final, las enfermedades psicológicas que se relacionan con la depresión, ansiedad y estrés que no se diagnostican a tiempo, pueden generar ideas o planes asociados entorno al suicidio, pues encuentran en este una solución al malestar que están percibiendo. Siendo así, el estrés laboral significativo, puede generar comorbilidades con otras enfermedades tanto físicas como mentales, aportando mayor carga emocional al individuo.</p> <p>Por esta razón, se hace necesario intervenir en el personal de servicios generales y mantenimiento, pues el desconocer las circunstancias por las cuales se genera el estrés laboral, puede repercutir a largo plazo en problemas intralaborales y/o extralaborales.</p>
<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p>	<p>Diseñar un programa de promoción de la salud en la adopción de estilos de vida saludables en el personal de servicios generales y mantenimiento de la universidad Antonio Nariño sede Bogotá.</p>

<p><b>OBJETIVO ESPECÍFICOS</b></p>	<p>Evidenciar por medio de una intervención, como afecta el estrés laboral a la salud mental de los colaboradores de servicios generales y mantenimiento en la universidad Antonio Nariño, sede Bogotá.</p>
<p><b>METODOLOGÍA</b></p>	<p>Se realizará una intervención sobre estrés laboral al personal de servicios generales y mantenimiento de las cuatro sedes de Bogotá en las cuales se está realizando este proyecto (circunvalar, federman, ibérica y sur), para esto se realizará una capacitación que tendrá como subtemas los factores protectores y de riesgo y hábitos para la disminución de dicho estrés.</p> <p>Además de desarrollar los temas a nivel conceptual, se realizarán tres actividades a lo largo de una hora, la primera se realizará al iniciar la capacitación y estará centrada en respiración diafragmática, con el objetivo de que puedan estar a gusto tanto en el lugar de capacitación como en su entorno laboral y así, dar inicio al tema que se expondrá.</p> <p>La segunda actividad se realizará luego de exponer los conceptos mencionados en el párrafo anterior, la cual será el detectar las ideas irracionales, para esto, los trabajadores expondrán algunas frases y se mostrará gráficamente cómo afecta a mediano y largo plazo. Esto con la ayuda del método ABC expuesto en el marco teórico.</p> <p>Por último, se enseñará un ejercicio sencillo que ayudará a controlar el malestar durante su jornada laboral, este ejercicio se realizará con la ayuda de la terapia de aceptación y compromiso.</p>
<p><b>TIEMPO</b></p>	<p>1 sesión de 1 hora por sede.</p>

<p><b>REFERENCIAS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osorio JE, Niño LC. Estrés laboral: estudio de revisión. <i>Diversitas</i>. 1 de enero de 2017;13(1):81-90.</li> <li>2. Marín-Cortés A, Hoyos De Los Ríos O, Pérez A. Factores de riesgo y factores protectores relacionados con el ciberbullying entre adolescentes: Una revisión sistemática. <i>Papeles Psicol</i>. 1 de mayo de 2019; 40:109-24.</li> <li>3. Farias VS. ¿Cómo definir sustantivos que designan sentimientos/emociones? Análisis de paráfrasis y apreciación de propuestas para su perfeccionamiento. <i>Rev Estud Ling</i>. 10 de enero de 2017;25(1):179-216.</li> <li>4. Jara V. Desarrollo del pensamiento y teorías cognitivas para enseñar a pensar y producir conocimientos. <i>Development of thinking and cognitive theories for teaching thought and generating knowledge</i>. <i>Sophía</i>. 30 de junio de 2012;1(12):54.</li> <li>5. Perea-Gil LF. La terapia de aceptación y compromiso para los trastornos por abuso y dependencia de sustancias psicoactivas: una revisión descriptiva. <i>Drugs Addict Behav Histórico</i>. 1 de enero de 2017;2(1):99-121.</li> <li>6. Araya SB, Egaña MU, Acuña MR. Impacto de la simulación en el desarrollo de la autoeficacia y del locus de control en estudiantes de enfermería. :12.</li> <li>7. Jurado DR, Amaya S. Abordaje epistemológico del Delito desde los principios del Análisis Funcional de la Conducta (AFC). :27.</li> <li>8. Gómez CAS. Aspectos normativos en la legislación colombiana para la determinación como enfermedad profesional del estrés laboral (Regulatory aspects colombian legislation to determine how the work stresses illness) (Aspectos de regulamentação da legislação...). <i>CES Salud Pública</i>. 10 de junio de 2011;2(1):85-90.</li> </ol>
---------------------------	---

**UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**FICHA TÉCNICA SESIONES EDUCATIVAS**

<b>FECHA:</b>	<b>18 marzo 2021</b>	<b>LUGAR:</b>	Presencial en sedes de Bogotá	<b>SESIÓN N No</b>	
<b>RESPONSABLE (S)</b>	Cristhian David Torres Torres	<b>HORA INICIO</b>		<b>HORA FINAL</b>	
<b>TEMA</b>	Actividad Física				

**MARCO  
TEÓRICO Y  
LEGAL**

Los estilos de vida saludable generan repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico y mental de los trabajadores, la actividad física es un componente fundamental para tener una mejor calidad de vida. Se definirá la Actividad Física como todo gasto energético utilizado en el movimiento que aumente la frecuencia cardíaca basal y Ejercicio Físico serán movimientos diseñados y planificados específicamente para mejorar y mantener una buena salud y bienestar. (1)

Los beneficios del ejercicio y la actividad física para una persona se traducen en la reducción de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes mellitus) además permite mejorar al sistema osteomuscular permitiendo mejor osificación, aumento de masa muscular y evita el deterioro de estas mejorando considerablemente la flexibilidad, fuerza y resistencia en tendones y ligamentos; mejora las capacidades coordinativas , al igual ayuda a controlar o mantener un peso acorde de acuerdo con el índice de masa corporal. (2)

Al realizar actividad física de manera constante permite que el cuerpo genere defensas mejorando el sistema inmune; evita enfermedades cardiovasculares y como consecuencia la mortalidad por ataques coronarios. (3)

Los beneficios a nivel mental son varios debido a que el cuerpo al momento de realizar actividad física se generan una serie de neurotransmisores como la serotonina y endorfina las cuales son hormonas que producen placer y bienestar actuando como antidepresivo, además como aumenta el nivel de oxígeno en el cuerpo, la respuesta del cerebro es aumentar la capacidad del aprendizaje, atención y ayuda a que los procesos de memoria sean

más activos previniendo el deterioro cognitivo. Además, disminuye el estrés laboral al cual que se vio reflejado en los trabajadores del servicios generales y mantenimiento (4)

Es por eso la importancia de implementar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad por medio de actividad física, es importante tener en cuenta al momento de realizar la actividad física es la prescripción del ejercicio, teniendo en cuenta el estado físico de la persona, condición y antecedentes de salud, respetar los componentes de la prescripción los cuales son: Tipo de ejercicio (adaptado a cada persona), Intensidad ( en el caso de esta población se recomienda una intensidad baja - moderada para comenzar), Duración (depende la actividad física a escoger), Frecuencia ( veces por semana) y calentamiento y vuelta a la calma ( Estiramientos, movilidad articular e iniciar actividad gradualmente). (5)

Para realizar cualquier actividad física, ejercicio físico o deporte es de gran importancia realizar estiramientos antes, durante y después, con el fin de disminuir las tensiones musculares ocasionadas por la actividad, además ayuda a la coordinación y aumentar la movilidad articular y la elasticidad muscular. Los estiramientos no solo sirven para preparar el cuerpo a la actividad si no a la prevención de enfermedades o trastornos musculoesqueléticos ya sea de origen laboral o deportivo, mejora el rendimiento físico, previene lesiones y mejora la postura corporal.

Desde la normatividad existen varias leyes, normas y artículos que apoyan y sustentan la importancia de las actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en los trabajadores

partiendo desde la actividad física y estilos de vida saludable algunas de ellas son:

**Decreto 1072 de 2015.** Artículo 2.2.4.6.8. Prevención y Promoción de Riesgos Laborales: El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).

**Ley 1562 de 2012** Artículo 11 Servicios de promoción y prevención.

**Decreto 1072 de 2015** Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores.

**Ley 1355 Artículo 20** Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárase el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.

**Decreto 1295 del 22 de junio de 1994. Art. 2.** Dentro de los objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales se encuentra establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo en las que se encuentran los psicosociales.

Art. 21. Plantea que dentro de las obligaciones del empleador se encuentra procurar el cuidado integral de la salud de los trabajadores y de los ambientes de trabajo.

Art. 22. Se presenta como una de las obligaciones del trabajador “procurar el cuidado integral de su salud y cumplir las normas, reglamentos e instrucciones de los programas de salud ocupacional de la empresa.

**Ley 397 de 1997** señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento.

**Ley 50 de 1990** Dedicación exclusiva a determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

## JUSTIFICACIÓN

La actividad física vista desde un componente primordial en los estilos de vida saludable es de gran importancia abordarla por todos los beneficios que contribuyen al bienestar en diferentes áreas como físico, mental y social expuestos anteriormente y la repercusión positiva a la salud que conlleva realizar actividad y ejercicio físico de manera planificada, con una adecuada prescripción con el fin de que sea individualizada dependiendo de la condición física, antecedentes de salud, contexto de cada persona.

Diversas investigaciones revelan que los estilos de vida saludable y trabajo saludable reducen un 80% la aparición de enfermedades crónicas debido al bienestar general que estos generan (1).

Las actividades propias de la tarea del personal de servicios generales y de mantenimiento se convierten en factores de riesgo a falta de conciencia o desconocimiento sobre la peligrosidad de no realizar de manera adecuada las tareas (movimientos repetitivos, posturas mantenidas inadecuadas, manipulación manual de cargas) pudiendo desencadenar lesiones músculo esqueléticas; es de gran importancia las

las pausas activas (estiramientos) los cuales previenen la fatiga muscular, disminuye la tensión física en la actividad laboral y ejercicio físico.

Por todo ello, para mejorar las condiciones de trabajo del personal de servicios generales y mantenimiento, en particular en lo que se refiere a la ergonomía, con el fin de apoyar aspectos puntuales en este tema y proponer las medidas de promoción y prevención necesarias. Así mismo mayor productividad en el trabajo, además disminuye el índice de aparición de enfermedades laborales (trastornos musculoesqueléticos) y deserción laboral.

<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p>	<p>Diseñar un programa de promoción de la salud en la adopción de estilos de vida saludables en el personal de servicios generales y mantenimiento de la universidad Antonio Nariño sede Bogotá.</p>
<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p>	<p>Capacitar al personal de servicios generales y mantenimiento sobre la importancia de la actividad física, estiramientos y ergonomía laboral por medio de una conferencia y taller práctico.</p>
<p><b>METODOLOGÍA</b> <b>A</b></p>	<p>Se realiza una intervención al personal de servicios generales y mantenimiento de la universidad Antonio Nariño sedes Bogotá (Circunvalar, Ibérica, Sur, federman) sobre tres temas fundamentales (Actividad Física, Estiramientos, ergonomía laboral) que afectan directamente en la salud de los trabajadores.</p> <p>Como actividad inicial se realizará una conferencia, donde el expositor aclara algunos términos para mayor claridad, indicará la importancia de la actividad física, ejercicio físico y deporte; y los beneficios desde lo físico, mental y social que conllevan realizarlo. Es importante dar a conocer unas bases de prescripción del ejercicio para adecuarlo de manera individualizada y así tener efectos positivos y no negativos al realizar actividad y ejercicio físico.</p> <p>El segundo tema a tratar es sobre estiramientos y pausas activas, se realizará un taller práctico en el cual se va a dirigir una actividad en las que ellos podrán interiorizar mejor los estiramientos desde nivel cervical en orden descendente hasta llegar a los pies, durante la actividad se educa de manera individualizada el estiramiento de forma adecuada, resaltando los beneficios de ellos a nivel osteomuscular, prevención de enfermedades y generalidades.</p>

	<p>Como tercera actividad y de cierre se tocará el tema de Ergonomía laboral, donde por medio de una actividad práctica los participantes desarrollaran a forma de ejemplo el gesto realizado en sus actividades y la forma que lo realizan, se retroalimenta la forma adecuada y ergonómica para evitar lesiones y enfermedades músculo esqueléticas. Se hará énfasis en posturas inadecuadas, levantamiento manual de cargas y movimientos repetitivos.</p>
<b>TIEMPO</b>	1 hora por sede.

**REFERENCIAS  
BIBLIOGRÁFI  
CAS**

1. Suhail Velazquez Cortes. Hábitos y estilos de vida saludable. Programa Inst Act Educ Para Una Vida Saludab [Internet]. 2009;3(1):16. Available from: [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf)
2. Kirolbide. La prescripción de la actividad y / o ejercicio físico y los beneficios de su práctica . Papel de la Medicina del Deporte en la prescripción. Deport Particip la promoción la salud al dopajeporte Particip la promoción la salud al dopaje [Internet]. 2018;1–18. Available from: [http://web.bizkaia.net/Kultura/kirolak/pdf/prescripcion\\_actividad.pdf](http://web.bizkaia.net/Kultura/kirolak/pdf/prescripcion_actividad.pdf)
3. Guerrero LG. Condiciones de trabajo en operarios de limpieza general. RepositorioUnalEduCo [Internet]. 2018; Available from: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/68947>
4. Gutiérrez F, Arenas C, López N, Bedoya L. Guía Estilos de vida saludables [Internet]. 2018. p. 1–292. Available from: [https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/Subportal delCiudadano\\_2/PlandeDesarrollo\\_0\\_19/ProgramasyProyectos/Shared Content/Estilos de vida saludable/Guía Estilos de Vida/Guía Estilos de vida saludables.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_19/ProgramasyProyectos/SharedContent/Estilos%20de%20vida%20saludable/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20Vida/Gu%C3%ADa%20Estilos%20de%20vida%20saludables.pdf)
5. Sandra Marcela Camacho Rojas; Javier García Perlaza M. Sé activo físicamente y siéntete bien. Asoc Colomb Med Fis Y Reabil [Internet]. 2019;1:9. Available from: [https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos de vida saludables \(cartillas\)/libro\\_fisica.pdf](https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Estilos%20de%20vida%20saludables%20(cartillas)/libro_fisica.pdf)



## Anexo 6. Cuestionario de evaluación

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre “Estilos de hábitos saludables” especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien
---------	-----	-------------	------	----------

Agradecemos su colaboración.

## Actividad física

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien	X
---------	-----	-------------	------	----------	---

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien X
---------	-----	-------------	------	------------

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno X
----------	------	-------------	-------	-------------

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno	X
----------	------	-------------	-------	-----------	---

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien X
---------	-----	-------------	------	------------

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien <input checked="" type="checkbox"/>
---------	-----	-------------	------	--

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy bien <input checked="" type="checkbox"/>
---------	-----	-------------	------	--

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien X
---------	-----	-------------	------	------------

Agradecemos su colaboración.



## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien	X
---------	-----	-------------	------	----------	---

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien	X
---------	-----	-------------	------	----------	---

Agradecemos su colaboración.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien	X
---------	-----	-------------	------	----------	---

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien	X
---------	-----	-------------	------	----------	---

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien	X
---------	-----	-------------	------	----------	---

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien	X
---------	-----	-------------	------	----------	---

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien	X
---------	-----	-------------	------	----------	---

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien	X
---------	-----	-------------	------	----------	---

Agradecemos su colaboración.



## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en el taller sobre "Estilos de hábitos saludables" especialmente sobre Actividad Física y Ergonomía Laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. Participar en este taller me ha parecido interesante:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Me ha sido útil la temática expuesta:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Me gustaron las actividades que se han realizado:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida:

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy mal	Mal	Indiferente	Bien	Muy Bien
---------	-----	-------------	------	----------

Agradecemos su colaboración.

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD**



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno	X
----------	------	-------------	-------	-----------	---

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno X
----------	------	-------------	-------	-------------

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno X
----------	------	-------------	-------	-------------

Agradecemos su colaboración.



## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la Intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno X
----------	------	-------------	-------	-------------

Agradecemos su colaboración.



**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD**



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno <input checked="" type="checkbox"/>
----------	------	-------------	-------	---

Agradecemos su colaboración.

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD**



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Buéno
----------	------	-------------	-------	-----------

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno X
----------	------	-------------	-------	-------------

Agradecemos su colaboración.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 Y
---	---	---	---	-----

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno X
----------	------	-------------	-------	-------------

Agradecemos su colaboración.

*Dr. Lidia Otalora*  
24162 655

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la Intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno X
----------	------	-------------	-------	-------------

Agradecemos su colaboración.

*Yasitha Becerra*  
Serv. Generales - Circular

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 X
---	---	---	---	-----

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4 X	5
---	---	---	-----	---

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4 X	5
---	---	---	-----	---

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4 X	5
---	---	---	-----	---

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4 X	5
---	---	---	-----	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno X	Muy Bueno
----------	------	-------------	---------	-----------

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno <input checked="" type="checkbox"/>
----------	------	-------------	-------	---

Agradecemos su colaboración.



## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---------------------------------------

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno <input checked="" type="checkbox"/>
----------	------	-------------	-------	---

Agradecemos su colaboración.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD



Nos interesa conocer como ha sido para ti la experiencia de participar en la intervención sobre estrés laboral.

Marca con una X la casilla que refleje mejor tu opinión sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Participar en este taller me ha parecido interesante?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

2. ¿Los temas que se trataron me parecieron muy interesantes?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

3. ¿Me ha sido útil la temática expuesta?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

4. ¿Me gustaron las actividades que se han realizado?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

5. ¿Esta experiencia me va a resultar útil en mi vida?

Totalmente en desacuerdo

Totalmente de acuerdo

1	2	3	4	5	X
---	---	---	---	---	---

6. Generalmente, este taller me ha parecido:

Muy malo	Malo	Indiferente	Bueno	Muy Bueno	X
----------	------	-------------	-------	-----------	---

Agradecemos su colaboración.



Anexo 7. Registro fotográfico.









