



## **UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ**

### **TEMA:**

**“LA HIGIENE POSTURAL EN LA IMAGEN INSTITUCIONAL APLICADA AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL ÁREA DE RECURSOS HUMANOS DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DEL CANTÓN MONTECRISTI, AÑO 2017”.**

**AUTORA: Lorena Monserrate Anchundia Santana**

**Facultad Gestión, Desarrollo Y Secretariado Ejecutivo**

**Carrera de Secretariado Ejecutivo**

**Manta – Septiembre de 2017**

## **1.1 Tema**

**“LA HIGIENE POSTURAL EN LA IMAGEN INSTITUCIONAL APLICADA AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL ÁREA DE RECURSOS HUMANOS DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DEL CANTÓN MONTECRISTI, AÑO 2017”.**

## 1.2 Certificación del tutor

En calidad de docente Licenciada, Laine Intriago Uquillas tutora de tesis de la Facultad de Gestión, Desarrollo Secretariado Ejecutivo de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, certifico:

Haber dirigido y revisado el trabajo de titulación, cumpliendo el total de 80 horas, bajo la modalidad de trabajo de investigación, cuyo tema del proyecto “**LA HIGIENE POSTURAL EN LA IMAGEN INSTITUCIONAL APLICADA AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL ÁREA DE RECURSOS HUMANOS DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DEL CANTÓN MONTECRISTI, AÑO 2017**”, el mismo que ha sido desarrollado de acuerdo a los lineamientos internos de la modalidad en mención y en apego al cumplimiento de los requisitos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico, por tal motivo CERTIFICO, que el mencionado proyecto reúne los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometido a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

La autoría del tema desarrollado, corresponde a la señorita Lorena Monserrate Anchundia Santana, estudiante de la carrera de Secretariado Ejecutivo, período académico 2017-2018, quien se encuentra apto para la sustentación de su trabajo de titulación.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta al 22 de enero de 2018

Lo certifico,

Lic. Laine Intriago Uquillas

**DOCENTE DIRECTOR DE TESIS.**

### **1.3 Aprobación del trabajo**

Una vez revisado y corregido el informe final de la investigación cuyo tema es: **“LA HIGIENE POSTURAL EN LA IMAGEN INSTITUCIONAL APLICADA AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL ÁREA DE RECURSOS HUMANOS DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DEL CANTÓN MONTECRISTI, AÑO 2017”**, realizado por la Srta. Lorena Monserrate Anchundia Santana, autorizo su impresión final y encuadernación respectiva para que sea entregado a las autoridades de la Facultad de Gestión, Desarrollo y Secretariado Ejecutivo de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, para la sustentación y defensa respectiva.

Manta, 16 de febrero 2018

Lic. Laine Intriago Uquillas  
**DOCENTE DIRECTOR DE TESIS**

## **1.4 Autoría**

El contenido emitido en la tesis de grado **“LA HIGIENE POSTURAL EN LA IMAGEN INSTITUCIONAL APLICADA AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL ÁREA DE RECURSOS HUMANOS DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPAL DEL CANTÓN MONTECRISTI, AÑO 2017”**. Se ha desarrollado en base a una investigación íntegra, respaldada en las citas bibliográficas que se anexan en la bibliografía y es de exclusiva responsabilidad de la autora.

**LORENA ANCHUNDIA SANTANA**

## **1.5 Dedicatoria**

Este trabajo de investigación está dedicado en primera instancia a Dios, por haberme otorgado fuerzas y sabiduría para culminar mi carrera universitaria y desarrollarme profesionalmente. También dedico este esfuerzo a las personas a quienes les debo la vida, mis Padres Pablo Anchundia y Carmen Santana, a mis hermanos Erika y Damián, quienes siempre han estado a mi lado dándome su apoyo moral en toda mi formación académica y que sin duda alguna lo han hecho de la mejor manera posible.

La obtención de mi título, que representa una de mis metas y logros cumplidos, no solo se debe a mi empeño y esfuerzo; detrás de este objetivo cumplido está acumulada la gran dedicación de varias personas, quienes me apoyaron desde la época escolar hasta la universitaria. A ellos también dedico este trabajo.

**LORENA ANCHUNDIA**

## **1.6 Reconocimiento**

Le agradezco al ser supremos por haberme acompañado y guiados, por ser mis fortalezas en los momentos de debilidades y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo en la felicidad.

Le doy gracias a mis padres, Pablo, Carmen, por apoyarme en todo momento, los valores que me han inculcado, haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida, sobre todo por ser un excelente ejemplo de vida a seguir.

A mis queridos profesores por su confianza, apoyo que han compartido sus conocimientos y sobre todo su amistad. Como no darle reconocimiento de gratitud a la licenciada Laine Intriago Uquillas, directora de tesis por ser mi guía fundamental para seguir adelante y culminar este anhelo esperado.

Gracias al Doctor Miguel Camino por abrirnos las puertas de la institución.

**LORENA ANCHUNDIA**

## 1.7 Índice

### Contenido

1.1 Tema.....	i
1.2 Certificación del tutor .....	ii
1.3 Aprobación del trabajo .....	iii
1.4 Autoría .....	iv
1.5 Dedicatoria.....	v
1.6 Reconocimiento .....	vi
1.7 Índice .....	vii
1.8 Resumen.....	x
2.1 Introducción .....	1
2.2 Marco Teórico .....	6
2.2.1 Antecedentes Investigativos .....	6
2.2.2. Fundamentación Legal.....	9
2.2.3. Fundamentación Filosófica.....	10
2.2.4. Fundamentación Pedagógica. ....	10
2.2.5 Higiene Postural .....	11
La importancia de una correcta postura en el puesto de trabajo. ....	11
Beneficios de una correcta higiene postural .....	13
Beneficios y hábitos de higiene postural. ....	13
Normas importantes de higiene postural.....	14
Donde se enseñan las normas de higiene postural.....	14
Normas de higiene postural en las actividades de la vida diaria .....	15
Enfermedades causadas por la mala postura .....	18
Principales recomendaciones relacionadas con la higiene postural.....	31
2.2.6 Imagen Institucional. ....	32
Elementos que conforman la imagen institucional:.....	32
Aplicación interna .....	32
Aplicación externa.....	32
Comunicación corporativa .....	33
Importancia de la imagen institucional.....	33
Aspectos que permiten transmitir una buena imagen empresarial, .....	33



Algunos de los aspectos que permiten transmitir una buena imagen empresarial, independiente del tamaño de su negocio, son: .....	33
Un buen servicio al cliente .....	33
Cumplir con ciertas normas de protocolo .....	33
Contar con una atractiva presentación de la empresa y de los productos .....	34
Buenas relaciones empresariales.....	34
Preocuparse del diseño.....	34
Asegurar la calidad de lo que ofrece.....	34
Ser una empresa transparente.....	34
Características de la imagen institucional .....	35
Tipos de imagen institucional .....	35
Identidad Institucional.....	36
Elementos de la imagen institucional de una empresa.....	37
Funciones de la imagen corporativa .....	38
Las 15 funciones de la imagen según Joan Costa (2014).....	39
1. Destacar la identidad diferenciadora de la empresa .....	39
2. Definir el sentido de la cultura organizacional.....	39
3. Construir la personalidad y el estilo corporativos .....	39
4. Reforzar el espíritu de cuerpo y orientar el liderazgo .....	39
5. Atraer a los mejores especialistas.....	40
6. Motivar al mercado de capitales.....	40
7. Evitar situaciones críticas .....	40
8. Impulsar nuevos productos y servicios.....	40
9. Relanzar la empresa .....	41
10. Generar una opinión pública favorable .....	41
11. Reducir los mensajes involuntarios .....	41
12. Optimizar las inversiones en comunicación .....	41
13. Acumular reputación y prestigio .....	41
14. Atraer a los clientes y fidelizarlos.....	42
15. Inventar el futuro:.....	42
Elementos que identifican la imagen institucional.....	42
Factores que influyen en la imagen institucional.....	43
2.3. Análisis e interpretación de los resultados .....	44
2.4 Diseño de la propuesta.....	54

Tema .....	54
Introducción .....	54
Objetivo de la propuesta .....	55
Objetivo general: .....	55
Objetivos específicos: .....	55
Metodología .....	55
Recursos Humanos .....	56
Recursos Tecnológicos .....	57
Recursos Educativos .....	57
Recursos Materiales .....	57
Desarrollo de la propuesta .....	58
Presupuesto del Manual .....	59
Cronograma de propuesta del manual .....	60
2.5 Conclusiones .....	61
2.6 Recomendaciones .....	62
2.7 Bibliografía .....	63
Web Grafías .....	65
2.8 Anexos .....	66

## 1.8 Resumen

La higiene postural es el conjunto de actividades que consiste en mantener una postura correcta mientras se realizan las actividades diarias; para ello, se debe corregir los malos hábitos posturales así evitar enfermedades futuras como la escoliosis, la cual es una enfermedad que afecta a la columna, haciendo que se curve en forma de S, es más frecuente en los trabajadores por pasar horas de pie o sentado dentro de su labor diaria. El ser humano debe saber controlar la postura, la misma que permite que el individuo tenga un buen cuidado al realizar sus actividades teniendo en cuenta los factores relacionados con el entorno ocupacional y laboral en los empleados, también el ser humano debe saber controlar la postura en el trabajo porque si no mantiene la buena postura, tanto de pie como sentado es habitual que padezca de dolor lumbar. Así mismo afectan a la imagen institucional de la empresa, este proyecto se presenta con el fin de corregir la problemática que existe en la institución, del cual, al analizar las encuestas aplicadas al personal administrativo que labora en el área de Recursos Humanos del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi, se pudo constatar la necesidad de diseñar una propuesta que incentive a los empleados a corregir la postura y ellos serán beneficiado con un manual que muestra cómo aplicar de forma permanente las normas de higiene postural, también le ayudara a saber cómo realizar los esfuerzos cotidianos la misma que mejoraría la autonomía y controla la limitación de las actividades que deben desarrollar a diario.

## 2.1 Introducción

La higiene postural es una conducta que debe emplear las personas que laboran en cualquier institución, por esta razón, se establecen principios y normas, teniendo como finalidad evitar enfermedades futuras como la escoliosis, enfermedad que afecta a la columna vertebral. De la misma manera al analizar la mala postura que adopta el personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi, se pudo evidenciar que tienen poco conocimiento acerca de este tema e inconvenientes en el ámbito laboral y social.

Prado (2016), Indica que “la higiene postural es un complemento de normas, que tiene como objetivo conservar la correcta posición corporal del cuerpo en descanso y en movimiento, evitando lesiones futuras y aprendiendo a proteger de forma máxima la columna vertebral”.

En la actualidad, el tema de la higiene postural se encuentra respaldada por las leyes, establecidas en la constitución del Ecuador en el Capítulo Segundo, de los Derechos del Buen Vivir; siendo el estado quien garantice este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales prevaleciendo a nivel mundial la prestación de los servicios de salud que se rigen por los principios de equidad, universalidad y solidaridad.

Por esta razón, es característico dar a conocer al personal administrativo la gran importancia que tiene la higiene postural en el ámbito laboral y social, sin embargo, aún falta por hacer porque tomando en cuenta ciertas instituciones públicas y privadas, desconocen las normas y principios de la higiene postural, impidiéndole brindar a sus empleados charlas instructivas, incumpliendo con las leyes establecidas.

(Pintado Blanco, & Sánchez Herrera, 2013), manifiestan que “La imagen institucional es una evocación o representación mental que conforma cada individuo, formada por un cúmulo de atributos referente a la compañía”, es evidente que el objetivo de toda empresa consiste en lograr que se produzca una

coherencia total entre identidad expresada e imagen percibida, porque a través de la imagen institucional las personas ven a toda organización.

A nivel mundial el estudio epidemiológico de la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que el 80%, de las personas que laboran en su empresa presentan dolores lumbalgicos. El personal administrativo podría sufrir de lumbalgia, por no tomar las medidas de prevención al no conseguir una postura adecuada, porque no solo basta con obtener beneficio económico, en todos los sentidos, para ello, muchas instituciones se basan en el mejoramiento de servicios de calidad, dejando atrás que la higiene postural influye mucho en la imagen institucional, de esta forma se proyecta al público tratando de optar nuevas modalidades ante la sociedad.

En Ecuador cada vez son más las sociedades que traspasan el área de desarrollo de sus productos y de sus servicios para acercarse más a sus clientes actuales y potenciales, con la finalidad de brindar la buena higiene postural para mejorar la imagen institucional; por esta razón es muy importante realizar la gestión de largo plazo que debe tener un estrecho vínculo con la identidad de la empresa; por ejemplo, el nivel de visión, misión, estrategia, comportamiento organizacional, cultura corporativa, entre otros.

La presente investigación se aplicó en el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Montecristi, en donde se ha podido constatar la mala postura que tiene el personal administrativo, lo cual influye negativamente en el rendimiento que debe tener al ejercer diferentes funciones. Ellos son parte principal de la imagen de la institución, por tanto, deben mantener una buena postura, asimismo, brindar buena atención cuando el cliente necesite de alguna información. A partir de esta problemática se plantea la siguiente pregunta:

¿De qué manera la higiene postural favorece la imagen institucional del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Montecristi?

Para poder responder a ésta interrogante, fue necesario la formulación de las siguientes tareas científicas, que permitieron orientar el presente trabajo de investigación.

- ✓ ¿Cuál es la importancia de la higiene postural?
- ✓ ¿Cuáles son las normas de higiene postural?
- ✓ ¿Qué es la imagen institucional?
- ✓ ¿Cuáles son los procedimientos que favorecen la imagen institucional?

El presente proyecto tiene como finalidad realizar una recopilación de información referente a la higiene postural en la imagen institucional, que coadyuven al personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Montecristi a desarrollar eficientemente cualquier función que se le asigne.

Esta investigación se realizará en el departamento de Recursos Humanos de la misma institución, donde se considera que el empleado tiene una mala higiene postural, lo cual nos permite contribuir en el desarrollo de las actividades, con calidad, eficiencia y excelencia de servicio, lograr identificar y analizar los factores que aporten en la organización de su propio departamento.

Es importante desarrollar este proyecto de investigación porque todo establecimiento debe estar al tanto de la higiene postural, en primer lugar, los funcionarios deben conocer cada una de las normas que puedan poner en práctica. La solución a esta problemática ayudaría a los empleados, de la misma forma a los miembros directivos de la empresa, adoptando la higiene postural a la imagen institucional.

Se considera factible debido a que se cuenta con el respaldo de las autoridades del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Montecristi, el aval de la facultad de Gestión, Desarrollo y Secretariado Ejecutivo, el Departamento de Recursos Humanos del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Montecristi lugar donde se ejecuta la investigación, el suficiente material bibliográfico que ayudaran a fundamentar cada una de las variables.

También se cuenta con la disponibilidad de los recursos económicos, tecnológicos, materiales bibliográficos, revistas, libros, páginas web, lo cual facilitará la búsqueda de información.

Se planteó como objetivo general: analizar conceptualmente la higiene postural para mejorar la imagen institucional del personal administrativo en el área de Recursos Humanos del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Montecristi.

Formulando los objetivos específicos de la siguiente manera:

1. Conceptualizar la higiene postural y la imagen institucional.
2. Identificar las normas de la higiene postural
3. Identificar los elementos de la imagen institucional.
4. Plantear una propuesta como solución a la problemática encontrada.

La hipótesis para la presente investigación quedó determinada de la siguiente manera: La elaboración de un manual de normas de higiene postural aplicado al personal administrativo mejoraría la imagen institucional del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Montecristi. Siendo su variable dependiente imagen institucional y su variable independiente la higiene postural.

Para redactar el objetivo se identificó la postura que practica el personal al momento de realizar su labor, fundamentado a partir del estudio bibliográfico y de campo, llevando a cabo como eje principal la aplicación de las normas y principios de la higiene postural.

La metodología que se utilizó en el desarrollo del proyecto se dio a través del diseño de investigación documental- bibliográfico lo cual ayuda a comparar, conocer, ampliar y profundizar las variables de acuerdo a las diferentes teorías tomadas de los libros, revistas, folletos y todo lo que permite sustentar científicamente el trabajo de investigación.

Los métodos planteados en el proceso de la investigación serán: método analítico – descriptivo porque se revisará de manera ordenada cada una de las teorías correspondientes a las variables.

A fin de conocer directamente la realidad de la problemática, se desarrolló la técnica de la encuesta que fue aplicada a los jefes departamentales, alcalde y al personal administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Montecristi, con la finalidad de conocer su percepción referente al tema; lo cual permitió la obtención de datos específicos que contribuyeron en la comprobación de la hipótesis y el desarrollo de las conclusiones y recomendaciones.

Se considera como universo al Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Montecristi, en virtud de ser el campo de estudio. Asimismo, se definió como población el personal administrativo del área de recurso humano.

La muestra está constituida por los jefes departamentales, el alcalde y el personal administrativo que labora en el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Montecristi, en el área de recursos humanos, la cual ostenta un total de 26 personas, por tanto, la población es finita.



## **2.2 Marco Teórico**

### **2.2.1 Antecedentes Investigativos**

Para determinar los antecedentes de este tema de investigación se consideraron los siguientes temas:

El presente proyecto de investigación denominado, “La higiene postural y pausas activas en trabajadores inactivos”, tiene como objetivo determinar la incidencia de las pausas activas en la higiene postural de los trabajadores inactivos del GAD Municipal de Riobamba, desarrollado por Chiliguana Arias Miguel Ángel, de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2017 previos a la obtención del título Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, en las que se puede citar las siguientes conclusiones:

- ✓ Se concluyó que las largas horas de trabajo y la inactividad física produce efectos negativos en la higiene postural de los trabajadores inactivos de la Dirección de Gestión de Obras Públicas del GAD Municipal Riobamba.
- ✓ Al analizar la calidad de vida de los profesionales se tomó en cuenta las tres escalas. Apoyo Directivo, Cargas de trabajo y Motivación intrínseca. Se concluyó que los trabajadores tienen autonomía y libertad de decisión, que tienen bastante cantidad de trabajo y que se sienten orgullosos de su trabajo.
- ✓ Se concluyó que las pausas activas mejoran de manera positiva en la higiene postural de los trabajadores inactivos mientras que en la calidad de vida profesional se produjeron cambios en la autonomía y libertad de decisión.

El segundo trabajo ejecutado es en La Universidad Estatal Península De Santa Elena, sobre influencia de la higiene postural en la presencia de escoliosis en escolares de 8 a 13 años. Escuela “Dr. Ottoarosemena Gómez”. Santa Elena. 2012-2013, elaborado por: Carrasco Polanco Mary Carmen y Merejildo Tigrero Katherine Leonor, previo a la obtención del título de licenciada de enfermería, en las que se puede citar las siguientes conclusiones:

- ✓ El bajo nivel de conocimiento de los profesores, no permite que estos apliquen las medidas de higiene postural, aunque ellos, han obtenido su título de tercer nivel, son pocos los que se están preparando, para obtener un título, de cuarto nivel; con respecto, al conocimiento de lo que es higiene postural y escoliosis hay un gran porcentaje que no saben o algunos conocen, pero no aplican lo aprendido.
- ✓ La mayor parte de los padres de familia de esta institución, solo han terminado la primaria, esto es uno de los factores, que determinan el desconocimiento sobre la enfermedad escoliosis, algunas personas ni han oído mencionar dicha enfermedad; visualizando en la parte de la higiene postural, tienen un conocimiento leve, en algunas preguntas adivinaban la respuesta, y en otras se acordaban lo que los padres les decían y lo que por ahí habían escuchado.
- ✓ En base a los resultados obtenidos, se confirma el objetivo general que es planteado “Identificar la aplicación de la Higiene Postural y su influencia en la formación de Escoliosis” se identifica, la poca aplicación de la higiene postural, y la aparición de principio de escoliosis en los niños de cuarto al décimo año de educación básica, cuyo porcentaje salió mayor en los jóvenes de décimo año, reafirmando la hipótesis el índice bajo de conocimiento de los niños, padres y profesores sobre higiene postural y escoliosis, que incentivó a promocionar la salud en la población escogida, mediante charlas sobre higiene postural a los niños, padres y profesores, para prevenir diversas enfermedades, que en un futuro pueden ser catastróficas si no se las previene a tiempo, como la escoliosis, que se presentan durante la etapa de desarrollo en los niños, usando como instrumento a los padres y profesores, que son los cuidadores directos, pasando más tiempo juntos a ellos, para mejorar el estilo de vida de los niños, citando los diagnósticos de enfermería más frecuentes, son: deterioro de la movilidad física relacionado con deterioro del estado físico y baja autoestima relacionado con mala apariencia física.

Una tercera tesis sobre: La comunicación e imagen institucional del Colegio Técnico Nacional Manta, desarrollado por Carlos Gonzalo Matute Bravo y William Argelis Parraga Vélez, 2008, previos a la obtención del título Licenciados en Ciencias de la Educación, en las que se puede citar las siguientes conclusiones:

- ✓ Los encuestados del Colegio Técnico Manta, consideran que la identidad e Imagen Institucional son muy importantes en una institución de educación media. Esto demuestra que se deben establecer nuevas estrategias para elevar la Imagen de la institución con miras a captar mayores clientes, referidos a estudiantes secundarios que se interesen a estudiar en esta institución, que tiene muchos años en el medio ofreciendo educación de calidad.
- ✓ Conocen mucho la misión, visión y objetivo del Colegio Nacional Técnico “Manta”. Se debe poner mayor énfasis en estos aspectos que son importantes en la Imagen Institucional, pues todas las organizaciones públicas y privadas difunden por diferentes medios de comunicación de la misión, visión y objetivos estratégicos que contribuyen a mejorar la imagen y desarrollo institucional.
- ✓ Para mejorar la imagen corporativa de la institución, el personal docente, profesoras y profesores deben utilizar lo siguiente: uniformes; carnet de identificación y escarapela.

Un cuarto trabajo denominado: Los eventos universitarios como imagen institucional de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, desarrollados por Cristhian Elio López Zambrano y Klever Leonardo Zambrano Delgado, 2010, previo a la obtención del título de Licenciados en Ciencias de la Comunicación, en las que se puede resaltar las siguientes conclusiones:

- ✓ Se conocen los eventos universitarios, como imagen institucional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí entre ellos se encuentran: programa de “Eloy Alfaro”, murga, novato, elección de Reina, aniversario de la ULEAM, programa televisivo, olimpiadas de interfacultades, casa abierta, fiesta universitaria, seminarios, congresos, teatro y otros.

- ✓ Que es positivo los beneficios que brinda los eventos universitarios a las y los estudiantes de la comunidad mantense, por tanto, se debe mejorar los eventos que programa la Universidad y también fomentar una mejor comunicación de estos eventos que sin duda alguna va contribuir a elevar la imagen institucional.
- ✓ Los eventos universitarios mejoran positivamente su imagen institucional de la ULEAM: La Universidad ha crecido con aspectos como, infraestructura, cultura y experimentado más eventos culturales que han servido para la imagen institucional de la ULEAM.

### **2.2.2. Fundamentación Legal**

De acuerdo a la constitución del Ecuador en el Capítulo Segundo, de los Derechos del Buen Vivir en la Sección Séptima se hace referencia a los siguientes artículos:

**32.-** La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Por lo expuesto; en el artículo 33 se hace referencia al derecho garantizado que tienen las persona, mediante la atención integral de la salud, y goza de los beneficios que determina la ley, es por ello que el personal administrativo debe tener las medidas de precaución para así no tener problema de salud principalmente dolor lumbar.

### **2.2.3. Fundamentación Filosófica**

La Higiene Postural, resulta de la combinación de Higiene y Postura. La palabra higiene proviene del termino griego “Higieya”, la cual representa la diosa de la salud en la antigua Grecia. La higiene es toda serie de hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud y que previene posibles enfermedades; asimismo, es la parte de la medicina o ciencia que trata de los medios de prolongar la vida, y conservar la salud de los hombres.

La palabra Postura viene directamente del latín “*positura*”, la postura es la posición o actitud que alguien adopta en determinado momento o respecto de algún asunto. En el sentido físico, la postura está vinculada a las posiciones de las articulaciones y a la correlación entre las extremidades y el tronco. También, es importante establecer que, en ocasiones, el no adoptar posturas correctas cuando se camina o cuando se está sentado trae consigo una serie de consecuencias negativas para el propio cuerpo.

Asimismo, la imagen institucional, también es un término combinado por dos palabras; imagen tiene su origen en el latín “*imāgo*” y permite describir a la figura, representación, semejanza, aspecto o apariencia de una determinada cosa. También, la institución es un organismo establecida o fundada. Se trata de una entidad que cumple con una función de interés público. Este término proviene del latín “*instituto*” forma sustantiva abstracta de “*institutus*” que quiere decir instituido. Por cuanto, institución se refiere a cumplir una determina acción que rige el funcionamiento de una sociedad.

### **2.2.4. Fundamentación Pedagógica.**

Esta investigación se cobija desde paradigma de la educación por lo que (Cuadro R, 1993). menciona que las medidas o normas que podemos adoptar para el aprendizaje correcto de las actividades o hábitos posturales que el individuo adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de actitudes o hábitos posturales adquiridos previamente de manera incorrecta.

Es decir que en la actualidad se va obteniendo un cambio para la sociedad, evidenciando que el servidor desea brindar una buena imagen al público, dejando atrás lo habitual, para poder mantener la correcta posición del cuerpo,

en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones. Al aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada se disminuirá el riesgo de sufrir de dolor de espalda.

### **2.2.5 Higiene Postural**

Según (Prado, 2016).La higiene postural es un complemento de normas, que tiene como objetivo conservar la correcta posición corporal en descanso y en movimientos, evitando lesiones y aprendiendo a proteger de forma máxima la columna vertebral.

En referencia al autor, la higiene postural es norma de gran importancia para el individuo, la cual se debe aplicar a diario para poder evitar la mala postura de nuestro cuerpo evitando lesiones principalmente en la columna vertebral, el ser humano debe conocer los movimientos adecuados en cada actividad para poder prevenir dolencia en cualquier parte de nuestro cuerpo.

### **La importancia de una correcta postura en el puesto de trabajo.**

El mantenimiento de una correcta higiene postural en el puesto de trabajo es algo muy importante para prevenir y evitar el rápido avance de numerosas patologías músculo-esquelético, como puede ser lumbalgias, hernias discales, escoliosis, lordosis, cifosis, cervicalgias, contracturas musculares o ciática.

Estos trastornos músculo-esqueléticos, que se sufre en algún momento de la vida laboral al menos un 65 por ciento de los trabajadores, tienen mayor incidencia en la región dorsal baja, con un 40 por ciento del total de lesiones. Tras ella se sitúan el cuello y los hombros (37%), los miembros inferiores (32%), la región dorsal alta (27%) y los miembros superiores (20%).

El blog de las organizaciones saludables (14 de diciembre de 2017) refleja que a pesar un número importante de empleados de oficina empiezan su jornada laboral con una correcta postura en su puesto de trabajo, a las dos horas, la gran mayoría ha adoptado una postura incorrecta.

Los motivos para este cambio pueden ser los siguientes:

- ✓ La inadecuada ergonomía de su puesto de trabajo que le fuerza a adoptar una postura perjudicial
- ✓ Una deficiente o inexistente educación postural para que el empleado sea consciente de los hábitos posturales que son perjudiciales y así procurar evitarlos.
- ✓ El estrés y la carga de trabajo tensionan la mente a la vez que el cuerpo tendiendo a descuidar la postura favoreciendo las contracturas en unos grupos musculares y la distensión en otros.

Para mejorar estas circunstancias se pueden adoptar diferentes tácticas, como pueden ser el aprendizaje por parte del empleado aplicando las técnicas de higiene postural; asimismo, usando las normas básicas para mantener unos hábitos posturales adecuados, todo esto engloba la correcta postura de la espalda proporcionándoles todas las herramientas necesarias para aprender a mantener una postura adecuada y saludable.

Además, para mejorar la postura y el fortalecimiento de los músculos, así como la relajación de los grupos musculares tensionados, la práctica del yoga se ha demostrado ser altamente beneficiosa, proporcionando una disminución de los niveles de estrés general como una mejora de los grupos musculares involucrados en el mantenimiento de una postura correcta.

## **Beneficios de una correcta higiene postural**

Según (Trigo, 2013) Adoptar una postura correcta hará que nuestro sistema muscular y óseo se encuentre en equilibrio mejorando la circulación y afectando positivamente nuestro sistema linfático y energético, lo que significará un gran bienestar para nuestra salud en general

La autora antes citada da a conocer los beneficios que debemos considerar para mejorar la higiene postural, es importante estar al tanto en los contenidos del tema para así no afectar nuestro sistema linfático y energético. Por tanto, si se considera optar por una adecuada higiene postural, se obtendrán los siguientes beneficios:

1. Mayor flexibilidad
2. Disminución de dolores crónicos
3. Mayor agilidad
4. Mayor resistencia muscular
5. Piernas y abdomen más firmes
6. Músculos más fuertes y resistentes
7. Un equilibrado estado físico general
8. Tiene un gran impacto positivo para quienes practican algún deporte
9. Protege la columna vertebral de posibles daños o lesiones

## **Beneficios y hábitos de higiene postural.**

Debemos conocer los hábitos más importantes que tiene la higiene postural en el personal administrativo.

1. Ejercicios regulares. En general es positivo para el cuerpo y la mente, practicar alguna actividad física, además ayuda a fortalecer los músculos, a generar endorfinas las cuales producen bienestar.
2. Evitar mantener por mucho tiempo la columna en posiciones que no se sienten naturales y en las cuales se la está forzando y produce cansancio o dolor, se debe mantener la espalda derecha con los hombros hacia atrás.



3. Si se carga peso es recomendable siempre usar las rodillas, con la espalda recta, levantar el peso con los músculos de los cuádriceps y brazos, nunca se debe apoyar el peso en la espalda.
4. No se debe permanecer mucho tiempo en la misma posición o mantener largos períodos de descanso.
5. Lo más importante es no adoptar posturas al moverse o incluso cuando se permanece en reposo que no sean fisiológicamente naturales a nuestro cuerpo.
6. Si se va a hacer ejercicio o practicar algún deporte, es recomendable calentar antes los músculos para evitar posibles lesiones.

### **Normas importantes de higiene postural.**

(López, 2012). Menciona que las normas básicas de higiene postural, “Son los mecanismos más importantes para movilizar peso de la forma más adecuada para minimizar riesgos de accidentes o lesiones”.

De acuerdo al autor, el personal administrativo debe adaptarse a las normas más importantes que tienen que ver con higiene postural para prevención de riesgos expuestos. Para ello se muestra el mecanismo protector básico, que consta de una serie de principios que se deben aplicar ante cualquier esfuerzo, movilización o tarea que se realice para minimizar los riesgos de ciertas posturas que pueden ser peligrosas.

### **Donde se enseñan las normas de higiene postural**

Las medidas de higiene postural se enseñan como parte de un programa de rehabilitación física a los pacientes sometidos a tratamiento de fisioterapia, consta de la Escuela de Espalda en donde se enseñan las medidas para prevenir las lesiones de espalda y se complementa con la reeducación postural y el entrenamiento en cuidado articular.

## **Normas de higiene postural en las actividades de la vida diaria**

Tomando como referencia a Navarro y Núñez (2007), Las normas de higiene postural son necesarias para los individuos la misma que nos ayudan a prevenir o mejorar lesiones que se hayan podido producir en la espalda por la adopción de posturas erróneas o patologías congénitas.

### **Es recomendable levantar los objetos pesados:**

- ✓ se levanta el peso con las piernas, no con la espalda, poniéndose de cuclillas y doblando las rodillas. Nunca se debe agachar con las piernas rectas.
- ✓ No se debe girar o inclinar el tronco mientras se levanta una carga pesada. Los objetos se mantendrán lo más cerca posible del cuerpo y a la altura del pecho. También se permite cargar el peso sobre la cresta iliaca, colgando a la espalda como una mochila o repartido entre ambas manos.
- ✓ Evitar levantar y/o alcanzar objetos por encima del nivel de los hombros. Si es necesario subirse a un taburete o escalerilla.
- ✓ Siempre es preferible empujar que arrastrar un objeto. Si el objeto es de gran tamaño se lo empuja de espaldas, con los pies firmes, separados y adelantado uno sobre el otro.
- ✓ La ejecución ha de ser de forma lenta y planeada. No emplear gestos bruscos queriendo aprovechar la inercia del cuerpo.
- ✓ Mantener siempre los pies firmes y separados.

### **Posición bípeda y durante la marcha.**

Es un modo de traslado bípeda con actividad alternada de los miembros inferiores, que se caracteriza por una sucesión de doble apoyo; también, es un proceso de marcha en el cuerpo humano en posición bípeda, se mueve hacia delante, siendo su peso soportado alternativamente por ambas piernas.

- ✓ No permanecer de pie en una sola posición demasiado tiempo, interrumpiendo la bipedestación estática con algún paseo. Si fuese necesario permanecer de pie por mucho tiempo, será útil separar los pies y apoyar uno de ellos sobre un taburete basculando la pelvis, se iría alternando los pies sobre el taburete cada cierto tiempo.
- ✓ En actividades de menor duración, permanecer de pie con las rodillas dobladas y manteniendo las curvaturas de la espalda alineadas y equilibradas.
- ✓ Caminar en buena postura, con la espalda y la cabeza erguida respetando el plano horizontal de la visión, el mentón levemente retraído y los dedos de los pies derechos.
- ✓ Evitar ir encorvados con los hombros en ante pulsión.
- ✓ Usar zapatos cómodos, de tacones bajos, sobre todo si se va a estar de pie por largo tiempo o caminar mucho.
- ✓ Barrer: el largo del mango de la escoba tiene que ser suficiente para no tener que inclinar la columna, cogiéndolo a una altura entre la cadera y el pecho, manteniendo la escoba lo más cerca posible del cuerpo; realizar los movimientos con las manos y muñecas, no con la cintura.
- ✓ Al hacer la cama: se recomienda arrodillarse y no inclinarse. Si la cama está al lado de una pared, se tiene que separar, para tener acceso por los dos lados.

### **Ámbito de acción de las medidas de la higiene postural**

Las recomendaciones relacionadas con la higiene postural pueden ser aplicadas no solo a los trabajadores de una empresa u organización, actualmente se procura ampliar su ámbito de acción incluyendo además a personas sanas, para prevenir el riesgo de desarrollar lesiones. Igualmente deben ser observadas al practicar deporte o incluso durante las actividades recreativas como ver televisión.

## Tipos higiene postural

(M. Nordin, 2004), Refiere a la postura como “postura estática” o postura instantánea, es decir, la relación de los segmentos corporales en un instante particular, mientras que la constante búsqueda de equilibrio de un cuerpo sometido a la acción de la gravedad se denomina “postura dinámica”. La postura dinámica es la consecuencia del balanceo corporal que se realiza alrededor del centro de gravedad gracias a ciertos mecanismos de corrección los cuales responden a varios tipos de higiene postural:

- ✓ Hacer ejercicio regularmente. Esto hará que nuestra musculatura se fortalezca, haciéndolos más flexibles y resistentes, también ayuda al fortalecimiento de nuestros huesos y articulaciones.
- ✓ No permanecer en una misma posición mucho tiempo. Estar sentados, de pie o acostados por mucho tiempo puede causarnos lesiones y el consecuente dolor. Si se trabaja en oficina sentado todo el día, se debe tomar descansos de 5 minutos cada 50 minutos y estira las piernas.
- ✓ Igualmente es poco recomendable los largos períodos de reposo, esto disminuye la resistencia muscular.
- ✓ Calentar los músculos antes de hacer ejercicios, es sumamente importante para evitar las lesiones.
- ✓ Al levantar algún objeto es importante flexionar las rodillas y mantener la espalda recta.
- ✓ En ningún caso, sea manejando, frente a la computadora, frente al televisor, de pie o caminando, doble la espalda, la postura de la espalda debe ser recta y erguida en cualquier circunstancia o podría lesionarse.

Si se observan estos simples consejos se puede mantener la correcta postura del cuerpo y evitar molestos dolores y lesiones que con el paso del tiempo pueden causar un gran daño. Se trata simplemente de saber cómo se mueve el cuerpo y entender cómo funciona esa estructura para sacarle el mayor provecho.

## **Tipos de postura sentada**

Según Miralles & Miralles (2005) menciona que existen tres tipos de postura que el ser humano adopta al momento de estar en su oficina:

- ✓ Anterior
- ✓ Media
- ✓ Posterior

**Sedestación anterior:** en la posición de sedestación anterior se produce una inclinación o flexión anterior del tronco y de cabeza.

**Sedestación media:** se da una ligera basculación anterior de la pelvis que a su vez da origen a una lordosis de la columna lumbar.

**Sedestación posterior:** el tronco se encuentra apoyado hacia atrás, que reposa sobre el espaldar del asiento, la cabeza se encuentra en extensión de esta forma se acentúa la curvatura.

## **Enfermedades causadas por la mala postura**

(UNIVERSAL, 2017), Menciona que “las malas posturas al momento de trabajar, tarde o temprano, cobran factura en la columna vertebral de los trabajadores que pasan la mayor parte de su día frente a una computadora”.

En referencia al diario la universal en el año 2017, La postura es la posición que adopta el cuerpo en las actividades laborales debido al tiempo que permanece en la oficina frente a una computadora en un lugar fijo sin la posibilidad de moverse. El individuo al pasar muchas horas sin movimiento puede originar problemas en los músculos y huesos por llevar una vida sedentaria.

Existe una gran variedad de enfermedades o patologías de intenso dolor causadas por la mala postura al realizar las actividades diarias en la oficina, esto sumado a la falta de una silla ergonómica que brinde la comodidad necesaria a nuestro cuerpo; a continuación, se muestran varias enfermedades causadas por la mala postura en la oficina.

## **1. LUMBALGIA**

La lumbalgia es el dolor localizado en la parte baja de la espalda, en la zona de la cintura, causado por un síndrome músculo-esquelético, es decir, trastornos relacionados con las vértebras lumbares y las estructuras de tejidos blandos tales como los músculos, ligamentos, nervios y discos intervertebrales.

### **¿Cuáles son las causas de la Lumbalgia?**

La lumbalgia es una patología que puede afectar a todas las personas mayores, tanto jóvenes como adultos. En algunos casos puede deberse por el constante movimiento y actividad y en otros por un proceso degenerativo o fuertes golpes. A continuación, te decimos todas las señales de esta enfermedad según la edad

- ✓ Adultos: 30 - 60 años de edad

En los adultos más jóvenes existe una mayor probabilidad de experimentar dolores de espalda, que surgen en el espacio intervertebral. Por lo general este mal es causado por la distensión de un músculo de la espalda.

- ✓ Adultos Mayores:

Son más propensos a sufrir distensiones musculares por la degeneración de las articulaciones, enfermedades como la artrosis suelen llegar a generar fuertes complicaciones.

### **Síntomas:**

#### **Dolor fuerte en la parte inferior de la espalda.**

- ✓ Este es un típico síntoma de lumbalgia, el paciente presenta dolor intenso en esta zona y que puede permanecer por largas horas si no toma medidas para combatir el dolor.

#### **Dificultad para moverse.**

- ✓ Hasta tal punto de imposibilitar el movimiento natural de columna. Esto puede afectar los movimientos básicos como al caminar o ponerse de pie.

## **2 DORSALGIA**

La Dorsalgia es un intenso dolor que se presenta en la región dorsal de la columna vertebral. Este mal suele presentarse con frecuencia en personas que trabajan por un largo tiempo frente al escritorio y que no cuentan con una silla ergonómica. Es importante diferenciar la dorsalgia con un simple dolor de espalda.

### **¿Cuáles son las causas de la Dorsalgia?**

Mantener la espalda en una mala posición durante un tiempo prolongado, como al estar sentado frente a la computadora, ya sea del hogar o en la oficina, siempre es necesario de una silla ergonómica. La dorsalgia puede causarse también por efectos de la artrosis y males como la osteoporosis. Hay que resaltar que la sobrecarga física y el estrés también generan esta enfermedad.

#### **Síntomas:**

##### **✓ Dolor y falta de movilidad**

El primer síntoma que se percibirá es un dolor localizado en la zona dorsal, este dolor se puede esparcir a lo largo de los costados y del pecho. Sin embargo, puede originarse en la zona cervical y posteriormente afectar también la parte del hombro.

## **3. Hiperlordosis**

La espalda es un de las zonas más fuertes del cuerpo, esta sostiene y soporta mucha tensión durante el día, sin embargo, puede verse afectada y generar un gran dolor. La Hiperlordosis es una curvatura anormal en la parte lumbar de la espalda, generalmente esta enfermedad es causada por dos razones, por la mala postura diaria o por simple genética

### **¿Cuáles son las causas de la Hiperlordosis?**

La Hiperlordosis no distingue características y puede afectar a personas de cualquier edad. Ciertas condiciones pueden contribuir a esta afección, como la

acondroplastia, discitis, cifosis, la obesidad, la osteoporosis y la espondilolistesis y la falta de una silla ergonómica.

#### **Síntomas:**

- ✓ **Cada persona puede experimentar los síntomas de una manera distinta.** La característica principal de las personas que sufren de Hiperlordosis es la prominencia de las nalgas. Hay que resaltar que los síntomas pueden variar si es que esta patología se presenta junto con otros defectos. Los síntomas de la Hiperlordosis pueden parecerse a los de otros trastornos o deformidades de la columna, o puede ser el resultado de una lesión o infección. Por esta razón, siempre se debe consultar a un médico para obtener un diagnóstico.

#### **4. HERNIAS DISCALES**

Las Hernias discales son el desgarramiento de un disco de la columna. Los tejidos entre los huesos de la columna vertebral se denominan como discos intervertebrales, estos se componen de una parte central con una textura muy similar al gel. El disco intervertebral crea una articulación entre cada uno de los huesos de la columna vertebral que les permite moverse. Cuando un disco se desgarran, el centro blando puede sobresalir por la abertura, creando una hernia de disco.

#### **¿Cuáles son las causas de las Hernias discales?**

La falta de ejercicios y la ausencia de una silla ergonómica pueden generar con el paso de los años un desgaste y debilidad en la zona de la espalda. La columna vertebral pierde flexibilidad y los ligamentos que rodean los discos se vuelven quebradizos y se desgarran más fácilmente. Cuando se produce una hernia de disco, puede ejercer presión en los nervios espinales cercanos o en la médula espinal y causar síntomas dolorosos.

#### **Síntomas:**

- ✓ Una hernia de disco cervical
- ✓ Puede causar dolor en el cuello, provocando la irradiación del dolor al brazo, al hombro y entumecimiento u hormigueo del brazo o la mano.



El dolor puede ser sordo, constante y difícil de localizar. También puede ser agudo, ardiente y bien localizado.

- ✓ Síntomas como entumecimiento, hormigueo y debilidad
- ✓ En los músculos pueden indicar un problema más grave.
- ✓ El dolor normalmente se describe como profundo y agudo

A menudo empeora a medida que baja por la pierna afectada. El brote de dolor con una hernia de disco puede ocurrir de repente o anunciarse con una sensación de desgarramiento o chasquido en la columna vertebral.

## **5. ESCOLIOSIS**

La Escoliosis es una desviación en la parte inferior de nuestra columna vertebral que origina una curva que causará dolor. La gravedad y el pronóstico de esta enfermedad dependerán de la magnitud de la curvatura en forma de "S" que se presente. Debemos tener en cuenta que se puede aparecer en personas jóvenes generando un malestar que se acentuará con el paso de los años.

### **¿Cuáles son las causas de la Escoliosis?**

Hay muchas causas para la escoliosis, incluyendo deformidades de la columna vertebral congénitas, problemas neuromusculares y longitud desigual de los brazos. Otras causas para la escoliosis incluyen parálisis cerebral, distrofia muscular.

Sin embargo, la continua mala postura y la falta de una silla ergonómica puede ocasionar esta deformidad en la estructura de columna. Los especialistas recomiendan contar con una silla ergonómica, que soporte el peso del cuerpo y propicie la curva natural de la columna

### **Síntomas:**

- ✓ **Una hernia de disco cervical**

Puede causar dolor en el cuello, provocando la irradiación del dolor al brazo, al hombro y entumecimiento u hormigueo del brazo o la mano. El dolor puede ser sordo, constante y difícil de localizar. También puede ser agudo, ardiente y bien localizado.

✓ **Síntomas como entumecimiento, hormigueo y debilidad**

En los músculos pueden indicar un problema más grave.

✓ **El dolor normalmente se describe como profundo y agudo**

A menudo empeora a medida que baja por la pierna afectada. El brote de dolor con una hernia de disco puede ocurrir de repente o anunciarse con una sensación de desgarramiento o chasquido en la columna vertebral.

## **6. CIFOSIS**

La Cifosis es una curvatura o arqueamiento muy grande hacia adelante de la columna vertebral. Es una afección bastante frecuente, tanto en los niños como en los adultos. La cifosis se genera en la gran mayoría de los casos por una postura inadecuada desde una temprana edad, se debe tener en cuenta que las deformaciones en la columna no se pueden reparar.

### **¿Cuáles son las causas de la Cifosis?**

La Cifosis es causada por una continua mala postura que genera una curvatura en la parte superior de la espalda. Esta mala postura es muy normal en personas que trabajan por tiempos prolongados sentados en sillas que no cuentan con la ergonomía necesaria. Es también denominado comúnmente como joroba.

### **Síntomas:**

- ✓ Dolor medio a agudo.
- ✓ Dolor de espalda que se produce con el movimiento.
- ✓ Fatiga.
- ✓ Sensibilidad y rigidez en la columna.
- ✓ Postura de la cabeza hacia adelante.
- ✓ Dolor de pecho o dificultad al respirar (en casos graves).
- ✓ Diferencias en la altura de los hombros.

## **7. CONDROMALACIA**

La condromalacia es una lesión que se produce en el cartílago que se encuentra en la cara posterior de la rótula. Es muy frecuente en deportistas, debido que la constante fricción hace que el cartílago se desgaste con mucha más rapidez.

### **¿Cuáles son las causas de la Condromalacia?**

- ✓ Constantes fisuras de baja intensidad.
- ✓ Traumatismos repetidos de baja y alta intensidad.
- ✓ Un golpe directo potente.
- ✓ Artritis.
- ✓ Infecciones locales.

### **Síntomas:**

- ✓ Dolor al sentarse y también al bajar escaleras.
- ✓ Sensación de fricción al extender la rodilla.
- ✓ Dolor en la parte delantera de la rodilla.
- ✓ Sensación de inestabilidad.
- ✓ Dolor al extender la rodilla.

## **8. TENDINITIS DE HOMBRO**

La tendinitis es la inflamación del tendón, en el que se producen microrroturas. La tendinitis en el hombro puede afectar seriamente nuestra movilidad.

### **¿Cuáles son las causas de la Tendinitis de hombro?**

Se presenta con mayor frecuencia en personas mayores a los 40 años. También se genera por continuas posiciones mantenidas de elevación del brazo. Estos movimientos son frecuentes en las personas que practiquen deportes como lanzamiento de martillo, lanzamiento de jabalina, basquetbol, etc.

De igual forma, una silla que no brinde un soporte en los brazos que se adapte al cuerpo de usuario puede causar este mal con el paso del tiempo.

**Síntomas:**

- ✓ Dolor de tipo inflamatorio: se caracteriza disminuir durante el reposo y aumenta por la noche.
- ✓ Dolor a la presión ejercida sobre el tendón.
- ✓ Dolor en la realización de movimientos activos del hombro
- ✓ Dolor al efectuar estiramientos del tendón muscular.

**9. CERVICALGIA**

La cervicalgia es un término que se utiliza para el dolor de cuello, que origina en la mayoría de los casos en la parte posterior. La cervical es la parte más delicada de la espalda y se compone de siete vértebras cervicales. A diferencia de otras secciones de la columna vertebral, la columna cervical es extremadamente flexible.

**¿Cuáles son las causas de la Cervicalgia?**

Cuando la postura es incorrecta, forzada o mantenida mucho tiempo, e incluso cuando los gestos son repetitivos, aparecen los problemas de Cervicalgia. El dolor cervical puede estar ocasionado por un exceso de trabajo corporal. El estrés también puede ser la causa de estos dolores. Esto puede provocar un “círculo vicioso”: cuantos más fuertes son los dolores cervicales, mayor es la carga personal y viceversa.

**Síntomas:**

- ✓ Hormigueos.
- ✓ Debilidad.
- ✓ Pérdida de movilidad.
- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Mareos.
- ✓ Falta de equilibrio.
- ✓ Tortícolis. Dolor agudo por espasmo muscular.

## **10. EPICONDILITIS**

La Epicondilitis es la inflamación de los tendones, que son lo que unen los músculos del antebrazo y de la mano. El transcurso del tiempo esto genera una irritación y dolor en la zona señalada. Epicóndilo es la zona lateral externa del codo, donde se insertan los músculos del antebrazo y los músculos extensores de la muñeca.

### **¿Cuáles son las causas de la Epicondilitis?**

Esta lesión de codo es común en las personas que juegan mucho tenis u otros deportes de raqueta, pero cualquier actividad que involucre un repetitivo movimiento de la muñeca puede generar este mal. También puede deberse al uso constante del mouse y el teclado de la computadora sin contar con un correcto apoyo.

#### **Síntomas:**

- ✓ Dolor de codo que empeora con el paso del tiempo.
- ✓ Dolor que se irradia desde la parte externa del codo hacia el antebrazo
- ✓ Falta de fuerza en el brazo.

## **11. SÍNDROME TÚNEL CARPIANO**

El síndrome del túnel del carpo es causado por la inmovilización del nervio mediano que se encuentra alojado en un ligamento llamado túnel carpiano. Es decir, cuando hacemos actividades repetitivas hay retención de líquido y los tendones que se encuentran debajo del túnel se inaman ocasionando el dolor en el nervio mediano, el cual recorre en casi la totalidad de la mano, hasta los dedos, medio, índice y pulgar.

### **¿Causas del síndrome del Túnel Carpiano?**

- ✓ **Trabajos prolongados:**

El solo hecho de lesionar y sostener la muñeca por tiempos prolongados también causa la inflamación del nervio carpiano. Por ello es recomendable tomar pequeñas pausas para descansar.

✓ **Inexistencia de mouse:**

El apoyo inadecuado de las muñecas y del brazo puede ocasionar dolores inmediatos. Si vas a trabajar seguido por largas horas asegúrate que tu muñeca tenga un cojín donde apoyarse.

✓ **Digitar sobre el escritorio:**

Mucha gente cree que escribir en el teclado sobre un escritorio es correcto, pero esto es completamente falso. Lo único que generará esta acción en ti es que escribas en forma de gancho e indirectamente estarás generando tensión en los brazos y muñeca. Lo adecuado es que uses una bandeja para teclado y un cojín al pie del teclado para el reposo de tus manos.

**Síntomas:**

✓ **Hormigueo:**

En ocasiones podemos sentir una especie hormigueo en los dedos medio, índice y pulgar. Esto produce una sensación de debilidad en la mano.

✓ **Hincones:**

Un dolor desesperante son los hincones eventuales, estos solo duran unos pocos minutos, pero durante ese tiempo parecen eternos pues más allá del dolor que generan también dejan sin fuerza la muñeca.

✓ **Ardor:**

Cuidado con este síntoma porque podrías sentir un calor permanente, esto quiere decir que tu muñeca está realmente inflamada y que deberías acudir a un doctor.

**12. DOLOR DE CABEZA**

Un dolor de cabeza es un dolor o molestia en la cabeza, el cuero cabelludo o el cuello. Es uno de los dolores más comunes que podemos encontrar entre las personas. La mala postura daña mucha tensión muscular, cambios en sus

patrones de respiración y conduce a una serie de problemas, incluyendo dolores de cabeza.

### **¿Causas del dolor de Cabeza?**

La mala postura es uno de los principales factores que causan el dolor de cabeza. Estos dolores pueden llegar a ser crónicos y causar problemas adicionales, ya que sufrir de dolor de cabeza crónico significa un malestar continuo de mínimo de 15 días durante tres meses consecutivos con intervalos de mejoría de cuatro a cinco meses.

#### **Síntomas:**

- ✓ Estrés.
- ✓ Problemas de sueño.
- ✓ Problemas de alergias.
- ✓ Tensión muscular, que puede ser provocada por apretar la mandíbula y por la mala postura.
- ✓ Depresión.
- ✓ Ansiedad.

### **13. DOLOR DE CADERA**

Este dolor se presenta a la altura de cadera, que en la mayoría de los casos es causado por un movimiento brusco o por sostener un peso excesivo por largo tiempo. Por lo general el dolor cadera se presenta en las personas adultas, sin embargo, es recurrente en personas con alguna enfermedad ósea.

### **¿Causas del dolor de Cadera?**

Las fracturas de cadera son una causa importante del dolor de cadera. Estas fracturas se vuelven más comunes a medida que la gente envejece, debido a que las caídas son más probables y los huesos se vuelven más delgados. Las personas con osteoporosis pueden tener una fractura a partir de actividades cotidianas simples.

- ✓ Artritis.
- ✓ Lumbago como en el caso de ciática.
- ✓ Osteonecrosis de la cadera.
- ✓ Distensión muscular.

**Síntomas:**

- ✓ Limitación de movimientos.
- ✓ Intenso dolor.
- ✓ Hormigueo.
- ✓ Adormecimiento.

**14. ENFERMEDAD DE QUERVAIN**

Un tendón es un tejido grueso que conecta el músculo con el hueso. Hay dos tendones que se extienden desde la cara dorsal del dedo pulgar bajando por un lado de la muñeca. La tendinitis es causada cuando estos tendones están inflamados e irritados.

**¿Causas de la enfermedad de Quervain?**

La enfermedad de Quervain puede ser ocasionada por la práctica de deportes como el tenis, el golf. También el uso excesivo de celular puede llegar a causar este mal, además también es muy común en las personas que practican videojuegos. Este mal también se genera por el uso inadecuado del teclado, ya que es necesario un soporte para la muñeca, esto nos brindará mucha mayor comodidad y evitará la inflamación de los ligamentos.

**Síntomas:**

- ✓ Dolor en la cara dorsal del pulgar al cerrar el puño, agarrar algo o girar la muñeca.
- ✓ Entumecimiento en los dedos pulgar e índice.
- ✓ Hinchazón de la muñeca.



## **15. TORTICOLIS**

El tortícolis es una inflamación de los nervios cervicales, la cual puede tener un origen congénito, o bien desarrollarse tanto en niños como en adultos por daños en el sistema nervioso, o simplemente por un daño muscular totalmente temporal. Los tortícolis se pueden generar por la incorrecta forma de sentarse, ya que esta relaciona a la parte superior de nuestra columna.

### **¿Causas de la enfermedad de Torticosis?**

Una de las causas de los tortícolis más frecuentes es la adopción de determinados hábitos posturales, como pueden ser, por ejemplo, mantener el cuello en una mala posición mientras estudiamos o trabajamos, e incluso dormir en una posición brusca que no permite relajar los músculos del cuello.

### **Síntomas:**

- ✓ Dolor muscular generalmente en el cuello, en la espalda o en la cabeza.
- ✓ Los músculos del cuello se sienten rígidos.
- ✓ Se generan temblores y espasmos.
- ✓ La cabeza suele estar un poco torcida, especialmente el mentón, el cual adopta una posición extraña a la vez que el hombro del lado lesionado se eleva un poco.

## **Principales recomendaciones relacionadas con la higiene postural.**

Según (Rosero, 2012), hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones

1. Procure ejecutar sus tareas adoptando una o varias posturas en la que se sienta cómodo, ajuste su equipo e instrumentos de trabajo a tal fin. Por lo general no existe una única postura correcta.
2. Evite mantener de forma sostenida una misma postura, incluso si trabaja sentado, procure cambiar de posición con frecuencia.
3. Realice tareas que le obliguen a caminar o realizar algún tipo de desplazamiento.
4. Cuando deba efectuar movimientos repetitivos procure hacer pausas al menos cada dos horas para estirarse y cambiar de posición.
5. Use las herramientas, los implementos e incluso el mobiliario de forma correcta.
6. Ubique los objetos de trabajo donde pueda alcanzarlos fácilmente.
7. Cuando un objeto es muy pesado, no intente halarlo, empújelo.
8. Verifique que el camino por donde va a transportar el objeto esté libre de obstáculos.
9. Use el espaldar de la silla continuamente cuando escribe.

Por esta razón se considera que la higiene postural es una práctica saludable para la persona por eso debemos de practicar las siguientes recomendaciones así poder proteger la columna, espalda y las articulaciones.

## **2.2.6 Imagen Institucional.**

Hablar de imagen institucional, es lo mismo que referirse a la imagen corporativa, pues hacen referencia a las acciones que deben desarrollarse para cumplir un objetivo. Para definir la imagen institucional podemos acudir a la etimología, el significado de esta palabra alude a la apariencia, figura, representación o semejanza de algo concreto. Para hablar de imagen institucional; también, debemos mencionar el término corporativo, que alude a lo que pertenece o está relacionado con una empresa o corporación.

La noción de imagen institucional está asociada a la representación o figura de una gran entidad. El concepto alude a la forma en que los segmentos consumidores perciben a la compañía, asociando determinados valores y percepciones a ella.

La imagen institucional está dividida en diversos factores relacionados con la percepción, tanto los visuales como los colores, las letras o los logotipos como su simbología, es la manera por la cual trasmite, quién es, qué es, qué hace y como lo hace. Dicha imagen tiene que estar impresa de manera coherente en todas las acciones de la empresa para darle forma, generar recuerdos a partir de la repetición y posicionarla en su empresa. El diseño coordinado de los diferentes agentes de comunicación hará que la imagen sea correctamente transmitida al auditorio deseado.

### **Elementos que conforman la imagen institucional:**

**Aplicación interna** (Identidad Corporativa): en términos de políticas de precios, de política de productos, de política distributiva, de comportamientos internos. Aquí caben tanto las políticas y estrategias que constituyen información, como el comportamiento de todos los integrantes de la institución que interactúan con el entorno.

**Aplicación externa** (Diseño corporativo e imagen): define y materializa una determinada identidad visual de la institución y se transfiere al mercado a través de todos los soportes de comunicación, propios o de terceros, que utiliza. Surge del objetivo de identidad general y se materializa para dar una determinada

personalidad que la separe e identifique de sus competidores. Se compone de logotipo, símbolo, colores corporativos, tipografía normalizada y estructuras formales de base con aplicaciones a todos los soportes. Debe ser continua y estable por un largo periodo de tiempo.

**Comunicación corporativa** (interna y externa): está integrada por todos los mensajes publicitarios o de relaciones públicas. Se hace cargo de necesidades coyunturales como son las campañas específicas y estratégicas para afianzar el posicionamiento de la empresa.

### **Importancia de la imagen institucional.**

(Guerra Corral, 2016) menciona que “La imagen institucional es la manera por la cual la empresa transmite quién es, qué es, qué hace y cómo lo hace”. Muchas veces este aspecto es dejado de lado, siendo que una buena imagen puede tener resultados inesperados en su negocio.

De acuerdo al autor la imagen institucional es que transmite los cuatros factores fundamentales que debe de tener la institución porque si ella no funcionaría, entidades financieras y todo lo que lo rodea. Es un elemento diferenciador de la competencia en la creación de los bienes; por tanto, permite que su negocio se posicione en la mente de los clientes.

### **Aspectos que permiten transmitir una buena imagen empresarial,**

Algunos de los aspectos que permiten transmitir una buena imagen empresarial, independiente del tamaño de su negocio, son:

**Un buen servicio al cliente:** Una atención de calidad, centrada en satisfacer las necesidades del cliente, es sinónimo de buena imagen. Los clientes desearán repetir la experiencia de compra; es más, esa buena imagen será transmitida a otros colegas, quienes llegarán por estas buenas referencias al negocio. Por ello, se debe preocupar que los vendedores estén tratando con los clientes correctamente.

**Cumplir con ciertas normas de protocolo:** En el mundo de los negocios, existen ciertas normas protocolares que distinguen cuando una empresa es profesional o no. Vestir adecuadamente en las reuniones de trabajo, utilizar un

lenguaje apropiado, contestar los llamados o correos electrónicos correctamente, aspectos como la puntualidad, el orden, la eficiencia, permiten dar una buena imagen a una empresa frente a la competencia.

**Contar con una atractiva presentación de la empresa y de los productos:**

Contar con catálogos tanto físicos como virtuales, presentaciones multimedia, sitios webs, tarjetas de presentación y todo lo que permita apoyar visualmente a la organización son factores que dan profesionalismo y seriedad a un negocio.

**Buenas relaciones empresariales:** Tanto con los clientes como con los proveedores, empresas asociadas y hasta la competencia, son factores que inciden en una buena imagen empresarial. Una empresa que hable mal de otros negocios, o que no responda las llamadas de los clientes, o bien que rompa relaciones constantemente con proveedores sin duda que no generará confianza alguna en las actividades productivas.

**Preocuparse del diseño:** Tanto del local como de los productos, pueden generar una imagen única en la mente del cliente. Un diseño atractivo del envase de su producto o bien del servicio entregado puede marcar la diferencia. Se debe considerar qué aspectos pueden llamar la atención de su cliente: la presentación, el tamaño, etc. En cuanto al diseño interno del local, preocuparse de aspectos como la visibilidad, la iluminación, la amplitud y el correcto uso de colores y del ambiente.

**Asegurar la calidad de lo que ofrece:** Comprobar que su producto o servicio es el mejor del mercado le puede ayudar a fortalecer la imagen empresarial. Para ello, se puede recurrir a estudios de marketing o encuestas donde se compruebe la preferencia de los clientes. Estas herramientas también son muy utilizadas para recordar o posicionar una marca.

**Ser una empresa transparente:** Una empresa logra una buena imagen cuando actúa bajo la verdad. Esto quiere decir, por ejemplo, que, si los servicios no son del todo seguros o bien carecen de ciertas características, es mejor siempre ir con la verdad. Por ello, existen empresas que se especializan en manejo de dificultades. Ser siempre transparente y reconocer los errores en el momento y lugar adecuados para no seguir creyendo en ella.

## **Características de la imagen institucional**

### **Logo y marketing**

El logotipo de tu negocio y los elementos de marketing que divulgas al público (como la publicidad, folletos o cupones) ayudan a crear una identidad corporativa. Cada elemento de tu identidad corporativa debe informar a los clientes acerca de lo que hace tu negocio. Según el Instituto Internacional para el Desarrollo Gerencial (IMD, por sus siglas en inglés), tu identidad corporativa debe reflejar "la filosofía, los valores, las normas y la personalidad" de la compañía

### **El rendimiento de la empresa e ideales**

Una empresa puede gastar mucho dinero en el trabajo de diseño y en las campañas de publicidad, pero eso sólo cubre la mitad de la identidad corporativa. Para crear una identidad corporativa de la empresa tiene que actuar y vivir de acuerdo con sus valores y filosofía. La atención al cliente, la calidad del producto, el rendimiento global de la empresa y el valor son también características de la identidad corporativa.

### **Tipos de imagen institucional**

- ✓ Tener una imagen implica la existencia de un proceso. Dos rasgos principales sobresalen a primera vista: La duración del proceso, que puede ser más o menos dilatada en el tiempo, en función de la frecuencia de los impactos recibidos y la intensidad psicológica con que la imagen concierne al receptor. A consecuencia de la duración del proceso y la intensidad psicológica de la imagen aparece una nueva dimensión: la persistencia de la imagen en la memoria social.
  
- ✓ En primer lugar, tenemos un objeto configurado por una serie de rasgos propios que lo distinguen de los demás. Una condición esencial del objeto percibido es la pregnancia o su impacto.

- ✓ La percepción supone un filtrado, o un acceso a las capas más profundas, que depende fundamentalmente de la fuerza de impacto sobre la sensación (un impacto débil es rápidamente olvidado, en el supuesto de que llegue a flaquear el filtro) y de la significación o la profundidad psicológica con que lo percibido concierne o no al receptor.

Es la forma en que toda empresa busca captar la atención de los clientes, para lograr su posicionamiento y fidelidad a la marca con el consumo de productos o servicios. La imagen institucional es “Una evocación o representación mental que conforma cada individuo, formada por un cúmulo de atributos referente a la compañía” ( Pintado Blanco & Sánchez Herrera , 2013)

Por tanto, es evidente que el objetivo de toda empresa consiste en lograr que se produzca una coherencia total entre identidad expresada e imagen percibida, porque a través de la imagen corporativa toda organización funciona.

### **Identidad Institucional**

Según (Costa, 2007), es el conjunto coordinado de signos visuales por medios de las cuales la opinión pública reconoce instantáneamente y memoriza a una entidad o un grupo como institución.

Para la existencia de una organización u empresa en el entorno administrativo, comercial u organizacional se rigen por reglas y normas las cuales son establecidas para alcanzar una visión propuesta por la misma, por ello se debe de tener en cuenta que en el mercado o entorno empresarial se tiende por tener una imagen propia que caracterice y diferencie de las demás organizaciones o instituciones no solo con la buena producción o con la estructura física sino también con la capacidad y la preparación suficiente de cada uno de los miembros que laboran en una institución, ya que si se obtiene a personal poco preparado hará que el desarrollo de la empresa no sea efectiva y así mismo no tendrá esa buena visualización receptada por el cliente o público.

Además, para la formación, mantenimiento y porque no decirlo de crecimiento empresarial, el cliente es el factor importante y por ende se tiende a obtener

personal capacitado para que así este brinde el servicio adecuado; asimismo, exponga la imagen de la institución receptada por el cliente fomentando al buen desarrollo.

### **Elementos de la imagen institucional de una empresa.**

Antes de entrar a fondo en este tema, conviene dejar claro que imagen corporativa sólo hay una; es decir, las empresas necesitan definirse de una forma específica, pues de lo contrario su concepto y su propuesta de valor tienden a difuminarse en la mente de los clientes.

Por tanto, todos los elementos que la componen deben estar alineados bajo los mismos criterios. No puede haber criterios opuestos o que comuniquen cosas distintas. Se requiere unidad, cohesión y coherencia.

Como hemos dicho, la imagen es una categoría amplia y en la que cabe prácticamente todo. Sin embargo, dentro de ella se destacan algunos elementos como los siguientes:

#### **El nombre de la empresa:**

Es el primer elemento que transmite una idea de la empresa o de que lo que se ésta realizando. Lo más idóneo es que tenga relación con la actividad comercial y que sea lo suficientemente llamativo como para generar interés.

#### **El logo y otros símbolos:**

Es un elemento muy importante si se trata de llegar al público. Logos como el de la empresa Apple la misma que llevan años en la mente de los consumidores sin que pierdan consistencia ni perdurabilidad.

#### **El slogan:**

Suele tener un gran impacto en los consumidores cuando es innovador, creativo y, a la vez, habla de los beneficios del producto. Muchos se diseñan como si fuesen promesas.



### **Los colores (identidad cromática):**

Los colores también comunican. A muchas compañías se conocen más por el color de sus logos que por los logos en sí mismos. El uso del color puede darse de dos formas: acogiendo su significado esencial o añadiéndole otro en función del mensaje que se quiera transmitir al consumidor.

### **La página web:**

Además de ser una herramienta fundamental para las labores de marketing en la era digital, la página debe responder a los mismos principios del logo, el eslogan, la gama cromática elegida o el lenguaje. De lo contrario, no tendría sentido.

### **Brochure:**

Se refiere a todos aquellos elementos complementarios de comunicación, como por ejemplo las tarjetas de presentación, los sobres, los correos electrónicos, las facturas y hasta la chapa que llevan sus representantes a los eventos.

### **Funciones de la imagen corporativa**

la imagen corporativa se ha convertido en la actualidad, en asuntos trascendentales para una organización. Aquella empresa ha tomado conciencia del valor real de la imagen y la identidad, han dado un paso adelante en un entorno corporativo cada vez más competido y que requiere organizaciones capaces de marcar la diferencia.

Para Joan Costa (2014), "Imagen Corporativa en el Siglo XXI" una valiosa recopilación de análisis y reflexiones en torno al valor de la imagen corporativa para las empresas de hoy. Allí el autor señala aspectos claves para la gestión de la imagen corporativa, de las cuales extraigo a mi juicio las más relevantes, en clave de conjunto de principios de actuación para las organizaciones que aún se preguntan por el valor de la imagen en su estrategia global.

Antes de iniciar el recuento de las "15 funciones de la imagen" es importante decir que, para Joan Costa, la imagen de la empresa es un instrumento estratégico de primer orden y un valor diferenciador y duradero que se acumula en la memoria

social. "Lejos de ser un residuo, una segregación o un subproducto, la imagen es un supra valor, que se impone más allá de la variabilidad de los productos y servicios que al propio tiempo ampara".

Para Costa, la imagen ilumina el estilo y la conducta de las empresas, la manera en que se comportan y crean cultura, los modos como conciben sus productos y servicios, en pocas palabras, es un componente que determina el modo de ser, hacer y pensar de una empresa. Sin más preámbulos, iniciamos el recuento por las 15 funciones de la imagen:

### **Las 15 funciones de la imagen según Joan Costa (2014)**

**1. Destacar la identidad diferenciadora de la empresa:** La identidad corporativa tiene una acción directa y determinante sobre la conducta social a través de la imagen de la empresa. La identidad es su ADN. Por esto, y no por otra causa, toda empresa es una, única, diferente e irrepetible.

**2. Definir el sentido de la cultura organizacional:** La cultura sería simplemente una cuestión organizativa, funcional y no estratégica, esto es, sin valor generador de imagen. La cultura organizacional se manifiesta en la relación con los clientes, en la conducta de los empleados. La cultura corporativa se expresa hacia afuera, en la conducta y el estilo de la propia empresa.

**3. Construir la personalidad y el estilo corporativos:** Identidad es la sustancia diferenciadora. Cultura es su vehículo y su forma más sólida de expresión en la comunicación. Sobre estos cimientos se edifica y se expresa hacia el entorno social y los mercados la personalidad corporativa, un valor que singulariza las relaciones y transacciones de la empresa con sus diversos públicos.

**4. Reforzar el espíritu de cuerpo y orientar el liderazgo:** El orgullo de pertenencia a una empresa exitosa y reputada es uno de los reflejos de su imagen en el campo social. Ello corrobora el hecho real de que "la imagen empieza por adentro". La integración motivada y activa de los empleados en un proyecto común es un pilar privilegiado de la excelencia corporativa.

**5. Atraer a los mejores especialistas:** ¿Por qué un dirigente, un técnico o un especialista de reconocida valía, que se encuentran ante varias ofertas de trabajo semejantes en responsabilidades, remuneración y estatus, se deciden por y no por otra? por las mismas razones que un cliente elige un banco y no otro, o que un consumidor elige una marca y no otra. Porque éstos que han sido elegidos significan algo diferente, proyectan una imagen y unos valores distintos, y sugieren estilos y horizontes de futuro que son más confiables y atractivos para el proyecto personal del empleado.

**6. Motivar al mercado de capitales:** Cuando una empresa proyecta su cotización en bolsa, planea abordar nuevos negocios, expandirse en nuevos mercados o pasar de las manos del Estado a las manos privadas, el inversionista toma sus decisiones tanto por el rendimiento económico esperado como por la confiabilidad, el prestigio y la seguridad que inspira una empresa sólida, bien gestionada y progresista.

**7. Evitar situaciones críticas:** Todo plan estratégico que contempla explotar la imagen eficaz de la empresa, implica basarse en una cultura organizacional fuerte, que incluye la cultura de la acción inteligente y de la comunicación como su aliada. El conjunto de valores, consignas y convicciones que sustentan el Plan de Actuación y el Plan de Comunicación al mismo tiempo constituyen una "guía de conducta" -incluso para emergencias- que en sí misma es un arma contra las contingencias críticas, sean de la índole que sean, y que amenacen de algún modo a la empresa.

**8. Impulsar nuevos productos y servicios:** La convicción es una suma de pequeñas convicciones. Es acumulativa. Y cuando la imagen de una marca o de una empresa posee tales valores de seguridad y de seducción -que puede apelar a la razón, a la funcionalidad práctica y a las emociones- resulta que el refuerzo de estas convicciones acumuladas, predispone las decisiones futuras, sean de compra, de utilización de servicios o incluso de opiniones favorables.

**9. Relanzar la empresa:** Muchos problemas de competitividad y de crecimiento del negocio están ligados a una identidad en crisis o a una imagen que pierde su actualidad, su posicionamiento o su potencia de otro momento. Relanzar la imagen equivale a relanzar y extender el negocio.

**10. Generar una opinión pública favorable:** La gestión de la opinión pública es responsabilidad del gestor de la imagen, es decir, de las comunicaciones corporativas. La conducta ética, la transparencia informativa, la participación de la empresa en las causas cívicas y el bien común, la promoción de la cultura, entre otros, generan una opinión pública favorable, que trasciende para agregar valor a la empresa.

**11. Reducir los mensajes involuntarios:** Hay ciertas decisiones que la imagen desaconseja y otras de las que se beneficia. En síntesis, aquello que reduce la emisión involuntaria de mensajes y significados contradictorios con la identidad, la personalidad y el estilo de la empresa es la planificación y el control de su imagen.

**12. Optimizar las inversiones en comunicación:** El ejemplo japonés está señalando el camino hacia las marcas globales y las imágenes únicas. La marca se convierte así, al mismo tiempo, en la identidad de productos, de los servicios y de la empresa: es la imagen corporativa. Esta cuestión presenta dos facetas: una económica y la otra sociológica. Una marca global, una identidad corporativa y una imagen única concentran las inversiones en comunicación y las rentabilizan, ya que gestionar una sola imagen es más económico y eficaz que muchas marcas diferentes.

**13. Acumular reputación y prestigio:** el pasaporte para la expansión: La imagen de la empresa es una medalla de dos caras. Una de ellas es la notoriedad, la dimensión cuantitativa. La otra es la notabilidad: reputación, excelencia, prestigio o como se la quiera llamar, y es la dimensión cualitativa.

Ambas caras son una misma cosa y dependen la una de la otra. La notoriedad sin valores cualitativos se convierte en autodestructiva, ya que el conocimiento negativo de una empresa o una marca, alcanza a un número considerable de personas.

**14. Atraer a los clientes y fidelizarlos:** Un número considerable de empresas de servicios basados en la confianza y seguridad (finanzas, seguros, medicina, servicios de salud etcétera) disponen de una potente motivación para la conquista de nuevos clientes y su fidelización: es su imagen corporativa.

**15. Inventar el futuro:** El futuro de la empresa es inseparable de su imagen. Esto no es solo una afirmación: es un axioma. Si la empresa cuenta con la trayectoria suficiente de calidad y satisfacción de los clientes y si esa trayectoria está apoyada en una opinión pública favorable.

### **Elementos que identifican la imagen institucional**

Es el conjunto de elementos que identifican y distinguen a una empresa, institución u organización, como son las marcas, logotipos, impresos, colores, uniformes, etcétera.

La imagen corporativa o imagen institucional aparece como el registro público de los atributos identificativos del sujeto social.

(Cortina, 2017), señala que la imagen corporativa es "el conjunto de ideas, prejuicios, opiniones, juicios (sean estos verdaderos o falsos), sentimientos, percepciones, experiencias (adquiridas personalmente o relatadas por otras personas), con relación a una persona física o moral, institución, empresa, grupo religioso o étnico, partido político, gobierno o nación."

De acuerdo al autor la imagen corporativa es el conjunto de creencias y asociaciones que poseen los públicos que reciben comunicaciones directas o indirectas de persona. Además, la imagen es una representación mental y virtual. Es un átomo de posición emotiva. También, puede haber casos en que una razón lógica y material haya articulado una imagen positiva o negativa, pero esta razón

se transforma en todos los casos en creencias y asociaciones; y la imagen configurada es siempre un hecho emocional.

### **Factores que influyen en la imagen institucional**

Es la representación mental que tiene el público interesado y la sociedad en general de una empresa; que es actualmente uno de los elementos más importantes que las compañías tienen a sus disposiciones para hacer comprender a sus gubernamentales quiénes son, a qué se dedican y en qué se diferencian de la competencia (Bort Muñoz, 2004)

La imagen institucional es uno de los factores que muchas veces los miembros de una organización u empresa descuidan, no solo basta con el bien financiero y en cuanto a mucho produzca, sino de hacerlo marcando la diferencia ante la competitividad, manteniendo un cuidado de la imagen de su organización y por ende de su personal de trabajo para que así se brinde un servicio de calidad y calidez.

También la definimos como la receptación que el público o sociedad mantiene de una organización diferenciándola de las demás y calificando según su desenvolvimiento empresarial que brinde y otorgue al factor necesario e importante para que esta se mantenga en el campo, como es el cliente.

### 2.3. Análisis e interpretación de los resultados

Una vez de tabular las encuestas dirigidas a El Personal Administrativo Del Área De Recursos Humanos del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi, se obtuvieron los siguientes resultados:

Pregunta N°1

#### 1. ¿CONOCE USTED QUE ES LA HIGIENE POSTURAL?

Cuadro N° 1

RESPUESTAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<b>SI</b>	10	38%
<b>NO</b>	16	62%
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Tabla Nª 1



Fuente: Personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.  
Elaborado por: Lorena Anchundia Santana.

#### Análisis e interpretación de los resultados

Como resultado de la encuesta a esta primera interrogante; ¿Conoce usted que es la higiene postural?, 16 personas que representan el 62% de los encuestados respondieron que no conocen el tema; así mismo, 10 personas que representan el 38% indicaron que si conocen el tema de la higiene postural.

Lo que permite comprobar que los niveles de satisfacción en los encuestados dentro de la institución en su mayoría no conocen que es la higiene postural; lo que debe dar pautas para el mejoramiento de la institución para satisfacer las necesidades del personal administrativo.

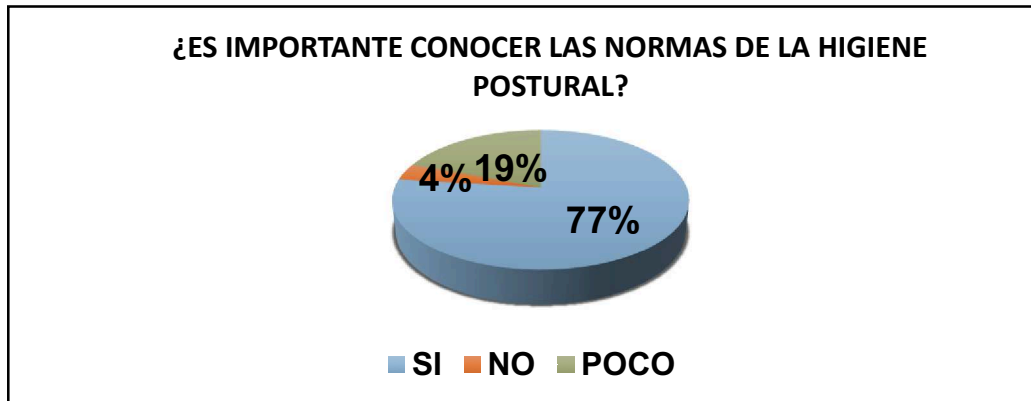
Pregunta N°2

## 2. ¿ES IMPORTANTE CONOCER LAS NORMAS DE LA HIGIENE POSTURAL?

Cuadro N°2

RESPUESTAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<b>SI</b>	20	77%
<b>NO</b>	1	4%
<b>POCO</b>	5	19%
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Tabla N° 2



Fuente: Personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.  
Elaborado por: Lorena Anchundia Santana.

### Análisis e interpretación de los resultados

Como resultado de la encuesta a esta segunda interrogante; ¿es importante conocer las normas de la higiene postural?, 20 personas que representan el 77% de los encuestados respondieron que si conocen la importancia que tiene la higiene postural; asimismo, 5 personas que representan el 19% indicaron que poco conocen la importancia que tiene la higiene postural; también, 1 persona que representan el 4% de los encuestados respondió que no conocen la importancia que tiene la higiene postural.

De acuerdo a los resultados de la encuesta, la mayoría del personal le interesa saber la importancia que tiene la higiene postural para así aplicar en su vida cotidiana.



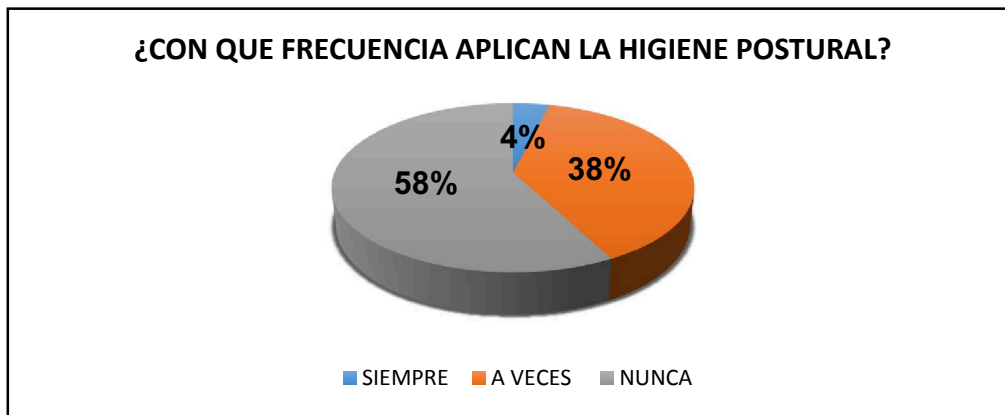
Pregunta N°3

### 3. ¿CON QUE FRECUENCIA APLICAN LA HIGIENE POSTURAL?

Cuadro N°3

RESPUESTAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<b>SIEMPRE</b>	1	4%
<b>A VECES</b>	10	38%
<b>NUNCA</b>	15	58%
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Tabla N°3



Fuente: Personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.  
Elaborado por: Lorena Anchundia Santana.

#### Análisis e interpretación de los resultados

Como resultado de la encuesta a esta interrogante; ¿con que frecuencia aplican la higiene postural?, 15 personas respondieron que nunca han aplicado la higiene postural lo que representa el 58% de los encuestados; también, 10 personas que representan el 38% indicaron que a veces aplican la higiene postural; de la misma manera, 1 persona que representan el 4% de los encuestados respondió que si aplica la higiene postural.

Ante estos resultados, se puede observar que la mayoría de las personas nunca aplican la higiene postural, adonde es preocupante porque si no usan la buena postura tendrá problema en futuro principalmente la columna es la parte del cuerpo que se lesiona.

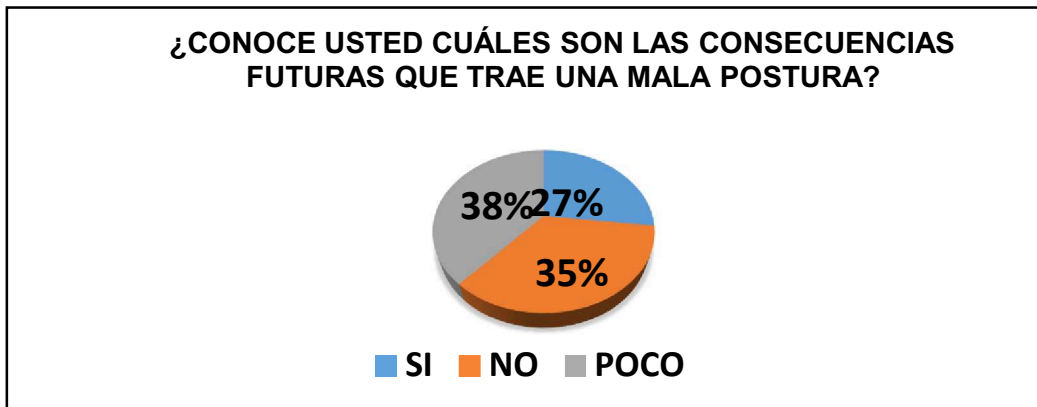
Pregunta N°4

**4. ¿Conoce usted cuáles son las consecuencias futuras que trae una mala postura?**

Cuadro N°4

RESPUESTAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<b>SI</b>	7	27%
<b>NO</b>	9	35%
<b>POCO</b>	10	38%
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Tabla N°4



Fuente: Personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.  
Elaborado por: Lorena Anchundía Santana.

**Análisis e interpretación de los resultados**

Como resultado de la encuesta a esta interrogante; ¿Conoce usted cuáles son las consecuencias futuras que trae una mala postura?, 10 personas respondieron que poco conocen la consecuencia que trae la mala postura lo que representa el 38% de los encuestados; asimismo, 9 personas que representan el 35% indicaron que no conocen la consecuencia que trae la mala postura; también, 9 personas que representan el 27% de los encuestados respondió que si conocen la consecuencia que trae la mala postura.

El mayor porcentaje de los encuestados respondieron que poco conocen sobre las consecuencias que trae la mala higiene postural; debido al desconocimiento del tema.

Pregunta N°5

**5. ¿Está usted de acuerdo que se le otorgue capacitaciones sobre la higiene postural?**

Cuadro N°5

RESPUESTAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<b>SI</b>	24	92%
<b>NO</b>	2	8%
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Tabla N°5



Fuente: Personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.  
Elaborado por: Lorena Anchundia Santana

### **Análisis e interpretación de los resultados**

Como resultado de la encuesta de la interrogante; ¿Está usted de acuerdo que se le otorgue capacitaciones sobre la higiene postural?, 24 personas que representan el 92% de los encuestados respondieron que sí y el 8% que representa a 2 personas indicó que no está de acuerdo que se le otorgue capacitaciones sobre la higiene postural.

Ante estos resultados, se puede observar que la mayoría del personal administrativo no ha recibido una capacitación sobre la higiene postural, además, es necesario capacitar y enseñar el beneficio que tiene la higiene postural; asimismo, para que ellos lo pongan en práctica.

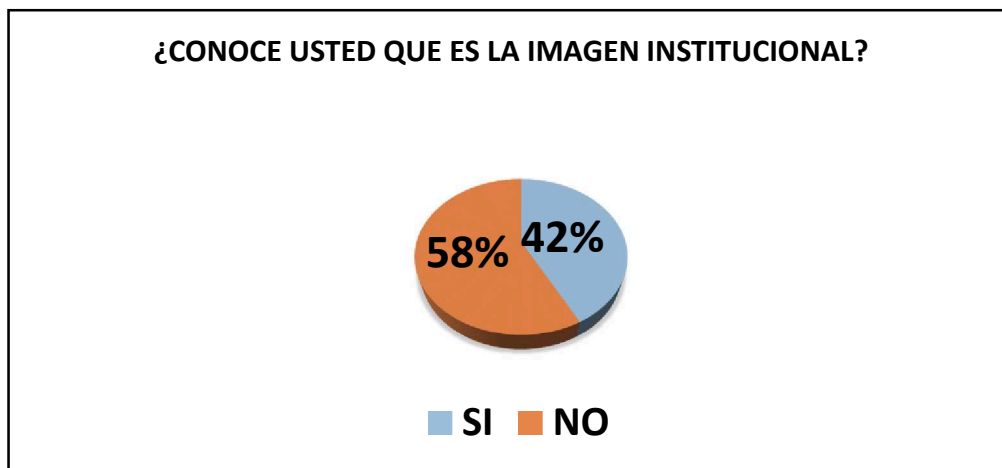
Pregunta N°6

**6. ¿Conoce usted que es la imagen institucional?**

Cuadro N°6

RESPUESTAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<b>SI</b>	11	42%
<b>NO</b>	15	58%
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Tabla N°6



Fuente: Personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.  
Elaborado por: Lorena Anchundia Santana.

**Análisis e interpretación de los resultados**

Como resultado de la encuesta de la interrogante; ¿Conoce usted que es la imagen institucional?, 15 personas que representan el 58% de los encuestados respondieron que no y el 42% que representa a 11 personas indicó que si conoce que es la imagen institucional.

Ante estos resultados, se puede observar que gran parte de los funcionarios desconocen que es la imagen institucional, por esta razón es necesario que se oriente una capacitación sobre el tema.

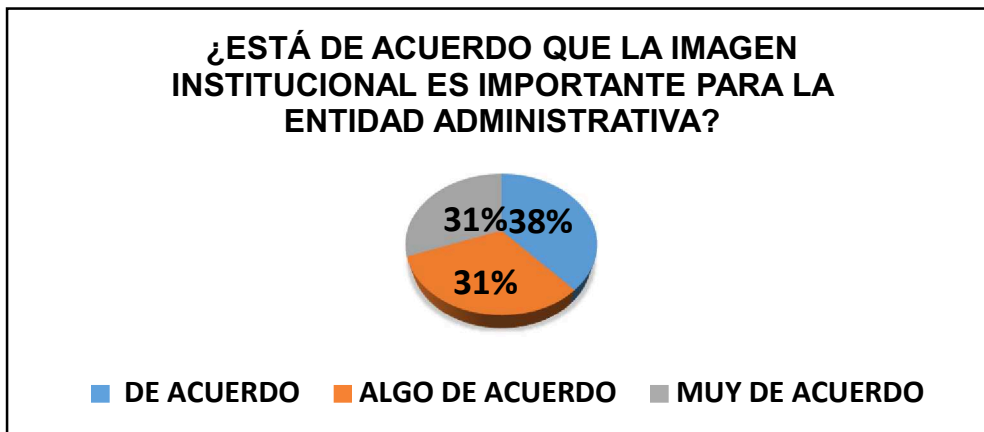
Pregunta N°7

7. ¿Está de acuerdo que la imagen institucional es importante para la entidad administrativa?

Cuadro N°7

RESPUESTAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<b>DE ACUERDO</b>	10	38%
<b>ALGO DE ACUERDO</b>	8	31%
<b>MUY DE ACUERDO</b>	8	31%
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Tabla N°7



Fuente: Personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.  
Elaborado por: Lorena Anchundia Santana

### **Análisis e interpretación de los resultados**

Como resultado de la encuesta a la interrogante; ¿Está de acuerdo que la imagen institucional es importante para la entidad administrativa?, 10 personas que representan el 38% de los encuestados respondieron que están de acuerdo; el 31% que representa a 8 personas contestó que algo de acuerdo y 8 personas que representan el 31% indicaron que están muy de acuerdo, que la imagen institucional sea importante para la institución.

Ante estos resultados, se puede observar que la mayoría del personal está de acuerdo que la imagen institucional es importante para el establecimiento; la misma que se identifica y se distinguen a una empresa por sus colores y logotipos que lo representan a la institución.

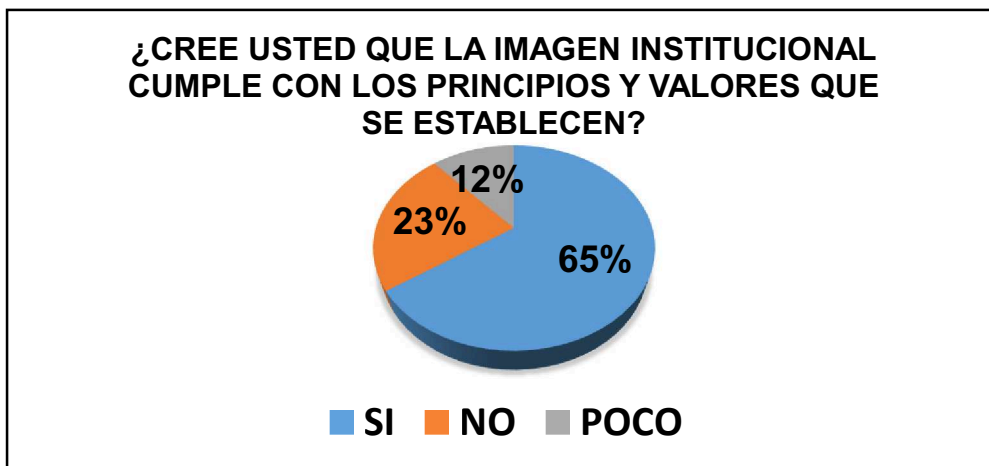
Pregunta N°8

**8. ¿Cree usted que la imagen institucional cumple con los principios y valores que se establecen?**

Cuadro N°8

RESPUESTAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<b>SI</b>	17	65%
<b>NO</b>	6	23%
<b>POCO</b>	3	12%
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Tabla N°8



Fuente: Personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.  
Elaborado por: Lorena Anchundia Santana.

### **Análisis e interpretación de los resultados**

Como resultado de la encuesta a la interrogante; ¿Cree usted que la imagen institucional cumple con los principios y valores que se establecen? 17 personas que representan el 65% de los encuestados respondieron que si están de acuerdo; el 23% que representa 6 personas contestó que no está de acuerdo y 3 personas que representan el 12% indicaron que están poco de acuerdo, que la imagen institucional cumpla con los principios y valores que se establecen.

Ante estos resultados, se puede observar que la mayoría del personal administrativo, está de acuerdo que la imagen institucional cumple con los principios y valores que se establece dentro de la institución.

Pregunta N°9

**9. ¿La imagen institucional es único elemento principal para el establecimiento de los valores dentro de la institución?**

Cuadro N°9

RESPUESTAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<b>SI</b>	16	62%
<b>NO</b>	10	38%
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Tabla N°9



Fuente: Personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.  
Elaborado por: Lorena Anchundia Santana.

**Análisis e interpretación de los resultados**

Como resultado de la encuesta de la interrogante; ¿la imagen institucional es único elemento principal para el establecimiento de los valores dentro de la institución?, 16 personas que representan el 62% de los encuestados respondieron que sí están de acuerdo y el 38% que representa a 10 personas indicó que no está de acuerdo que la imagen institucional es el principal elemento dentro el establecimiento.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede observar que la mayor cantidad del personal administrativo señala que la imagen institucional es el único elemento para el establecimiento porque sin ellos no cumpliera con el buen servicio de calidad.

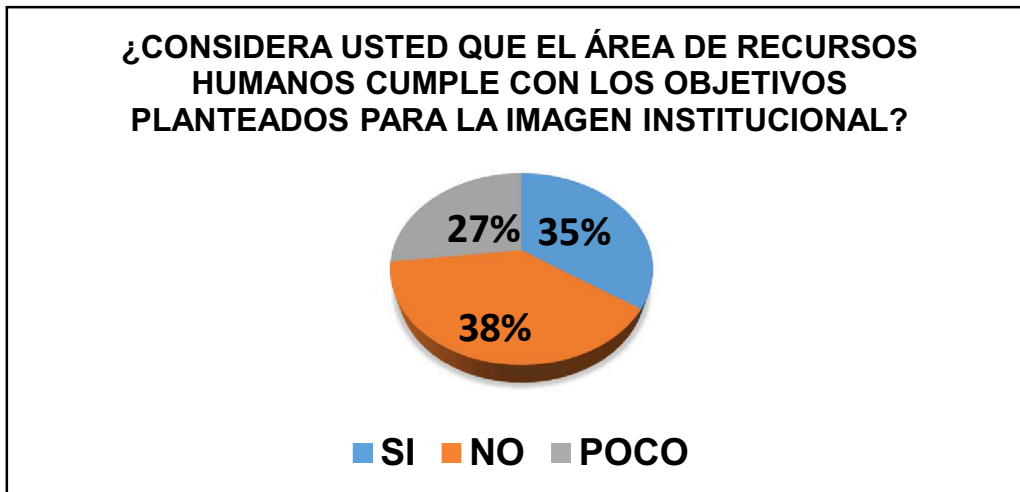
Pregunta N°10

**10. ¿Considera usted que el área de recursos humanos cumple con los objetivos planteados para la imagen institucional?**

Cuadro N°10

RESPUESTAS	RESULTADOS	PORCENTAJES
<b>SI</b>	9	35%
<b>NO</b>	10	38%
<b>POCO</b>	7	27%
<b>TOTAL</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>

Tabla N°10



Fuente: Personal Administrativo del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.  
Elaborado por: Lorena Anchundia Santana.

### **Análisis e interpretación de los resultados**

Como resultado de la encuesta de la interrogante; ¿Considera usted que el área de recursos humanos cumple con los objetivos planteados para la imagen institucional?, 10 personas que representan el 38% de los encuestados respondieron que no cumple con los objetivos y el 35% que representa 9 personas indicó que el área de recurso humano si cumple con los objetivos; asimismo, el 27% que representa 7 personas considera que poco cumple con los objetivos planteado dentro de la institución.

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede observar que el área administrativa no cumple objetivos planteado dentro de la institución.



## **2.4 Diseño de la propuesta**

### **Tema**

La higiene postural en la imagen institucional, aplicado al personal administrativo del área de recursos humanos del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.

### **Introducción**

En la actualidad, el tema de la higiene postural se encuentra respaldada por las leyes establecidas en la constitución del Ecuador, en el Capítulo Segundo de los Derechos del Buen Vivir, siendo el estado quien garantice este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales prevaleciendo a nivel mundial la prestación de los servicios de salud que se rigen por los principios de equidad, universalidad y solidaridad.

Por esta razón, se lleva un fin en los empleados cuando laboran en su área de trabajo, por varias horas se puede producir problema de espalda, dolores de cabeza, fatiga muscular, vista cansada y otras patologías que pueden llegar a ser factores que disminuyen la eficiencia y eficacia de su trabajo.

Por lo cual, este estudio va enfocado a crear un manual de higiene postural adecuada a las características encontradas en este sitio de trabajo, que ayudará a reducir los esfuerzos físicos y prevenir posibles lesiones en los empleados durante el desempeño de sus labores y a aumentar la motivación lo cual resulta un efecto positivo en la productividad.

En la presente investigación se escogió al personal Administrativo del área recursos humanos del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi, a partir de la propuesta brindada sus funcionarios demostraron interés y apertura para realizar este estudio. De esta forma, se evidenció la situación higiene postural en el personal administrativo de ésta institución.

De acuerdo a los resultados obtenidos de la encuesta se realiza un manual de normas de higiene postural que mejore la imagen institucional para el trabajo de oficina con el fin de prevenir a futuro patologías por un incorrecto y mal uso del mobiliario en su lugar de trabajo.

Finalmente, a partir del análisis se establecen las conclusiones y recomendaciones que podría ayudar al personal administrativo del área recursos humanos.

## **Objetivo de la propuesta**

### **Objetivo general:**

Elabora un manual sobre la higiene postural para el personal administrativo del área de recurso humano para evitar problemas lumbares.

### **Objetivos específicos:**

- ✓ Desarrollar conocimiento de la propia higiene postural
- ✓ Conocer los pasos para prevenir la mala postura de la higiene.
- ✓ Definir por qué es importante reconocer la higiene postural para el personal administrativo del área de recursos humanos para evitar posibles enfermedades.
- ✓ Capacitar al personal del área de recursos humanos sobre las normas de higiene postural.

## **Metodología**

Para la ejecución de este manual de normas de higiene postural para mejorar la imagen institución se hará uso de una serie de materiales, mismas que forman parte fundamental para el desarrollo de la metodología teórica – practica, donde se permitirá la expresión de las vivencias, anécdotas y la participación activa del personal. Se utilizarán materiales didácticos, bibliográficos y tecnológicos que permitirán el mejor desenvolvimiento dentro de cada una de las temáticas conjuntamente con los aportes y visiones que éstos mismos personal; todo ello centrado en el tema de normas de higiene postural que mejore la imagen institución.

La propuesta está situada a la búsqueda de mejorar la higiene postural, con el fin de corregir la postura que aplica al personal administrativo dentro en sus labores diarias que permita establecer un mejor ambiente laboral. La metodología se basa en la actualización de conocimientos respecto a la norma que tiene la higiene postural así mejorar la imagen institucional de la organización, con lo que se busca la participación de cada uno de las partes que forma el manual de higiene postural, al mismo tiempo se logra fortalecer los conocimientos que tienen el personal.

Este manual proporcionara al personal administrativo una clara orientación sobre la higiene postural para mejorar la imagen institucional. Esta propuesta es importante porque ayuda al personal administrativo corregir la postura de prevención, es fundamental conocer los elementos que tiene la higiene postural para movilizar peso de la forma más adecuada para minimizar riesgos de accidentes o lesiones, así mejora la imagen institucional, haciendo uso de metodología adecuada. Este manual tendrá un periodo de dos meses de elaboración la misma que estará dividido por cuatro partes donde se aplica cada temática estará formada por 34 hojas indicando cada una de sus funciones.

También, se elaborará un cronograma de actividades con el fin de dar a conocer los temas que se trata en el manual, así como los materiales y recursos que se usarán cada una de sus partes. Una vez culminado el manual se hará una evaluación a cada participante con lo que se podrán conocer los logros alcanzados.

Para el cumplimiento de este proceso, se requieren los siguientes recursos:

### **Recursos Humanos**

- ✓ Editor del manual
- ✓ Personales administrativos de área de Recurso Humano del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Montecristi.

## **Recursos Tecnológicos**

- ✓ Computador
- ✓ Impresora
- ✓ servicio de internet

## **Recursos Educativos**

- ✓ Impresiones
- ✓ Tinta de impresora
- ✓ Hojas bond, tamaño A4
- ✓ Cartulina
- ✓ Grapadora con grapa

## **Recursos Materiales**

### Material Utilizado

- ✓ textos de consulta

## Desarrollo de la propuesta

<b>Manual de normas de higiene postural que mejore la imagen institucional, aplicado al personal administrativo del Área de Recursos Humanos del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.</b>			
<b>Lugar:</b>	Área de Recurso Humano del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.		
<b>Beneficiarios:</b>	Personal Administrativo		
<b>PRIMERA PARTE DEL MANUAL</b>			
<b>Temas</b>	<b>Subtemas</b>	<b>Contenido de página</b>	<b>Estrategias</b>
<b>Contenido. manual de normas de higiene postural para mejorar la imagen institucional de la institución.</b>	Antecedentes Definición Importancia Características	8 hojas	Búsqueda de información
<b>SEGUNDO PARTE DEL MANUAL</b>			
<b>Temas</b>	<b>Subtemas</b>	<b>Contenido de página</b>	<b>Estrategias</b>
<b>Beneficios de una correcta higiene postural</b>	Los beneficios y hábitos de higiene postural	9 hojas	Análisis de la información
<b>TERCERA PARTE DEL MANUAL</b>			
<b>Temas</b>	<b>Subtemas</b>	<b>Contenido de página</b>	<b>Estrategias</b>
<b>Normas de higiene postural en las actividades de la vida diaria</b>	Tener en cuenta las principales normas al estar sentado, de pie o al caminar, cuando tengas que agacharte, levantar y transportar pesos, etcétera	8 hojas	Detallar cada una de las funciones
<b>CUARTA PARTE DEL MANUAL</b>			
<b>Temas</b>	<b>Subtemas</b>	<b>Contenido de página</b>	<b>Estrategias</b>
<b>Enfermedades causadas por la mala postura</b>	se muestran varias enfermedades causadas por la mala postura en la oficina.	10 hojas	indicar medidas preventiva para mejorar las enfermedades causada por la incorrecta postura

## Presupuesto del Manual

A continuación, se detalla el presupuesto de inversión del manual de normas de higiene postural que mejore la imagen institucional, aplicado al personal administrativo del Área de Recursos Humanos del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal Del Cantón Montecristi.

<b>PRESUPUESTO</b>	
<b>Descripción</b>	<b>Total</b>
Recursos Educativos	\$ 130
Recursos tecnológicos	\$ 150
Editora el manual	\$ 130
Gastos alimenticios	\$ 100
Gastos extras	\$ 70
<b>Total a pagar</b>	<b>\$ 580</b>

### Cronograma de propuesta del manual

2018	MARZO				ABRIL			
SEMANA DE ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4
Aprobación del manual de normas de higiene postural para mejorar la imagen institucional.								
2. Recolección de materiales y clasificación.								
5. Elaboración del manual								
3. Estructura del manual de normas de higiene postural que mejore la imagen institucional								
4. Aplicación de manual de normas de higiene postura que mejore la imagen institucional.								
5. Resultados obtenidos de la propuesta y clausura.								

## 2.5 Conclusiones

Con la adquisición de los resultados del trabajo investigativo se concluye lo siguiente:

- ✓ Después de haber analizado las variables se considera indispensable aplicar la higiene postural en el diario vivir.
  
- ✓ La mala postura del personal afecta a la imagen institucional en cuanto a que esto inciden en la reputación de la misma.
  
- ✓ El personal administrativo está de acuerdo que la imagen es un aspecto principal para el establecimiento y que depende mucho de la higiene postural.
  
- ✓ La aplicación de la propuesta planteada ayuda en la solución de la problemática encontrada.



## 2.6 Recomendaciones

Para lograr la higiene postural en la institución se sugiere las siguientes recomendaciones:

- ✓ Concienciar a los empleados sobre la importancia de las normas y elementos de la higiene postural para evitar inconveniente de salud.
  
- ✓ Practicar las normas de higiene postural dentro de la institución para mantener la buena imagen institucional.
  
- ✓ Mantener la imagen institucional enfocada en la higiene postural.
  
- ✓ Aplicar la propuesta presentada y mantener como habito la higiene postural.

## 2.7 Bibliografía

1. Aragunde Soutullo, J. L. Y Pazos Couto, J. M. (2000). Educación postural. Barcelona: INDE.
2. Bort Muñoz, M. Á. (2004). Merchandising. MADRID: ESIC.
3. Cortina, J. (. (18 de 10 de 2017). Historial de «Imagen corporativa». Obtenido de Imagen corporativa: [https://es.wikipedia.org/wiki/Imagen\\_corporativa](https://es.wikipedia.org/wiki/Imagen_corporativa)
4. Costa, J. (2007). Señalética corporativa. España: primera edición.
5. Cuadro R, L. (1993). Higiene postural en el escolar. Higiene\_postural\_en\_el\_escolar, 345.
6. Garza Mercado, A. (2007). Manual de técnicas de investigación para estudiantes de ciencias sociales y humanidades (Séptima Edición ed.). México D.F.: EL COLEGIO DE MÉXICO.
7. Guerra Corral, C. A. (29 de 11 de 2016). La importancia de una buena imagen empresarial para el negocio. Obtenido de La importancia de una buena imagen empresarial para el negocio: <https://es.linkedin.com/pulse/la-importancia-de-una-buena-imagen-empresarial-para-el-guerra-corrall>
8. Lopes, M. (2012). Normas más importantes de higiene postural . Tufisio.net-blog sobre salud y fisioterapia-, 1.
9. López, M. (2012). Normas más importantes de higiene postural. Tufisio.net -Blog sobre salud y fisioterapia-, 1.
10. Lorenzo, E. (25 de 07 de 2014). Geriatricarea. Obtenido de Higiene postural para cuidadores (I): Conceptos Básicos y AVD: <http://geriatricarea.com/higiene-postural-para-cuidadores-iconceptos-basicos-y-avd/>
11. Lorenzo, M.E. y García, J.L. (2005). Elaboración y aplicación de un programa de Educación Postural en Educación Secundaria. Revistga de Investigación en Educacion, 2, 63-68.
12. M. Nordin, V. F. (2004). Biomecánica básica del sistema musculoesquelético. (ESPAÑA): Edición: 3ª.

13. Montealegre, K. (12 de Febrero de 2014). Enfermedades causadas por la mala postura frente al computador. Obtenido de Enfermedades causadas por la mala postura frente al computador: <https://prezi.com/aep6eorptgm7/enfermedades-causadas-por-la-mala-postura-frente-al-computador/>
14. Navarro, C. Y. (2007). La salud de nuestro hijos. Barcelona - España: Primera edición .
15. Pintado Blanco,, T., & Sánchez Herrera, ,. (2013). Imagen corporativa.Influencia en la gestión empresarial. Madrid: Primera edición: 2009,Segunda edición: 2013.
16. Prado, M. D. (08 de marzo de 2016). EDUSPORT. Obtenido de EDUSPORT: [http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo2/higiene\\_postural.pdf](http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo2/higiene_postural.pdf)
17. Rosero, D. S. (21 de 07 de 2012). Recomendaciones generales higiene postural y manejo manual de cargas. Obtenido de recomendaciones higiene postural y manejo manual de cargas: [https://fisicalabsinvestigacion.uniandes.edu.co/archivos/man\\_salud\\_ocup/anexos\\_gissa\\_2013/recomendaciones%20higiene%20postural%20y%20manejo%20manual%20de%20cargas.pdf](https://fisicalabsinvestigacion.uniandes.edu.co/archivos/man_salud_ocup/anexos_gissa_2013/recomendaciones%20higiene%20postural%20y%20manejo%20manual%20de%20cargas.pdf)
18. Sainz de Baranda, P. (2009). La higiene postural. Madrid: La Mancha Entertainment.
19. Trigo, E. (2013). Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3727/1/TFG-O%2085.pdf>
20. UNIVERSAL. (07 de MARZO de 2017). Enfermedades causadas por la mala postura. Ciencia y salud. Obtenido de Enfermedades causadas por la mala postura: <https://www.am.com.mx/2017/03/07/de-ti-depende/enfermedades-causadas-por-la-mala-postura--348267>

## Web Grafías

- ✓ <http://agora.ceem.org.es/wpcontent/uploads/documentos/saludpublica/higienepostural.pdf>
- ✓ <https://es.scribd.com/document/249708059/La-Higiene-Postural-3%C2%BA-ESO>
- ✓ <http://www.acmi.org.co/pacientes/recomendaciones/higiene-postural>
- ✓ [http://www.abc.gob.bo/sites/default/files/manual\\_imagen\\_abc\\_induccion.pdf](http://www.abc.gob.bo/sites/default/files/manual_imagen_abc_induccion.pdf)
- ✓ [http://www.sefp.minhafp.gob.es/dam/es/web/areas/reforma\\_aapp/resultados/otros-informes/2-Guia-de-Comunicacion-Digital-para-la-AGE-Imagen-institucional\\_16-06-014\\_.pdf](http://www.sefp.minhafp.gob.es/dam/es/web/areas/reforma_aapp/resultados/otros-informes/2-Guia-de-Comunicacion-Digital-para-la-AGE-Imagen-institucional_16-06-014_.pdf)

## 2.8 Anexos



UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO DE MANABÍ"  
FACULTAD DE GESTIÓN, DESARROLLO Y SECRETARIADO EJECUTIVO.  
ENCUESTAS DIRIGIDAS AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL ÁREA DE  
RECURSOS HUMANOS DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO  
MUNICIPAL DEL CANTÓN MONTECRISTI.

Querido compañero (a)

La presente encuesta tiene como objetivo investigar si el personal administrativo tiene conocimiento sobre la higiene postural, asimismo, sobre la imagen institucional la misma que es dirigida al personal administrativo del área de recursos humanos del gobierno autónomo descentralizado municipal del cantón Montecristi, para continuar con las siguientes preguntas, usted deberá responder con una X la alternativa que crea conveniente.

Sus respuestas son anónimas. Serán utilizadas únicamente para el trabajo de investigación.

Se agradece de antemano su colaboración.

### 1. ¿Conoce usted sobre de la higiene postural?

SI  NO

### 2. ¿Es importante conocer las normas de la higiene postural?

SI  NO

### 3. ¿Con que frecuencia aplican la higiene postural?

SIEMPRE

AVECES

NUNCA

### 4. ¿Conoce usted cuáles son las consecuencias futuras que trae una mala postura?

SI  NO  POCO

5. ¿Está usted de acuerdo que se le otorgue capacitaciones sobre la higiene postural?

SI  NO

6. ¿Conoce usted que es la imagen institucional?

SI  NO

7. ¿Está de acuerdo que la imagen institucional es importante para la entidad administrativa?

DE ACUERDO

ALGO DE ACUERDO

MUY DE ACUERDO

8. ¿Cree usted que la imagen institucional cumple con los principios y valores que se establecen?

SI  NO  POCO

9. ¿La imagen institucional es único elemento principal para el establecimiento de los valores dentro de la institución?

SI  NO

10. ¿Considera usted que el área de recursos humanos cumple con los objetivos planteados para la imagen institucional?

SI  NO  POCO

Gracias por su colaboración.



Fuente: Personal Administrativo (GAD) Montecristi  
Descripción: Aplicación de Encuestas



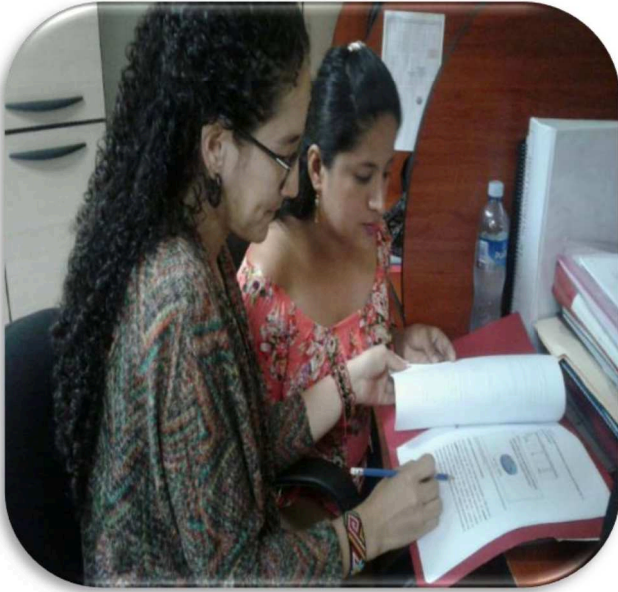
Fuente: Personal Administrativo (GAD) Montecristi  
Descripción: Aplicación de Encuestas



Fuente: Personal Administrativo (GAD) Montecristi  
Descripción: Aplicación de Encuestas



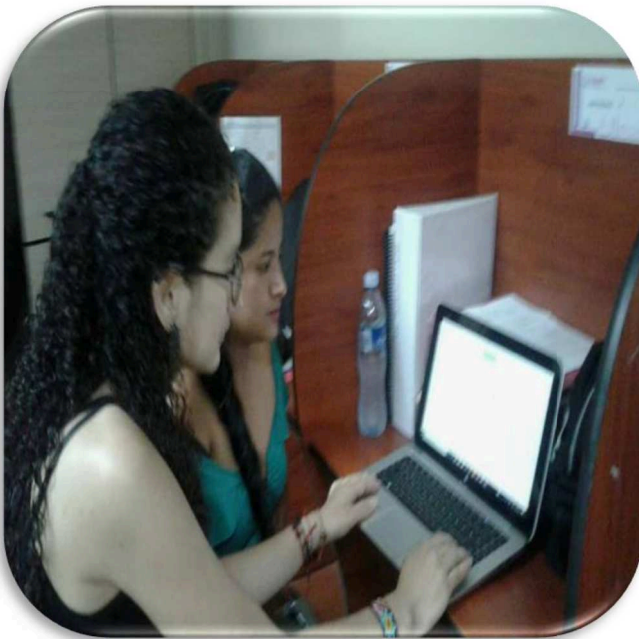
Fuente: Personal Administrativo (GAD) Montecristi  
Descripción: Aplicación de Encuestas



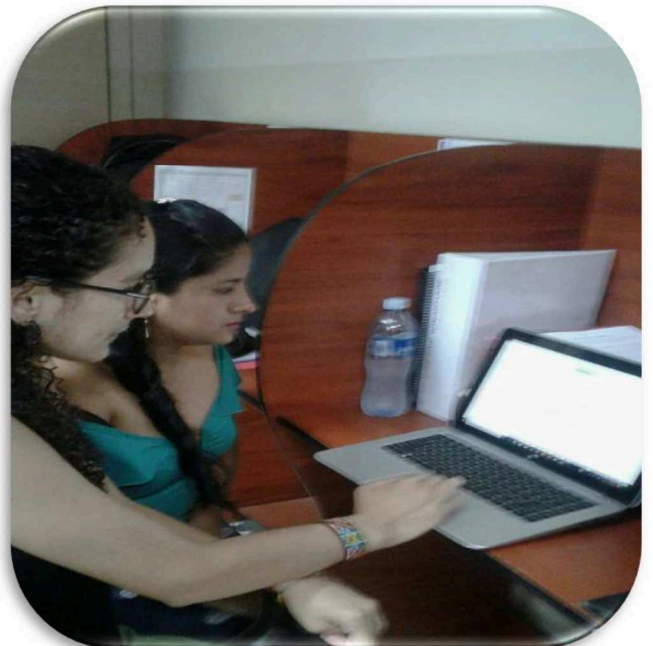
Fuente: Cubículo -Fagedese  
Descripción: Tutorías personalizadas con la Lic.  
Laine Intriago Uquillas.



Fuente: Cubículo -Fagedese  
Descripción: Tutorías personalizadas con la Lic.  
Laine Intriago Uquillas.



Fuente: Cubículo -Fagedese  
Descripción: Tutorías personalizadas con la Lic.  
Laine Intriago Uquillas.



Fuente: Cubículo -Fagedese  
Descripción: Tutorías personalizadas con la Lic.  
Laine Intriago Uquillas.