

**Departamento:**  
**Bienestar; cultura, admisión y nivelación**  
**universitaria**

## **INFORME TÉCNICO DEL AREA DE LA SALUD DEL INDICADOR 3:**

**Porcentaje de proceso de difusión  
y fortalecimiento de los servicios  
de atención en salud preventiva y  
primaria.**

*Elaborado por: Area de la Salud DBANU-U.L.E.A.M.*

**De enero a junio 2023**

05-2623-740 ext 181 / 05-2613-453  
Av. Circunvalación Vía a San Mateo  
[www.uleam.edu.ec](http://www.uleam.edu.ec)

**Uleam**

**1**

## ÍNDICE

### Contenido

*“Realización y ejecución del proyecto de pausas activas en la Uleam”* **¡Error! Marcador no definido.**

ÍNDICE .....	2
METAS .....	3
1.1. OBJETIVO GENERAL.....	3
1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	3
2. METODOLOGÍA DE DESARROLLO DEL PROYECTO.....	4
3. TIEMPO DE DURACIÓN.....	4
4. PRODUCTOS ALCANZAR .....	4
1. AVANCES DEL PROYECTO: “ULEAM EN MOVIMIENTO” .....	4
1.1.1 Meta No. 1. ....	4
1.1.2 Observaciones:.....	5

## INTRODUCCIÓN

Mediante el presente informe se indica el avance de los proyectos a cargo de la Especialidad de Fisioterapia durante el primer semestre del 2023 iniciando a partir del mes de enero al mes de junio, en el que se han venido realizando diferentes actividades de acuerdo a las metas establecidas.

Debido a las diversas calamidades y sucesos que se han venido viviendo en el país debido al clima temporal la Institución no se ha podido cumplir a cabalidad las metas y objetivos a realizar, por lo cual se pretende seguir con las actividades pendientes en los siguientes meses del 2023.

## METAS

La principal meta del proyecto **"LA ULEAM EN MOVIMIENTO"** es de difundir y propagar el buen hábito de realizar la pausa y posterior activación logrando el cuidado corporeo, educando a la población sobre mantener posturas correctas a la hora de realizar sus actividades laborales y adaptación del puesto de trabajo para evitar daños posturales dentro de toda la comunidad universitaria.

### 1.1. OBJETIVO GENERAL

Realizar difusión del cuidado corporal mediante orientación sobre activación física a través de breves pausas durante la jornada diaria y educar a la población sobre los beneficios que conlleva la terapia en movimiento para prevenir lesiones musculoesqueléticas producidas por posturas incorrectas a la hora de la actividad de trabajo y estudio para mejorar la calidad de vida de la comunidad en la universidad laica Eloy Alfaro de Manabí.

### 1.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Brindar información sobre el cuidado corporal mediante video educativo del ejercicio para la prevención de problemas de salud física
- ✓ Realizar material audiovisual con la participación de estudiantes de la carrera de fisioterapia.
- ✓ Revisar los puestos identificando si existe o no alteraciones entre el espacio físico y el sujeto.
- ✓ Socializar sobre la importancia del cuidado postural para prevenir problemas físicos.



- ✓ Impulsar la realización de pausas activas con duración de 3 a 10 minutos para evitar problemas musculares y esqueléticos.
- ✓ Creación de una APP que incentive la realización de pausas activas de uso personal.

## **2. METODOLOGÍA DE DESARROLLO DEL PROYECTO**

- a. Participativo interdisciplinario
- b. Elaboración de materiales técnicos para la difusión
- c. Generar estrategias con el personal colaborador
- d. Propiciar participación de la comunidad universitaria
- e. realizar valoraciones en los espacios de trabajo

## **3. TIEMPO DE DURACIÓN**

La presente propuesta esta planificada para su ejecución durante los años 2022 y 2023

## **4. PRODUCTOS ALCANZAR**

- Informe mensual del proyecto.
- Informe semestral del proyecto
- Informe técnico final del proyecto.
- Evidencias subidas a repositorio SharePoint.

### **1. AVANCES DEL PROYECTO: “ULEAM EN MOVIMIENTO”**

creación del segundo material audiovisual con la colaboración del Lcdo. José Mera de Central Media de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar y de la Lcda. Carla Ochoa de la DIRCII.

#### **1.1.1 Meta No. 1.**

- 1.- Realización de video de pausas activas e higiene postural con colaboración de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia.
- 2.- observación de puestos y espacios de trabajo en las oficinas del personal de Imprenta, Docentes de “C” permanente y personal de la DIRCII.
- 3.- evidencias fotográficas de la actividad realizada y registro de firmas.

**1.1.2 Observaciones:**

Se evidenció la necesidad de mejorar los espacios de trabajo con mejor iluminación, a climatización, ampliación del espacio físico y colocar mobiliario apropiado con función ergonómica.

**Fotos:**

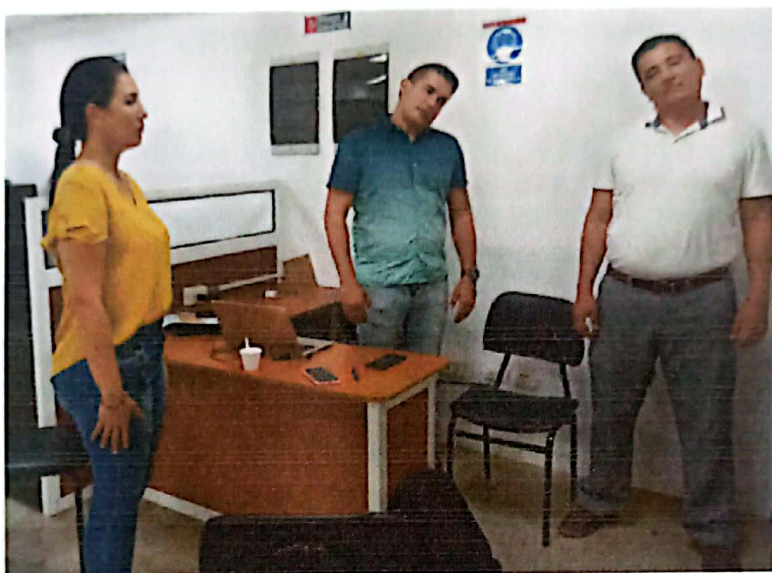
Falta de mobiliario adecuado para trabajo en computadora



Observación del espacio físico del puesto de trabajo frente al escritorio durante la jornada laborable.



Realización de pausas activas durante 3 minutos al día con el personal de Fisioterapia



Indicaciones Sobre adecuado uso de laptops en escritorios





Breve charla sobre la importancia de las pausas activas al personal de la DIRCII



Realización del segundo video sobre pausa activa con la colaboración de estudiantes de la carrera de fisioterapia

### ESTIRAMIENTO DE CABEZA Y CUELLO



Realización del primer borrador del programa digital sobre pausas activas  
con la colaboración del Lcdo. Jorge de la DIRCII





Anexo

*Intención de, Muestras, Cálculos, Mediciones y Verificación de Resultados*

**SECCIÓN A VISITAR:**

**REGISTRO DEL PROYECTO "ULEAM EN MOVIMIENTO"**

N°	FECHA	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	SEXO		PROCEDENCIA		CORREO INSTITUCIONAL	FIRMA	OBSERVACIONES
				HOMBRE	MUJER	ADMINISTRATIVO	TRABAJADOR			
1	20/04/12	Roberto Alvarado Salazar	1209458616	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Correspondiente a la muestra	<i>[Firma]</i>	Existe una muestra
2	20/04/12	Marcelo Viterbo	1309458616	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Correspondiente a la muestra	<i>[Firma]</i>	Existe una muestra
3	20/04/12	Marcelo Viterbo	1309458616	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Correspondiente a la muestra	<i>[Firma]</i>	Existe una muestra
4	20/04/12	Marcelo Viterbo	1309458616	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Correspondiente a la muestra	<i>[Firma]</i>	Existe una muestra
5	20/04/12	Marcelo Viterbo	1309458616	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Correspondiente a la muestra	<i>[Firma]</i>	Existe una muestra
6	20/04/12	Marcelo Viterbo	1309458616	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Correspondiente a la muestra	<i>[Firma]</i>	Existe una muestra
7	20/04/12	Marcelo Viterbo	1309458616	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Correspondiente a la muestra	<i>[Firma]</i>	Existe una muestra
8	20/04/12	Marcelo Viterbo	1309458616	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Correspondiente a la muestra	<i>[Firma]</i>	Existe una muestra
9	20/04/12	Marcelo Viterbo	1309458616	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Correspondiente a la muestra	<i>[Firma]</i>	Existe una muestra
10										
11										
12										
13										
14										
15										



**Uleam**  
UNIVERSIDAD DE LA  
ESCALA ALFARO DE MANABÍ

## Informe Técnica











**Uleam**  
UNIVERSIDAD DE LA  
ESCALA ALFARO DE MANABÍ

*Desarrollo de Proyectos, Cultura,  
Administración y Mantenimiento Universitario*

### SECCION A VISITAR:

#### REGISTRO DEL PROYECTO "ULEAM EN MOVIMIENTO"

N°	FECHA	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	SEXO		PROCEDENCIA				CORREO INSTITUCIONAL	FIRMA	FACULTAD/CARRERAS
				HOMBRE	MUJER	ADMINISTRATIVO	TRABAJADOR	DOCENTE	ESTUDIANTE			
1	22/4/23	Fernando de los Angeles	1708714186	X						fernando@uleam.edu.ec		
2	23/4/23	Carolina Olvera E.	1313055722		X					carolina.olvera@uleam.edu.ec		
3	23/4/23	Leidy Torres Herrer	120936244	X						leidy.torres@uleam.edu.ec		
4	23/4/23	Alejandra Herrer Herrer	1310916315		X	X				menualuam@uleam.edu.ec		DIRECTA
5	23/4/23	Yessica Dávalos Herrer	1501741804							Yessica.Davalos@uleam.edu.ec		DIRECTA
6	23/4/23	Carolina Rosero H.	1205991648		X					carolina.rosero@uleam.edu.ec		DIRECTA
7	23/4/23	María del Carmen Rosero H.	1201642514	X						maria.delcarmen.rosero@uleam.edu.ec		DIRECTA
8	23/4/23	Carolina Rosero H.	1205991648	X						carolina.rosero@uleam.edu.ec		DIRECTA
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

**Revisado y aprobado por:**



Dr. Carlos Morales  
Coordinador del Área de Salud  
DBCANU



DIRECCIÓN DE BIENESTAR, CULTURA,  
ADMISIÓN Y NIVELACIÓN UNIVERSITARIA  
COORDINACIÓN ÁREAS DE LA SALUD

**Elaborado por:**



Lcdo. Gabriel Bravo M., Mg  
Responsable del Proyecto  
DBCANU