

OBJETIVO	INDICADORES	METODOS DE VERIFICACION	SUPUESTO
<b>FIN (objetivo general)</b> Desarrollar un programa de salud física y mental que aporte a la prevención de lesiones musculoesqueléticas de columna lumbar en obreros de la empresa pegamixto con edades entre 18 y 60 años	% 0 CANTIDAD Lograr el 80% en la prevención de lesione musculoesqueléticas de la columna lumbar en los obreros	Entrevistas, test, anamnesis, otras, test postural	<b>POSTIVO Y/O NEGATIVOS</b> Positivos: lograr que los obreros adopten una mejor postura en la ejecución en sus labores del diario vivir. Negativo: inversión de tiempo y dinero de la empresa
<b>PROPOSITO (que se busca cambiar y transformar)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proponer guía de calentamiento para la preparación de los obreros antes de iniciar sus labores.</li> <li>Desarrollar pausas laborales para disminuir la fatiga física y mental en los obreros.</li> <li>Realizar entrenamientos cortos de fortalecimiento general con el fin de mantener un equilibrio físico y mental en los obreros.</li> </ul>	Lograr entre el 65-70% de la participación de los obreros en el desarrollo de las actividades en la empresa.	Encuestas, asistencias, anamnesis.	Positivo: disminución de fatiga, mayor productividad laboral.  Negativo: poca participación de los obreros.
<b>RESULTADOS (esperados específicos)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Generar consciencia frente a los riesgos de lesión dentro de la profesión.</li> <li>Disminuir el ausentismo laboral.</li> </ul>	Lograr entre un 80-90% de autocuidado y bienestar evitando la ausencia laboral.	Encuestas, asistencia, test posturales	Positivo: brindar seguridad laboral para el trabajador y la empresa.  Negativo: costo monetario para la empresa
<b>ACTIVIDADES (específicas)</b>  <b>Test evaluación postural</b> <b>Test movilidad articular</b> <b>Test habilidades motrices básicas</b>  <b>Pausas activas estructuradas</b> <b>Fortalecimiento básico</b>	Software, hojas de cálculo, plataforma del test, personal capacitado para ejecutar el test.  Profesionales capacitados, implementos deportivos y participación.	Test postural, anamnesis, otras, fotografías, test flexibilidad.  Asistencias, encuestas de satisfacción.	Positivo: se obtendrá una certeza y un diagnóstico de la condición postural de cada obrero.  Negativo: no poder tener todos los recursos necesarios para desarrollar los test.