CARRERA DE ADMINISTRACIÓN EN RECURSOS

HUMANO Y PERSONAL

TALLERES INFORMATIVOS PARA LAS PERSONAS QUE ASISTEN AL CDC DE CARCELÉN, SOBRE COMO EL SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO Y COMO PREVENIRLO, D.M.Q. 2019,

Trabajo de Integración Curricular previo la obtención del título de

Tecnólogo en Administración en Recursos Humanos y Personal

Tipo de Trabajo de Integración Curricular:
I + D + I

AUTOR: Denegri Andino María Gabriela

DIRECTORA: Alomoto Ushiña Tania Belén

Quito, Enero 2020

TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Quito, 15 de noviembre de 2019

El equipo asesor del trabajo de Titulación de las Sr. (Srta.) **DENEGRI ANDINO MARIA GABRIELA**, de la carrera de Administración de Recursos Humanos – Personal, cuyo tema de investigación fue: **TALLERES INFORMATIVOS PARA LAS PERSONAS QUE ASISTEN AL CDC DE CARCELÉN, SOBRE EL SINDROME DE TÚNEL CARPIANO Y COMO PREVENIRLO, D.M.Q. 2019,** una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: APROBAR el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la institución.

ING. ALOMOTO TANIA
Tutor de Proyectos

ING. CALDERON WILLAN
Lector de Proyectos

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"
CONSEJO DE CARRERA

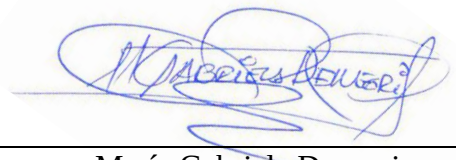
18 NOV 2019

PSIC. FABIÁN JARA
Delegado de Titulación de la Carrera

ING. FRIKTZIA MENDOZA
Directora de Carrera

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **Maria Gabriela Denegri Andino** con **C.C. 1720373891**, declaro bajo juramento que la investigación es absolutamente original, autentica, es de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas, resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad



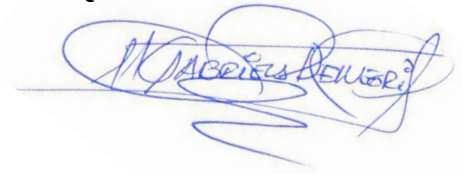
María Gabriela Denegri

Andino C.C: 1720373891

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo**, María Gabriela Denegri Andino** portador de la cédula de ciudadanía signada con el No. 172037389-1 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: "En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.", otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado**:**

"TALLERES INFORMATIVOS PARA LAS PERSONAS QUE ASISTEN AL CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO DE CARCELÉN, SOBRE COMO PREVENIR EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO. DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO 2018 -2019" con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.



María Gabriela Denegri Andino

C.C: 1720373891

Quito, 15 de noviembre del 2019

DEDICATORIA

Dedico este logro principalmente a mis 2 hijos Jarno y Jean Carlo Gordillo Denegri porque gracias a ellos tomé la decisión de prepararme y entregar todo el esfuerzo en mis estudios y salir adelante juntos.

A mi hermana Claudia Acosta por ser ese apoyo incondicional y ejemplo de lucha constante que a pesar de sus tropiezos hoy es mi admiración y orgullo por todo lo alcanzado y junto con Rocío Andino por su apoyo y dedicación desde el día que nací hasta la fecha ha sido como una madre llena de amor y apoyo total, ellas quienes me incentivaron y me aconsejaron siempre que lo necesité.

Y a mi madre Rita Andino ya que desde el cielo se sentirá orgullosa de mí, que fue un gran ejemplo de mujer luchadora que al estar sola con sus hijas nos dejó los mejores valores y ejemplos de salir a delante y porque alcancé el objetivo que me propuse y que hoy celebramos juntas.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por sus bendiciones puestas sobre mí, porque estoy segura que el jamás me ha abandonado y que siempre camina de mi lado a pesar de mis errores y equivocaciones.

A mis hijos por ser ese pilar incomparable a incentivarme siempre a ir a clases y poder cumplir con mis metas.

Agradezco al Instituto Tecnológico Superior Cordillera, a sus docentes y principalmente a mi tutora la Ingeniera Tania Alomoto, por su dedicación, paciencia, constancia al no permitirme tirar la toalla. Por estar pendiente de mi trabajo y por impartir sus conocimientos para poder realizar mi proyecto.

Agradezco al Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, ya que me facilitaron las instalaciones del Casa Somos para la realización del proyecto.

ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DE AUTORÍA ..... **ii**

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL ..... **iii**

DEDICATORIA ..... **iv**

AGRADECIMIENTO ..... **v**

ÍNDICE GENERAL ..... **vi**

ÍNDICE DE TABLAS ..... **ix**

ÍNDICE DE FIGURAS ..... **x**

ÍNDICE DE ANEXOS ..... **xi**

RESUMEN EJECUTIVO ..... **xii**

ABSTRACT ..... **xiii**

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES **1**

1.01 Contexto 1

1.01.01 Macro 1

1.01.02 Meso 2

1.01.03 Micro 3

1.02. Justificación 4

1.03. Definición del problema central (Matriz T) 5

1.03.01 Análisis de la matriz T 6

CAPÍTULO II INVOLUCRADOS **7**

2.01 Mapeo de Involucrados 7

2.02 Matriz de Involucrados 9

2.02.01 Análisis de la Matriz de Análisis de Involucrados 10

CAPÍTULO III PROBLEMAS Y OBJETIVOS **13**

3.01 Árbol de problemas 13

3.01.01 Análisis del Árbol de Problema 15

3.02 Árbol de Objetivos 16

CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS 17

4.01. Matriz de alternativas 17

4.01.01 Análisis de la matriz de alternativas 19

4.02 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos 21

4.02.01 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos 22

4.03 Diagrama de Estrategias 24

4.03.01 Análisis del diagrama de estratégias 25

4.04 Marco Lógico Matriz 26

4.04.01 Análisis de la matriz de marco lógico 28

CAPÍTULO V PROPUESTA 30

5.01 Antecedentes 30

5.01.01 Reseña histórica 30

5.01.02 Ubicación y límites 30

5.01.03 Justificación de la propuesta 31

5.01.04 Objetivo general 31

5.01.05 Orientación al estudio 31

5.02 Metodología 31

5.02.01 Tipo de investigación 31

5.02.02 Población y muestra 31

5.02.03 Forma 32

5.02.04 Método 32

5.02.05 Técnicas e instrumentos de investigación 32

5.07 Metodología de la investigación 33

5.07.01 ¿Qué es I+D+I? 33

5.08 Métodos de investigación 33

5.08.01 Investigación Exploratoria 33

5.08.02 Investigación Descriptiva 33

5.08.03 Modelo de la encuesta 33

5.08.04 Conclusiones de la entrevista 34

5.08.05 Modelo de encuesta 35

CAPÍTULO VI ASPECTOS ADMINISYRATIVO 68

6.01 Recursos 68

Recursos Humanos 68

Recursos Tecnológicos 68

Recursos Materiales 68

6.02 Presupuesto 70

6.03 Cronograma 71

CAPITULO II CONCLUSIONES Y RECOMENDCIONES 72

7.01 Conclusiones 72

GLOSARIO 73

Bibliografía 75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz T 5
Tabla 2 Matriz de Análisis de Alternativas 18
Tabla 3 Matriz de análisis de impacto de los objetivos 21
Tabla 4 Matriz de Marco Lógico 26
Tabla 5 Pregunta 1 37
Tabla 6 Pregunta 2 38
Tabla 7 Pregunta 3 39
Tabla 8 Pregunta 4 40
Tabla 9 Pregunta 6 42
Tabla 10 Pregunta 7 43
Tabla 11 Pregunta 8 44
Tabla 12 Pregunta 9 45
Tabla 13 Pregunta 10 46
Tabla 14 Presupuesto del Talleres 69
Tabla 15 Presupuesto 70
Tabla 16 Presupuesto General 70
Tabla 17 Cronograma 71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapeo de involucrados 8
Figura 2 Árbol de Problemas 14
Figura 3 Árbol de objetivos 16
Figura 4 Diagrama de Estrategias 24
Figura 5 Pregunta 1 37
Figura 6 Pregunta 2 38
Figura 7 Pregunta 3 39
Figura 8 Pregunta 4 40
Figura 9 Pregunta 6 42
Figura 10 Pregunta 8 44
Figura 11 Pregunta 9 45
Figura 12 Pregunta 10 46
Figura 13 Portada 80
Figura 14 Que es 81
Figura 15 Cuales son los Síntomas 82
Figura 16 Causas 83
Figura 17 ¿Quién está en riesgo? 84
Figura 18 Ejercicios Recomendados 85
Figura 19 Diagnostico 86
Figura 20 Tratamiento 87

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Tunel Carpiano 79

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto de investigación se lo ha desarrollado en el centro de desarrollo comunitario del barrio de Carcelén Alto, el mismo que se dedica a brindar servicios de diferentes capacitaciones a la comunidad del sector.

El problema central es el desconocimiento de las personas que asisten al centro de desarrollo comunitario de Carcelén sobre el Síndrome del Túnel Carpiano y como prevenirlo, por lo cual se desarrolló esta investigación dentro del centro de desarrollo comunitario, para poder brindar la información pertinente sobre esta enfermedad.

La propuesta se desarrolló mediante la metodología de investigación I+D+I la cual contiene siete matrices, las mismas que permitirán paso a paso conocer las causas y efectos del problema central, en los cuales se obtendrá un fin, un propósito y objetivos para combatir el problema central, con sus respectivos análisis.

Tomando en cuenta a la población del mismo de 50 personas, que asisten al lugar a las diferentes capacitaciones, se obtuvo un muestreo el mismo que permitirá alcanzar datos reales y posibles causas del porque el desconocimiento sobre esta enfermedad.

Se procede a realizar una investigación sobre el tema y la realización de la propuesta de un taller informativo para así obtener que las personas que asisten al lugar, tengan conocimientos concretos sobre esta enfermedad, y brindarles una calidad de vida saludable al tener conocimientos y ser capaces de prevenir enfermedades degenerativas.

ABSTRACT

The main problem here is the lack of knowledge about Carpal Tunnel Syndrome and how to prevent it. Which is the reason why this research was carried out within the CDC, in order to provide pertinent information about this disease.

The proposal was developed through the research methodology I + D + I which contains seven matrices, which will allow to know the causes and effects of the main problem, in which an end, main problem, in which an end, purpose and objectives will be obtained to battle the central problem, with their respective analyzes.

The population who attend the place for the different trainings is 50 people, so a sample was obtained which will allow to reach real data and possible causes about the lack of knowledge of this disease.

We proceed to carry out an investigation about the subjects and make a proposal of an informative workshop for the people of the CDC; in order to let them have specific knowledge about this disease and provide them a healthy quality of life by having knowledge andbeing able of preventing degenerative disease

CAPÍTULO I.
ANTECEDENTES

1.01 Contexto

En 1833, Ormerand cita por primera vez el Síndrome de Túnel Carpiano relacionado con las parestesia y el dolor nocturno, otro antecesor del Síndrome de Túnel Carpiano se señala a Lobert en 1835, quien hizo un estudio postmortem. Paget en 1854 relaciona el cuadro clínico del Síndrome de Túnel Carpiano con la postura viciosa del radio y en 1913 Marie describe el Pseudoneuroma del Nervio mediano en Autopsias. Learmont realizó la primera operación exitosa en 1930. "El Síndrome del Túnel Carpiano (STC) o conocido también como Parálisis tardía del Nervio mediano es una lesión compresiva de dicho nervio por múltiples causas. Definida como una Neuropatía Periférica que presenta manifestaciones sensitivas, motoras tróficas y por consiguiente afectará desde el punto de vista físico, psíquico, social y laboral. (Wikipedia, 2016)

Es una afección que se caracteriza por afectar ambas manos pero puede ser unilateral, es más habitual en mujeres, la edad promedio es 43 años, es más frecuente en la mano dominante y puede aparecer por primera vez durante el embarazo. La prevalencia es de aproximadamente 4% y llega a 8% en los individuos sobre los 55 años. Factores de riesgo a mencionar: Pacientes con más de 40 años, del sexo femenino, obesos y diabéticos.

El diagnóstico lo pensamos cuando el paciente llega a la consulta quejándose de parestesias de la mano, específicamente en los 3 primeros dedos y cara palmar de la mano, también puede existir debilidad o hipotrofia en el músculo abductor corto del pulgar o el oponente del pulgar.

Macro

En Ecuador, el Síndrome de Túnel Carpiano es la primera causa de enfermedad laboral, representando alrededor del 32% durante el seguimiento realizado entre los años 2001–2005 (Dependencia Técnica Medicina del Trabajo SOS, 2006), mientras

que en Estados Unidos, la enfermedad afecta a más de cinco millones de sus ciudadanos, lo que ha ocasionado un incremento de recursos “estimados en un billón de dólares americanos al año”, que incluyen: la atención sanitaria, intervención quirúrgica, rehabilitación, pérdida de productividad del trabajador afectado, compensaciones económicas y ausentismo; pues los días de baja laboral se calculan en 30 días por proceso. (Andrade Sandra, 2013)

1.01.01 Meso

En el presente proyecto de investigación se analizará la Historia Natural de la Enfermedad tomando en cuenta los elementos y factores que ocasionan este trastorno, así también como: Modelo Biomédico, Perspectivas Evolutivas, Noción De Riesgo, los factores que afectan la salud y su influencia en los individuos y en la comunidad, servicios públicos en el país y el sistema público nacional de la salud. (Castillo, 2016)

Por primera vez, el Instituto de la Seguridad Social del Ecuador ha reconocido el síndrome del túnel carpiano como enfermedad profesional. Es decir, que se reconoce como una patología contraída a consecuencia del trabajo ejecutado o la mala postura de las personas, lo cual implica que queda cubierta en los mismos términos que un accidente de trabajo por la mutua de trabajo o por la Seguridad Social. Esto es un dato importante dado que afecta a un gran número de la población Ecuatoriana. (Castillo, 2016)

> El síndrome del túnel carpiano consiste en un atrapamiento del nervio mediano, que transcurre por el antebrazo, en la zona de la muñeca. Por esta pequeña cavidad o "túnel" discurren el nervio y los tendones del músculo flexor de los dedos, de modo que una inflamación de los tendones o la presencia de líquido en esa zona puede tener como consecuencia ese atrapamiento del nervio. (Castillo, 2016)

Es de suma importancia aportar acerca de cualquier enfermedad ser humano y así entender y conocer que la enfermedad responde al fenómeno de adaptación ecológica del organismo humano y a las condiciones sociales y económicas que facilitan o dificultan el proceso adquisitivo de esta enfermedad. (Castillo, 2016)

No existe además un límite preciso entre salud y enfermedad, ya que ciertos eventos fisiológicos o patológicos suceden silenciosamente durante periodos de latencia más o menos prolongados durante los cuales el ser humano puede funcionar saludablemente dentro de su sociedad. (Castillo, 2016)

Uno de los principales objetivos de la salud pública es conocer, a través de observaciones y de investigaciones bien diseñadas, cada una de las diferentes etapas o componentes de ese proceso con el propósito de intervenir lo más tempranamente posible y evitar que el deterioro de la salud siga su curso afectando el desarrollo del diario vivir de las personas o a su vez la vida profesional.

Toda esa red de interacciones ecológicas y humanas que concluyen finalmente con manifestaciones clínicas, incapacidad o muerte es lo que se conoce como la historia natural de las enfermedades.

1.01.01 Micro

El centro de desarrollo comunitario de Carcelén es un centro de desarrollo comunitario el mismo que consta con varias áreas de capacitación.

El síndrome del túnel carpiano es una de las lesiones más frecuentes en el ámbito de trabajo. Se trata de una patología más numerosa entre las mujeres y que afecta hasta al 90% de la población general, aunque muchas veces se encuentra sin diagnosticar. (Mendia German, 2014)

En nuestro país como en el resto del mundo, en los últimos años, se ha observado un incremento presuroso del uso de la tecnología, lo que implica la realización de tareas manuales utilizando largas horas de herramientas informáticas como el teclado del computador y el mouse, lo que ha originado el aparecimiento de patologías de origen laboral o del diario vivir en adolescentes, si aplicamos esta realidad a las personas de Quito será considerado como grupo expuesto que podrían desarrollar el STC. (Mendia German, 2014)

El CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO de Carcelén es un centro de desarrollo comunitario el mismo que consta con varias áreas de capacitación

1.02. . Justificación

En el presente proyecto de investigación se analizará la Historia Natural de la Enfermedad tomando en cuenta los elementos y factores que ocasionan este trastorno, así también como: Perspectivas Evolutivas, Noción de Riesgo, los factores que afectan la salud y su influencia en los individuos y en la comunidad.

El presente proyecto nace por la falta de conocimiento acerca del síndrome del Túnel Carpiano y cómo prevenirlo, ya que en carne propia he podido sentir las molestias generadas en mi mano derecha por no mantener una posición adecuada al manejar el computador al momento de realizar mis pasantías. Por tal razón deseo informar a la comunidad para que a futuro los mismos sepan cuáles son las causas y como evitar posturas inadecuadas que generen adquirir estas molestias y que pueden afectar su diario vivir y su desempeño laboral. Estos talleres son un aporte a la ciudadanía, los mismos que serán impartidos en el CDC (Centro de Desarrollo Comunitario) de Carcelén del Distrito Metropolitano de Quito.

En el "Plan de Desarrollo 2017-2021 Toda una Vida" de Ecuador; en su punto número 1.2, nos habla sobre:

"Generar capacidades y promover oportunidades en condiciones de equidad, para todas las personas a lo largo del ciclo de vida."

Nos permite entender que se puede realizar este tipo de talleres, con el propósito de brindar conocimientos oportunos para el desarrollo de cada persona, este taller tiene el fin de brindar información pertinente a cada uno de los asistentes al mismo y así permitir que cada uno y sus familias sean capaces de prevenir enfermedades degenerativas obteniendo así calidad de vida y desempeño laboral óptimo.

La mayor parte de las personas no tienen conocimiento sobre este síndrome, ni las causas que lo genera, ni cómo prevenirlo. He aquí el origen de la investigación planteada., por ende, la propuesta trazada es implementar talleres informativos que ayudarán a los mismo a conocer y prevenir el Síndrome del túnel Carpiano.

1.03. Definición del problema central (Matriz T)

Tabla 1
Matriz T

Matriz T

Situación Empeorada	**Problema Central**				**Situación Mejorada**
Personas con daño motriz y bajo desempeño laboral en la ciudad de Quito.	Desconocimiento en las personas que asisten al CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO de Carcelén, sobre el síndrome del Túnel Carpiano y cómo prevenirlo.				Habitantes con conocimiento y prevención del síndrome del Túnel Carpiano.
Fuerzas Impulsadoras	**I**	**PC**	**I**	**PC**	**Fuerzas Bloqueadoras**
Talleres impartidos para las personas en el CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO de Carcelén sobre posturas adecuadas para prevenir la enfermedad.	1	5	4	1	Inasistencia de las personas a los talleres en el CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO.
Publicidad y propaganda en el barrio de Carcelén sobre STC.	1	4	5	2	Que las personas hagan caso omiso a los flyers o propagandas pegadas en el barrio.
Sensibilizar a las personas a realizarse el control médico pertinente para detectar y tratar este tipo de enfermedades a tiempo.	1	5	3	3	Desidia por las personas a querer realizarse el control médico.
Interés de las autoridades administrativas del CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO para impartir los talleres sobre cómo prevenir el STC.	1	4	5	2	Que las personas tengan falta de participación y asistencia a los talleres.

Nota: (I): Impacto sobre el problema, (PC): Potencial de cambio. En la escala numérica establecida en la tabla, los números valoran a la misma de la siguiente manera: 1 (bajo), 2 (medio bajo), 3 (medio), 4 (medio alto) y 5 (alto).
Elaborado por: MG. Denegri

1.03.01 Análisis de la matriz T

Como podemos observar en la matriz T, el problema central es el alto índice de desconocimiento de las personas que asisten al Centro den Desarrollo Comunitario de Carcelén del distrito Metropolitano de Quito, sobre el Síndrome del Túnel Carpiano y cómo prevenirlo. El mismo que conlleva a una situación empeorada de habitantes con daño motriz y bajo desempeño laboral en la ciudad de Quito. Y a su vez la situación mejorada de habitantes con conocimiento y prevención del síndrome del Túnel Carpiano. En esta matriz se utilizarán números para evaluar el impacto y el potencial de cambio de cada una de las fuerzas, siendo 5 el mayor y el número 1 el menor.

La primera fuerza impulsadora serán los Talleres impartidos por mi parte hacia las personas en el Centro den Desarrollo Comunitario de Carcelén sobre posturas adecuadas para prevenir la enfermedad, para la autorización pertinente y permiso de poder impartir los talleres en el Centro den Desarrollo Comunitario de Carcelén. La fuerza bloqueadora que me obstaculizaría es la inasistencia a los talleres por parte de las personas del Centro den Desarrollo Comunitario.

La segunda fuerza impulsadora es la Publicidad y propaganda en el barrio de Carcelén Alto sobre Síndrome de Túnel Carpiano, que no solo es una enfermedad laboral, siendo así su fuerza bloqueara que las personas hagan caso omiso a los flyers o propagandas pegadas en el barrio.

La tercera fuerza impulsadora es Sensibilizar a las personas a realizarse el control médico pertinente para detectar y tratar este tipo de enfermedades a tiempo para así obtener una calidad de vida saludable. Caso contrario es la inasistencia de las personas a los talleres provocando así un alto riesgo en contraer la enfermedad siendo esta la fuerza bloqueadora.

La cuarta y última fuerza impulsadora es el Interés de las autoridades administrativas del Centro den Desarrollo Comunitario para impartir los talleres sobre cómo prevenir el STC el sensibilizar a las personas a realizarse el control médico pertinente para detectar y tratar este tipo de enfermedades a tiempo siendo puesto que su fuerza bloqueadora sería la desidia por las personas a querer realizarse el control médico generando así menos posibilidades de controlar y tratar la enfermedad

CAPÍTULO II
INVOLUCRADOS

2.01 Mapeo de Involucrados

De forma básica el análisis de involucrados consiste en identificar los diferentes intereses, capacidades y necesidades de los grupos afectados por el proyecto de inversión. Para luego usar dichas diferencias en la definición de problemas, análisis de objetivos y selección de alternativas. (Pájaro, 2016, pág. 56)

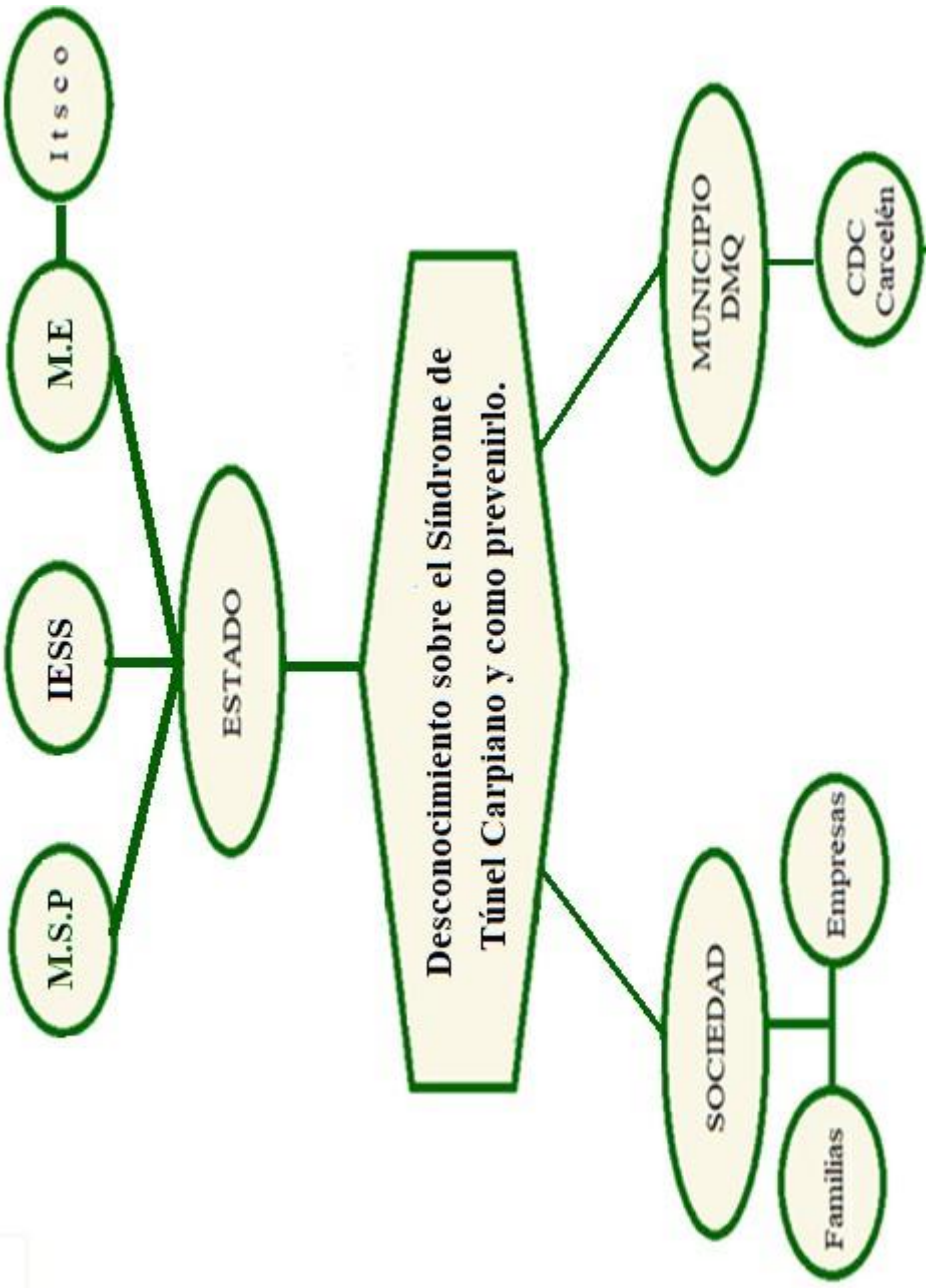


Figura 1 Mapeo de involucrados
Elaborado por: MG Denegri
Fuente: Investigación Propia

2.02 Matriz de Involucrados

MATRIZ DE ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

ACTORES INVOLUCRADOS	INTERÈS SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS CAPACITACIONES MANDATOS	INTERES SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTOS POTENCIALES
CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO de Carcelén	Realizar talleres informativos acerca de cómo prevenir el Túnel Carpiano	Descuido de su salud ycómo prevenir enfermedades.	Oportunidades de aprendizaje de posturas correctas para prevenir enfermedades. Código de trabajo Capítulo IX De la terminación del contrato de trabajo Art. 178	Prevenir y tratar afecciones físicas que pueden acarrear a una cirugía.	Personas con desconocimientos propensas a contraer la enfermedad
Familias	Realizarse controles médicos para detectar y tratar este tipo de enfermedades.	Desinterés de las personas por conocer sobre enfermedades adquiridas por malas posturas físicas	Espacios libres para realizar actividades de recreación Código de trabajo Capítulo IV De las obligaciones del empleador y del trabajador Art. 42	Disminuir enfermedades y las consecuencias que estas traen.	Escasos recursos económicos
IESS	No Informar de las molestias, dificultades y lesiones que causa en las personas este síndrome.	Descuido en los chequeos médicos	Profesionales Ley de Seguridad Social Título 2 Art. 103	Prevenir y reducir el índice de adquirir este síndrome en las personas.	Bajo presupuesto y tiempo para realizar este tipo de control médico.
ITSCO	Formar estudiantes con las capacidades necesarias para poder instruir a sus futuros colaboradores.	Desinterés de los estudiantes por compartir los conocimientos aprendidos en la institución	Intelectuales Constitución de la República Sección primera Educación Art. 350	Que el Instituto como unidad educativa sea siempre el número uno en ofrecer ayuda social con proyectos de excelencia.	Cambios en la normativa con respecto a la realización de proyectos como proceso de titulación.

Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Investigación Propia

2.02.01 Análisis de la Matriz de Análisis de Involucrados

Dentro de la matriz de involucrados, los actores principales que participan en este proyecto y según algunos puntos, he analizado como aporta cada uno de ellos para la realización de este.

EL CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO es el primer actor involucrado ya que el mismo nos muestra el interés sobre problema central al realizar talleres informativos acerca del Síndrome de Túnel Carpiano y cómo prevenirlo. Así mismo nos permite observar los problemas percibidos como el descuido de su salud provocado adquirir enfermedades. Los recursos que se observan, El interés que se tiene en el proyecto es disminuir enfermedades laborales y las consecuencias que estas traen y como conflictos potenciales seria tener enfermedades fisiológicas en la mayoría de los colaboradores que generaría desmotivación de los mismos.

En el (Nacional C. 2012, pág. 18) en el Capítulo IV de las obligaciones del empleador y del trabajador en el Art. 42.- Obligaciones del empleador. - Son obligaciones del empleador: 9. Conceder a los trabajadores el tiempo necesario para el ejercicio del sufragio en las elecciones populares establecidas por la ley, siempre que dicho tiempo no exceda de cuatro horas, así como el necesario para ser atendidos por los facultativos de la Dirección del Seguro General de Salud Individual y Familiar del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, o para satisfacer requerimientos o notificaciones judiciales. Tales permisos se concederán sin reducción de las remuneraciones.

LAS FAMILIAS es el segundo actor involucrado ya que su problema central es el no realizarse controles médicos para detectar y tratar este tipo de enfermedades. Puesto que los problemas percibidos por la sociedad es el desinterés de los personas por conocer sobre enfermedades adquiridas por malas posturas físicas y la probabilidad de adquirir la misma. Los recursos con los que dispone la sociedad es contar lugares donde se pueda adquirir información de enfermedades adquiridas. El ministerio tendría interés en el proyecto planteado para cumplir su objetivo de mejorar el medio ambiente por medio del control a los laboratorios oftálmicos para que puedan cumplir con las políticas que el ministerio impulsa para el cuidado del medio ambiente. El conflicto potencial sería que probablemente no exista el presupuesto suficiente para aportar al proyecto.

Según (Nacional C. , Ley de Seguridad Social, 2011, pág. 30) Se cuenta con mandatos en el Título III del Seguro General de Salud Individual y Familiar Art. 103 Prestaciones de salud.- La afiliación y la aportación obligatoria al Seguro General de Salud Individual y Familiar otorgan derecho a las siguientes prestaciones de salud: a. Programas de fomento y promoción de la salud; b. Acciones de medicina preventiva, que incluyen la consulta e información profesional, los procedimientos auxiliares de diagnóstico, los medicamentos e intervenciones necesarias, con sujeción a los protocolos "elaborados por el Ministerio de Salud Pública con asesoría del Consejo Nacional de Salud, CONASA".

EL IESS es el tercer actor y su problemática central es el no informar de las molestias, dificultades y lesiones que causa en las personas este síndrome. Los problemas que se percibe es el descuido en los chequeos médicos que provocan en las personas adquirir este tipo de enfermedades ya que se autoevalúan y creen tener síntomas pasajeros. El interés que se tiene sobre el proyecto es el poder informar logrando así prevenir y tratar afecciones físicas que pueden acarrear a una cirugía. Los conflictos potenciales que podemos encontrar en la matriz son los escasos recursos económicos que impiden poder impartir este tipo de talleres.

Según el (Nacional C. , Código de Trabajo, 2012, pág. 55) en el Capítulo IX de la terminación del contrato de trabajo Art. 178.- Comprobación de la enfermedad no profesional del trabajador.- El trabajador que adoleciere de enfermedad no profesional la comprobará con un certificado médico, de preferencia de un facultativo de la Dirección del Seguro General de Salud Individual y Familiar del IESS. El empleador tendrá derecho, en cualquier tiempo, a comprobar la enfermedad no profesional del trabajador, mediante un facultativo por él designado. Si hubiere discrepancia, el inspector del trabajo decidirá, el caso, debiendo nombrar un tercer facultativo, a costa del empleador.

El ITSCO es el cuarto actor involucrado puesto que también le interesaría aportar con el cuidado educando profesionales altamente capacitados para instruir a sus futuros colaboradores, ya que el interés sobre el problema percibido es formar estudiantes con las capacidades aptas necesarias para poder instruir a sus futuros colaboradores y por qué no a la comunidad ¿Los problemas percibidos por parte del instituto es el desinterés de los estudiantes por compartir los conocimientos aprendidos en el mismo. Refiriéndonos a los recursos, capacitaciones y mandatos tenemos a la Constitución de

la República en la Sección primera de Educación en el Art. 350.- que nos habla de la formación académica y profesional con visión científica y humanista, el interés sobre es el proyecto es que el Instituto como unidad educativa sea siempre el número uno en ofrecer ayuda social con proyectos de excelencia y finalmente como conflicto potencial son los cambios en la normativa con respecto a la realización de proyectos como proceso de titulación retrasando los trámites pertinentes para obtener un presupuesto estimado para el proyecto.

Según (Constituyente, 2008, pág. 162) en la Sección primera de Educación en el Art. 350.- El sistema de educación superior tiene como finalidad la formación académica y profesional con visión científica y humanista; la investigación científica y tecnológica; la innovación, promoción, desarrollo y difusión de los saberes y las culturas; la construcción de soluciones para los problemas del país, en relación con los objetivos del régimen de desarrollo

CAPÍTULO III
PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01 Árbol de problemas

El árbol de problemas es una herramienta fundamental para poder entender un determinado problema que se debe resolver. Es un esquema con forma de árbol, que expresa todas las condiciones negativas descubiertas por las personas que se encuentran involucradas en un problema en concreto. (Pacheco, 2019)

Árbol de Problemas

Figura 2 Árbol de Problemas
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Investigación Propia

3.01.01 Análisis del Árbol de Problema

En el presente Árbol de Problemas se ha detectado que el problema central es de una manera clara y precisa, el desconocimiento de las personas que asisten al Centro den Desarrollo Comunitario de Carcelén, sobre el Síndrome de Túnel Carpiano y cómo prevenirlo.

Las causas que ocasionan este desconocimiento es el desinterés de las personas por falta de conocimiento sobre posturas adecuadas para evitar contraer la enfermedad, ya que la desmotivación por parte de los directivos del Centro de Desarrollo Comunitario de Carcelén para impartir información sobre el Síndrome de Túnel Carpiano, por tal razón existen escasos talleres informativos sobre enfermedades adquiridas. Originando así el primer efecto que el utilizar posturas inoportunas, generando así la presencia de síntomas por posturas incorrectas, las mismas que ocasionarían una baja calidad de vida y desempeño laboral exiguo.

3.02 Árbol de Objetivos

Figura 3 Árbol de objetivos
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Investigación Propia

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01. Matriz de alternativas.

Se define el análisis de alternativas como la identificación de uno o más medios que representan estrategias para dar solución a la problemática. Partiendo del árbol de objetivos, seleccionamos aquellos medios (raíces del árbol) que representan estrategias viables para cambiar la situación problemática. Posteriormente aplicamos filtros o criterios para hacer una segunda selección que deriva en una o más estrategias óptimas para el proyecto. (Ingenio Empresa, 2017, pág. 78)

Tabla 2
Matriz de Análisis de Alternativas

Objetivos	Impacto sobre el propósito	Factibilidad Técnica	Factibilidad Financiera	Factibilidad Social	Factibilidad Política	Total	Categoría
Informar para prevenir y el Síndrome de Túnel Carpiano.	5	5	4	5	4	23	Alta
Fomentar el interés en las personas	5	5	5	5	4	24	Alta
Conseguir colaboración por parte de la administración del centro de desarrollo comunitario para impartir información pertinente.	5	5	4	5	4	23	Alta
Realizar talleres informativos sobre esta enfermedad.	5	5	4	5	4	23	Alta

Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Investigación Propia

4.01.01 Análisis de la matriz de alternativas

En esta matriz de análisis de Alternativas se utilizarán números para evaluar el impacto y el potencial de cambio de cada uno de los objetivos, siendo el número 5 el mayor y el número 1 el menor.

Esta matriz de alternativas está constituida por tres objetivos con un propósito, el primer objetivo es fomentar el interés en las personas, el impacto sobre el propósito es de 5 puntos (nivel alto) ya que por mi arte realizare todo tipo de publicidad para que las personas comprendan que el Síndrome de Túnel Carpiano no solo es una enfermedad laboral, de igual manera, la factibilidad técnica es de 5 puntos (nivel alto) ya que se brindara las herramientas oportunas de información sobre el tema, teniendo una factibilidad económica de 5 puntos (medio alto) ya que se generara un pequeño presupuesto con el que se trabajara en los talleres creando interés informativo en las personas, la factibilidad social es de 5 puntos (nivel alto) ya que involucra a las personas que sistema al Centro de Desarrollo Comunitario y por último la factibilidad política es de 4 puntos (medio alto) la misma que se propongan a asistir a los talleres y llenarse de conocimiento saludable, fundamental para su diario vivir, teniendo un total de 24 puntos (nivel alto) en la matriz.

El segundo objetivo analizado en la presente matriz de alternativas es el Conseguir colaboración por parte de la administración del Centro de Desarrollo Comunitario para impartir información pertinente**,** el impacto sobre el propósito es de 5 puntos (nivel alto) ya que se gestionara el permiso pertinente en el municipio de la delicia para poder impartir los mencionados talleres, con una factibilidad técnica es de 5 puntos (nivel alto) porque al adquirir información acercara las posturas correctas podrán concientizar su estilo de vida y por ende evitar contraer enfermedades degenerativas, la factibilidad financiera de 4 puntos (medio alto) en lo cual se buscara un presupuesto para impartir talleres y que se informen sobre cómo prevenir este tipo de enfermedad de gran beneficio para la comunidad, fomentando el bienestar, familiar, social y laboral, la factibilidad social de 5 puntos (nivel alto) en que se involucren todas posturas correctas e incorrectas sobre este síndrome previniendo así contraerlo y la factibilidad política de 4 puntos (medio alto) ya que al adquirir nuevos conocimientos puedan evitar adquirir contraer la enfermedad y así obtener una buena calidad de vida y desempeño laboral óptimo. Teniendo un total de 23 puntos (nivel alto) en la matriz.

El tercer objetivo es realizar talleres informativos sobre esta enfermedad, el impacto sobre el propósito es de 5 puntos (nivel alto), ya que se buscará la aprobación de los talleres en el Centro de Desarrollo Comunitario para que las personas adquieran conocimiento preventivo de enfermedades degenerativas adquiridas por posturas inadecuadas, con una factibilidad técnica de 5 puntos (nivel alto) disponer equipos, materiales y capacitaciones para que se informes sobre esta enfermedad, la factibilidad financiera de 4 puntos (medio alto) en lo cual se financiara talleres para que las personas y familias adquieran conocimiento preventivo y así evitar adquirir la enfermedad, la factibilidad social de 5 puntos (nivel alto) porque al estar dispuestos a informarse se podrá obtener una mejor calidad de vida y la factibilidad política de 4 puntos (medio alto) al adquirir información se evita utilizar posturas inadecuadas evitando contraer esta enfermedad, con un total de 23 puntos (nivel alto) en la matriz.

Para finalizar este análisis de la Matriz de Alternativas el principal propósito es Informar para prevenir y el Síndrome de Túnel Carpiano, el impacto sobre el propósito es de 5 puntos (nivel alto), que las personas adquieran información oportuna y así puedan transmitir a sus familias, con una factibilidad técnica de 5 puntos (nivel alto) ya que se impartirá conocimientos eficaces útiles para su diario vivir, la factibilidad financiera de 4 puntos (medio alto) ya que se determinara un presupuesto para la adquisición de herramientas en el cual se buscará un buen desarrollo del taller, la factibilidad social es de 5 puntos (nivel alto) al obtener conocimiento se evita el desarrollo de esta enfermedad degenerativa en la población y la factibilidad política de 4 puntos (medio alto) cumplir con ayudar a las personas con información adecuada para una calidad de vida optima en la ciudad de Quito sien do capaces de prevenir enfermedades, obteniendo un total de 23 puntos (nivel alto) en la matriz

4.02 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos.

Tabla 3
Matriz de análisis de impacto de los objetivos

OBJETIVOS	FACTIBILIDAD DE LOGRARSE	IMPACTO DE GENERO	IMPACTO AMBIENTAL	RELEVANCIA	SOSTENIBILIDAD	TOTAL	CATEGORIA
Informar para prevenir el Síndrome de Túnel Carpiano	Se cuenta con espacios donde se pueda realizar talleres informativos sobre el tema. (5)	Mejorar las relaciones interpersonales. (4)	Permitir que las personas se interesan en el bienestar propio y de sus familias. (4)	Interés sobre la salud de las personas y sus familias. (5)	Fortalece la participación de los involucrados directos. (5)	23	Alta
Fomentar el interés en las personas.	Se cuenta con personas incentivadas a informarse. (4)	Participación de todos los géneros para incrementar el conocimiento sobre el STC y su prevención. (5)	Disposición de todas las áreas para impartir los conocimientos. (4)	Los talleres informativos son importantes para las personas. (4)	Exista asistencia constante a los diferentes talleres de información mejorando las condiciones físicas y mentales para cumplir con los objetivos propuestos. (5)	22	Alta
Conseguir colaboración por parte de la administración del Centro de Desarrollo Comunitario para impartir información pertinente.	Obtener la aprobación y permisos pertinentes para poder realizar los talleres. (4)	Colaboración de todos los asistentes para la información saludable. (5)	Disposición para permitir ofrecer bienestar a la comunidad por parte de todos los directivos del Centro de Desarrollo Comunitario. (5)	Con la información adecuada por parte de los talleres se podrá preparar a las personas para evitar contraer enfermedades degenerativas. (5)	Supervisar e impulsar a los talleres para que las personas se proporcionen de información con facilidad y rapidez. (4)	23	Alta
Realizar talleres informativos sobre esta enfermedad	La contribución a la sociedad con los talleres; para ofrecer vida saludable y desempeño laboral óptimo. (5)	Evitar este tipo de enfermedades adquiridas a todas las personas. (5)	Mejor el diario vivir protegiendo la salud y el bienestar de todas las personas. (5)	Disminuir la existencia de enfermedades degenerativas en las personas. (5)	Contribuir con el mejoramiento del entorno familiar y laboral (4)	24	Alto
TOTAL						**92**	**Alto**

Fuente**:** Investigación Propia
Elaborado por: MG. Denegri

4.02.01 Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos

La Matriz de Análisis de Impacto de los Objetivos, consta de 3 componentes y de un principal propósito, el primer objetivo es fomentar el interés en las personas, la factibilidad de lograrse es que se cuenta con personas incentivadas a informarse (5) (alto) el impacto de genero de lograrse es la participación de todos los géneros para incrementar el conocimiento sobre el Síndrome de Túnel Carpiano y su prevención (4) (medio alto), el impacto ambiental es la disposición de todas la áreas para impartir los conocimientos del taller
(4) (medio alto), la relevancia es que los talleres son importantes para las personas (5) Alto) y su sostenibilidad es que exista asistencia constante a los diferentes talleres de información mejorando las condiciones físicas y mentales para cumplir con los objetivos propuestos (5) (medio alto). Dando un total de (22) puntos (medio alto) en la matriz.

El Segundo objetivo es conseguir la colaboración por parte de la administración del Centro de Desarrollo Comunitario para impartir información pertinente, la factibilidad de lograrse es la aprobación y los permisos pertinentes para realizar los talleres (5) (alto), el impacto de genero de lograrse es la colaboración de todos los asistentes para la información saludable (5) (alto), el impacto ambiental es la disposición para permitir ofrecer bienestar a la comunidad por parte de todos los directivos del Centro de Desarrollo Comunitario (5) (alto), la relevancia es que con la información adecuada los talleres podrá preparar a las personas para evitar contraer enfermedades degenerativas (5) (Alto) y su sostenibilidad es supervisar e impulsar los talleres para que las personas se proporcionen de información con facilidad y rapidez (4) (medio alto). Dando un total de (23) puntos (alto) en la matriz.

El tercer objetivo es realizar talleres informativos sobre esta enfermedad, la factibilidad de lograrse es la contribución a la sociedad con los talleres, para ofrecer vida saludable y desempeño laboral optimo (5) (alto), el impacto de género es evitar este tipo de enfermedades adquiridas a todas las personas (5) (alto), el impacto ambiental es mejorar el diario vivir protegiendo la salud y el bienestar e todas las personas (5) (alto), la relevancia es disminuir la existencia de enfermedades degenerativas en las personas (5) (Alto) y su sostenibilidad es contribuir con el mejoramiento del entorno familiar y laborar (4) (medio alto). Dando un total de (24) puntos (alto) en la matriz.

Finalmente el propósito principal es el informar para prevenir el síndrome de túnel Carpiano y cómo prevenirlo, la factibilidad de lograrse es que se cuenta con espacios donde se pueda realizar talleres informativos sobre el tema (5) (medio alto), como impacto de género es el mejorar las relaciones interpersonales (4) (medio alto), el impacto ambiental es permitir que las personas se interese en el bienestar propio y de sus familias (4) (medio alto), la relevancia es el interés sobre la salud de las personas y de sus familias (5) (alto) y la sostenibilidad es fortalecer la participación de los involucrados (5) (alto), dando un total de (23) puntos (alto) en la matriz.

4.03 Diagrama de Estrategias.

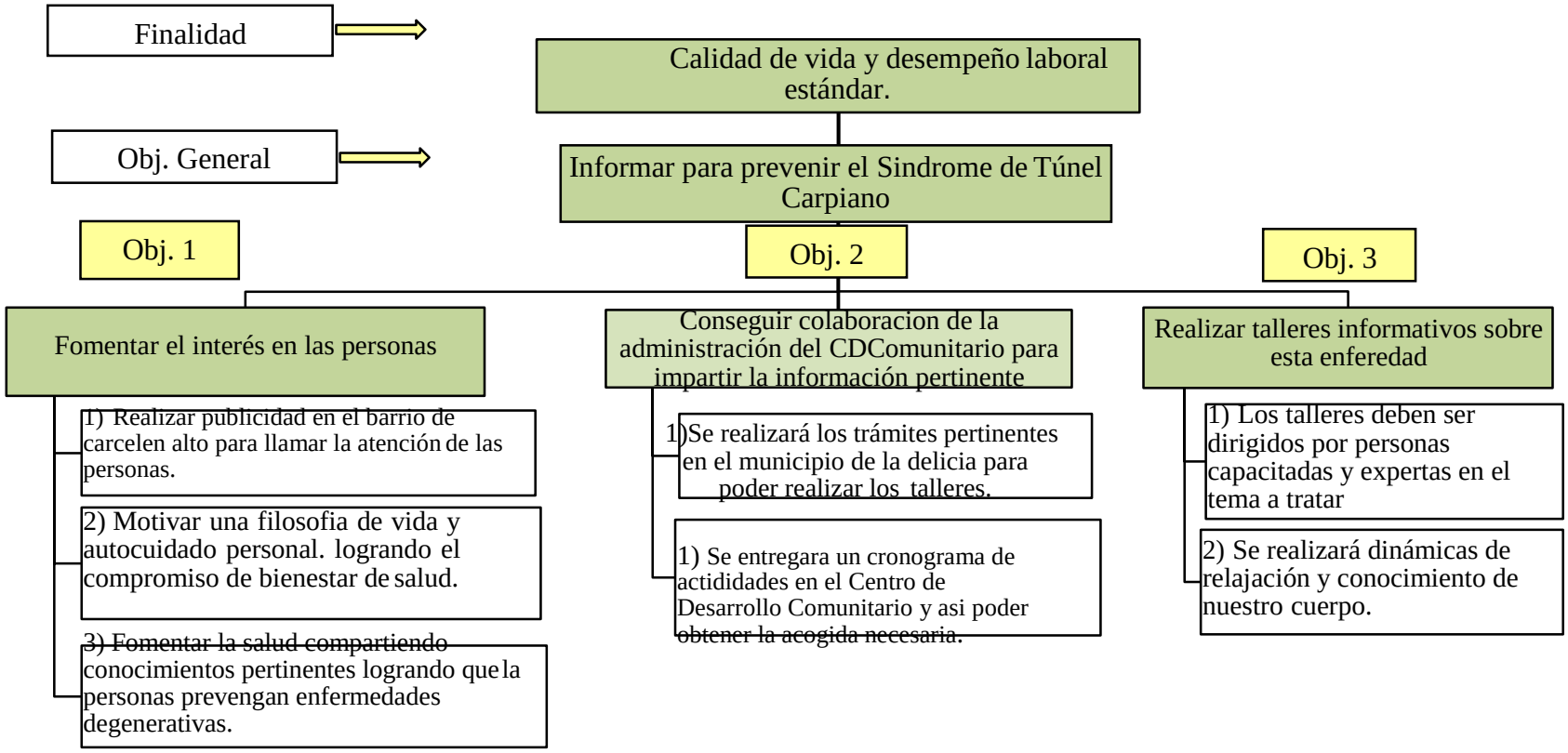


Figura 4 Diagrama de Estrategias
Elaborado por: MG Denegri
Fuente**:** Investigación Propia

4.03.01 Análisis del diagrama de estratégias

El propósito del diagrama de estrategias es el de informar para prevenir el Síndrome del Túnel Carpiano en las personas, por lo que el mismo cuenta con tres componentes principales que son, el primer componente es el fomentar el interés en las personas acerca de la enfermedad dándoles información, conocimiento sobre indicios o sintomatologías de esta enfermedad, y que puedan comprender que no solo se trata de un hormigueo o malestar sencillo de sus manos, sino de algo más complicado y que podría tener complicaciones fuertes a futuro . El segundo es el componente es el conseguir la colaboración del Centro de Desarrollo Comunitario para impartir la información pertinente con el fin de que cada persona esté al tanto y tenga conocimientos sobre posturas adecuadas ya sea en casa o en el trabajo para así evitar contraer la enfermedad u otro tipo de enfermedades degenerativas, para ello se tramitará el permiso0 pertinente en el municipio de la Delicia ya que ellos son los encargados directos de estos establecimientos comunitarios, entregando los cronogramas con los talleres y el beneficio que puede dar el municipio a la comunidad. El tercer componente es Realizar los talleres informativos sobre la enfermedad, las actividades que se realizaran en dichos talleres será iniciar realizando dinámicas de relacionamiento entre las personas y la tallerista; así se creara un ambiente adecuado para poder cultivar la información. Estos talleres deben ser dirigidos por una persona capacitada y experta en el tema a tratar, la elaboración de un taller informativo sobre el Síndrome de túnel Carpiano y como prevenirlo, con esto se tiene la finalidad de minimizar enfermedades degenerativas en las personas.

4.04 Marco Lógico Matriz.

Tabla 4
Matriz de Marco Lógico

MATRIZ DE MARCO LÓGICO			
FINALIDAD	**INDICADORES**	**MEDIOS DE VERIFICACIÓN**	**SUPUESTOS**
Mejorar la calidad de vida y desempeño Laboral	Objetivos cumplidos reales / Objetivos planificados.	Control de informes de los avances de talleres.	(+) Disposición Municipal para realizar los talleres. (-) Que el municipio permita realizar los talleres.
PROPÓSITO	**INDICADORES**	**MEDIOS DE VERIFICACIÓN**	**SUPUESTOS**
Informar para prevenir el Síndrome de Túnel Carpiano	Los talleres informativos serán impartidos una vez a la semana a las personas que asistan al CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO de Carcelén	Registro de encuestas realizadas a las personas cercanas al CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO de Carcelén.	(+) La productividad de las personas y sus familias aumentaría. (-) Que hagan caso omiso a la información.
COMPONENTES	**INDICADORES**	**MEDIOS DE VERIFICACIÓN**	**SUPUESTOS**
Fomentar el interés en las personas	Mejorar en la cooperación por parte de los administrativos.	Cronograma de actividades Y de futuros talleres para la comunidad.	(+) Fomentar el autocuidado personal para llevar una vida sana. (-) Que a las personas no les interese la información.
Conseguir colaboración de la administración del Centro de Desarrollo Comunitario para impartir la información pertinente	El 75% de las personas encuestadas desconocen que por el mal uso de aparatos electrónicos se puede contraer la enfermedad	Llevar un control de Asistencia a la socialización del STC y su prevención.	(+) Que la administración acepte gustosa y permita realizar más talleres. (-) Que el municipio no autorice los permisos.
Realizar talleres informativos sobre esta enfermedad.	El 95% de las personas están dispuestas a recibir la oportuna información por su bienestar y el de sus familias	Control de medidas preventivas sobre la prevención y evitar adquirir enfermedades degenerativas.	(+) Predisposición al cumplir con los objetivos y medidas preventivas para mejorar la calidad de vida de las personas.

ACTIVIDADES	PRESUPUESTO	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
1.1 Realizar publicidad en el barrio de Carcelén alto para llamar la atención de las personas. **1.2 Motivar una filosofía de vida y autocuidado personal. logrando el compromiso de bienestar de salud.** **1.3 Fomentar la salud compartiendo conocimientos pertinentes logrando que la personas prevengan enfermedades degenerativas**	• Computadora $450,00 • Resmas de papel bon $8,80 • Copias $22,50 • Esferos $4,50 • Gigantografías $16,00 • Publicidad hojas volantes $21.00 • infocus $90.00 • Folletos del taller acerca del STC y cómo prevenirlo $100.00 • Laptop $0.00 • Refrigerio $ 40.00	• Facturas • Recibos. • Notas de venta.	(+) La información y asesoría es receptada correctamente para prevención de su salud. (-) Desinterés de adquirir nueva información y por consecuencia se toma malas decisiones.
2.1 Se realizará los trámites pertinentes en el municipio de la para poder realizar los talleres. **2.2 Se entregara un cronograma de actividades en el Centro de Desarrollo Comunitario y así poder obtener la acogida necesaria.**			(+) Las personas participen y deseen impartir la información a sus familias. (-) No le interesa la información de los talleres
3.1 Los talleres deben ser dirigidos por personas capacitadas y expertas en el tema a tratar **3.2 Se realizará dinámicas de relajación y conocimiento de nuestro cuerpo.**			(+) Las personas aplican los conocimientos adquiridos en su diario vivir. (-) Las personas no prestan atención a los talleres.

Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Investigación Propia

4.04.01 Análisis de la matriz de marco lógico

La matriz de marco lógico cuenta con finalidad, propósito, componentes y actividades, en el cual cuentan con sus respectivos indicadores, medios de verificación, supuestos y en el caso de las actividades tienen su presupuesto.

La finalidad es cumplir con los objetivos propuestos, el indicador son los objetivos cumplidos reales sobre objetos planificados, el medio de verificación es el Registro de encuestas realizadas a las personas cercanas al Centro de Desarrollo Comunitario de Carcelén, su supuesto positivo es La productividad de las personas y sus familias aumentarían, su supuesto negativo es que hagan caso omiso a la información.

El segundo componente es Conseguir colaboración de la administración del Centro de Desarrollo Comunitario para impartir la información pertinente; su indicador es que el 75% de las personas encuestadas desconocen que por el mal uso de aparatos electrónicos se puede contraer la enfermedad, el medio de verificación es llevar un control de Asistencia a la socialización del Síndrome de Túnel Comunitario y su prevención; su supuesto positivo es que la administración acepte gustosa y permita realizar más talleres y su supuesto negativo es que el municipio no autorice los permisos.

El tercer componente es realizar talleres informativos sobre esta enfermedad su indicador es que el 95% de las personas están dispuestas a recibir la oportuna información por su bienestar y el de sus familias, el medio de verificación es Control de medidas preventivas sobre la prevención y evitar adquirir enfermedades degenerativas y su supuesto es la Predisposición al cumplir con los objetivos y medidas preventivas para mejorar la calidad de vida de las personas.

Las actividades del primer componente son: Realizar publicidad en el barrio de Carcelén alto para llamar la atención de las personas. Motivar una filosofía de vida y autocuidado personal logrando el compromiso de bienestar de salud.

Fomentar la salud compartiendo conocimientos pertinentes logrando que la personas prevengan enfermedades degenerativas.

Las actividades del segundo componente son: Se realizará los trámites pertinentes en el municipio de la para poder realizar los talleres. Se entregara un cronograma de actividades en el Centro de Desarrollo Comunitario y así poder obtener la acogida necesaria.

Las actividades del tercer componente son: Los talleres deben ser dirigidos por personas capacitadas y expertas en el tema a tratar. Se realizará dinámicas de relajación y conocimiento de nuestro cuerpo.

Todas las actividades utilizaran recursos como: Computadora $450,00: esmas de papel bon $8,80, Copias $22,50 Esferos $4,50 Gigantografías $16,00 Publicidad hojas volantes $21.00 infocus $90.00 Folletos del taller acerca del STC y cómo prevenirlo $100.00 Laptop $0.00

CAPÍTULO V
PROPUESTA

5.01 Antecedentes

5.01.01 Reseña histórica

El Taller proviene del francés atelier y hace referencia al lugar en que se trabaja principalmente con las manos. En el campo de la educación, se habla de talleres para referirse a una cierta metodología de enseñanza que combina la teoría y la práctica.

El propósito de impartir talleres informativos en el Centro de Desarrollo Comunitario del municipio del Distrito Metropolitano de Quito es el poder compartir información pertinente y oportuna a las personas que asisten al lugar acerca de enfermedades adquiridas por posturas inadecuadas. Una de ellas es el Síndrome de Túnel Carpiano, de esta manera esta propuesta es desarrollar un cronograma de talleres informativos que permitan brindar información oportuna y clara de como por posturas inadecuadas se contaren enfermedades degenerativas, ocasionando un deterioro en la salud, conllevando con ello a una baja calidad de vida y desempeño laboral perjudicial para el desarrollo de cada persona.

Muchas de las personas no tenemos conocimiento de cómo se desarrollan este tipo de enfermedades y que las ocasiona, es factible el poder desarrollar talleres informativos para que se esté al tanto y así poder logras tener personas capaces de prevenir enfermedades degenerativas y que sean de gran apoyo para su entorno familiar brindando conocimientos positivos hacia los suyos.

Justificación de la propuesta

El presente taller se lo realiza con el objetivo de informar para poder prevenir sobre el Síndrome de Túnel Carpiano a las personas. La mayor parte de las personas no tienen conocimiento sobre este síndrome, las causas que lo genera y de cómo prevenirlo. Por ello esta enfermedad está marcando de gran manera en la actualidad en las personas, en especial las que realizan actividades repetitivas diarias que van

malogrando poco a poco la salud física de las mismas.

5.01.02 Objetivo general

Informar para prevenir el Síndrome del Túnel Carpiano a las personas que asisten al Centro de Desarrollo Comunitario de Carcelén del Distrito Metropolitano de Quito.

5.01.03 Orientación al estudio

El Síndrome de Túnel Carpiano y como prevenirlo

¿Cuáles son los Síntomas del Síndrome de Túnel Carpiano?

¿Cuáles son las causas para adquirir esta enfermedad?

¿Quién está en riesgo de desarrollar el síndrome del túnel carpiano?

¿Cómo se diagnostica el STC?

¿Cómo puede prevenirse el síndrome del túnel carpiano?

5.02 Metodología

5.02.01 Tipo de investigación

Investigación aplicada la cual es la utilización de los conocimientos en la práctica, para aplicarlos, en la mayoría de los casos, en provecho de la sociedad que en este caso seria los conocimientos adquiridos del Síndrome del Túnel Carpiano. Investigación explicativa ya que en el taller explicaremos las causas y efectos o consecuencias del STC.

5.02.02 Población y muestra

La población de personas que asisten al Centro de Desarrollo Comunitario de Carcelén es variable y oscila entre 30 a 50 personas de lunes a Viernes, ya que por los múltiples talleres o capacitaciones están en constante conocimiento de los diferentes actividades del lugar.

que se ofrecen en el mismo, se utilizará el marco lógico para poder analizar datos obtenidos de una encuesta realizada a 50 personas, posteriormente se entregará un taller de información y prevención del Síndrome de Túnel Carpiano. Detallando cada una de sus matrices las tablas y las figuras para poder explicar de forma clara y detallada la información investigada además se realizaron 9 matrices, tablas y figuras para poder sintetizar la información.

5.02.03 Forma

Es un proyecto I+D+I que significa Investigación + Desarrollo + Innovación que está considerado como un proyecto suave ya que solo está proyectado es decir se desarrolla como una propuesta además la duración es aproximadamente de 3 meses a 1 año.

Se utilizará el marco lógico para poder analizar datos obtenidos de una encuesta realizada a 50 personas, posteriormente se entregará un taller de información y prevención del Síndrome del Túnel Carpiano.

Técnicas e instrumentos de investigación

Las técnicas e instrumentos de investigación son las siguientes:

- La Observación: ya que a través de esta se puede constatar que las personas tienen posturas inadecuadas y actividades repetitivas combinadas con posturas inadecuadas en su diario vivir o su trabajo porque lo que es importante y urgente informar sobre esta enfermedad.
- Las Encuestas; ya que fueron diseñadas y aplicadas a las personas de Carcelén Alto para obtener información completa para realizar el taller

5.07 Metodología de la investigación

5.07.01 ¿Qué es I+D+I?

I+D+I o lo que es lo mismo Investigación, desarrollo e innovación, es un nuevo concepto investigación adaptado a los estudios relacionados con el avance tecnológico e investigativo centrados en el avance de la sociedad, siendo una de las partes más importantes dentro de las tecnologías informativas (Plan Nacional I+D+I Investigación y Desarrollo, 2018).

I+D+I es una propuesta de un tiempo determinado de un año, en la cual tiene 7 matrices, en el cual contiene cuadros y figuras y una de las matrices es el marco lógico mismo que permite analizar datos obtenidos de la encuesta.

5.08 Métodos de investigación

5.08.01 Investigación Exploratoria

La investigación exploratoria permitirá un estudio más profundo acerca de porque las personas desconocen el STC y cómo prevenirlo. (Question Pro, 2016)

5.08.02 Investigación Descriptiva

La investigación descriptiva nos permitirá identificar la situación actual con respecto a los riesgos y enfermedades adquiridas x malas posturas en el diario vivir o en la jornada laboral. (Insst, 2017)

5.08.03 Modelo de la encuesta

Preguntas para la Encuesta

1.- ¿En qué edad se encuentra usted?

2.- ¿Cuál es su género?

3.- ¿Cuál es la razón por la que utiliza aparatos electrónicos?

4.- ¿Cuánto tiempo usas aparatos electrónicos al día?

5.- ¿Ha sentido algún dolor en la esta zona de su mano?

6.- ¿Alguna vez ha sentido hormigueos en sus manos?

7.- ¿Sabía usted qué el mal uso de aparatos electrónicos diarios ocasiona enfermedades degenerativas?

8.- ¿Ha escuchado alguna vez sobre el Síndrome de Túnel Carpiano?

9.- ¿Conoce a alguien que haya sufrido del síndrome del TC?

10.- ¿Le gustaría conocer más sobre el tema y las consecuencias que genera este tipo de enfermedad??

MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO Y COLABORACIÓN

5.08.04 Conclusiones de la entrevista

Es importante saber cuál es el propósito de realizar el taller y por lo tanto es fundamental el realizar las encuestas para así poder determinar el problema cenral que es el desconocimiento de las personas sobre este Síndrome. Con estas encuestas se pudo determinar que la mayor parte de personas no tienen idea de este tipo de enfermedades y peor aún que se pueden adquirir por posturas incorrectas ya sea en el diario vivir o al desempeñar sus jornadas de trabajo.

Es de total importancia aportar con esta información a las personas ya que esto permitirá que las mismas estén preparadas para prevenir enfermedades degenerativas y así ayudar a sus familias para obtener mejor calidad de vida y desempeño optimo en sus labores cotidianas, El CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO se enfoca en transmitir información oportuna, misma que sirva a la ciudadanía y cree que con los talleres se disminuirá los riesgos físicos, ergonómicos y psicosociales.

5.08.05 Modelo de encuesta

Encuesta

Bueno día mi nombre es Gabriela Denegri soy alumna del Instituto Superior Cordillera de la carrera de Recursos Humanos, el objetivo de la encuesta es estipular el conocimiento sobre el **Síndrome del Túnel Carpiano y como poder prevenirlo.**

Por favor lea cada una de la preguntas y marque con una X la respuesta

1. ¿En qué edad se encuentra usted
   - 20 a 25 ☐
   - 26 a 35 ☐
   - 36 a 45 ☐
   - 45 a 56 ☐

2. ¿Cuál es su género?

   - Femenino ☐
   - Masculino ☐

3. ¿Cuál es la razón de que use aparatos electrónicos?

   - Trabajo ☐
   - Estudio ☐
   - Ocio ☐

4. ¿Cuánto tiempo usas aparatos electrónicos al día?

   - 1 Hora ☐
   - 2 Horas ☐
   - 4 horas ☐
   - mas ☐

5.- ¿Ha sentido algún dolor en la esta zona de su mano?

-
- SI ☐
- NO ☐

6.- ¿Alguna vez ha sentido hormigueos en sus dedos?

- SI ☐
- NO ☐
- Alguna vez ☐
- Nunca ☐

7.- ¿Sabía usted qué el mal uso de aparatos electrónicos diarios ocasiona enfermedades degenerativas?

- SI ☐
- NO ☐

8.- ¿Ha sentido algún dolor en la zona del túnel carpiano?

- SI ☐
- NO ☐

9.- ¿Conoce a alguien que haya sufrido del síndrome del TC?

- SI ☐
NO ☐

10.- ¿Le gustaría conocer más sobre el tema y las consecuencias que genera este tipo de enfermedad??

- SI ☐ - NO ☐

MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO Y COLABORACIÓN

Tabulación de datos de la Encuesta con análisis

Pregunta 1:

Tabla 5
Pregunta 1

¿En qué edad se encuentra usted?		
Indicadores	**Respuestas**	**Porcentaje**
20-25	17	56,0%
26-35	28	34,0%
36-45	3	6,0%
45 en adelante	2	4,0%
Total	**50**	**100,0%**

Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: propia

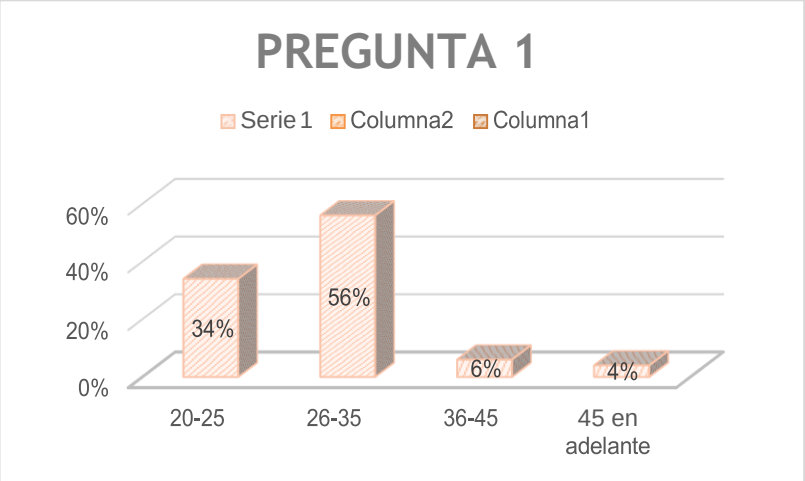


Figura 5 Pregunta 1
Elaborado por: MG Denegri
Fuente: propia

Interpretación:

Podemos observar que el 34% de las personas encuestadas se encuentran en un rango de edad entre los 20 y 25 años, mientras que el 56% se encuentra en edades entre 26 y 35 años, el 6% le pertenece a personas encuestadas en un rango de edad de 36 a 45 años y por último, las personas de 45 en adelante comparten el 4%.

PREGUNTA 2:

Tabla 6
Pregunta 2

¿Cuál es su género?

Indicadores	**Respuestas**	**Porcentaje**
Masculino	11	22,0%
Femenino	39	78,0%
Total	**50**	**100,0%**

Elaborado por: Gabriela Denegri
Fuente: propia

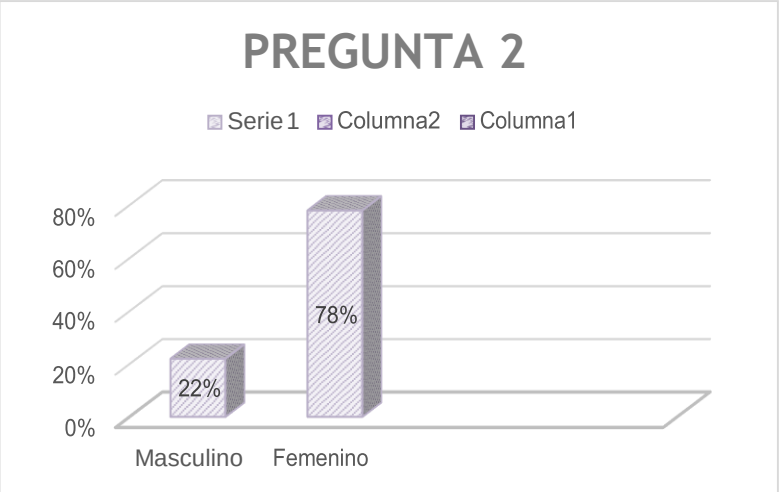


Figura 6 Pregunta 2
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente**:** propia

Interpretación

Mediante la gráfica podemos observar q la mayoría de personas encuestadas son mujeres con el 78% mientras que con el 22% tenemos de hombres encuestados.

PREGUNTA N° 3:

Tabla 7
Pregunta 3

¿Cuál es la razón de que use aparatos electrónicos?

Indicadores	**Respuestas**	**Porcentaje**
Trabajo	23	45,0%
Ocio	10	21,0%
Estudios	17	34,0%
Total	**50**	**100,0%**

Elaborado por: MG.Denegri
Fuente: propia

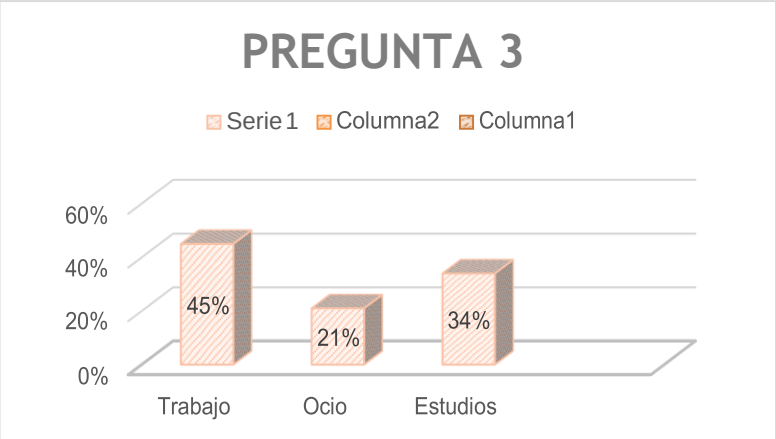


Figura 7 Pregunta 3
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente**:** propia

Interpretación:

En el grafico se puede analizar que el 45% de las personas usan aparatos electrónicos por trabajo, también podemos ver que el 21% lo utiliza por ocio y el 34% lo usa por estudio, llegando así al 100%.

PREGUNTA N° 4:

Tabla 8
Pregunta 4

¿Cuánto tiempo usa aparatos electrónicos al día?		
Indicadores	**Respuestas**	**Porcentaje**
Ninguna	2	4,0%
1 hora	6	10,0%
3 horas	15	28,0%
4 horas	14	26,0%
Más de 6 horas	13	24,0%
Total	**50**	**100,0%**

Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: propia

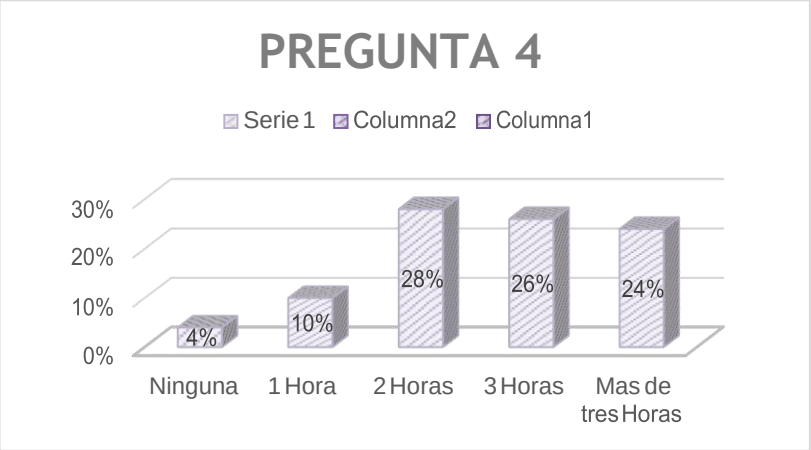


Figura 8 Pregunta 4
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: propia

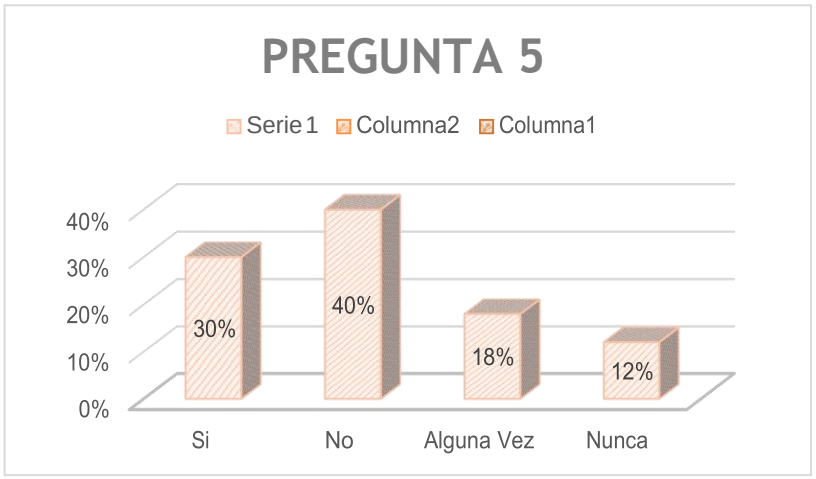
Interpretación:

Podemos observar mediante la gráfica que el 45 de los encuestados no usa aparatos electrónicos durante el día, también observamos que el 10% de las personas encuestadas usan 1 hora al día aparatos electrónicos, el 28% usa aparatos electrónicos 2 horas al día, 3 horas al día lo usan el 26% y el 24% restante usa más de tres horas al día.

PREGUNTA N° 5:

¿Ha sentido algún dolor en la esta zona de su mano?		
Indicadores	**Respuestas**	**Porcentaje**
Si	14	30,0%
No	22	40,0%
Alguna Vez	8	18,0%
Nunca	6	12,0%
Total	50	**100,0%**

Elaborado por: MG Denegri
Fuente: propia



Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: propia

Interpretación:

Observamos en el cuadro que el 30% de las personas han tenido ujn dolor en la zona de su mano, mientras que el 40% no ha sentido ningún dolor; un 18% alguna vez sintió dolor en esa zona de su mano y el 12% de las personas encuestadas nunca habían sentido ningún dolor.

PREGUNTA N° 6:

Tabla 9
Pregunta 6

¿Alguna vez ha sentido hormigueos en sus dedos?

Indicadores	**Respuestas**	**Porcentaje**
SI	36	62,0%
NO	14	38,0%
Total	50	100,0%

Elaborado por: MG Denegri
Fuente: propia

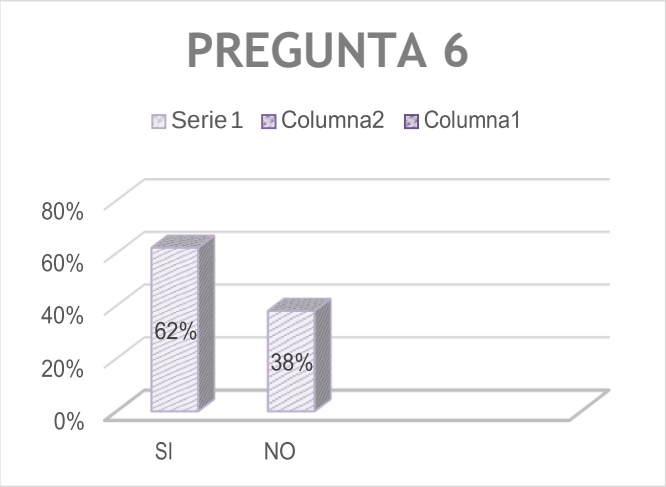


Figura 9 Pregunta 6
Elaborado por: MG Denegri
Fuente: propia

Interpretación:

En la gráfica podemos analizar que la mayoría de la gente encuestada si ha sentido hormigueos en sus dedos con un 62%; mientras que el 28% restante afirma nunca haber sentido ningún malestar en sus dedos.

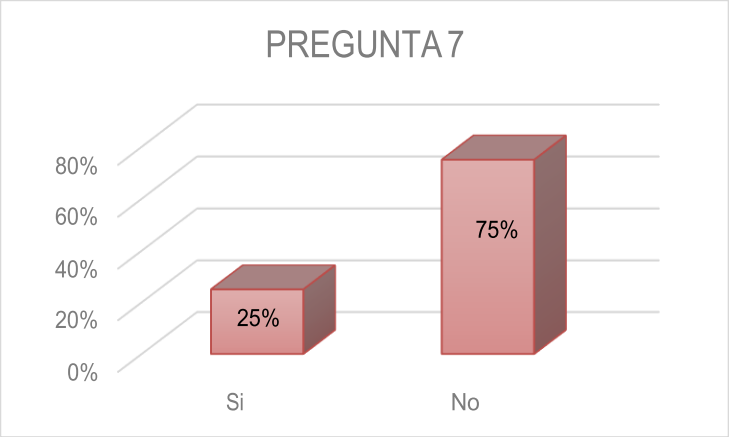
PREGUNTA N° 7:

Tabla 10
Pregunta 7

¿Sabía usted qué el mal uso de aparatos electrónicos diarios ocasiona enfermedades degenerativas?

Indicadores	**Respuestas**	**Porcentaje**
Si	16	25,0%
No	34	75,0%
Total	50	100,0%

Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: propia



Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: propia

Interpretación:

La gráfica nos muestra que el 25% Si saben que el mal uso de aparatos electrónicos diarios ocasiona enfermedades degenerativas, el 75% desconoce de esta información.

PREGUNTA N° 8:

Tabla 11
Pregunta 8

¿Ha escuchado alguna vez sobre el Síndrome de Túnel Carpiano?

Indicadores	Respuestas	Porcentaje
Si	3	6,%
No	47	94,0%
Total	50	100,0%

Elaborado por: MG Denegri
Fuente: propia

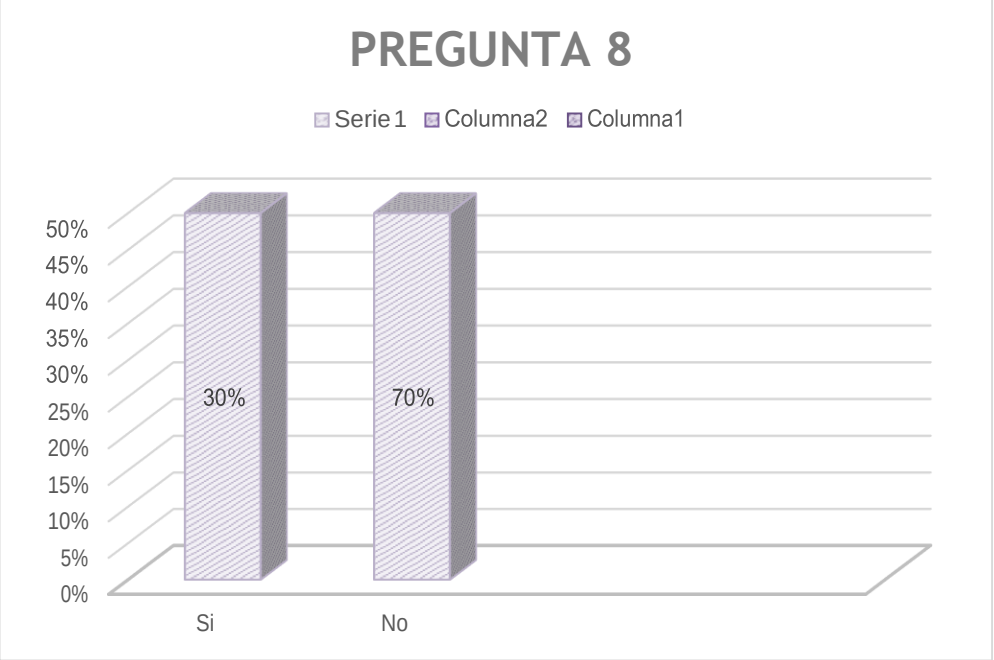


Figura 10 Pregunta 8
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: propia

Interpretación:

Podemos observar claramente en el cuadro que el 30% de las personas encuestadas ha escuchado alguna vez sobre el Síndrome de Túnel Carpiano y un 70% no conoce la enfermedad dando así un 100%

PREGUNTA N° 9:

Tabla 12
Pregunta 9

¿Conoce a alguien que haya sufrido del síndrome del TC?

Indicadores	**Respuestas**	**Porcentaje**
Si	11	22,0%
No	39	78,0%
Total	50	100,0%

Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: propia

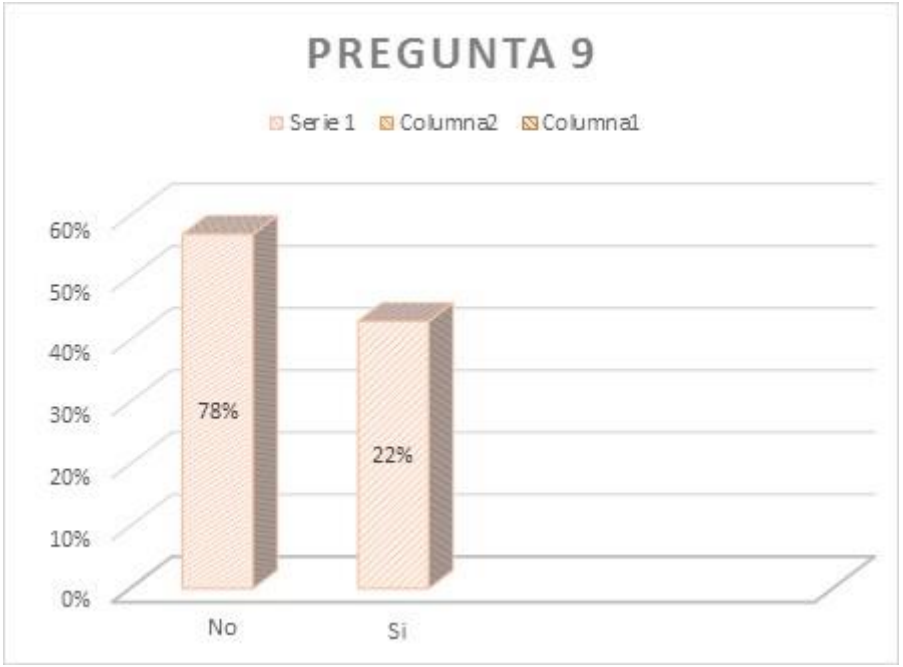


Figura 11 Pregunta 9
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: propia

Interpretación:

La gráfica nos indica que un 22% Conoce a alguien que haya sufrido del síndrome del TC. Y un 78% no conoce a nadie con este problema, y así llegamos al 100% de personas encuestadas.

PREGUNTA 10

Tabla 13
Pregunta 10

¿Le gustaría conocer más sobre el tema y las consecuencias que genera este tipo de enfermedad?

Indicadores	**Respuestas**	**Porcentaje**
Si	42	22,0%
No	8	78,0%
Total	50	100,0%

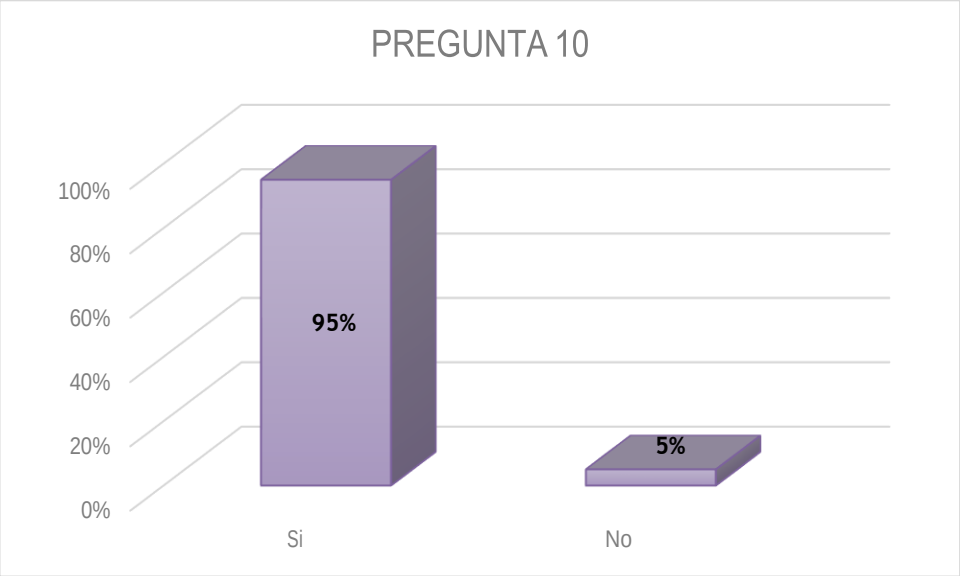
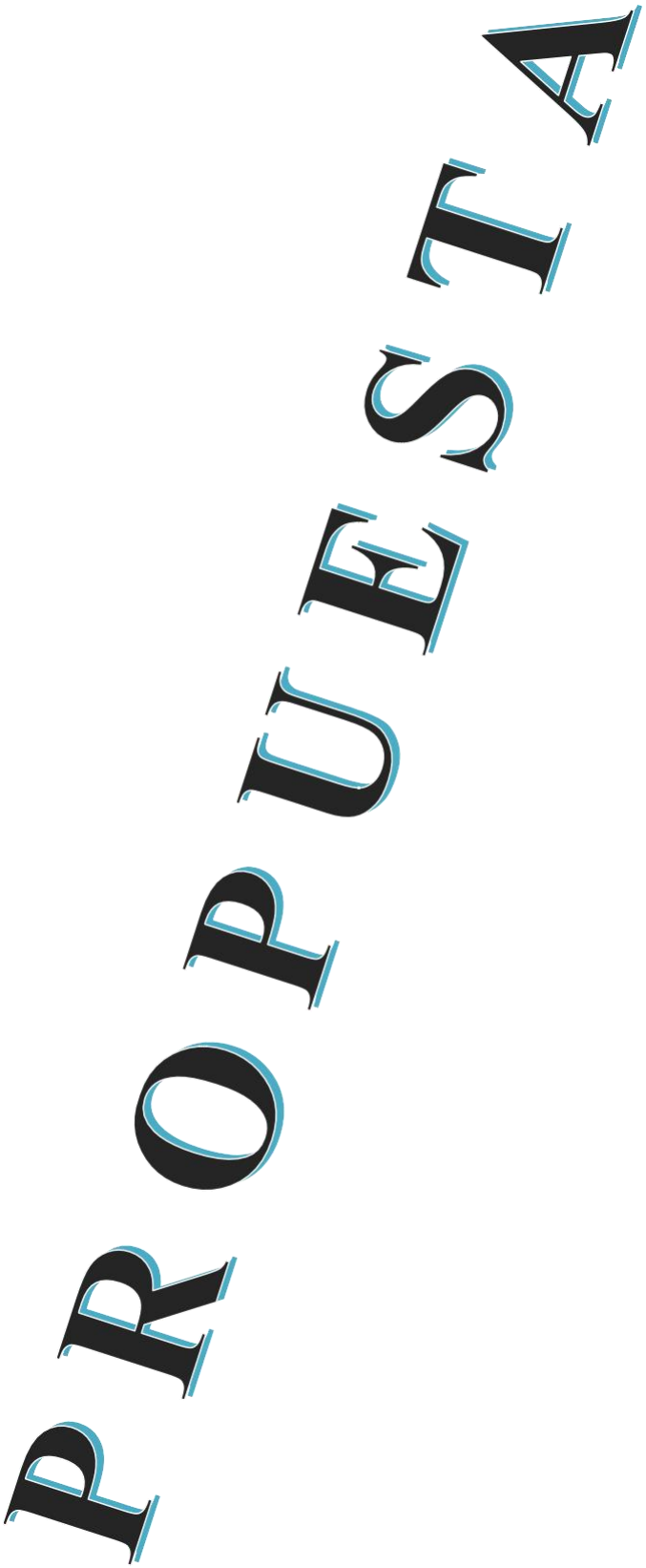


Figura 12 Pregunta 10
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: propia

Interpretación:

La gráfica nos indica que el 95% de las personas encuestadas les gustaría conocer más sobre el tema y las consecuencias que generan este tipo de enfermedad y un 5% no desea conocer nada. Llegando así al 100% de personas encuestadas.

5.3 Formulación de la propuesta



Intituto Tecnológico Superior
"CORDILLERA"

Administración Recursos Humanos Personal Cordillera

Síndrome de Túnel Carpiano y como prevenirlo

Elaborado por:
Gabriela Denegri

Viviendo y Trabajando Sanamente

"El Síndrome de Túnel Carpiano y como prevenirlo"

Este programa de talleres va dirigido hacia las personas que siempre están pendientes del bienestar propio y de los suyos. Con el propósito de darles información oportuna la misma que les seas útil para ellos, sus familiares y amigos. Permitiéndoles tener conocimientos efectivos y que a la vez sean de mayor utilidad para cada uno, ofreciéndoles así la capacidad de prevenir enfermedades degenerativas.

INDICE

TALLER DE INFROMACIÓN
"VIVIENDO Y TRABAJANDO SANAMENTE"

Indice..... 01

Introducción… 03

1. Primer momento: TALLER # 1

1.1 Presentación de Temas a tatar… 04

2. Segundo momento: **TALLER # 2**

2.3 ¿Qué es el Síndrome de Túnel Carpiano? 06

2.4 Causas movimiento erróneos de mano y muñeca

Posturas adecuadas e inadecuadas.....12

3. Tercer Momento: TALLER # 3

3.04 ¿Quiénes están en riesgo?..... 21

3.05 ¿Cuáles son los Síntomas?..... 25

4 Cuarto momento: TALLER # 4

4.07 Tratamiento..... 29

- No Quirúrgicos..... 30

- Quirúrgicos 36

4.04 Como vivir con este padecimiento..... 41

4.05 Reflexión…..... 43

4.06 Compromiso..... 44

4.07 Evaluación y cierre del taller..... 45

4.08 fotos grupales respectivas.....48

TALLER INFORMATIVO

"Viviendo y trabajando Sanamente"

1 Primer momento: TALLER # 1

1.01 Rompiendo el Hielo

Bienvenida y presentación de la jornada

Palabras de bienvenida por parte de la organizadora: El contexto en que se está desarrollando la primera jornada del taller.

Presentación de la Tallerista.

> *"Muy buenos días mi nombre es Gabriela Denegri y es un gusto para mi poder compartir con ustedes esta jornada y que me den la oportunidad de cooperar con ustedes de información importante par a su vida diaria y que permita tener una mejor calidad de vida para ustedes y por ende a su familia".*

"Con la amargura de la enfermedad se conoce la dulzura de la salud"
(Dicho catalán)"

Actividades de relacionamiento entre los asistentes.

Permitir conocernos comentando a que se dedican los participantes, Cada participante menciona sus nombres, apellidos y la actividad que realizan diariamente ya sea en el trabajo o diario vivir, esto permite conocernos y poder interrelacionarnos.

La tallerista realiza una pequeña reflexión acerca de la salud, resaltando por ejemplo la importancia del saber auto cuidarse.

1.02 Reglas de oro

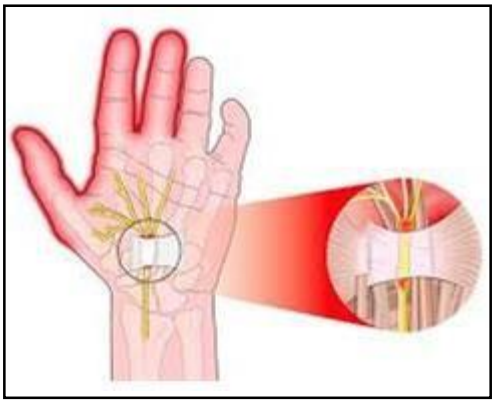
- Guardar los dispositivos electrónicos hasta que se dé terminado el taller
- Se interrelacionará con los participantes y si tienen inquietudes sobre un tema que no se llegó a comprender.
- No susurrar durante el taller

- Respetar las opiniones de los participantes
- Estar dispuesto a obtener nuevos conocimientos y no cerrarse
- Al finalizar el taller se realizará una retroalimentación del tema tratado

1.03 Presentación del Tema Central:

"El Síndrome de Túnel Carpiano y como prevenirlo"

¿Qué es el síndrome del túnel carpiano?



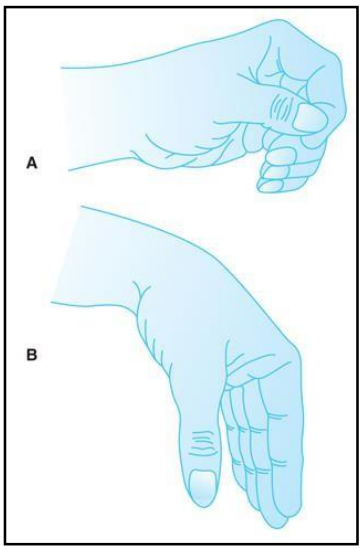
El síndrome del túnel carpiano es una patología que afecta a la mano, provocada por una presión sobre el nervio mediano a nivel de la muñeca. Esto provoca síntomas como adormecimiento y hormigueos en la mano (especialmente en los dedos pulgar, índice, corazón y mitad del anular). Puede existir dolor, que puede estar limitado a la mano y muñeca, pero que en algunas ocasiones se irradia hacia el antebrazo. El STC con frecuencia despierta al paciente por la noche, y los síntomas pueden aparecer con actividades como conducir un vehículo, escribir, u otros ejercicios que suponen una utilización significativa de la mano. En el síndrome del túnel del carpo avanzado, puede producirse una pérdida de fuerza y una disminución de la masa muscular en la base del pulgar.

REFRIGERIO

¿Por qué es importante saber sobre esta enfermedad?

Es muy importante darnos cuenta de que al tener información oportuna sobre cualquier tipo de enfermedad para poder prevenir cualquier afección y evitar que se contraigan enfermedades al no saber utilizar correctamente nuestro cuerpo.

Es importante entender que contraer una enfermedad como el túnel carpiano además de las molestias que genera puede traer complicaciones a lo largo del tratamiento e incluso el entumecimiento irreversible de nuestras manos como podemos ver a continuación.



1.05 Presentación de temas a tratar en la siguiente jornada de talleres.

La tallerista proporciona los temas a tratar en los días siguientes de jornadas de talleres los mismos que serán visualizados por medio de fotos y videos sobre esta enfermedad y las dificultades de vivir con el mismo, los talleres se realizarán los sábados por la mañana con un periodo de 2 horas. Siendo así los siguientes temas.

- Causas, movimientos erróneos de mano y muñeca
- ¿Quiénes están en Riesgo?
- ¿Cuáles son los Síntomas?
- Diagnostico
- Ejercicios recomendados
- Tratamientos:
  - ✓ Quirúrgicos
  - ✓ No Quirúrgicos
- Como vivir con este padecimiento.

1.06 Despedida (DURACIÓN 2 HORAS)

1 Segundo momento: **TALLER # 2**

1.01 Saludo y bienvenida a la Segunda jornada de talleres

"Bienvenidos a nuestro segundo taller informativo del Síndrome de Túnel Carpiano y como prevenirlo"

Es un gusto poder compartir con ustedes mis conocimientos y que así ustedes puedan compartirlos con sus allegados y juntos tener una estilo de vida optimo.

1.02 Recordar las reglas de Oro

- Guardar los dispositivos electrónicos hasta que se dé terminado el taller
- Se interrelacionará con los participantes y si tienen inquietudes sobre un tema que no se llegó a comprender.
- No susurrar durante el taller
- Respetar las opiniones de los participantes
- Estar dispuesto a obtener nuevos conocimientos y no cerrarse
- Al finalizar el programa de taller se realizará una retroalimentación del tema tratado

1.03 Recordatorio tema anterior: ¿Qué es el Síndrome de Túnel Carpiano? Los asistentes exponen lo tratado en el taller anterior. La tallerista complementa información ya descrita y solventa dudas propuestas.

1.04 Dinámica: Adivina los Número

"Esta dinámica se trata de trabajar en equipo para lograr que los participantes se relacionen, se dividirán en dos grupos: los mismos que tendrán cada uno un número; la tallerista deberá indicar el numero que se desea formar de las cifras necesarias y deberán formar el numero solicitado para ganar puntos. Al final se sumará los puntos adquiridos por cada equipo y se declara el equipo ganador"

1.05 Continuación: Causas movimiento erróneos de mano y muñeca

Posturas adecuadas e inadecuadas

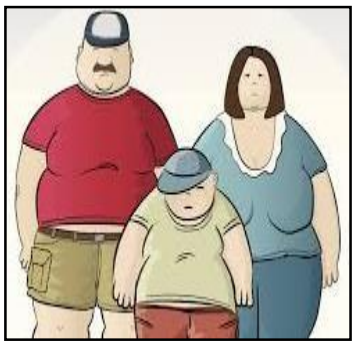
Son tantos los tendones que atraviesan el túnel carpiano, que el nervio mediano dispone de un espacio muy justo en su zona central. Si por cualquier causa disminuye

aún más este espacio, entonces aumenta la presión en su interior, resultando comprimido el nervio mediano. Múltiples causas originan esta compresión del nervio, aunque en muchas ocasiones no se identifica ninguna enfermedad asociada.

Otros factores que contribuyen incluyen traumatismo o lesión en la muñeca que causa inflamación, como:

- Esguince o fractura;
- obesidad,
- sobreactividad de la glándula pituitaria;
- hipotiroidismo;
- artritis reumatoide;
- Problemas mecánicos en la articulación de la muñeca;
- Estrés laboral;
- Uso repetitivo de herramientas de mano vibradoras;
- retención de líquidos durante el embarazo o la menopausia; o el desarrollo de un quiste o tumor en el canal.
- Y en algunos casos no puede identificarse ninguna causa.

Por este túnel transcurren todos los tendones que flexionan la muñeca y los dedos, y el nervio (nervio mediano) que recoge la sensibilidad del pulgar, índice, corazón y parte del anular y moviliza los músculos de la base del pulgar. Algunas personas nacen con túneles estrechos y por tanto están predispuestas a problemas de presión sobre el nervio. La utilización vigorosa de la mano, que conduce a una tendinitis de los tendones que flexionan el pulgar y los demás dedos, también puede conducir a un síndrome del túnel del carpo a través del engrosamiento de las vainas tendinosas. Las vainas engrosadas "rellenan" el túnel presionando sobre el nervio. Las personas con artritis reumatoide, hipotiroidismo, diabetes, amiloidosis, insuficiencia renal y algunos otros problemas médicos están más predispuestas a padecer este síndrome.



1.06 Refrigerio

1.07 ¿Quiénes están en Riesgo? La tallerista con ayuda de diapositivas entrega la oportuna información

Las mujeres presentan una prevalencia de STC ocho veces superior a la de los hombres. Las mujeres tienen incrementada en más de un 700% la probabilidad de padecer un STC respecto de los hombres. El Síndrome del Túnel Carpiano Primario (STC) es el más frecuente de las enfermedades por atrapamiento nervioso. Se estima que afecta al 3% de los adultos en la población general y en los de trabajadores cuyas profesiones implican una actividad física recurrente con el empleo de las manos, en donde la prevalencia aumenta hasta el 15%.

El incremento de la edad y el sexo femenino son factores de riesgo en el Síndrome de Túnel Carpiano, así como el hipotiroidismo, la obesidad, la menopausia y el número de hijos. El aumento del número de factores de riesgo laborales incrementa progresivamente la prevalencia de Síndrome de Túnel Carpiano. En relación al puesto de trabajo, los vendedores de pescadería y de charcutería-carnicería presentan una prevalencia superior de Síndrome de Túnel Carpiano que los cajeros-reponedoras, siendo las vendedoras de frutería los que menos prevalencia presentan. No se ha evidenciado relación entre la antigüedad en el puesto de trabajo y el desarrollo de Síndrome de Túnel Carpiano. Los movimientos de hiperflexión e hiperextensión de la muñeca se asocian a desarrollo de Síndrome de Túnel Carpiano.

1.08 Preguntas por parte de los asistentes sobre los temas tratados

1.09 Recordatorio de los temas que se tratarán en el siguiente taller.

1.10 Despedida (DURACIÓN 2 HORAS)

2 Tercer Momento: TALLER # 3

2.01 Saludo de bienvenida

"Bienvenidos a nuestro segundo taller informativo del Síndrome de Túnel Carpiano y como prevenirlo"

Es un gusto poder compartir con ustedes mis conocimientos y que así ustedes puedan compartirlos con sus allegados y juntos tener un estilo de vida óptimo.

2.02 Recordar las Reglas de Oro

- Guardar los dispositivos electrónicos hasta que se dé terminado el taller
- Se interrelacionará con los participantes y si tienen inquietudes sobre un tema que no se llegó a comprender.
- No susurrar durante el taller
- Respetar las opiniones de los participantes
- Estar dispuesto a obtener nuevos conocimientos y no cerrarse
- Al finalizar el programa de taller se realizará una retroalimentación del tema tratado

2.03 Recordatorio tema anterior:

- ✓ Causas movimiento erróneos de mano y muñeca.
- ✓ Quienes están en riesgo.

Los asistentes exponen lo tratado en el taller anterior. La tallerista complementa información ya descrita y solventa dudas propuestas.

2.04 Retroalimentación y preguntas de los temas tratados en el taller anterior

3.04 Continuación del programa de talleres.

3.05 Refrigerio

3.06 Dinámica trabajo en grupos:

La tallerista reúne a los participantes en grupos de trabajo, en el cual se realiza la dinámica con el set de jugos "Cuidando el huevo" – Promoviendo la salud propia y de sus allegados. Se trata de con materiales construir una protección para que al momento de lanzar el huevo, este no se rompa.

3.07 ¿Cuáles son los Síntomas?

La compresión del nervio mediano produce una isquemia de sus fibras nerviosas dando lugar a una alteración de su metabolismo y función, con la consecuente aparición de dolor y parestesias inicialmente y más tarde de pérdida de sensibilidad y fuerza. Así, en el cuadro clínico del Síndrome de Túnel Carpiano se puede distinguir la siguiente sintomatología:

I. Parestesias: Es la manifestación más inicial y frecuente del Síndrome de Túnel Carpiano. Se produce una sensación de acorchamiento doloroso de los dedos de las manos, generalmente nocturna. También pueden darse durante el día según la actividad manual y laboral.
II. Dolor: Localizado a nivel de la cara palmar de la muñeca, o irradiado en el territorio del nervio mediano.
III. Disestesias: Es difícil diferenciarlas de las parestesias y se presentan en situaciones más avanzadas de la compresión nerviosa, cuando hay una mayor isquemia axonal y se altera la conducción neural. Hay dos tipos de disestesias: las hipostesias que son tardías y las hiperestesias que son precoces.
IV. Paresias: Se produce como consecuencia de la denervación de la musculatura tenar al aumentar la compresión nerviosa en duración e intensidad.

3.08 Preguntas por parte de los asistentes sobre los temas tratados

3.09 Recordatorio de los temas a tratar en el Ultimo taller

3.10 Despedida. DURACION 2 HORAS

4 Cuarto momento: TALLER # 4

4.01 Saludo de bienvenida

4.02 Recordar las Reglas de Oro

- Guardar los dispositivos electrónicos hasta que se dé por terminado el taller
- Se interrelacionará con los participantes y si tienen inquietudes sobre un tema que no se llegó a comprender.
- No susurrar durante el taller
- Respetar las opiniones de los participantes
- Estar dispuesto a obtener nuevos conocimientos y no cerrarse
- Al finalizar el programa de taller se realizará una retroalimentación del tema tratado

4.03 Resume y preguntas de los temas tratados en el taller anterior

4.04 Diagnóstico

La primera consulta ante la presencia de síntomas a nivel del túnel del carpo debe ser con el médico de primer nivel de atención.

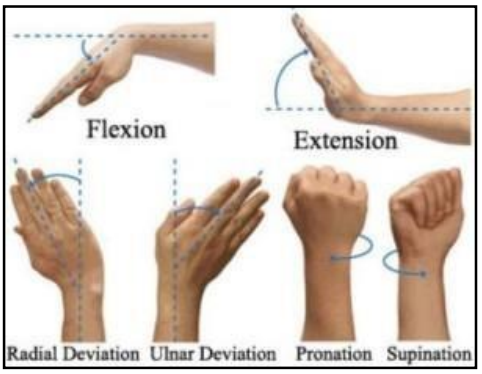
La historia clínica del paciente debe ser minuciosa, en busca de los signos y síntomas propios del síndrome del túnel del carpo. Existen varias preguntas que se deben realizar: La semiología de los signos y síntomas debe incluir:

- **Duración** o ¿Desde hace cuánto tiempo se presentan los síntomas?
- **Características y gravedad** o ¿Qué tan graves son los síntomas? (ejemplo. Predominio nocturno)
- **Describir las características de los síntomas:** Calambres - Entumecimiento - Sensación quemante - Muñeca en flexión
- **Localización e irradiación** o ¿Dónde se localiza el dolor y el entumecimiento? o ¿Están los síntomas en la distribución del nervio mediano o en la mano? o ¿Está la sintomatología localizada o se irradia a una parte específica del cuerpo? o ¿Hay alguna otra sintomatología asociada? (Ejemplo:

entumecimiento de los pies, síntomas en el cuello, debilidad en hombro, torpeza, soltar objetos).

4.05 Ejercicios Recomendados

Para este tipo de enfermedades y si el diagnóstico no es tan grave como para una cirugía los ejercicios recomendables son los que se ve a continuación:



4.06 Dinámica trabajo individual

"LAS OLAS" Objetivo diversión

Se sientan todos en círculo cada uno en una silla, el tallerista explica que cuando diga ola a la derecha todos deben recorrerse una silla a su derecha lo más rápido que puedan, lo mismo si dice ola a la izquierda y cuando diga tormenta todos deben cambiarse a cualquier asiento. Ola a la derecha, ola a la derecha, ola a la izquierda, ola a la derecha, tormenta, etc. El tallerista debe tratar de sentarse durante la tormenta y el que quede parado sigue dirigiendo el juego.

4.07 ¿Cuál es el Tratamiento?

- No Quirúrgicos
- Quirúrgicos

Los tratamientos para el síndrome del túnel carpiano deben comenzar lo antes posible, según las indicaciones del médico. Las causas subyacentes como la diabetes o la artritis deben tratarse primero. Generalmente el tratamiento inicial implica descansar la mano y la muñeca afectadas durante al menos 2 semanas, evitando actividades que puedan empeorar los síntomas, e inmovilizando la muñeca con una tablilla para evitar mayor daño al girarla o doblarla. Si hay inflamación, aplicar una bolsa de hielo puede ayudar a reducir la hinchazón.

- ✓ **Tratamientos No Quirúrgicos**

En circunstancias especiales, diversos medicamentos pueden aliviar el dolor y la inflamación asociados con el síndrome del túnel carpiano. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroides, como la aspirina, el ibuprofeno, y otros analgésicos de venta libre, pueden aliviar los síntomas que han estado presentes por poco tiempo o que fueron causados por una actividad agotadora. Los diuréticos de administración oral (“píldoras de agua”) pueden disminuir la inflamación.

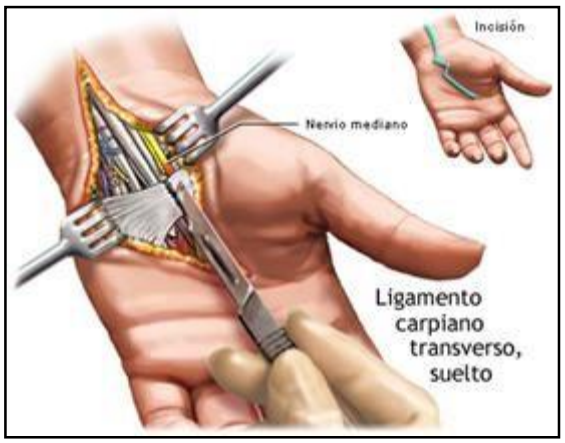
Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento pueden ser útiles en las personas cuyos síntomas han disminuido o terminado. Estos ejercicios pueden ser supervisados por un fisioterapeuta, quien está capacitado para usar ejercicios para tratar impedimentos físicos, o un terapeuta ocupacional, quien está capacitado para evaluar a las personas con impedimentos físicos y en ayudarles a crear destrezas para mejorar su salud y bienestar. La acupuntura y la quiropráctica han beneficiado a algunas personas, pero su eficacia sigue sin probarse. Una excepción es el yoga, que se ha demostrado que reduce el dolor y mejora la fuerza de agarre entre personas con el síndrome del túnel carpiano.

- ✓ **Quirúrgicos**

Cirugía. Se la realiza por la presencia de dolor y debilidad en la mano causados por la presión sobre el nervio mediano en la muñeca. El nervio mediano y los tendones que flexionan (encogen) los dedos pasan por un conducto llamado túnel carpiano de la muñeca. Este túnel es estrecho, de manera que cualquier hinchazón puede comprimir el nervio y causar dolor. Un ligamento grueso (tejido) justo debajo de la piel (el ligamento del carpo) conforma la parte superior de este túnel. Durante la operación, el cirujano corta a través del ligamento para abrir más espacio para el nervio y los tendones.

La cirugía se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Primero, usted recibe anestesia de manera que usted no siente dolor durante la cirugía. Usted puede estar despierto, pero también recibirá medicamentos para hacer que se relaje.
- Se hace una pequeña incisión quirúrgica en la palma de la mano cerca de la muñeca.
- Luego, se corta el ligamento que cubre el túnel carpiano. Esto alivia la presión en el nervio mediano. Algunas veces, también se retira el tejido alrededor del nervio.
- Se cierran la piel y el tejido por debajo de esta con suturas (puntos).



Algunas veces este procedimiento se lleva a cabo usando una cámara diminuta pegada a un monitor. El cirujano introduce la cámara dentro de la muñeca a través de una incisión quirúrgica muy pequeña y observa el monitor para ver dentro de la muñeca. Esto se denomina cirugía endoscópica. El instrumento utilizado se denomina endoscopio. Los siguientes son tipos de cirugía de liberación del túnel carpiano

- **La Cirugía de Liberación Abierta**

Durante la cirugía abierta de liberación del túnel carpiano, se corta el ligamento carpiano transversal, lo cual quita presión del nervio mediano y alivia los síntomas del síndrome del túnel carpiano.

Se hace una incisión en la base de la palma de la mano. Esto le permite al médico ver el ligamento carpiano transversal. Después de que se corta el ligamento, se cose la piel con puntos de sutura. El espacio que queda donde se cortó el ligamento se deja como está, y con el tiempo será ocupado por tejido cicatricial.

Si le hacen una cirugía abierta de liberación del túnel carpiano, generalmente no tiene que permanecer en el hospital. Suele hacerse con anestesia local, y usted puede regresar a su casa el mismo día.

- **La Cirugía Endoscópica**

En la cirugía endoscópica el medico usa un tubo delgado con una cámara adherida (endoscopio). El endoscopio es guiado a través de una pequeña incisión en la muñeca (técnica con portal único) y en la palma (técnica con dos portales). El endoscopio le permite al mismo ver las estructuras en si, como el ligamento carpiano transversal, sin abrir toda la zona con una incisión grande. Durante la cirugía endoscópica, se corta el

ligamento carpiano transversal. Esto libera la presión en el nervio mediano, lo que alivia los síntomas. Si le hacen la endoscopia para liberar el túnel carpiano, probablemente no tenga que permanecer en el hospital. Puede irse a casa el mismo día y permitir una recuperación funcional más rápida y menos molestias postoperatorias.

4.09 Refrigerio

4.10 Reflexión:

La tallerista realiza la reflexión correspondiente con los participantes sobre los problemas y repercusiones que conlleva adquirir esta enfermedad. Ya sea en su diario vivir o en lo laboral y que siempre lo mas importe será la salud ósea nuestra vida. (Ministerio de Trabajo, 2012)

¿Cómo puede prevenirse el síndrome del túnel carpiano?

Dado que la causa principal de aparición del síndrome del túnel carpiano es la realización de tareas repetitivas con la mano; nuestro consejo principal es tener cuidado con las manos a la hora de trabajar y evitar los movimientos repetitivos con la muñeca. (Mayo Clinic, 2013)

Consejos para prevenir el síndrome del túnel carpiano:

- Evitar las malas posiciones o posturas incómodas como dormir con las muñecas dobladas.
- En el caso de que el trabajo implique el uso de herramientas vibratorias, reducir el nivel de la vibración.
- Cuando se trabaje con ordenador, intentar mantener el teclado a la altura de las muñecas para evitar su flexión constante.

- Realizar ejercicios de estiramiento.
- Hacer descansos durante las tareas para disminuir la presión sobre las muñecas.

También se deben evitar los factores de riesgo como la obesidad, la retención de líquidos o la diabetes.

4.11 Compromiso

Los participantes plasman el compromiso que harán a partir de los temas reflexionados en el taller, como se cuidará de ahora en adelante.

4.12 Evaluación y cierre del taller

Los participantes llenaran las hojas de satisfacción, en el cual se determinará el impacto que tuvo el taller en ellos, así como: el manejo de la tallerista, la organización del taller, metodología del taller e instalaciones.

4.13 Palabras de Agradecimiento

Muchas veces nos sentimos apáticos, tristes, desconcertados o desmotivados en nuestra vida. No encontramos motivos para ser más felices o simplemente pasamos de largo los días sin ser conscientes de los detalles que nos ha brindado la jornada o los gestos que nos han dedicado. En ocasiones, nos pasamos la vida por vivir y no somos conscientes del regalo de tener una vida saludable.

"Me dirijo de nuevo a ustedes para agradecerles por su colaboración y participación en estos talleres, les agradezco el interés demostrado en los mismo y quedo a su entera disposición para un próximo encuentro" Muchas Gracias.

4.12 Cierre de la jornada con las fotos grupales respectivas**.**
(DURACIÓN 3 HORAS)

CAPÍTULO VI
ASPECTOS ADMINISYRATIVO

6.01 Recursos

- **Recursos Humanos**

Recursos Tecnológicos se refiere a las personas que asisten al taller ya sea como el tallerista y los participantes (Jimenez, 2013)

- **Recursos Tecnológicos**

Son aquellos que ayudan a cumplir con su propósito. Los recursos tecnológicos pueden ser tangibles (como una computadora, una impresora, etc) (Definicion.de, 2012)

- **Recursos Materiales:**

Se refiere a los medios físicos y concretos que ayudan a conseguir algún objetivo**. (Definicion.de, 2012)**

- **Material de apoyo**

"Son una serie de recursos que se ponen a disposición de los docentes y que pretenden facilitar la realización de actividades de Educación Ambiental en los centros" (Anónimo, 2018)

Tabla 14
Presupuesto del Talleres

R E C U R S O S		
Recursos Humanos		
Autor: Gabriela Denegri		
Población 50 personas del CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO		
Recursos Tecnológicos		**$178.00**
Infocus	$ 90.00	
Laptop	$0.00	
Amplificación	$30.00	
Memory flash	$8.00	
Cámara fotográfica	$50.00	
Recursos Materiales		**$32.80**
Hojas de papel bon	$8.80	
Esferos	$3.00	
Flayers y trípticos	$21.00	
Gigantografía	$16,00	
Recursos Infraestructura		$71.20
Sillas	$0.00	
Mesas	$0.00	
Auditorio El CENTRO DE DESARROLLO COMUNITARIO cuenta con el espacio físico para la realización del taller	$0.00	
Refrigerio (empanaditas con café)	$48.70	
Transporte	$22.50	
Material de apoyo		**$100.00**
Folleto de información sobre el Síndrome del Túnel Carpiano y como prevenirlo	$100.00	
TOTAL DEL TALLER		**$382.00**

Elaborado: MG Denegri
Fuente: Investigación Propia

6.02 Presupuesto

Tabla 15
Presupuesto

Actividad	Cantidad	Medios e insumos
Taller informativo de concientización sobre el Síndrome de túnel Carpiano y como prevenirlo.	1 1 100 100 100 40 50 100	Computadora mesa hojas esferos lápices marcadores Gigantografías Refrigerio **(**empanaditas y café) Trípticos Impresiones

Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Investigación Propia

PRESUPUESTO

Tabla 16
Presupuesto General

N.	Descripción	Cant.	Valor Unitario	VALOR TOTAL
1	Memory Flash	1	$8,00	$8,00
2	Hojas de Papel Bond	1	$8,80	$8,80
3	Copias	225	$0,01	$22.50
4	Movilización	2	$2,50	$22,50
5	Gigantografías	2	$8,00	$16,00
6	Publicidad Hojas volantes	300	$0.07	$21,00
7	Infócus	1	$300,00	$300,00
8	Laptop	1	$450.00	$450.00
9	Pizarrón	1	$60,00	$60,00
10	Sillas	25	$3,50	$87,50
11	Mesas	5	$15,00	$75,00
12	Vasos	25	$1,50	$6,00
13	Servilletas	50	$2,70	$2,70
14	Refrigerio	25	$1,50	$40,00
15	Folleto del taller	25	$2,00	$100,00
			TOTAL=	**$1.220.00**

6.03 Cronograma

Tabla 17
Cronograma

Mes	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Actividad																								
CAPÍTULO I Antecedentes																								
Contexto																								
Macro																								
Meso																								
Micro																								
Justificación																								
Definición del problema central "Matriz T"																								
CAPÍTULO II Análisis de Involucrados																								
Mapeo de involucrados																								
Matriz de análisis de involucrados																								
CAPÍTULO III Problemas y Objetivos																								
Árbol de problemas																								
Árbol de objetivos																								
CAPÍTULO IV Matriz de Análisis de Alternativas																								
Matriz de análisis de impacto de objetivos																								
Diagrama de estrategias																								
Matriz de Marco lógico																								
CAPÍTULO V Propuesta																								
Antecedentes de la propuesta																								
Descripción																								
Formulación																								
CAPÍTULO VI Aspectos Administrativos																								
Recursos																								
Presupuesto																								
Cronograma																								
CAPÍTULO VII Conclusiones y recomendaciones																								
Conclusiones																								
Recomendaciones																								

Elaborado por: MG. Denegri
Fuente**:** Propia

CAPITULO II

CONCLUSIONES Y RECOMENDCIONES

7.01 Conclusiones

- El conocimiento de la Anatomía y la Fisiología del STC nos facilita su compresión y la interpretación de las pruebas indicadas.
- Debemos identificar los signos y síntomas del STC, importante para poder realizar un diagnóstico diferencial.
- El conocimiento de los diferentes tratamientos que se brindan a estos pacientes resultará beneficioso para su calidad de vida y desempeño laboral.

7.02 Recomendaciones

- La exploración física del paciente debe incluir: Características personales: edad, género, peso, talla, hábitos, etc.
- Tipo de actividad física que realiza en el trabajo o en el hogar: Rangos de movilidad de la muñeca y mano. Comparándolos con la mano contralateral,
- Observación de deformidades, inflamaciones, si presenta hormigueos, hipotrofia muscular, dolores constantes en la mano, cambios atróficos en la piel.
- Medición de la fuerza de prensión.
- Examen de sensibilidad: prueba de monofilamentos, vibrometría, discriminación de textura. Estudio de la musculatura de la mano o de la extremidad superior, examen de músculos, hipotrofias de la región tenar.
- Tener en cuenta que este tipo de enfermedades no solo puede presentarse como una enfermedad laboral, sino con posturas incorrectas en nuestro diario vivir y que puede pasarle a cualquier persona.

GLOSARIO

Condiciones inseguras: "que no brinda seguridad o que supone un peligro para la gente" (Pérez Porto & Gardey, Definición de confort, 2018).

Confort: "contar con ciertos elementos o infraestructuras que le permitan descansar y gozar de bienestar" (Pérez Porto & Gardey, 2018)

Clima laboral: "es el medio ambiente humano y físico en el que se desarrolla el trabajo cotidiano. Influye en la satisfacción y por lo tanto en la productividad" (Anónimo, 2018)

Deterioro:" consecuencia del paso del tiempo, de un accidente o de una enfermedad" (Pérez Porto & Merino, 2018).

Desmotivación: "la ausencia de motivación: los estímulos externos o internos que llevan a un individuo a desarrollar una acción" (Peréz Porto, 2018).

Enfermedades laborales: "Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar" (Gobierno de Colombia, 2018)

Emergencia: "es un suceso que exige atención inmediata ya que implica un desastre consumado o potencial" (Pérez Porto, 2018).

Evacuación: "cuando una emergencia obliga a que la gente se marche de un lugar" (Pérez Porto, Definición de evacuación, 2018).

Ergonomía: "Ciencia que estudia la capacidad y la psicología del hombre en relación con su trabajo y la maquinaria o equipo que maneja, y trata de mejorar las condiciones que se establecen entre ellos" (Anónimo, Ergonomía, 2018)

Factores psicosociales: aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (Anónimo, 2018).

Higiene: "La higiene es toda serie de hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud y que previene posibles enfermedades" (Pérez Porto & Merino, 2018).

Incendios: "El surgimiento de un incendio implica que la ocurrencia de fuego fuera de control, con riesgo para los seres vivos, las viviendas y cualquier estructura" (Pérez Porto & Merino, 2018).

Incidentes: "Un incidente es aquello que acontece en el curso de un asunto y que cambia su devenir" (Pérez Porto & Merino, 2018).

Lesión: "Las lesiones producen modificaciones en las funciones de los órganos, aparatos y sistemas corporales, generando problemas en la salud" (Pérez Porto & Merino, 2018)

Normas: "es una regla que debe ser respetada y que permite ajustar ciertas conductas o actividades" (Pérez Porto & Gardey, 2018)

Prevención: "permite nombrar a la preparación de algo con anticipación para un determinado fin, a prever un daño o a anticiparse a una dificultad" (Pérez Porto & Gardey, 2018)

Prevención riesgos: "puede asociarse a la preparación de alguna medida defensiva para anticiparse y minimizar un daño que es posible que ocurra" (Pérez Porto & Gardey, 2018)

Riesgo: "la proximidad de un posible daño y a la vulnerabilidad que el mismo produce en quienes lo percibirán" (Pérez Porto & Gardey, 2018)

Seguridad: "condiciones en las que los empleados trabajan" (Pérez Porto & Gardey, 2018).

Señalización: "que proporcione una indicación o una obligación relativa a la seguridad o la salud en el trabajo" (Anónimo, 2018)

Simulacro: "Un simulacro, por lo tanto, implica la representación de algo, fingiendo aquello que no es" (Pérez Porto & Gardey, 2018).

Simbología: "La noción de simbología se utiliza para nombrar al sistema de los símbolos que identifican a los diferentes elementos de algún ámbito" (Pérez Porto & Gardey, 2018)

Bibliografía

Andrade Sandra. (2013). *Universidad Central del Ecuador*. Obtenido de "Las medidas antropométricas de la mano influyen en la presencia de sintomatología propia del sindrome: http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/2589/1/T-UCE-0007-29.pdf

Anónimo. (11 de 03 de 2018). *Ergonomía*. Obtenido de wordreference.: http://www.wordreference.com/definicion/ergonomia

Anónimo. (11 de 03 de 2018). *Factores esenciales para crear un buen clima laboral*. Obtenido de Entrepreneur: https://www.entrepreneur.com/article/262549

Anónimo. (11 de 03 de 2018). *Materiales de apoyo*. Obtenido de Larioja: http://www.larioja.org/medio-ambiente/es/educacion-informacion-ambiental/programa-educacion-ambiental-colegios/materiales-apoyo

Anónimo. (11 de 03 de 2018). *Riesgos relacionados con la psicología*. Obtenido de Portal de los riuesgos laborales de los trabajadores de la enseñanza: http://riesgoslaborales.feteugt-sma.es/portal-preventivo/riesgos-laborales/riesgos-relacionados-con-la-psicosociologia/factores-psicosociales/

Anónimo. (11 de 03 de 2018). *Riesgos relacionados con la seguridad en el trabajo*. Obtenido de Portal de los riesgos laborales de los trabajdores de la enseñanza: http://riesgoslaborales.feteugt-sma.es/portal-preventivo/riesgos-laborales/riesgos-relacionados-con-la-seguridad-en-el-trabajo/senalizacion/

Castillo, I. (2016). *Monografias.com*. Obtenido de Historia natural de la enfermedad: https://www.monografias.com/trabajos92/historia-enfermedad/historia-enfermedad.shtml

Definicion.de. (2012). *Definición.de*. Obtenido de Recursos Tecnologicos: https://definicion.de/recursos-tecnologicos/

Foros Ecuador. (marzo de 2017). *Foros Ecuador.ec*. Obtenido de Ubicación Geográfica de Quito - ¿Cuál es la ubicación exacta de Quito?: http://www.forosecuador.ec/forum/ecuador/educaci%C3%B3n-y-ciencia/124169-ubicaci%C3%B3n-geogr%C3%A1fica-de-quito-%C2%BFcu%C3%A1l-es-la-ubicaci%C3%B3n-exacta-de-quito

Gobierno de Colombia. (11 de 03 de 2018). *Enfermedad laboral*. Obtenido de MINISALUD:

https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/RiesgosLaborales/Paginas/enfermedad-laboral.aspx

Ingenio Empresa. (12 de enero de 2017). *Ingenio Empresa*. Obtenido de Cómo hacer el análisis de alternativas : https://ingenioempresa.com/analisis-de-alternativas/

Insst. (2017). *Ergonomia*. Obtenido de Investigacion: https://www.insst.es/documents/94886/161958/Cap%C3%ADtulo+29.+Ergonom%C3%ADa

Jimenez, I. (2013). *Academia*. Obtenido de El taller como estrategia: https://www.academia.edu/27346961/EL_TALLER_COMO_ESTRATEGIA_DID%C3%81CTICA_SUS_FASES_Y_COMPONENTES_PARA_EL_DESARROLLO_DE_UN_PROCESO_DE_CUALIFICACI%C3%93N_EN_EL_USO_DE_TECNOLOG%C3%8DAS_DE_LA_INFORMACI%C3%93N_Y_LA_COMUNICACI%C3%93N_TIC_CON_DOCENTES_DE_LENGU

Mayo Clinic. (2013). *Mayo Clinic*. Obtenido de Sindrome del tunel carpiano: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/carpal-tunnel-syndrome/symptoms-causes/syc-20355603

Mendia German. (Octubre de 2014). *Scielo*. Obtenido de Síndrome del túnel carpiano: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2014000500010

Ministerio de Trabajo. (2012). *Argentina.gob*. Obtenido de Introducción trabajo: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/cit_docentes_1.pdf

Pacheco, J. (05 de mayo de 2019). *Web y Empresas*. Obtenido de ¿Para Qué Sirve El Árbol De Problemas?: https://www.webyempresas.com/arbol-de-problemas/

Pajaro, P. (03 de 2016). *Definición de análisis de involucrados*. Recuperado el 13 de 02 de 2018, de Ques proyecto: https://queesproyecto.com/2016/03/28/definicion-de-analisis-de-involucrados/

Pérez Porto , J., & Merino, M. (11 de 03 de 2018). *Definición de incidente* . Obtenido de Definición: https://definicion.de/incidente/

Peréz Porto, J. (11 de 03 de 2018). *Definición de desmotivación*. Obtenido de Definición: https://definicion.de/desmotivacion/

Pérez Porto, J. (11 de 03 de 2018). *Definición de emergencia*. Obtenido de Definición: https://definicion.de/emergencia/

Pérez Porto, J. (11 de 03 de 2018). *Definición de evacuación*. Obtenido de Definición: https://definicion.de/evacuacion/

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (11 de 03 de 2018). *Concepto de seguridad* . Obtenido de Concepto: https://definicion.de/seguridad/

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (11 de 03 de 2018). *Definición de confort*. Obtenido de Definición: https://definicion.de/confort/

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (11 de 03 de 2018). *Definición de norma*. Obtenido de Definición: https://definicion.de/norma/

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (11 de 03 de 2018). *Definición de prevención de riesgos*. Obtenido de Definición: https://definicion.de/prevencion-de-riesgos/

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (11 de 03 de 2018). *Definición de simbología*.Obtenido de Definición: https://definicion.de/simbologia/

Pérez Porto, J., & Gardey, G. (11 de 03 de 2018). *Definición de simulacro*. Obtenido de Definición: https://definicion.de/simulacro/

Pérez Porto, J., & Merino, M. (11 de 03 de 2018). *Definición de deterioro*. Obtenido de Definición: https://definicion.de/deterioro/

Pérez Porto, J., & Merino, M. (11 de 03 de 2018). *Definición de higiene*. Obtenido de Definición: https://definicion.de/higiene/

Pérez Porto, J., & Merino, M. (11 de 03 de 2018). *Definición de incendio*. Obtenido de Definición: https://definicion.de/incendio/

Pérez Porto, J., & Merino, M. (11 de 03 de 2018). *Definición de lesión*. Obtenido de Definición: https://definicion.de/lesion/

Plan Nacional I+D+I Investigación y Desarrollo. (08 de 02 de 2018). *Que es Investigación,Desarrollo e Innovación {I+D+I}*. Obtenido de Plan Estatal de investigación Cientifica y Técnica y de Innovación 2013-2016: http://www.plannacionalidi.es/que-es-idi/

Question Pro. (junio de 2016). *Question Pro*. Obtenido de ¿Qué es la Investigación Exploratoria?: https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-exploratoria/

Sandoval, K. (octubre de 2017). *Instituto Tecnologico Superior Cordillera*. Obtenido de PREVENIR EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO: http://www.dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/3291/1/144-RHP-17-17-1724326218.pdf

Wikipedia. (2016). *Wikipedia*. Obtenido de Autopsias: En 1833, Ormerand cita por primera vez el STC relacionado con las parestesia y el dolor nocturno, otro antecesor del STC se señala a Lobert en 1835, quien hizo un estudio postmortem. Paget en 1854 relaciona el cuadro clínico del STC con la postura viciosa

A N E X O S

Anexo 1 Tunel Carpiano

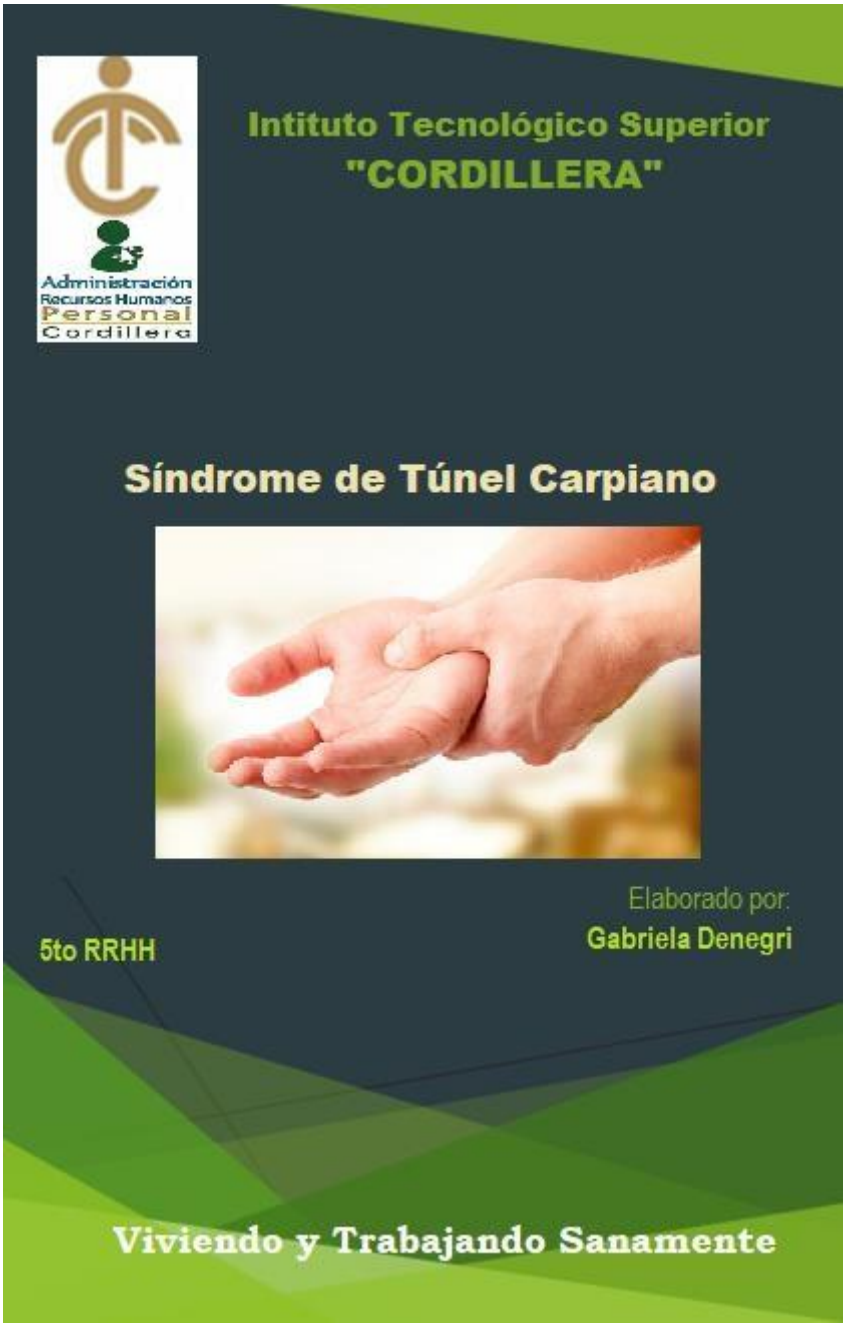


Figura 13 Portada
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Propia

Figura 14 Que es
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Propia

Figura 15 Cuales son los Síntomas
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Propia

Figura 16 Causas
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Propia

Figura 17 ¿Quién está en riesgo?
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Propia

Figura 18 Ejercicios Recomendados
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Propia

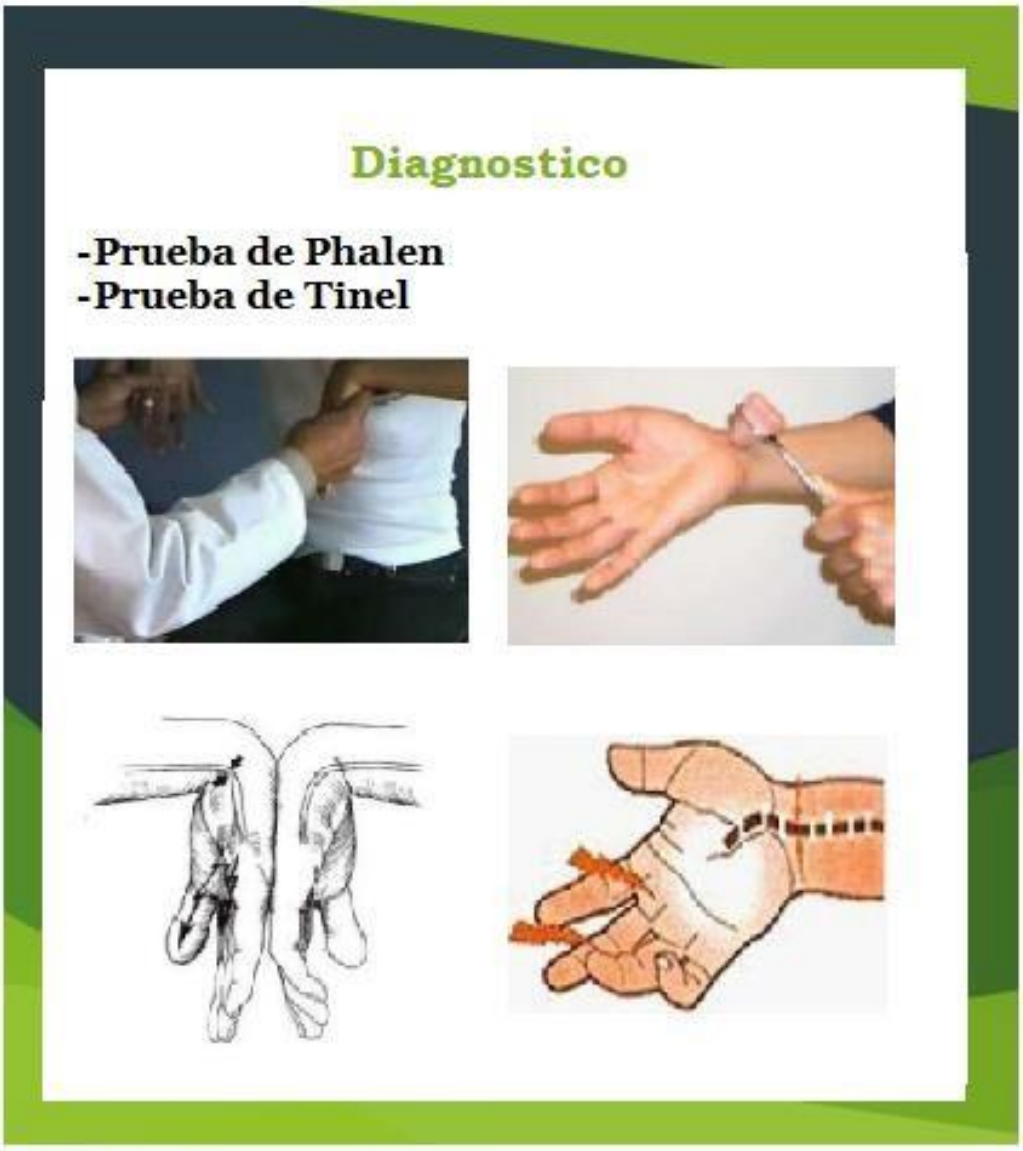


Figura 19 Diagnostico
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Propia

Figura 20 Tratamiento
Elaborado por: MG. Denegri
Fuente: Propia

QUITO
grande otra vez
Casa Somos
Carcelén
Alto
LA DELICIA

QUITO
grande otra vez
Casa Somos
Carcelén
Alto
LA DELICIA

QUITO grande otra vez

Quito, 11 de diciembre del 2019

Señores

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

Presente.

De mi consideración:

Me permito emitir el siguiente certificado a favor de la señorita MARIA GABRIELA DENEGRI ANDINO, CI 1720373891, estudiante egresada de la Carrera de Administración de Gestión del Talento Humano del Instituto Tecnológico Superior Cordillera, relacionado con los talleres impartidos por la mencionada señorita a la comunidad del sector, en la Casa Somos Carcelén Alto (anteriormente conocidos como CDC), relacionados con el Síndrome del Túnel Carpiano y su Prevención.

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad.

Atentamente,

Lcda. Margarita Proaño B.
COORDINADORA CASAS SOMOS
ADMINISTRACION ZONAL LA DELICIA

ADMINISTRACIÓN ZONAL LA DELICIA
CASA SOMOS
COORDINACIÓN
MDMQ

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document:	DENEGRI ANDINO MARIA GABRIELA (1).pdf (D57132400)
Submitted:	10/16/2019 5:41:00 PM
Submitted By:	gabrienegri@hotmail.com
Significance:	8 %

Sources included in the report:

Karen Sandoval.pdf (D30391837)
Daniela Simbaña Taller Motivacional1.pdf (D52001013)
STEFANIAECHEVERRIAElaboracionySocializacionparalaadmistracionadecuadadeltiempo.pdf (D51571745)
JENNIFER-MARIELA-SINCHE-GUARAY.pdf (D26751170)
https://definicion.de/prevencion-de-riesgos/
http://www.plannacionalidi.es/que-es-idi/

Instances where selected sources appear:

32

TUTORA

Ing. Tania Alomoto

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

BITACORA PARA EL CONTROL DE PROYECTOS DE TITULACIÓN

NOMBRE TUTOR:	ALOMOTO USHIÑA TANIA BELEN
NOMBRE ESTUDIANTE:	DENEGRI ANDINO MARIA GABRIELA
CARRERA:	ADMINISTRACION DE RECURSOS HUMANOS - PERSONAL
TEMA DE TITULACIÓN:	TALLERES INFORMATIVOS PARA LAS PERSONAS QUE ASISTEN AL CDC DE CARCELÉN, SOBRE EL SINDROME DE TÚNEL CARPIANO Y COMO PREVENIRLO, D.M.Q. 2019
IMPRESIÓN REPORTE:	Quito, 11 de noviembre del 2019 16:59:42
TIPO REPORTE:	ACUMULATIVO
ESTADO FINAL/OBSERVACION:	PROYECTO ACTIVO / NO GRADUADO /

MODALIDAD:			INVESTIGACION DESARROLLO INNOVACION			**PERIODO:**		ABR 2019_SEP 2019	
NO.	**CODIGO**	**FECHA TUTORIA**	**TIPO ASESORIA**	**HORA INICIO**	**TEMA TRATADO**	**HORA FIN**	**HORAS**	**OBSERVACION**	**ESTADO SC**
1	188375	2019-06-22	AUTONOMA	2019-06-22 10:00:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2019-06-22 18:00:00	8.00	INVESTIGACIÓN PROFUNDA SOBRE EL CONTEXTO EN SUS DIFERENTES SUB DIVISIONES	PROCESADO
2	188376	2019-06-28	INSITU	2019-06-28 16:00:00	ANTECEDENTES / CONTEXTO	2019-06-28 17:00:00	1.00	REVISIÓN Y CORRECCIÓN EN ESE MOMENTO DE LAS PEQUEÑAS OBSERVACIONES QUE SE REALIZO EN LA TUTORIA, MISMO QUE ESTA APROBADO.	PROCESADO
3	188392	2019-06-30	AUTONOMA	2019-06-30 12:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2019-06-30 20:00:00	8.00	REALIZACIÓN, REDACCIÓN DE LOS ELEMENTOS REQUERIDOS EN ESTE SUB TEMA .	PROCESADO
4	188395	2019-07-05	INSITU	2019-07-05 16:00:00	ANTECEDENTES / JUSTIFICACION	2019-07-05 17:00:00	1.00	LA SEÑORITA SE ENCUENTRA A TIEMPO CON SU TRABAJO DE TITULACIÓN, SE EVIDENCIA UN BUEN AVANCE, SE CORRIGE EN DIGITAL EN LA HORA DE TUTORIA CON LA FINALIDAD DE QUE QUEDE APROBADO.	PROCESADO
5	188398	2019-07-08	AUTONOMA	2019-07-08 10:00:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-07-08 17:00:00	7.00	INVESTIGACIÓN Y REDACCIÓN DE ESTE SUB TEMA, NO HAY COMPLICACIONES PARA REALIZAR.	PROCESADO
6	188401	2019-07-12	INSITU	2019-07-12 16:00:00	ANTECEDENTES / DEFINICION DEL PROBLEMA CENTRAL (MATRIZ T)	2019-07-12 17:00:00	1.00	LA TUTORIA INICIA A LA HORA ACORDADA SE APRECIA EL RESPECTIVO AVANCE, MISMO QUE ES MUY BUENO HAY QUE CORREGIR PEQUEÑOS ELEMENTOS SIN EMBARGO SE LO REALIZA EN ESE INSTANTE.	PROCESADO
7	188404	2019-07-14	AUTONOMA	2019-07-14 10:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-07-14 16:00:00	6.00	ES UN TEMA QUE NO ES COMPLICADO SIN EMBARGO SE DEBE IDENTIFICAR CORRECTAMENTE LOS INVOLUCRADOS.	PROCESADO
8	188406	2019-07-16	INSITU	2019-07-16 18:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MAPEO DE INVOLUCRADOS	2019-07-16 19:00:00	1.00	LA SEÑORITA ENVÍA POR MAIL SU AVANCE PARA PODER SEGUIR CON LA MATRIZ DE INVOLUCRADOS, SE IDENTIFICO ERRORES DE IMPACTO BAJO, SE AYUDO CON LA CORRECCIÓN, SE APRUEBA.	PROCESADO
9	188409	2019-07-17	AUTONOMA	2019-07-17 10:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-07-17 18:00:00	8.00	INVESTIGACIÓN SOBRE EL CONTENIDO DE LA MATRIZ DE INVOLUCRADOS APLICADO AL PROYECTO.	PROCESADO
10	188413	2019-07-19	INSITU	2019-07-19 16:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-07-19 17:00:00	1.00	EL AVANCE SE ENCUENTRA CON ERRORES, HAY QUE MEJORAR , ESTA A LA HORA ACORDADA EN SU TUTORIA, SE ENVÍA A CORREGIR.	PROCESADO
11	188416	2019-07-21	AUTONOMA	2019-07-21 10:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-07-21 14:00:00	4.00	CORRECCIONES DE LA MATRIZ DE INVOLUCRADOS Y SU ANÁLISIS	PROCESADO
12	188418	2019-07-18	AUTONOMA	2019-07-18 10:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-07-18 14:00:00	4.00	ANÁLISIS DE LA MATRIZ RESPECTIVA	PROCESADO
13	188420	2019-07-23	INSITU	2019-07-23 16:00:00	ANALISIS DE INVOLUCRADOS / MATRIZ DE ANALISIS DE INVOLUCRADOS	2019-07-23 17:00:00	1.00	PRESENTA LAS CORRECCIONES DE LA SEMANA PASADA DADA EN LA TUTORIA QUEDA APROBADO ESTA ETAPA.	PROCESADO
14	188425	2019-07-27	AUTONOMA	2019-07-27 08:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-07-27 16:00:00	8.00	AVANCE RESPECTIVO DE ESTA HERRAMIENTA, TEÓRICAMENTE SE ENTIENDE PERO APLICARLO CONLLEVA INVESTIGACIÓN DE CAMPO.	PROCESADO
15	188428	2019-07-29	AUTONOMA	2019-07-29 12:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-07-29 17:00:00	5.00	AVANCE SOBRE EL ANÁLISIS DE ESTE SUB TEMA	PROCESADO
16	188431	2019-08-02	INSITU	2019-08-02 16:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE PROBLEMAS	2019-08-02 17:30:00	1.50	REVISIÓN Y CORRECCIÓN, EL TRABAJO ESTA CON LA CALIDAD REQUERIDA, SE AYUDA EN EL DIGITAL CON LAS CORRECCIONES PARA QUE ESTE APROBADO	PROCESADO
17	188433	2019-08-03	AUTONOMA	2019-08-03 08:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE OBJETIVOS	2019-08-03 15:00:00	7.00	UNA VEZ REALIZADO EL ÁRBOL DE PROBLEMAS EL SIGUIENTE ÁRBOL SE TORNA MAS SENCILLO, AVANCE DE ESTE SUB TEMA	PROCESADO
18	188435	2019-08-07	AUTONOMA	2019-08-07 10:00:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE OBJETIVOS	2019-08-07 14:00:00	4.00	REALIZACIÓN DEL ANÁLISIS	PROCESADO
19	188439	2019-08-09	INSITU	2019-08-09 15:45:00	PROBLEMAS Y OBJETIVOS / ARBOL DE OBJETIVOS	2019-08-09 17:15:00	1.50	REVISIÓN Y CORRECCIONES EN ESE MOMENTO DE ESTE TEMA EN ESPECIAL EN EL ANÁLISIS, LO DEMÁS ESTA CORRECTAMENTE.	PROCESADO

20	188443	2019-08-13	AUTONOMA	2019-08-13 09:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-08-13 17:00:00	8.00	INVESTIGACIÓN Y REALIZACIÓN DE ESTA HERRAMIENTA	PROCESADO
21	188451	2019-08-17	AUTONOMA	2019-08-17 12:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-08-17 19:00:00	7.00	REALIZACIÓN DEL ANÁLISIS DE ESTA MATRIZ DE ALTERNATIVAS	PROCESADO
22	188453	2019-08-16	INSITU	2019-08-16 16:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-08-16 17:00:00	1.00	LA SEÑORITA NO SE PRESENTA A LA TUTORIA, QUEDA EN ENVIAR POR CORREO ELECTRÓNICO	PROCESADO
23	188458	2019-08-19	INSITU	2019-08-19 17:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE ALTERNATIVAS	2019-08-19 18:15:00	1.25	SE PRESENTA A LA TUTORIA PARA LA REVISIÓN, SE IDENTIFICA MÍNIMOS ERRORES SE REALIZO LAS CORRECCIONES EN EL WORD, MISMO QUE ESTA APROBADO	PROCESADO
24	188461	2019-08-20	AUTONOMA	2019-08-20 08:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-08-20 16:00:00	8.00	AVANCE RESPECTIVO A LA MATRIZ DE IMPACTO DE OBJETIVOS	PROCESADO
25	188464	2019-08-22	AUTONOMA	2019-08-22 12:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-08-22 16:30:00	4.50	REALIZACIÓN DEL RESPECTIVO ANÁLISIS DE ESTE TEMA APLICADO A LA EMPRESA.	PROCESADO
26	188466	2019-08-23	INSITU	2019-08-23 16:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE ANALISIS DE IMPACTO DE LOS OBJETIVOS	2019-08-23 17:30:00	1.50	LA TUTORIA INICIA PUNTUALMENTE AL OBSERVAR EL TRABAJO SE EVIDENCIA FALENCIAS, HAY QUE HACER CORRECCIONES, EN ESA HORA SE ARREGLA EL TRABAJO.	PROCESADO
27	188478	2019-08-26	AUTONOMA	2019-08-26 07:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-08-26 16:30:00	9.50	REALIZACIÓN DEL RESPECTIVO AVANCE UNA MATRIZ DE SUMA IMPORTANCIA.	PROCESADO
28	188482	2019-08-28	AUTONOMA	2019-08-28 10:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-08-28 15:00:00	5.00	REDACCIÓN DEL ANÁLISIS, REVISIÓN ORTOGRÁFICA	PROCESADO
29	188486	2019-08-30	INSITU	2019-08-30 15:45:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / DIAGRAMA DE ESTRATEGIAS	2019-08-30 17:15:00	1.50	SE IDENTIFICA ERRORES EN SU TRABAJO DE IMPACTO MEDIO, PARA MEJORARLO SE REALIZA LAS CORRECCIONES EN ESE MOMENTO, LA SEÑORITA SE ENCUENTRA A LA HORA ACORDADA	PROCESADO
30	193091	2019-08-31	AUTONOMA	2019-08-31 08:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-08-31 18:00:00	10.00	AVANCE DE LA MATRIZ DE MARCO LÓGICO	PROCESADO
31	193092	2019-09-02	INSITU	2019-09-02 16:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-09-02 17:00:00	1.00	NO ASISTE SE RE AGENDA LA REUNIÓN	PROCESADO
32	193093	2019-09-06	INSITU	2019-09-06 16:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-09-06 17:00:00	1.00	REVISIÓN DE ESTA ETAPA SE APRECIA UN BUEN AVANCE SIN EMBARGO HAY QUE CORREGIR, LLEGO TARDÍA A LA REUNIÓN DE TUTORÍA	PROCESADO
33	193094	2019-09-04	AUTONOMA	2019-09-04 10:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-09-04 17:00:00	7.00	CONTINUACIÓN DEL AVANCE DE MARCO LÓGICO	PROCESADO
34	193095	2019-09-09	INSITU	2019-09-09 18:00:00	ANALISIS DE ALTERNATIVAS / MATRIZ DE MARCO LOGICO	2019-09-09 18:30:00	0.50	REVISIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTA MATRIZ, QUEDA APROBADO ESTA ETAPA	PROCESADO
35	193097	2019-09-07	AUTONOMA	2019-09-07 08:00:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGÍA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-07 17:00:00	9.00	AVANCE RESPECTIVO DE ESTA ETAPA SOBRE LOS ANTECEDENTES	PROCESADO
36	193099	2019-09-09	INSITU	2019-09-09 18:30:00	PROPUESTA / ANTECEDENTES (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGÍA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-09 19:15:00	0.75	SE REVISA EL AVANCE EN A TUTORIA RESPECTIVA MISMO QUE SE INDICA QUE ESTA CORRECTAMENTE HAY QUE MEJORAR EN LAS CITAS. POR LO DEMÁS ESTA CORRECTAMENTE.	PROCESADO
37	193101	2019-09-14	AUTONOMA	2019-09-14 08:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-14 13:00:00	5.00	AVANCE DE LA JUSTIFICACIÓN Y CORRECCIONES LEVES DE LOS OTROS CAPÍTULOS	PROCESADO
38	193104	2019-09-20	INSITU	2019-09-20 16:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-20 17:00:00	1.00	NO SE PRESENTO	PROCESADO
39	193105	2019-09-21	AUTONOMA	2019-09-21 10:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-21 18:00:00	8.00	REALIZACIÓN DE LA ENCUESTA EN EL SECTOR	PROCESADO
40	193108	2019-09-27	INSITU	2019-09-27 16:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-27 17:00:00	1.00	LA HORA NO INICIA A LA HORA ACORDADA SE APRECIA EL AVANCE PERO NO ESTA COMPLETO PREVALECE FALENCIAS	PROCESADO
41	193109	2019-09-28	AUTONOMA	2019-09-28 10:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-28 17:00:00	7.00	COMPLETAR LA REALIZACIÓN DEL PROCESAMIENTO DE LA ENCUESTA Y SU ANÁLISIS.	PROCESADO
42	193110	2019-09-30	INSITU	2019-09-30 16:00:00	PROPUESTA / DESCRIPCION (DE LA HERRAMIENTA O METODOLOGIA QUE PROPONE COMO SOLUCION)	2019-09-30 17:00:00	1.00	REVISIÓN COMPLETA DE ESTA ETAPA, SE PONE UNA ADVERTENCIA EN LA CUAL DEBE TRAER TODO EL TRABAJO CULMINADO SI DESEA CONTINUAR EN EL PROCESO DE TITULACIÓN. ETAPA CULMINADA	PROCESADO
43	193111	2019-09-29	AUTONOMA	2019-09-29 08:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-09-29 17:00:00	9.00	AVANCE RESPECTIVO DE LA ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA	PROCESADO

44	193112	2019-10-02	AUTONOMA	2019-10-02 17:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-10-02 23:00:00	6.00	REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA, CONTINUACIÓN DE ESTE AVANCE	PROCESADO
45	193114	2019-10-01	AUTONOMA	2019-10-01 17:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-10-01 20:00:00	3.00	AVANCE DE LA PROPUESTA FINAL DEL AVANCE	PROCESADO
46	193117	2019-10-03	INSITU	2019-10-03 12:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-10-03 13:00:00	1.00	REVISIÓN DEL AVANCE DE LA PROPUESTA, MISMO QUE ESTA BIEN PERO AUN SE DEBE MEJORAR CONSIDERABLEMENTE, ENVÍA POR CORREO ELECTRÓNICO	PROCESADO
47	193119	2019-10-05	AUTONOMA	2019-10-05 08:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-10-05 15:00:00	7.00	CORRECCIONES DE LA PROPUESTA	PROCESADO
48	193123	2019-10-07	INSITU	2019-10-07 08:00:00	PROPUESTA / FORMULACION DEL PROCESO DE APLICACION DE LA PROPUESTA	2019-10-07 09:00:00	1.00	REVISIÓN DEL AVANCE LA PROPUESTA QUEDA APROBADA, LA SEÑORITA NO LLEGO A LA HORA ACORDADA	PROCESADO
49	193127	2019-10-09	AUTONOMA	2019-10-09 16:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2019-10-09 22:00:00	6.00	SE REALIZA EL AVANCE DE ESTA ETAPA, Y CORRECCIONES DE LAS TUTORIAS ANTERIORES.	PROCESADO
50	193134	2019-10-10	INSITU	2019-10-10 12:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / RECURSOS	2019-10-10 13:30:00	1.50	SE REVISO MEDIANTE CORREO ELECTRÓNICO ESTE AVANCE MISMO QUE SE APRECIA UN BUEN TRABAJO, EL TEMA ESTA APROBADO PERO AUN FALTA EN EL DOCUMENTO ESTRUCTURA.	PROCESADO
51	193138	2019-10-10	AUTONOMA	2019-10-10 17:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2019-10-10 23:00:00	6.00	REALIZACIÓN DE ESTA ETAPA, Y VARIOS SUB TEMAS QUE ESTÁN ANTES DE LOS CAPÍTULOS.	PROCESADO
52	193142	2019-10-11	INSITU	2019-10-11 08:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / PRESUPUESTO	2019-10-11 09:00:00	1.00	REVISIÓN DE ESTA ETAPA MISMO QUE SE IDENTIFICA CORRECTAMENTE EL AVANCE AUN HAY QUE HACER ESTRUCTURAS EN EL TRABAJO PARA LA PRESENTACIÓN FINAL DE L TRABAJO.	PROCESADO
53	193150	2019-10-12	AUTONOMA	2019-10-12 08:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2019-10-12 15:00:00	7.00	REDACCIÓN DEL RESPECTIVO TEMA MISMO QUE NO ES COMPLICADO SE AVANZA CON EL INDICE DE TODO EL TRABAJO	PROCESADO
54	193156	2019-10-15	INSITU	2019-10-15 18:00:00	ASPECTOS ADMINISTRATIVOS / CRONOGRAMA	2019-10-15 20:00:00	2.00	REVISIÓN DE ESTA ETAPA A LA HORA COORDINADA PARA LA TUTORÍA , ESTA MUY BIEN SE APRECIA UN TRABAJO COMPLETO.	PROCESADO
55	193159	2019-10-13	AUTONOMA	2019-10-13 10:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2019-10-13 14:00:00	4.00	REDACCIÓN DE ESTE TEMA PARA EL CUMPLIMIENTO DE ESTA ETAPA, CONTINUACIÓN DE LAS MEJORAS EN EL TRABAJO DE TITULACIÓN	PROCESADO
56	193166	2019-10-15	INSITU	2019-10-15 20:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / CONCLUSIONES	2019-10-15 21:00:00	1.00	SE CONTINUA CON LA TUTORÍA MISMO QUE SE REVISA TODO EL TRABAJO PARA APROBAR, PERO EL TEMA ESTA CULMINADO.	PROCESADO
57	193167	2019-10-14	AUTONOMA	2019-10-14 17:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-10-14 22:00:00	5.00	AVANCE DE ESTA ETAPA Y DETALLES FINALES DE TODO EL BORRADOR PARA ENVIAR POR EL PLAGIO.	PROCESADO
58	193170	2019-10-16	INSITU	2019-10-16 07:00:00	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES / RECOMENDACIONES	2019-10-16 09:00:00	2.00	REVISIÓN DE TODO EL TRABAJO DE TITULACIÓN Y ESTA ETAPA, MISMO QUE APRUEBA EN ESTA ETAPA Y TODO EL DOCUMENTO.	PROCESADO
						TOTAL HORAS:	**240**		

ALOMOTO USHIÑA TANIA BELEN
TUTOR
CI: 1723429070

DENEGRI ANDINO MARIA GABRIELA
ALUMNO
CI: 1720373891

MENDOZA JARAMILLO FRIKTZIA CATHERINE
DELEGADO
CI: 1709099137

FECHA:

SUPERIOR
ERA"

Administración de Recursos Humanos

TECNOLÓGICO SUPERIOR
CORDILLERA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS HUMANOS-PERSONAL

ORDEN DE EMPASTADO

Una vez verificado el cumplimiento de los requisitos establecidos para el proceso del Trabajo de Integración Curricular, se **AUTORIZA** realizar el empastado del Trabajo de Integración Curricular, del alumno(a) DENEGRI ANDINO MARIA GABRIELA portador de la cédula de identidad N°172037389-1, previa validación por parte de los departamentos facultados.

Quito,15 de Noviembre del 2019

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA" 11 DIC 2019 VISTO FINANCIERO

Sra. Mariela Balseca
CAJA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA" CONSEJO DE CARRERA

Psic. Jara Fabián

DELEGADO DE LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

BIBLIOTECA INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"

Ing. William Parra López

BIBLIOTECA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA" 9,21

Ing. Samira Villalba
PRÁCTICAS PREPROFESIONALES

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"

Ing. Mendoza Friktzia

Administración de Recursos Humanos

DIRECTOR DE CARRERA

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA" 11 DIC 2019

Sra. Magui Ordoñez

SECRETARIA ACADÉMICA