**Programa de ergonomía para la reducción de molestias osteomusculares para el área de oficinas de Agroinsumos Alfa**

**Alba G. Robles Rodríguez**

**Cod. 11203145**

**Corporación Universitaria Unitec**

**Escuela de Ciencias Económicas y Administrativas**

**Especialización en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Bogotá Distrito Capital**

**30 de noviembre de 2020**

**Programa de ergonomía para la reducción de molestias osteomusculares para el área de oficinas de Agroinsumos Alfa**

**Alba G. Robles Rodríguez**

**Cod. 11203145**

**Edgar J. González Gil**

**Director**

**Corporación Universitaria Unitec**

**Escuela de Ciencias Económicas y Administrativas**

**Especialización en Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Bogotá, Distrito Capital**

**30 de noviembre de 2020**

*A mis padres por su apoyo incondicional.*

*A mis hermanos que me acompañaron en el camino.*

**Agradecimientos**

Gracias a mi familia, a mis padres y a mis hermanos, motor del proceso y quienes me acompañaron en todo momento. También gracias a mis amigos, de quienes he aprendido el poder del acompañamiento en los momentos más difíciles.

Finalmente, a todos los participantes de esta investigación, por su tiempo y por la información que, de manera desinteresada, me permitieron obtener.

**Tabla de contenido**

[Resumen 11](#_Toc39600965)

[Abstract 11](#_Toc39600966)

[Introducción 13](#_Toc39600967)

[Planteamiento del problema 15](#_Toc39600968)

[Pregunta de investigación 16](#_Toc39600969)

[Justificación 17](#_Toc39600970)

[Objetivos 19](#_Toc39600971)

[Objetivo general 19](#_Toc39600972)

[Objetivos específicos 19](#_Toc39600973)

[Marco referencial 20](#_Toc39600974)

[Antecedentes investigativos 25](#_Toc39600975)

[Marco legal 43](#_Toc39600976)

[Marco conceptual 47](#_Toc39600977)

[Marco teórico 54](#_Toc39600978)

[Sobrecarga laboral 54](#_Toc39600979)

[Agotamiento 56](#_Toc39600980)

[Estrés laboral 57](#_Toc39600981)

[Fatiga laboral 58](#_Toc39600982)

[Actuación emocional superficial 65](#_Toc39600983)

[Hipótesis 68](#_Toc39600984)

[Marco metodológico 70](#_Toc39600985)

[Paradigma, tipo de investigación 70](#_Toc39600986)

[Alcance 71](#_Toc39600987)

[Diseño de estudio 71](#_Toc39600988)

[Contexto de la empresa 72](#_Toc39600989)

[Población objetivo 73](#_Toc39600990)

[Universo – población – muestra 73](#_Toc39600991)

[Instrumentos, materiales y equipos 74](#_Toc39600992)

[Procedimiento 78](#_Toc39600993)

[Resultados 80](#_Toc39600994)

[Conclusiones 110](#_Toc39600995)

[Discusión 111](#_Toc39600996)

[Recomendaciones 115](#_Toc39600997)

[Referencias bibliográficas 116](#_Toc39600998)

**Lista de tablas**

[Tabla 1. *¿En su trabajo se producen momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente?* 81](#_Toc39599861)

[Tabla 2. *¿Tu trabajo requiere que trates a todo el mundo por igual, aunque no tengas ganas?* 82](#_Toc39599862)

[Tabla 3. *¿Tu trabajo te afecta emocionalmente?* 83](#_Toc39599863)

[Tabla 4. *¿Tu trabajo en general, es desgastador emocionalmente?* 84](#_Toc39599864)

[Tabla 5. *¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?* 85](#_Toc39599865)

[Tabla 6. *¿Te exigen en el trabajo ser amable con todo el mundo independientemente de la forma como te traten?* 86](#_Toc39599866)

[Tabla 7. *¿Sientes que el trabajo en la empresa te consume tanta energía que perjudica a tus tareas domésticas y familiares?* 87](#_Toc39599867)

[Tabla 8. *¿Sientes que el trabajo en la empresa te ocupa tanto tiempo que perjudica a tus tareas domésticas y familiares?* 88](#_Toc39599868)

[Tabla 9*.* *¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de decisiones importantes, cambios y proyectos de futuro?* 89](#_Toc39599869)

[Tabla 10. *¿Tus compañeros están dispuestos a escuchar tus problemas del trabajo?* 90](#_Toc39599870)

[Tabla 11. ¿*Tu jefe inmediato está dispuesto a escuchar tus problemas del trabajo?* 91](#_Toc39599871)

[Tabla 12. ¿*Si te trasladan a otro centro de trabajo, unidad, departamento o sección contra tu voluntad?* 92](#_Toc39599872)

[Tabla 13. *¿Si te despiden o no te renuevan el contrato?* 93](#_Toc39599873)

[Tabla 14. *¿Lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedases en paro?* 94](#_Toc39599874)

[Tabla 15. *¿Se le reconoce a uno por el trabajo bien hecho?* 95](#_Toc39599875)

[Tabla 16*. ¿Los trabajadores pueden expresar sus opiniones y emociones?* 96](#_Toc39599876)

[Tabla 17*. En general ¿cómo dirías que tu salud es?* 97](#_Toc39599877)

[Tabla 18. *¿Te has sentido agotado/a?* 98](#_Toc39599878)

[Tabla 19. *¿Has estado emocionalmente agotado/a?* 99](#_Toc39599879)

[Tabla 20*. ¿Has estado cansado/a?* 100](#_Toc39599880)

[Tabla 21. *¿Has estado irritable?* 101](#_Toc39599881)

[Tabla 22. *¿Has estado tenso/a?* 102](#_Toc39599882)

[Tabla 23*. ¿Has estado estresado/a?* 103](#_Toc39599883)

[Tabla 24. *¿Te has sentido calmado/a y tranquilo/a?* 104](#_Toc39599884)

[Tabla 25*. ¿Te has sentido desanimado/a y triste?* 105](#_Toc39599885)

[Tabla 26*. ¿Cuál es tu grado de satisfacción en relación con tu trabajo, tomándolo todo en consideración?* 106](#_Toc39599886)

[Tabla 27. *Porcentaje de respuestas a preguntas en relación con género y edad.* 107](#_Toc39599887)

[Tabla 28*. Consolidado de respuestas a preguntas en relación con género y edad.* 108](#_Toc39599888)

**Tabla de figuras**

[Figura 1. *Momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente.* Fuente, Elaboración propia. 81](#_Toc39599939)

[Figura 2. *¿Tu trabajo requiere que trates a todo el mundo por igual, aunque no tengas ganas?* Fuente, Elaboración propia. 82](#_Toc39599940)

[Figura 3*. ¿Tu trabajo te afecta emocionalmente? Fuente, Elaboración propia.* 83](#_Toc39599941)

[Figura 4. *¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente? Fuente, Elaboración propia.* 84](#_Toc39599942)

[Figura 5. *¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones? Fuente, Elaboración propia.* 85](#_Toc39599943)

[Figura 6. *¿Te exigen en el trabajo ser amable con todo el mundo independientemente de la forma como te traten? Fuente, Elaboración propia.* 86](#_Toc39599944)

[Figura 7. *¿Sientes que el trabajo en la empresa te consume tanta energía que perjudica a tus tareas domésticas y familiares? Fuente, Elaboración propia.* 87](#_Toc39599945)

[Figura 8. *¿Sientes que el trabajo en la empresa te ocupa tanto tiempo que perjudica a tus tareas domésticas y familiares? Fuente, Elaboración propia.* 88](#_Toc39599946)

[Figura 9. *¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de decisiones importantes, cambios y proyectos de futuro?* *Fuente, Elaboración propia.* 89](#_Toc39599947)

[Figura 10. *¿Tus compañeros están dispuestos a escuchar tus problemas del trabajo?* *Fuente, Elaboración propia.* 90](#_Toc39599948)

[Figura 11*. ¿Tu jefe inmediato está dispuesto a escuchar tus problemas del trabajo?* *Fuente, Elaboración propia.* 91](#_Toc39599949)

[Figura 12*. ¿Si te trasladan a otro centro de trabajo, unidad, departamento o sección contra tu voluntad? Fuente, Elaboración propia.* 92](#_Toc39599950)

[Figura 13*. ¿Si te despiden o no te renuevan el contrato? Fuente, Elaboración propia.* 93](#_Toc39599951)

[Figura 14. *¿Lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedases en paro? Fuente, Elaboración propia.* 94](#_Toc39599952)

[Figura 15. *¿Se le reconoce a uno por el trabajo bien hecho? Fuente, Elaboración propia.* 95](#_Toc39599953)

[Figura 16. *¿Los trabajadores pueden expresar sus opiniones y emociones? Fuente, Elaboración propia.* 96](#_Toc39599954)

[Figura 17. *En general ¿cómo dirías que tu salud es? Fuente, Elaboración propia.* 97](#_Toc39599955)

[Figura 18. *¿Te has sentido agotado/a? Fuente, Elaboración propia.* 98](#_Toc39599956)

[Figura 19. *¿Has estado emocionalmente agotado/a? Fuente, Elaboración propia.* 99](#_Toc39599957)

[Figura 20. *¿Has estado cansado/a? Fuente, Elaboración propia.* 100](#_Toc39599958)

[Figura 21. *¿Has estado irritable? Fuente, Elaboración propia*. 101](#_Toc39599959)

[Figura 22. *¿Has estado tenso/a? Fuente, Elaboración propia.* 102](#_Toc39599960)

[Figura 23. *¿Has estado estresado/a? Fuente, Elaboración propia.* 103](#_Toc39599961)

[Figura 24. *¿Te has sentido calmado/a y tranquilo/a? Fuente, Elaboración propia.* 104](#_Toc39599962)

[Figura 25*. ¿Te has sentido desanimado/a y triste? Fuente, Elaboración propia.* 105](#_Toc39599963)

[Figura 26*. ¿Cuál es tu grado de satisfacción en relación con tu trabajo, tomándolo todo en consideración? Fuente, Elaboración propia.* 106](#_Toc39599964)

[Figura 27. *Porcentaje de respuestas a preguntas en relación con género y edad. Fuente, Elaboración propia.* 107](#_Toc39599965)

[Figura 28. *Consolidado de respuestas a preguntas en relación con género y edad. Fuente, Elaboración propia.* 108](#_Toc39599966)

# **Resumen**

Las molestias que indican sentir los trabajadores que pertenecen al área administrativa por el uso de computador y por ende la gran parte de su jornada laboral ña realizan sentados generando así disconfort, dolencias de cuello espalda, muñecas, causando con el tiempo problemas osteomusculares

**Palabras clave:**  discomfort afectación, sobrecarga laboral, tripulantes de cabina.

# 

# **Abstract**

It is a synthesis of the content of the work, which allows readers to quickly know its content. It should be synthetic in your information (no more than 150 words), but also legible and well organized. Therefore, a good summary is: precise, complete, concise and specific. Likewise, informative rather than evaluative; that is, you should not comment on what is in the body of the manuscript.

**Keywords:** influence, affectation, work overload, cabin crew.

# 

# **Introducción**

Cuando se expone a un trabajador a largos periodos tiempo a este le puede generar enfermedades que se verán reflejadas a largo plazo, en el caso de los trabajadores administrativos de Agroinsumos Alfa SAS. Que realizan toda su jornada laboral en forma cedente utilizando un computador pueden generar disconfort durante la jornada de trabajo Si bien en la guía de Unitec no está incluida esta parte, no sobra el dar un inicio o una entrada al documento. Por tanto, aunque es opcional, le da cuerpo a su documento.

La introducción es una explicación sintética sobre el problema que se estudió, cómo se realizó el estudio, cuáles fueron los principales hallazgos y cuál es la relevancia del estudio para la especialización. Está escrito varios párrafos en secuencia lógica y cronológica de su investigación. **Cuenta con un mínimo de 1 página y un máximo de 2 páginas.**

# **Planteamiento del problema**

Para ello es importante que se establezca con claridad la condición actual de la problemática a través de su presentación precisa. En esta parte se debe evidenciar el “qué” de la investigación y sentar las bases de lo que se va a investigar. Para ello se va presentando lo que dice la literatura empírica reciente sobre el problema y los temas que aborda; se debe presentar el ámbito problemático general y específico, hasta que se llegue a la pregunta de investigación. Un buen planteamiento del problema es la presentación de una cadena lógica de argumentación que lleva al lector a estar de acuerdo con el estudiante de que la pregunta que pretende responder sí es una pregunta válida, en el sentido de que no tiene una respuesta definida.

**Debe contar mínimo con 1 página y máximo 2 páginas**.

# **Justificación**

A continuación se realiza la presentación de la justificación de la investigación: el dar cuenta de las razones o del porqué abordar la problemática particular. Ello permite, no solo identificar los beneficios y bondades de la realización del estudio, sino además establecer cuáles serán los aportes de sus resultados o de la obra-creación que se desarrollará. Estos pueden ser: un aporte teórico o práctico (si su fin fuese la generación de nuevo conocimiento), un desarrollo metodológico (si su propósito es la generación de procedimientos o modelos) o la solución de un problema práctico (si el estudio suple una necesidad particular). En el caso específico de la obra-creación, en este punto se debe determinar cómo el proyecto creativo va a generar un aporte dentro del área disciplinar y cómo podría llegar a impactar otros contextos (personales, culturales, sociales, etc.).

**Debe contar máximo con 2 páginas**.

## **Pregunta de investigación**

El siguiente elemento es la presentación de la pregunta de investigación, la cual ha de guiar al investigador durante todo el proceso investigativo. Por ello, la pregunta debe contener información suficiente como para que dicho proceso sea consistente. Por otra parte, y aunque la pregunta de investigación esté debidamente estructurada, queda información que es necesario detallar. Para ello (**si lo consideran necesario**), se hace uso de subpreguntas, las cuales detallarán todos los aspectos que deben conocerse para dar respuesta a la pregunta de investigación.

# **Justificación**

A continuación se realiza la presentación de la justificación de la investigación: el dar cuenta de las razones o del porqué abordar la problemática particular. Ello permite, no solo identificar los beneficios y bondades de la realización del estudio, sino además establecer cuáles serán los aportes de sus resultados o de la obra-creación que se desarrollará. Estos pueden ser: un aporte teórico o práctico (si su fin fuese la generación de nuevo conocimiento), un desarrollo metodológico (si su propósito es la generación de procedimientos o modelos) o la solución de un problema práctico (si el estudio suple una necesidad particular). En el caso específico de la obra-creación, en este punto se debe determinar cómo el proyecto creativo va a generar un aporte dentro del área disciplinar y cómo podría llegar a impactar otros contextos (personales, culturales, sociales, etc.).

**Debe contar máximo con 2 páginas.**

# **Objetivos**

## **Objetivo general**

Así como surgen interrogantes de investigación, también deben establecerse sus pro- pósitos. Estas metas se ven reflejadas en acciones concretas y claras que son descritas en los objetivos: el general mantiene una relación directa con la pregunta de investigación; mientras que los específicos se relacionan con las subpreguntas.

## **Objetivos específicos**

Los objetivos específicos deben ser pilares que soportan el objetivo general y ayudan a dar respuesta al mismo y dan un aporte para dar respuesta a la pregunta de investigación.

**Marco Referencial**

Se debe realizar un texto introductorio en el que se presente de manera integral lo más esencial del tema y lo que se evidencia en la literatura (dos párrafos después del título). Hay dos propósitos para esta parte. Por un lado, que el estudiante demuestre a los lectores que tiene dominio de los conocimientos existentes relacionados con su problema de investigación y defina, de manera conceptual y operacional, las variables o constructos que son objeto de estudio. Por otro lado, que presente de manera explícita y clara cómo deben entenderse, para efectos de este documento, los diferentes temas que se emplean para entender el problema y para poder dar una respuesta razonable a la pregunta de investigación.

El marco referencial está compuesto de 4 partes como se describen a continuación:

## **Antecedentes investigativos**

Se espera una profunda revisión teórica de los constructos principales que se relacionan al problema de investigación. Estos constructos son los que se reportan en la literatura relevante del área, reflejada en los artículos de publicaciones arbitradas, libros especializados, y en menor medida, disertaciones doctorales y tesis de maestría y ponencias presentadas en congresos (fuentes de alto valor académico). Requiere de una revisión cuidadosa, selectiva y adecuada de mínimo 10 referencias (5 nacionales y 5 internacionales).

Para la construcción de este se propone la siguiente estructura que se puede recoger un formato de recolección de información de la misma investigación revisada en cada RAI o el trabajo que contenga: Titulo de la investigación; Objetivo; Categorías/variables; Muestra seleccionada; Resultados obtenidos; análisis realizado por el investigador o grupo investigador construido a partir de la reflexión del mismo trabajo. (Ver Anexo A)

Debe contar mínimo con 5 páginas a 10 páginas aproximadamente.

## **Marco legal**

En algunos temas y en especial en los que nos competen en las especializaciones relacionadas con Talento Humano y desde SGSST, el marco legal es un tema importante. Para la construcción sólo se requiere citar la norma e indicar la relevancia para la investigación. Se puede hacer a manera de descripción o en una tabla que contenga: Tipo de norma (Ley, Decreto, Resolución, etc.); año; asunto; relación con la investigación. (Ver Anexo B)

Al ser un compilado de normas y un resumen debe contar mínimo con 1 página hasta las que se requieran.

# 

# **Marco conceptual**

Se refiere al mismo **Glosario** y contiene los términos más representativos de su investigación con sus respectivas definiciones que permite al lector conocer Los conceptos claves que utilizará recurrentemente en el trabajo. Ubíquelas en orden alfabético con la cita bibliográfica de donde se tomó como se indica en el ejemplo.

Debe contar con mínimo 15 términos y un máximo de 20 – 25 términos o de acuerdo con lo relevante de los mismos.

**Ejemplo Marco Conceptual**

**Actividad física:** Se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, y otras, además de los ejercicios planificados. (Ministerio de Salud, 2016).

**Calidad de vida:** Resultados relevantes para la investigación en salud, derivado de las investigaciones tempranas en bienestar subjetivo y satisfacción con la vida (Smith, Avis & Assman, 1999).

# **Marco teórico**

Esta sección presenta los antecedentes teóricos; es decir, reconoce los desarrollos conceptuales, artísticos o investigativos previos que se relacionan directamente con su tema de estudio o con la obra que va a crear. Para ello es una responsabilidad central del estudiante/investigador el dar crédito a los autores de absolutamente todas las ideas, textos, imágenes e información general que emplee en su texto y que sean tomadas de otros. Ello se hará realizando citas y paráfrasis de manera correcta y consistente.

La elección de esos materiales debe ser cuidadosa; solo deben emplearse los que realmente sean relevantes, significativos y que demuestren la continuidad entre esos trabajos previos y el actual. Esto es, no es necesario que se presente de manera exhaustiva la totalidad de la literatura previa, pero sí un número suficiente para contextualizar al lector. Su presentación requiere ser clara, de manera que pueda ser comprendida tanto por un público profesional como por no expertos.

Esta sección termina presentando el estado del arte. Esto significa presentar la síntesis de la investigación actual (últimos tres años) sobre el tema elegido.

Se realiza todo el contenido teórico del documento, donde se consignan las unidades temáticas con sus respectivos subtítulos. En esta sección se citan los autores que han tenido influencia directa en su investigación con las respectivas citas con normas APA, 2020.

Evite referenciar sitios como blogs, Wikipedia, Rincón del Vago, Monografías.com y demás portales web que no se consideran fuentes primarias. Realice búsquedas en diferentes plataformas y bases de datos académicos.

**Debe contar mínimo con 8 páginas y máximo con 15 páginas.**

# **Hipótesis**

“Las hipótesis son el centro, la médula o el eje del método deductivo cuantitativo.” (Hernández-Sampieri, 2014).

Las hipótesis son las guías de una investigación o estudio, indican qué se trata de probar, se derivan de la teoría y deben formularse a manera de proposición.

La hipótesis es la creencia, la suposición o la conjetura de un fenómeno posible, es decir, independiente de si es verdadero o no. En la hipótesis se reúnen datos, se comparan y se escogen las explicaciones más probables. Dicho de otra forma, la hipótesis es la explicación probable de la relación entre dos o más variables sujetas al diseño metodológico de la investigación.

Los supuestos de la investigación hacen referencia a las posibles soluciones que parten del problema de la investigación. Por tanto, su veracidad se analiza y se comprueba mediante la información empírica, reglas de lógica o en forma cualitativa. Estos supuestos, se pueden redactar en forma de conjeturas, logrando una caracterización, las causas de un problema específico de acuerdo con el planteamiento del fenómeno que se estudia.

**Hipótesis de trabajo**

Incluir párrafos descriptivos de lo que significa “hipótesis de trabajo”.

Consiste en establecer la primera conjetura partiendo del tema principal de la investigación, es decir, abordar los hechos que permitieron la investigación. Debe ser clara, directa y que genere interés para el lector.

**Hipótesis nula**

Incluir párrafos descriptivos de lo que significa “hipótesis nula”.

Consiste en construir suposiciones que niegan o generan discusión entre la relación existente de dos o más variables. Se considera la negación de la hipótesis de trabajo.

**Hipótesis alterna**

Incluir párrafos descriptivos de lo que significa “hipótesis alterna”.

Consiste en generar diferentes alternativas de preposiciones derivadas de la hipótesis original.

**El apartado de hipótesis debe contar mínimo con 2 páginas y máximo con 3 páginas**.

# **Marco metodológico**

Esta sección describe en detalle la manera en la cual se efectuará —o efectuó— el estudio. Tal descripción permite evaluar la rigurosidad con la que usted lo realizó y, por ende, la confiabilidad y validez de los resultados obtenidos. También proporciona la posibilidad de que se hagan réplicas del estudio si fuese el interés de otros investigadores. La descripción del método se desarrolla de forma cronológica, es decir, describiendo en el orden exacto de su desarrollo los diferentes procesos que se van a realizar (o se realizaron). Es conveniente dividir esta sección en subsecciones tituladas que incluyen:

**Tipo y diseño del estudio**

Este aspecto identifica tanto el tipo general del estudio (cualitativo, cuantitativo o mixto) como el diseño o clase específica de investigación realizada (documental, estudio de caso, histórico, experimental, etc.), lo que también muestra el nivel de conocimiento que el estudio pretende alcanzar: desde una exploración del tema hasta una explicación del fenómeno analizado.

**Participantes o fuentes de datos**

Describa los participantes, documentos, piezas gráficas o eventos analizados de manera general. Es decir, presente la información demográfica, cultural, contextual, etc., de los participantes (Universo – Población- Muestra), describa la empresa o las características de las fuentes de datos que podrían haber influenciado la recolección de los datos. Asimismo, presente su número total, así como proceso por el cual se lo determinó en relación con el diseño del estudio (por ejemplo, ¿por qué analizó 30 y no 50 piezas gráficas?, o ¿por qué empleó 100 y no 200 participantes?).

Por otra parte, informe los procedimientos para su incorporación al estudio, es decir, cómo seleccionó a los participantes o a las fuentes de información (por ejemplo, métodos de muestreo o método de búsqueda), así como los criterios de inclusión y exclusión.

**Recolección de datos**

En este punto se describen de forma detallada los procedimientos e instrumentos con los que se recogieron los datos (por ejemplo, entrevistas, cuestionarios, observación, cuasiexperimentos, etc.) y el protocolo empleado (si existiese). Detalle no solo cómo se realizó cada proceso (por ejemplo, las instrucciones dadas a los participantes), sino también su tipología particular (por ejemplo, la clase de entrevista o cuestionario empleado).

**Instrumentos**

Se refiere a los medios que se emplearon para colectar los datos. Se señala quiénes fueron los autores de dichos instrumentos, en qué se basaron para su desarrollo, cómo se aplican, califican o codifican. Se señalan los procedimientos que se siguieron para su validación.

**Validación de instrumentos**

Si se realizó se coloca esta parte, si no se realizó, no se tiene en cuenta en el documento. Explicar la evidencia cómo se validaron antes de su aplicación.

Para entrevistas y estudios que implican procesos escritos, indique el promedio y el rango del tiempo de duración en el proceso de recopilación de datos (por ejemplo, las entrevistas tuvieron una duración de 60 a 100 minutos, con un promedio de 80).

**Análisis**

En esta sección se explican las estrategias de análisis de los datos, incluyendo una descripción sobre los procesos puntuales empleados (por ejemplo, codificación, análisis estadístico, etc.). Esto le permitirá a los lectores o evaluadores conocer de qué manera se llegó a los resultados o a los hallazgos de la investigación.

**Categorización**

Presentar las categorías de análisis a priori para investigaciones cualitativas, o variables dependientes si el estudio es cuantitativo.

**Procedimiento o fases del proceso**

Enlistar los pasos o fases, de manera concreta, que se siguieron para colectar los datos y transformarlos en información que permita responder al problema planteado.

**Debe contar mínimo con 3-4 páginas máximo con 5-6 páginas**.

# **Resultados**

Aquí se resumen los resultados de la investigación de una manera que sea compatible con el tipo del estudio (cualitativo, cuantitativo o mixto). La idea en esta sección es desarrollar los objetivos planteados para la investigación.

Se deben presentar todos los resultados encontrados incluyendo aquellos que no se esperaban o aquellos que fueran contradictorios con la hipótesis (para el caso de los estudios en los que se la planteó). No incluya aquí datos que no han sido analizados.

Para la presentación de los datos es conveniente hacer uso de tablas y figuras (foto- grafías, diagramas, enlaces a videos, etc.) pues proporcionan al lector una visión rápida y precisa de la información, a la vez que ilustran mejor las interacciones y comparaciones generales. Por otra parte, es más sencillo resumir en tablas y figuras los resultados que en un texto.

El propósito de este apartado es presentar de manera ordenada los datos más relevantes que resultaron de la investigación realizada, así como su interpretación a la luz del marco teórico planteado. La relevancia de los datos a presentar depende de la pregunta de investigación.

Es necesario presentar los resultados más relevantes y explicar estos datos en términos del planteamiento del problema y de los objetivos de investigación. Hay que recordar que los datos no son los resultados. Los resultados vienen del análisis de los datos para encontrarles sentido. No se realizan interpretaciones, se hace la descripción de los datos generados, no se hacen inferencias o conclusiones aún.

**Debe contar mínimo con 10 páginas y máximo con 20 -25 páginas** de acuerdo con la robustez de la investigación. Use la guía de normas APA adaptado a Unitec para la realización de tablas y figuras.

# **Conclusiones**

Luego de presentar los resultados, ya se encuentra en posición de evaluar e interpretar sus implicaciones e incluso extraer inferencias de ellos (si el tipo de estudio lo permite), así como de describir las principales contribuciones que ha realizado en el avance de la compresión del tema.

Inicie esta sección presentando la respuesta que ha encontrado frente a la pregunta o hipótesis propuestas. Luego describa las principales contribuciones hechas por los hallazgos y cómo estos pueden ser empleados de mejor manera. A continuación, identifique si encontró algún tipo de similitud o diferencia de sus resultados frente a los de estudios previos (los cuales presentó de manera sintética en su marco teórico). Finalmente, señale las limitaciones y fortalezas de su estudio, para cerrar analizando las posibles implicaciones de lo logrado para futuras investigaciones, prácticas o políticas.

Para el caso de la obra-creación, el trabajo final de grado (especializaciones) y el in- forme final de investigación, la sección de conclusiones debe presentar las que considere su trabajo plantea en relación con su profesión (qué le aportó su investigación al área), a la sociedad (qué usted le aportará a través de la investigación) y a su vida propia.

Se resume de manera puntual los principales hallazgos de la investigación. Deberá presentar un espacio donde evidencie una respuesta a la pregunta de investigación, objetivo general y evidenciar de qué manera se alcanzaron los objetivos específicos. Se presentan también las limitaciones que tuvo el proceso investigativo.

**Debe contar mínimo con 1 página y máximo con 3 páginas**.

# **Recomendaciones**

Las recomendaciones permiten brindar una serie de posibilidades o alternativas de cambio que a partir del estudio se requiere intervenir en los diferentes contextos estudiados por parte del maestrante.

Este apartado responde a la investigación de carácter aplicado aportando los hallazgos encontrados en el estudio.

Se generan las posibles opciones que la empresa o el sector puede aplicar con base en los resultados y conclusiones generadas. Se que requiere pensar a futuro. Partiendo de lo que se ha encontrado. Se presentan como afirmaciones y en este punto se generan ideas nuevas a partir de los hallazgos que sean alcanzables y aplicables en el tiempo.

**Debe contar mínimo con 1 página y máximo con 2 páginas**.

# **Discusión**

La discusión es el diálogo entre lo conceptual, lo teórico, lo metodológico, lo evidenciado que permite el análisis crítico y objetivo de la realidad estudiada en directa correspondencia con la pregunta de investigación. Ejemplo: en correspondencia con el objetivo general y la pregunta de investigación. Se debe confrontar y tener en cuenta en el análisis conceptos y autores desarrollados durante el trabajo. ***Ejemplo****: el autor Mejía 2019, en relación con los datos recogidos… se puede inferir…*

En este apartado se llevará a cabo un análisis de la relación que puede existir entre el fundamento teórico y los resultados obtenidos en la investigación.

**Debe contar mínimo con 3 páginas y máximo con 5 páginas**.

# **Referencias bibliográficas**

El último elemento del cuerpo del texto es el listado en el que se presentan las referencias a todas las obras (ya sean libros, artículos, videos, fotografías, etc.) utilizadas en el documento. Esto significa que, si empleó en su proceso investigativo una obra, pero no la citó o referenció en ningún momento de su texto, entonces esa obra no debe aparecer en este listado. El listado de referencias se ordena de forma alfabética.

El objetivo del listado es darle al lector la información necesaria para que acceda a los documentos originales; por ello es fundamental presentarla de manera completa y estandarizada. El formato y contenido de dicha información se detallará en el capítulo 8.

El listado se coloca iniciando página, manteniendo el espaciado y con sangría francesa, lo que significa que la primera línea se alinea a la izquierda, mientras que las líneas siguientes reciben una sangría de un centímetro (véase Anexo H).

Finalmente, recuerde que la calidad de su investigación dependerá en gran medida de calidad de las fuentes empleadas; así que le recomendamos buscarlas en bases de datos científicas y reconocidas como las que se presentan en el Anexo M.

Escritas respetando formato APA. Todas y cada una de las fuentes citadas en el texto del trabajo cuentan con la referencia completa en el listado final. Están ordenadas alfabéticamente y con sangría francesa.

**Debe contar con el número de páginas requeridas para las citas respectivas procurando no pasar de 5-6 páginas**. Ejemplo en la guía y a continuación de su presentación.

American Psychological Association. (2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (3 ed.). México: Manual Moderno.

Arango, J. L. (2000). Enfermedades respiratorias del recién nacido. En J. A. Correa, J. F. Gómez, & R. Posada (Eds.), *Fundamentos de pediatría: generalidades y neonatología* (pp. 463–467). Bogotá: Fondo Editorial CIB.

Baker, D. W., Gazmararian, J. A., Williams, M. V, Scott, T., Parker, R. M., Green, D., … Peel, J. (2002). Functional health literacy and the risk of hospital admission among Medicare managed care enrollees. *American Journal of Public Health*, *92*(8), 1278–1283.

Belloch, A., Morillo, C., Luciano, J. V., García-Soriano, G., Cabedo, E., & Carrió, C. (2010). Dysfunctional belief domains related to obsessive-compulsive disorder: A further examination of their dimensionality and specificity. *Spanish Journal of Psychology*, *13*(1), 376–388.

# **Anexos**

Los anexos pueden emplearse siempre y cuando realmente complementen la información del trabajo y que, por su extensión, sería inadecuado incluirlos en su cuerpo principal. Algunos ejemplos serían: muestras de los instrumentos empleados, tablas o gráficas demasiado extensas, glosarios o pruebas matemáticas.

Cada uno de los anexos se debe titular con una letra mayúscula

Los Anexos exponen las evidencias en cuanto a los documentos, imágenes, fotos, videos, etc. que se utilizaron en la investigación, por tanto, estos deben nominarse de acuerdo con el orden en que se presentan en el documento,

**CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS**

XXXXXXX y XXXXXXX manifestamos en este documento nuestra voluntad de ceder a la Corporación Universitaria Unitec los derechos patrimoniales, consagrados en el artículo 72 de la Ley de 19821, de la investigación titulada:

**INFLUENCIA Y AFECTACIÓN POR SOBRECARGA LABORAL EN LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL DE TRIPULANTES DE CABINA DE AVIANCA.**

Producto de nuestra actividad académica, para optar por el título de ESPECIALISTA EN GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO. La Corporación Universitaria Unitec entidad académica sin animo de lucro, queda por lo tanto facultada plenamente para ejercer los derechos anteriormente cedidos en su actividad ordinaria de investigación, docencia y publicación. La cesión otorgada se ajusta a lo que establece la Ley 23 de 1982. Con todo, en nuestra condición de autores nos reservo los derechos morales de la obra antes citada con arreglo al Articulo 30 de la Ley 23 de 1982. En concordancia escribimos este documento en el momento mismo que hacemos entrega del trabajo final a la Biblioteca General de la Corporación Universitaria Unitec.

Nombre Firma Cédula

Nombre Firma Cédula

1”Los derechos del autor recaen sobre las obras científicas, literarias y artísticas en las cuales se comprenden las creaciones del espíritu en el campo científico, literario y artístico, cualquiera que sea el modo o la forma de expresión y cualquiera que sea su destinación, tales como: los libres, los folletos y otros escritos; las conferencias, alocuciones, sermones y otras obras de la misma naturaleza; las obras dramáticas o dramático musicales; las obras coreográficas y las pantomimas ; las composiciones musicales con letra o sin ella; las obras cinematográficas, a las cuales se asimilan las obras de dibujo, pintura, arquitectura, escultura, grabado, litografía; las obras fotográficas a las cuales se asimilan las expresas por procedimiento análogo a la fotografía, a la arquitectura, o a las ciencias, toda producción del dominio científico, literario o artístico que pueda reproducirse o definirse por cualquier forma de impresión o de reproducción, por fonograma, radiotelefonía o cualquier otro medio conocido o por conocer” (Articulo 72 de la Ley 23 de 1982)

1”Los derechos del autor recaen sobre las obras científicas, literarias y artísticas en las cuales se comprenden las creaciones del espíritu en el campo científico, literario y artístico, cualquiera que sea el modo o la forma de expresión y cualquiera que sea su destinación, tales como: los libres, los folletos y otros escritos; las conferencias, alocuciones, sermones y otras obras de la misma naturaleza; las obras dramáticas o dramático musicales; las obras coreográficas y las pantomimas ; las composiciones musicales con letra o sin ella; las obras cinematográficas, a las cuales se asimilan las obras de dibujo, pintura, arquitectura, escultura, grabado, litografía; las obras fotográficas a las cuales se asimilan las expresas por procedimiento análogo a la fotografía, a la arquitectura, o a las ciencias, toda producción del dominio científico, literario o artístico que pueda reproducirse o definirse por cualquier forma de impresión o de reproducción, por fonograma, radiotelefonía o cualquier otro medio conocido o por conocer” (Articulo 72 de la Ley 23 de 1982).

**ANEXO A. EJEMPLO MATRIZ DE TRABAJO PARA ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS (solo de trabajo, no pegar en el documento final)**

**Por orden cronológico**

1. **INVESTIGACIONES INTERNACIONALES**
   1. **(TÍTULO 1): Ausentismo laboral: una visión desde la gestión de la seguridad y la salud en el trabajo**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autores** | **Objetivo** | **Categorías/ variables** | **Muestra** | **Resultados** |
| Almedia (2015) | Concretar una estrategia de enseñanza-aprendizaje mediante entornos virtuales de  Formación en entornos de educación a distancia | * TIC * Educación Superior * Educación Flexible * Gestión en entorno virtuales | No especificada. El estudio realizado aplica a cualquier entorno educativo. | La sofisticación de las tecnologías, los brillos de los multimedia no deben considerarse fuera del ejercicio académico, ya que deben abordados con rigor.  Se generan nuevos interrogantes como: ¿Cuál es el nuevo papel que desempeñan los docentes? ¿Y los alumnos? ¿Cómo se establece la comunicación educativa por medio de estos nuevos canales? ¿Se puede reproducir la interacción que se da en el aula por medios electrónicos? ¿….? Todos estos interrogantes exigen, al menos desde la óptica pedagógica, estudio y reflexión.  Pero también exigen que las distintas instituciones promuevan proyectos innovadores en este terreno, ya que lo importante en este tipo de procesos es la utilización de una variedad de tecnologías que proporcionan la flexibilidad necesaria para cubrir necesidades individuales y sociales, lograr entornos de aprendizaje efectivos, y para lograr la interacción de estudiantes y profesores. Las experiencias tienen distinto tipo de efectos en las instituciones (que dependerán de la toma de decisiones respecto a los condicionamientos de que hemos venido hablando), y aunque son difícilmente transferibles, muchas de ellas pueden contribuir a definir nuestro modelo de e-a basado en las TIC. |
| **Análisis** | El crecimiento de las redes de comunicación y las posibilidades crecientes de los sistemas y la tecnología, cuestionan, tanto para la educación a distancia como para la presencial, la utilización de sistemas educativos convencionales. Por una parte, cada tecnología o combinación de ellas configura sus propias coordenadas. Por otra la utilización de este tipo de entornos afecta a todos los elementos del proceso didáctico (profesores, alumnos, contenidos, medios, etc..).  Esto supone nuevos entornos de aprendizaje, y requiere nuevos enfoques para entenderlos, diseñarlos y gestionarlos. Es necesario la generación de alternativas frente a los procesos actuales, no solo en la academia, sino también en los entornos laborales para mostrar alternativas a los gerentes frente a los procesos de formación y capacitación y como estos si pueden asociarse a los objetivos estratégicos de la compañía. | | | |

**ANEXO B. EJEMPLO MATRIZ LEGAL (debe ir en el trabajo final, no como anexo)**

# Marco normativo

**Tabla 1. *Marco Normativo***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NORMA** | **AÑO** | **DESCRIPCIÓN** | **RELEVANCIA CON LA INVESTIGACIÓN** |
| **Constitución política de Colombia** | 1991 | Máxima normatividad colombiana, es un conjunto de reglas que establece la forma en que se deben comportar todos los ciudadanos, así mismo, es una perspectiva de derechos para proteger, promover y garantizar los derechos fundamentales de los ciudadanos. (Constitución política de Colombia, 1991). | Bajo las premisas de la constitución política se deben establecer cada uno de los aspectos normativos, donde claramente se encuentran los relacionados con la seguridad y salud de los trabajadores. |
| **Ley 100** | 1993 | Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones. (Ley 100,1993) | El SSSI es la base de la seguridad y salud de los trabajadores ya que incluyen los aspectos normativos de pensión, salud, riesgos profesionales. |