

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**SEDE CUENCA**

**CARRERA DE COMUNICACIÓN SOCIAL**

*Trabajo de titulación previo a la  
obtención del título de Licenciado  
en Comunicación Social*

**MEMORIA TÉCNICA DEL PRODUCTO COMUNICATIVO:**  
**“ELABORACIÓN DE PRODUCTOS COMUNICATIVOS PARA LA CARTELERA  
DIGITAL DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE CUENCA”**

**AUTOR:**

LUIS ALFREDO JUANACIO LATACELA

**TUTOR:**

LCDO. JOSÉ LEONARDO ORDÓÑEZ ÁLVAREZ, MGT.

CUENCA - ECUADOR

2022

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Luis Alfredo Juanacio Latacela con documento de identidad N° 0105335905, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de titulación: **“ELABORACIÓN DE PRODUCTOS COMUNICATIVOS PARA LA CARTELERA DIGITAL DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE CUENCA”**, mismo que ha sido desarrollado para obtener el título de: *Licenciado en Comunicación Social*, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autor me reservo a los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago la entrega de trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, febrero de 2022.



.....

Luis Alfredo Juanacio Latacela

C.I. 0105335905

## CERTIFICACIÓN

Yo, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **“ELABORACIÓN DE PRODUCTOS COMUNICATIVOS PARA LA CARTELERA DIGITAL DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE CUENCA”**, realizado por Luis Alfredo Juanacio Latacela, obteniendo el *Producto Comunicativo*, que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, febrero de 2022.



.....  
Lcdo. José Leonardo Ordóñez Álvarez, Mgt.  
C.I. 0102451598

## DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Yo, Luis Alfredo Juanacio Latacela con documento de identificación N° 0105335905, autor del trabajo de titulación: **“ELABORACIÓN DE PRODUCTOS COMUNICATIVOS PARA LA CARTELERA DIGITAL DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE CUENCA”**, certifico que el total contenido del *Producto Comunicativo*, es de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Cuenca, febrero de 2022.



.....

Luis Alfredo Juanacio Latacela

C.I. 0105335905

## **AGRADECIMIENTO**

Expreso mi más sentido agradecimiento a mi querida hermana Yolanda que supo apoyarme en todo este trayecto, fue un pilar fundamental tanto en mi vida estudiantil como personal. A mis hermanos Juan Carlos y Johnny por los ánimos de no claudicar nunca, a mi querido cuñado por todos sus sabios consejos.

Agradezco a mis maestros por compartir sus conocimientos en cada una de sus cátedras, de manera especial al Mgs. Leonardo Ordoñez quien me guio para sacar adelante este trabajo de titulación.

## **DEDICATORIA**

Este proyecto va dedicado a Dios, al Universo que conspiró a mi favor, y a mis padres que lo dan todo para que yo sea quien soy y pueda cumplir con mi propósito.

# ÍNDICE

ÍNDICE.....	VI
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. TEMA:.....	2
2.1. PROBLEMA.....	2
2.2. JUSTIFICACIÓN.....	3
2.3. IDEA.....	4
2.4. OBJETIVOS.....	4
2.5. PÚBLICO OBJETIVO.....	4
2.6. TRATAMIENTO ESTÉTICO.....	4
2.7. METODOLOGIA.....	4
3. MARCO TEÓRICO.....	6
3.1. Programas de salud en la televisión ecuatoriana.....	7
3.2. LAS EMPRESAS Y LAS NUEVAS TECNOLOGIAS.....	8
3.2.1. Cargas laborales en las oficinas.....	9
3.2.2. Principales enfermedades que se presentan en los trabajadores de oficina.....	10
3.3. Pausas Activas.....	12
3.3.1. Calentamiento.....	14
3.3.2. Estiramientos.....	15
3.3.3. Relajación en el deporte.....	15
3.4. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN DENTRO DE LA EMPRESA.....	16
3.4.1. Importancia de los medios audiovisuales en la empresa.....	16
4. GUIÓN LITERARIO.....	19
5. GUIÓN TÉCNICO.....	42
6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	65
7. PRESUPUESTO.....	66
8. CONCLUSIONES.....	67

# 1. INTRODUCCIÓN

Por medio del presente trabajo se analizará, aspectos importantes sobre la salud del trabajador, entenderemos como al permanecer por largas horas en una misma postura puede incidir en el deterioro del organismo, generando un malestar tanto físico como psicológico en la persona. De esta manera este trabajo busca evidenciar que mediante las buenas prácticas laborales se pueden minimizar estos riesgos tanto el estado físico como psicológico. De esta forma, mediante los procesos comunicativos ampliaremos la importancia de las buenas prácticas laborales y el uso de las herramientas apropiadas para mejorar la condición física en los puestos de trabajo.

Este trabajo de investigación busca desarrollar mecanismos amigables para reducir algunos riesgos laborales y mejorar las condiciones de los trabajadores, sobre todo en la disminución del sedentarismo. Mediante este trabajo, se aplicarán productos audiovisuales para el fortalecimiento de las condiciones laborales de los trabajadores en la prevención en materia de salud y seguridad ocupacional, por medio del programa “Estilo de Vida”. Este material audio visual va a estar expuesto en las pantallas de la Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca.



## **2. TEMA:**

Elaboración de productos comunicativos para la cartelera digital mediante el programa “Estilo de Vida”.

### **2.1. PROBLEMA**

Existen puestos de trabajo que requieren permanecer durante mucho tiempo en una misma postura, donde sus actividades regularmente son monótonas y que su movilidad a otras áreas es escasa como son los trabajos de oficina. Los puestos de trabajo donde la actividad física es reducida puede generar malestares en el individuo como son: dolores de cabeza, dolores en el cuello, espalda, dolores de cintura, entre otros. También hay estudios que estos factores pueden generar altos niveles de estrés. Esto se debe generalmente a una mala postura y a la falta de actividades que al ser recurrentes afectan en el organismo generando una descompensación en el organismo.

Es necesario generar espacios para realizar pausas activas dentro de los puestos de trabajo. Lo que mejora no solamente el estado físico, si no que aporta al cumplimiento de las actividades de manera óptima. Sin embargo, estas pausas activas requieren una organización por parte de los miembros de la oficina, en donde se requiere recurrentemente movilizar a su personal a espacios colectivos. Por otro lado, el no tener personal capacitado para brindar estos ejercicios puede generar lesiones en el personal. Por lo que, es necesario implementar un modelo audio visual que permita generar esta actividad de manera accesible, desde la comodidad de sus puestos de trabajo y con un contenido adecuado a las necesidades tanto físicas del lugar como un contenido lúdico.

Este Proyecto está destinado al personal administrativo, secretarias de la Universidad.

## 2.2. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad hay muchos profesionales que desarrollan sus actividades desde la oficina, en donde para cumplir sus actividades el personal debe de permanecer sentados durante largas jornadas de trabajo, lo que genera en muchas ocasiones consecuencias dañinas para el organismo. Sumado a esta realidad tenemos las malas posturas al momento de ejercer sus actividades, las excesivas cargas laborales u otros factores, que generan una condición negativa para el trabajador. Este fenómeno se ve frecuentemente reflejado en alteraciones de la salud por parte del trabajador afectando directamente a su rendimiento.

Según la constitución de la República del Ecuador en el artículo 326 en su numeral 5 indica que: “Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar” (CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR, 2008). Mientras que el Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo señala en su artículo 2 que: "Las normas previstas en el presente instrumento tienen por objeto promover y regular las acciones que se deben desarrollar en los centros de trabajo de los Países Miembros para disminuir o eliminar los daños a la salud del trabajador, mediante la aplicación de medidas de control y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo" (Cartagena, 2004).

Podemos ver en el mismo Instrumento, en su artículo 5 en el literal k, nos indica que se deberá cumplir la función de: “Colaborar en difundir la información, formación y educación de trabajadores y empleadores en materia de salud y seguridad en el trabajo, y de ergonomía, de acuerdo a los procesos de trabajo”. De esta manera, encontramos que se debe de difundir metodologías para el correcto desarrollo de las actividades de trabajo, como es una adecuada postura.

Por otra parte, es preciso mencionar que el Ecuador y el mundo se ven envueltas en una crisis, debido a la pandemia Covid 19, la cual además de ser un problema de salud pública a afectando ampliamente en los puestos de trabajo, generando una nueva dinámica en los puestos de trabajo, en donde se ha solicitado la activación del teletrabajo para de esta forma buscar minimizar el contacto y preservar la integridad del trabajador.

De esta manera, es preciso hacer uso de medios digitales los cuales favorece al momento de difundir material en el ámbito de la salud y del bienestar de los trabajadores, en donde los usuarios puedan acceder a esta información de manera simple e interactiva, lo que permite mejorar la calidad de vida desde los puestos de trabajo. Es por esta razón que este trabajo busca desarrollar mediante la realización de una serie de programas comunicativos un espacio en el que se promueva un “Estilo de vida” saludable y brindar una estrategia para mejorar las condiciones de trabajo dentro de las oficinas.

Dos capsulas dedicado a 2 como era antes las tres próximas a lo que es los ejercicios

### **2.3. IDEA**

### **2.4. OBJETIVOS**

#### **Objetivo General:**

Elaborar productos comunicativos para la cartelera digital mediante el programa “Estilo de vida”.

#### **Objetivo Específico:**

- Identificar los factores de riesgos ergonómicos que se presentan en el teletrabajo.
- Desarrollar un manual de pausas activas.
- Generar cinco productos audiovisuales sobre el manejo del estrés y pausas activas.

### **2.5. PÚBLICO OBJETIVO**

### **2.6. TRATAMIENTO ESTÉTICO**

### **2.7. METODOLOGIA**

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo de tipo no experimental. Se desarrolla por medio de revisión de fuentes bibliográficas que nos permite conocer de manera más profunda el tema que vamos a desarrollar.

Estos contenidos se eligieron en relación a los riesgos que se pueden producir dentro de los puestos de trabajo y las consecuencias que estos generan, además se prosiguió a la selección de un material de trabajo acorde a las normativas vigentes dentro del Ecuador y a

las necesidades que tiene la institución en la elaboración de materiales en materia de salud y seguridad ocupacional de los trabajadores.

Se prosiguió a desarrollar una serie de capsulas informativas, con una duración de 3 minutos los cuales permiten generar una actividad que reactive al organismo dentro de los puestos de trabajo, la cual se conoce como pausa activa. De esta forma se pretende generar una dinámica en donde que el trabajador se tome un descanso que mejore sus capacidades cognitivas y físicas dentro de la institución.

Como consecuencia partir de la identificación de los riesgos, se prosiguió a la selección del material en materia de pausas activas. Es así, que se parte al proceso de edición de video el cual, se vincula con un guion, y una animación en 2D lo que permite al usuario comprender de una forma más propicia las actividades que se van a realizar. Finalmente, este material se difunde dentro de las plataformas digitales que ofrece la universidad para la difusión tanto para trabajadores, docentes y estudiantes.

### 3. MARCO TEÓRICO

A lo largo de los años la televisión ha ido formando parte de nuestras vidas, se encuentra presente en múltiples acontecimientos, brindando información y entretenimiento. La televisión es un recurso que nos proporciona detalles que la radio o la prensa no pudieran transmitir, generando en el usuario sentirse parte del programa. Este proceso nace de la idea de la transformar la luz en señales eléctricas, la transmitir para luego reconvertir de estas señales en los hogares (Iriarte, 2008).

De esta manera, al ver un programa de televisión creemos que vemos imágenes en movimiento; pero no es así, nuestro ojo genera esta percepción mediante un fenómeno llamado persistencia de la retina, en donde una imagen queda grabada dentro de la retina humana durante un tiempo de una décima de segundo antes de desaparecer, lo que permite que nosotros podamos ver la realidad de manera interrumpida y que podamos calcular la velocidad y dirección de un objeto que se desplaza. Mediante este fenómeno podemos ver la realidad de manera continua y no como una serie de imágenes que se desplazan muy rápidamente (Mendoza, 1999).

Por consiguiente, las imágenes se superponen en la retina y el cerebro las enlaza, permitiendo tener una sola imagen visual de manera continua. A partir de eso, es que el cine usa este principio con el afán de proyectar más de 10 imágenes por segundo dando como tal la ilusión de movimiento. El ojo también tiene otro fenómeno que es el de asociar puntos y convertirlos en imágenes (Deleuze, 1984).

El funcionamiento de la televisión se genera mediante un mecanismo que se llama píxeles, que es la iluminación de punto con un debido color en una debida ubicación de la pantalla, que al integrarse consecutivamente genera lo que se conoce como una imagen continua. De esta forma, al enviar señales eléctricas de manera codificada, el televisor lo que hace es decodifica estos impulsos electricos mediante la estimulación de partículas de fósforo que emiten luz al recibir una partícula cargada, creando una imagen y al obtener más de 10 imágenes por segundo, tendremos la ilusión del movimiento (tecnologia, 2020).

Este invento creado por Paul Nipkow en 1884, ha sido ampliamente aceptado a nivel mundial, en donde en menos de un siglo ha podido evolucionar enormemente. La primera transmisión que se hizo se efectuó en Inglaterra en el año de 1927 y no fue hasta el año de 1959 que llegara esta tecnología al Ecuador. Fue la manaba Linda Zambrano, que realiza las primeras pruebas en circuito cerrado, transmitiendo por primera vez desde los estudios de Radiodifusora CENIT, teniendo como resultado la primera transmisión televisiva del Ecuador (León & Suing, 2016).

A partir de esto, la televisión comienza a difundirse en el Ecuador, primeramente, se le difundían al público mediante ferias lo cual llamaban altamente la atención en sus moradores. Es así, que la televisión inicia con un canal que se ubicaba en a la casa de la cultura del Guayas. En junio de 1960 se provee la frecuencia a Linda Zambrano, naciendo de manera oficial la primera canal de televisión del Ecuador. De esta manera se dio paso a una nueva era por medio de la televisión, en donde se comenzaron a difundir por primera vez emisiones culturales, de entretenimiento y educativos (León & Suing, 2016).

La utilización de estos medios proporciona una herramienta eficaz al momento de transmitir un mensaje, se considera que la televisión es el segundo invento más importante que apareció luego de la imprenta. Y la construcción de un material oportuno, aporta para el desarrollo de una sociedad. Es importante conocer que en la actualidad las emisiones se pueden elaborar con un valor más económico por lo que muchas empresas optan para generar información óptima para el desarrollo dentro de la empresa.

### **3.1. Programas de salud en la televisión ecuatoriana**

La televisión educativa nace alrededor de los años 50 y comienza con la emisora NHK japonesa en los años 1957, sin embargo, en el Ecuador no fue hasta el año 1970 en donde se prescribe una ley de comunicación que indica se debe destinar una hora al día de contenido educativo de forma voluntaria, pero no fue por la ley emitida el primero de octubre del 2012 en donde se ejecuta esta ley, buscando generar un impacto positivo en la educación.

Por otro lado, anterior a esta le Ley existieron programas educativos como fue el emitido por Teleamazonas llamado Arcandina en año 1996 hasta el año 2000, por otra parte, en 1999 nace un programa educativo con el nombre de Edunet el cual busca instaurar

mediante la televisión por cable la primera red de educación. Por otra parte “Telerama” en 1999 también desarrolla un programa educativo con un programa titulado Sé positivo, con niños. Uno de los programas con mayor impacto no solo en Ecuador, sino en Latinoamérica es el programa aprendamos el cual es una alianza entre el municipio de Guayaquil y el sector privado, siendo uno de los programas educativos que mayor impacto causaron.

Uno de los programas educativos, más relevantes que ha tenido el Ecuador es “Hacia un nuevo estilo de vida” dirigido por el doctor Marco Albuja con una trayectoria de 23 años al aire y con más de tres mil episodios. Sus inicios fueron en Teleandina, en Quito entre 1994 y 1995 donde fue invitado para hablar sobre medicina. El objetivo de dicho programa siempre fue respetar los protocolos de tratamiento de enfermedades como son la hipertensión, colesterol alto, síndrome metabólico, hipertensión. Con el propósito de que el paciente baje la cantidad de medicamento, llevando una alimentación sana e incluya un programa de ejercicios siempre teniendo en cuenta la capacidad de cada paciente. Este programa actualmente es transmitido por Ecuavisa todos los domingos.

### **3.2. LAS EMPRESAS Y LAS NUEVAS TECNOLOGIAS**

Para que una empresa pueda desarrollarse correctamente y oportunamente, es necesario contar con el uso de nuevas tecnologías dentro de las organizaciones, hemos podido ser testigos de la evolución de los sistemas informáticos en donde la mayoría de las personas tienen en la actualidad dispositivos móviles y se manejan mediante sistemas informativos al momento de desarrollar sus actividades (González Soto, 1998).

La llegada de la denominada nueva era tecnológica, trae consigo una serie de cambios que paulatinamente se han ido adentrando dentro de las organizaciones, en donde se ha pasado de la máquina de escribir al computador y esta dinámica se ha visto reflejado en muchos puestos de trabajo, lo que ha permitido por una parte desarrollarse como institución, pero por otro lado seguir en la competencia que cada día se está desarrollando con mayor velocidad.

Es así, que la dirección de las empresas tiene un nuevo enfoque, y mayor dinamismo al momento de brindar un producto. Factores como la globalización, el desarrollo tecnológico y la evolución de los procesos administrativos, nos han permitido llegar a esta nueva era

tecnológica. Sin embargo, este alto ritmo de trabajo se ha visto también presente en las condiciones físicas de los trabajadores, en donde con mayor frecuencia hay presencia de personas que sufren de estrés o de problemas osteomusculares y esto se debe principalmente a la poca movilidad o malas posturas que tienen dentro de sus puestos de trabajo (Betancourt, 2003).

De forma general- irse cerrando a lo más específico de lo que es la universidad propósitos

### **3.2.1. Cargas laborales en las oficinas**

Cada día es más recurrente escuchar a los miembros del equipo de trabajo que sufren de dolores de cabeza, fatiga, dolores musculares, ansiedad, preocupación, entre otros. Estos son los síntomas característicos al burnout o también conocidos como estrés laboral. En el Ecuador no hay políticas preventivas para este mal, debido a que no es considerado como un riesgo psicosocial, este factor se produce principalmente por las largas jornadas laborales, el exceso de trabajo el cual muchas veces se termina en casa y recibir mensajes de texto por parte de los colaboradores durante el tiempo libre (CENEA, 2018).

De esta manera, el exceso de cargas no representa un incremento en la productividad, es decir que el trabajador al sobrepasar su actividad laboral recurrente sufre un decrecimiento en la productividad luego de 8 horas de trabajo, y además de este decrecimiento en el rendimiento de la persona, la fatiga se acumula a lo largo de las extensas jornadas laborales reflejándose en el rendimiento laboral, de esta manera, la persona al no tomarse regularmente pausas en su puesto de trabajo, limita la concentración y el rendimiento aumentando el cansancio y el estrés dentro de la persona (Troccoli, 2014).

El incremento dentro de las cargas laborales puede ser perjudicial para el trabajador, se ha visto que por ejemplo dentro de la mano factura el rendimiento baja pasado las 8 horas y la producción además de ser inferior, puede causar a lesiones físicas por falta de concentración en las actividades que se realiza, lo que genera al empleador cubrir indemnizaciones por lesiones laborales (Gil-Monte, García-Juesas, & Hernández, 2008).

De esta manera, el trabajo en oficina tiene el mismo efecto, a partir de haber cumplido el rendimiento correspondiente a la jornada laboral, el trabajador comienza a cometer errores



en las actividades que este realiza por lo que es necesario invertir mayor tiempo en encontrar esos errores dentro del procesos administrativos y luego corregirlos. Otro fenómeno que se produce dentro del entorno laboral, es que las personas al estar recurrentemente en los puestos de trabajo generan monotonía y desinterés por las actividades que realizan por lo disipan su atención en ingresar a redes sociales o internet buscando información que no está relacionada con el trabajo (Gil-Monte, García-Juevas, & Hernández, 2008).

Este proceso se da, debido a que el trabajador como mecanismo de defensa busca realizar otras actividades para mitigar el cansancio mental. De esta forma es necesario encontrar alternativas que promuevan las actividades físicas y de descanso en los trabajadores para que estos puedan rendir de mejor manera dentro de los puestos de trabajo, hay que recordar que no es más eficiente el que está 8 hora sin descanso en su puesto de trabajo y comete errores, que la persona que cumple los objetivos propuestos y talvez se demore la mitad del tiempo de trabajo (CENEA, 2018).

### **3.2.2. Principales enfermedades que se presentan en los trabajadores de oficina**

Cuando hablamos de los trabajos dentro de la oficina, muy rápidamente relacionamos a la persona en su escritorio y manipulando una computadora, lo que a simple vista no parece tener ninguna incidencia en la salud de la persona. Sin embargo, esto no es del todo cierto, en la actualidad muchos estudios han demostrado que permanecer durante muchas horas en un puesto de trabajo puede conllevar a muchos malestares físicos y psicológicos en el trabajador. Es así que la Organización Mundial de la Salud, describe que la salud del individuo debe comprender “el estado completo de bienestar físico, psicológico y social”, de esta forma es necesario velar por el bienestar de los trabajadores para mejorar la calidad de vida (Soto & en Ergonomía, 2015).

Uno de los principales malestares que se encuentran en la oficina, son los dolores de espalda, esto se debe principalmente a permanecer durante muchas horas en la misma postura, estudios han demostrado que permanecer más de 6 horas en la misma posición, sin poder levantarse, puede generar a futuro problemas de la columna vertebral y de las articulaciones, este factor se debe muchas veces es que el lugar donde se realiza la actividad, no cumple con las condiciones ergonómicas óptimas para el buen desempeño de sus

funciones. Se puede encontrar en la mayoría de los puestos de trabajo que la silla no es de tipo ergonómico y que las computadoras no se encuentran en una posición adecuada dentro del escritorio, causando una postura inadecuada para el personal que realiza sus funciones (Geraldo & Paniza, 2014).

La Agencia Europea para la Salud y Seguridad en el trabajo estima que el 25% de los trabajadores europeos sufren de dolores de espalda y el 23% tienen algún tipo de dolor muscular, siendo los trastornos de carácter musculoesquelético el factor más común en riesgos laborales en Europa. Se considera que las principales causas de este malestar se deben a las malas posturas dentro de los puestos de trabajo; el uso que damos a la espalda y finalmente el estado en el que se encuentra la espalda, es decir sus condiciones de huesos, ligamentos y articulaciones (Cardoso & del Campo Balsa, 2011).

Se considera que a pesar que una persona considere encontrarse en un buen estado de salud, al permanecer durante largas jornadas en una misma postura, puede verse afectado por un estancamiento circulatorio, en donde los principales ejemplos es la insuficiencia venosa crónica, la cual es más conocida como varices, esta enfermedad afecta a mayor número de mujeres que a hombres. Esta enfermedad trae consigo síntomas, tales como pesadez, dolor, calambres nocturnos y edemas en la piel (Skiadopoulos & Gianikellis, 2014).

Otra de las enfermedades laborales, que se deben a una mala postura es el síntoma del túnel carpiano, este trastorno afecta principalmente a las mujeres, en donde el nervio mediano de la mano se ve afectado. Las personas que padecen este síndrome se ven afectadas constantemente por dolores de las manos, cosquilleos, pérdidas de la sensibilidad y en algunas ocasiones pérdidas del movimiento (Garmendia García, Silva, & Reis, 2014).

De esta forma, es necesario que los puestos de trabajo cumplan con diversas indicaciones para prevenir estas enfermedades laborales. Es importante que la pantalla del computador se encuentre a una altura apropiada para cada trabajador, la cual no debe generar un esfuerzo en cervicales, también se debe de considerar el brillo y la luminosidad que este emite. Se debe contar una distancia apropiada entre el ojo y la pantalla para la utilización (Geraldo & Paniza, 2014).

Por otro lado, el teclado debe de tener una inclinación adecuada para que no genere enfermedades como el túnel carpiano en donde se sobre esfuerza los tendones y estos presentan un desgaste. Tanto la mesa como la silla deben de tener una altura adecuada, estas deben brindar estabilidad al momento de ejecutar las funciones. Finalmente es necesario que el usuario adopte una postura adecuada para realizar sus actividades cotidianas. A pesar que cumplan con estos lineamientos, es importante comprender que trabajar de forma prolongada delante de una computadora genera fatiga muscular por lo que es recomendable realizar pausas activas en los puestos de trabajo (Geraldo & Paniza, 2014).

### **3.3. Pausas Activas**

Las pausas activas son breves descansos que se aplican durante la jornada laboral con la finalidad de reactivar el sistema osteomuscular, mediante esta actividad se mejorara la atención en los trabajadores y se optimizan los procesos cognitivos brindando un desempeño más eficaz y con mayor velocidad en el trabajador. La Organización Mundial de la Salud, mediante el Plan de Acción mundial sobre la Actividad Física 2018-2030, destaca que las actividades físicas son indispensables para el buen estado de la salud y busca reducir el sedentarismo de un 10% a nivel mundial hasta el año 2025 (OMS, 2010).

De esta forma, la pausa activa es un mecanismo de prevención para las enfermedades laborales, además favorecen al mejoramiento de la postura, Disminuye el estrés y la sensación tanto de estrés como de fatiga visual, aportan ampliamente a la circulación sanguínea y mejora el desempeño laboral. Por otra parte, las pausas activas favorecen ampliamente a la capacidad de concentración, ayudan a mejorar las relaciones interpersonales en los puestos de trabajo, mejoran la condición muscular en las personas que la práctica y ayudan a prevenir lesiones como los espasmos musculares. De esta forma, las pausas activas no están enfocadas únicamente a al personal de oficinas, también es ampliamente recomendado a todos los miembros de la organización, esto favorece a las personas que realizan trabajos repetitivos, como es el personal en bodega, o mantenimiento (Cifuentes, Castro, Paz, Ortega, & Sinisterra, 2018).

De esta forma, las pausas activas son herramientas que favorecen no solo al sistema osteomuscular, si no también aportan al cuidado de la visión, ayudan a disminuir el estrés en

el personal y mejora ampliamente la parte cognitiva. Es así que podemos considerar a las pausas activas como periodos de recuperación tanto psicológica, como fisiológicas de las cargas laborales del trabajo. Por lo que, mediante una serie de movimientos podemos activar de manera positiva a nuestro organismo (Cifuentes, Castro, Paz, Ortega, & Sinisterra, 2018).

Es muy importante la realización de las pausas activas dentro de los puestos de trabajo, para evitar el sedentarismo y la fatiga laboral. Dentro de la parte fisiología existe un aumento en la irrigación sanguínea y de los rangos articulares. Las pausas activas aportan en la concentración y fortalecen la autoestima.

## **2.5 Ejercicios de pausas activas**

De esta forma la actividad de la aplicación de pausas activas tiene como principal objetivo que todos los ejercicios sean fácil de realizarse en el puesto de trabajo en el transcurso de la jornada laboral, para cumplir su aplicación recurrimos a libros y artículos científicos de deportes y cultura física logrando así entender los movimientos corporales sin necesidad de largos tiempos.

De esta manera para ejecutar una pausa activa es necesario realizar una fase de calentamiento, la cual debe tomarse en cuenta todas las articulaciones del cuerpo, a partir de ello se recomienda realizar estiramientos sobre todo en las partes con mayor afectación en el trabajo y finalmente hay una etapa de relajación y reintegración a la actividad laboral. Es importante mencionar que es recomendable realizar al menos 3 pausas activada durante el día con una duración entre 5 y 10 minutos, en un promedio de cada dos horas. Estas actividades se pueden ejecutar dentro de los puestos de trabajo y mediante medios digitales (Fierro & Stefanía, 2016).

Para cada ejercicio es necesario estar cómodo y sentir la acción relajante con cada movimiento en cada parte del cuerpo que se realiza el ejercicio específico, aliviando así el dolor y la tensión muscular durante la jornada laboral.

A través de los ejercicios en pausas activas se reducirá el estrés laboral con ejercicios cortos y efectivos logrando así imitar movimientos de tareas que se realiza de forma natural.

El principal objetivo es brindar una visión general al trabajador como se puede reducir dolores a largo plazo por las posturas corporales que crean desequilibrio muscular y articular.

### **3.3.1. Calentamiento**

El calentamiento es una parte importante del deporte y es altamente recomendado para realizar cualquier actividad física, debido a que aporta a incrementar la circulación dentro del organismo que hace que la temperatura corporal se incremente, nutriendo de esta manera a los músculos y de esta manera evita que se sufran lesiones debido a que el musculo no esté bien irrigado. Por otro lado, existe una excitación del Sistema nerviosos y propioceptivo, esto hace referencia a que el organismo tenga una conciencia de lo que vamos a realizar y se prepare el organismo para esta tarea (Pardeiro & Yanci, 2016).

De esta forma el organismo regula los sistemas mediante el calentamiento, otro de los sistemas que se favorecen mediante esta actividad es el endocrino, el cual segrega sustancias tales como la adrenalina o el cortisol, que sirven como estimulantes que excitan a los músculos y aportan al desempeño. Este aporte influye también a la parte psicológica del individuo, lo que genera en la una preparación mental de lo que va a realizar.

Esta actividad brinda muchas ventajas, como la reducción de las lesiones musculares mediante la preparación al musculo a realizar una actividad física, si no hiciéramos calentamientos el musculo puede reaccionar de una forma tan violenta que puede llegar hasta generar una ruptura del musculo o del ligamento. Por otra parte, estirar correctamente brinda un aumento en la respuesta de coordinación, es decir el organismo ejecuta de una manera mucho más certera los movimientos que desee realizar.

Para ejecutar un adecuado calentamiento es necesario identificar la actividad física que se va a realizar. Por otra parte, se debe de comenzar con movimientos suaves y de manera global, también es importante acelerar los movimientos de manera paulatina para que los músculos puedan tener una adecuada activación. De esta manera podemos ir activando el sistema propioceptivo, endocrino y muscular.

### **3.3.2. Estiramientos**

El estiramiento es fundamental para realizar cualquier actividad física, esto genera muchos beneficios en el organismo. Mediante los estiramientos podemos prevenir las lesiones agudas, por lo que la persona puede disminuir el número de lesiones musculares debido a que el musculo al tener mayor elasticidad recibe de mejor manera el impacto y amortigua el golpe. De esta forma, el estiramiento ayuda a mantener la buena condición corporal aportando en la prevención de lesiones por sobrecargas como son las tendinitis (Ayala, de Baranda, & Cejudo, 2012).

Por otro lado, los estiramientos aportan a la mejora del rendimiento deportivo brindándole optimizar la performance, al tener un musculo estirado, este es capaz de generar mayor potencia al momento de realizar una actividad física, permitiendo al deportista saltar más alto o tener mayor velocidad y mejor alcance para al momento de mover las extremidades. De esta manera, el estiramiento mejora la adaptación al alto rendimiento, es decir que el estiramiento ayuda a mejorar el rendimiento en el deportista profesional.

De esta forma es necesario, seleccionar los ejercicios de estiramiento y los momentos en los que se los va ha realizar, hay que tomar en consideración el tiempo de ejecución y la intensidad que este deba tener. Esto se debe de adaptar a las condiciones fisicas del individuo por lo que es recomendable que los estiramientos sean evolutivos.

### **3.3.3. Relajación en el deporte**

Al practicar un deporte, el cuerpo genera muchas actividades físicas, cognitivas, emocionales y psicológicas. Llevándole al organismo a adaptarse a nuevas condiciones en las que existe un mayor desgaste y alerta del cuerpo. De esta forma luego de haber realizado una actividad física, es preciso que este recupere sus actividades normales y que regule nuevamente al cuerpo. Por lo que es necesario regular las actividades del Sistema nervioso, Sistema cardio vascular, Sistema endocrino y Sistema musculo esquelético (Quito Laguapillo, 2015).

### **3.4. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN DENTRO DE LA EMPRESA**

La comunicación es un factor clave para el desarrollo de la empresa, esto ayuda tanto para el buen manejo de prácticas como en la productividad, por lo que es necesario que la comunicación sea un proceso mediante el cual se pueda transmitir un mensaje de forma clara y que se pueda receptor de una manera apropiada. Por lo que, mediante una comunicación efectiva se pueden ejecutar procesos de una manera sencilla y amigable con el trabajador. Es necesario para implementar, las pausas activas dentro de la organización, identificar las necesidades de nuestros trabajadores, saber cuáles son sus carencias y sus expectativas (López, 2016).

#### **3.4.1. Importancia de los medios audiovisuales en la empresa**

El lenguaje audio visual, es un sistema de carácter visual con componentes auditivos, contiene elementos biológicos, una gramática particular y cuenta con recursos estilísticos. Este tiene varios componentes que aportan a que el espectador pueda captar de mejor manera el mensaje que se quiere transmitir. Podemos encontrar muchas componentes que sirven para construir un mensaje audiovisual. De esta forma el material audio visual es elemento muy importante dentro de la empresa el cual aporta en la difusión de contenidos (Carrillo-Durán, 2016).

En la actualidad los medios audiovisuales son muy frecuentes dentro de la cotidianidad de los usuarios, estos se encuentran presentes en dispositivos móviles, computadores, televisores, pantallas informativas u otros aparatos tecnológicos que se encuentran presentes dentro de nuestra sociedad. De esta forma, hemos podido apreciar como la comunicación se ha desarrollado ampliamente a partir de esta herramienta y el no contar con estos mecanismos generan una desventaja en el ámbito empresarial.

De esta manera los mecanismos audio visuales es un recurso de suma importancia para poder transmitir un mensaje, tanto para el cliente externo como para el cliente interno dentro de la empresa. Por lo que es importante, al usar estos recursos comprender el mensaje que se quiera transmitir a los usuarios y como poder llegar a esos usuarios para que estos reciban de la mejor manera este mensaje. Por otra parte, al desarrollar esta actividad es un mecanismo

que sirve para fortalecer la imagen de la interna dentro de empresa, lo que sirve para generar un sentido de pertenencia por parte del trabajador (Rodríguez, 2010).

En la actualidad tenemos una gran gama de medios audio visuales, que nos permiten tener interacción con el usuario, es decir que los medios que se consideran como tradicionales tal como la televisión, no permitía tener ese grado de vinculación con el usuario, a diferencia de sistemas como Google. Estos navegadores permiten hacer un levantamiento de información sobre los gustos y características de los usuarios de una manera mucho más rápida y específica ayudándonos a comprender de manera más objetiva el público al cual nos estamos dirigiendo (O'Reilly, 2006).

La interacción, nos permite conocer diversas variables del público, como el lugar, la hora y la forma en la que reciben el mensaje. Estas variables, nos sirven para elaborar un producto con características dirigidas y poder evaluar de una manera más practicas las condiciones de los usuarios.

### **Teletrabajo**

A raíz de los nuevos cambios tecnológicos a nivel mundial, tenemos en la actualidad un alto grado de interconectividad que nos permite realizar una actividad laboral fuera de las instalaciones de una empresa, esta facilidad es un componente importante el cual los empresarios hacen uso, para poder por una parte permitir al trabajador ejecutar sus funciones a su ritmo siempre y cuando cumpla con los objetivos y genera múltiples ventajas para el usuario, como es reducir los tiempos de desplazamiento, tener tiempo para poder compartir con los seres queridos, organizar sus actividades de acorde a sus necesidades (BENJUMEA-ARIAS, VILLA-ENCISO, & VALENCIA-ARIAS, 2016).

Esta modalidad además por otro lado aporta también a la empresa, debido a que esta puede prescindir de gastos operativos que antes usaba para el trabajador, como es la infraestructura, materiales de oficina, gastos operativos y servicios de mantenimiento, es por esta razón que muchas empresas encuentran se inclinan por esta modalidad de trabajo.

Por otro lado, en el Ecuador entro en vigencia el 16 de marzo el decreto 1017 precisa las limitaciones del derecho a la libertad de tránsito, se realizará únicamente con la finalidad



especifica de mantener una cuarentena comunitaria obligatoria, logrando de esta manera prevenir la generación de altos contagios en el desarrollo de las actividades cotidianas.

De esta forma, a raíz de la pandemia Covid 19, se instauró en varias instituciones tanto públicas como privadas la modalidad del teletrabajo, con el fin de precautelar con las medidas de prevención causadas por esta enfermedad, hay que tomar en consideración que esta modalidad laboral de prevención se aplica principalmente a partir de las nuevas necesidades que se tiene por el distanciamiento social, debido a la alta contagiabilidad que tiene el Coronavirus, de esta manera una de las alternativas más recomendables para seguir con la economía del país es el teletrabajo (SANTILLÁN-MARROQUÍN, 2020).

## **4. GUIÓN LITERARIO**

### **VIDEO UNO REALIZACIÓN DE DIFERENTES EJERCICIOS**

#### **EJERCICIO UNO. CALENTAMIENTO**

##### **SEC. 0**

Boomper de entrada: se observa un fondo morado con unas letras de color amarillo y blanco, estas letras están en movimiento.

##### **Voz en off:**

La Universidad Politécnica Salesiana presenta “PAUSAS ACTIVAS  
número uno calentamiento.

##### **SEC. 1**

##### **INT/ CUARTO /DÍA**

Se observa al dibujo animado que está sentado en una silla inclinado hacia adelante, el fondo es de color rosado, el título del tema está sobre un banner de color amarillo y las letras son de color negro, segundos más tarde empiezan a parecer el resto de las letras de una forma desvanecida hasta ser vista con claridad el texto escrito.

##### **Voz en off:**

Siéntate en el borde de la silla con las manos en tus rodillas, inclina lentamente tu cuerpo hacia atrás mientras tensas tus músculos abdominales. Continúa hasta que tu espalda toque el respaldo de la silla, pero no te recargues en ella. Lentamente regresa a la posición inicial.

## **SEC. 2**

### **INT/ CUARTO / DÍA**

Se observa una mujer que está sentada en el borde de una silla haciendo movimientos con su cuerpo hacia adelante y hacia atrás, sobre su cabeza está el título del tema en un banner amarillo con las letras negra. posteriormente aparece los números del 12 al 1 en forma ascendente los cuales se van señalando con el visto bueno, que es de color verde y blanco.

#### **Voz en off:**

Has doce repeticiones. Este ejercicio calienta tus músculos y los prepara para ejercitarte, lo cual es extremadamente importante, incluso si tu rutina solo dura cinco minutos aun tienes que prepararte para ello.

### **EJERCICIO DOS “GIROS OBLICUOS”**

## **SEC. 0**

Boomper de entrada: se observa un fondo morado con unas letras de color amarillo y blanco, estas letras están en dos.

#### **Voz en off:**

La Universidad Politécnica Salesiana presenta “PAUSAS ACTIVAS  
Ejercicio numero 2 giros oblicuos.

## **SEC. 2**

### **INT /CUARTO/ DÍA**

Se observa al dibujo animado que está sentado en una silla con las manos en la cabeza, a su cuerpo le rodea una línea roja con una flecha, el fondo del cuarto es de color celeste, el título del tema está sobre un banner amarillo y las letras del texto escrito son de color negro.

#### **Voz en off:**

La posición inicial es la misma que la anterior, siéntate en el borde de tu asiento con las manos en tus rodillas, coloca las manos detrás de la cabeza para que los codos estén hacia los lados, gira lentamente la parte superior de tu cuerpo hacia la derecha, no muevas la cadera, debe permanecer mirando hacia adelante. Permanece en esta posición durante 3 segundos, luego gira tu cuerpo hacia tu izquierda.

## **SEC. 3**

## **INT/CUARTO / DÍA**

Se observa una mujer que está en su cuarto sentada en una silla con las manos sujetando la nuca, haciendo movimientos con su cuerpo de derecha a izquierda. Sobre su cabeza está el título del tema en 2d, y a sus pies está los números del 10 al uno de forma descendente los cuales son señalados con un color verde y la línea del visto bueno es de color blanco.

### **Voz en off:**

Repite este conjunto 10 veces. Este ejercicio trabaja los oblicuos.

## **EJERCICIO TRES “INCLINACIONES HACIA ADELANTE”**

### **SEC. 0**

Boomper de entrada: se observa un fondo morado con unas letras de color amarillo y blanco, estas letras están en dos.

### **Voz en off:**

La Universidad Politécnica Salesiana presenta “PAUSAS ACTIVAS  
Ejercicio numero 3 inclinaciones hacia adelante.

### **SEC. 1**

## **INT/ CUARTO/ DÍA**

Se observa al dibujo animado que está sentado en una silla con su cuerpo inclinado hacia adelante, mientras sujeta su cabeza. Observamos el título del tema que está en un banner amarillo y su letra son de color negro, el fondo de la imagen es de color tomate.

### **Voz en off:**

De nuevo pon tus manos detrás de tu cabeza, sí es más cómodo para ti puedes entrelazar tus dedos. Lentamente inclínate hacia adelante y luego regresa a la posición inicial. No uses tus manos para apoyarte ¡Haz que esos abdominales trabajen!

### **SEC. 3**

## **INT/ CUARTO/ DÍA**

Se observa una mujer que está sentada en una silla, haciendo inclinaciones con su cuerpo. sobre su cabeza está el título del tema en un banner amarillo y las letras son de color negro.

En la parte inferior junto a sus pies se observa los números del 15 al 1 de forma descendente, posterior son señalados con el color verde los números.

**Voz en off:**

Has 15 Inclinaciones

**EJERCICIO # 4 RODILLAS AL PECHO**

**SEC. 0**

Boomper de entrada: se observa un fondo morado con unas letras de color amarillo y blanco, estas letras están en movimiento

**Voz en off:**

La Universidad Politécnica Salesiana presenta “PAUSAS ACTIVAS número cuatro rodillas al pecho.

**SEC. 2**

**INT/ CUARTO / DÍA**

Se observa al dibujo animado que está sentada en una silla sujetando su rodilla, el fondo es color purpura el texto está en una barra amarillas con las letras negras.

**Voz en off:**

Siéntate cómodo en tu silla. Dobla y tira de tu pierna derecha hacia el pecho, envuelve las manos alrededor de la rodilla derecha y mantén esta posición durante tres segundos. Regresa a la posición inicial.

**SEC. 2**

**INT/ CUARTO / DÍA**

Se observa una mujer que está sentada en una silla y levanta su pierna derecha ,se mira los números de al uno que son de color blanco y se van subrayando con color blanco.

**Voz en off:**

Has quince repeticiones con tu pierna derecha, ahora has lo mismo con tu pierna Izquierda, nuevamente 15 veces.

**SEC. 3**

**Línea gráfica de cierre**

## **VIDEO 2**

### **¿CÓMO RELAJARSE EN 5 MINUTOS?**

#### **Sec. 0**

Boomper de entrada: se observa un fondo blanco que está dibujado una mano que está sosteniendo una pelota de baseball, las letras del título son diseñadas en 2D y son de color negro.

#### **Voz en off:**

Método para relajarse en cinco minutos.

#### **Sec. 1**

##### **INT/ CUARTO/ DÍA**

Se observa el dibujo de una mujer que de pie y con la boca abierta y sosteniéndose del cabello. Alrededor de ella gira símbolos como el de trabajo, de un reloj, celular, una billetera. Mientras avanza la narración del texto escrito el rostro del dibujo animado se va acercando más y más.

#### **Voz en off.**

Todos los días te estresas por muchas cosas, trabajo, relaciones, familia, cuentas a pagar o lo que la gente piensa de ti. Cierta cantidad de estrés es normal e incluso necesaria, pero en exceso puede afectar tu salud y bajar la calidad de tu vida.

#### **Sec 2**

##### **INT/ CUARTO/ DÍA**

Se observa el dibujo animado de una mujer, debajo de los brazos lleva unos archivadores o portafolios, las letras que salen al costado de la imagen son diseñadas en 2D y son de color negro.

#### **Voz en off:**

No vas a creer lo que te voy a contar ¡Puedes deshacerte del estrés en cuestión de minutos!

#### **Sec 3**

##### **INT/ CUARTO/ DÍA**

Se observa una mano dibujada que está en un fondo blanco, mientras avanza la narración la mano se va acercando más y más, de pronto sale el texto escrito diseñado en 2D y las letras son de color negro.

**Voz en off:**

Todo lo que necesitas para luchar contra la ansiedad y el dolor de cabeza es solo un método, una antigua técnica japonesa. Te toma menos de 5 minutos y se puede practicar donde sea.

**Sec. 4**

**INT/ CUARTO/ DÍA**

Se observa una mano dibujada, los dedos de la mano están pintados de diferentes colores mientras va avanzando la narración, van saliendo las letras del texto escrito en cada dedo, y se ve un acercamiento para mostrar cada dedo.

**Voz en off:**

Para Practicar esta técnica primero necesitas saber que cada dedo de tu mano representa ciertos sentimientos y actitudes, veamos de que se trata, aquí está tu mano, el pulgar, el dedo índice, el dedo medio, el dedo anular y el meñique, el pulgar te ayuda a luchar contra las emociones como estrés y preocupaciones, el índice te ayuda a combatir el miedo, el dedo medio te ayuda a controlar tu ira resentimiento, el dedo anular te ayuda a luchar contra la depresión y tristeza, el meñique te ayuda a calmar tu ansiedad y sube tu nivel de optimismo y confianza, este dedo representa el autoestima.

Entonces repasemos de nuevo el dedo pulgar significa ansiedad, el dedo índice significa miedo, el dedo medio significa ira, anular tristeza, meñique autoestima. Sigue repitiendo hasta que lo aprendas

Ahora veamos cómo funciona este método.

**Sec. 5**

**INT/MANO DIBUJADA / DÍA**

Observamos dos manos dibujadas en 2D la una mano sostiene el dedo pulgar de la otra mano. mientras va avanzando la narración el texto, van saliendo dibujos como sosteniendo cada dedo

**Voz en off:**

Para armonizar la energía vital de tu cuerpo, sujeta el dedo de la mano opuesta con los dedos de la otra, hazlo con cada uno de los dedos durante uno o dos minutos, sabrás que está funcionando cuando sientas una sensación pulsante.

**Sec. 6****INT/MANO DIBUJADA / DÍA**

Se observa una mano dibujada que está poniendo el dedo pulgar en la palma de la mano opuesta, mientras avanza la narración del texto escrito, las manos se van acercando más y más.

**Voz en off:**

Si quieres calmar tu mente presiona ligeramente el centro de tu mano con el pulgar de la mano opuesta y mantenlo así al menos un minuto. Esto te ayudara aliviar el estrés, a deshacerte de los pensamientos negativos o calmar la mente en situaciones difíciles.

**Sec. 7****INT/MANO DIBUJADA / DÍA**

Observamos dos manos dibujadas que están moviendo las muñecas de arriba hacia abajo, mientras avanza la narración van apareciendo las letras del texto escrito diseñadas en 2D

**Voz en off:**

Practica esta técnica cada día, para permanecer tranquilo y para restablecer el equilibrio dentro de ti. Recuerda que existen muchas otras formas para luchar contra el estrés, ejercicio de yoga, masajes, reuniones con tus amigos, música y más.

**Ejercicio número cuatro****Huesos y articulaciones más fuertes****Sec. 0**

Boomper de entrada: se observa un fondo celeste que contiene el número 4 y unas letras de color negro.

**Voz en off:**

Músculos tonificados.



## **Sec. 1**

### **INT/ CUARTO/ DÍA**

Observamos girar el dibujo del cuerpo humano que está en un fondo negro

#### **Voz en off:**

Tonificar los músculos y bajar de peso también es totalmente posible gracias a caminar, de hecho, solo 10 mil pasos al día pueden ser tan efectivos como un entrenamiento completo en el gimnasio.

## **Sec. 2**

### **EXT/ PARQUE/ DÍA**

Observamos una mujer que hace ejercicio levantando y bajando las piernas como si estuviera marchando. Mientras esta joven hace sus demostraciones de ejercicios va saliendo un texto escrito dibujado en 2D.

#### **Voz en off**

Especialmente si agregas algunos intervalos o caminas cuesta arriba, solo recuerda hacerlo en forma correcta mantén tu columna derecha dobla tus codos en un ángulo de 90 grados, balancea los brazos y estabiliza tu pelvis.

## **Sec. 3**

### **EXT/ PARQUE/ DÍA**

Se observa una mujer correr por el parque, pasa unos 5 segundos y aparece un robot caminado que está en un fondo tomate, este Robot es de color celeste y café. Mientras el robot camina con pasos acelerados van apareciendo un texto escrito y el signo del Like.

#### **Voz en off:**

Encuentra tu ritmo óptimo, pero no camines corriendo. Este tipo de caminata de velocidades de bajo impacto no requiere ningún tiempo de recuperación. Lo que significa que no te dolerán los músculos y nada impedirá que salgas y camines al día siguiente.

## **Ejercicio número tres**

### **Huesos y articulaciones más fuertes**

#### **Sec. 0**

Boomper de entrada: se observa un fondo verde con unas letras en 2 que están en movimiento.

#### **Voz en off:**

Número tres huesos y articulaciones más fuertes.

#### **Sec 1**

#### **INT/ CUARTO/ DÍA**

Se observa dos doctores sostener una radiografía de la cadera y columna.

#### **Voz en off:**

Caminar puede proporcionar más movilidad articular. Prevenir la pérdida de densidad ósea incluso reducir riesgos de fracturas.

#### **Sec. 2**

#### **INT/ DUBUJO DE RODILLAS / DÍA**

Se observa el dibujo de la rodilla que es de color amarillo y este al a vez está en un fondo de color celeste, este dibujo da giros de 300 grados hasta que aparece por completo todo el cuerpo humano.

#### **Voz en off:**

La fundación de artritis recomienda caminar a un ritmo moderado unos treinta minutos al día.

#### **Sec. 3**

#### **INT/ DUBUJO DE RODILLAS / DÍA**

Se observa dos esqueletos que caminan y dan vueltas al mismo tiempo.

#### **Voz en off**

La rigidez y la inflamación en las articulaciones, desarrollar huesos fuertes te ayudará a prevenir la osteoporosis, de reducir el desgaste óseo.

## **Ejercicio número dos**

### **Alivio del dolor de espalda**

#### **Sec. 0**

Boomper de entrada: se observa un fondo celeste con unas letras en 2 que están en movimiento.

**Voz en off:**

Numero dos alivios del dolor de espalda.

**Sec. 1**

**INT/ CUARTO/ DÍA**

Se observa una mujer que está sentada en el bordo de la cama sosteniendo con su mano la cintura.

**Voz en off**

Sin embargo, otra dolencia con la que te puede ayudar la caminata es el dolor de espalda.

**Sec. 2**

**INT /CUARTO/ DÍA**

Se observa la radiografía de la columna, mientras va narrando aparece un dibujo animado de doctor como si estuviera hablando

**Voz en off**

Este es un verdadero salvavidas para aquellos que experimentan dolor de espalda durante los ejercicios más desafiantes de alto impacto. Al tratarse de una actividad de bajo impacto no causara más dolor e incomodidad como el correr o trotar lo haría.

**Sec. 3**

**INT /PARQUE/ DÍA**

Se observa una persona correr en el parque

**Voz en off:**

Caminar contribuye a una mejor circulación sanguínea dentro de las estructuras espinales, bombeando nutrientes importantes hacia los tejidos blandos y mejorando la flexibilidad y la postura. Ambos de los cuales son importantes para tener una columna vertebral sana.

**Sec. 4**

## **INT / CUARTO/ DÍA**

Se observa una persona caminar

### **Voz en off:**

Mientras caminas haces que tu columna vertebral sea más estable y fortaleces tus músculos que mantenga tu cuerpo erguido.

## **Ejercicio número uno**

### **Una mente más tranquila**

#### **Sec. 0**

Boomper de entrada: se observa un fondo celeste con unas letras en 2D que están en movimiento

### **Voz en off:**

Una mente más tranquila.

#### **Sec. 1**

## **INT /CUARTO / DÍA**

Se observa una mujer que está sentada en el bordo de la cama sosteniendo su cabeza, luego observamos imágenes de personas que están sonriendo.

### **Voz en off:**

Si la mente y el cuerpo están conectados como dicen. Entonces este punto entra en nuestra lista. Caminar de 30 a 45 minutos al día cinco días a la semana mejora su condición significativamente. Mejorando los síntomas de la depresión en pacientes con TDM Solo imagina lo fácil que sería ayudar a aliviar la soledad y el agotamiento.

#### **Sec. 2**

## **INT /CUARTO / DÍA**

Se observa un fondo celeste y dentro del aparece el texto escrito con letras en 2 D.

### **Voz en off:**

Bono La fórmula Fit.

#### **Sec. 3**

## **INT /CUARTO / DÍA**

Se observa unos pies caminar por el césped, mientras va narrando aparece un dibujo animado como si estuviera hablando

**Voz en off:**

¡Si ahora ya no puedes esperar para salir a caminar y mover el ya sabes que! espera un segundo. ¿Por qué no deberías tratar de hacer todo de inmediato?

**Sec. 4**

**EXT/PARQUE /CASA.**

Se observa una mujer trotar por el parque mientras el animado hace movimientos con la boca como si estuviera hablando.

**Voz en off:**

Ten en cuenta la fórmula fit, representa frecuencia, costumbre, intensidad, que tan rápido y tiempo la duración.

Cuando desees subir de nivel cambia uno de estos componentes a la vez.

**Intensidad**

**Sec. 0**

Boomper de entrada: se observa un fondo celeste con unas letras en 2D que están en movimiento

Voz en off:

**Intensidad**

**Sec. 1**

**ETX /PARQUE / DÍA**

Se observa dos personas corriendo

**Voz en off:**

Dos a tres Kilómetros por hora es una buen intensidad promedio, si eso es demasiado para ti, establece tu propio ritmo

**Sec. 2**

**EXT /PARQUE / DÍA**

Se observa dos personas caminado

**Voz en off:**

Una buena regla para recordar es que deberías poder hablar mientras caminas, si comienzas a quedar sin aliento y tu corazón late como un loco, vas demasiado rápido.

**Tiempo**

**Sec. 0**

Boomper de entrada: se observa un fondo celeste con unas letras en 2D que están en movimiento.

**Voz en off:**

Tiempo

**Sec. 1**

**INT / CUARTO / DÍA**

Se observa una mujer caminar por el pavimento de la carretera, mientras ella camina va apareciendo el texto escrito

**Voz en off:**

Treinta minutos al día debe ser tu objetivo, también puedes contar los pasos para motivarte a ti mismo. Una buena cantidad para tratar de alcanzar unos 6mil pasos al día. Una vez más si eso es demasiado para ti.

**Sec. 2**

**EXT / PARQUE / DÍA**

Se observa una persona hacer ejercicios subir y bajar las rodillas mientras aparece un el animado hablando.

**Voz en off:**

Puedes subir de nivel gradualmente y comenzar con lo que puedas manejar en ese momento. Si todavía no te sientes lo suficientemente motivado como para comenzar a caminar por tu salud.

**Sec. 2**

**INT / CUARTO / DÍA**

Se observa dos personas haciendo ejercicios

**Voz en off:**

Intenta unirte a una clase o encuentra un compañero a quien tampoco le haría daño tener todos los beneficios de caminar, otra idea podría ser contratar un entrenador personal. El dinero que tienes que pagar es una gran motivación para algunas personas.

## **Segunda Parte**

### **Sec. 0**

Boomper de entrada: observamos un fondo de color negro con unas letras diseñadas en 2D, No tiene audio

### **Sec. 1**

#### **INT /CUARTO / DÍA**

Observamos el dibujo de un esqueleto que hace un ligero acercamiento para indicar las partes del cuerpo como la cabeza, los ojos, los son señalados con un color rojo.

#### **Voz en off:**

La zona cervical, especialmente la zona de la nuca es un punto de gran tensión en la mayoría de la población sufre dolor en algún momento de su vida.

### **Sec. 2**

#### **INT /CUARTO / DÍA**

Observamos el dibujo de un esqueleto que hace un ligero acercamiento para indicar los músculos de la espalda, cuello, estas indicaciones están de color rojo

#### **Voz en off:**

Existe multitud de músculos a nivel profundo y superficial que pueden llegar a causar este tipo de problemas, así como un dolor de cabeza, el dolor en un ojo, en las cienes.

### **Sec. 4**

#### **INT /CUARTO / DÍA**

Se observa la cabeza de un esqueleto el cual lleva una franja roja alrededor de su cabeza.

#### **Voz en off:**

Oh en cinta sobre la cabeza puede ser provocado por la por la tensión existente, en toda la musculatura cervical.

### **Sec. 5**

## **EXT /CARRO / DÍA**

Se observa el espejo del carro que se va acercando hasta ver un hombre que está hablando por teléfono.

### **Voz en off:**

En ocasiones los gestos bruscos o las malas posturas son las que consiguen infectar toda nuestra musculatura dando los síntomas clásicos de una serviciaría.

## **Masaje 1**

### **Sec. 1**

## **INT/ CUARTO / DÍA**

Se observa la espalda y cabeza de un hombre, este realiza masajes desde su cabeza hasta su cuello, él está en un fondo banco y mientras va narrando va saliendo un texto en 2 d.

### **Voz en off:**

Comenzaremos con unos pasos generales a ambos lados del cuello colocando los cuatro dedos de nuestra mano un poco por encima de la base del cráneo y con una presión moderada realizaremos un pase y deslizamiento hacia abajo y hacia afuera masajeadando y relajando toda musculatura posterior del cuello y trapecios. Repetiremos este mismo ejercicio tres veces. Para el siguiente paso de nuevo con nuestros cuatro dedos colocaremos sobre la línea media, las dos manos juntas y desde ese punto separaremos la musculatura moviendo nuestras manos hacia el exterior. Comenzaremos así desde la base del cráneo bajando y realizando un pase por cada sección. Apostando una separación en nuestra musculatura superficial y profunda que soportará una gran relajación

## **Masaje 2**

### **Sec. 1**

## **INT/ CUARTO / DÍA**

Se observa la espalda y cabeza de un hombre, este utiliza el dedo índice y corazón para darse unos ligeros movimientos.

### **Voz en off:**

Si queremos tratar la musculatura del cuello de manera más específica, utilizaremos el dedo índice y corazón, realizaremos movimientos en círculo con una buena profundidad para intentar llegar lo más profundamente posible.



### **Masaje 3**

#### **Sec. 1**

#### **INT/ CUARTO / DÍA**

Se observa la espalda y cabeza de un hombre, este realiza masajes en su trapecio o hombros, él está en un fondo blanco y mientras va narrando va saliendo un texto en 2D.

#### **Voz en off:**

También podemos realizar de manera más específica un masaje del trapecio.

### **Masaje 3**

#### **Sec. 1**

#### **INT/ CUARTO / DÍA**

Se observa la espalda y cabeza de un hombre, este realiza masajes en su trapecio con el dedo pulgar, él está en un fondo blanco y mientras va narrando va saliendo un texto en 2D

#### **Voz en off:**

La forma más específica podemos realizar unas expresiones deslizantes en nuestro trapecio inclinamos la cabeza a lado contrario y con el dedo pulgar realizamos unas expresiones los más externo hasta la base del cráneo.

## **VIDEO EJERCITAR LOS OJOS**

#### **Sec. 0**

Boomper de entrada: observamos un fondo de color negro con unas letras diseñadas en 2D, No tiene audio.

#### **Sec. 1**

#### **INT/ CUARTO / DÍA**

Observamos los ojos de una, en la misma secuencia se ve un paneo que comienza desde la oreja y pasa por ojos.

#### **Voz en off:**

Ejercitar los ojos es una de esas cosas simples que muy pocas personas hacen, sin embargo, pueden ayudarte a tener una visión saludable.

### **Ejercicio 7**

#### **Sec. 2**

## **INT / FONDO CELESTE / DÍA**

Se observa un fondo celeste con un banner de color blanco y letras de color negro

### **Voz en off:**

Ejercicio 7 empuja tus dedos contra las sienes.

### **Sec. 3**

## **INT/ CUARTO / DÍA**

Se observa un plano medio del animado que está en un fondo de color purpura, este hace movimientos de los ojos y de las manos las cuales son llevadas hacia las cienes

### **Voz en Off:**

Este ejercicio mejora el flujo de líquido intraocular. Empuja ligeramente los dedos contra las sienes y mantén esta presión durante dos segundos. Debes repetir el ejercicio de cuatro a cinco veces hagámoslo juntos, uno, dos, tres, cuatro ¡Bien hecho! Ahora echemos un vistazo al siguiente ejercicio

### **Ejercicio 8**

### **Sec. 1**

## **INT / FONDO CELESTE / DÍA**

Se observa un fondo celeste con un banner de color blanco y letras de color negro

### **Voz en off:**

Dibuja figuras geométricas con tu mirada.

### **Sec. 1**

## **INT / CUARTO / DÍA**

Se observa un plano medio del animado que está en un fondo de color purpura, este hace movimientos como abrir y cerrar los ojos. Mientras hace esos movimientos aparece un texto escrito diseñado en 2D

### **Voz en off:**

Mantén los ojos abiertos, dibuja figuras geométrías simples con tu mirada, puedes comenzar con un triángulo, luego dibuja un rectángulo grande, además puedes dibujar un cuadrado y un círculo. A continuación, puedes pasar a formas más complicadas como un trapecio o un paralelepípedo.

## **Ejercicio 9**

### **Sec. 0**

#### **INT / FONDO CELESTE / DÍA**

Boomper de entrada: Se observa un fondo celeste con un banner de color blanco y letras de color negro

#### **Voz en off:**

Ejercicio número nueve, mueve tus ojos hacia arriba y hacia abajo

### **Sec. 1**

#### **INT / CUARTO / DÍA**

Se observa un plano medio del animado que está en un fondo de color purpura, este hace movimientos como abrir y cerrar los ojos. Mientras hace esos movimientos aparece un texto escrito diseñado en 2D

#### **Voz en off:**

Primero cierra los ojos luego mueve lentamente tus ojos hacia arriba y hacia abajo, arriba y abajo, arriba y abajo, sigue haciendo muy lentamente con los ojos cerrados. Puedes repetir el ejercicio de cinco a diez veces, vamos hacerlo juntos cinco veces uno, dos, tres, cuatro ¡ bien hecho lo estás haciendo muy bien!

## **VIDEO DOBLA LOS BRAZOS PARA LOS BICEPS**

### **Sec. 0**

Boomper de entrada: Unas letras de color amarillo que están en un fondo verde oscuro

#### **Voz en Off:**

Uno dobla los brazos para los bíceps

### **Sec. 1**

#### **INT / CUARTO / DÍA**

Observamos la silueta de una mujer dibujada sobre un fondo verde en sus manos sostiene unas botellas, mientras van narrando la historia, van apareciendo un texto escrito de color café claro. Casi al final de la narración ese dibujo hace movimientos con brazos.

**Voz en off:**

Párate con los pies separados al nivel de los hombros. endereza la espalda, dobla las rodillas y lleva la pelvis hacia atrás. Si no tienes pesas puedes remplazar con botellas de agua, fija tus codos. Levanta los brazos hasta el nivel del pecho y luego al nivel de la cara, baja lentamente tus brazos, Repite el ejercicio de 15 a 20 veces dependiendo de tu estado físico ¡Listo ¡vamos.

**Sec. 2**

**INT /CUARTO / DÍA**

Observamos la silueta de dos mujeres que están sobre un fondo de color verde y junto a sus pies están los números 1 y 2 que son de color amarillo a un costado esta unas líneas rojas que hacen movimiento como subir y bajar el volumen, para luego aparecer otra silueta de una mujer que sostiene en sus manos unas botellas

**Voz en off:**

Asegúrate de exhalar mientras doblas los brazos e inhala el aire cuando bajas los brazos.

**Sec. 0**

Boomper de entrada: Unas letras de color amarillo que están en un fondo verde oscuro

**Voz en Off:**

Dos Flexiones inversas apoyadas para los Tríceps.

**Sec. 1**

**INT /CUARTO / DÍA**

Observamos la silueta de una mujer que está sujetando sus manos sobre una silla que es de color purpura, mientras va narrando aparece las letras de color café y unas rayas de color purpura que señala los brazos y piernas.

**Voz en off:**

Para este ejercicio puedes utilizar una silla, un sofá o un banco, apoya las manos contra algo estable ,dobla las rodillas en un Angulo de 90 grados ,baja cuidadosamente la pelvis doblando los codos. Vuelve a la posición inicial, debes repetir este ejercicio entre 15 y 20 veces.

**Sec. 0**

Boomper de entrada: Unas letras de color amarillo que están en un fondo verde oscuro.

**Voz en Off:**

Tres flexiones apoyadas en un banco para el tríceps.

**Sec. 1****INT /CUARTO / DÍA**

Observamos la silueta de una mujer que esta boca abajo con su mano sobre banco que es de color amarillo

**Voz en off:**

Coloca las manos sobre el banco al nivel de los hombros, endereza las piernas y tensa el abdomen, baja el torso doblando los codos trata de tener el cuerpo recto y vuelve a la posición inicial, debes realizar el ejercicio de 15 a 20 veces. ¡Listo para empezar!

**Sec. 2****INT /CUARTO / DÍA**

Observamos la silueta de una mujer dibujada que está sobre un fondo de color verde, el dibujo esta boca abajo y su manos se sostiene sobre un banco, mientras va avanzando la narración aparece un texto escrito y otra silueta de otra mujer que esta dibujada en la misma posición de la silueta anterior .

**Voz en off:**

Cuatro flexiones contra la pared este ejercicio es perfecto para el serrato anterior. El musculo pectoral y delantero y los músculos de la cintura escapular.

**Sec. 3****INT /CUARTO / DÍA**

Observamos la silueta de una mujer que está apoyada en la pared de color morado solo con sus palmas. Espalda recta mirando al frente con la abertura de sus piernas el ancho de sus hombros.

**Voz en off:**

Enderiza tus brazos y deja que tus palmas toquen la pared. Coloca los pies separados al nivel de los hombros, ponte de pie sobre los dedos de tus pies, presiona contra la pared doblando los codos, asegúrate de mantener una postura recta.

**Sec. 0**

Boomper de entrada: Unas letras de color amarillo que están en un fondo verde oscuro.

**Voz en Off:**

Cinco flexiones contra el piso este es buenísimo para los músculos de la cintura escapular y el abdomen.

**Sec. 1**

**INT /CUARTO / DÍA**

Observamos la silueta de una mujer dibujada que está sobre un fondo de color verde, el dibujo esta boca abajo con los pies encogidos y apoyada con la palma de sus manos.

**Voz en off:**

Acuéstate sobre una alfombra levanta ligeramente el torso del suelo con tus manos y mantén los codos doblados, dobla las rodillas y levanta las piernas hacia arriba con los tobillos cruzados. Empuja hacia arriba con tus manos, aquí están tus treinta segundos debes hacer entre veinte y treinta repeticiones. Repite el conjunto entero cada dos días, y trata de aumentar el número de repeticiones

**Estiramiento dos**

**Sec. 0**

Boomper de entrada: observamos un fondo de color negro con unas letras diseñadas en 2D, No tiene audio

**Sec. 1**

**INT /CUARTO / DÍA**

Observamos el perfil de una mujer apoyándose en la mesa dando un paso hacia atrás y no dejando de mirar el frente.

**Voz en off:**

Una vez de pie colocado frente la mesa y apoya las manos al borde de la mesa y da un paso atrás con el pie derecho y ve acercando y alejando del suelo siempre controlando la respiración, repites tres veces y cambias de pierna.

## **Sec. 2**

### **INT /CUARTO / DÍA**

Observamos a la mujer sus piernas descalzas apoyada en la mesa una mano y la otra en la rodilla mientras realiza el ejercicio.

#### **Voz en off:**

Un paso con la pierna izquierda inhalamos de puntillas y exhalamos llevando el talón hacia el suelo, sintiendo el estiramiento del talón de alquiles.

## **Sec. 2**

### **INT /CUARTO / DÍA**

Observamos una mujer mirando al frente con un fondo blanco y apoyada la mano izquierda en una mesa color blanco.

#### **Voz en off:**

Estiramos la espalda las palmas están en la misma posición y te alejas hasta que puedas quedarte con la espalda recta permitiendo que se vayan abriendo las axilas. Tomas entre cinco a diez respiraciones en esa postura. Cuando regresas lo haces lentamente con cuidado.

## **Sec. 2**

### **INT /CUARTO / DÍA**

Observamos como la mujer mira al frente con las manos en la cintura sonrío mira a la cámara. Comienza hacer círculos con las caderas.

#### **Voz en off:**

Colocamos las manos encima de las caderas y vas a realizar círculos con las caderas, realizas tres círculos en un sentido y a continuación cambias de sentido para realizar tres círculos más del otro sentido. Tomate un instante para desprezarte de la manera que más te guste.

## **Sec. 3**

Línea gráfica de cierre.





## 5. GUION TÉCNICO

Ejercicio uno calentamiento							
Sec.	N. P	Plano	Descripción del plano	Sonido	Dialogo en off	Movimiento de la cámara	Tiempo
1	1	P.M	Se observa al dibujo animado que está sentado en una silla inclinado hacia adelante, el fondo es de color rosado.	Música Institucional	Siéntate en el borde de la silla con las manos en tus rodillas, inclina lentamente tu cuerpo hacia atrás mientras tensas tus músculos abdominales. Continúa hasta que tu espalda toque el respaldo de la silla, pero no te recargues en ella. Lentamente regresa a la posición inicial	Estática	5 seg
2	2	P. E	Se observa una mujer que está sentada en el borde de una silla haciendo movimientos con su cuerpo hacia adelante y hacia atrás .	Música institucional	Has doce repeticiones. Este ejercicio calienta tus músculos y los prepara para ejercitarte, lo cual extremadamente importante, incluso	Estática	3Seg

					si tu rutina solo dura cinco minutos aun tienes que prepararte para ello.		
--	--	--	--	--	---	--	--

<b>Ejercicio dos “Ejercicios Oblicuos”</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
<b>1</b>	1	PG	Se observa al dibujo animado que está sentado en una silla con las manos en la cabeza , a su cuerpo le rodea una línea roja con una flecha	Música institucional.	La posición inicial es la misma que la anterior, siéntate en el borde de tu asiento con las manos en tus rodillas, coloca las manos detrás de la cabeza para que los codos estén hacia los lados	Estática	3 seg
<b>2</b>	2	P. D	El fondo del cuarto es de color celeste, el título del tema está sobre un banner amarillo	Música Institucional	Gira lentamente la parte superior de tu cuerpo hacia la derecha ,no muevas la cadera vehículo seguro, revisa el	Estática	3Seg
	3	PM	Las letras del texto escrito son de color negro.	Música Institucional	líquido de freno, agua y aceite. Esto es importante para	Estática	3Seg

					poder circular y llegar a tu destino.		
7	Línea gráfica de cierre						

Ejercicio tres "Inclinaciones hacia delante"							
Sec.	NP	Plano	Descripción del plano	Sonido	Voz en off.	Movimiento de cámara	Tiempo
1	1	PM	Se observa al dibujo animado que está sentado en una silla con su cuerpo inclinado hacia adelante, mientras sujeta su cabeza	Música institucional.	De nuevo pon tus manos detrás de tu cabeza, sí es más cómodo para ti puedes entrelazar tus dedos.	Estática	3 seg.
2	2	P. A	Se observa una mujer que está sentada en una silla, haciendo inclinaciones con su cuerpo. sobre su cabeza está	Música Institucional	Lentamente inclínate hacia adelante y luego regresa. Has 15 Inclinaciones	Estática	3Seg

			el título del tema en un banner amarillo y las letras				
	3	P. A	En la parte inferior junto a sus pies se observa los números del 15 al 1 de forma	Música Institucional		Estática	3 seg
<b>3</b>	<b>Línea gráfica de cierre</b>						

<b>Ejercicio cuatro “Rodillas al pecho”</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
<b>1</b>	1	PG	Se observa al dibujo animado que está sentada en una silla sujetando su rodilla ,el fondo es color purpura	Música institucional.	Siéntate cómodo en tu silla. Dobla y tira de tu pierna derecha hacia el pecho, envuelve las manos alrededor de la rodilla derecha	Estática	6seg
<b>2</b>	2	P. D	Se observa una mujer que está sentada en una silla y levanta su pierna derecha	Música Institucional	Has quince repeticiones con tu pierna derecha, ahora has lo mismo con tu pierna	Estática	7Seg

			,se mira los números		Izquierda, nuevamente veces		
	3	PM	Las letras del texto escrito son de color negro.	Música Institucional		Estática	6Seg
<b>3</b>	<b>Línea gráfica de cierre</b>						

<b>Como relajarse en cinco minutos</b>							
<b>Sec.</b>	<b>NP</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
<b>1</b>	1	PM	Se observa el dibujo de una mujer que de pie y con la boca abierta y sosteniéndose del cabello.	Música institucional.	Todos los días te estresas por muchas cosas, trabajo, relaciones, familia, cuentas a pagar o lo que la gente piensa de ti.	Estática	6 seg.
<b>2</b>	2	P. G	El dibujo animado de una mujer, debajo de los brazos lleva unos archivadores.	Música Institucional	No vas a creer lo que te voy a contar ¡Puedes deshacerte del estrés en cuestión de minutos y causar daños en la naturaleza.	Estática	6Seg
	3	P. E	las letras que salen al costado de la	Música Institucional		Estática	6Seg

			imagen son diseñadas en 2D y son de color negro.				
3	4	P. E	Se observa una mano dibujada que está en un fondo blanco, mientras avanza la narración la mano se va acercando más	Música Institucional	Todo lo que necesitas para luchar contra la ansiedad y el dolor de cabeza es solo un método, una antigua técnica japonesa Te toma menos de 5 minutos y se puede practicar donde		3seg
	5	P. D	de pronto sale el texto escrito diseñado en 2D y las letras son de color negro.	Música Institucional		Estática	5 seg
4	6	P. D	Se observa una mano dibujada	Música Institucional	Para Practicar está técnica primero necesitas saber que cada dedo de tu mano representa ciertos sentimientos y	Estática	3 seg
	7	P.G	los dedos de la mano están pintados de diferentes colores	Música Institucional		Estática	4 seg
	8	P. G	mientras va avanzado la narración	Música Institucional		Estática	3 seg

			,van saliendo las letras		actitudes, veamos de que se trata,		
	9	P. D	texto escrito en cada dedo, y se ve un acercamiento	Música Institucional	aquí está tu mano, el pulgar, el dedo	Estática	3 seg
	10	P. E	para mostrar cada dedo	Música Institucional	índice ,el dedo medio ,el dedo anular y el meñique	Estática	6 seg
5	11	P. M	Observamos dos manos dibujadas en 2 D la una mano sostiene el dedo pulgar.	Música Institucional	Para armonizar la energía vital de tu cuerpo, sujeta el dedo de la mano opuesta con los dedos de la otra hazlo con cada uno de los dedos durante uno o dos minutos	Estática	6 seg
6	12	PG	El dedo pulgar en la palma de la mano opuesta, mientras avanza	Música Institucional	Si quieres calmar tu mente presiona ligeramente el centro de tu mano con el pulgar de la mano opuesta y mantenlo así al menos un minuto	Estática	6seg
7	13	PD	Dos manos dibujadas que están moviendo las muñecas de arriba hacia abajo	Música Institucional	Practica esta técnica cada día para permanecer tranquilo y para restablecer el	Estática	5 seg

					equilibrio dentro de ti.		
<b>8</b>	<b>Línea gráfica de cierre</b>						

<b>Huesos y articulaciones más fuertes</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
<b>1</b>	1	PM	Observamos girar el dibujo del cuerpo humano que está en un fondo negro	Música institucional.	Tonificar los músculos y bajar de peso también es totalmente posible gracias a caminar, de hecho solo 10 mil pasos	Estática	6seg
<b>2</b>	2	P. D	Observamos una mujer que hace ejercicio levantando y bajando las piernas como si estuviera marchand	Música Institucional	Especialmente si agregas algunos intervalos o caminas cuesta arriba, solo recuerda hacerlo e forma correcta mantén tu columna derecha	Estática	7Seg
	3	PG	Mientras esta joven hace sus demostraciones de ejercicios va saliendo un texto escrito dibujado.	Música Institucional		Estática	6Seg



3	4	PM	Se observa una mujer correr por el parque, pasa unos 5 segundos y aparece un robot caminado que esta en un fondo	Música Institucional	Encuentra tu ritmo optimo, pero no camines corriendo. Este tipo de caminata de velocidades	Estática	5seg
4	<b>Línea gráfica de cierre</b>						

<b>Huesos y articulaciones más fuertes parte 3</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
1	1	PG	se observa dos doctores sostener una radiografía de la cadera y columna voz en off	Música institucional.	Caminar puede proporcionar más movilidad articular. Prevenir la pérdida de densidad ósea	Estática	5seg
2	2	P. D		Música Institucional	La fundación de artritis recomienda caminar a un ritmo moderado unos treinta minutos diarios	Estática	7Seg
	3	PM	El dibujo de la rodilla que es de color amarillo y este al a vez está en un fondo de color celeste	Música Institucional		Estática	7Seg

3	4	PD	Se observa dos esqueletos que caminan y dan vueltas al mismo tiempo	Música Institucional	La rigidez y la inflamación en las articulaciones, desarrollar huesos fuertes te ayudará a prevenir la osteoporosis	Estática	5seg
4	5	PG	Una persona caminando	Música Institucional	Mientras caminas haces que tu columna vertebral sea mas estable y fortaleces tus músculos que mantenga tu cuerpo erguido	Estática	6 seg
4	<b>Línea gráfica de cierre</b>						

<b>Una mente más tranquila</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
1	1	PM	Se observa una mujer que está sentada en el bordo de la cama sosteniendo con su mano la cintura	Música institucional.	Si la mente y el cuerpo están conectados como dicen. Entonces este punto entra en nuestra lista, Si caminar mejora los síntomas de la depresión en pacientes	Estática	5seg

2	2	P. D	Se observa un fondo celeste y dentro del aparece el texto escrito	Música Institucional	Bono La fórmula Fit	Estática	7Seg
	3	PM	Poco a poco se va observando al personaje	Música Institucional		Estática	7Seg
3	4	PE	Se observa unos pies caminar por el césped, mientras va narrando aparece un dibujo animado como si estuviera hablando	Música Institucional	Si ahora ya no puedes esperar para salir a caminar y mover el ya sabes que espera un segundo. Por qué no deberías tratar de hacer demasiado inmediato	Estática	5seg
4	5	PG	Se observa una mujer trotar por el parque mientras el animado hace movimientos con a la boca como si estuviera hablando	Música Institucional	Ten en cuenta la fórmula fit, representa frecuencia, costumbre, Intensidad, que tan rápido y tiempo la duración.	Estática	7seg
5	<b>Línea gráfica de cierre</b>						

<b>Intensidad</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
<b>1</b>	1	PM	Se observa dos personas corriendo	Música institucional.	Dos a tres Kilómetros por hora es una buen intensidad promedio, si eso es demasiado para ti	Estática	5seg
<b>2</b>	2	P. D	Se observa dos personas caminado	Música Institucional	Una buena regla para recordar es que deberías poder hablar mientras caminas, si comienzas a quedar sin aliento y tu corazón late como un loco	Estática	7Seg
	3	PM	Poco a poco se va observando al personaje	Música Institucional		Estática	7Seg

<b>Intensidad</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
<b>1</b>	1	PE	Se observa una mujer cambiar por el pavimento de la carretera ,mientras ella	Música institucional.	Treinta minutos al día debe ser tu objetivo, también puedes contar los pasos para	Estática	5seg

			camina va apareciendo		motivarte a ti mismo.		
2	2	P. G	Se observa una persona hacer ejercicios subir y bajar las rodillas mientras aparece un el animado	Música Institucional	Puedes subir de nivel gradualmente y comenzar con lo que puedas manejar ene se momento.	Estática	7Seg
	3	PG	Interactuando con el otro personaje	Música Institucional		Estática	7Seg
3	4	PD	Se observa dos personas haciendo ejercicios	Música Institucional	Intenta unirte a una clase o encuentra un compañero a quien tampoco le aria daño tener todos los beneficios de caminar, otra idea podría ser contratar un entrenador personal.	Estática	4Seg

**Segunda Parte**

<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
1	1	PD	Observamos el dibujo de un esqueleto que hace un ligero acercamiento para indicar las partes del cuerpo	Música institucional.	La zona cervical, especialmente la zona de la nuca es un punto de gran tensión en la mayoría de la población sufre dolor	Estática	5seg
2	2	P. D	Observamos el dibujo de un esqueleto que hace un ligero acercamiento para indicar los músculos de la espalda, cuello	Música Institucional	Existe multitud de músculos a nivel profundo y superficial que pueden llegar a causar este tipo de problemas, así como un dolor de cabeza, el dolor en un ojo, en las cienes	Estática	7Seg
	3	PM	Indicaciones están de color rojo	Música Institucional		Estática	7Seg
3	4	PE	Se observa la cabeza de un esqueleto el cual lleva una franja roja alrededor de su cabeza	Música Institucional	O en cinta sobre la cabeza puede ser provocado por la por la tensión existente, en toda la musculatura cervical	Estática	5seg

4	5	PM	Se observa la espalda y cabeza de un hombre, este realiza masajes desde su cabeza hasta su cuello, él está en un fondo blanco	Música Institucional	Comenzaremos con unos pasos generales a ambos lados del cuello colocando los cuatro dedos de nuestra mano un poco por encima de la base del cráneo y con una presión moderada realizaremos un pase y deslizamiento hacia abajo y hacia afuera	Estática	7seg
5	<b>Línea gráfica de cierre</b>						

<b>Masaje</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
1	1	PD	Se observa la espalda y cabeza de un hombre, este utiliza el dedo índice y corazón para darse unos	Música institucional.	Si queremos tratar la musculatura del cuello de manera más específica, utilizaremos el dedo índice y corazón y realizaremos movimientos en	Estática	5seg

			ligeros movimientos		círculo con una buena profundidad para intentar llegar lo más profundamente posible		
2	2	P. M	Masaje tres la espalda y cabeza	Música Institucional	También podemos realizar de manera más específica un masaje del trapecio	Estática	7Seg
	3	PD	Manos dando masajes en todo el cuello	Música Institucional		Estática	7Seg
3	4	PD	Masaje 3 este realiza masajes en su trapecio con el dedo pulgar, él está en un fondo banco y mientras va narrando	Música Institucional	La forma más específica podemos realizar unas expresiones deslizantes en nuestro trapecio inclinamos la cabeza a lado contrario y con el dedo pulgar	Estática	5seg



<b>Ejercitar los ojos</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
1	1	PG	Observamos los ojos de una, en la misma secuencia se ve un paneo que comienza desde la oreja y pasa por ojos.	Música institucional.	Ejercitar los ojos es una de esas cosas simples que muy pocas personas hacen, sin embargo, pueden ayudarte a tener una mejor visión	Estática	5seg
2	2	P. D	Se observa un fondo celeste con un banner de color blanco y letras de color negro	Música Institucional	Ejercicio 7 empuja tus dedos contra las sienes	Estática	7Seg
	3	PD	Enfocado en los ojos	Música Institucional		Estática	7Seg
3	4	PD	Se observa un plano medio del animado que está en un fondo de color purpura, este hace movimientos de los ojos y de las manos	Música Institucional	Este ejercicio mejora el flujo de líquido intraocular. Empuja ligeramente los dedos contra las sienes y mantén esta presión durante dos segundos. Debes repetir el	Estática	5seg

					ejercicio de cuatro a cinco veces hagámoslo juntos		
4	5	PG	Se observa un fondo celeste con un banner de color blanco y letras de color negro	Música Institucional	Dibuja figuras geométricas con tu mirada	Estática	6 seg
5	6	PD	Se observa un plano medio del animado que está en un fondo de color purpura, este hace movimientos como abrir y cerrar los ojos	Música Institucional	Mantén los ojos abiertos, dibuja figuras geométrías simples con tu mirada, puedes comenzar con un triángulo, luego dibuja un rectángulo grande	Estática	5seg
6	7	PM	Se observa un fondo celeste con un banner de color blanco y letras de color negro	Música Institucional	Ejercicio número nueve, mueve tus ojos hacia arriba y hacia abajo	Estática	3seg
7	8	PG	Se observa un plano medio del animado que está en un fondo de color purpura,	Música Institucional	Primero cierra los ojos, luego mueve lentamente tus ojos hacia arriba y hacia abajo, arriba y	Estática	7seg

			este hace movimientos como abrir y cerrar los ojos		abajo, arriba y abajo, sigue haciendo muy lentamente con los ojos cerrados ,puedes repetir el ejercicio de cinco a diez veces		
<b>4</b>	<b>Línea gráfica de cierre</b>						

<b>Dobla los brazos para los bíceps</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
<b>1</b>	1	PG	se observa unas letras de color amarillo que están en un fondo verde obscuro	Música institucional.	<b>UNO</b> dobla los brazos para los bíceps	Estática	5seg
<b>2</b>	2	P. D	Observamos la silueta de una mujer dibujada sobre un fondo verde en sus manos sostiene unas botellas	Música Institucional	Párate con los pies separados al nivel de los hombros. endereza la espalda, dobla las rodillas y lleva la pelvis hacia atrás. Si no tienes	Estática	7Seg
	3	PD	Se observa las botellas de agua	Música Institucional	pesas puedes remplazar con botellas de agua	Estática	7Seg

3	4	PD	Observamos la silueta de dos mujeres que están sobre un fondo de color verde y junto a sus pies están los números 1 y 2 que son de color amarillo a un costado esta unas líneas rojas que hacen movimiento	Música Institucional	Asegúrate de exhalar mientras doblas los brazos e inhala el aire cuando bajas los brazos	Estática	5seg
---	---	----	--	----------------------	--	----------	------

<b>Flexiones inversas apoyadas para los tríceps</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
1	1	PM	Observamos la silueta de una mujer que está sujetando sus manos sobre una silla que es de color purpura, mientras va narrando aparece las letras	Música institucional.	Para este ejercicio puedes utilizar una silla ,un sofá o un banco ,apoya las manos contra algo estable ,dobla las rodillas en un Angulo de 90 grados	Estática	5seg
	2	P. D	Unas letras de color amarillo	Música Institucional	Tres flexiones apoyadas en un	Estática	7Seg

2			que están en un fondo verde obscuro		banco para el tríceps diarios		
	3	PM	Los bancos y el personaje haciendo ejercicio	Música Institucional		Estática	7Seg
3	4	PD	Observamos la silueta de una mujer que esta boca abajo con su mano sobre banco que es de color	Música Institucional	Endereza tus brazos y deja que tus palas toquen la pared. Coloca los pies separados al nivel de los hombros, ponte de pie sobre los dedos de tus pies	Estática	5seg
4	5	PG	Unas letras de color amarillo que están en un fondo verde obscuro	Música Institucional	Cinco flexiones contra el piso este es buenísimo para los músculos de la cintura escapular	Estática	6 seg
5	6	PM	Observamos la silueta de una mujer dibujada que está sobre un fondo de color verde, el dibujo esta boca abajo con los pies encogidos	Música Institucional	Acuéstate sobre una alfombra levanta ligeramente el torso del suelo con tus manos y mantén los codos doblados, dobla las rodillas y levanta las piernas	Estática	8seg

					hacia arriba con los tobillos cruzados.		
--	--	--	--	--	---	--	--

<b>Estiramiento</b>							
<b>Sec.</b>	<b>N. P</b>	<b>Plano</b>	<b>Descripción del plano</b>	<b>Sonido</b>	<b>Voz en off.</b>	<b>Movimiento de cámara</b>	<b>Tiempo</b>
1	1	PG	Observamos el perfil de una mujer apoyándose en la mesa dando un paso hacia atrás	Música institucional.	Una vez de pie colocado frente la mesa y apoya las manos al borde de la mesa y da un paso atrás con el pie derecho y ve acercando y alejando del suelo	Estática	5seg
2	2	P. D	Observamos a la mujer sus piernas descalzas apoyada en la mesa una mano y la otra	Música Institucional	La fundación de artritis recomienda caminar a un ritmo moderado unos treinta minutos diarios	Estática	7Seg
	3	PM	no deja de mirar el frente.	Música Institucional		Estática	7Seg
3	4	PD	Observamos a la mujer sus piernas descalzas	Música Institucional	Un paso con la pierna izquierda inhalamos de	Estática	5seg

			apoyada en la mesa una mano y la otra en la rodilla mientras realiza el ejercicio		puntillas y exhalamos llevando el talón hacia el suelo,		
4	5	PG	una mujer mirando al frente con un fondo blanco y apoyada la mano izquierda en una mesa color blanco	Música Institucional	Estiramos la espalda las palmas están en la misma posición y te alejas hasta que puedas quedarte con la espalda recta permitiendo que se vayan abriendo las axilas	Estática	6 seg
5	6		Observamos como la mujer mira al frente con las manos en la cintura sonrío mira a la cámara.	Música Institucional	Colocamos las manos encima de las caderas y vas a realizar círculos con las caderas, realizas tres círculos en un sentido y a continuación cambias de sentido para realizar tres círculos más del otro sentido	Estática	8seg
4	<b>Línea gráfica de cierre</b>						

## 6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividad		MES																								Horas de trabajo			
		Enero			Febrero			Marzo			Abril			Mayo			Junio												
<b>PRE-PRODUCCIÓN</b>	Selección de temas																											25	
	Planificación y programación																												50
	Recolección de información																												50
	Reuniones																												25
<b>PRODUCCIÓN</b>	Rodaje																												50
	Estructuración del tema																												50
	Maquetación.																												50
<b>POST-PRODUCCIÓN.</b>	Elaboración de informe																												50
	Impresión del informe																												25
	Entrega final del producto																												25
<b>Total</b>																										400			



## 7. PRESUPUESTO

<b>Recurso</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio unitario</b>	<b>Costo total</b>	<b>Justificación.</b>
<b>TASA U.P. S</b>	1	\$200	\$200	Requisito institucional
<b>Guiones</b>	30	\$5	\$150	Preproducción
<b>Camarógrafos</b>	1	\$100	\$100	Rodaje
<b>Editores</b>	1	\$200	\$150	Posproducción
<b>Voz en off</b>	1	\$200	\$200	Posproducción
<b>Equipo de filmación</b>	15 días	\$180	\$180	Rodaje
<b>Cámara Sony AIII</b>	15 días	\$15	\$1800	Rodaje
<b>Equipos de edición</b>	1	\$200	\$200	Edición
<b>Impresiones</b>	5	\$3	\$12	
<b>Memoria técnica</b>	1	\$10	\$15	Anillado
<b>Seguro para cámaras de video y editoras.</b>		\$200	\$150	
<b>Gastos imprevistos</b>	10%del total del presupuesto		\$100	
<b>Total, gastos \$3257.00</b>				

## 8. CONCLUSIONES

El estrés laboral, es una de las condiciones más frecuentes para los trabajadores en la actualidad, como hemos podido ver, esta condición se presenta al tener un estilo de vida sedentaria o realizar un trabajo monótono, lo que puede generar en el sujeto una condición de aletargamiento y malestar en general. En muchas ocasiones este estilo de vida puede causar otro tipo de malestares, como el estrés crónico, molestias en el sistema esquelético y muscular, y generar malestares tanto físicos y psicológicos.

A partir de esta premisa, el siguiente trabajo de investigación buscó desarrollar un mecanismo adecuado para dar solución a esta problemática, en primera instancia a través de la identificación de los riesgos, esta actividad se realizó principalmente con la realización del marco teórico, y la revisión de fuentes bibliográficas, a partir del cual pudimos adentrarnos en las problemáticas clásicas de los trabajadores y generar a su vez una estrategia óptima para dar solución a estos factores.

Mediante nuestro estudio, pudimos encontrar datos alarmantes en relación al estado de los trabajadores y como los malos hábitos repercutían de manera negativa en los estilos de vida. Por otra parte, pudimos ver las consecuencias de este estilo de vida y generamos un mecanismo viable, amigable y eficaz, para poder combatir de manera oportuna tales carencias. De esta forma, se optó por la implementación de las “Pausas Activas”.

Dicho mecanismo, genera una dinámica amigable con el participante y está enfocada en brindar una respuesta a diversos malestares. Basados en este principio, se seleccionó diversas pausas activas que trabajan diversas zonas del cuerpo y diversos problemas. A partir de la recopilación, selección y clasificación de la información se elaboró un manual de pausas activas practico, que responde a las necesidades de los trabajadores.

Finalmente, se desarrolló una puesta en escena de dichas pausas activas, para generar un trabajo audiovisual, que está enfocado en un público objetivo que pertenece a la Universidad Politécnica Salesiana de la ciudad de Cuenca. Para el desarrollo del mismo se desarrolló un guion para la implementación y desarrollo, así como también un componente estético para su producción.

De esta manera, mediante la elaboración de productos comunicativos para la cartelera digital en el programa “Estilo de vida”, pudimos dar respuesta a una problemática como es el sedentarismo y el estrés, generando un material estético y amigable con los usuarios.

## Referencias.

- Alles, M. (2000). Donde me ubico ideas con relación a negocios, ventas y producción. En Mujeres trabajo y empleo (pág. 236). Buenos Aires Argentina : Garnica.
- Álvarez Ahumada, A. (2005). Hablemos de seguridad. En A. Á. Ahumada, Hablemos de seguridad Elementos para la vigilancia y protección (pág. 27). Pluma de Mompox.
- Anta Cabrerros, C. (2008). Análisis bibliométrico de la investigación educativa divulgada en publicaciones periódicas españolas entre 1990-2002. Revista electrónica de investigación educativa, 1-17.
- Becerra Sepúlveda, C. (2008). LENGUAJE Y EDUCACIÓN EN NIÑOS SORDOS: ENCUENTROS Y DESENCUENTRO. REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación 105-114.
- BENJUMEA-ARIAS, M. L., VILLA-ENCISO, E. M., & VALENCIA-ARIAS, J. (2016). Beneficios e impactos del teletrabajo en el talento humano. Resultados desde una revisión de literatura (Benefits and Impacts of Telework in Human Talent Results from a Lit. Revista CEA, 2(4).
- Betancourt, O. (. (2003). Globalización y salud de los trabajadores.
- Bravo Ramos, L. (1996). ¿Qué es el vídeo educativo? Comunicar, Huelva.
- Cardoso, P. R., & del Campo Balsa, T. (2011). Trastornos musculoesqueléticos en trabajadores sanitarios y su valoración mediante cuestionarios de discapacidad y dolor. Consejo de Redacción, 27.
- Carrillo-Durán, M. V. (2016). IMPORTANCIA DEL PROFESIONAL DE LA INFORMACIÓN EN LA DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN DE LAS ORGANIZACIONES. El profesional de la información, 25(2)
- Cartagena, A. d. (2004). INSTRUMENTO ANDINO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO. Cartagena: EL CONSEJO ANDINO DE MINISTROS DE RELACIONES EXTERIORES.
- CENEA. (20 de febrero de 2018). [www.cenea.eu](http://www.cenea.eu). Obtenido de [www.cenea.eu](http://www.cenea.eu): <https://www.cenea.eu/la-ergonomia-ocupacional-en-ecuador/>

- Cifuentes, J. R., Castro, Y. F., Paz, C. A., Ortega, J. M., & Sinisterra, D. T. (2018). La primera riqueza es la salud rompe la rutina, dedícate a tu bienestar realizando una pausa activa con Terapia Ocupacional. Boletín Informativo 5.
- Clavijo Gamero, R., Junquera Velasco, C. R., Martínez De Salazar Arboleas, A. D , Ibáñez Almeron, J., Sánchez Sánchez F., Martínez Fuentes, M. T., . . . Cano García, F. J. (2006). Psicólogo de la Xunta de Galicia. España: MAD.
- Costa Solà, S. C., & Costa, J. (2005). Identidad televisiva en 4D. Medellín: UNIVERSIDAD DE MEDELLÍN.
- Constitución de la república del ecuador. (2008). Tribunal Constitucional del Ecuador. Registro oficial Número. 449. Obtenido de <https://biblioteca.defensoria.gob.ec/bitstream/37000/823/1/Constituci%c3%b3n%20de%20a%20Rep%c3%bablica%20del%20Ecuador%202008.pdf>
- Deleuze, G. (1984). La imagen-movimiento. Barcelona: Paidós.
- Domínguez, D. C. (2011). La cara interna de la comunicación en la empresa. Madrid: Editorial Visión Libros.
- Druetta, S. (2011). la Televisión. En S. Druetta, La tv que no se ve (pág. 21). Argentina: Eduvim.
- El Comercio. (11 de enero de 2015). Diversión y educación en la señal Educa TV. Obtenido de Diversión y educación en la señal Educa TV: <https://www.elcomercio.com/tendencias/diversion-educacion-educatv-television-ecuador.html>
- Espinosa, A. (2005). preproducción En A. S. Espinosa Eduardo La producción de video en el aula (pág. 66). Buenos Aires: Colihue.
- Fernández López, S. (2008). Cómo gestionar la comunicación: En organizaciones públicas y no lucrativas. Madrid: Narcea Ediciones.
- Fernández Ludeña , A. (2000). proyección de un video educativo. En F. L. Alejandro, el audio y video educador y la tele pueden ser amigos (pág. 178). Tegucigalpa honduras: Guaymuras.
- Fierro, A., & Stefanía, M. (2016). Elaboración de un manual de pausas activas para prevenir riesgos psicosociales en el área administrativa de BHI (Bachelor's thesis, CIENCIAS ADMINISTRATIVAS FACULTAD. INGENIERÍA EN ADMINISTRACIÓN DEL TALENTO HUMANO. García Matamoros, M. A. (2014). so Instruccional del video didáctico. Revista de Investigación, 43-67.

- García A. (2014). El video como medio de información. En A. Garcia, Medios y recursos audiovisuales para la innovación educativa (pág. 68). España: Cervantes.
- Garmendia García, F., Silva, F. W., & Reis, D. R. (2014). Síndrome del túnel carpiano. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 13(5), 728-74.
- Garrido Molina, M. J. (2014). Planes de autoprotección: Guía básica para su elaboración. España: Paraninfo, S. A.
- Geraldo, A. P., & Paniza, G. M. (2014). Ergonomía Ambiental: Iluminación y confort térmico en trabajadores de oficinas con pantalla de visualización de datos. Revista ingeniería, matemáticas y ciencias de la información, 1(2).
- Gil-Monte, P. R., García-Juesas, J. A., & Hernández, M. C. (2008). Influencia de la sobrecarga laboral y la autoeficacia sobre el síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en profesionales de enfermería. Interamerican Journal of Psychology, , 42(1), 113.
- González Soto, Á. P. (1998). Perspectivas de futuro en la utilización de las nuevas tecnologías en la formación ocupacional y de empresa. Revista de Medios y Educación, 10, 7-23.
- Gordillo, I. (2009). La hipertelevisión: géneros y formatos. Quito: Intiyan.
- Gutiérrez, V. M., & García, L. M. (2011). Manual de géneros periodísticos. Universidad de la Sabana.
- Iriarte, J. B. (2008). La influencia de la programación deportiva en el desarrollo histórico de TVE durante el monopolio de la televisión pública (1956-1988). Communication & Society, 21(1), 103-136.
- León, C. O., & Suing, A. (2016). La televisión ecuatoriana: pasado y presente. Razón y Palabra, 20(93), 135-152.
- Ley Orgánica de Comunicación. (22-25 de junio de 2013). Quito.
- López, F. F. (2016). Comunicación efectiva y trabajo en equipo. UF0346. . Tutor Formación.
- Magdalena, A. A. (2001). Infancia y televisión educativa en el contexto multimedial. Comunicar, 116-121.
- Martell Pino, C. (2015). Prevención de riesgos y gestión medioambiental. España: Paraninfo, S. A.
- Martinchuk, E., & Mietta, D. (2007). Televisión para periodistas: Un enfoque práctico. Buenos Aires: La Crujía.
- Martínez Abadía, J., & Fernández Díez, F. (2010). Manual del productor audiovisual. Barcelona: UOC.

- Medrano Samaniego, C. (2006). EL PODER EDUCATIVO DE LA TELEVISIÓN. *Revista de Psicodidáctica*, 93-107.
- Mendoza, C. (1999). *El ojo con memoria: apuntes para un método de cine documental*. UNAM
- Ministerio de Educación. (2019). Ministerio de Educación presentó el proyecto Educa, televisión para aprender. Obtenido de Ministerio de Educación presentó el proyecto Educa, televisión para aprender: <https://educacion.gob.ec/ministerio-de-educacion-presento-el-proyecto-educa-television-para-aprender/>
- Ministerio de Educación. (diciembre de 2019). DUCA, televisión para aprender. Obtenido de EDUCA, televisión para aprender: <https://educacion.gob.ec/educa-television-para-aprender/>
- O'Reilly, T. (2006). Qué es Web 2.0. Patrones del diseño y modelos del negocio para la siguiente generación del software. *Boletín de la Sociedad de la Información: Tecnología e Innovación*.
- OMS. (2010). Entornos Laborales Saludables. *Fundamentos y Modelo de la OMS*, 5.
- Pardeiro, M., & Yanci, J. (2016). Efectos del calentamiento en el rendimiento físico y en la percepción psicológica en jugadores semiprofesionales de fútbol Warm-up effects on physical performance and psychological perception in semi professional soccer. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte.*, 13(48), 104-116.
- Pérez, G. (2010). *Informar en la e-televisión*. Navarra: EUNSA.
- Pérez, G. (2010). *Informar en la e-televisión*. Navarra: EUNSA.
- Poveda Criado, M. (2014). *Periodismo televisivo*. Madrid: Centro de estudios financieros.
- Quito Laguapillo, J. P. (2015). Efectos de la relajación muscular abreviada de Jacobson en el rendimiento deportivo de los miembros de las selecciones de fútbol del Colegio Fiscal Eloy Alfaro”Quito: (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Reglamento General a la ley Orgánica de Educación Intercultural. (03 de marzo de 2017). REGLAMENTO GENERAL A LA LEY ORGANICA DE EDUCACION INTERCULTURAL. Obtenido de REGLAMENTO GENERAL A LA LEY ORGANICA DE EDUCACION INTERCULTURAL: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj2wJG-jdnmAhUEr1kKHVklAScQFjAEegQIARAC&url=http%3A%2F%2Flegal.feyalegria.org.ec%2Findex.php%2Fbiblioteca%2Fleyes%3Fdownload%3D33%3Areglamento-general-a-la-ley-organi>

- Rodríguez, J. M. (2010). Aportaciones de las nuevas tecnologías en el ámbito de la comunicación audiovisual en las instituciones. *Revista Latina de Comunicación Social*, 23.
- Rojas, O. (2008). Relaciones públicas: la eficacia de la influencia. En O. Rojas, *Relaciones públicas: la eficacia de la influencia* (pág. 148). Madrid: Esic.
- Sánchez, O. (2003). Conservación de ecosistemas templados de montaña en México. México: Instituto Nacional de Ecología.
- Sánchez O. (2003). Los medios y materiales de educación difusión ambiental. En O. Sánchez, *conservación de ecosistemas templados de montaña de Mexico* (pág. 298). México: Diseño de interiores y tipografía Obtenido de conservación de ecosistemas templados de montaña de México;  
[https://books.google.com.ec/books?id=Jj31w4vRNdkC&pg=PA298&dq=que+entiende+en+mexico+por+viedeos+educativos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiz\\_fbx2-zjAhXnzVkkHY4GDGsQ6AEILjAB#v=onepage&q=que%20entiende%20en%20mexico%20por%20viedeos%20educativos&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=Jj31w4vRNdkC&pg=PA298&dq=que+entiende+en+mexico+por+viedeos+educativos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiz_fbx2-zjAhXnzVkkHY4GDGsQ6AEILjAB#v=onepage&q=que%20entiende%20en%20mexico%20por%20viedeos%20educativos&f=false)
- SANTILLÁN-MARROQUÍN, W. (2020). El teletrabajo en el COVID-19. *CienciAmérica*, vol. 9, no 2, p. 65-76.
- Secretaría Técnica Plan Toda Una Vida. (2019). “EDUCA TV”, UN AÑO AL AIRE COLABORANDO CON EL SECTOR SOCIAL. Obtenido de “EDUCA TV”, UN AÑO AL AIRE COLABORANDO CON EL SECTOR SOCIAL:  
<https://www.todaunavida.gob.ec/educa-tv-un-ano-al-aire-colaborando-con-el-sector-social/#>
- Skiadopoulos, A., & Gianikellis, K. (2014). Problemas músculo-esqueléticos en los fisioterapeutas. *Fisioterapia*, 36(3), 117-126.
- Solís, L., Magaña, M., & Muñoz, H. (2016). *Manual básico de video para la comunicación y el periodismo de ciencia*. México: Sociedad Mexicana de Divulgación de la Ciencia y la Técnica (SOMEDIDCYT A.C) y CONACYT.
- Soto, A. D., & en Ergonomía, T. S. (2015). Procedimiento de evaluación de riesgos ergonómicos y psicosociales. *Universidad Almería*, 50, 62.
- Suing, A. (2018). Transición en los modelos de negocios de los. *Comunicar*, 28-40.
- Sunkel, G. (2006). En América Latina. En G. Sunkel, *El consumo cultural en América Latina* (pág. 215). Colombia: José Antonio Carbonell Blanco.



Tecnología. (01 de 01 de 2020). tecnologia-facil.com. Obtenido de tecnologia-facil.com:  
<https://tecnologia-facil.com/que-es/que-es-un-pixel/>

Troccoli, G. S. (2014). La reducción del tiempo de trabajo: solución o utopía. *Gaceta Laboral*, 20(1), 16-45.

Unicef. (agosto de 2013). Programa Tic Y educación Básica. Obtenido de Programa Tic Y educación Básica:

<https://books.google.com.ec/books?id=xR-ABAAAQBAJ&pg=PA130&dq=En+Ecuador+como+se+ve+a+la+television+educativa&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjFroXFsfrgAhUpx1kKHWNxAnUQ6AEIJzAA#v=onepage&q=En%20Ecuador%20como%20se%20ve%20a%20la%20television%20educativa&f=false>

Vélez, A. R. (2017). Modelo de producción de videos didácticos para la modalidad presencial de la enseñanza universitaria. *revista de comunicación de la secci*, 69-97.