



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Estilo de vida saludables en los trabajadores de la Empresa Quimpac S.A

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

AUTORA

Flores Huamani, Stefany Kateryne

ASESORA

Mag. Ruiz Vargas, Gladys

Lima 20, Setiembre 2021

RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional, tiene como finalidad conocer la labor que se realiza en el área de Bienestar Social de la empresa Quimpac S.A. y la elaboración de un programa de intervención denominado “Mejorando mi estilo de vida, a más vida, más salud para todas las familias 2022”, dirigido a todos los trabajadores de la empresa, cuyo propósito es mejorar su estilo de vida, que nos permite garantizar su bienestar, salud y satisfacción laboral. Esta labor recae específicamente sobre el área de Bienestar Social y Salud de esta empresa, la cual tiene la misión de desarrollar diversas actividades orientadas fundamentalmente a buscar y cautelar el bienestar de los referidos trabajadores. Esta área, planifica y ejecuta anualmente un plan de bienestar encaminado en la búsqueda del sentido de pertenencia en los trabajadores de la empresa; para lo cual, realiza convenios corporativos, programas y diferentes acciones. La Pandemia del Covid-19, ha intensificado la labor de esta área de trabajo debido a que, las medidas de distanciamiento social y de bioseguridad adoptadas por el Gobierno Nacional, repercutieron significativamente en la ejecución de las diversas actividades programadas. No obstante, el compromiso altruista y la habilidad de nuestro equipo permitió acoplarse rápidamente, al uso de diversas herramientas tecnológicas para continuar brindando bienestar a los trabajadores, especialmente para ayudarlos a afrontar de la mejor manera la pérdida de sus seres queridos. Por último, se elaboró un programa de intervención en estilo de vida saludable para ser aplicado a los trabajadores en tres objetivos específicos, como mejorar una alimentación saludable, mejorar su actividad física, mejorar el manejo del estrés y la ansiedad y por último la planificación del tiempo libre en actividades de recreativas, culturales y artísticas.

Palabras claves: Bienestar, Trabajadores, Estilo de vida saludable, Salud, familia y pandemia.

ABSTRACT

The purpose of this work of professional sufficiency is to know the work carried out in the Social Welfare area of the company Quimpac S.A. and the development of an intervention program called "Improving my lifestyle, more life, more health for all families 2022", aimed at all company workers, whose purpose is to improve their lifestyle, which allows us guarantee your well-being, health and job satisfaction. This work falls specifically on the area of Social Welfare and Health of this company, which has the mission of developing various activities aimed primarily at seeking and safeguarding the welfare of the aforementioned workers. This area annually plans and executes a wellness plan aimed at seeking a sense of belonging in the company's workers; for which, it carries out corporate agreements, programs and different actions. The Covid-19 Pandemic has intensified the work of this work area due to the fact that the social distancing and biosafety measures adopted by the National Government had a significant impact on the execution of the various programmed activities. However, the altruistic commitment and skill of our team allowed us to quickly engage in the use of various technological tools to continue providing well-being to workers, especially to help them better cope with the loss of their loved ones. Finally, a healthy lifestyle intervention program was developed to be applied to workers in three specific objectives, such as improving a healthy diet, improving their physical activity, improving stress and anxiety management and finally time planning. free in recreational, cultural and artistic activities.

Keywords: Well-being, Workers, Healthy lifestyle, Health, family and pandemic.