

 <p>Universidad[®] Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small></p>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	1 de 79

**DISEÑAR UN PROGRAMA QUE FOMENTE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN
ENTORNOS LABORALES DE LA CIUDAD DE CALI.**

ADRIANA FLOREZ MURIEL

TUTOR:

CAROLINA CASTAÑO VANEGAS

**UNIVERSIDAD CATOLICA DE MANIZALES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD A DISTANCIA
ESPECIALIZACION EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SANTIAGO DE CALI**

AÑO 2020



I. Nombre del proyecto

Diseñar un programa que fomente estilos de vida saludables en entornos laborales de la ciudad de Cali.

II. Tabla de contenido

I. Nombre del proyecto	2
II. Introducción	5
III. Justificación	5
IV. Objetivos	10
2.2 Descripción de la Oportunidad de Mercado:	18
2.3 Análisis Pestal:	25
2.4 Análisis DOFA:	28
2.5 Estimación de Demanda:	30
2.6 Tamaño de Mercado:	31
2.7 Estructura del Mercado:	32
3. Plan de Mercado	32
3.1 Modelado de Negocios:	32
3.2 Análisis de Segmentos de Mercado:	35
3.3 Análisis de la Competencia:	37
3.4 Estrategia de Mercados	39
3.4.1 Propuesta de Valor	39
3.4.2 Estrategia de Distribución	40
3.4.3 Estrategia de Precio:	40

3.4.4	Estrategia de Promoción:	40
3.4.5	Estrategia de Servicio:	41
4.	Plan Operativo	42
4.1	Ficha técnica de producto o servicio	42
4.2	Análisis de la Cadena de Valor	44
4.3	Proceso de producción	45
4.4	Proyección de producción o prestación del servicio	46
4.5	Análisis de requerimientos	46
4.5.1	Necesidades de maquinaria	46
4.5.2	Necesidades de materiales	47
4.5.3	Necesidades de personal	47
4.6	Análisis de Localización	49
4.7	Propuesta de diseño de planta	49
5	Prototipo y validación del prototipo	50
6	Plan Organizacional	52
6.1	Pensamiento estratégico	52
6.1.1	Principios Corporativos	52
6.1.2	Misión de la Empresa	53
6.1.3	Visión de la Empresa	53
6.1.4	Objetivos Estratégicos	53
6.2	Estructura organizacional	54
6.3	Análisis Legal y Normativo:	54

6.3.1	Legislación aplicable:	54
6.3.2	Tipo de sociedad:	55
6.3.3	Obligaciones	55
7	Plan de Gestión de Riesgos	56
7.1	Estrategia de mitigación según el análisis Pestal	56
7.2	Riesgos de producto	56
7.3	Riesgo de organización	57
7.4	Riesgo de mercado/segmento	57
8	Plan Financiero	57
8.1	Análisis de costos de operación	59
8.2	Plan de inversiones	61
8.3	Plan de financiación:	62
8.4	Análisis del punto de equilibrio	63
8.5	Estado de resultados proyectado	64
8.6	Flujo de caja proyectado	65
8.7	Balance general proyectado	66
8.8	Evaluación del modelo de negocio a través de Valor Presente Neto y Tasa Interna de Retorno.	67
9	Conclusiones y Recomendaciones	69
10	Bibliografía	71
11	Anexos	73

II. Introducción

Hoy en día, es importante reconocer que los estilos de vida en cada persona han variado de acuerdo con el pasar de los tiempos; las costumbres cambian, el consumo de ciertos alimentos ha sido estipulado y en algunas ocasiones tildados para bien o para mal, la actividad física es una opción, dormir por más de 6 horas se ha convertido en un desafío y la tecnología ha absorbido el tiempo que quizá se pueda invertir en actividades aprovechables.

Fomentar estilos de vida y trabajo saludable, evitar el cansancio físico y la fatiga osteomuscular consiste en impulsar un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre trabajadores y la Dirección general. Que promuevan la salud y prevengan la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del día se permanece en el lugar de trabajo; se busca la adopción de medidas que le permitan al trabajador evitar el sedentarismo y hábitos que afecten su salud.

III. Justificación

Los motivos que impulsan a iniciar con este proyecto, radican en las evidentes falencias en la realización de tareas, en la falta de educación al trabajador, en el desinterés hacia las actividades a realizar para cumplir con el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, el sedentarismo, el estrés, las cargas físicas y mentales, la falta de amor y felicidad para realizar o desempeñar el trabajo, entre otros; tal vez el problema esté en el tipo de intervención que se desarrolla en las empresas, por lo tanto, es clave analizarlo e innovar, llamar la atención de las personas para que aprendan y apliquen a diario un buen comportamiento y trabajen de manera responsable.

2 millones de hombres y mujeres mueren cada año como resultado de accidentes, enfermedades o heridas relacionadas con el trabajo; 268 millones de incidentes originados en

	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	6 de 79

accidentes no fatales en el lugar de trabajo, provocan al menos 3 días laborables perdidos por incapacidad; 160 millones de nuevos casos de enfermedad están relacionadas con el trabajo y el 8% de la tasa global de trastornos depresivos se relacionan con riesgos ocupacionales.¹

En Colombia, es de carácter obligatorio tener programas de Seguridad y Salud en el trabajo que son los encargados de velar por el bienestar del trabajador, sin embargo, no todas las empresas emplean dicho Sistema lo cual aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades osteomusculares, accidentes de trabajo, entre otros síntomas los cuales pueden perjudicar el trabajo y la salud del trabajador como, por ejemplo, el síndrome de burnout.

La OMS, ha reconocido oficialmente el síndrome de burnout, lo define como un trastorno que afecta a nivel emocional y psicológico a una parte importante de trabajadores que viven en un estado de estrés y ansiedad. La sintomatología que produce se potencia en su conjunto y ocasiona que el cuadro vaya empeorando de manera gradual. Se manifiesta cuando el grado de ansiedad es muy elevado y no se limita a situaciones específicas o a determinados periodos de tiempo, sino que esta situación persiste y puede llegar a naturalizarse, como una parte del trabajo, hecho que puede repercutir enormemente en la vida y personal del sujeto, afectando además en la economía y salud pública de los países más afectados.

La OMS caracteriza de esta manera el agotamiento: “sentimientos de agotamiento o agotamiento de la energía; aumento de la distancia mental del trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionado con el trabajo; y la reducción de la eficacia profesional”.

¹ Programa de talento humano entorno laboral saludable [Pdf] diciembre 2017. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/SG/GT/programa-talento-humano-2018.pdf>

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	7 de 79

Además, “el síndrome de burnout se circunscribe al entorno laboral y no debe de servir para describir situaciones de estrés en otras áreas de la vida”, señaló el organismo. Asimismo, destacó los tres síntomas que permiten identificar el trastorno:

- Agotamiento extremo
- Sentimiento de negativismo, cínicos o distanciamiento del trabajo
- Importante disminución de la eficacia laboral.

La OMS sugiere que este agotamiento sucede cuando las exigencias de un trabajo superan ampliamente las recompensas, el reconocimiento laboral y los tiempos para poder relajarse.

Algunos estudios realizados, han relacionado el agotamiento en el lugar de trabajo con varios efectos físicos, como un factor de riesgo significativo para la enfermedad coronaria, elevación de los valores de colesterinemia, aumento de casos de diabetes tipo 2, hospitalización por trastornos cardiovasculares, dolor musculo esquelético, fatiga prolongada, cefaleas, problemas gastrointestinales, problemas respiratorios, lesiones graves e incluso mortalidad antes de los 45 años.

Algunas investigaciones han evidenciado que un agotamiento a nivel profundo y la negatividad asociada, pueden modificar el cerebro de un trabajador, dificultando su capacidad para enfrentar situaciones estresantes en el futuro.

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	8 de 79

Los efectos psicológicos del agotamiento incluyen trastornos depresivos, insomnio, depresión, el uso de medicamentos psicotrópicos y antidepresivos e incluso hospitalización por trastornos mentales.²

También, es importante tener en cuenta que el sedentarismo hace parte de un sin número de desarrollo de enfermedades, puesto que, analizando la situación, la musculatura empleada durante trabajos tanto de oficina, como de operadores, se encuentra en la mayoría de las ocasiones débiles, lo que genera un desgaste muscular que sin duda alguna puede desencadenar lesiones incapacitantes y perjudiciales para el trabajador. Sin embargo, dentro del desarrollo de este proyecto, cabe resaltar que los estilos de vida en cada persona son diferentes, es por eso que es de gran importancia explicar minuciosamente las recomendaciones para que la salud de cada persona se mantenga de la mejor forma posible. Este programa de emprendimiento, llamado Startfit, incita a tener estilos de vida o hábitos de vida saludable por medio de una plataforma tecnológica que mantiene al personal monitorizado y motivado a ser el dueño y piloto de un mejor futuro a nivel de salud y a disfrutar intensamente del trabajo.

Según la OMS, al menos un 60% de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, habla también sobre el alto riesgo en jóvenes, mujeres y adultos mayores. Más de cuatro millones de personas, mueren en el mundo cada año por culpa de la obesidad y el sobrepeso, pero la realidad colombiana no es mejor. Según datos de la tercera Encuesta Nacional de Situación Nutricional para Colombia- 2015 (Ensin), el 27 por ciento de la

² Paola Opazo Sáez, (mayo 2017), Síndrome de burnout es reconocido oficialmente por la OMS. Recuperado de <https://nacionfarma.com/sindrome-del-burnout-reconocido-por-la-oms/>

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	9 de 79

población adulta tiene sobrepeso y el 19 por ciento ya padece de obesidad. En otras palabras, el 57% de los colombianos presentan el problema³.

Según varios estudios recogidos en el British Medical Journal, el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o diabetes tipo 2 aumenta al doble en personas sedentarias, el riesgo de padecer algún tipo de cáncer aumenta en un 13 % y el de muerte prematura en un 17 %.⁴

Es de suma importancia reconocer que la inactividad física desencadena factores de riesgos altos, mientras que si un trabajador realiza actividad física donde incluya el desarrollo de las capacidades físicas como son la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, e incluye hábitos alimenticios y de sueño correctamente, podría ser un trabajador más sano y con menos posibilidades de desarrollo de enfermedades laborales, además, que todo influye desde la productividad, es probable que sea más efectivo durante su jornada laboral y tenga también, un estado mental tranquilo lo cual permite que el ambiente laboral del mismo, se encuentre en óptimas condiciones.

³Editorial [periódico el tiempo]. (30 de junio de 2018). Recuperado de [https:// www.eltiempo.com/opinion/editorial/sobrepeso-mortal-obesidad-en-colombia-237676](https://www.eltiempo.com/opinion/editorial/sobrepeso-mortal-obesidad-en-colombia-237676)

⁴ Adriana M. (2018, 26 de noviembre) Consecuencias del sedentarismo y como combatirlo en la oficina [Revisa online]. Recuperado de. [.http://empresas.infoempleo.com/hrtrends/consecuencias-del-sedentarismo](http://empresas.infoempleo.com/hrtrends/consecuencias-del-sedentarismo)

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	10 de 79

IV. Objetivos

- a. General: Determinar la viabilidad para el desarrollo de un programa enfocado a la prevención de enfermedades osteomusculares, reforzando el concepto de estilos de vida saludables.
- b. Específicos:
 - Validar el modelo de negocio de Startfit para determinar su viabilidad
 - Desarrollar un estudio de mercado para determinar el impacto que tendría la creación de una empresa Startfit.
 - Realizar el análisis financiero para determinar los costos en los que se puede incurrir en la creación, puesta en marcha y funcionamiento de Startfit
 - Verificar y analizar aspectos sociales, legales y jurídicos para la ejecución del proyecto, recurriendo en normatividad o requisitos legales que rigen una empresa

1. Resumen Ejecutivo:

1.1 Concepto de negocios

Startfit, es un programa el cual ofrece el servicio de asesoría por medio de una plataforma virtual muy fácil de acceder la cual cambia estilos de vida, proyectando a las personas hacia el autocuidado, favoreciendo la realización de actividad física, lo que permite tener músculos fuertes y menos lesionados por movimientos repetitivos o posturas mantenidas (de acuerdo a su rol laboral), alimentación saludable, favoreciendo que las personas disminuyan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles, realización de técnicas para mejorar y tener

buena higiene de sueño lo que permite al trabajador mantenerse concentrado y ser más ágil en sus actividades y por último, trabajar sobre la felicidad y el amor hacia lo que realiza en su trabajo.

1.2 Potencial de mercado

Este mercado se basa en tener como clientes a la mayor cantidad de empresas sin ninguna excepción.

1.3 Propuesta de valor

Los clientes quedarán satisfechos porque vamos a permitir que los trabajadores mejoren en su productividad porque por medio de las actividades a ejercer durante la intervención, se van a dar cuenta de la importancia de sí como seres humanos, por lo tanto, actuarán responsablemente a favor de su salud. Algunos de los problemas que resuelven la idea de negocio son disminuir obesidad, mejorar hábitos de sueño, evitar el sedentarismo, que la gente no presente debilidad a nivel muscular. Es importante que el cliente sepa que la idea del programa es también, reducir costos por enfermedades o accidentes laborales y, además, que este servicio no le quita tiempo a la producción, sino que lo hace más productivo.

1.4 Resumen de inversiones

Startfit requiere una inversión inicial de \$100.000.000 para recurso humano y desarrollo de software, así como algunos equipos de oficina. Se espera que la inversión se recupere en el segundo año y que genere rentabilidad.

1.5 Proyecciones de ventas

Existen 3 tipos de ventas con el programa:

- La realización de PILOTOS de 30 a 60 días en las empresas con 150 a 500 empleados, cobrando sólo el 50% del valor.
- La segunda fuente de ventas es la suscripción regular del servicio a través de la App con un costo promedio de \$6.000 por empleado mes.
- La tercera fuente de ventas es la realización de actividades a la medida para mejorar la alineación y el compromiso con las actividades a todos los empleados. Este incluye desde talleres, conferencias, sesiones de aerorumba, gimnasia, estiramiento, masajes, etc. hasta procesos periódicos de tamizaje y campañas de salud física y emocional.

1.6 Evaluación de viabilidad:

Tabla 1

<i>Viabilidad del proyecto</i>	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
No. de clientes	12	33	59	92	131
Clientes incrementales		21	26	33	40

Fuente de elaboración propia.

El Proyecto es factible porque se trata de implementar el programa en una nueva empresa por mes. Del año 2-5 llegar hasta 3 clientes nuevos por mes, por lo tanto, tiene un precio muy bajo lo cual lo hace muy atractivo y el proyecto genera una tasa interna de retorno del 45%.

El cliente promedio que se ha considerado es una empresa con un aproximado de 150 empleados.

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE EDUCACIÓN</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	13 de 79

1.7 Presentación del equipo de trabajo:

El equipo de trabajo está conformado por:

- Gerente: Adriana Flórez Muriel

Fisioterapeuta

Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

Con más de 5 años de experiencia en programas vinculados con promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

- Coach: Steven Moscoso Scarpetta

Entrenador personal

Cuenta con más de 6 años de experiencia en el campo, realizando entrenamientos personalizados.

2. Planteamiento y descripción de la Oportunidad de Negocios

2.1 Contextualización: Global – Regional, Local y Sectorial:

Los estilos de vida o hábitos de vida van cambiando de generación en generación, todo va de acuerdo con las tendencias tecnológicas, de apariencias, entre otros, los millenials, quienes son los nacidos entre principios de los años 80's y los primeros años de este siglo, y que hoy tienen entre 10 y 30 años, están desarrollando malos hábitos. El ritmo de vida frenético acumula estrés. Esto puede conducir a que sean menos productivos en el trabajo y disfruten menos de la vida personal. Estos son algunos de los hábitos que se deben superar:

-Una alimentación deficiente

La comida basura es uno de los malos hábitos que arrastran los Millenials. Las nuevas generaciones no saben cocinar, admiten no disponer de tiempo para ir al mercado. La mejor opción es consumir productos frescos, de cercanía.

-Dependencia de las nuevas tecnologías

El uso de teléfonos móviles y toda clase de pantallas, en tabletas y ordenadores, forma una extensión en la vida de los Millenials. Las nuevas tecnologías evitan que el cuerpo pueda descansar. Es necesario dejarlas aparcadas por un tiempo para evitar cuadros de estrés y ansiedad.

-No distanciar vida laboral y personal

El mundo de trabajo cada día es más absorbente. Uno de los malos hábitos en los Millenials es el de no poder desconectar después de salir del trabajo. Su experiencia laboral muchas veces se ve ampliada por contestar emails en el teléfono al salir del trabajo.

-Poco ejercicio físico

El sedentarismo es otra de las lacras que llenan la vida de las nuevas generaciones. Un estilo de vida más alineado con el deporte permite que el cuerpo descanse y previene casos de ansiedad.

-Consumo de sustancias estimulantes

El abuso de café, tabaco y alcohol ocasiona que el cuerpo responda peor a la vorágine diaria. Los expertos recomiendan limitar el uso de estas sustancias para recobrar la capacidad del cuerpo para desconectar y relajarse.

-Un ambiente estresado

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	15 de 79

La psicosis por la productividad impide a muchos Millenials descansar bien. Todos los jóvenes parecen tener cuadros de ansiedad y querer ir muy rápido. Esto puede acarrear problemas de estrés y fatiga⁵.

Según la revista “La crónica del Quindío”, una de cada cinco muertes en el mundo es causada por malos hábitos alimenticios, el estudio, dirigido por Askan Afshin de la Universidad de Michigan, identificó 15 hábitos alimenticios que están asociados con el desarrollo de varias enfermedades no transmisibles, y luego estimaron cuántas muertes por año se debieron a estas enfermedades. Por lo tanto, los científicos han descubierto que los factores de riesgo más importantes para la muerte son el alto consumo de sal y el bajo consumo de frutas y de grano entero.

Hace casi 100 años Arthur Charles Nielsen, el fundador de la compañía multinacional que lleva su nombre y que hoy mide lo que los consumidores ven y compran en más de 100 países en el mundo, creó un término que hoy en día es el centro de los objetivos de negocio de los fabricantes de productos de consumo masivo: el Market Share o participación de mercado. Según los datos del Estudio Nielsen Mundo Saludable de 2018, este grupo de productos en Colombia representa el 14% de la industria de Alimentos y Bebidas, aumentó sus ventas 12% en el último año, un crecimiento a doble dígito frente a un tímido 1,1% de crecimiento de la canasta de productos indulgentes.

⁵ (26 de noviembre de 2018) Los malos hábitos comunes de los Millenials que debes evitar [Revista online]

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSITY OF EDUCATION</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	16 de 79

Los colombianos son cada vez más conscientes de la relación entre sus hábitos de consumo y su salud como consecuencia de la confluencia de varios factores: mayor esfuerzo de regulación de parte del Estado, consumidores más informados y mayor oferta en el punto de venta de productos con características saludables.⁶

Los malos hábitos alimenticios son uno de los principales factores por lo que los problemas de salud más comunes en el mundo van en aumento, razón por la que en países como Colombia el incremento en la conciencia acerca de llevar una vida saludable ha crecido notablemente.

Hoy en día nueve de cada diez personas consumen al menos un producto saludable dentro de la canasta familiar, sin embargo, los colombianos están menos dispuestos que el promedio de latinoamericanos a cambiar una dieta saludable y hacer ejercicio, las cifras comparativas según los datos del Estudio mundo Saludable de Nielsen lo demuestran, Latam 75% y Colombia 57%.

Se sabe que los hábitos saludables son más fáciles de mantener cuando forman parte de la rutina diaria y tener un balance con las rutinas laborales sí es posible. Alimentarse mejor y llevar un estilo de vida saludable parece ser cada vez más importante para el consumidor colombiano, quien está cambiando sus hábitos y siendo más conscientes, las cifras dadas por Nielsen lo demuestran, debido a que el aumento en el mercado de productos con beneficios crece alrededor de un 10% anual y siete de cada diez personas quieren más productos saludables en su alacena⁷.

⁶ Felipe Saavedra, Gerente general de Nielsen Colombia, (08-10-2018) Comida saludable: todo está servido para crecer. Recuperado de: <https://www.nielsen.com/co/es/insights/article/2018/comida-saludable-todo-esta-servido-para-crecer/>

⁷ Redacción sociedad (septiembre 8 de 2019) Bogotá Comer mejor y moverse más, tendencia que crece. [Revista online el nuevo siglo]. Recuperado de <https://elnuevosiglo.com.co/articulos/09-2019-comer-mejor-y-moverse-mas-tendencia-que-crece>

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE CALDAS</small> <small>UNIVERSIDAD DE EDUCACIÓN</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	18 de 79

tiene lugar cuando las exigencias del trabajo no se corresponden o exceden de las capacidades, recursos o necesidades del trabajador o cuando el conocimiento y las habilidades de un trabajador o de un grupo para enfrentar dichas exigencias no coinciden con las expectativas de la cultura organizativa de una empresa.⁸

Estos son los beneficios que la gente debe sentir como recompensas visibles, objetivas y medibles en el día a día de un cambio de hábitos más saludables a través del programa:

- Reducción de la somnolencia
- Mejor concentración en lo que vaya a desempeñar.
- Mejor capacidad de lectura y de retención de información
- Más claridad mental y mejor desempeño de la memoria
- Mejor manejo de las emociones
- Mayor tranquilidad
- Menor secreción de cortisol y neurotransmisores asociados con el stress
- Mayor autoconocimiento
- Mejor productividad

2.2 Descripción de la Oportunidad de Mercado:

Una de las bases fundamentales del desarrollo laboral en una persona, es el compromiso de esta hacia su labor. Por esto, la organización llamada Gallup, ha sido la primera en hacer mención de un término el cual es “constructo engagement” que se ha empleado para facilitar una

⁸ Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo - LABADMIN/OSH. Ginebra: OIT, 2016. 62 p

mayor implicación de las personas en su desempeño laboral, evaluando así, psicológicamente y objetivamente, el estado mental de cada trabajador; el objetivo de su proyecto, ha sido mejorar el funcionamiento de las organizaciones que consta de evaluarlo a través de un cuestionario Q12, de doce ítems el cual consigue medir constructos psicológicos relacionados con la satisfacción laboral o el compromiso laboral afectivo además de que las variables evalúa dimensiones de la persona, estrategias, habilidades técnicas, evalúa su salud mental, pero el concepto más importante, es analizar el compromiso y la promoción de la persona.

Las conclusiones sobre una base estadísticas de 140 países, en relevamientos efectuados entre 2011 y finales de 2012, mostraron que solamente a un 13% de los trabajadores del mundo occidental (y algunas excepciones orientales), les gusta ir a trabajar, y en el mismo porcentaje ronda la cantidad de empleados “comprometidos” con la compañía.

El relevamiento que fue publicado por The Washington Post revela que el 63% de los trabajadores no siente motivación alguna para ir a trabajar cada día y en absoluto tienen pensada la posibilidad de un esfuerzo extraordinario, en caso de que les sea solicitado⁹.

La falta de actividad física, los malos hábitos del sueño, la adicción al tabaco, alcoholismo, son estilos de vida que cada ser humano puede desarrollar y la probabilidad de que se convierta en un problema para la salud al momento de comenzar la adultez mayor, es evidente. De acuerdo a la organización mundial de la salud, las enfermedades cardiovasculares, que incluyen los

⁹ La red21 (septiembre 2013) Encuesta Gallup en 140 países: solo a 13% de los empleados les gusta su trabajo.

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	20 de 79

infartos, enfermedad cerebrovascular, coronaria e hipertensión, provocan más de 17 millones de muertes al año, cifra que para el 2030 se prevé que aumente a 23.4 millones. Las principales causas de dichas enfermedades son los malos hábitos, no tener una dieta alimenticia balanceada, fumar, beber alcohol en exceso, no hacer ejercicio, no controlar el estrés, y mucho menos, vigilar la tensión arterial.

Desde 1948, siempre en el mes de abril, la Organización Mundial de la Salud, OMS, realiza la campaña alusiva para celebrar el día mundial de la salud. Este año el lema es "la buena salud añade vida a los años". Lema que debería convertirse en política pública en los países tercermundistas, donde la realidad parece ser otra, una vejez poco saludable y con enfermedades costosas, pero absolutamente prevenibles¹⁰.

La Federación de Aseguradores Colombianos Fasecolda, presentó el informe sobre los accidentes laborales que se registraron en 2018. Aunque la cifra disminuyó frente al año 2017, los siniestros son muy recurrentes entre los colombianos, en 2018 se reportaron 645.119 accidentes laborales, lo equivalente a un promedio de 53 siniestros al mes, un 2.3% menos que en el 2017, cuando se registraron 660.081 casos.

Los siniestros más recurrentes estuvieron relacionados con el sector de la construcción, actividades inmobiliarias, industrias manufactureras, comercio al por mayor, reparación de automotores y agricultura.

¹⁰ Toro, D.F. (2012, abril 20) En Colombia padecemos de hábitos cero saludables, por eso nos duele envejecer.

	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	21 de 79

Sin embargo, la disminución de accidentes y enfermedades laborales no es posible sin los aliados que conforman el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo. El éxito de este Sistema depende de las sinergias y el trabajo en conjunto entre las ARL, los Organismos de Seguridad y Control responsables del mismo, Ministerio de Trabajo, Ministerio de Salud y la Superintendencia Financiera; el empleador y el trabajador¹¹.

Grandes empresas se unen por la promoción de hábitos de vida saludables en Colombia Bimbo, Cencosud, Clorox, Colgate Palmolive, The Coca-Cola Company. Grupo Éxito, Kellogg's, Nestlé, PepsiCo, Postobón, Procter & Gamble, se unieron en el marco del Consumer Goods Forum para trabajar en la promoción de hábitos de vida saludable.

Para lograrlo, estas grandes empresas desarrollaron la iniciativa “Dale un giro saludable a tu vida”, que consiste en educar a los consumidores frente a la alimentación balanceada, control de porciones, vida activa, cuidado personal, aseo del hogar, hidratación y lectura de etiquetas.

Para esto, durante los próximos meses incrementarán el esfuerzo que inició en mayo de 2017 cuando desarrollaron una primera fase de este proyecto instalando de ocho estaciones saludables en almacenes Carulla, Éxito, Jumbo y Metro de Bogotá, orientados por un nutricionista y un entrenador físico.

¹¹ Alarmanes cifras de accidentes laborales en Colombia [periódico La Nación] (2019, 29 de abril). Recuperado de <https://www.lanacion.com.co/2019/04/29/alarmanes-cifras-de-accidentes-laborales-en-colombia/> (cifras accidentalidad).

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE CALDAS</small> <small>UNIVERSIDAD DE EDUCACIÓN</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	22 de 79

En su primera etapa la iniciativa impactó a más de 12.000 personas, que destacaron la importancia del programa al permitirles transformar sus prácticas para favorecer su salud y bienestar.

“Dale un giro saludable a tu vida” se activará nuevamente en una segunda fase partir de agosto 2018, en 37 puntos de venta de Grupo Éxito y Cencosud en Bogotá y Medellín, esperando llegar a más de 40 mil personas.

Los líderes de estas grandes empresas coinciden en afirmar frente a esta iniciativa:

“Continuamos trabajando juntos como comercializadores al por menor y fabricantes, sin importar si somos competencia, con un enfoque colectivo para seguir promoviendo estilos de vida sanos y activos, y aprender de las mejores prácticas sobre temas de salud pública”, Afirma Erika Rodríguez, representante del CGF para Latinoamérica¹².

En esta nueva fase se buscará promover 4 hábitos de vida saludable: activación física, alimentación balanceada, hidratación y autocuidado. Para ello en las tiendas se dispondrán de stands atendidos por personal experto para dar las recomendaciones necesarias.

Colombia es el país más sedentario del mundo, según un estudio de la Organización Mundial de la Salud publicado en 2015 por The Economist. El 60% de sus habitantes no realizan ningún tipo de actividad física, un hábito perjudicial que se calcula que es responsable de la muerte prematura de por lo menos cinco millones de personas habitualmente en el planeta.

¹² Grandes empresas se unen por la promoción de hábitos de vida saludables en Colombia [artículo]. (2018 01 agosto). Recuperado de <https://colombia.corresponsables.com/actualidad/grandes-empresas-promocion-habitos-vida-saludable-colombia> (empresas con estilos de vida saludables)

	<p style="text-align: center;">INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO</p>	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	24 de 79

En honduras en el 2016, la secretaria de salud en apoyo con el gobierno de la Republica, desarrollaron una guía de vida saludables en el ámbito laboral donde dan a conocer el Decreto PCM-030-2015 publicado en la Gaceta, donde prioriza la actividad física regular y la alimentación saludable para que se aplique con carácter obligatorio en todas las instituciones que forman parte del aparato estatal en el marco de la jornada diaria laboral¹⁴.

En España, de acuerdo con la página web de noticias llamada Redacción Médica”, se dice que 40 empresas fomentan la vida saludable con un programa que Sanitas (entidad que tiene como propósito contribuir a que las personas tengan vidas más largas, sanas y felices) comenzó a desarrollar en 2014 aproximadamente, el proyecto cuenta con el apoyo del comité olímpico español y la fundación española del Corazón. La promoción de la actividad física y estilos de vida saludable en el entorno laboral es el objetivo del proyecto Healthy Cities de Sanitas, más de 160.000 empleados de 40 compañías han tenido la oportunidad de participar en las actividades físicas programadas y contribuir así a la construcción de una ciudad más saludable y sostenible.

Los empleados, disfrutaban de actividades al aire libre, así como de una plataforma digital para registrar su actividad y encuentran consejos para la práctica deportiva además de un ranking de participación tanto por empresas como individual. En esta misma plataforma se pone a disposición de los participantes una calculadora del corazón que les permite conocer su edad

¹⁴ Secretaria de salud. (2016, diciembre). Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral [Pdf].

	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	25 de 79

cardiaca, y la opción de participar en el sorteo de dorsales, chequeos médicos deportivos y revisiones dentales. En 2018 completaron la cuarta edición la cual constaba de realizar desde septiembre a diciembre las actividades propuestas en la plataforma Online, donde se finaliza con la participación de 42 empresas y más de 160.000 empleados, los cuales, han recorrido más de 400.000 kilómetros, realizaron más de 570 millones de pasos, lo que equivale diez vueltas a la tierra, todo con el objetivo de generar entornos sostenibles (incluyeron donaciones de árboles para una zona que fue incendiada) para ciudadanos más saludables¹⁵.

Hay ciertas compañías de ARL, que han desarrollado estrategias para que sean implementadas en las empresas y desarrolladas por los trabajadores, las cuales promueven a realizar estilos de vida saludables tales como, alimentarse balanceadamente, dormir bien, hacer actividad física, evitar tabaco, alcohol y drogas, además de mantener el hogar y lugar de trabajo limpios y ordenados¹⁶.

2.3 Análisis Pestal:

¹⁵ Reto 2018 [página web empresa Sanitas]. (2018). Recuperado de <https://corporativo.sanitas.es/sobre-nosotros/sostenibilidad/healthy-cities/reto-2018/>.

¹⁶ Un estilo de vida y trabajo saludable en 7 pasos [Imagen]. (marzo 3 de 2018) Recuperado de <https://www.colmenaseguros.com/pyme/productos-servicios/Paginas/Un-estilo-de-vida-y-trabajo-saludable-en-7-pasos.aspx>.

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	26 de 79

Tabla 2

<i>Análisis PESTAL</i>		
Factores externos	Oportunidades	Amenazas
(P) Político	Se presentan oportunidades en las políticas actuales que proponen que las empresas deben velar por la salud del trabajador obligatoriamente.	Cambios en las normas y políticas del país.
(E) Económico	Según informe del Banco de la Republica de Colombia, la economía colombiana creció 3.3% en el tercer trimestre del presente año.	De acuerdo con las metas anuales, la economía debería haber crecido entre -5%, lo que permite entender que no se está pasando por el mejor momento económico en el país.
(S) Sociocultural	Actualmente, las personas están desarrollando interés sobre el autocuidado, algunos se preocupan de su apariencia física, mientras que otros, piensan sobre la importancia de sentirse bien tanto físico como mentalmente, por eso, este programa tiene un alto impacto sobre la sociedad que despierta interés sobre aquellos que buscan el cuidado de su vida y salud.	Algunas personas no tienen la suficiente disciplina para ser constantes y generar cambios de hábitos. No obstante, otras personas podrán ser incrédulos del programa y oponerse a desarrollarlo.
(T) Tecnológico	El programa es innovador debido a que se utiliza una	No todos los trabajadores cuentan con la dotación

	<p>aplicación la cual se instala en el teléfono celular, lo cual es muy eficiente para la recolección y almacenamiento de datos de cada trabajador, además incentiva al funcionario a desarrollar los objetivos propuestos diariamente.</p>	<p>tecnológica adecuada para instalar la aplicación del programa.</p> <p>No todos los trabajadores tienen el conocimiento para manejar un celular fácilmente.</p>
(A) Ambiental	<p>Es una aplicación la cual no malgasta la batería del celular.</p>	<p>No tiene impacto directamente sobre mi proyecto.</p>
(L) Legal	<p>El respaldo resolución 429 de 2016 que adopta la política de Atención Integral en Salud dirigido a las generaciones de las mejores condiciones de salud.</p> <p>En la resolución 1016 de 1989 establece en el artículo 4 que los empleadores estarán obligados a destinar los recursos humanos, financieros y físicos indispensables para el desarrollo del cumplimiento de Salud Ocupacional como programa, en las empresas y lugares de trabajo, acorde con las actividades económicas que desarrollen, la magnitud y severidad de los riesgos profesionales y el número de funcionarios expuestos en la</p>	<p>Una de las amenazas a nivel legal es que algunas empresas al ser tan pequeñas ignoren la importancia de cuidar a sus trabajadores y pasen por encima de la ley sin hacer cumplimiento sobre la misma.</p>

	<p>Ley 1562 de 2012. La posibilidad de hacer convenios con ARL favoreciendo a las compañías a nivel económico para que tengan facilidad de acceso del programa.</p>	
--	---	--

Fuente: elaboración propia.

2.4 Análisis DOFA:

Tabla 3

<i>Matriz Dofa</i>	
Debilidades (factores internos)	Oportunidades (factores externos)
<ul style="list-style-type: none"> • Aún no se ha ejecutado el proyecto en alguna empresa en Colombia, pero existe Data que justifica mayor productividad y cambio de hábitos. • Identificar empresas con alto número de empleados donde se pueda “pilotear” el programa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sólo el 13% de Los empleados en el mundo se sienten altamente comprometidos con el trabajo (Gallup) • El 70% de las muertes en el mundo son causadas por malos hábitos (OMS) • El 21% delas muertes en el mundo se causan por enfermedades por mala nutrición (OMS) • Las empresas pueden ser 2,7 veces más rentables con empleados más comprometidos (Tower Watson), sin considerar los beneficios de menor ausentismo, menor burn out y menor stress en el trabajo.

Fortalezas (factores internos)	Amenazas (factores externos)
<ul style="list-style-type: none"> • Impacta en la sociedad, transformando la mentalidad sobre la salud y prevención a largo plazo de enfermedades degenerativas como parte del Auto Cuidado; más saludables, más felices y más productivos • Reduce el riesgo lesiones a nivel laboral, lo que evita incapacidades, ausentismos, entre otros • Contamos con una tecnología que permite hacer un seguimiento puntual a cada persona inscrita en el programa. • Nuestra plataforma permite acumulación de puntos lo que hará que quienes acumulen más, accedan a mejores beneficios 	<ul style="list-style-type: none"> • Las intervenciones serían más efectivas si todos los empleados tuvieran seguimiento y apoyo Uno a Uno, sin embargo, sólo la tecnología digital permite hacerlo a gran escala y bajo costo porque no dependen de profesionales para su seguimiento o asesoría a los empleados • Que las plataformas sean desarrolladas directamente por las ARLs o compañías de Seguros y que les permita ofrecer a muy bajo costo el servicio

Análisis	
Factores clave de éxito	Factores de riesgo
<p>El fácil acceso al programa, la facilidad para desarrollar estilos de vida saludables y los resultados óptimos que se generan, van a permitir el éxito sobre el proyecto.</p>	<p>Los riesgos para ejecutar el proyecto es que el cliente pierda el interés por tener un mejor estilo de vida y que a pesar de los resultados visibles y rápidos, desista sobre el mismo.</p>

Fuente: elaboración propia.

2.5 Estimación de Demanda:

En este proyecto empresarial se espera que el rango de acción esté enfocado a todas las empresas de cualquier sector, así como centros de estudios universitarios que se encuentren en la ciudad de Cali.

Según el informe relacionado con la creación de empresas en Colombia de Confecámaras, entre enero y septiembre de 2019, se crearon 259.026 unidades productivas, 4,2% más que en el mismo periodo en el 2018 (Gráfico 1). Unidades productivas creadas según organización jurídica Ene-Sep. 2019/18

Gráfico 1. Unidades productivas creadas según organización jurídica Ene-Sep. 2019/18

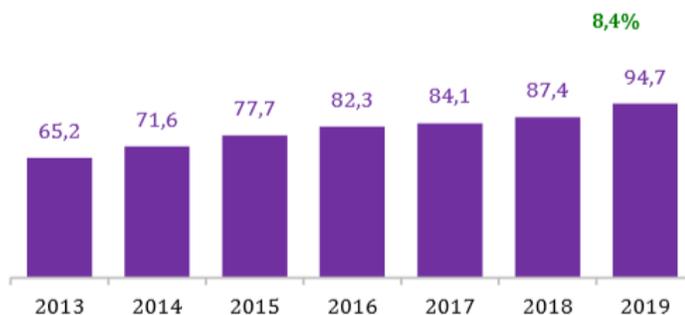


Fuente: RUES – Registro Único Empresarial y Social.

Fuente: Confecámaras

De acuerdo con el informe de Cámara de Comercio en Cali, El número de empresas nuevas y que renovaron su Registro Mercantil en la cámara de comercio de Cali, ascendió a 94.732 en enero-septiembre de 2019, registrando un crecimiento de 8.4% frente a igual periodo de 2018 (Gráfico2).

Número de empresas* nuevas y renovadas en la Cámara de Comercio de Cali (miles) enero-septiembre (2013-2019)**



Fuente: Registro Mercantil - Cálculos Cámara de Comercio de Cali

*Personas naturales y sociedades

**Cifras preliminares, disponibles a 28 de octubre de 2019

Fuente: Cámara de comercio Cali

2.6 Tamaño de Mercado:

El mercado potencial proyectado para trabajar son las empresas con empleados que presenten falencias de estilos de vida saludables, a partir de 150 trabajadores, donde el costo de la parametrización y el uso de la aplicación se reduce por empleado.

Para la estimación de la demanda del mercado se ha establecido como método para tener en cuenta, información respecto a las necesidades y expectativas de los posibles clientes en cuanto a los servicios del programa de estilos de vida saludables tomando la importancia del cumplimiento de la legislación que propone el gobierno colombiano y velar por la salud y el bienestar del trabajador.



Universidad[®]
Católica
de Manizales
UNIVERSIDAD DE CALDAS

INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO

Código: PRS-F-63

Versión: 2

Página: 32 de 79

2.7 Estructura del Mercado:

En la ciudad de Santiago de Cali, hasta el momento, no hay registro de empresas que presten el servicio de cambios de hábitos a nivel ocupacional, como programa y con los seguimientos que en Startfit se ejecutarían.

3. Plan de Mercado

3.1 Modelado de Negocios:

Tabla 4

Modelo de Negocios Validado

<p><u>Aliados clave:</u> Se contará con socios los cuales son aliados que permiten que la economía de la empresa se beneficie. Se tendrá alianza con ARL quienes son las encargadas de asesorar y brindar apoyo en los sistemas de gestión de las empresas, lo cual se relaciona directamente con la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.</p>	<p><u>Actividades clave:</u> La actividad clave como empresa es la educación por medio de técnicas lúdicas para que las personas creen estilos de vida saludables y eviten estar en situación de peligro cardiovascular y/o desarrollen enfermedades osteomusculares, por lo tanto tendrán menos incapacidades y se ahorran gastos innecesarios los cuales permiten tener una jornada laboral normal y sin complicaciones.</p>	<p><u>Propuesta de valor:</u> Los clientes quedarán satisfechos porque el programa va a permitir que los trabajadores mejoren en su productividad porque por medio de las actividades a ejercer en la intervención, se van a dar cuenta de la importancia de sí como ser humano. Algunos de los problemas que resuelven la idea de negocio son: Obesidad Malos hábitos de sueño Sedentarismo</p>	<p><u>Relaciones con los clientes:</u> La relación con los clientes va a ser constante, se programarán llamadas alrededor de dos veces por semana y dos visitas mensuales, controlando que una vez implementado el programa, tenga continuidad y que esta sea ejecutada oportunamente. Asistencia personal exclusiva.</p>	<p><u>Segmento de mercado:</u> La importancia de conocer los clientes geográfica, demográfica y socialmente. Los servicios van dirigidos a todo el personal de cada empresa, puesto que cada uno tiene un estilo de vida diferente el cual debe modificar en algunos aspectos o simplemente mejorar, por eso, todos los clientes son importantes.</p>
	<p><u>RECURSOS CLAVE:</u> Se necesitan materiales con los cuales se realizará el servicio en cada empresa, se necesita un profesional en</p>	<p>Debilidad muscular general. Es importante que el cliente sepa que la idea del programa es</p>	<p><u>CANALES:</u> Durante todo el proceso de adquirir de todos los servicios, se hará un acompañamiento</p>	

	<p>actividad física el cual cuenta con el perfil adecuado para que durante el entrenamiento físico motive a las personas, un profesional en nutrición que tenga la capacidad de atender a los trabajadores y dé asesorías eficaces que muestren resultados en el peso de los trabajadores, se necesita un profesional de fisioterapia experto en asesoría en estilos de vida saludable y los guie en su desarrollo.</p>	<p>también, reducir costos por enfermedades o accidentes laborales. Otro punto importante, es que este servicio no quita tiempo completo a la producción sino, la ejecución de las actividades va de acuerdo a la necesidad de cada grupo de personas de y estarán repartidas en el tiempo de la jornada laboral.</p>	<p>presencial y virtual, la idea es que el cliente este satisfecho y no se sienta abandonado hasta ver los resultados de su inversión. Este servicio se enviará al correo de cada cliente con un portafolio donde se muestran una a una las actividades a realizar y en su ejecución si es necesario, se hará presencia para que se haga el correcto desarrollo.</p>	
<p><u>ESTRUCTURA DE COSTOS:</u> Costos de diseño y desarrollo de software Profesionales administrativos Impuestos Insumos para comprar de acuerdo con la actividad. Página Web y Mantenimiento y hosting del aplicativo móvil</p>		<p><u>FUENTES DE INGRESOS</u> Parametrización del programa por Cliente – 3.000.000 Costo por empleado de la aplicación mes: 4.000-6.000 pesos COL Servicios complementarios por desarrollar (conferencias, tamizajes, intervenciones de bienestar y salud ocupacional, etc.) Nuestros sistemas de pago se recibirán de la siguiente manera: Transferencia a cuenta bancarias, efectivo o pago directo</p>		

Fuente: elaboración propia.

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	35 de 79

3.2 Análisis de Segmentos de Mercado:

Para la realización del modelo de negocio, se realizaron entrevistas con los representantes legales de las empresas con las cuales se pretende comenzar el desarrollo del negocio, a continuación, se relacionan:

Tabla 5

<i>Entrevistas a empresas</i>		
<i>Empresa</i>	<i>Rep. legal</i>	<i>Especialidad</i>
Cargill planta beneficio	Juan Fernando Zúñiga	Distribución de granos y otras mercancías agrícolas
Construandres	Alfredo Gómez	Mano de obra –construcción
Unilever Colombia	María Elena	Fabricación de jabones y detergentes
Kms seguridad y montajes	Kevin Moscoso	Suministro e instalación redes eléctricas
Impresores leyron	Dolly Rodríguez	Impresión, publicidad
SSI IPS	María de los Ángeles valencia	Atención de pacientes en casa (homecare)

Fuente: elaboración propia

Como resultado del ejercicio, se determinó la siguiente información:

	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	36 de 79

Tabla 6

<i>Hipótesis</i>	<i>Segmento</i>	<i>Problema</i>	<i>Necesidad</i>	<i>Solución actual</i>	<i>Propuesta valor</i>
Se concluye que el 60% de las empresas entrevistadas, no están cumpliendo con la legislación en SST y se exponen a sanciones	Empresas prestadoras de servicios que realizan actividades en SST para el SVE, en el Valle del Cauca	Desconocimiento de los riesgos de enfermedad por malos hábitos y riesgo psicosocial tanto de los empleadores.	Educación y sensibilización para evitar DME y enfermedades prevenibles. Cumplir con la normatividad vigente en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.	Actividades repetitivas como charlas, capacitaciones obligatorias para cumplir la normativa, sin analizar cómo impacta a cada persona realmente y si es efectivo.	Nuestro proyecto, permitirá que los trabajadores mejoren en su productividad porque por medio de las actividades a ejercer durante la intervención, se van a dar cuenta de la importancia de sí como ser humano, por lo tanto, actuará responsablemente a favor de su salud. Es importante que el cliente sepa que la idea del programa es también, reducir costos por enfermedades o accidentes laborales.

Fuente de elaboración: propia.

Del 100% de las empresas entrevistadas, sólo el 40% realiza actividades que aporten sobre el cambio de hábitos. El 60% de las instituciones evidencia falta en claridad sobre la estructura y el

desarrollo de actividades que permitan a los trabajadores conducir a estilos de vida saludables y el cumplimiento de la normatividad vigente en el tema de promoción de cambio de hábitos.

El 60% de las empresas entrevistadas, ha recibido una ayuda y apoyo en actividades de promoción de salud por parte de las ARL a las que están afiliados o de algún otra empresa que presta el tipo de servicio mencionando y han decidido asignar diferentes funciones al personal propio de la institución sin lograr cambios significativos, puesto que no existe un apoyo que les permita llevar un proceso de planificación organizado, por lo tanto, la implementación de actividades quedan con poco control, lo que impide tener continuidad y mantenerse en régimen con el tema.

Los empleadores entrevistados, muestran el gran interés del desarrollo del programa tanto para ellos, como para el resto del personal de las empresas.

El total de los entrevistados, muestran interés acerca de conocer más profundamente mi proyecto de emprendimiento, reconocen la importancia de la poca atención que se brinda al impulso hacia la buena conducta, hacia el autocuidado y sobre todo, hacia la aplicación de cambios directamente relacionados en los empleados de cada compañía. También, desconocen que la ley implementó ciertas normas que hablan sobre la inversión de los recursos en actividades que permitan el desarrollo de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

3.3 Análisis de la Competencia:

Se realiza un análisis de las empresas que desarrollan actividades similares en cuanto a la prestación de servicios para promocionar hábitos saludables en SGSST en el valle del cauca, con el fin de conocer los competidores más fuertes y este es el resultado:

 Universidad Católica de Manizales <small>VALLE DEL CAUCA</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	38 de 79

Tabla 7

Análisis de la competencia		
<u>Nombre de la empresa</u>	<u>Servicios que presta</u>	<u>Dirección-contacto</u>
Isc Plus Ltda.	<ul style="list-style-type: none"> - Asesorías para Sistemas de Vigilancia Epidemiológico - Aerorumbas - Cuidado de manos - Spa de relajación - Pausas activas - Asesorías nutricionales. 	Av. Estación 5 CN-56 Of. 502
Unidad de Salud Ocupacional	<ul style="list-style-type: none"> - Asesorías en Seguridad y Salud en el Trabajo. - Exámenes médicos con seguimiento y control del Sistema de Vigilancia Epidemiológica y laboratorio clínico - Intermediarios con distintas Administradoras de Riesgos Laborales. - Aerorumbas 	Calle 23b Norte #3BN-52
Consusalud Ltda. Su principal se encuentra en la Ciudad de Bogotá y presta servicios en la ciudad de Cali y algunos otros municipios del Valle del Cauca.	<ul style="list-style-type: none"> - Laboratorio Clínico con servicio a domicilio sin costo adicional y envío de reportes directamente a tu e-mail - Odontología, Ortodoncia 	Calle 171 #47-36

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small> <small>VALLE DEL CAUCA</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	39 de 79

	y Estética dental - Médico general, Enfermería y convenios con especialistas - Fonoaudiología - Servicios empresariales: aerorumba, capacitaciones para el SVE.	
Activa Seguridad y Salud en el trabajo Esta empresa presta servicios a nivel del valle del cauca, su oficina está ubicada en Yumbo-Valle.	- Promoción de la salud y prevención de la enfermedad. - Asesorías y capacitaciones - Trabajo en alturas.	Calle 46 Norte No. 7N-20 Piso 2
Mundo Manantial Esta empresa presta servicios a nivel del Valle del Cauca	- Intervenciones lúdicas - Consultoría empresarial	Mundomanaltial@yahoo.com

Fuente: elaboración propia.

3.4 Estrategia de Mercados

3.4.1 Propuesta de Valor

Los clientes quedarán satisfechos porque el servicio ofrecido permite que los trabajadores mejoren en su productividad gracias a las actividades que podrán ejecutar durante la intervención con el programa, dándose cuenta de la importancia de cambiar sus viejos hábitos, y actuando

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	40 de 79

responsablemente a favor de la salud propia. Algunos de los problemas que resuelve la idea de negocio son: Obesidad, malos hábitos de sueño, sedentarismo, debilidad muscular general.

Es importante que el cliente sepa que la idea del programa es también, reducir costos por enfermedades o accidentes laborales. Otro punto importante, es que este servicio no quita tiempo completo a la producción sino, la ejecución de las actividades oscila entre 10 a 15 min diarios en la aplicación y la generación de los nuevos hábitos.

3.4.2 Estrategia de Distribución

Con el fin de que los clientes tengan precios que se ajusten a los presupuestos y puedan gozar del programa, se realizarán visitas a las grandes entidades para también ampliar el segmento financiero, las empresas que se pueden volver parte del negocio son las asesoras de riesgos laborales, los corredores de seguros, también las cajas de compensación y las empresas prestadoras de servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo.

3.4.3 Estrategia de Precio:

Durante los pilotos de 30 días, la empresa pagará sólo el 50% del valor de parametrización y el 50% del servicio de la aplicación por mes.

Los precios podrían reducirse a menos de los 6.000 por empleado/mes en empresas, en aquellas empresas de 1.000 o más de 5.000 empleados. Aún tendría que definirse para el 2do año.

3.4.4 Estrategia de Promoción:

La estrategia de promoción está basada en utilizar los resultados de los pilotos realizados durante el primer año de operación, con datos sobre el impacto en el bienestar y mejores condiciones individuales y grupales de salud en los resultados de la empresa.

Se realizarán presentaciones al nivel de Gestión Humana y nivel Directivo de la empresa, con el fin de conseguir 1 piloto por cada 10 presentaciones, y mejorar la efectividad con el uso de los resultados del 1er piloto para llegar a 3 pilotos de cada 10 presentaciones.

Tabla 8

Presupuesto de Ventas	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12	Año 1
META DE PRESENTACIONES a REALIZAR	3	4	4	4	5	5	6	6	7	7	8	6	65
Inicio y SET UP pilotos en clientes	0	0	1	2	2	3	3	3	4	4	4	0	26
% acumulado de Pilotos Cerrados vs Ofrecidos	0%	0%	9%	20%	25%	32%	35%	38%	41%	43%	44%	40%	40%

- Creación de página web para quien desee obtener información concisa de la empresa, los servicios ofrecidos, los logros obtenidos en los diferentes PILOTOS, etc., así como correo o teléfono de contacto.
- Otra estrategia de promoción es participar en las ferias empresariales que convocan la Cámara de Comercio.
- Desarrollar un perfil en redes sociales del gerente de la empresa junto con el equipo de trabajo para mostrar su experiencia en el campo lo cual genera confiabilidad a la hora de contratar el servicio.

3.4.5 Estrategia de Servicio:

Para desarrollar el programa, el empleador tendrá dos opciones para financiar su pago: a) opción es el 50% de lo que vale el mes y, b) que el cliente tiene opción también de pagar los costos de preparación del proyecto para poder iniciar, el resto del valor será pactado para pagarlo mensual o trimestralmente durante la ejecución del proyecto que tiene como finalidad cumplir los 12 meses para logros de los objetivos planteados. Se debe tener en cuenta que se realizará un contrato donde conste que se prestará el servicio en la empresa y donde se pacta con el cliente la financiación del proyecto.

	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	42 de 79

3.5 Proyección de Ventas:

Tabla 9

Servicio	Valor
El principal servicio es transformar el lugar de trabajo a nivel organizacional, aumentando el bienestar y la felicidad, y a nivel, el compromiso y la productividad.	El costo del servicio es directamente relacionado con la cantidad de trabajadores que estén inscritos para desarrollar el proyecto.
Un servicio que se presta adicional son las actividades para la conservación del SGSST que involucra realización de pausas activas, entrenamiento funcional, sketchs teatrales, Aerorumbas, entre otros.	Cada una de estas actividades serán incentivos a los empleados que tengan los mejores resultados y hagan su tarea de la mejor manera.

Fuente: elaboración propia.

4. Plan Operativo

4.1 Ficha técnica de producto o servicio

Tabla 10

Desarrollo del programa	
<u>Clientes externos:</u>	Empleadores de empresas de la ciudad de Cali.
<u>Proceso:</u>	Operaciones
<u>Valor:</u>	Para más de 150 empleados un aproximado de: 3.000.000 de parametrización (1 vez) 6.000 x empleado x mes, 900.000 mensuales 1er Año: 13.800.000 Servicios de 3 Tamizajes trimestrales: 1.500.000 Conferencias o Talleres: 5.000.000 Valor estimado 1er año: 20.300.000

	Valor por empleado anual: \$135.333 para 150 empleados
<u>Responsable:</u>	Profesional especialista en SST o Bienestar
<u>Descripción del servicio:</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico inicial (análisis del estado de salud de cada trabajador, tamizaje cardiovascular, antecedentes de salud, medidas antropométricas, encuestas sobre felicidad, sintomatología osteomuscular y estrés laboral) • Análisis de la necesidad de cambio de hábitos • Instalación de plataforma • Plan de trabajo: Objetivos, metas, responsabilidades, recursos, cronograma. • Vigilancia trimestral sobre el impacto del proyecto en las personas (análisis del estado de salud de las personas, tamizaje cardiovascular, antecedentes de salud, medidas antropométricos, encuestas sobre felicidad, sintomatología osteomuscular y estrés laboral).
<u>Requisitos de oportunidad:</u>	<p>Tiempo de entrega: de acuerdo con lo establecido con el cliente.</p> <p>Sitio de entrega: Compañía o empresa.</p>
<u>Requisitos legales:</u>	Decreto 1072 de 2015/Resolución 2424 de 2019/Ley 1616 de 2013/Ley 1562 de 2012
<u>Requisitos técnicos:</u>	Pago del 50% del valor total del servicio o pagar los costos de preparación del proyecto para poder iniciar.

	<p>Disponibilidad del empleador para reunirse (1 hora cada 15 días o de acuerdo con la necesidad de requerimiento del cliente).</p> <p>Accesibilidad a las instalaciones de la compañía.</p>
<u>Requisitos finales de entrega:</u>	<p>Valoración del producto final por parte del empleador.</p> <p>Pago restante adeudado.</p>
<u>Puntos de control:</u>	<p>Evidencias que cada persona va a demostrar durante el desarrollo del proyecto.</p> <p>Valoración de las asesorías, actividades y evaluación del software.</p> <p>Evaluación trimestral del personal con encuestas y test de control de peso.</p>
<u>Vigencia esperada del servicio:</u>	Un año.

Fuente: elaboración propia

4.2 Análisis de la Cadena de Valor

Tabla 11

Análisis de la cadena de valor	
<u>Estructura de la empresa</u> Una oficina para reuniones con los clientes y recepción de llamadas de los clientes. Todos los recursos generales, finanzas, control de gestión, legal y dirección general	M A R G E N
<u>Recursos humanos</u> Profesionales integrales con conocimientos de Seguridad y Salud en el Trabajo que conformen interdisciplinariamente el mejor equipo.	
<u>Desarrollo tecnológico</u> Creación de páginas web, comunicación vía WhatsApp, llamadas telefónicas, e-mail,	

facilitando al cliente que notifiquen sus inquietudes.

Compras, publicidad y servicios

Negociar en todos los puntos de contacto con los proveedores.

<u>Logística</u>	<u>Operaciones</u>	<u>Logística</u>	<u>Marketing y</u>	<u>Servicio</u>
<u>interna</u>		<u>externa</u>	<u>ventas</u>	Luego del servicio
Contar con el equipo de profesionales indicado para comunicar las peticiones del cliente en primera instancia es decir, la información del cliente.	Portafolio de servicio Análisis y sistematización de la información.	Visita a los clientes de acuerdo con el orden.	Pautas publicitarias, estrategias promocionales para aumentar las ventas.	post venta, se debe continuar prestando la mayor atención al cliente. Atender dudas, reclamos o quejas.

Fuente: elaboración propia

4.3 Proceso de producción

Acoplo/ etapa analítica: en esta etapa el objetivo es realizar bases de datos de empresas para iniciar realizando llamadas y conseguir entrevistas con los posibles clientes. Además, se debe plantear una meta de llamadas alcanzadas en determinado periodo de tiempo.

Producto/ etapa de síntesis: en este momento, es necesario revisar que todo este marchando de acuerdo con el pacto que se haya establecido con el cliente y que los estándares de calidad se cumplan al igual que esté todo en funcionamiento.

Procesamiento/ etapa de acondicionamiento: el proyecto tiene cierta flexibilidad que se pueda adaptar a las necesidades del cliente o de los trabajadores de las empresas. Una vez que se realice el proceso, se deben tener controles de calidad y de monitoreo, por eso, cada tres meses se realizaran visitas a los empleados para hacer respectivos controles de tamizaje cardiovascular, esperando que sea efectivo el programa en la mayoría de las personas.

4.4 Proyección de producción o prestación del servicio

Dentro de los objetivos planteados, es muy importante planear las metas para el alcance del proyecto en las diferentes empresas que tiene el Valle del Cauca como departamento inicial.

Tabla 12

Presupuesto de Ventas	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12	Año 1
META DE PRESENTACIONES a REALIZAR	3	4	4	4	5	5	6	6	7	7	8	6	65
Inicio y SET UP pilotos en clientes	0	0	1	2	2	3	3	3	4	4	4	0	26
% acumulado de Pilotos Cerrados vs Ofrecidos	0%	0%	9%	20%	25%	32%	35%	38%	41%	43%	44%	40%	40%

La proyección es que por lo menos 26 pilotos con cerca de 9.000 usuarios en el primer año prueben el impacto del programa en las empresas; con un promedio de 350 empleados que hayan ejecutado completamente el año del programa. Otra opción será captar una empresa por semana durante las primeras 25 semanas.

4.5 Análisis de requerimientos

4.5.1 Necesidades de maquinaria

<i>Equipos durante la visita</i>	1 portátil	\$ 3,000,000.00
	Video beam	\$1,200,000.00
	papelería y oficina.	\$500,000.00

Fuente: elaboración propia.

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	47 de 79

4.5.2 Necesidades de materiales

- Portafolio de servicios
- Base de datos de información
- Profesionales con experiencia en cambios de hábitos y en temas de Seguridad y Salud en el trabajo.

4.5.3 Necesidades de personal

Tabla 13

Equipo de trabajo a contratar		
<u>Cargo</u>	<u>Responsabilidades</u>	<u>Salario</u>
Fisioterapeuta especialista en SST: Título universitario con conocimiento y experiencia en temas sobre Seguridad y Salud en el trabajo. Contrato tipo: fijo a un año con prestaciones sociales.	Planificar, ordenar, dirigir, supervisar y liderar el proceso de desarrollo del programa de estilos de vida saludables. Tener la capacidad de resolver todas las dudas en cuanto al tema a tratar. La persona que desarrolle este cargo debe tener excelente actitud de servicio al cliente, saberse comunicar, ser dinámica, proactiva, responsable y tener muchas ganas de seguir aprendiendo.	Seria aproximadamente \$2'000.000 mensuales teniendo en cuenta que se harán visitas entre 1-2 veces por semana, también el cliente lo solicite.
<u>Cargo</u>	<u>Responsabilidades</u>	<u>Salario</u>
Profesional en Mercadología Contrato tipo: prestación de	Capturar clientes Agendar citas con posibles	Pago por horas prestadas

servicios.	clientes para ofertar el programa durante la visita en las diferentes empresas.	
<u>Cargo</u>	<u>Responsabilidades</u>	<u>Salario</u>
Ingeniero de Sistemas Contrato tipo: prestación de servicios.	Es quien va a permitir realizar ajustes y revisiones periódicas para la plataforma.	Pago por horas prestadas.
<u>Cargo</u>	<u>Responsabilidades</u>	<u>Salario</u>
Diseñador Gráfico o Web Contrato: prestación de servicios	Desarrollar diseño de experiencia y proveer con las alternativas de navegabilidad Comparar y desarrollar benchmarks contra aplicaciones similares asegurando mejor experiencia y más fácil operación	Pago por horas prestadas
<u>Cargo</u>	<u>Responsabilidades</u>	<u>Salario</u>
Contador Contrato tipo: prestación de servicios.	Profesional dedicado a ordenar, manejar e interpretar la contabilidad del negocio, permitir conocer el balance financiero de la empresa y calcular los reportes de los impuestos.	Pago por prestación del servicio mensualmente.
Aliados comerciales	Son empresas de consultoría, o profesionales en Gestión Humana, Bienestar o Salud Ocupacional que puedan	Se reconocerá una comisión del 30% sobre la venta y un 15% sobre el año de suscripción siempre que el

	<p>INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO</p>	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	49 de 79

	<p>promover el programa y la aplicación, como parte de sus servicios de valor agregado.</p>	<p>aliado se encargue de acompañar la relación con el cliente.</p>
--	---	--

Fuente: elaboración propia

4.6 Análisis de Localización

La oficina estará ubicada en el Centro Comercial Centenario, lugar estratégico y de fácil acceso para los trabajadores y sus capacitaciones.

4.7 Propuesta de diseño de planta

Teniendo en cuenta que en YOFFICE hay recepción, el diseño propuesto para las oficinas de la empresa, es el siguiente:

Diseño de oficina:



Fuente: <https://www.yoffice.com.co/>



5 Prototipo y validación del prototipo



Nuestra Empresa

Somos una empresa conformada por profesionales de Fisioterapia, Psicología especialistas en áreas de Seguridad y Salud en el Trabajo. Hacemos fáciles cambios de comportamientos y hábitos de empleados en las organizaciones.

Misión

Startfit, es una empresa que ofrece un programa el cual cambiara completamente hábitos y estilos de vida para que las personas sean más saludables, con el compromiso que sean realmente productivos y sean más felices, para que las compañías tengan trabajadores que se sientan valorados y humanizados, así mismo, dar cumplimiento a las normas regidas por el gobierno de nuestro país.

Visión

Para el año 2023, Startfit será reconocida a nivel Nacional como una empresa líder en cambios de hábitos mejorando así la calidad de vida de cada trabajador.



Experiencia del colaborador, mejora en bienestar, engagement y más..

El portafolio de servicios fue presentado a varios de los posibles clientes, como parte del proceso de validación; cada cliente dio su opinión sobre el interés que despierta el mismo, también, hicieron comentarios acerca de cada paso del programa y se indagó acerca de cuál consideraban que podría ser el costo justo de los servicios y que interés tenían sobre la compra de este.

Los clientes quedaron satisfechos con el tipo de propuesta, la consideraron innovadora y muy necesaria de acuerdo con la realidad que muchos empleadores han identificado en sus trabajadores, los clientes quedaron con altas expectativas y se consiguió una segunda visita con uno de ellos para explicar sobre el uso de la plataforma, lo que quiere decir que hay intención de compra.

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	52 de 79

A nivel regional, el programa ofrecido por Startfit, es el más completo debido a que hay otras empresas que ofrecen servicios para mejorar hábitos saludables en los trabajadores, pero no son constantes, pues los clientes refieren que se realizan actividades 1 o 2 veces al mes.

En cuanto al costo del programa, para algunos clientes entrevistados, parece un poco alto, sin embargo, el tipo de financiación les llamó la atención, además, se les habló del posible convenio entre ARL para que el acceso al programa sea más fácil.

Se recomienda expandir más la propuesta, considerando la importancia de la salud de los trabajadores, los hábitos saludables y la productividad de las empresas desde la Seguridad y Salud en el Trabajo.

En el anexo A se presenta la ficha de la entrevista utilizada con los empresarios.

6 Plan Organizacional

6.1 Pensamiento estratégico

6.1.1 Principios Corporativos

Excelencia en el servicio: el personal que presta servicios en Startfit, mantiene una destacada actitud de servicio frente a todos los posibles clientes, buscando soluciones eficaces de acuerdo con sus peticiones.

Compromiso con la calidad: los empleados, están comprometidos con el logro de los mejores resultados con los efectivos procesos para la corrección o la mejora de los servicios a prestar.

Responsabilidad social: la calidad de vida de los clientes es de vital importancia, por ello, el cambio de hábitos y que sean realmente aprendidos, es el mayor interés, tratando de que el aporte que se realice en cada trabajador sea trascendido a toda la familia y personas cercanas.

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	53 de 79

La innovación: es interesante como la tecnología marca la vida de la mayoría de las personas, se hace más fácil obtener información, por ello, mediante la plataforma, los clientes van a tener ciertos beneficios como educación, programación de metas, alertas para realizar ciertos objetivos semanales, recetas nutricionales sencillas, lo que permite que cambiar de hábitos sea más divertido, fácil y rápido.

6.1.2 Misión de la Empresa

Startfit, es una empresa que ofrece un programa el cual cambiara completamente hábitos y estilos de vida para que las personas sean más saludables, con el compromiso que sean realmente productivos y sean más felices, para que las compañías tengan trabajadores que se sientan valorados y humanizados, así mismo, dar cumplimiento a las normas regidas por el gobierno de nuestro país.

6.1.3 Visión de la Empresa

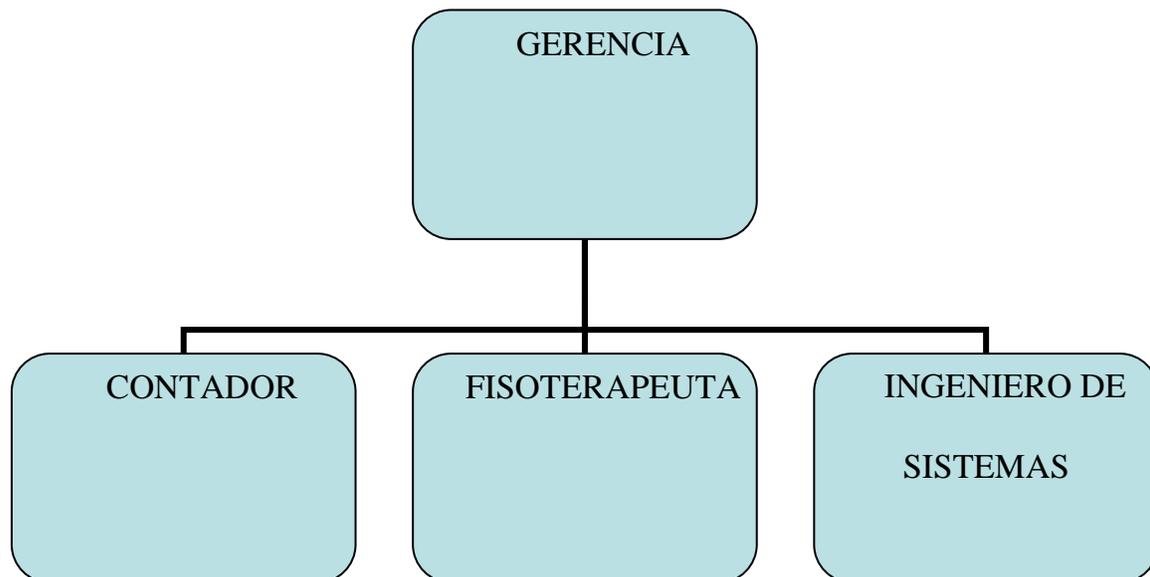
Para el año 2023, Startfit será reconocida a nivel Nacional como una empresa líder en cambios de hábitos mejorando así la calidad de vida de cada trabajador.

6.1.4 Objetivos Estratégicos

- Diseñar uno o más métodos de caracterización que sea rápido, escalable y objetivo (basados en datos de comportamiento y no en declaraciones subjetivas de las personas)
- Diseñar y desarrollar métodos de educación, motivación y generación de cambios de hábitos en las personas para: alimentarse mejor, tener actividad física mínima, higiene de sueño, enfocarse y ser más productivo (higiene emocional y mental)

- Desarrollar prueba piloto que valide los métodos de intervención y el impacto a corto plazo en la salud, bienestar y felicidad de las personas cubiertas por el programa.
- Desarrollar el concepto de este servicio como un producto para las empresas o sus empleados, validando beneficios, precio, comunicación y forma de vender el servicio a las empresas y o empleados.

6.2 Estructura organizacional



Fuente: elaboración propia

6.3 Análisis Legal y Normativo:

6.3.1 Legislación aplicable:

	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	55 de 79

Tabla 14

Ley	Descripción
Ley 1819 del 29 de diciembre 2016	"Por medio de la cual se adopta una Reforma Tributaria estructural, se fortalecen los mecanismos para la lucha contra la evasión y la elusión fiscal, y se dictan otras disposiciones"
Ley 1780 del 2 mayo de 2016	"Por medio de la cual se promueve el empleo y el emprendimiento juvenil, se generan medidas para superar barreras de acceso al mercado de trabajo y se dictan otras disposiciones"
Ley 1429 de 29 de diciembre de 2010	"Por la cual se expide la ley de formalización y generación de empleo"
Ley 905 del 2 de agosto de 2004	"Por medio de la cual se modifica la Ley 590 de 2000 sobre promoción del desarrollo de la micro, pequeña y mediana empresa colombiana y se dictan otras disposiciones."
Ley 590 del 10 de julio de 2000	"Por la cual se dictan disposiciones para promover el desarrollo de las micro, pequeñas y medianas empresa".

Fuente: Tomado de proyecto de grado Seguridad y Gestión educativa

6.3.2 Tipo de sociedad:

La empresa se constituirá como una Sociedad por Acciones Simplificadas (S.A.S)

6.3.3 Obligaciones

Las obligaciones de una empresa en Colombia luego de haberse registrado en Cámara y Comercio, es declarar el impuesto sobre la renta y los complementarios. Reportar IVA, reportar ICA una vez al año. En el momento de contar con empleados por contratación fija, deberá

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	56 de 79

realizar registrar a la empresa y al empleado: salud, pensión, caja de compensación, ARL, cesantías.

Beneficios

Uno de los beneficios es que la empresa puede ser registrada por persona natural o jurídica y contar con un solo accionista.

7 Plan de Gestión de Riesgos

7.1 Estrategia de mitigación según el análisis Pestal

Es importante mostrar al cliente una propuesta que permita conocer las oportunidades que tiene al desarrollar el programa que la empresa ofrece, la cual debe tener un costo razonable y asequible de acuerdo al servicio que se va a prestar, también, debe permitir que exista un lazo de confianza y expectativas que deben ser cumplidas, lo que va a permitir, que la empresa incursione en el mercado y tener la estabilidad financiera, lo que permitirá tener acceso a mejores productos tecnológicos y de calidad, al igual que contratar profesionales más especializados para desarrollar el proyecto.

7.2 Riesgos de producto

La calidad de la aplicación o plataforma a ejecutar para analizar el comportamiento de cada persona puede presentar fallas en cualquier momento, por lo tanto, se realizará monitoreo semanalmente junto con el ingeniero de sistemas para que esto no suceda, también, habrá servicio disponible en el momento que alguna falla se presente.

Se manejará encuestas de satisfacción posterior a prestar algún servicio lo que facilitará revisar que el servicio este siendo efectivo y congruente al contrato establecido con la empresa.

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	57 de 79

7.3 Riesgo de organización

Uno de riesgos de organización es no contar con el suficiente personal para las solicitudes de las empresas que necesiten el servicio, para ello debemos contar con bases de datos de profesionales que cuenten con disponibilidad para apoyarnos en el caso que se requiera.

Otro de los riesgos que pueden presentarse es que los profesionales no cuenten con el conocimiento o la experiencia suficiente, por lo tanto, Startfit brindará el tiempo necesario para promover la participación de eventos, actualizaciones, diplomados o partes relacionadas con el aprendizaje y el abordaje completo de los temas a desarrollar en las empresas.

Por último, otro riesgo sin duda es que por medio tecnológico las bases de datos de clientes o información confidencial sea plagiada, por lo tanto, nuestro sistema estará protegido y la información de importancia será conocida sólo por el personal autorizado.

7.4 Riesgo de mercado/segmento

Un riesgo de mercado es que los clientes incumplan con el pago en las fechas establecidas en el contrato y se deba recurrir a los medios legales para la respectiva conciliación, para evitar ello, se definirá un procedimiento de cobro de cartera y la persona encargada de este proceso realizará llamadas periódicas para recordar a los clientes que realicen su pago oportunamente.

8 Plan Financiero

El primer año de operación está planteado bajo las siguientes premisas operativas:

Durante los primeros 15 meses se van a realizar 3 ciclos de desarrollo de la aplicación que respalda la implementación del programa en las empresas el contacto con el usuario.

Los ciclos delimitan el desarrollo de 3 versiones de la App, con sus correspondientes fases:

- Diseño gráfico y de usabilidad o experiencia del usuario
- Desarrollo de software aplicando las guías de diseño, usabilidad y arquitectura del software.
- Realización de pilotos de 1 a 2 meses con clientes reales, que solo cubrirían el 50% del costo del proceso.

Cada uno de estos ciclos tomaría 5 meses de desarrollo.

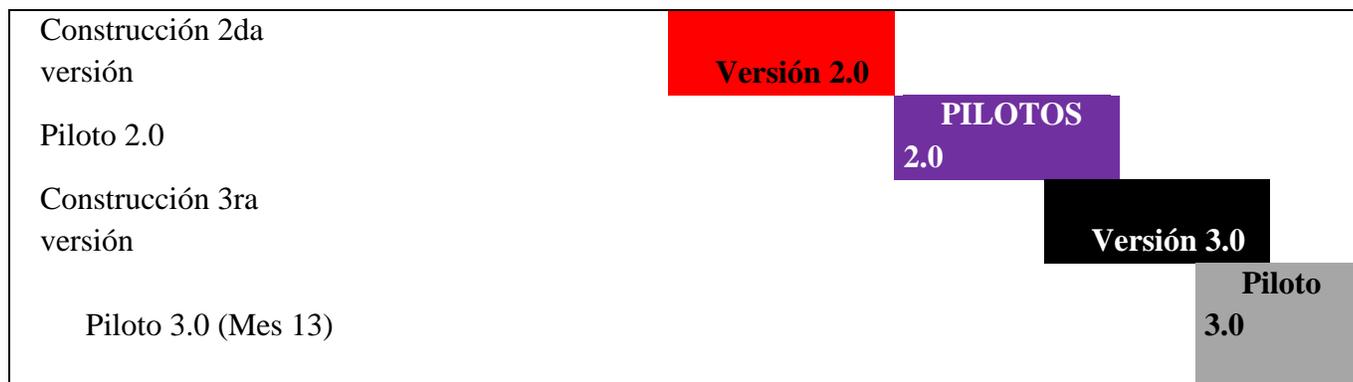
El foco comercial será conseguir empresas entre 150 y 500 empleados donde se pueda realizar pilotos masivos del plan de bienestar a muy bajo costo por empleados: menos de \$8.000 para el primer mes y luego niveles inferiores a \$5.000 por mes.

Adicionalmente, la tasa de aceptación de pilotos está establecida en lograr una tasa de efectividad inicial del 9%. La misma se eleva llegando a poder convencer 1 de cada 3 clientes potenciales en la medida en que los primeros 2-3 pilotos empiezan a generar datos relevantes que prueban el caso de negocio para los clientes potenciales.

Ciclo de desarrollo esperado 12 meses:

Tabla 15

Costos Variables	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12	Total Año 1
<u>Contratos por servicios</u>													
Ingeniero Sistemas (Desarrollo)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Diseñador Gráfico Web (Diseño y Exp Usuario)		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Construcción 1ra Versión		Versión 1.0											
Piloto 1.0				PILOTOS 1.0									



Fuente: elaboración propia

Plan de presentaciones y pilotos a realizar en primer año:

Tabla 16

Presupuesto de venta	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12	Año 1
Meta de presentaciones a realizar	3	4	4	4	5	5	6	6	7	7	8	6	65
Inicio y SET UP pilotos en clientes	0	0	1	2	2	3	3	3	4	4	4	0	26
% acumulado de Pilotos Cerrados vs Ofrecidos	0%	0%	9%	20%	25%	32%	35%	38%	41%	43%	44%	40%	40%

Fuente: elaboración propia.

8.1 Análisis de costos de operación

En los primeros 4 meses se busca realizar 15 presentaciones y lograr implementar 3 pilotos (20%)

En los siguientes 4 meses se trata de alcanzar 22 presentaciones (2 por semana) e implementar 7 pilotos (30% efectividad). La idea es que los datos y resultados iniciales de los pilotos empiezan a apalancar el proceso comercial y a resolver la inquietud inicial más importante.

Hábitos. Aquí incluimos Talleres, Conferencias en vivo o virtuales, Servicios directos de fisioterapia, masajes, meditación, Aerorumbas, etc., que se realicen como complemento del programa. En las cifras financieras, aun no incluimos estos servicios que sería ingresos marginales, pero de valor agregado para algunas empresas.

8.2 Plan de inversiones

El nivel de inversiones de este negocio es pequeño comparado con el nivel de ingresos y gastos esperado, debido a que está enfocado en el alquiler de servicios informáticos y de internet, y no en la adquisición o inversión en infraestructura.

Tabla 17

Cuenta	Inicial	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Inversiones en activos fijos						
Terrenos						
Edificaciones						
Maquinaria y equipo						
Equipos de oficina	2.000.000	6.000.000	18.000.000	27.000.000	32.400.000	38.880.000
Equipos de computo	2.500.000	7.500.000	22.500.000	33.750.000	40.500.000	48.600.000
Equipos de transporte	-	-	-	-	-	-
Otros	500.000	1.500.000	4.500.000	9.000.000	13.500.000	20.250.000

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD DE EDUCACIÓN</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	62 de 79

Depreciación acumulada	-	-	-	-	-	-
Activo fijo	5.000.000	15.000.000	45.000.000	69.750.000	86.400.000	107.730.000

Fuente: elaboración propia.

La idea general, es que se consideran sólo las necesidades de equipo de oficina para las áreas administrativas y en el futuro para las áreas de venta y atención al cliente, sumado a la compra de licencias de software empresarial básico (Office).

No se ha considerado la inversión en terrenos, edificaciones, maquinaria o equipos de transporte de ningún tipo.

Por último, dado que el monto de activos fijos es bajo, es muy probable que estos se reflejen a partir del 2do año como Gastos operativos con el fin de reducir las utilidades fiscales y así el impacto del impuesto de renta efectivo.

8.3 Plan de financiación:

Se planea una inversión de 50.000.000 en recursos propios que durante los primeros 6 meses cubrirían los gastos fijos y variables esperados.

- Plan A de Inversión: se necesitarían otros 50 Millones para poder completar el segundo ciclo de desarrollo, los cuales podrían ser aportados por la consultora The Edge Group Colombia SAS, quien se podría asociar al proyecto dependiendo de los resultados y del nivel de desarrollo realizado en los primeros 90 días. Se formalizaría un acuerdo o carta de intención, en el que las partes se comprometen y fijarán las condiciones.

	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	63 de 79

- Plan B de Inversión: Cómo segundo plan de contingencia se podría considerar el gestionar una línea de crédito por un máximo de \$50 Millones adicionales al aporte inicial en los primeros 7 meses del proyecto.

8.4 Análisis del punto de equilibrio

Tabla 18

Análisis de punto de equilibrio	Semestre 1	Semestre 2
Ventas en equilibrio	11.970.833	30.343.417
Gastos Fijos	4.245.000	12.750.000
Gastos variables	7.725.833	17.593.417
Empleados promedio por empresa	142	342
Ingreso por empresa promedio (PILOTOS)	6.425.000	16.025.000
Número mínimo de empresa activas mes	1	1

Fuente: elaboración propia.

- Durante el primer año se requieren en promedio mantener activar 2 empresas por mes en el segundo semestre, con un promedio de 342 empleados, asumiendo que la empresa solo cubre el 50% de los costos. Se requiere facturar 30 Millones por mes.
- El punto de equilibrio cambia cuando se empieza a generar el servicio de suscripción, que es un servicio recurrente, que estimamos se mantendrá por 12 meses, pero estamos estimando que solo sería de 6 meses.

	<p style="text-align: center;">INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO</p>	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	64 de 79

- En el estado de resultados se puede observar como la proporción de ingresos por suscripción se multiplica frente a los ingresos por primera vez. La ratio esperada de conversión de clientes con primera venta a clientes con suscripción es de 1 de cada 4 empresas o 25%.

8.5 Estado de resultados proyectado

La mayor parte de los ingresos se esperan por suscripción, es decir, por la continuidad del programa de bienestar y cambio de hábitos durante 6, 12 meses o más tiempo. El reto del diseño del programa serán las estrategias de gamificación y fidelización con la aplicación, de manera que los usuarios tengan múltiples estímulos, recompensas y retos asociados a participar en el proceso.

Tabla 19

Concepto	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Ingresos por nuevas ventas	63.000.000	189.000.000	378.000.000	680.400.000	1.156.680.000
Ingresos por suscripción	174.585.000	471.379.500	801.345.150	1.153.937.016	1.471.269.695
Ingresos por otros servicios	0	-	0	0	0
Ingresos totales	237.585.000	660.379.500	1.179.345.150	1.834.337.016	2.627.949.695
(-) Costos del servicio	101.970.000	234.531.000	351.796.500	492.515.100	640.269.630
(-) Gastos de administración	92.340.000	230.850.000	461.700.000	738.720.000	1.034.208.000
(-) Gastos de ventas	59.575.500	127.406.925	226.041.773	356.798.552	521.427.254
Total gastos	253.885.500	592.787.925	1.039.538.273	1.588.033.652	2.195.904.884
Utilidad operativa	- 16.300.500	67.591.575	139.806.878	246.303.364	432.044.811
(+) Ingresos no operacionales	-	-	-	-	-
(-) Gastos no operacionales	-	-	-	-	-
Utilidad antes de impuestos	- 16.300.500	67.591.575	139.806.878	246.303.364	432.044.811

(-) Impuesto de renta	- 5.216.160	21.629.304	44.738.201	78.817.076	138.254.340
Utilidad neta	- 11.084.340	45.962.271	95.068.677	167.486.287	293.790.472
Reservas	- 2.216.868	9.192.454	19.013.735	33.497.257	58.758.094
Dividendos	0	22.981.136	47.534.338	83.743.144	146.895.236
Utilidades	- 8.867.472	13.788.681	28.520.603	50.245.886	88.137.141

Fuente: elaboración propia.

La base del estado de resultados es la proyección del primer año y a continuación se pueden observar las variables utilizadas:

Tabla 20

Presupuesto de Ventas	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12	Año 1
META DE PRESENTACIONES a REALIZAR	3	4	4	4	5	5	6	6	7	7	8	6	65
Inicio y SET UP pilotos en clientes	0	0	1	2	2	3	3	3	4	4	4	0	26
% acumulado de Pilotos Cerrados vs Ofrecidos	0%	0%	9%	20%	25%	32%	35%	38%	41%	43%	44%	40%	40%
Precio Piloto													
Empleados promedio	0	0	150	200	200	300	300	350	350	350	350	350	350
Recaudo por 50% del Valor Setup	-	-	1.500.000	3.000.000	3.000.000	4.500.000	4.500.000	4.500.000	6.000.000	6.000.000	6.000.000	-	39.000.000
valor servicio 1 mes x empleado prom	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000	3000
recaudo mensual por empleados activos	-	-	450.000	1.200.000	1.200.000	2.700.000	2.700.000	3.150.000	4.200.000	4.200.000	4.200.000	-	24.000.000
Contratación Post Piloto													
% de empresas que renuevan después del piloto				25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	25%	
Renovación promedio en meses				6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
# de contratos probables a iniciar		0	0	0	0	1	1	2	2	2	2	3	13
valor servicio 1 mes x empleado prom	6000	6000	6000	6000	6000	6000	5700	5700	5700	5700	5100	5100	
promedio de empleados por contrato	0	0	150	200	200	300	300	350	350	350	350	350	
empleados acumulados en el programa	0	0	0	0	0	300	600	1300	2000	2700	3400	4450	
Ingresos por contratos más de 6 meses	-	-	-	-	-	1.800.000	3.420.000	14.820.000	22.800.000	30.780.000	34.680.000	66.285.000	174.585.000
Otros servicios													
Talleres, Charlas y conferencias													
Aesoria Nutricionista y SISO													

Fuente: elaboración propia.

8.6 Flujo de caja proyectado

Tabla 22

FLUJO DE CAJA	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12	Año 1
Total Ingresos Probables	-	-	450.000	1.200.000	1.200.000	4.500.000	6.120.000	17.970.000	27.000.000	34.980.000	38.880.000	66.285.000	198.585.000
Ingresos menos egresos mensuales	- 8.845.000	- 9.885.000	- 14.170.000	- 8.445.000	- 14.045.000	- 12.135.000	- 19.401.000	- 5.506.000	- 5.185.000	191.000	2.921.000	29.104.500	
Gastos Financieros													
Efectivo Inicial - Aporte	50.000.000					20.000.000	15.000.000	15.000.000					100.000.000
saldos finales de caja por mes	41.155.000	- 9.885.000	- 14.170.000	- 8.445.000	- 14.045.000	- 12.135.000	- 19.401.000	- 5.506.000	- 5.185.000	191.000	2.921.000	29.104.500	
Intereses acumulados	0	- 138.390	- 198.380	- 118.230	- 196.630	- 169.890	- 271.614	- 77.084	- 72.590	-	-	-	- 1.242.808
saldo con intereses pagados	- 10.023.390	- 14.368.380	- 8.563.230	- 14.241.630	- 12.304.890	- 19.672.614	- 5.583.084	- 5.257.590	191.000	2.921.000	29.104.500		
Saldo de Caja Acumulado		31.270.000	17.100.000	8.655.000	- 5.390.000	2.475.000	- 1.926.000	7.568.000	2.383.000	2.574.000	5.495.000	34.599.500	

Fuente: elaboracion propia.

El flujo de caja proyectado requiere una inversión inicial de 50 Millones de pesos, pero entre el mes 6 y 8 para terminar el 2do ciclo de desarrollo requerirá un adicional de 50 Millones adicionales, que como se explicó en el plan de financiación podríamos tener 2 planes: una inversión de The Edge Group Colombia SAS o un crédito o prestamo a 2 o 3 años.

Para fines del flujo de caja, se considera la inversión conjunta con la empresa que nos podría ayudar además a comercializar el servicio.

8.7 Balance general proyectado

Tabla 23

Cuenta	Inicial	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Activos	-	-	-	-	-	-
Efectivo y equivalentes de efectivo	5.000.000	882.870	1.123.409	-	317.855	1.836.537
Instrumentos financieros (inversiones)	40.000.000	28.056.500	26.000.000	34.825.350	12.978.840	70.000.000
Cuentas por cobrar	-	59.396.250	105.660.720	153.314.870	275.150.552	394.192.454
Activo corriente	45.000.000	88.335.620	132.784.129	188.140.220	288.447.247	466.028.991
Terrenos	0	0	0	0	0	0
Edificaciones	0	0	0	0	0	0
Maquinaria y equipo	0	0	0	0	0	0

Equipos de oficina	2.000.000	6.000.000	18.000.000	27.000.000	32.400.000	38.880.000
Equipos de computo	2.500.000	7.500.000	22.500.000	33.750.000	40.500.000	48.600.000
Equipos de transporte						
Otros	500.000	1.500.000	4.500.000	9.000.000	13.500.000	20.250.000
Depreciación acumulada						
Activo fijo	5.000.000	15.000.000	45.000.000	69.750.000	86.400.000	107.730.000
Activos diferidos	-	-	-	-	-	-
Amortización diferidos	-	-	-	-	-	-
Activo diferido	-	-	-	-	-	-
Total activos	50.000.000	103.335.620	177.784.129	257.890.220	374.847.247	573.758.991
Pasivos						
Obligaciones financieras	-	-	-	-	-	-
Proveedores	-	19.636.120	10.192.554	18.083.342	28.543.884	41.714.180
Dividendos por pagar	-	-	22.981.136	47.534.338	83.743.144	146.895.236
Impuestos por pagar	-	5.216.160	21.629.304	44.738.201	78.817.076	138.254.340
Total pasivos	-	14.419.960	54.802.994	110.355.881	191.104.104	326.863.756
Patrimonio	-	-	-	-	-	-
Capital	50.000.000	100.000.000	100.000.000	100.000.000	100.000.000	100.000.000
Reservas	-	2.216.868	9.192.454	19.013.735	33.497.257	58.758.094
Utilidades acumuladas	-	8.867.472	13.788.681	28.520.603	50.245.886	88.137.141
Total patrimonio	50.000.000	88.915.660	122.981.136	147.534.338	183.743.144	246.895.236
Total pasivo + patrimonio	50.000.000	103.335.620	177.784.129	257.890.219	374.847.248	573.758.991
Diferencia	-	-	-	- 0	0	0

Fuente: elaboración propia.

8.8 Evaluación del modelo de negocio a través de Valor Presente Neto y Tasa Interna de Retorno.



Tabla 24

PROYECCION DE DIVIDENDOS						
	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5	
Flujo de caja	-\$ 100.000.000	\$ 22.981.136	\$ 47.534.338	\$ 83.743.144	\$ 146.895.236	
VA	\$77.514.395,79					
TIR	45%					
TASA DE INTERES CONSIDERADA: 16% ANNUAL						
PROYECCION DE UTILIDADES NETAS						
	Inversion	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5
Flujo de caja	-\$ 100.000.000	-\$ 11.084.340	\$ 45.962.271	\$ 95.068.677	\$ 167.486.287	\$ 293.790.472
VA	\$187.833.723,41					
TIR	55%					
TASA DE INTERES CONSIDERADA: 16% ANNUAL						

Fuente: elaboración propia

Para evaluar la rentabilidad de este negocio usamos primero una evaluación de la TIR (tasa interna de retorno) y el Valor Presente (VA) con base en los dividendos que podrían otorgarse con una política de distribución de sólo el 50% de las utilidades, que provee una manera más acida de evaluar dicha rentabilidad, pero también la reinversión mínima de las utilidades. En este caso, en la evaluación a 5 años la TIR es de 45% que es casi de 3 veces la tasa de costo de oportunidad que puede tener el dinero y que nosotros consideramos en 16% anual.

En el siguiente caso, hicimos la proyección de rentabilidad basado en las utilidades después de impuestos y su Valor Presente es de casi 1.9 veces la inversión inicial y representa una tasa de interna de retorno del 55%.

Este proyecto es muy rentable, ya que el uso de la tecnología permite ofrecer unos costos muy bajos por empleado al cliente, pero al mismo tiempo, el uso de la aplicación permite escalar la operación para atender más clientes sin aumentar en la misma proporción los gastos fijos,

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small> <small>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	69 de 79

pudiendo cubrir a 350 empleados en una empresa con programas de cambio de hábitos, pero muy pocas horas hombre. Por último, en la evaluación, aún no se incluyen el valor de los servicios conexos con el programa y la aplicación, que representarían una 3ra línea de ingresos.

9 Conclusiones y Recomendaciones

- Más allá de la rentabilidad y factibilidad de este proyecto, creemos que estamos ante una oportunidad real de ayudar a transformar la difícil realidad del ambiente laboral en las empresas, dado que menos del 13% de los empleados en el mundo “no se sienten comprometidos” o “conectados emocionalmente con su trabajo” como lo indica Gallup. El ambiente de trabajo se ha intentado mejorar por décadas, pero la mayoría de los seres humanos disfrutan cada vez menos su trabajo.
- Este proyecto, puede ser transformador al lograr que cada persona conozca e interiorice el concepto del autocuidado, lo que dentro de todo incluye tener buenos hábitos tanto en la vida cotidiana, como en la jornada laboral. No se trata de la información que las personas necesitan para cambiar, sino al contrario, se trata de ayudar a las personas a cambiar sus comportamientos de manera simple, con menos racionalidad, pero al punto que con base en sus acciones empiecen a apreciar los beneficios de nuevos comportamientos.
- Todo cambio de comportamiento también necesita que el contexto cambie o mejore, y de allí la importancia de lograr impacto masivo dentro de las empresas, porque eso hace más factible que el contexto cambie para las personas. Hacer a través de la aplicación que el proceso sea entretenido, genere interés y compromiso, además de orgullo y satisfacción personal, grupal o de empresa, también empezará a afectar los índices de satisfacción en

el trabajo, los niveles de compromiso individual y los niveles de orgullo por la empresa y el equipo con el que se trabaja.

- En este proyecto, es sumamente importante, dar a conocer a cada persona el concepto del autocuidado, lo que dentro de todo incluye tener buenos hábitos tanto en la vida cotidiana, como en la jornada laboral. La aceptación de que se cometen errores, que hay estilos de vida que se pueden mejorar y actuar frente a ello, permite a cada trabajador cambiar aspectos a nivel de su salud, a nivel físico y también a nivel psicológico, es por ello que llegar a cada uno, se convierte en un objetivo principal logrando así, cambiar vidas y permitiendo que se refleje durante el desarrollo de sus tareas laborales.
- El desarrollo del proyecto permite que se incorporen los estilos de vida saludables en cada trabajador, previene enfermedades, protege la salud, cuando se da prioridad a otros factores de la vida, ya sean laborales, interpersonales o domésticos dejando a un lado el bienestar personal, el cuerpo se manifiesta y obliga a hacer una pausa en determinado momento; lo hace a través de somatizaciones, permitiendo el desarrollo de una serie de dolencias físicas lo cual se refleja en personas como estrés. Este programa ejecuta controles que permiten reevaluar el estado general de cada persona entrevistada anteriormente, para analizar el avance de esta.
- Se pudo identificar que las compañías, no han identificado la importancia que puede tener incluir a los empleados a un proyecto que sea guiado y controlado por profesionales.

	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	71 de 79

10 Bibliografía

1. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/SG/GT/programa-talento-humano-2018.pdf>
2. <https://nacionfarma.com/sindrome-del-burnout-reconocido-por-la-oms/>
3. <https://www.eltiempo.com/opinion/editorial/sobrepeso-mortal-obesidad-en-colombia-237676>
4. <http://empresas.infoempleo.com/hrtrends/consecuencias-del-sedentarismo>
5. <https://noticias.universia.net.co/practicar-empleo/noticia/2018/11/26/1162640/malos-habitos-comunes-millennials-debes-evitar.html>
6. <https://www.nielsen.com/co/es/insights/article/2018/comida-saludable-todo-esta-servido-para-crecer/>
7. <https://elnuevosiglo.com.co/articulos/09-2019-comer-mejor-y-moverse-mas-tendencia-que-crece>
8. Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Servicio de Administración del Trabajo, Inspección del Trabajo y Seguridad y Salud en el Trabajo - LABADMIN/OSH. Ginebra: OIT, 2016. 62 p.
9. La red21 (septiembre 2013) Encuesta Gallup en 140 países: solo a 13% de los empleados les gusta su trabajo. Recuperado de: <http://www.lr21.com.uy/mundo/1136975-encuesta-gallup-en-140-paises-solo-a-13-de-los-empleados-les-gusta-su-trabajo>.
10. Toro, D.F. (2012, abril 20) En Colombia padecemos de hábitos cero saludables, por eso nos duele envejecer. Recuperado de <https://congresovisible.uniandes.edu.co/agora/post/en-colombia-padecemos-de-habitos-cero-saludables-por-eso-nos-duele-envejecer/3466/>.

 Universidad Católica de Manizales <small>UNIVERSIDAD DE MANIZALES</small>	INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO	Código:	PRS-F-63
		Versión:	2
		Página:	72 de 79

11. Alarmantes cifras de accidentes laborales en Colombia [periódico La Nación] (2019, 29 de abril). Recuperado de <https://www.lanacion.com.co/2019/04/29/alarmantes-cifras-de-accidentes-laborales-en-colombia/> (cifras accidentalidad).
12. Grandes empresas se unen por la promoción de hábitos de vida saludables en Colombia [artículo]. (2018 01 agosto). Recuperado de <https://colombia.corresponsables.com/actualidad/grandes-empresas-promocion-habitos-vida-saludable-colombia> (empresas con estilos de vida saludables)
13. El espectador. (2017, 8 de abril) Moverse para sentirse mejor [periódico online]. Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/salud/moverse-para-sentirse-mejor-articulo-688463>.
14. Secretaria de salud. (2016, diciembre). Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral [Pdf]. Recuperado de https://www.paho.org/hon/index.php?option=com_docman&view=download&alias=382-estilos-vida-saludable-actividad-fisica&category_slug=desarrollo-humano-sostenible-y-estilos-de-vida-sal&Itemid=211
15. Reto 2018 [página web empresa Sanitas]. (2018). Recuperado de <https://corporativo.sanitas.es/sobre-nosotros/sostenibilidad/healthy-cities/reto-2018/>.
16. Un estilo de vida y trabajo saludable en 7 pasos [Imagen]. (marzo 3 de 2018) Recuperado de <https://www.colmenaseguros.com/pyme/productos-servicios/Paginas/Un-estilo-de-vida-y-trabajo-saludable-en-7-pasos.aspx>.
17. Reto 2018 [página web empresa Sanitas]. (2018). Recuperado de <https://corporativo.sanitas.es/sobre-nosotros/sostenibilidad/healthy-cities/reto-2018/>.

- a. si
 - b. no
5. ¿Llevan un control, algún registro al menos trimestral sobre el impacto de dichas actividades?
- a. Si
 - b. No
6. ¿Está interesado en impactar positivamente sobre la salud de sus trabajadores, además de la suya, promoviendo el cambio de malos hábitos y como resultados tengan un estilo de vida más saludable?
- a. Si
 - b. No



Universidad
Católica
de Manizales
UNIVERSIDAD DE EDUCACIÓN

INFORME FINAL TRABAJO DE GRADO

Código:

PRS-F-63

Versión:

2

Página:

75 de 79

Anexo B. Portafolio del servicio.

**Happier,
healthier and
more
productive
workplaces**

Malos Hábitos y las organizaciones

Engagement	Salud
<p>“En el mundo, el 87% de empleados no está comprometido con su trabajo (Gallup)</p> <p>\$ 550 BN pérdidas en productividad</p>	<p>El 75% de los mexicanos padece síndrome de burnout o fatiga por estrés laboral. (OMS 2017)</p> <p>En México el costo del estrés representa 6% PIB (OIT)</p>

La sensación de estrés laboral extremo o “burnout” ha sido reconocido por la OMS como un diagnóstico médico legítimo (2019)

Decreto 1072 de 2015



Los beneficios de bienestar personal en el ámbito personal y laboral

Las personas con mejores niveles de bienestar y felicidad viven en promedio 10 años más que las personas con pensamientos negativos o neutrales" (Shawn Achor)

Además.....



43% más productivas en sus actividades

83% más creativas

66% menos faltas al trabajo por enfermedad

Incrementan de un 40% al 80% el tiempo on task

SOBRE STARTFIT

STARTFIT es una plataforma digital que ayuda a los colaboradores a mejorar su niveles de bienestar para impactar positivamente su compromiso y productividad.



Ciencia del Cambio de comportamiento

Coach Personalizado

Apoyo y equipos Gamificación

STARTFIT está alineada al Objetivo de Desarrollo Sostenible #3 de Salud y Bienestar de la ONU



Beneficios de STARTFIT

<p>Experiencia del colaborador + Engagement</p> <p>Enriquece la experiencia del colaborador herramienta personalizada y gamificada para mejorar su salud y bienestar</p>	<p>Hábitos positivos = Reducción en factores de riesgo</p>	<p>Mejora en la salud = Ahorro en ausentismo</p> <p>En México las empresas pierden 40% de productividad cuando uno de sus empleados se ausenta, lo que significa hasta 12% menos del valor total de la nómina. (OIT)</p>	<p>Análítica y toma de decisión</p> <p>Data sobre los hábitos y comportamientos de grupos usuarios</p> <ul style="list-style-type: none"> -Genero -Edades -Cargo <p>-Evaluaciones de engagement y bienestar</p>	<p>Escalabilidad</p> <p>Sin restricciones de número de usuarios, zona, ciudad o locación</p>
---	---	---	---	---

Experiencia del colaborador, mejora en bienestar, engagement y más..

MODELO CARE

CONNECT

Las relaciones sociales sólidas y el pensamiento positivo son vitales para una vida feliz

ACTIVATE

La actividad física mejora el bienestar físico y mental

RELAX

Una mente tranquila y relajada permite crear una vida productiva y feliz

EAT REAL

Comer sano y según las necesidades individuales, basado en alimentos naturales y reales



¿Cómo funciona?

- 1. Gana Puntos y Premios**
- 2. ¿Cómo? Caminando y realizando actividades diarias**
- 3. ¿Cómo? Seguimiento con COACH**
- 4. ¿Cómo? Retos diarios y en equipo**

*12 meses de acompañamiento
*Kpi's y evaluaciones periódicas de bienestar

Cursos y talleres



Health Coach



Steven Moscoso
Personal trainer



Ir al supermercado



Estiramientos



Cocina saludable



Ejercicio en casa



Leer etiquetas





VOI

Valor sobre la inversión

	Nivel de Bienestar personal	KPI *Índice Pemberton *CARE Hábits *Quality of Life Questionnaire
	Adherencia al programa	KPI *Engagement con el APP
	Índice de formación de hábitos	KPI *% Hábitos incorporados

***ROI**

Retorno de la inversión

	Ausentismo
	Engagement
	Legislación
	Siniestralidad