

NOMBRE CORTO DEL TRABAJO NO SUPERIOR A 12 PALABRAS



PROPUESTA METODOLÓGICA PARA PROMOVER LAS PAUSAS ACTIVAS Y
GENERAR CULTURA EN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA POPULAR EUCARISTICA
CAMILO C. RESTREPO.

NRC. 16034

Mayra Astrid Geney Usuga

Jineth Carolina Gañan Gutiérrez

Edwin Alexander Acevedo López

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bello (Antioquia)

Programa Administración en Salud Ocupacional

noviembre de 2020

NOMBRE CORTO DEL TRABAJO NO SUPERIOR A 12 PALABRAS

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA PROMOVER LAS PAUSAS ACTIVAS Y
GENERAR CULTURA EN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA POPULAR EUCARISTICA
CAMILO C. RESTREPO.

Mayra Astrid Geney Usuga

Jineth Carolina Gañan Gutiérrez

Edwin Alexander Acevedo López

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Administrador en Salud
Ocupacional

Asesor(a)

Andrés Felipe Montoya Giraldo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Administración en Salud Ocupacional

noviembre de 2020

Contenido

Lista De Tablas	5
Lista De Figuras	6
Lista De Anexos.....	7
Resumen.....	8
Abstract	9
Introducción	10
CAPÍTULO I	13
1 SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN.....	13
2 PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	13
2.1 Pregunta de Investigación	15
3 Objetivos.....	16
3.1 Objetivo General	16
3.2 Objetivo Específicos	16
4 JUSTIFICACIÓN.....	17
5 MARCO DE REFERENCIA.....	19
5.1 Marco Teórico.....	19
5.1.1 El Estrés	20
5.1.2 Pausas Activas	21
5.2 Antecedentes	26
5.3 Marco Legal	28
6 METODOLOGÍA.....	30
6.1 Enfoque	30
6.2 Nivel.....	31

6.3	Método	31
6.4	Población	31
6.4.1	Caracterización De La Población Y Contexto	32
6.4.2	Descripción Del Grupo De Docentes	33
6.5	Instrumento	33
7	HALLAZGOS	37
8	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50
9	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
	Anexos	57

Lista De Tablas

Tabla 1 Beneficios Pausas Activas	26
Tabla 2 Población	33

Lista De Figuras

Figura 1. Beneficios de las Pausas Activas.....	25
Figura 2 Rango De Edad De Los Docentes Encuestados	38
Figura 3 Genero de los docentes encuestados.....	38
Figura 4 Experiencia Como Docencia	39
Figura 5 Antigüedad Laboral Dentro De La Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo...	39
Figura 6 Intensidad Horaria Semanal De Los Docentes.....	40
Figura 7 Capacitación De Pausas Activas	40
Figura 8 Promover Las Pausas Activas	41
Figura 9 Espacio Para Realizar Pausas Activas	41
Figura 10 Cansancio En El Trabajo	42
Figura 11 Recuperar Energía Con Pausas Activas	42
Figura 12 Practica De Pausas Activas En Estudiantes.....	43
Figura 13 Importancia De Pausas Activas	43
Figura 14 Horario Indicado Para Realizar Las Pausas Activas	44
Figura 15 Carga Laboral	45
Figura 16 Realizar Pausas Activas No Me Gusta Porque Debo Compartir Con Otros	46
Figura 17 Realizar Pausas Activas No Es Mi Responsabilidad.....	47
Figura 18 Realizar Pausas Activas Me Quita Tiempo Laboral.....	47
Figura 19 Realizar Pausas Activas Me Ayuda A Aumentar Mi Rendimiento Laboral	48
Figura 20 Realizar Pausas Activas Es Importante Porque Me Ayuda A Cuidar Mi Salud Física Y Mental	48

Lista De Anexos

Anexo A. Carta De Autorización Para La Ejecución Del Proyecto En La Escuela Camilo C. Restrepo....	57
Anexo B. Materia Fotográfico De La Escuela Popular Camilo C. Restrepo.....	58
Anexo C. Encuesta Realización Pausas Activas.....	61
Anexo D. Cartilla Pausas Activas Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo	68

Resumen

Este trabajo investiga sobre que metodología de pausa activas se puede realizar con los docentes de la escuela popular eucarística Camilo C. Restrepo, que permita la concientización y apropiación de un estilo de vida saludable disminuyendo así enfermedades y accidentes asociados a la realización de las tareas rutinarias durante la jornada laboral. Para eso se utilizó una metodología con enfoque cualitativo, tomando como muestra 14 docentes de la institución, a quienes se les aplicó una encuesta que permitió obtener un primer diagnóstico para la problemática planteada.

A partir de las respuestas se evidenció que los docentes del plantel se encuentran entre los 22 y 53 años, en su mayoría son considerados como personas jóvenes y potencialmente productivas, gran parte de ellos cuentan con más de 5 años de experiencia y cumplen con una intensidad laboral de 48 horas semanales. Reconocen la importancia de las pausas activas, están capacitados sobre ellas y la mayoría coinciden en que cuentan con espacios para su realización. Los docentes por medio de la encuesta manifiestan sentirse cansados y que las pausas activas ayudan a recuperar energía para retomar satisfactoriamente su jornada laboral, sin embargo, hay quienes difieren afirmando que les resta tiempo de trabajo. También se encontró con un porcentaje muy pequeño de encuestados que asumen que la realización de las pausas activas no es su responsabilidad; en lo que todos están de acuerdo es en incluir a los alumnos en este tipo de programas, dando pie para implementar una metodología que cumpla con el objetivo.

Palabras claves: Pausas activas, metodología, concientización, jornada laboral, estilo de vida saludable.

Abstract

This work investigates what active pause methodology can be carried out with the teachers of the popular eucharistic school Camilo C. Restrepo, which allows the awareness and appropriation of a healthy lifestyle, thus reducing diseases and accidents associated with the performance of routine tasks during working hours. For this, a methodology with a qualitative approach was used, taking as a sample 14 teachers from the institution, to whom a survey was applied that allowed obtaining a first diagnosis for the problem raised.

From the answers, it was evidenced that the teachers on the campus are between 22 and 53 years old, most of them are considered young and potentially productive people, most of them have more than 5 years of experience and meet an intensity 48 hours a week. They recognize the importance of active breaks, are trained on them, and most agree that they have spaces to do it. Through the survey, teachers state that they feel tired and that active breaks help to regain energy to satisfactorily resume their workday, however, there are those who differ stating that they have less time from work. It also found a very small percentage of respondents who assume that taking active breaks is not their responsibility; What everyone agrees on is to include students in this type of program, giving rise to the implementation of a methodology that meets the objective.

Keywords: Active breaks, methodology, awareness, workday, healthy lifestyle.

Introducción

Este trabajo es basado en la sub línea de investigación “Promoción, prevención, cultura, educación, innovación y emprendimiento en seguridad y salud en el trabajo”, donde el tema que se desea abarcar es la implementación de las pausas activas en los docentes de la escuela popular eucarística Camilo C. Restrepo, invitando así a crear una cultura de estilos de vida saludables dentro y fuera de la institución.

Uno de los principales factores por los que se debe implementar las pausas activas en los sitios de trabajo para los empleados es su bienestar físico y mental y a esto se le puede añadir que una de sus ventajas es que mejoran el desempeño laboral, logrando que los beneficios sean múltiples, pues no solo ayudaría al mejoramiento del docente, sino que, con ello, el rendimiento de los alumnos y toda la institución.

En Colombia se respaldan este tipo de espacios que benefician a los empleados través de la (LEY 1355 DEL 2009), del Congreso de la República, en el artículo 5° Estrategias para Promover Actividad Física, establece que todas las empresas del país, deben promover las Pausas Activas durante la jornada laboral e incluir a todos sus empleados. Por lo tanto, estas se implementan como estrategias que promuevan el mejoramiento de la calidad de vida de los colaboradores (Congreso de Colombia, 2009).

A pesar de lo anterior y de los esfuerzos de muchos profesionales para sacar estas propuestas adelante se nota cierta resistencia por dejar de hacer sus labores muchas veces con bastante carga de trabajo por la creencia de estar agotando el tiempo que podrían invertir en sus responsabilidades. Lo que nos invita a indagar sobre la información, la percepción y el uso de las

pausas activas primeramente en material bibliográfico y luego identificarlo en los docentes de la escuela popular eucarística Camilo C. Restrepo por medio de una investigación cualitativa.

En la revisión teórica nos encontramos con temas y conceptos importantes como Seguridad y salud en el trabajo abarcando su definición global adapta por el Comité Mixto de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que ha sido citada por varios autores nombrados en este trabajo.

El estrés es una de las categorías que se tomó en cuenta ya que es uno de los principales factores que exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal, lo que demandaría la implementación de pausas activas que es la otra categoría en abordar donde se mencionan diferentes autores que nombrar los beneficios y algunas propuestas sobre ello. Y por último se implementó una encuesta con el fin de indagar sobre la percepción y los procesos en cuanto a las pausas activas que se llevan a cabo dentro de la institución antes mencionada y que tan conveniente sería implementar una nueva metodología dentro de la institución.

Cabe mencionar que este trabajo de grado es elaborado en el año 2020- 2 en medio de una pandemia mundial, lo que ha exigido la implementación del confinamiento, medidas de bioseguridad, distanciamiento social y por ende la ausencia de los docentes y alumnos en el aula, exigiendo una modalidad virtual y a distancia que ha sido nueva para todos, generando en profesores múltiples dificultades mencionadas por (EL ESPECTADOR, 2020) ,tales como problemas de conexión, estrés, ansiedad, exceso de carga laboral, la preocupación de padres de familia y hasta grabar parte de las clases porque hay estudiantes que no tienen internet para conectarse por varias horas al día son algunas de las tantas maniobras que los profesores del país han tenido que lidiar.

Retomando lo anterior es evidente que los maestros están pasando en este momento por situaciones de estrés laboral que reclaman una implementación de pausas activas programadas y dirigidas en pro de su bienestar físico y mental, previniendo enfermedades a raíz de sus labores.

CAPÍTULO I

1 SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN

La presente propuesta metodológica sobre las pausas activas, está enfocado en la **promoción, prevención, cultura, educación, innovación y emprendimiento en seguridad y salud en el trabajo**, de los docentes en la escuela popular eucarística camilo c. Restrepo durante la jornada laboral

2 PROBLEMA DE INVESTIGACION

La Institución Educativa “Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo” cuenta con 14 docentes y 241 estudiantes de los grados transición a Once, pertenece a las Escuelas Populares Eucarísticas de la Arquidiócesis de Medellín. Está ubicada en el Barrio Trinidad, conocido anteriormente como Barrio Antioquia, limita con los barrios Santa Fe, Belén, Aeropuerto y Zona industrial, quienes manifiestan no sentirse totalmente acompañados con el proceso de promoción y prevención de salud y seguridad en el trabajo, a pesar de la importancia que es contar un sistema de gestión y sobre todo generar prácticas de trabajo seguro.

García Castro & Muñoz Sánchez, (2013) afirman “Pese a la importancia del rol docente la prevención y promoción de la salud en sus lugares de trabajo no ha alcanzado su desarrollo” (p.31). Aunque es evidente que la docencia es una actividad donde hay múltiples y específicas condiciones de exposición laboral que incide sobre la salud y que además se pueden identificar en diversos momentos como el desgaste físico o mental de los profesores, que no tienen la atención y formación que el asunto requiere para su control y prevención.

Entre las características de trabajo más notables de los docentes se encuentran la sobrecarga laboral, jornadas de trabajo extensas, las relaciones interpersonales y la falta de motivación, el docente en el desarrollo de sus actividades se enfrenta a grupos numerosos y utilizando generalmente como método la educación tradicional, sin mucha ayuda tecnológica que hacen que la voz y el tablero sean los instrumentos para captar la atención de sus estudiantes.

Se piensa que en la docencia al igual que en otros empleos y profesiones, hay brechas en el sistema de información que impiden que los empleados reconozcan sus situaciones como enfermedad o accidente laboral y que por ende no reconozcan sus falencias como producto del empleo y que implica a su salud física y mental. Esto lleva a generar el siguiente cuestionamiento ¿de qué se enferman los docentes?

Según (Ayala Restrepo, Colorado Vargas, & Cabrera Arana, 2006) a lo que una investigación hecha por la Fundación Medico preventiva, en el departamento de Antioquia,

Reveló que para el primer trimestre del año 2004, las enfermedades más prevalentes en profesores fueron: los trastornos cardiovasculares (hipertensión arterial, infartos), los osteomusculares (lumbago), gastrointestinales (gastritis, enteritis), infecciosas y, finalmente, las enfermedades mentales, grupo que incluyó diagnósticos de depresión leve y diversos trastornos de adaptación, mixtos de ansiedad con depresión, pánico, personalidad emocionalmente inestable, ansiedad y reacción al estrés agudo . En Medellín, particularmente, se encontraron manifestaciones de desgaste emocional y físico, o síndrome de Burnout, en estudio realizado con docentes en el año 2005, y se analizó la posible relación del síndrome y variables personales, familiares y sociales.

Casi todas estas enfermedades y accidentes laborales pueden obedecer a las largas jornadas de trabajo en la institución y en sus viviendas casa cuando se utiliza el tiempo libre para planear,

organizar y hacer labores que corresponde a sus empleos, lo que atenta contra su bienestar emocional generando estrés laboral, a lo que se cree es importante promover un estilo de vida saludable promovido desde la institución educativa como medida de promoción y prevención de enfermedades laborales.

2.1 Pregunta de Investigación

¿Qué metodología de pausas activas puede llevar a los trabajadores de la escuela popular eucarística Camilo C. Restrepo a ser más conscientes en mantener un estilo de vida saludable por medio de las pausas activas, y así minimizar o evitar enfermedades y accidentes asociados a la realización de tareas rutinarias o sedentarias durante la jornada laboral?

3 Objetivos

3.1 Objetivo General

Proponer una metodología de pausas activas dirigida a docentes basada en los resultados de análisis de las encuestas realizadas, para la prevención del riesgo biomecánico y fortalecimiento de las relaciones interpersonales en la escuela popular eucarística camilo c. Restrepo.

3.2 Objetivo Específicos

Identificar cuáles son los tipos de pausas activas más realizados o practicados por los docentes.

Identificar los factores que interfieren en la realización de las pausas activas por parte de los colaboradores de la Escuela Popular Camilo C. Restrepo, a través de la aplicación de una encuesta estructurada, que permita el análisis, identificación y comprensión de dichos factores.

Enunciar las acciones a desarrollar que permitirán la realización de las pausas activas por parte de los colaboradores de la Escuela Popular Camilo C. Restrepo a través de una propuesta de mejoramiento al plan de pausas activas de la Organización.

4 JUSTIFICACIÓN

Las pausas activas son un conjunto de ejercicios que se hacen en tiempos cortos en la jornada laboral, con tal fin de recuperar energías para tener una mejor eficiencia o desarrollo en las labores a realizar.

Según (MINSALUD ABECE, 2015) afirma que las pausas activas:

“Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo asociados al desempeño laboral”.

Estas actividades mejoran las labores desempeñadas, revirtiendo la aparición de fatiga muscular y el cansancio ocasionado por el trabajo.

La institución Escuela popular Eucarística Camilo C Restrepo, comenzó la implementación del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo en el año 2018 y según auditoría por la ARL con un porcentaje de cumplimiento del 90%.

Mediante una reunión con la coordinadora de la Institución, se identificó que en la escuela no se ejecuta el programa de pausas activas y no se desarrollan actividades similares para recuperación de energías y mejorar la rutina laboral, esto debido a “la falta de tiempo, desconocimiento, motivación e interés por parte de los docentes”.

Es por ello que se suscita el interés de diseñar una propuesta metodológica que incluya las pausas activas en la Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo. Basado en el análisis de los resultados que se evidencien en las encuestas realizadas, para así permitirles a los docentes de la escuela realizar las pausas activas con el fin de prevenir posibles enfermedades y accidentes que puedan estar asociados al desempeño de tareas rutinarias o repetitivas y que van enfocadas a mejorar tanto la salud individual y colectiva de los docentes en su entorno laboral.

Para reducir esta problemática y poder hacer un cambio significativo dentro de la escuela, se deberá concientizar a los docentes de que las pausas activas pueden prevenir trastornos osteomusculares, como se mencionó anteriormente causados por sedentarismo, posturas prolongadas y movimientos repetitivos (MINSALUD ABECE, 2015), así como también se deben tomar medidas para disminuir la monotonía laboral y tomar conciencia de que la salud integral es responsabilidad de cada persona. Es por ello que se deben practicar diferentes ejercicios que activen la circulación sanguínea y contribuyan a disminuir el cansancio físico y mental.

5 MARCO DE REFERENCIA

5.1 Marco Teórico

La Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo tienen descrito su proceso administrativo, con una clara definición de su misión, visión, políticas y procedimientos, todos estructurados en un sistema en el cual acoge todos los programas, procesos, formatos y responsables de realizar diferentes acciones o actividades.

Para poder dar paso a la investigación que se pretende realizar es necesario enfocarnos en una perspectiva teórica donde se abordan varios conceptos y autores, podemos empezar por la seguridad y salud en el trabajo como una actividad sustantiva de los seres humanos así mencionada por (Jaramillo, 2008), la definición global adoptada por el Comité Mixto de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su primera reunión en 1950, y revisada en 1995, la finalidad de la salud en el trabajo consiste en lograr la promoción y mantenimiento del más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las labores; prevenir todo daño causado a la salud de éstos por las condiciones de su trabajo; protegerlos, en su empleo, contra los riesgos resultantes de agentes perjudiciales a su salud; colocar y mantener al trabajador en un empleo adecuado a sus aptitudes fisiológicas y psicológicas y, en suma, adaptar el trabajo al hombre y cada hombre a su actividad (OIT, 2003).

La OIT (Organización internacional del trabajo), esta vez citada por (Méndez Parra, 2019) nombra en su documento *The International Labour Organization and the quest for social justice, 1919–2009* sobre seguridad y salud en el trabajo como una oportunidad de mejorar las

condiciones y el medio ambiente de trabajo, desarrollar programas de promoción de la seguridad y salud en el trabajo, de prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales, de recreación, utilización del tiempo libre, descanso y turismo social Asientos: existen dos situaciones: a) cuando son utilizados ocasionalmente para descansar, porque el trabajo habitual se realiza de pie o b) cuando el trabajo se realiza sentado. p.14

5.1.1 El Estrés

El estrés afecta el entorno tanto laboral como social y familiar, según (Mis Sanitas, 2018) “El estrés puede definirse como un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, etc.”

Con respecto al estrés (Leka, Griffiths, & Cox, 2004) hace referencia a los siguiente “El estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajusten a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”.

Se puede considerar de lo anterior que el estrés es el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos, los hechos ocasionados son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal.

Según (Ayala Restrepo, Colorado Vargas, & Cabrera Arana, 2006) Mencionan que “Casi la mitad de todos los maestros reportan tener altos niveles de estrés a diario. Las investigaciones muestran que cuando los profesores están estresados, esto puede afectar negativamente a los estudiantes y las escuelas.”

Se puede considerar de lo anterior, cada vez más los docentes sienten en su trabajo un malestar personal que les lleva a pensar o sentir una sensación de no servir para nada, de que su esfuerzo no es reconocido como debería serlo, y que en varias ocasiones se le exige hacer cosas que no son ni mucho menos de su competencia. Además, muchos de los docentes tienen que soportar y aguantar escenarios de presiones con familiares poco respetuosa y groseras, se puede dar el caso que algunos compañeros de trabajo no tengan buena relación.

La mayoría de tiempo el docente se dedica a estar en el aula de clase, a parte le sumamos el tiempo que invierte en corregir exámenes, trabajos, actividades y preparar las clases y talleres de todas las semanas podíamos decir que es un trabajo que genera un estrés elevado.

5.1.2 Pausas Activas

En Colombia se habla de salud ocupacional desde el año 1.904, el señor Rafael Uribe Uribe trato el tema de la seguridad en el trabajo, siendo llamado después el padre de la salud ocupacional en Colombia dando origen a la Ley 57 de 1915 conocida como la ley Uribe. (Quintana, Berrioa, M. Fajardoa, & G. Lizarazoa).

Cabe destacar que la seguridad y salud en el trabajo ha ido creciendo gracias a la dedicación y compromiso que tienen los gobiernos y las entidades como la organización mundial de la salud OMS y la Organización Internacional del Trabajo que han abordado el tema de la salud ocupacional desde diferentes tópicos planteando estrategias, acciones y planes que cada

vez afirman más la necesidad de que las organizaciones se involucren, dado que el espacio laboral sea reconocido como un ámbito adecuado para la promoción de la salud.

Los estilos de vida saludables están relacionados con la disminución de la probabilidad de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles y de mejorar la calidad de vida, por tal motivo se considera la implementación de las pausas activas como medida de prevención del estrés laboral.

(Restrepo Pardo, 2015), Propone tener presente que el bienestar de los funcionarios es un propósito permanente, de manera que la apertura de nuevos espacios y la inclusión de programas novedosos, en que el objetivo principal sea preservar, mejorar y/o reparar la salud de las personas en su vida de trabajo individual y colectiva, debe ser un pilar fundamental en el desarrollo de los programas generales de seguridad y salud en el trabajo de cualquier empresa.”
p. 44

Así mismo las pausa activas son mencionadas por Silvia, 2006 en (Restrepo Pardo, 2015), como gimnasia laboral. También, denominada como gimnasia en la empresa, pausa laboral o pausas activas, que básicamente es una actividad que se desarrolla en el marco laboral con el objetivo de promover la salud, mejorar las condiciones de trabajo y preparar los empleados o trabajadores para realizar las actividades diarias. p.44,

Según (LEY 1355 DEL 2009) “Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.”.

A partir de esta Ley de la Obesidad, se comienza a pensar, reflexionar y reglamentar los mecanismos para las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos los empleados.

Se evidencia en (LEY 1355 DEL 2009) en el Artículo 5, en su párrafo el cual dice:

“El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.”

Según (MINSALUD ABECE, 2015) afirma que las pausas activas “Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral.”

Las pausas activas son un conjunto de ejercicios que se hacen en tiempos cortos en la jornada laboral, con tal fin de recuperar energías del cuerpo de la fatiga muscular y mental que se genera durante las jornadas laborales promoviendo la realización de actividad física enfocada en ejercicios que permitan realizar estiramientos del cuerpo, propiciando cambios de posición y relajación de la sobrecarga osteomusculares que se presentan por mantener posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada de trabajo, de esta manera se estimula la función cardíaca, neuronal y muscular, lo que contribuye a minimizar el riesgo de aparición de enfermedades laborales asociadas al trabajo. Entre ellas se puede señalar el “síndrome de túnel carpiano, varices, lesión del manguito rotador, estrés laboral, la depresión” entre otras definidas en él (Decreto 1477 del 2014, 2014).

De lo anterior, las pausas activas “Se trata de actividades físicas o ejercicios cortos que alivian la fatiga física y mental en el puesto de trabajo, Si bien las pausas activas tienen muchos beneficios para las personas con gran carga laboral” (Ergonoticias, 2018)

Disminuye El Estrés. Realizar ejercicios de estiramiento y de relajación en medio de la jornada laboral le permiten distorsionarse, logrando un estado de bienestar y no caer en estados complicados de estrés.

Mejoran la postura. Los ejercicios de las pausas activas favorecen el cambio de posturas e interrumpir la desgastante rutina, que disminuye la productividad y la capacidad de aportar nuevas ideas y el desarrollo de tareas intelectuales.

Previenen dolores articulares y musculares. Estos ejercicios y el cambio en la rutina previenen la aparición de dolores y espasmos musculares ocasionados por permanecer largos periodos en una misma posición o realizando una misma tarea.

Estimulan y favorecen la circulación. Realizar una pausa o cambiar de actividad en medio del trabajo permite que la circulación se active y que la sangre no se estanque al permanecer por largos periodos de tiempo en una posición invariable

Favorecen la autoestima y la concentración. El realizar ejercicios de coordinación y hacer una pausa saludable, previene alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga física y mental, generando una sensación de complacencia consigo mismo.

Bienestar en grupo. La actividad física en el lugar de trabajo promueve, motiva y mejora las relaciones interpersonales, promulgando una integración social con los compañeros, procurando que el ambiente se torne agradable.

Baja los índices de enfermedad profesional. Hacer un plan saludable en el que se incluyan sesiones frecuentes de pausas activas permite reducir el riesgo de enfermedad profesional, que puede presentarse de diversas maneras.

Mejoran el desempeño laboral. Tener una óptima salud, establecer buenas relaciones con los compañeros de trabajo y desempeñarse de forma ejemplar en el trabajo es el resultado de un organismo y una mente sanos.

De esta forma, (Atocha, 2019), retoman la Revista Empresarial y Laboral (2019), la cual indica que algunos de los beneficios de las pausas activas fueron: mejorar el rendimiento físico y mental de los trabajadores, con esto disminuye los riesgos producidos por enfermedades profesionales, así como también mejora las relaciones interpersonales laborales. Presentados en el siguiente *Figura 1*

Beneficios	Descripción
Fisiológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora de la movilidad articular y flexibilidad muscular. • Aumenta la circulación oxigenando los músculos y tendones, lo cual también disminuye la acumulación de ácido láctico acumulado por el esfuerzo ocasionado a causa de las tareas diarias.
Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento notable de la concentración en las tareas. • Mejora la autoestima y estimula la creatividad.
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la interacción entre compañeros. • Fortalece el sentido de pertenencia y solidifica la integración grupal. • Promueve el surgimiento de nuevos líderes
Organizacionales	<ul style="list-style-type: none"> • Optimiza la adaptación al puesto laboral, el rendimiento y coadyuva mayor productividad. • Crea conciencia de la importancia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes dentro de una organización, esto permite disminuir el número de consultas médicas a causa de dolencias, accidentes y lesiones; adicional a esto se reducen gastos por sustitución del personal.

Figura 1. Beneficios de las Pausas Activas

Fuente: (Aviles Atocha, 2019)

En la implementación de las pausas activa es recomendable y factible que se desarrollen en el lugar de trabajo y sin tener que cambiar de vestuario puesto que se refieren a acciones de la vida cotidiana; la actividad física moderada pero regular, subir escaleras, caminar rápidamente y montar en bicicleta como parte de la rutina diaria, puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular la autoestima y mejorar la claridad mental, así lo expone Díaz et al., 2011 en (Atocha, 2019).

Tabla 1 Beneficios Pausas Activas

AUMENTAN	DISMINUYEN
La armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación.	El estrés laboral.
Alivian las tensiones laborales producidas por malas posturas, posturas sostenidas y rutina generada por el trabajo.	Los factores generadores de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores.
Incrementan el rendimiento en la ejecución de las labores.	Las ausencias al trabajo.

Fuente: Elaboración propia

5.2 Antecedentes

Tanto en el ámbito internacional como nacional y local se encuentran investigaciones realizadas cuyo enfoque son las pausas activas.

A continuación, se relacionan algunas de las principales investigaciones realizadas en cuanto al tema en mención.

Según (Pacheco Sarmiento & Tenorio Altamirano, 2015) en su tesis nombrado “Plan De Pausas Activas En La Jornada Laboral Del Personal Administrativo Y Trabajadores Del Área De Salud No. 1 Pumapuno De La Coordinación Zonal 6 Del Ministerio De Salud De Azuay En El Año 2014” Menciona como las pausas activas ofrecen bienestar físico aplazando la aparición de

enfermedades osteomusculares y enfatiza principalmente en cómo estas pausas activas mejoran el estado mental permitiendo así llevar unos beneficios psicoactivos que repercuten entre otros en una mejor disposición para la realización de tareas, así como la generación de ambiente laboral más armónico y meno tensión laboral.

Según (Bonilla García, 2012) en su trabajo de grado nombrado “Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos gases de occidente S.A E.S.P de la ciudad de Cali” Se enfoca en que la ejecución de las pausas activas es un aspecto que ayuda a minimizar el ausentismo laboral por factores como estrés, dolencias físicas, desordenes emocionales y en general riesgos laborales asociados a la actividad diaria, por tal motivo diseño un programa de pausas activas para los colaboradores de esta entidad.

Adicionalmente, (Moaquera Bassante, 2016) en su tesis de grado Llamada “Las Pausas Activas Laborales Y Su Incidencia En El Desempeño Laboral De Los Trabajadores Del Área De Ahorro Y Crédito De La Cooperativa Educadores De Tungurahua Ltda., De La Ciudad De Ambato De La Provincia De Tungurahua”. Indica la importancia de promover y crear conciencia frente a las pausas activas durante la jornada laboral, se enfoca que mediante estas se puede disminuir los trastornos físicos y Psicológicos el sedentarismo del cual el personal podría ser víctima si no se atiende a tiempo.

Por su parte (Atocha, 2019) en “Pausas activas como estrategia para disminuir el estrés laboral en el área administrativa caso Laticobsa SA” (Doctoral dissertation), encuentran en un estudio realizado que las pausas activas demostraron ser una herramienta efectiva en cuanto al mejoramiento de la jornada laboral, después del acercamiento teórico y conceptual su efectividad no solo se ve reflejada en la ejecución de este proyecto sino también en un gran número de

empresas que adoptaron este programa para el bienestar de sus empleados, tanto así que se les dio un espacio en la legislación colombiana; actualmente SURA (compañía aseguradora de riesgos profesionales), sugiere las pausas activas como medio preventivo para evitar estrés y lesiones articulares que puedan sufrir los empleados en su jornada laboral. p.15

De igual manera (Restrepo Pardo, 2015) en la “Estructuración de las bases para la Implementación y desarrollo del programa de Pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la UDCA”, definen las pausas activas como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. (Ruíz, Mota, et al, 2011) El aumento de la actividad física, es uno de los componentes más importantes de un estilo de vida saludable, vinculándose a beneficios físicos y mentales. La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales, lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad. p.48

5.3 Marco Legal

El (Decreto 1477 del 2014), La cual presenta un listado de las enfermedades laborales. Así mismo, el (Decreto 1072 del 2015), en la cual en su capítulo 6. Define las directrices de obligatorio cumplimiento para implementar el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, incluyendo por supuesto la prevención de enfermedades laborales, lo que lleva de manera directa a la implementación de programas o planes de realización de pausas activas.

También existen las Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional GATISO. Ellas presentan los riesgos profesionales a los que un trabajador puede estar expuesto y emiten recomendaciones desde la promoción, prevención y tratamiento, mencionando en varios casos la realización de pausas

Las guías técnicas colombianas, como complemento de la legislación colombiana, especialmente la GTC 45 (GUÍA TÉCNICA COLOMBIANA GTC 45, 2012), se enfoca en la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional presenta las pausas activas como un aspecto importante de los controles existentes y también como las medidas de intervención que deben estar presentes para minimizar el riesgo de aparición y/o avance de enfermedades laborales.

6 METODOLOGÍA

6.1 Enfoque

De acuerdo con la información que se desea, se realizó el trabajo de grados, mediante un enfoque cualitativo, debido a que se busca plantear una propuesta de formación dirigida a los docentes, que les permite reconocer la importancia del uso de las pausas activas en la Escuela Eucarística Camilo C. Retrepo, con el fin de enlazar positivamente en las relaciones interpersonales a través del proceso de información como partida, descripción e interpretación de un evento o fenómeno social en su contexto natural.

Según (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014) “El método cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” pág.7.

El enfoque cualitativo “Busca Principalmente la dispersión o expansión de los datos e información” por su parte refiere (Leka, Griffiths, & Cox, 2004) “Para que el investigador se forme creencias propias sobre el fenómeno estudiado, como lo sería un grupo de personas únicas o un proceso particular” pág.10.

Dicho de otro modo, el método cualitativo según (Taylor & Bogdan, 2012), “plantea comprender lo que la gente piensa y dice”.

6.2 Nivel

El nivel investigativo es descriptivo ya que busca detallar como los educadores de este plantel perciben su bienestar en las horas laborales, que tanto uso hacen de las pausas activas y si las implementan en su vida diaria.

6.3 Método

El método que se estaría utilizando es el deductivo ya que a partir de lo encontrado en los resultados de las encuestas y lo observado, se pretende llegar a una conclusión que podrá ser acertada, pero no generalizada y tampoco predictiva, es también longitudinal ya que el trabajo se lleva a cabo únicamente con el personal que son los 14 docentes de la institución Camilo C. Restrepo, esto nos permitirá observar si hay una evolución de sus características y mirar cuales son las variables.

6.4 Población

“El tamaño poblacional es el número de individuos que constituyen la población”
(Requena Serra, 2014)

El término “población” se refiere al conjunto de elementos que se quiere investigar, estos elementos pueden ser objetos, acontecimientos, situaciones o grupo de personas. (InE, 2015)

Se puede decir que es un conjunto de elementos a evaluar donde se determina características comunes de este grupo de población.

6.4.1 Caracterización De La Población Y Contexto

Análisis Del Entorno Local

La Institución Educativa “Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo” cuenta con 241 estudiantes de los grados transición a Once, pertenece a las Escuelas Populares Eucarísticas de la Arquidiócesis de Medellín. Está ubicada en el Barrio Trinidad, conocido anteriormente como Barrio Antioquia, limita con los barrios Santa Fe, Belén, Aeropuerto y Zona industrial.

El barrio Antioquia, en Medellín, es una zona que a lo largo de la historia ha pasado por una serie de sucesos llenos de violencia y desarraigo. En los años 50 a raíz del Decreto 517, la tranquilidad del barrio fue alterada cuando volquetas del municipio dejaron ahí prostitutas provenientes de diferentes partes de este, junto a sus proxenetas. Esto provocó que las familias habitantes de la zona, algunas empresas como Medias Cristal y las instituciones educativas se desplazarán o cerrarán sus puertas. Las dinámicas del barrio se encontraron en un desorden, el cual fue aprovechado por los pistoleros a sueldo, ladrones y traficantes de alcohol adulterado, para asentarse ahí. Estas dinámicas se extendieron hasta los años 80 y 90, época en la que el narcotráfico y las bandas criminales organizadas se instalaron en la zona. (Correa Jaramillo & Spitaletta Hoyos, 2011)

La historia de esta zona, sin lugar a duda, ha tenido una serie de repercusiones en la actualidad. Pues al 2020, los negocios ilícitos continúan siendo la fuente económica principal de las familias de la zona. Es un sector donde la violencia y la venta y consumo de estupefacientes hace parte de la cotidianidad, lo que se manifiesta en fenómenos como las fronteras invisibles, plazas de drogas, conflictos entre bandas, extorción a familias y comercio, entre otros. Sin embargo, y a pesar de su situación, la mayoría de los padres de familia de la institución se muestran comprometidos y participativos en los procesos de formación de los niños, niñas y

jóvenes, interesándose constantemente por el avance de sus hijos; se muestran responsables, con buena disposición y cordialidad para interactuar con los agentes educativos.

6.4.2 Descripción Del Grupo De Docentes

La Institución Escuela Eucarística Popular Camilo C. Restrepo cuenta con un total de 13 docentes licenciados siendo 1 la coordinadora de la instrucción, para un total de 14 docentes, de los cuales 11 son mujeres y 3 son hombres; en cada una de las asignaturas estipuladas por la Institución.

Población A Investigar Se puede observar en la *Tabla 2*

Tabla 2 Población

NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESCUELA POPULAR CAMILO C. RESTREPO
Sector al que pertenece (oficial, cobertura, privado):	Privado
Numero de Sedes:	1
Dirección de la Sede:	Carrera 65 D N° 24-40
Comuna, Barrio, Corregimiento o Vereda:	Comuna 15, Barrio Trinidad.
Niveles que atiende (preescolar, Básica, Media):	Preescolar, Básica primaria, secundaria y Media académica.
Número de docentes	14
Mujeres	11
Hombres	3

Fuente: Elaboración propia

6.5 Instrumento

Este instrumento de recolección de información se utilizó para tener el primer diagnóstico frente a la problemática descrita en el planteamiento del problema. La encuesta está compuesta de preguntas diseñadas para obtener todas las particularidades necesarias para lograr el cumplimiento

de los objetivos presentados en la propuesta, siendo este instrumento confiable y de resultados exactos.

ENCUESTA PAUSAS ACTIVAS	
<p>La siguiente encuesta se hace con interés académico, con el fin de conocer la perspectiva sobre las pausas activas en los docentes de La Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo. Por tal motivo es de gran importancia responder las siguientes preguntas con mucha seriedad y sinceridad.</p>	
CARGO:	
EDAD:	
SEXO:	
POR FAVOR MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA QUE CREA SER MÁS ACERTADA	
<p>1. TIEMPO DE EXPERIENCIA COMO DOCENTE</p> <p>a.) Menos de 1 año b.) Entre 1 año a 3 años. c.) Entre 3 años a 5 años. d.) Más de 5 años</p> <p>2. ANTIGÜEDAD EN EL CARGO DENTRO DE LA INSTITUCIÓN</p> <p>a.) Menos de 1 año b.) Entre 1 año a 3 años. c.) Entre 3 años a 5 años. d.) Más de 5 años</p> <p>3. INTENSIDAD DE LA JORNADA LABORAL</p> <p>a.) 24 horas semanales. b.) 48 horas semanales. c.) Mas de 50 Horas semanales</p> <p>4. ¿HA RECIBIDO CAPACITACIÓN ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS?</p> <p>a.) SI b.) NO</p> <p>5. ¿EN LA ESCUELA ES PROMOVIDA LA REALIZACIÓN DE LAS PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL?</p> <p>a.) SI b.) NO</p> <p>6. ¿DISPONE USTED DE UN ESPACIO PARA REALIZAR PAUSAS ACTIVAS DENTRO DE LA JORNADA LABORAL?</p> <p>a.) SI b.) NO</p>	

7. **¿FRECUENTEMENTE SIENTE CANSANCIO EN EL TRABAJO?**
a.) SI
b.) NO
8. **¿CONSIDERA USTED QUE EL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS, PUEDE AYUDAR A RECUPERAR ENERGÍAS Y A DISMINUIR LA MONOTONÍA QUE SE TIENE DURANTE LA JORNADA LABORAL?**
a.) SI
b.) NO
9. **¿CONSIDERA QUE LOS ESTUDIANTES TAMBIÉN DEBERÍAN PRACTICAR LAS PAUSAS ACTIVAS Y VOLVERSE UNA CULTURA PARA AMBAS PARTES?**
a.) SI
b.) NO
10. **¿CONSIDERA USTED ES IMPORTANTE Y NECESARIO LA EJECUCIÓN DE PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL?**
a.) SI
b.) NO
11. **¿A QUÉ HORAS CONSIDERA SE PUEDE LLEVAR A CABO ESTA ACTIVIDAD DE PAUSAS ACTIVAS?**
a.) Antes del medio día
b.) Después del medio día
c.) Ninguno en especial
12. **EN GENERAL, ¿CONSIDERA QUE LA CARGA LABORAL QUE ACTUALMENTE TIENE LA INSTITUCIÓN ES JUSTA?**
a.) Muy Justa
b.) Moderadamente justa
c.) Poco justa
d.) Nada justa

POR FAVOR MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA QUE CONSIDERA MÁS ACERTADA

13. **¿QUÉ TAN DE ACUERDO SE ENCUENTRA CON CADA UNA DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES?**
- A. Realizar pausas activas no me gusta porque debo compartir con otros**
() TOTALMENTE EN DESACUERDO
() ALGO EN DESACUERDO
() NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
() ALGO DE ACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO
- B. Realizar pausas activas no es mi responsabilidad**
() TOTALMENTE EN DESACUERDO
() ALGO EN DESACUERDO

- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
- ALGO DE ACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO

C. Realizar pausas activas me quita tiempo laboral.

- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- ALGO EN DESACUERDO
- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
- ALGO DE ACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO

D. Realizar pausas activas me ayuda a aumentar mi rendimiento laboral.

- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- ALGO EN DESACUERDO
- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
- ALGO DE ACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO

E. Realizar pausas activas es importante porque me ayuda a cuidar mi salud física y mental

- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- ALGO EN DESACUERDO
- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
- ALGO DE ACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO

7 HALLAZGOS

Posterior a la realización de las encuestas a los 14 docentes de la escuela popular eucarística camilo c. Restrepo se procede a realizar el análisis de los resultados en cada ítem. Estos se exponen a continuación.

Se halló que una de las acciones que se debe implementar para poder llevar a cabo con más eficiencia las pausas activas es el horario, pues en las respuestas de la encuesta se indica que para la mayoría de los docentes el horario preciso para la práctica de las pausas activas es después de mediodía, también es importante implementar actividades en las cuales participen los alumnos creando así una cultura institucional ya que este deseo se evidencia en todos los docentes según la encuesta.

Es importante que a partir de este proceso de intervención que se le ha realizado a la escuela, se genere más consciencia en los docentes para evitar lesiones que afecten su desempeño laboral, comprendiendo que cuando los músculos permanecen estáticos se acumulan en ellos desechos tóxicos que producen la fatiga. Anexo D

Por medio de pausas activas como:

- Mente y cuerpo (las emociones y pensamientos negativos afectan la salud).
- Estiramientos generales de; cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, pies, piernas y ojos.
- Técnicas de respiración; tanto de pie como sentado.

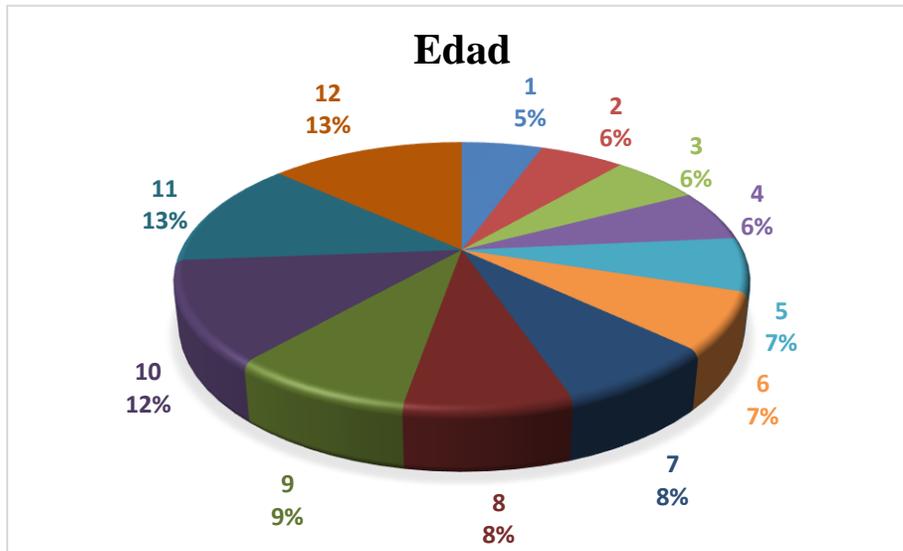


Figura 2 Rango De Edad De Los Docentes Encuestados

Los docentes encuestados se encuentran entre los 22 y 53 años de edad. El 78,5% de la muestra pertenece al rango de la edad media o madurez comprendida entre los 22 y 35 años, mientras que el 21,5% pertenece a un grupo de la edad adulta, de manera que la mayoría de la población se puede considerar como joven y potencialmente productiva *Figura 2*.

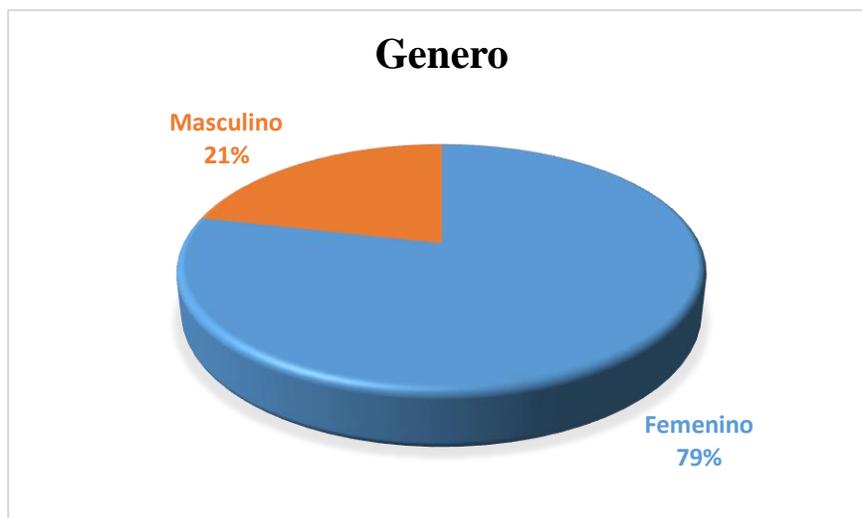


Figura 3 Genero de los docentes encuestados

En la aplicación de la encuesta que se realizó a la población docente de la escuela popular eucarística camilo c. Restrepo, se evidencia que existe un mayor porcentaje de dicha población que pertenece al género femenino representado en un 79% de la totalidad de los encuestados

Figura 3.

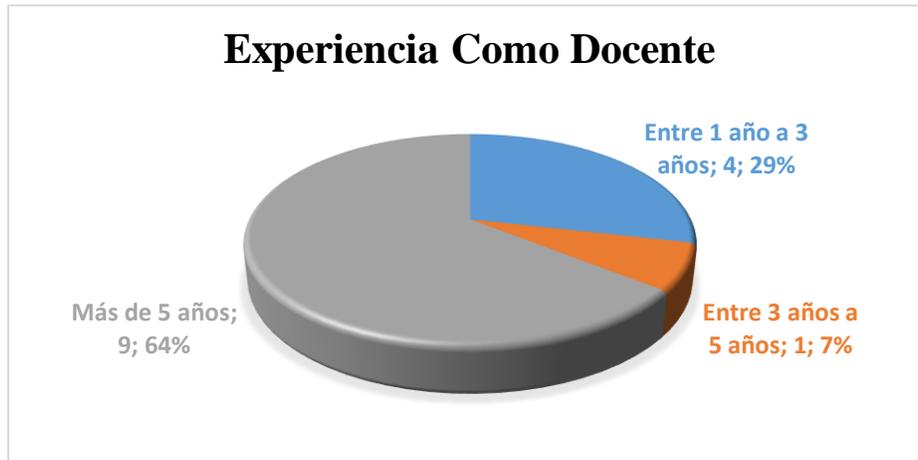


Figura 4 Experiencia Como Docencia

La escuela cuenta con docentes como muy buena experiencia en la educación, teniendo el 9,64% de la población con más de 5 años de experiencia, dando esto confianza y credibilidad al interior de la escuela hacia sus alumnos y padres de familia **Figura 4.**

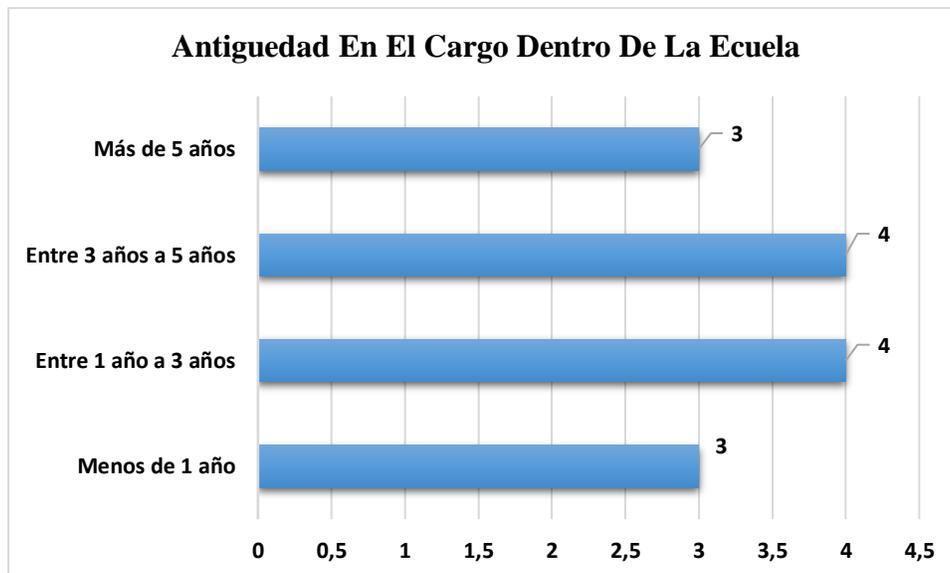


Figura 5 Antigüedad Laboral Dentro De La Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo

Los docentes encuestados se encuentran entre los 1 a 5 años de antigüedad laboral. El 28,5% tiene entre 3 a 5 años de antigüedad, otro 28,5% tiene entre 1 a 3 años de antigüedad, el 21,4% no alcanzan los dos años de permanencia en la escuela con menos 1 un año de antigüedad y el otro 21,4% cuenta con las de 5 años de antigüedad como docentes en la escuela **Figura 5**.

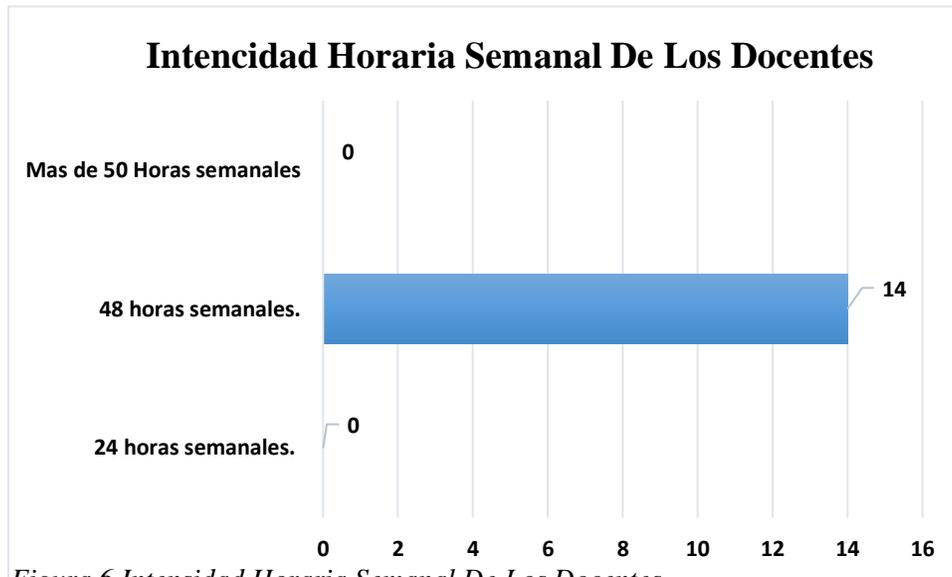


Figura 6 Intensidad Horaria Semanal De Los Docentes

El 100% de los encuestados reportan una intensidad laboral de 48 horas a la semana, dando cumplimiento de la intensidad horaria establecida por la ley, donde lo normal es trabajar 8 horas al día.



Figura 7 Capacitación De Pausas Activas

Se evidencia que el 100% de la población ha recibido capacitación con relación a la realización de las pausas activas en su trabajo y han recibido capacitación e indicaciones sobre la importancia de estas *Figura 7*.

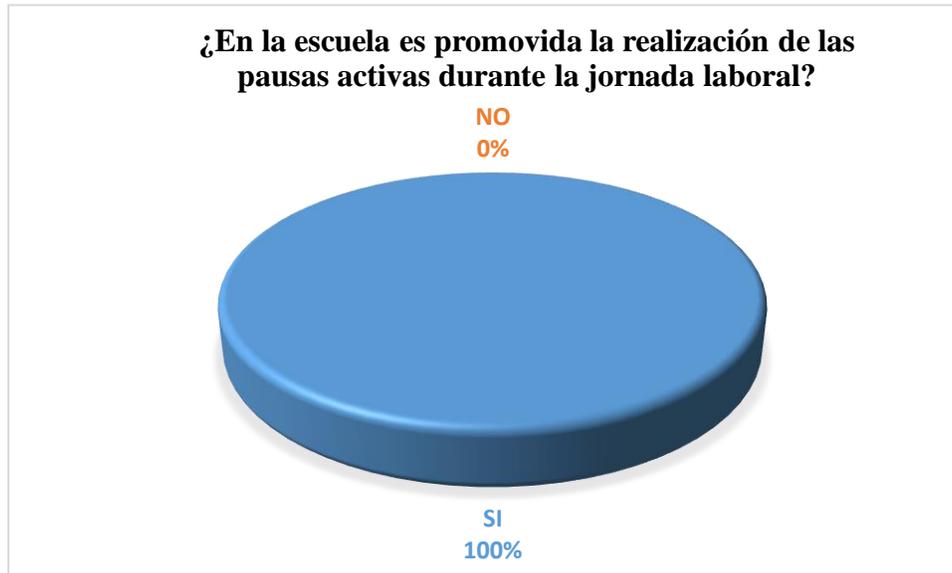


Figura 8 Promover Las Pausas Activas

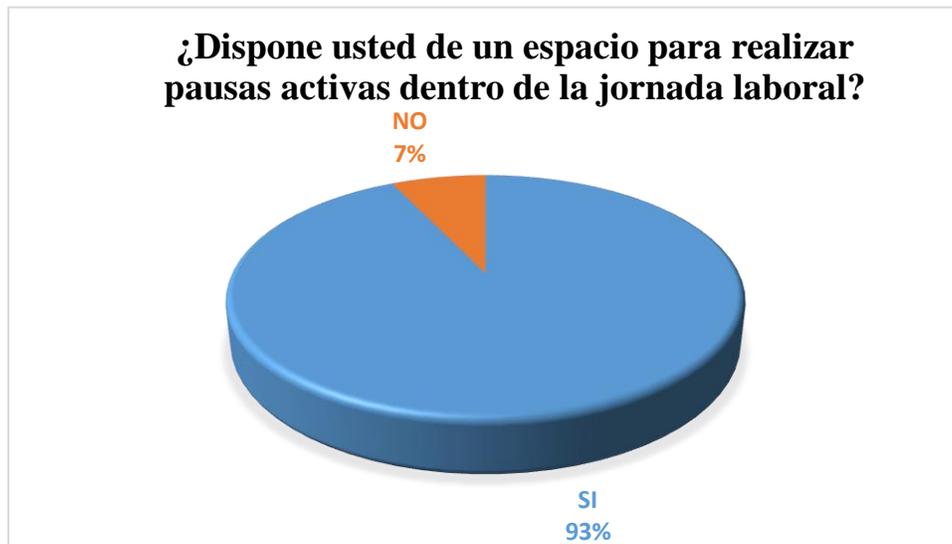


Figura 9 Espacio Para Realizar Pausas Activas

Con relación a la y *Figura 8* y *Figura 9*, se observa que el 100% de la población opina que en la empresa es promovida y estimulada a la realización de las pausas activas, sin embargo, el 7% no contar con el espacio para poder llevar a cabo la actividad. Esto presenta un panorama

claro de la intención de la escuela en continuar incentivando la realización de las pausas activas, pero a su vez falta de liderazgo e iniciativa por parte del personal para ejecutar las mismas.



Figura 10 Cansancio En El Trabajo

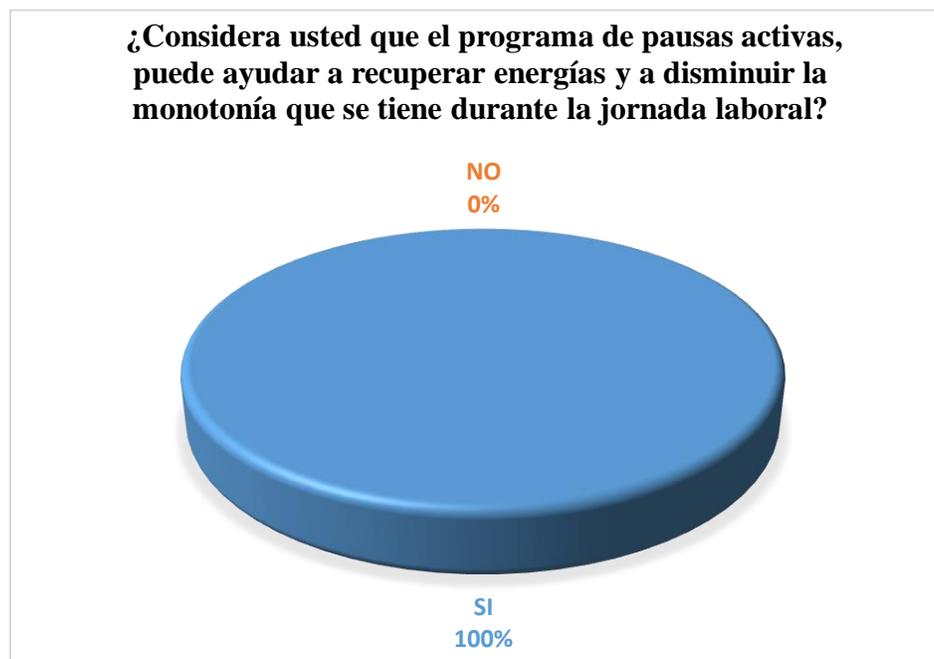


Figura 11 Recuperar Energía Con Pausas Activas

Con relación a la *Figura 10* y *Figura 11*, se observa que el 57% de la población encuestada refiere cansancio frecuentemente durante la jornada laboral, debido a la carga de trabajo y la

responsabilidad que tienen actualmente con la modalidad virtual, por lo tanto, es importante generar la cultura de las pausas activas para evitar una enfermedad por estrés laboral.

Así mismo el 100% de los docentes están de acuerdo con que es una actividad que puede ayudar a recuperar energías y cambiar un poco esa monotonía diaria que se tiene durante la enseñanza.

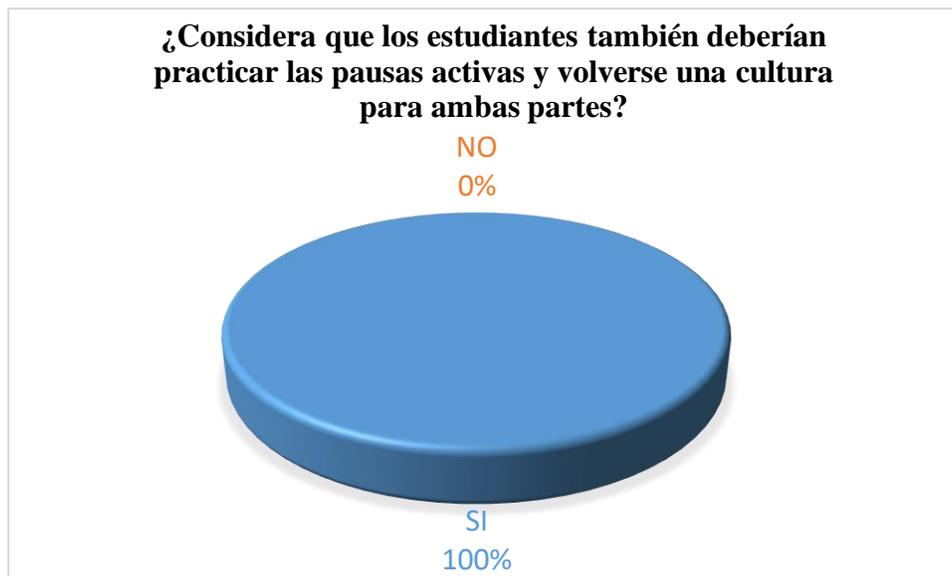


Figura 12 Practica De Pausas Activas En Estudiantes

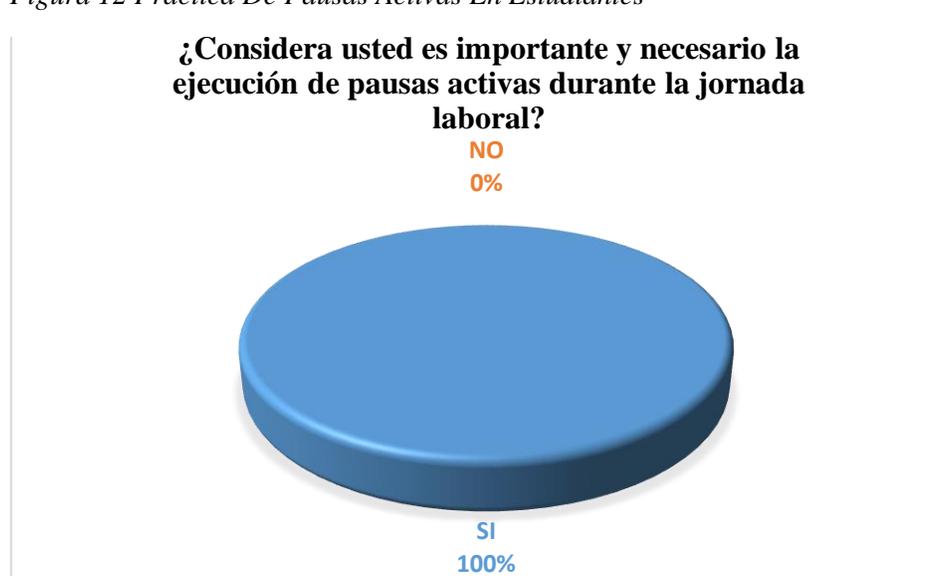


Figura 13 Importancia De Pausas Activas

Con relación a la *Figura 12* y *Figura 13*, Se considera que los docentes de la escuela popular eucarística camilo c. Restrepo, es consciente de la importancia y lo necesario que es para el cuerpo humano realizar un breve estiramiento de los miembros superiores e inferiores para ayudar a prevenir enfermedades laborales por riesgo biomecánico, se pudo evidenciar que es más por falta de compromiso o costumbre para poderse llevar a cabo las pausas activas.

De igual forma el 100% de los docentes considera interesante incluir a los estudiantes para que realicen las pausas actividad en los horarios que se establezcan en la escuela, para que ellos generen también la cultura de una adecuada higiene postural, ya que son personas que tienen una postura constante y mantenida durante la jornada escolar, aunque el programa principalmente va dirigido a los docentes, no está demás que se incluya como valor agregado y que funcione tanto en docentes como para la población estudiantil.

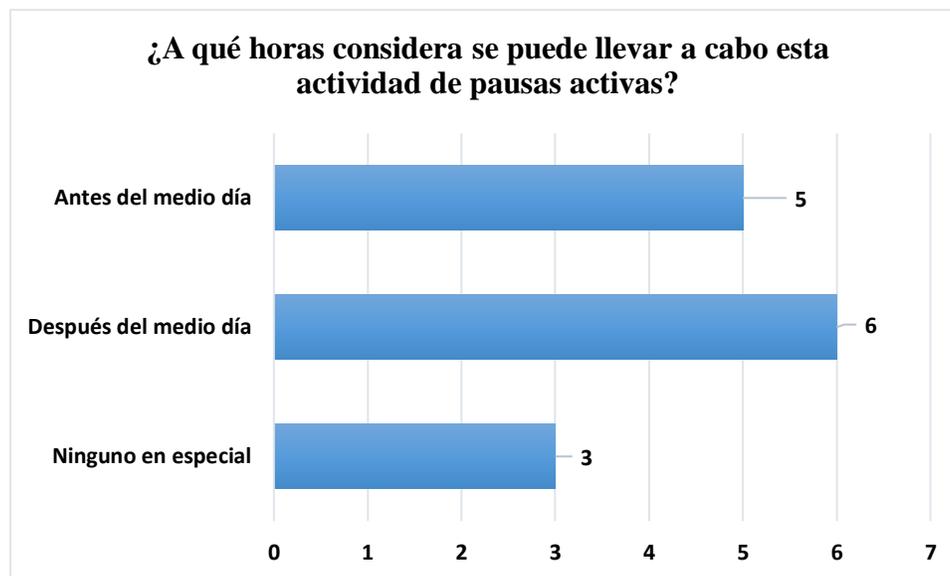


Figura 14 Horario Indicado Para Realizar Las Pausas Activas

Se evidencia que el 43% de la población manifiesta que la jornada que más les genera estrés es la tarde, por lo tanto, después del medio día sería más recomendable realizar pausas

activas, mientras el 35,7% de la población consideran que las pausas activas deberían realizarse en la mañana y el 21% no prefiere ninguna jornada en especial *Figura 14*.

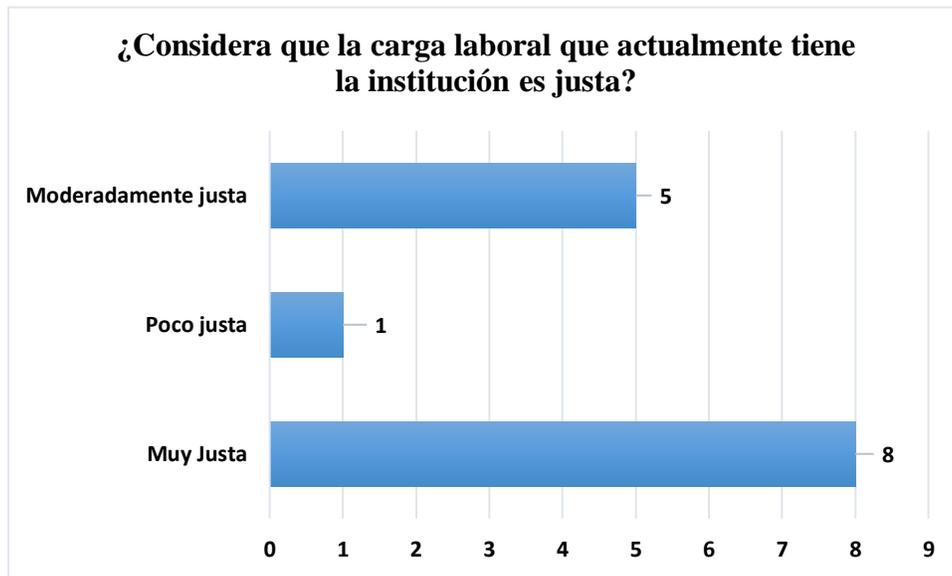


Figura 15 Carga Laboral

El 57,1% de los encuestados considera que la carga laboral es baja y muy justa, el 35,7% de los docentes creen que su carga laboral es manejable a pesar de que argumentan que lo que la vuelve pesada es el hecho de manejar grupos de más de un número de estudiantes alto, mientras que el 7,1% restante considera que su carga laboral es poco justa lo cual debe ser evaluado por parte de las directivas de la escuela *Figura 15*.

¿QUÉ TAN DE ACUERDO ESTAN LOS DOCENTES CON CADA UNA DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES?



Figura 16 Realizar Pausas Activas No Me Gusta Porque Debo Compartir Con Otros

De acuerdo a la afirmación anterior el 86% de las personas están totalmente de acuerdo en cuanto a que realizar pausas activas es benéfico para cuidar la salud física, aumentar mi rendimiento laboral, bajar los índices de enfermedad laboral, mejorar las relaciones interpersonales y dejar de lado las tensiones producto del trabajo diario *Figura 16*.



Figura 17 Realizar Pausas Activas No Es Mi Responsabilidad

Se observa que más del 50% de la población se encuentra en totalmente en desacuerdo con la afirmación relacionada a que realizar pausas activas no les es interesante y no es su responsabilidad *Figura 17*.



Figura 18 Realizar Pausas Activas Me Quita Tiempo Laboral.

Se observa que el 72% de la población considera que por más interesante e importante para salud es realizar pausas activas durante la jornada laboral, también están totalmente de acuerdo con que interfiere en el tiempo productivo con sus responsabilidades como docentes, por lo tanto, les quita tiempo.



Figura 19 Realizar Pausas Activas Me Ayuda A Aumentar Mi Rendimiento Laboral



Figura 20 Realizar Pausas Activas Es Importante Porque Me Ayuda A Cuidar Mi Salud Física Y Mental

Se observa en la *Figura 19* y *Figura 20*, que el 86% de los docentes no dejan de reconocer que la actividad de pausas activas puede interferir en muchos aspectos para mejorar el rendimiento laboral y evitar enfermedades osteomusculares, así mismo, el 93% están totalmente

de acuerdo con que es importante llevarse a cabo en la jornada laboral por mi salud y la de los compañeros.

8 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El motivo principal para la implementación de las pausas activas para los docentes de la escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo, es evitar enfermedades como el estrés a raíz de la carga y jornada laboral, además de crear en ellos una rutina que lleve a los estilos de vida saludables. Se puede evidenciar en las encuestas realizadas que la totalidad de los docentes se han capacitado en el tema, también que en la institución se promueve su práctica, sin embargo, algunos coinciden en que no encuentran un espacio para ello. Lo ideal entonces sería replantearse en una metodología donde se tenga en cuenta la mejora y establecimiento de los espacios para desarrollar las pausas activas como un factor importante para que los docentes las puedan realizar.

Otro de los factores que interfiere en la realización de las pausas activas en el personal docente es que la mayoría de ellos refieren que llevarlas a cabo les quita tiempo laboral, es visto que los maestros a parte de la realización de sus labores en la jornada de 48 horas semanales y con una carga laboral la cual ellos en su mayoría considera muy justa, le dedican el tiempo que tienen libre a realizar muchas otras actividades que tiene que ver con sus trabajos como docentes, de ahí la importancia de recalcar la implementación de un espacio exclusivo para las pausas activas, supervisando y motivando a que se desarrollen de manera constante.

Se recalca la importancia de las pausas activas por parte de los docentes para el cuidado de su salud física y mental; así mismo, aunque la mayoría piensan que les quita tiempo, de forma ambivalente también coinciden en que las estas ayudan a aumentar el rendimiento laboral, lo que denota que es necesario hacer énfasis en el tiempo que se le dediquen a dichas actividades, ayudando a los docentes tomar un receso en sus jornadas laborales para luego retomar su trabajo y hacerlo mucho más eficiente.

Tomarse un momento para descansar los ojos, relajar el cuello y los hombros, hacer un estiramiento general y porque no incluir a los alumnos para que también participen de las pausas activas, de esta manera implementar una estrategia más dinámica donde el profesor puede desarrollar sus pausas activas sin dejar de lado a los alumnos, quienes también se verían beneficiados con este tiempo fuera y así reiniciarse en sus actividades escolares.

Se recomienda que el programa de pausas activas para la escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo, se lleve a cabo en la jornada de la mañana a partir de las 9:00am y en la tarde partir de las 2:00pm y por un tiempo de 10 minutos, donde cada docente independiente de la actividad que estén realizando, deben ser suspendidas para disponerse a ejecutar las pausas activas y convertirse en una cultura de promoción y prevención tanto para ellos como para sus estudiantes.

Se observa en el Anexo D, cartilla donde se relaciona las pausas activas más relevantes que deben realizar los docentes durante su jornada laboral, en esta cartilla se informa el beneficio de las pausas, tiempo de realización y su respectivo registro fotográfico, así los docentes tendrán una herramienta de fácil uso para poder realizar la actividad de forma correcta.

En la búsqueda bibliografía realizada se encuentran propuestas como la de Restrepo y Pardo (2015), quienes piensan en el bienestar de los funcionarios como un propósito permanente, y es de suma importancia la apertura de nuevos espacios y la inclusión de programas novedosos pensados en preservar, mejorar y/o reparar la vida laboral de las personas. Es por eso que es recomendable que las pausas activas no requieran ningún tipo de cambio de ropa, ya que se desarrollaría como actividades de la vida cotidiana, que sea actividad física regular como subir escaleras y caminar rápidamente y que este podría reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, así como lo menciona Atocha (2019).

9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Atocha, A. &. (2019). *uteg*. Obtenido de biblioteca.uteg.edu.ec:

<http://biblioteca.uteg.edu.ec:8080/bitstream/handle/123456789/36/PAUSAS%20ACTIVAS%20PARA%20DISMINUIR%20EL%20ESTRES%20LABORAL-convertido.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Aviles Atocha, E. A. (2019). *Biblioteca.uteg*. Obtenido de www.biblioteca.uteg.edu.co:
<http://biblioteca.uteg.edu.ec:8080/bitstream/handle/123456789/36/PAUSAS%20ACTIVAS%20PARA%20DISMINUIR%20EL%20ESTRES%20LABORAL-convertido.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ayala Restrepo, N. C., Colorado Vargas, G. O., & Cabrera Arana, G. A. (2006). Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín, Colombia, 2005. *Revista Salud Publico*, 64.

Bonilla García, F. (2012). *docsity*. Obtenido de www.docsity.com:
<https://www.docsity.com/es/propuesta-de-un-programa-de-pausas-activas/4686562/>

ConceptoDefinición. (19 de Julio de 2019). *ConceptoDefinicion*. Obtenido de www.conceptodefinition.de: <https://conceptodefinition.de/metodo-cualitativo/>

Correa Jaramillo, M., & Spitaletta Hoyos, R. (Octubre de 2011).

Cuidate Plus. (04 de Octubre de 2016). *Cuidate Plus*. Obtenido de www.cuidateplus.marca.com:
<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>

Decreto 1072 del 2015. (26 de Mayo de 2015). *Ministerio del Trabajo*. Obtenido de www.mintrabajo.gov.co:
<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>

Decreto 1477 del 2014. (05 de Agosto de 2014). *MINISTERIO DEL TRABAJO*. Obtenido de www.mintrabajo.gov.co:
https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36482/decreto_1477_del_5_de_agosto_de_2014.pdf/b526be63-28ee-8a0d-9014-8b5d7b299500

EL ESPECTADOR. (30 de Agosto de 2020). *El espectador* . Obtenido de <https://www.elespectador.com/especiales/ser-profesor-en-una-pandemia/>

Ergonoticias. (20 de Noviembre de 2018). *Ergonoticias.com*. Obtenido de www.ergonoticias.com: <http://ergonoticias.com/10-beneficios-de-las-pausas-activas/>

García Castro, C. M., & Muñoz Sánchez, A. I. (2013). Salud y trabajo de docentes de instituciones educativas distritales de la localidad uno de Bogotá. *Revistas.unal.edu.co*, 31.

GUÍA TÉCNICA COLOMBIANA GTC 45. (20 de Junio de 2012). *GUÍA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE LOS PELIGROS Y LA VALORACION DE LOS RIESGOS EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO*. Obtenido de www.normativa.GTC45.com: http://132.255.23.82/sipnvo/normatividad/GTC_45_DE_2012.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. D. (2014). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. USA: McGRA W-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

InE. (2015). *INE Ciudadano*. Obtenido de www.ine.cl.com: <https://www.ine.cl/ine-ciudadano/definiciones-estadisticas/poblacion/que-es-poblacion>

Jaramillo, V. A. (2008). Salud laboral investigaciones realizadas en Colombia. Pensamiento psicológico., *Revista Javeriana Cali*, 10. Obtenido de revista javeriana Cali: <https://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/701/977>

Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). *www.who.int.co*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1

LEY 1355 DEL 2009. (14 de Octubre de 2009). *DIARIO OFICIAL*. Obtenido de [www.docs.colombia.justicia.com: https://docs.colombia.justia.com/nacionales/leyes/ley-1355-de-2009.pdf](http://www.docs.colombia.justicia.com:https://docs.colombia.justia.com/nacionales/leyes/ley-1355-de-2009.pdf)

M. Ansley, B., Meyers, J., Mcphee, K., & Varjas, K. (07 de Marzo de 2018). *UNIVISION*. Obtenido de [www.univision.com: https://www.univision.com/noticias/educacion/el-estres-de-los-maestros-es-una-amenaza-oculta-y-no-solo-para-ellos](http://www.univision.com:https://www.univision.com/noticias/educacion/el-estres-de-los-maestros-es-una-amenaza-oculta-y-no-solo-para-ellos)

Méndez Parra, K. P. (2019). *repository uniminuto* . Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/10369/TE.RLA_Mend%c3%a9zKaren-CastanedaJossy-LopezBarbara_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

MINSALUD ABECE. (Julio de 2015). *www.minsalud.co*. Obtenido de ABECÉ PAUSAS ACTIVAS: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Mis Sanitas. (2018). *Sanitas Biblioteca de Salud*. Obtenido de [www.sanitas.com: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/prepro_080026.html](http://www.sanitas.com:https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/prepro_080026.html)

Moaquera Bassante, V. P. (2016). *Univerdidad Tecnica de Ambato*. Obtenido de [www.repositorio.edo.ec: https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22910/1/TESIS%20FINAL.pdf](http://www.repositorio.edo.ec:www.repositorio.edo.ec:https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22910/1/TESIS%20FINAL.pdf)

Pacheco Sarmiento, A. S., & Tenorio Altamirano, M. F. (Marzo de 2015). *Universidad Politecnica Salesiana*. Obtenido de [www.dspace.ups.edu.ec: https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7771/1/UPS-CT004632.pdf](http://www.dspace.ups.edu.ec:www.dspace.ups.edu.ec:https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7771/1/UPS-CT004632.pdf)

Quintana, L., Berriola, S., M. Fajardo, J., & G. Lizarazoa, C. (s.f.). *BREVE HISTORIA DE LA*

SALUD OCUPACIONAL EN COLOMBIA. Obtenido de www.oiss.com:

<https://oiss.org/wp-content/uploads/2018/11/2->

[Breve_historia_sobre_la_salud_ocupacional_en_Colombia1.pdf](#)

Requena Serra, B. (2014). *Universo Formulas*. Obtenido de www.universoformulas.com:

<https://www.universoformulas.com/estadistica/descriptiva/poblacion-estadistica/>

Restrepo Pardo, C. A. (2015). Estructuración de las bases para la Implementación y desarrollo del programa de Pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la UDCA.

Revista digital: actividad fisica y deporte., 44. Obtenido de Revista digital: Actividad

Física y Deporte: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/2941/1/296->

[Texto%20del%20art%20c3%20adculo-471-1-10-20180205.pdf](#)

Taylor, & Bogdan. (Julio de 2012). *eumed.net Enciclopedia Virtual*. Obtenido de

www.eumed.net: <https://www.eumed.net/tesis->

[doctorales/2012/eal/metodologia_cualitativa.html#:~:text=Metodolog%C3%ADa%20cua">doctorales/2012/eal/metodologia_cualitativa.html#:~:text=Metodolog%C3%ADa%20cua](#)

[litativa&text=Taylor%20y%20Bogdan%20\(1987\)%20definen,escritas%2C%20y%20la%](#)

[20conducta%20observable.](#)

Anexos

Anexo A. Carta De Autorización Para La Ejecución Del Proyecto En La Escuela Camilo C. Restrepo



Medellín, septiembre 28 de 2020

Estudiantes
Corporación Universitaria Minuto de Dios

Cordial Saludo,

Asunto: Autorización proyecto TRABAJO DE GRADO en la institución.

Por medio de la presente la ESCUELA POPULAR EUCARÍSTICA CAMILO C. RESTREPO con NIT 890980053-3, autoriza a los siguientes estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios; la Sra. JINETH CAROLINA GAÑAN GUTIERREZ CC. 1.020.453.221, la Sra. MAYRA ASTRID GENEY USUGA CC. 1.020.438.871 y el Sr. EDWIN ALEXANDER ACEVEDO LÓPEZ CC. 1.017.122.282 Para llevar a cabo el trabajo de grado basado en una "Propuesta metodológica para promover las pausas activas y generar cultura en los docentes de la escuela" programa que hace parte del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo y que para la institución es de gran valor poder contar con estudiantes que quieran aportar a la salud del personal.

Los mencionados estudiantes tendrán el acompañamiento necesario para poder llevar a cabo las actividades que requieran del trabajo de grado.

Cordialmente.

Johana M. Idárraga
Johana Maria Idárraga Florez
Coordinadora de la Institución
Escuela Popular Eucarística Camilo c. Restrepo

Anexo B. Materia Fotográfico De La Escuela Popular Camilo C. Restrepo







Anexo C. Encuesta Realización Pausas Activas

ENCUESTA PAUSAS ACTIVAS

La siguiente encuesta se hace con interés académico, con el fin de conocer la perspectiva sobre las pausas activas en los docentes de La Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo. Por tal motivo es de gran importancia responder las siguientes preguntas con mucha seriedad y sinceridad.

***Obligatorio**

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico _____

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA PROMOVER LAS PAUSAS ACTIVAS Y
GENERAR CULTURA EN LOS DOCENTES DE LA ESCUELA POPULAR EUCARISTICA
CAMILO C. RESTREPO.



CARGO *

Tu respuesta

EDAD *

Tu respuesta

GENERO *

- FEMENINO
- MASCULINO

1. TIEMPO DE EXPERIENCIA COMO DOCENTE *

- a.) Menos de 1 año
- b.) Entre 1 año a 3 años.
- c.) Entre 3 años a 5 años.
- d.) Más de 5 años

2. ANTIGÜEDAD EN EL CARGO DENTRO DE LA INSTITUCIÓN *

- a.) Menos de 1 año
- b.) Entre 1 año a 3 años.
- c.) Entre 3 años a 5 años.
- d.) Más de 5 años

3. INTENSIDAD DE LA JORNADA LABORAL *

- a.) 24 horas semanales.
- b.) 48 horas semanales.
- c.) Mas de 50 Horas semanales

4. ¿HA RECIBIDO CAPACITACIÓN ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS? *

- SI
- NO

5. ¿EN LA ESCUELA ES PROMOVIDA LA REALIZACIÓN DE LAS PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL? *

- SI
- NO

6. ¿DISPONE USTED DE UN ESPACIO PARA REALIZAR PAUSAS ACTIVAS DENTRO DE LA JORNADA LABORAL? *

- SI
- NO

7. ¿FRECUENTEMENTE SIENTE CANSANCIO EN EL TRABAJO? *

- SI
- NO

8. ¿CONSIDERA USTED QUE EL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS, PUEDE AYUDAR A RECUPERAR ENERGÍAS Y A DISMINUIR LA MONOTONÍA QUE SE TIENE DURANTE LA JORNADA LABORAL? *

- SI
- NO

9. ¿CONSIDERA QUE LOS ESTUDIANTES TAMBIÉN DEBERÍAN PRACTICAR LAS PAUSAS ACTIVAS Y VOLVERSE UNA CULTURA PARA AMBAS PARTES? *

- SI
- NO

10. ¿CONSIDERA USTED ES IMPORTANTE Y NECESARIO LA EJECUCIÓN DE PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL? *

- SI
- NO

11. ¿A QUÉ HORAS CONSIDERA SE PUEDE LLEVAR A CABO ESTA ACTIVIDAD DE PAUSAS ACTIVAS? *

- a.) Antes del medio día
- b.) Después del medio día
- c.) Ninguno en especial

12. EN GENERAL, ¿CONSIDERA QUE LA CARGA LABORAL QUE ACTUALMENTE TIENE LA INSTITUCIÓN ES JUSTA? *

- a.) Muy Justa
- b.) Moderadamente justa
- c.) Poco justa
- d.) Nada justa

POR FAVOR MARQUE CON UNA X LA RESPUESTA QUE CONSIDERA MÁS ACERTADA

13. ¿QUÉ TAN DE ACUERDO SE ENCUENTRA CON CADA UNA DE LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES?

A. Realizar pausas activas no me gusta porque debo compartir con otros *

- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- ALGO EN DESACUERDO
- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
- ALGO DE ACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO

B. Realizar pausas activas no es mi responsabilidad *

- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- ALGO EN DESACUERDO
- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
- ALGO DE ACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO

C. Realizar pausas activas me quita tiempo laboral. *

- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- ALGO EN DESACUERDO
- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
- ALGO DE ACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO

D. Realizar pausas activas me ayuda a aumentar mi rendimiento laboral. *

- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- ALGO EN DESACUERDO
- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
- ALGO DE ACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO

E. Realizar pausas activas es importante porque me ayuda a cuidar mi salud física y mental *

- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- ALGO EN DESACUERDO
- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO
- ALGO DE ACUERDO TOTALMENTE DE ACUERDO

Envíame una copia de mis respuestas.

Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.



Este formulario se creó en Uniminuto. [Notificar uso inadecuado](#)

Anexo D. Cartilla Pausas Activas Escuela Popular Eucarística Camilo C. Restrepo

Cartilla

**ESCUELA POPULAR EUCHARÍSTICA
CAMILO C. RESTREPO**

PAUSAS ACTIVAS

PARA TENER EN CUENTA

- La respiración debe ser lo mas profunda y ritmica posible.
- Relájese.
- Concéntrese en los músculos y articulaciones que va estirar.
- Sienta el estiramiento.



CUELLO

Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión sostenga durante **15 segundos** y realicelo hacia el otro lado.



CUELLO

Entrelace las manos y llévelas detrás de la cabeza de manera tal que lleve el mentón hacia el pecho. Sostenga esta posición durante **15 segundos**.



HOMBROS

Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir las manos sin soltar los dedos sostenga esta posición durante **15 segundos** y hágalo con el otro brazo.



REALICEMOS ACTIVIDADES QUE NOS LIBEREN DE LA RUTINA Y NOS AYUDE A PREVENIR LESIONES MUSCULO - ESQUELÉTICAS.

HOMBROS

Eleve los hombros lo que mas pueda y sostenga esta posición durante **15 segundos** descanse.



BRAZOS

Lleve el brazo hasta el lado contrario y con la otra mano acérquelo hacia el hombro. Realice este ejercicio durante **15 segundos** y luego hágalo con el otro brazo.



BRAZOS

Lleve los brazos hacia atrás por encima del nivel de los hombros, tome un codo con la mano contraria, empuje hacia el cuello. Sostenga durante **15 segundos** y cambie de lado.



BRAZOS

Con la espalda recta, cruce los brazos por detrás de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba. Sostenga esta posición durante **15 segundos**.



BRAZOS

Extienda completamente el brazo hacia al frente, voltee la mano hacia abajo y con la mano contraria ejerza un poco de presión sobre el pulgar, hasta que sienta algo de tensión. Luego se debe hacer con el otro brazo.



MANOS

Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con ayuda de la otra mano lleve hacia atrás todos los dedos durante **15 segundos**.



Cartilla

**ESCUELA POPULAR EUCARISTICA
CAMILO C. RESTREPO**

PAUSAS ACTIVAS

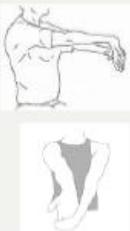
MANOS

Con una mano estire uno a uno cada dedo de la mano contraria (como si los estuviera contando) y sosténgalo durante 3 segundos.



MANOS

Lleve hacia adelante la mano y voltee hacia abajo todos los dedos, con ayuda de la otra mano ejerciendo un poco de presión hacia atrás durante 15 segundos.



MANOS

Con las palmas de las manos hacia arriba, abra y cierre los dedos esto se debe repetir 10 veces.



PIERNAS

De un paso al frente, apoyando el talón en el piso y lleve la punta del pie hacia su cuerpo. Mantenga esta posición durante 15 segundos.



PIERNAS

Conserve la pierna recta, extiéndala al máximo posible mantenga esta posición durante 15 segundos.



PIERNAS

Levante la rodilla hasta donde le sea posible y sostenga esta posición durante 15 segundos. Mantenga recta la espalda y la pierna de apoyo. (Se recomienda sostenerse)



PIERNAS

Mientras estás sentado, cruza una pierna sobre la otra y gira el hombro opuesto hacia la pierna cruzada. Repite el mismo movimiento con la otra pierna y el otro hombro. Realiza este ejercicio al menos una vez por cada lado.



ESPALDA

Estando de pie, con las manos en las caderas y los pies separados, empuja tus caderas ligeramente hacia adelante, mientras inclinas tus hombros hacia atrás. Mantén la posición entre 5 y 10 segundos.



OJOS

Con el cuello recto mire hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo repetidamente durante 10 segundos. Cierre los ojos durante 30 segundos respire profundo y piense en algo POSITIVO.





