

	FORMATO RAE
	RESUMEN ANALITICO ESPECIALIZADO

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
PROGRAMA DE ADMINISTRACION EN SALUD OCUPACIÓN
OPCIÓN DE GRADO "PONENCIA DESDE EL SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN"
IBAGUÉ – TOLIMA

Título	IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS FRENTE A POSTURAS PROLONGADAS EN EL AREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA GRUPO BINGOS SEDE IBAGUE
Autores	Contreras Vega Katty Gregory Lozano Saavedra Kelly Johanna
Asesor	Loaiza Rojas Sandra Liliana
Palabras Claves	Desordenes Musculo – Esqueléticos, Ergonomía, Pausas Activas Posturas prolongadas y Productividad

1. Descripción

Las pausas activas es la breve interrupción que hace el colaborador en su labor, haciendo unas actividades cortas en el intermedio de la jornada laboral ordinaria, permitiendo al colaborador realizar unas serie de movimientos que activan el sistema musculo esquelético, cardiovascular, cardiovascular, respiratorio y cognitivo, disminuyendo así el riesgo de enfermedades laborales que comprometan todo el sistema musculo-esqueléticoel cuerpo, afectando el clima laboral y la productividad de la empresa. Por ende, la capacidad de concentración aumenta, motivando y mejorando las relaciones interpersonales, promoviendo la integración social y la calidad de vida.

Las pausas activas, sirven para recuperar energía activar y mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral.

Por consiguiente esta investigación tuvo como objetivo conocer el impacto que genera ergonómicamente, al aplicar un programa de pausas activas en los colaboradores que se encuentran desempeñando funciones dentro de la organización, **GRUPO BINGOS Sede Ibagué**, los cuales se encuentran sometidos a diferentes posturas prolongadas, que pueden generar el sedentarismo durante el desarrollo de sus tareas laborales.

Se aplicaron tres instrumentos donde el primero fue una entrevista semiestructurada, el segundo Cuestionario Nórdico (pre -post) y por último una encuesta cerrada aplicada después de la ejecución de las Pausas Activas, donde la participación se dio de una forma voluntaria, y la muestra investigativa en este caso, constituida por 17 colaboradores donde 5 son hombres y 12 mujeres, y sus edades oscilan entre los 25 y 40 años de edad. Las respuestas se analizaron bajo un enfoque cualitativo y cuantitativo. El nivel de la confiabilidad de la prueba es del 100% utilizando la muestra por cuota y obteniendo una margen de error del 0%.

2. Fuentes

Se encuentran 30 referencias distribuidas así: 6 Proyectos de investigaciones sobre Pausas Activas para reducir el estrés laboral, mejorar la higiene postural, diseños de programa de concientización de pausas activas, importancia de las pausas activas para contrarrestar enfermedades laborales, análisis de los trabajadores antes de la pausas activas y la implementación del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo en empresas medianas y un instrumento estandarizado para desordenes musculo esqueléticos, 3 libros sobre etapas de procesos investigativos, paradigma de la investigación y los método mixtos, 2

Artículos sobre la importancia de las pausas activas, 7 block de noticias sobre ergonomía (Desordenes Musculoesqueléticos), las pausas activas una necesidad en el trabajo, asuntos legales, productividad laboral, pausas activas en el trabajo y comunicado conjunto de la OIT y la OME, 2 revistas digitales entrevista en la investigación cualitativa, y estructura de las bases para la implementación y desarrollo de programa pausas activas, 2 documentos de glosario para palabras claves, 3 leyes, 2 Decretos, 2 Resoluciones y 1 Gatiso.

3. Contenido

Este proyecto de investigación fue formulado para llevarse a cabo en la empresa Grupo Bingo sede Ibagué, dedicada a los juegos de azar y apuestas, precente al sector comercial "prestación de servicios". Se busco y se logró implantar el plan de investigación en el personal administrativo de esta sede, donde la mayoría de los colaboradores son del área administraba y de sexo femenino y en su minoría son masculinos dando una totalidad de 17 individuos.

La investigación tuvo como base una parte observacional donde los colaboradores permanecen la mayoría de su tiempo en una postura prolongada (sedente), teniendo claro que en la organización no se han presentado incidencias de ausentismo.

Dicho lo anterior se establecieron unos objetivos compuesto por uno general y cuatro específicos referidos así, el objetivo general era determinar el impacto de las pausas activas frente a las posturas prolongadas, apuntadas al desarrollo laboral en la empresa Grupo Bingos sede Ibagué, donde los objetivos específicos fueron: identificar los peligros por condiciones ergonómicas a los cuales están expuestos los colaboradores realizando este objetivo de una forma observacional en acompañamiento de dos investigadores y la participación voluntaria por parte de la organización y los colaboradores.

Valorar los peligros por posturas prolongadas a los cuales están expuestos los colaboradores, por medio de un dialogo y el Cuestionario Nórdico (pre -post).

Donde se buscó conocer la percepción que tienen los colaboradores sobre las pausas activas en relación a los peligros ergonómicos a los cuales se encuentran expuestos, realizada por medio de la entrevista semi estructurada mediante el dialogo la cual nos permitió conocer la percepción que tenían los colaboradores acerca de las pausas activas y así mismo conocer si la organización generaba un espacio de la misma.

Medir el impacto de las pausas activas en relación con el desarrollo organizacional a través de los resultados de la aplicación de la encuesta cerrada al terminar la ejecución de cada pausa activa y el Cuestionario Nórdico (pre -post), permitiéndonos conocer las dolencias de las extremidades superiores e inferiores, arrojándonos unos resultados de impacto positivo, donde los colaboradores manifestaron mejoría de las dolencias musculo esqueléticas, motivación de reanudar sus actividades laborales, generando un clima laboral agradable y garantizando una etapa reproductiva a la organización.

La Organización Panamericana de la Salud en el año 2000 (OPS) plantea la necesidad de crear espacios agradables en los lugares de trabajo, en los cuales se sienta placer, optimismo y se vuelva un lugar en el cual la productividad va de la mano con el bienestar de los empleados. Dentro de los principios fundamentales establece en el numeral D.

“Desarrollo de habilidades y responsabilidades personales y colectivas, relacionadas con la gestión de la salud, la seguridad, el autocuidado y el desarrollo personal de comunidades a los trabajadores, sus organizaciones para proteger y mejorar la salud: fundamentados en estilos de trabajo y de vida saludables en la búsqueda de mejores condiciones y calidad de vida laboral, personal, familiar y comunitaria, tales como la capacitación sobre los factores de

riesgo en el ambiente físico, los métodos para protegerse y fomentar comportamientos saludables en el trabajador, como son el abandono del hábito de fumar, una mejor alimentación y la práctica periódica de ejercicios físicos”Según un artículo del espectador Colombia es el sexto país latinoamericano al que más se le atribuyen muertes por inactividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente este es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, principalmente por males como diabetes, cáncer de mama o colón y complicaciones cardíacas.

Las pausas activas tradicionalmente llamadas “Gimnasia Laboral” son periodos de recuperación que siguen a los periodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo. (González. Et, 2011, P391).

4. Metodología

El enfoque que se utilizó fue el mixto por compensación, para Roberto Hernández Sampieri “el método Mixto no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales.

Sampieri afirma que este enfoque implica un conjunto de procesos de recolección de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema. Y al justificarlo por compensación es hacer uso del Cuan y Cual para contrarrestar las debilidades potenciales de algunos de los dos métodos y robustecer las fortalezas de cada uno.

Por otra parte, se aplicaron los instrumentos: entrevista semiestructurada, encuesta cerrada y Cuestionario Nórdico y estas se divididos en 3 fases, donde la primera consta del contacto con los sujetos para entrevistarlos y evalúalos con el cuestionario de datos

sociodemográficos, la segunda es determinar de los conceptos o constructos y sus propiedades y dimensiones relacionado con el planteamiento del problema y la tercera y última fase es el análisis de los datos con técnicas de análisis factorial.

5. Conclusiones

- Se logró determinar que las pausas activas son una gran herramienta de efectividad relacionadas con el mejor desempeño a la hora de realizar las actividades laborales y en el momento de la mitigación y la prevención de enfermedades referentes a los desórdenes musculoesqueléticos, demostrando un gran impacto positivo al implementar un modelo de pausas activas dentro de la organización obteniendo una gran acogida, aceptación y participación tanto de los empleadores y colaboradores logrando una integración organizacional y sensibilizando la importancias que de esos 10 minutos de ejecución de los cortos ejercicios que va más allá de un cambio de rutina, fue mostrar que esta también permite generar nueva energía al sistema corporal y mental; liberando toxinas que da una mayor concentración y seguridad al llevar a cabo estas actividades laborales.

Evidenciando esto en unas de las estadísticas como es la formulación de pregunta en la encuesta cerrada “¿Su estado de ánimo cambia al realizar las pausas activas?” donde el 100% refirió que este ejercicio de corto tiempo revitaliza la energía corporal y refresca la mente dando así una etapa reproductiva eficiente.

- Sé identifico por medio de la entrevista semiestructurada y de forma observacional que cuenta con herramientas laborales para llevar a cabo sus actividades dentro de la organización, que también les dan un espacio para generar un ambiente diferente y

crear un mejor desempeño, no obstante se evidencia que el puesto de trabajo no es apto para su labor netamente administrativa , generando desordenes musculoesqueléticos de un gran impacto a la salud y que al realizar pausas activas dentro la jornada laboral los colaboradores obtuvieron un ambiente laboral agradable de compañerismo y rendimiento laboral evidenciándose esta de una forma interactiva (Investigador – Población en estudio) que la diferencia del efecto que trae un minuto de esparcimiento y cambio de rutina laboral tanto física como mental.

- Se observó e interactuó con los colaboradores, donde se valoró que ellos se encuentran en diversas condiciones ergonómicas dando lugar a lesiones físicas debido a la acción que ejercen rutinariamente con la máquina en este caso el computador y herramientas que necesitan para trabajar, así como influyen también las condiciones ambientales como es la iluminación, este peligro al que están siendo expuesto esta ocasionado por no contar con unas buenas instalaciones que les permita mejorar las condiciones ambiental y física del trabajo (Humo de Cigarrillo, demasiado luz artificial y Ruido), una mejor adecuación de la máquina- hombre: escritorios, sillas y elementos de cómputo. No obstante, influye el autocuidado de los colaboradores. Por ende, es bueno que la organización tome la iniciativa de optar por este programa de pausas activas, acompañadas de charlas que los sensibilicen a los peligros que están expuesto y que ellos tomen la cultura del autocuidado.
- Sé midió por medio de un instrumento cualitativo (Entrevista semiestructurada,), el 100% de los colaboradores tienen el conocimiento entre las pausas activas y los peligros por posturas prolongadas al cual se encuentran expuesto los colaboradores, lo que nos

lleva a concluir que no es solo el conocer sino comprender los beneficios de realizar estos estos movimientos musculares durante la jornada laboral para evitar DME, (desordenes musculoesqueléticos) causadas por condiciones ergonómicas (Posturas prolongadas) y así prevenir o mitigar dolencias y/o enfermedades relacionadas con esta, como son los desgarres musculares, túnel carpiano, tendinitis de Quervain, lumbago, entre otras más enfermedades.

Cabe connotar que conocer los beneficios que trae la práctica de las pausas activas tanto nivel personal u organizacional para cada uno de los integrantes de la organización alude a un aumento en la productividad y mejoramiento interpersonales.

- Al medir el impacto de la implementación, ejecución y seguimiento de las pausas activas por medio de unos instrumentos como son la entrevista semi-estructurada y la encuesta cerrada, y el uso de la herramienta del cuestionario nórdico que mostró que en relación con el desarrollo organizacional y con la aplicados en esto se dio avance al proceso investigativo, donde se pudo concluir que fue de un gran impacto positivo las pausas activas, mostradas un relevante en la encuesta cerrada donde el 100% de los colaboradores refieren que las pausas son importantes y que su estado de ánimo cambia y lo motivan hacer mejor su labor.

En el Cuestionario Nórdico el 58% de las molestias presentadas inicialmente en hombros, codo y muñeca izquierda desaparecieron en su totalidad. De igual forma ellos refieren que en los últimos 12 meses, donde el 59% manifiestan que en la actualidad no presentan ninguna molestia durante los últimos meses igualmente estos últimos 12 meses se ve un impacto positivo donde el 100% ya no tienen impedimento a realizar sus actividades;

siguiendo con un buen impacto de las pausas activas cuando se les pregunta que si han tenido molestias en los últimos 7 días en el momento de la aplicación de este instrumento en la fase del Pre el 100% presentaron dolencias en las distintas partes del cuerpo como : cuello, lumbar, codo, hombro y muñeca; en la fase del Post el 59% ya no manifiestan dolencias.

6. Anexos

La investigación consta de 9 anexos.

- Encuesta de apreciación
- Cuestionario Nórdico de síntomas musculo – tendinosos
- Modelo de consentimiento informado
- Informe descriptivo para el estudio investigativo dentro de la organización
- Carta abal proyecto de investigación
- Permiso para el desarrollo del proceso investigativo
- Cronograma plan de trabajo
- Fotografía
- Producto final.

**IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS FRENTE A EN POSTURAS PROLONGADAS
EN EL AREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA GRUPO BINGOS SEDE IBAGUE**

SECTOR ECONOMICO

PRESTACIÓN DE SERVICIOS

CIU: R9200 – Actividad juego de azar y apuesta

AUTORES

KATTY GREGORY CONTRERAS VEGA ID 501606

KELLY JOHANNA LOZANO SAAVEDRA ID 503302

ASESORA DE PROYECTO

SANDRA LILIANA LOAIZA ROJAS

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

UNIMINUTO

IBAGUE

2020

**IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS FRENTE A POSTURAS PROLONGADAS EN
EL AREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA GRUPO BINGOS SEDE IBAGUE**

TRABAJO DE GRADO DESDE EL SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN

“DEAMTRASS” PARA OPTAR EL TITULO DE:

ADMINISTRACIÓN EN SALUD OCUPACIONAL

AUTORES

KATTY GREGORY CONTRERAS VEGA ID 501606

KELLY JOHANNA LOZANO SAAVEDRA ID 503302

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

UNIMINUTO

IBAGUE

2020

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma del jurado

Firma del jurado

DEDICATORIA

Primeramente, dar gracias al Altísimo por la vida, la salud y la sabiduría que proviene de él para fortalecer nuestro ser; haciendo su voluntad divina que nos permitió alcanzar la meta proyectada como profesionales en Administración en Salud Ocupacional.

A nuestras familias por ser el pilar fundamental y soporte de nuestros sueños que nos han impulsado a no desfallecer, a pesar de las circunstancias y momentos difíciles, sin dejar de lado nuestros compromisos familiares; manteniendo siempre la inspiración, confianza, disciplina y sobre todo mucho amor demostrando en nosotras que “querer es poder” en este trayecto de formación académica.

A los docentes gracias por brindarnos su confianza, respeto, amistad y como pilar fundamental la responsabilidad para el alcance de los conocimientos y objetivos propuesto enfocados en la formación profesional.

Y a la Corporación Universitaria “Uniminuto” y Semillero de investigación del programa de salud ocupacional “Deamtrass” por ser la base que nos permitió ser parte de esta investigación garantizándonos conocimientos más amplios y así encontrar un bienestar mejor para los colaboradores de una organización.

AGRADECIMIENTOS

Al docente Carlos Guzmán Rojas que ya no hace parte de esta prestigiosa institución universitaria, quien permitió y sembró en nosotras el espíritu investigativo forzado en el carácter. Gracias a él, su liderazgo y humildad, nos inspiró sobre la importancia del conocimiento y cimentarlos en este proceso investigativo encaminado a mejorar las condiciones para los colaboradores de una organización

A la docente Sandra Loaiza Rojas por ser un gran ser humano que nos acompañó y asesoró, en este proceso educativo guiado por sus conocimientos y experiencias, fortaleciéndonos a nosotras como futuras profesionales y a su vez al proyecto.

A mis compañeros que integraron este equipo de investigación y aportaron un granito de conocimiento para alcanzar la meta.

A la empresa Grupos Bingos sede Ibagué por su apoyo abriéndonos sus puertas para plasmar nuestra idea investigativa culminándolo con un gran impacto y la participación de sus colaboradores creándole la cultura del autocuidado.

A nuestra Corporación Universitaria “Uniminuto” y Semillero de investigación del programa de salud ocupacional “Deamtrass” por transmitir a acceder a los conocimientos, espiritualidad y su calidez humana través de sus docentes enfocados en diferentes áreas profesionales especialmente en la rama de Salud Ocupacional.

TABLA DE CONTENIDO

1. Título	5
2. Autores	5
3. Sector Económico	5
4. Resumen	6
5. Planteamiento Del Problema - Descripción	9
6. Justificación	10
7. Objetivos	12
7.1 Objetivo General.....	12
7.2 Objetivos Específicos.....	12
8. Antecedentes	13
9. Marcos	16
9.1 Marco Teórico.....	16
9.2 Marco Conceptual	19
9.3 Marco Legal	20
9.4 Marco Contextual.....	25
10. Metodología – Enfoque – Instrumentos	27
11. Ficha Técnica	29
12. Instrumentos	34
12.1. Desarrollo del Instrumento aplicado “Encuesta de apreciación	68
12.2. Desarrollo del Instrumento aplicado “Cuestionario Nórdico”.....	73
13. Conclusiones	85
14. Recomendaciones	90
15. Referencias Bibliográficas.....	92
16. Anexos	96

Lista de Tablas

<i>Tabla 1. Ficha Técnica</i>	29
<i>Tabla 2. Entrevista Semiestructurada</i>	34

Lista de Figuras

<i>Figura 1. Mapa de localización</i>	<i>25</i>
<i>Figura 2. Cree usted importante la aplicación de las pausas activas.....</i>	<i>69</i>
<i>Figura 3. Su estado de ánimo cambio al realizar las pausas activas</i>	<i>69</i>
<i>Figura 4. Siente algún dolor después de las pausas activas</i>	<i>70</i>
<i>Figura 5. El tiempo en que realizo las pausas fue justo y necesario.....</i>	<i>71</i>
<i>Figura 6. Siente que las pausas activas lo motivan a ejercer mejor su labor</i>	<i>72</i>
<i>Figura 7. Ha tenido molestia en.</i>	<i>74</i>
<i>Figura 8. Desde hace Cuánto Tiempo.....</i>	<i>75</i>
<i>Figura 9. Ha necesitado cambiar de puesto de trabajo</i>	<i>76</i>
<i>Figura 10. Ha tenido molestias en los últimos 12 meses</i>	<i>77</i>
<i>Figura 11. Cuánto tiempo ha tenido molestias en los últimos 12 meses.....</i>	<i>78</i>
<i>Figura 12. Cuánto dura cada episodio</i>	<i>79</i>
<i>Figura 13. Cuanto tiempo estas molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 12 meses</i>	<i>80</i>
<i>Figura 14. Ha recibido tratamiento por estas molestias en los últimos 12 meses</i>	<i>81</i>
<i>Figura 15. Ha tenido molestias en los últimos 7 días</i>	<i>82</i>
<i>Figura 16. Póngales nota a sus molestias entre 0 (sin molestia) y 5 (molestias muy fuertes) ...</i>	<i>83</i>
<i>Figura 17. A qué atribuye estas molestias</i>	<i>84</i>

Lista de Anexos

<i>Anexo A. Encuesta de apreciación</i>	<i>96</i>
<i>Anexo B. Cuestionario Nórdico</i>	<i>100</i>
<i>Anexo C. Modelo Consentimiento informado</i>	<i>101</i>
<i>Anexo D. Informe descriptivo para el estudio investigativo dentro de la organización.</i>	<i>102</i>
<i>Anexo E. Carta aval proyecto de investigación.....</i>	<i>103</i>
<i>Anexo F. Permiso proceso investigativo.....</i>	<i>104</i>
<i>Anexo G. Cronograma plan de trabajo</i>	<i>106</i>
<i>Anexo H. Estiramiento.....</i>	<i>107</i>
<i>Anexo I. Inicio de la Pausa Activa</i>	<i>107</i>
<i>Anexo J. Integrantes de la empresa Grupo Bingos Sede Ibagué</i>	<i>107</i>
<i>Anexo K. Capacitación sobre la importancia de las Pausas Activas.....</i>	<i>107</i>
<i>Anexo L. Aplicación de Encuesta de apreciación.....</i>	<i>107</i>
<i>Anexo M. Pausas Activas estiramientos.....</i>	<i>107</i>
<i>Anexo N. Pausas Activas estiramiento</i>	<i>107</i>
<i>Anexo O. Pausa Activa Juego de Concentración</i>	<i>107</i>
<i>Anexo P. Zumba.....</i>	<i>107</i>
<i>Anexo Q. Juegos de concentración</i>	<i>107</i>
<i>Anexo R. Producto final.....</i>	<i>107</i>

1. Título

IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS FRENTE A POSTURAS PROLONGADAS EN EL AREA ADMINISTRATIVA DE LA EMPRESA GRUPO BINGOS SEDE IBAGUE.

2. Autores

KATTY GREGORY CONTRERAS VEGA

KELLY JOHANNA LOZANO SAAVEDRA

3. Sector Económico

Prestaciones de Servicios. “Privado juegos de suerte y azar”

4. Resumen

Las pausas activas es la breve temporal interrupción que hace el colaborador en su labors, haciendo tareas labor unas actividades ales con el fin de realizar unas actividades cortas que se tienden a ejercer al inicio o en el intermedio de la jornada laboral ordinaria ,; permitiendo al colaborador realizandohacer una serie de movimientos que activan el sistema musculo-esquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo, disminuyendo así el riesgo de enfermedades laborales que comprometan todo el sistema musculo-esqueléticoel cuerpo, afectación afectando del el clima laboral y la productividad de la empresa, y entre otras. Por ende, la capacidad de concentración aumenta, motivando y mejorando las relaciones interpersonales, promoviendo la integración social y la calidad de vida.

Las pausas activas, sirven para recuperar energía activar y , mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral. Por consiguiente ello este estudio tuvo como objetivo conocer el impacto que genera ergonómicamente, al aplicar un programa de pausas activas en los colaboradores que se encuentran desempeñando funciones en cada uno de sus puestos de trabajo en la empresa, **GRUPOS BINGOS sede Ibagué** los cuales se encuentran sometidos a diferentes posturas prolongadas, que pueden generar el sedentarismo durante el desarrollo de sus tareas laborales, ya que una de sus principales actividades es netamente administrativa., por tal motivo este proyecto pretende mostrar a la organización como las pausas activas son alternativas de impacto positivo que ayudan a mejorar la calidad de los colaboradores, incentivando el rendimiento laboral y productivo para la consecución de los objetivos organizacionales.

Para el desarrollo de esta investigación seinvestigación se utilizó la metodología cualitativa mixta por concompensación con enfoque cualitativo y cuantitativo generando un espacio participativo y

descriptivo. participativo dando un espacio de estudio a nivel descriptivo – observacional, donde se utilizará

como medida principal la interacción personal con los miembros de la empresa donde se realizará la investigación mediante el diseño de un instrumento acorde al enfoque del estudio, en este caso se diseñará una entrevista, buscando indagar en el pre saber del tema central de investigación.

Es de mencionar que este estudio se planteó en diversas fases las cuales se ajustaron en una fase inicial que es el diseño de la investigación y reconocimiento del pre saber de los colaboradores de la empresa frente al tema central “Las pausas activas”.

Como segunda fase y siguiendo con la investigación se aplicó un planteará el diseño de un nuevo instrumento (cuestionario nórdico) para establecer un enfoque cuantitativo mixto por compensación y alcanzando datos mucho más precisos; .

utilizando la entrevista semiestructurada con el fin de recolección de la información que tenían los trabajadores acerca del tema de las pausas activas como su concepto, periodicidad, beneficios y como estas se aplican dentro de la organización si existen espacios donde se puede realizar y como intervienen en el desempeño laboral; se aplicará a 17 colaboradores directos laboralmente activos mayores de dieciocho años tanto del área administrativo y gerencia.

Abstract

Active breaks are the temporary interruption that a collaborator does in his work, doing some short activities in the middle of his ordinary working day, allowing the collaborator to carry out a series of movements to activate the musculoskeletal, cardiovascular, respiratory and cognitive system, therefore reducing the risk of occupational diseases that compromise the entire body, affecting the workplace climate and the productivity of the company. Therefore, the concentration capacity increases, motivating and improving interpersonal relationships, promoting social integration and quality of life.

Active breaks are used to activate and improve performance and efficiency at work through different techniques and exercises that help reduce job fatigue. Therefore, this study aims to determine the ergonomic impact of applying an active break program on employees who are performing functions in the company and those who are subjected to different prolonged positions, which can trigger sedentary lifestyle during the development of their work tasks. For the development of this research, the mixed compensation methodology with qualitative and quantitative scope was used, generating a participative and descriptive space.

It is worth mentioning that this study is carried out in various phases, which are made up of an initial phase, which is the design of the research along with the recognition of the pre-knowledge of the company's collaborators regarding the central theme "Active breaks". As a second phase, a new instrument (Nordic questionnaire) will be applied in order to set a mixed approach for compensation and reaching precise data; It will be applied to 20 direct collaborators from either administrative or management areas.

5. Planteamiento Del Problema - Descripción

Con el pasar del tiempo tanto a nivel mundial el ambiente laboral y el velar por el bienestar de los colaboradores ha venido evolucionando. Como también se ha reconocido la importancia e incidencia que estos tiene con el cumplimiento de los objetivos organizacionales, en el año 1995 la Organización Mundial de la Salud (OMS) ratificó la necesidad de promover la salud en el ámbito laboral en Colombia, y la “OIT” el bienestar de los trabajadores dentro de la organización.

A nivel nacional en Colombia, mediante la Ley 1355 de 2009 en el Art. 5 PARÁGRAFO, establece que 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.

De tal forma la aplicación de estrategias que lleven al logro de los objetivos en el trabajo, debe estar orientados a la promoción, prevención y mitigación de posibles enfermedades, así mismo, en las incidencias conllevando a un aumento de productividad a la empresa, tomando medidas pertinentes de forma prioritaria basadas y encaminadas a preservar la buena salud de los trabajadores con el fin de otorgar y establecer ambientes de trabajo seguros y saludables que generen una reducción del ausentismo laboral.

Con referencia a lo anterior, surge la idea de estudiar el impacto que se genera al implementar un programa de pausas activas en los diversos puestos de trabajo a nivel administrativo en la empresa GRUPO BINGOS sede Ibagué, partiendo de la pregunta:

¿Cómo impactan las pausas activas en las posturas prolongadas para el desarrollo laboral de los colaboradores de la empresa “GRUPO BINGOS” sede Ibagué?

6. Justificación

De las investigaciones anteriormente realizadas con el mismo objetivo que es validar la importancia y necesidad del desarrollo de las pausas activas, encontramos en la Revista digital (2018) un artículo interesante titulado “Estructura De Las Bases Para La Implementación Y Desarrollo Del Programa Pausas Activas (Gimnasia Laboral) En Los Funcionarios De La U.D.C.A”, donde el autor Carlos Andrés Restrepo Prada demuestra la necesidad de planear y ejecutar programas de pausas activas laborales con el fin de complementar y/o mejorar el Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo generando un impacto positivo a mediano y largo plazo sobre los registro de incapacidades y enfermedades de origen laboral derivadas de DME, así demostrando una eficiencia en los resultados estadísticamente con una cobertura trimestral mayor del 80% en proporcionar el asesoramiento e intervención, anualmente menos del 10% en incidencia y prevalencia de ausentismo, mensualmente 100% de cumplimiento a las actividades programadas y ejecutadas, dando así anualmente un impacto de efectividad en la mitigación y/o disminución al riesgo osteomuscular.

Así mismo las actividades laborales del día a día traen consigo mismo la exposición continua de cualquier riesgo laboral que llevan como afectación la salud del ser humano donde se presenta continuos dolores musculares así como secuelas en la salud mental ocasionado por los constante periodos de estrés resultado de las situaciones propias de la actividad aboral que van de la mano la falta del autocontrol de las emociones por parte de los colaboradores donde interviene tanto factores externos como internos de la organización que involucran la disminución del desempeño laboral.

El ser humano tiende a iniciar su día de manera acelerada con el fin de cumplir las responsabilidades que demanda su labor diaria, dejando a un lado la seguridad y salud en el

trabajo, omitiendo cualquier tipo de riesgo si darse cuenta los daños que al pesar del tiempo empiezan a afectar su salud no tienen la cultura de mitigar o prevenir estas afectaciones que para el momento no son importantes, por esta razón a través de este proyecto queremos evidenciar la importancia de las pausas activas para aumentar el desempeño laboral y de paso el mejoramiento cotidiano del bienestar físico y mental principalmente relacionado con el sedentarismo y el exceso de carga laboral, tópicos que son mencionados constantemente como elementos de intervención en las empresas, muchas veces son tratados superficialmente y con poco énfasis es por ello que se busca mostrar el impacto favorable tanto a nivel organizacional como personal del colaborador ya que las pausas activas disminuyen el estrés, la fatiga, mejora la postura, concentración y motivación de los colaboradores en la realización de las actividades laborales.

7. Objetivos

7.1 Objetivo General

Determinar el impacto de las pausas activas frente a las posturas prolongadas aplicadas en el desarrollo laboral en la empresa Grupo Bingos sede Ibagué.

7.2 Objetivos Específicos

- Identificar los peligros por condiciones ergonómicas a los cuales están expuestos los colaboradores de la empresa Grupo Bingos de Ibagué
- Valorar los peligros por posturas prolongadas a los cuales están expuestos los colaboradores.
- Conocer la percepción que tiene los colaboradores sobre las pausas activas en relación a los peligros ergonómicos a los cuales se encuentran expuestos.
- Medir el impacto de las pausas activas en relación con el desarrollo organizacional.

8. Antecedentes

Unas de las investigaciones a nivel internacional que podemos encontrar es la que se realiza a una empresa sector privado la cual va orientada en la promoción de la salud en el lugar del trabajo como proyecto piloto en un número de países por The Global Occupational Health Network, (2003, Pág. 3) donde toma algunas razones de los trabajadores con el fin de desarrollar e implementar un plan de trabajo con el fin de mejoras a nivel organizacional y en el ambiente del trabajo dando así a realización de ejercicios en pro de una mejoría ergonómica y una buena comunicación a nivel empresarial dando como resultado una amplia participación de los colaboradores para una óptima formación en mejora de condiciones ambientales y a su vez fomentando el desarrollo personal evidenciando que la promoción de un plan de salud como es la implementación de las pausas activas genera cambios positivos en los aspectos organizacionales y las condiciones ambientales del trabajador.

Tomando la anterior investigación podemos analizar que los colaboradores se les deben dar un lapso en el que ellos puedan ejercitarse o al menos hidratarse para así mismo socializar con personas de su mismo entorno empresarial con el fin despejar su mente o activar una mejor postura ergonómica dando a lugar a la eficiencia de una etapa reproductiva.

Entre otras investigaciones y esta vez a nivel nacional hallamos en la Arquidiócesis de Cali en la Unidad Administrativa de Servicios Educativos- UNASE; donde identifica un factor de riesgo Biomecánico incrementando un índice notable de ausentismo por patologías osteomusculares en el año 2012 en colegios perteneciente a la Fundación Educativa Santa Isabel de Hungría y Alberto Uribe Urdaneta con 118 casos respectiva a esta con un número de incapacidad de 532 que conlleva como estrategia la implementación de “Activa tú Pausas Activas”, donde comienza a dar funcionamiento al inicio del año escolar 2013 con charlas

educativas, folletos, fotos y videos dando a conocer la importancia de realizar estas pausas activas y lo que genera al no realizarlas como es en este caso las dolencias osteomusculares dando espacio a estas de 5 minutos en acompañamiento del COPASST “Comité Paritario de Salud y Seguridad en el Trabajo” donde se evidencia el no compromiso de los colaboradores, por ende se toman otras medidas pertinentes solicitando ahora (1) hora para realizar las pausas activas pero esta vez con otra metodología como es la “Rumbo terapia” incentivando con esta nueva idea la importancia de la actividad física en la jornada laboral. Donde esta vez queda demostrado que con esta dinámica se arroja un impacto positivo tanto entre los colaboradores y el grupo estudiantil ya que esta metodología es diferente y alegre que motiva al personal a realizar los ejercicios de estiramiento durante la jornada laboral; dando como resultados en este mismo año al mes de septiembre estadísticas favorables donde esta vez el número de casos es de 73 con un ausentismo 221 días mostrando una diferencia de disminución de 45 casos de dolencias osteomusculares y 311 en días de ausentismo por esta misma.

De acuerdo a los resultados de esta investigación podemos evidenciar que las personas que practican biodanza a la promoción de la salud, desde el área de desarrollar aptitudes personales se encuentran que a partir de la relación de música, movimiento y vivencia redimensionan los estilos de vida, bienestar y equilibrio, relacionándolo con la prevención de las enfermedades desde las perspectivas de los factores de riesgo y a su vez el individuo aprenderá de alguna manera conectarse con su alegría, con el placer propio de su cuerpo y auto organizarse.

Procediendo a la presente investigación se maneja nuestro sitio regional como es la ciudad de Ibagué, donde Caracol radio el día 23 de junio del año (2018) nos da a conocer una noticia de mucha relevancia con buena acogida, evidenciando una campaña “Bailo Sanjuanero en la vía/Policia del Tolima”, el cual por motivos de las festividades tradicionales de San Juan y San

Pedro que se viven en nuestro departamento del Tolima, la policía de tránsito y transporte realizan esta genial campaña pretendiendo que los conductores realicen una pausa activa durante sus desplazamiento laborales, teniendo como objetivo evitar que los conductores presente el posible “Micro sueño”, teniendo como resultados que estos conductores han recibido cómodamente y de manera positiva esta campaña que está encaminada a la prevención de accidente.

Así podemos concluir que los movimientos que se realiza en las pausas activas lograron notablemente mejorar el bienestar personal y laboral tanto físico como psicosocial, por ende, la aplicación de las pausas activas de ser una actividad habitual ya que es de un impacto positivo en los colaboradores.

Las pausas activas son tan esenciales en toda empresa ya que llegan notablemente evitar enfermedades y ayuda a un mejor desempeño de los trabajadores en el ámbito laboral y fomentando mejores relaciones con sus compañeros dando así un ambiente de trabajo colaborativo y correcto.

9. Marcos

9.1 Marco Teórico

Estudios desarrollados en diferentes campos, no han relacionado de manera directa los beneficios obtenidos al realizar las pausas activas durante la jornada laboral, Carolina M Sánchez López; describe que en la actualidad la Salud y el bienestar ocupacional son factores de preocupación para las organización, ya que la competitividad empresarial para enfrentar el mundo de la globalización, ha provocado que la calidad de vida de los trabajadores se vea afectada por la creciente presión en el entorno laboral.

Este elemento sumado al uso de nuevas tecnologías que han motivado el sedentarismo y la falta de movimiento tanto dentro como fuera de la oficina, representan el principal riesgo que las organizaciones deben enfrentar para promover y proteger la salud de los trabajadores.

Yulia F Caraguay, Camilo A Gustin, July M Rebolledo, Doris T Valencia; mencionan más beneficios que se pueden obtener al incorporar las pausas activas en el ambiente laboral; entre algunos de ellos:

Beneficios Fisiológicos

- Aumento de la circulación a nivel de las estructuras musculares oxigenando así los músculos, tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico.
- Mejora de la postura
- Disminuye el esfuerzo de la ejecución de las tareas diarias

Beneficios Psicológicos

- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo
- Previene lesiones mentales (estrés o nervios)
- Inspira creatividad

Beneficios Sociales

- Despierta el surgimiento de nuevos líderes
- Favorece el contacto entre compañeros

Beneficios Organizacionales

- Mejora la adaptación al puesto de trabajo
- Propicia mayor productividad por parte del trabajador

Chiliguana A Miguel Ángel, en su proyecto de investigación “La higiene postural y pausas activas en trabajadores inactivos”, realizado como objetivo determinar la incidencia de las pausas activas en la higiene postural de los trabajadores inactivos del GAD Municipal de Riobamba (**Gobierno** Autónomo Descentralizado **Municipal de Riobamba**), (Ecuador). Para la cual la muestra se compuso de 16 integrantes (8 Hombres y 8 Mujeres), en edades comprendidas entre los 26 y 58 años. En él se utilizó el Cuestionario validado CVP 35 para determinar la calidad de

vida profesional y el Cuestionario Nórdico Kuorinka que detecta y analiza los síntomas muscular esqueléticos. Se aplicó un programa de pausas activas en los 16 trabajadores del GAD Municipal Riobamba, el cual tuvo una duración de seis semanas. En la variable de higiene postural mediante el Cuestionario Nórdico Kuorinka reflejó cambios positivos entre el pre test y pos test, indicándonos que el resultado del programa de pausas activas es muy significativo. Lo que permite relacionar la incidencia de las pausas activas con el mejoramiento en los dolores musculares esqueléticos de los 16 trabajadores inactivos, para la mejora del desempeño profesional.

La Organización Panamericana de la Salud en el año 2000 (OPS) plantea la necesidad de crear espacios agradables en los lugares de trabajo, en los cuales se sienta placer, optimismo y se vuelva un lugar en el cual la productividad va de la mano con el bienestar de los empleados.

Dentro de los principios fundamentales establece en el numeral D.

“Desarrollo de habilidades y responsabilidades personales y colectivas, relacionadas con la gestión de la salud, la seguridad, el autocuidado y el desarrollo personal de comunidades a los trabajadores, sus organizaciones para proteger y mejorar la salud: fundamentados en estilos de trabajo y de vida saludables en la búsqueda de mejores condiciones y calidad de vida laboral, personal, familiar y comunitaria, tales como la capacitación sobre los factores de riesgo en el ambiente físico, los métodos para protegerse y fomentar comportamientos saludables en el trabajador, como son el abandono del hábito de fumar, una mejor alimentación y la práctica periódica de ejercicios físicos”

Según un artículo del espectador Colombia es el sexto país latinoamericano al que más se le atribuyen muertes por inactividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente este es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, principalmente por males como diabetes, cáncer de mama o colón y complicaciones cardíacas²⁰.

Las pausas activas tradicionalmente llamadas “Gimnasia Laboral” son periodos de recuperación que siguen a los periodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo. (González. Et, 2011, P391).

9.2 Marco Conceptual

Pausas Activas:

Llamada también “Gimnasia Laboral” Consiste en la utilización de variadas técnicas en periodos cortos (Máximo 10 minutos) durante la jornada la laboral con el fin de activar la vía inhalatoria, circulación sanguínea y energía corporal para prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

Se deben realizar en cualquier momento del día cuando se sienta pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustias o sobreexcitación psíquica; también pueden establecerse pausas rutinarias en mitad de la jornada laboral (una vez en la mañana y una vez en la tarde). Para su ejecución se debe estar cómodo y reposado, aflojar la ropa y sentir la acción relajante en cada parte del cuerpo que entra en acción.

Ergonomía:

Estudia el sistema Hombre-Máquina-Ambiente, tratando de conseguir un óptimo funcionamiento entre sí, para que las condiciones de trabajo del hombre sean las más adecuadas y seguras en la prevención de la salud, de la integridad física y del exceso de fatiga.

Desordenes Musculo-Esqueléticos

Son lesiones y trastornos asociados al uso excesivo de los músculos, a la mala postura y a las tareas repetidas.

Enfermedad Laboral

Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar.

Patología de origen laboral específica

Grupo de síntomas asociadas a una determinada dolencia.

Productividad

Es la cantidad de trabajo útil que un individuo puede sacar adelante en una unidad de tiempo.

9.3 Marco Legal

En Colombia existen reglamentaciones específicas llevadas al entorno laboral y que son de carácter obligatorio para todas las empresas en el territorio nacional, el Ministerio de la protección social ha implementado 5 guías las cuales han denominado GATISO (Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional), en ellas se encuentran explícitos los riesgos profesionales a los que está expuesto un colaborador. En la guía número 4 se encuentran los riesgos denominados “Desordenes Musculo Esqueléticos” (DME), la cual tiene como objetivo: Emitir recomendaciones basadas en la evidencia para el manejo integral (promoción, prevención, detección precoz, tratamiento y rehabilitación) del síndrome del túnel carpiano (STC), la enfermedad de Quervain y las epicondilitis lateral y medial relacionados con movimientos repetitivos y otros factores de riesgo en el lugar de trabajo.

Encontramos que en el Código sustantivo del trabajo Art. 167, Las horas de **trabajo** durante cada jornada deben distribuirse al menos en dos secciones, con un intermedio

de descanso que se adapte racionalmente a la naturaleza del **trabajo** y a las necesidades de los trabajadores. Cabe connotar que en este Artículo; el colaborador utilizaba su hora de merienda, almuerzo o descanso como medio de pausas.

La realización de las pausas activas mediante la **Ley 1355 de 2009** en su **Artículo 5**.

PARÁGRAFO. 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.

Decreto 1295 de 1994, en su **Artículo 1º** Define: El Sistema General de Riesgos Profesionales. El Sistema General de Riesgos Profesionales tiene los siguientes objetivos: **a)** Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo tales como los físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales, de saneamiento y de seguridad.

Nota: cabe resaltar que esta norma no está derogada como muchos piensa, el único cambio es que el término de Sistema General de Riesgos Profesionales paso a llamarse Administradoras de Riesgos Laborales.

Decreto 1072 de 2015

Artículo 2.2.4.6.8. Obligaciones de los empleadores

El empleador está obligado a la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, acorde con lo establecido en la normatividad vigente. Dentro del Sistema de Gestión de la Seguridad y

Salud en el Trabajo (SG-SST) en la empresa, el empleador tendrá entre otras, las siguientes obligaciones: 1. Definir, firmar y divulgar la política de Seguridad y Salud en el Trabajo a través de documento escrito, el empleador debe suscribir la política de seguridad y salud en el trabajo de la empresa, la cual deberá proporcionar un marco de referencia para establecer y revisar los objetivos de seguridad y salud en el trabajo. 2. Asignación y Comunicación de Responsabilidades: Debe asignar, documentar y comunicar

las responsabilidades específicas en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) a todos los niveles de la organización, incluida la alta dirección. 3. Rendición de cuentas al interior de la empresa: A quienes se les hayan delegado responsabilidades en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), tienen la obligación de rendir cuentas internamente en relación con su desempeño. Esta rendición de cuentas se podrá hacer a través de medios escritos, electrónicos, Reglamentario del Sector Trabajo verbales o los que sean considerados por los responsables. La rendición se hará como mínimo anualmente y deberá quedar documentada. 4. Definición de Recursos: Debe definir y asignar los recursos financieros, técnicos y el personal necesario para el diseño, implementación, revisión evaluación y mejora de las medidas de prevención y control, para la gestión eficaz de los peligros y riesgos en el lugar de trabajo y también, para que los responsables de la seguridad y salud en el trabajo en la empresa, el Comité Paritario o Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo según corresponda, puedan cumplir de manera satisfactoria con sus funciones. 5. Cumplimiento de los Requisitos Normativos Aplicables: Debe garantizar que opera bajo el cumplimiento de la normatividad nacional vigente aplicable en materia de seguridad y salud en el trabajo, en armonía con los estándares mínimos del Sistema Obligatorio de Garantía de Calidad del Sistema General de Riesgos Laborales de que trata el artículo 14 de la Ley 1562 de 2012. 6. Gestión de los Peligros y Riesgos: Debe adoptar disposiciones efectivas para desarrollar las medidas de identificación de peligros, evaluación y

valoración de los riesgos y establecimiento de controles que prevengan daños en la salud de los trabajadores y/o contratistas, en los equipos e instalaciones. 7. Plan de Trabajo Anual en SST: Debe diseñar y desarrollar un plan de trabajo anual para alcanzar cada uno de los objetivos propuestos en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), el cual debe identificar claramente metas, responsabilidades, recursos y cronograma de actividades, en concordancia con los estándares mínimos del Sistema Obligatorio de Garantía de Calidad del Sistema General de Riesgos Laborales. 8. Prevención y Promoción de Riesgos Laborales: El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), de conformidad con la normatividad vigente. 9. Participación de los Trabajadores: Debe asegurar la adopción de medidas eficaces que garanticen la participación de todos los trabajadores y sus representantes ante el Comité Paritario o Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo, en la ejecución de la política y también que estos últimos funcionen y cuenten con el tiempo y demás recursos necesarios, acorde con la normatividad vigente que les es aplicable. Así mismo, el empleador debe informar a los trabajadores y/o contratistas, a sus representantes ante el Comité Paritario o el Vigía de Seguridad y Salud en el Trabajo, según corresponda de conformidad con la normatividad vigente, sobre el desarrollo de todas las etapas del Sistema de Gestión de Seguridad de la Salud en el Trabajo SG-SST e igualmente, debe evaluar las recomendaciones emanadas de estos para el mejoramiento del SG-SST. El empleador debe garantizar la capacitación de los trabajadores en los aspectos de seguridad y salud en el trabajo de acuerdo con las características de la empresa, la identificación de peligros, la evaluación y valoración de riesgos relacionados con su trabajo, incluidas las disposiciones relativas a las situaciones de emergencia, dentro de la jornada laboral de los

trabajadores directos o en el desarrollo de la prestación del servicio de los contratistas;

Reglamentario del Sector Trabajo 10.

Dirección de la Seguridad y Salud en el Trabajo–SST en las Empresas: Debe garantizar la disponibilidad de personal responsable de la seguridad y la salud en el trabajo, cuyo perfil deberá ser acorde con lo establecido con la normatividad vigente y los estándares mínimos que para tal efecto determine el Ministerio del Trabajo quienes deberán, entre otras: 10.1 Planear, organizar, dirigir, desarrollar y aplicar el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST, y como mínimo una (1) vez al año, realizar su evaluación; 10.2 Informar a la alta dirección sobre el funcionamiento y los resultados del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST, y; 10.3 Promover la participación de todos los miembros de la empresa en la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST; y 11. Integración: El empleador debe involucrar los aspectos de Seguridad y Salud en el Trabajo, al conjunto de sistemas de gestión, procesos, procedimientos y decisiones en la empresa.

PARÁGRAFO. Por su importancia, el empleador debe identificar la normatividad nacional aplicable del Sistema General de Riesgos Laborales, la cual debe quedar plasmada en una matriz legal que debe actualizarse en la medida que sean emitidas nuevas disposiciones aplicables a la empresa.

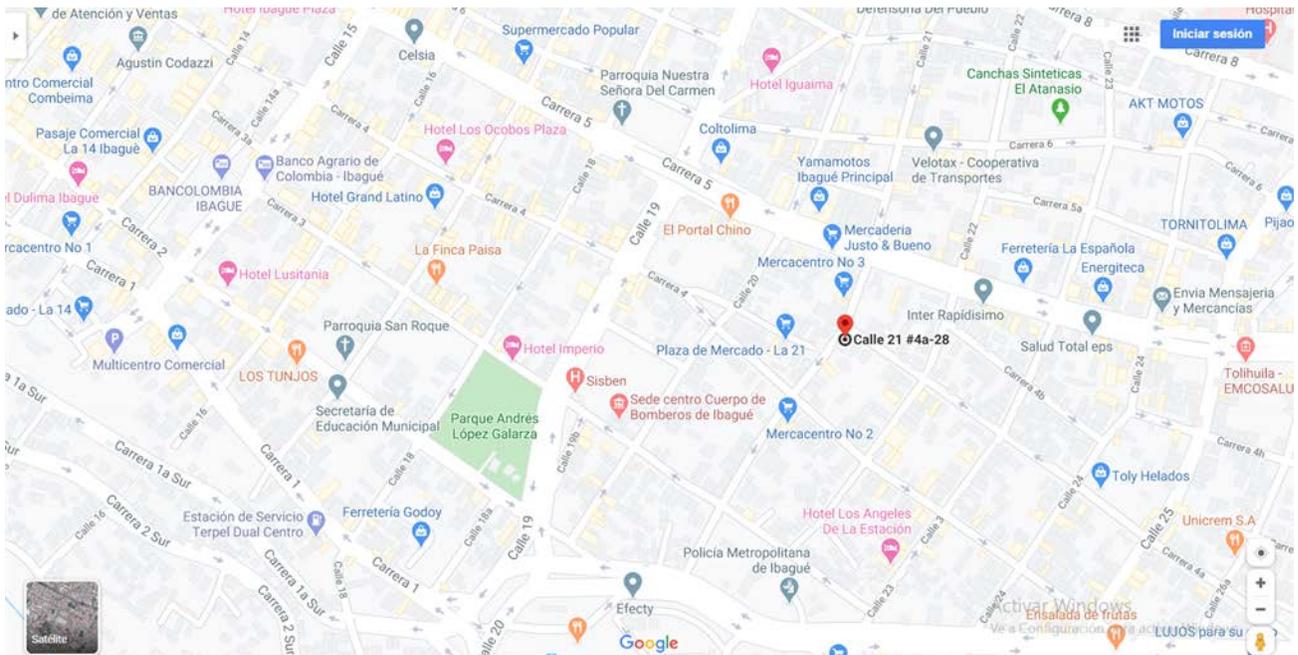
Resolución 1016 De 1989

Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país.

normativa legal vigente colombiana se estable la obligatoriedad de implementar el programa de medicina preventiva y de trabajo (resolución 1016 de 1989).

Nota: Cabe connotar que esta resolución no ha sido derogada, se infiere que la resolución quedo eliminada varios términos donde Programa de Salud ocupacional pasa a ser Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo, de la misma forma su contexto de programa de medicina preventiva podemos integrar un programa de pausas activas.

9.4 Marco Contextual



*Figura 1. Mapa de localización
Fuente: Google imágenes.*

El proyecto de investigación esta formulado para llevarse a cabo en la empresa BINGOS UNIDOS NACIONALES S.A.S. Empresa dedicada al entretenimiento y esparcimiento en lo concerniente a Juegos de suerte y Azar, su oficina principal ubicada en la calle 21 # 4A-28 de la ciudad de Ibagué, en el departamento del Tolima (Colombia), este sector se caracteriza por ser ampliamente comercial encontrándose los diferentes estratos sociales, la mayoría de locales y negocios son de modas y vestir, se encuentran dos casinos donde se practica los juegos de azar, pero ninguno brinda la particularidad de entrenamiento como el BINGO.

Se buscará implementar el plan de investigación en el personal administrativo de esta sede, donde la gran mayoría de colaboradores del área administrativa son mujeres y en menor cantidad son hombres; en su totalidad alrededor de 17 personas.

10. Metodología – Enfoque – Instrumentos

El enfoque que se utilizó fue el mixto por compensación, para Roberto Hernández Sampieri “el método Mixto no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales.

Sampieri afirma que este enfoque implica un conjunto de procesos de recolección de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema. Y al justificarlo por compensación es hacer uso del Cuan y Cual para contrarrestar las debilidades potenciales de algunos de los dos métodos y robustecer las fortalezas de cada uno.

Por otra parte, se tiene unos diseños divididos en 3 fases, donde la primera consta del contacto con los sujetos para entrevistarlos y evaluarlos con el cuestionario de datos sociodemográficos, la segunda es determinar de los conceptos o constructos y sus propiedades y dimensiones relacionado con el planteamiento del problema y la tercera y última fase es el análisis de los datos con técnicas de análisis factorial.

Instrumentos

La entrevista Semiestructurada

“La entrevista es una técnica de recopilación de información mediante una conversación profesional, con la que además de adquirirse información acerca de lo que se investiga, tiene importancia desde el punto de vista educativo; los resultados a lograr en la misión dependen en gran medida del nivel de comunicación entre el investigador y los participantes en la misma”.
(Ferrer, 2010)

Cuestionario Nórdico Kuorinka

El cuestionario es una herramienta usada para la detección de síntomas músculo – esqueléticos y es instrumento estandarizado que utilizamos para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas. En pocas palabras, se podría decir que es la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, utilizando el tratamiento cuantitativo y agregado de las respuestas para describir la población a la que pertenecen o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre variables de su interés. Julio Meneses David Rodríguez (2009). “El cuestionario en la Investigación”

Encuesta Cerrada

Las encuestas son un método de investigación y recopilación de datos utilizadas para obtener información de personas sobre diversos temas. Las encuestas tienen una variedad de propósitos y se pueden llevar a cabo de muchas maneras dependiendo de la metodología elegida y los objetivos que se deseen alcanzar.

Los datos suelen obtenerse mediante el uso de procedimientos estandarizados, esto con la finalidad de que cada persona encuestada responda las preguntas en una igualdad de condiciones para evitar opiniones sesgadas que pudieran influir en el resultado de la investigación o estudio.

Questión Pro Latinoamericana (2016).

11. Ficha Técnica

Tabla 1. Ficha Técnica

ENFOQUE	MIXTO POR COMPENSACIÓN
TIPO DE INSTRUMENTOS	<p>Entrevista Semiestructurada</p> <p>Cuestionario Nórdico de Kuorinka.</p> <p>Encuesta “Pregunta cerradas”</p>
DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO	<p><u>¡Dialogo Informal!</u></p> <p>La entrevista semiestructurada. Permite desplegar una entrevista mixta, alternando preguntas estructuradas y con preguntas espontaneas. Permitiendo cierto nivel de intervención para facilitar el proceso y dialogo entorno al objeto de estudio. Este instrumento cuyo propósito es recabar datos sobre el impacto que tiene las pausas activas en el desempeño laboral en la empresa Grupo Bingo sede Ibagué dado que permitirá obtener información más profunda y detallada para determinar el objeto de estudio.</p>

La encuesta es una técnica de recolección de datos que constara de 5 preguntas cerradas aplicada al terminar cada sección de pausa activas, la cual buscamos obtener información del impacto que genera al realizar este programa.

En la **entrevista** el esquema de la aplicación es:

- Preparar un guion temático sobre lo que se va a preguntar al entrevistador, pero el orden de esta depende del libre decisión del entrevistador.
- Preguntas abiertas, el informante puede expresar sus oposiciones, y así mismo sus respuestas.
- Mantener la atención suficiente para introducir en las respuestas del informante los temas que son de interés para el estudio.
- Durante el transcurso de esta el investigador puede relacionar unas respuestas del informante, fluyendo en

ESQUEMA DE APLICACIÓN

la entrevista y construir nuevas preguntas enlazando el tema y respuestas.

Buscando siempre asociarlas al objeto de estudio.

En el **cuestionario Nórdico Kuorinka** su esquema de aplicación son:

Preguntas estandarizadas que se encuentran en la mayoría de los síntomas que con frecuencia se detectan en diferentes actividades económicas.

Nos da información que permite estimar el nivel de riesgo de manera proactiva y nos permite una actuación precoz.

La fiabilidad de este cuestionario se demuestra aceptable.

Encuesta diseñaremos y aplicaremos 5 preguntas cerradas, recolectando información, se procesa y se analiza los resultados para generar un informe.

<p>POBLACIÓN FINITA</p>	<p>5 hombres y 12 mujeres para una totalidad 17 colaboradores en el área administrativa que laboran en la empresa Grupo Bingo Sede Ibagué.</p> <p>La participación fue en su totalidad del 100%, que equivale a los 17 colaboradores.</p>
<p>TIPO DE MUESTREO</p>	<p>Muestro por Cuotas: Toda la población tiene que aparecer en la muestra.</p> <p>Los investigadores entrevistan a todas las personas hasta que se haya cumplido toda la cuota a estudiar en la investigación.</p>
<p>FECHA- LUGAR</p>	<p>Calle 21 # 4A-28 de la ciudad de Ibagué, en el departamento del Tolima</p>
<p>CONFIABILIDAD</p>	<p>100%</p>
<p>MARGEN DE ERROR</p>	<p>0%</p>
<p>HIPOTESIS</p>	<p>El impacto de las pausas activas es positivo, ya que los colaboradores cuando realizan las pausas activas durante la jornada laboral sienten cambios al instante tanto físico como mental, los cuales construyen a su cuerpo energía y fortalecen sus músculos, los cuales contribuyen a su cuerpo energía y fortalecen</p>

sus músculos, con el fin de obtener menos
fatiga y mayor rendimiento laboral y de esta
manera el logro de los objetivos de la
organización

Nota: Elaboración propia.

12. Instrumentos

Tabla 2. Entrevista Semiestructurada

Entrevista

Esta entrevista será aplicada a los colaboradores de la empresa Grupos Bingos Sede Ibagué donde se busca conocer la percepción que tienen sobre las pausas activas, así como el impacto que estas mismas tienen dentro de la organización. Se compone por las siguientes preguntas abiertas que busca el diálogo entre el entrevistador y el entrevistado.

1. ¿Cómo son las condiciones labores que usted identifica dentro de su lugar de trabajo?
2. ¿Qué conoce usted acerca de las pausas activas?
3. ¿Durante su jornada laboral ha practicado alguna vez pausas activas?
4. ¿Actualmente existe un espacio dentro de la organización que le permita a usted realizar pausas activas?
5. ¿La empresa ha realizado talleres de pausas activas? Mencione cuales.
6. ¿Cambia de actividad laboral constantemente o repite la misma durante su jornada laboral?
7. ¿Durante su jornada laboral presenta algún dolor de tipo muscular? Mencione cual.
8. ¿Que acostumbra hacer cuando se siente agotado o cansado durante la realización de actividades laborales?
9. ¿Cree usted que las pausas activas generan beneficios para la realización de actividades laborales? ¿Diga cuáles?
10. ¿Cree usted que las pausas activas benefician en el desempeño laboral y por ende la consecución de los objetivos de la empresa?

Nota: Tomada de María Parra (2017). Influencia de las pausas activas

12.1.1. Desarrollo del Instrumento aplicado “Entrevista”

Pregunta 1. ¿Cómo son las condiciones laborales que usted identifica dentro de su lugar de trabajo?

Colaborador 1

Excelente

Colaborador 2

Excelente

Colaborador 3

Las condiciones identificadas son adecuadas al trabajo

Colaborador 4

La infraestructura es buena, las sillas no están acondicionadas para laborar todo el día sentados, las mesas no tienen la distancia adecuada entre el computador y el trabajador

Colaborador 5

Se trabaja con mucha luz artificial

Colaborador 6

Las condiciones laborales son adecuadas a nuestras labores

Colaborador 7

Normales están dentro de lo dispuesto hace falta algunas mejoras

Colaborador 8

Las condiciones laborales son óptimas, las sillas, escritorios, iluminación y demás son muy buenas.

Colaborador 9

Condiciones cómodas, ambiente fresco acorde al trabajo

Colaborador 10

En las condiciones laborales se encuentran las necesarias como una silla que se adapta a la postura, la mesa es un poco bajita y por ello la silla no encaja, y quedo en posición lejana para postura de los brazos

Colaborador 11

Las condiciones laborales son adecuadas, excepto a lo vigente con el humo del cigarrillo, ya que se me tapan las fosas nasales y siento molestia en la garganta

Colaborador 12

Las condiciones laborales dentro del bingo exposición al humo de los fumadores, mucho tiempo en una misma postura, edificio inestable

Colaborador 13

La mayor parte de mi trabajo es de carga (archivo) y manejo del computador

Colaborador 14

Son condiciones normales

Colaborador 15

Condiciones computador muy bajito, mesa también muy baja, mucho tiempo sentado, humo se cigarrillo, mucho calor, buen ambiente laboral, silla no firme

Colaborador 16

Acorde al tipo de función

Colaborador 17

Mi condición laboral afecta el olor a cigarrillo, la silla a veces se me hace incomoda puesto que me cogen dolores en la espalda, por otro lado, lo que es mi escritorio y mi entorno laboral es bueno

Análisis Pregunta No.1

Entre las respuestas dada por los colaboradores unos expresan que sus condiciones son excelentes o estas se encuentran en condiciones adecuadas para ejercer su labor. Dando así a conocer la importancia que tiene el colaborador referente a un clima laboral adecuado para la ejecución de sus actividades, manifestando contar con las herramientas laborales para llevar acabo la realización de estas mismas ; dando su espacio para generar un ambiente diferente y crear un desempeño eficiente en su área, no obstante, una parte da a conocer una parte no muy conformes sobre estas condiciones dado que dicen que el puesto de trabajo no es el apto para su labor netamente administrativa y adicional se refleja que trabajan con mucha luz artificial; teniendo desconformidad por la exposición continua de esta, con llevando a que se genere un estado no muy a gusto frente al lugar donde desempeñan sus tareas, por ende cabe connotar que la Resolución 2400 de 1979. Capítulo II servicios de higiene: reglamenta que todos los establecimientos de trabajo (excepción) de las empresas mineras, canteras y demás actividades extractivas) deben instalar una adecuada iluminación para prevenir forzar la vista por falta de esta misma, igualmente si el establecimiento o la empresa es muy encerrada debe renovar de manera que el aire circule uniforme y constante , así mismo , la compilación de la legislación colombiana en materia de recursos naturales renovables y del medio ambiente en el capítulo II referente a ventilación tiene como objeto de proporcionar al trabajador un ambiente inofensivo y cómodo.

La cual se pudo evidenciar la importancia que tiene el colaborador crear un ambiente laboral agradable para que todos trabajen con más dedicación y entusiasmo, y lo más relevante que se traten con respeto y solidaridad, permitiendo que la empresa realice trabajo en equipos de y así facilitando cumplir los objetivos, de los cuales van a ser beneficiados los colaboradores.

Pregunta 2. ¿Que conoce usted acerca de las pausas activas?

Colaborador 1

Son actividades que me permiten dinamizar el cuerpo

Colaborador 2

Actividades de relajamiento

Colaborador 3

Que son para descansar el cuerpo de una postura repetitiva

Colaborador 4

Son espacios para suspender la actividad laboral y realizar estiramientos y ejercicios activos que sean diferente a la actividad laboral

Colaborador 5

Se deben realizar dos veces al día mínimo dos minutos

Colaborador 6

Son para descansar el cuerpo de una postura repetitiva

Colaborador 7

Es un espacio de 10 minutos que se debe tomar el colaborador dentro de su jornada laboral con el fin de ejercitar y prevenir enfermedades

Colaborador 8

Las pausas activas se tratan de un programa para generar un bienestar al colaborador, con este programa se evitan diferentes tipos de riesgo que puedan atentar contra la salud física y mental del trabajador

Colaborador 9

Las pausas activas son breves espacios de tiempo que se sacan durante la jornada laboral para hacer entrenamiento o cualquier otro movimiento de ejercicio para evitar futuras enfermedades, en especial para trabajo en donde no se requiere mucho movimiento

Colaborador 10

Las pausas activas son una metodología que se utiliza para salir de la rutina diaria laboral y poder ocupar tanto nuestra mente como el cuerpo en cosas diferentes

Colaborador 11

Es un espacio que se destina para realizar otras actividades que ayude a mejorar las posturas y el desgaste que se tiene en las actividades laborales que uno realiza

Colaborador 12

Las pausas activas son ejercicios o diferentes movimientos que hacemos en nuestro cuerpo para relajarnos y no cansarnos en nuestra labor para ser un poco más eficientes

Colaborador 13

Que son necesarias para el descanso de nuestro cuerpo

Colaborador 14

Son muy importante ya que son un espacio pequeño que nos brinda la empresa para tomar un receso

Colaborador 15

Breves descanso durante la jornada laboral que sirve para recuperar energía y evitar fatiga laboral y estrés

Colaborador 16

Lo que conozco es que son aquellos tiempos que se tienen en el entorno laboral para descansar o ejercitar los músculos luego de cierto periodo de trabajo

Colaborador 17

Sobre las pausas activas tengo entendido son recesos de tiempo para relajar el cuerpo, mejorar la postura y evitar agotamiento

Análisis Pregunta No.2

La entrevista evidencia que los colaboradores tienen conocimiento acerca de las pausas activas, por ende, no es solo conocer sino comprender los beneficios de estas gimnasia laboral y sentir la necesidad de tomar unos minutos del día laboral para ejercitar el cuerpo y evitar graves enfermedades a futuro, por esta razón es vital que realicen estiramiento de acuerdo a sus actividades laborales con el fin de darle movimiento a los músculos para evitar DME, desgarres musculares, túnel carpiano, problema oculares, tendinitis, lumbago entre otras más enfermedades generadas por posturas prolongadas que realiza durante su jornada laboral, por ende si se crea este estilo de vida en cada colaborador evitaremos estas enfermedades causadas por condiciones ergonómicas (Posturas Prolongadas). Cabe agregar que los colaboradores identifican palabras claves dentro del concepto básico de las pausas activas, por lo que se puede deducir que han tenido un vínculo en algún momento a dichas actividades dentro o fuera de la organización, agregando también que tienen el conocimiento elemental de la importancia de llevar a cabo las pausas activas, falta un poco de conocimiento más amplio , ya que esta no solo ayudan a la parte física, sino que con ella se trae beneficios psicosociales, para un rendimiento más eficaz de sus labores.

El mundo empresarial (2011) refiere que la importancia de las pausas activas son ejercicios físicos y mentales que realiza el colaborador por un corto tiempo durante su jornada con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente. Mundo empresarial (2011). para que el cuerpo obtenga la energía necesaria y logré continuar con las actividades en una etapa reproductiva.

Pregunta: 3. ¿Durante su jornada laboral ha practicado alguna vez pausas activas?

Colaborador 1

Si

Colaborador 2

Si

Colaborador 3

No

Colaborador 4

Si

Colaborador 5

Si

Colaborador 6

Si

Colaborador 7

Si

Colaborador 8

Si

Colaborador 9

Si

Colaborador 10

Si

Colaborador 11

Si

Colaborador 12

Si

Colaborador 13

Si

Colaborador 14

Si

Colaborador 15

Si, zumba, juegos, estiramientos y juegos mentales

Colaborador 16

Si solamente tres veces

Colaborador 17

Si

Análisis Pregunta No.3

Es importante que el colaborador tenga el conocimiento de que enfermedades puede padecer por su actividad laboral sino realiza pausas activas durante su jornada laboral, por lo tanto, es vital que saquen un espacio de su jornada laboral para implementar e ejecutar ejercicios de estiramiento adecuados para contribuir descansos o relajamiento a sus músculos, dado que por su trabajo optan a veces posturas prolongadas o incorrectas a casusa de llevar un estilo de vida acelerado y lleno de estrés; si el colaborador comprende que habitar un estilo de vida saludable acompañado de la gimnasia laboral es práctico en su diario vivir, es vital, por la cual el cuerpo obtendrá beneficios significativos para mantener un bienestar físico, social y mental adecuado.

Destacamos que los colaboradores efectivamente participan de estas actividades propuesta y desarrolladas dentro de la organización, pero, no especifican que pausas activas han realizado, también es de anotar que la organización dispone del recurso humano necesario para la educación de sus colaboradores frente a temas de prevención.

Pregunta 4. ¿Actualmente existe un espacio dentro de la organización que le permita a usted realizar pausas activas?

Colaborador 1

Si

Colaborador 2

Si

Colaborador 3

No

Colaborador 4

Si

Colaborador 5

Si

Colaborador 6

No

Colaborador 7

Si

Colaborador 8

Si

Colaborador 9

Si

Colaborador 10

Tenemos un software de la ARL y nos permiten tomarnos 15 minutos en cada jornada

Colaborador 11

Si existe un espacio para pausas activas pero el tiempo no alcanza para hacerlas

Colaborador 12

Si existe, pero casi no se utiliza

Colaborador 13

Sí, pero no se utiliza

Colaborador 14

Si en la maña y en la tarde

Colaborador 15

Si existe, pero no lo utilizamos

Colaborador 16

Si de 10 minutos en la mañana y 10 minutos en la tarde

Colaborador 17

Si hay espacio en cuanto tiempo y espacio

Análisis Pregunta No.4

Los colaboradores comprenden la importancia de realizar las pausas activas, con la respectiva duración y periodo de tiempo, teniendo el conocimiento que al realizar pausas activas en jornadas necesarias crea un cambio de rutina y activa su sistema, dando un beneficio positivo tanto como para ellos, como para el rendimiento productivo de la empresa, ya que se sabe que la monotonía puede crear dificultades laborales y perder el interés por las actividades a realizar.

En el año 1995 la OMS ratificó la necesidad de promover la salud en el ámbito laboral. En Colombia, con la ley de la Obesidad o Ley 1355 de 2009, se obliga a reglamentar mecanismos con el fin de que todas las empresas promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos los empleados, ya que además de promover la actividad física permite mejorar la movilidad articular, propiciar cambios de posiciones y disminuir cargas osteomusculares por mantenimiento de posturas prolongadas o movimientos repetitivos durante la jornada laboral. Por lo tanto, es muy importante el compromiso de diseñar e implementar un programa de pausas activas en una empresa para que los colaboradores le den el debido cumplimiento y contribuyan a su cuerpo salud y bienestar.

Pregunta 5. ¿La empresa ha realizado talleres de pausas activas? Menciones cuales.

Colaborador 1

Repite la misma

Colaborador 2

Repite la misma

Colaborador 3

No

Colaborador 4

Si pausas de 15 minutos en la mañana y tarde

Colaborador 5

Si diferentes dinámicas, cardio-rumba

Colaborador 6

Estiramientos, dinámicas

Colaborador 7

Si

Colaborador 8

Si, conocimientos de riesgos

Colaborador 9

Si, alimentación

Colaborador 10

Si zumba, juegos, yoga

Colaborador 11

Si aplica zumba juegos mentales, estiramientos y yoga

Colaborador 12

Estiramientos, juegos mentales, juegos de agilidad, rumba terapia y yoga

Colaborador 13

Si juegos mentales, recreación, yoga

Colaborador 14

Si

Colaborador 15

Si, zumba juegos, estiramientos, juegos mentales

Colaborador 16

Si capacitaciones y ejercicios

Colaborador 17

Si

Análisis Pregunta No.5

Es muy importante que las empresas sean comprometidas con sus colaboradores, y les brinden charlas o capacitaciones en temas de SST, un empleador que vele por el bienestar de sus colaboradores da mucho que pensar, ya que su pensamiento no es de jefe, sino de un líder, con el fin de crear un equipo de trabajo competente y siempre preservando la salud de sus empleados; dado que ellos son los que a diario trabajan por aquellos objetivos propuestos por la empresa, Por lo tanto, estas capacitaciones son orientadas por personas profesionales en Salud Ocupacional con el fin de brindarles información y conocimiento sobre la importancia que tiene realizar estas pausas activas durante su jornada laboral, de lo contrario las consecuencias que puedan sufrir por no dedicar un corto tiempo a su cuerpo.

Sabemos que las empresas están en el deber de brindar a los colaboradores conocimientos previos por medio de capacitaciones con el fin de brindarles nuevas bases y herramientas, ya que la tecnología cada día está avanzando y permite que los colaboradores sean más productivos para la organización, además no dejando al lado el tema de SST, que es vital para el funcionamiento de esta, ya que si los colaboradores están sanos es mayor rendimiento laboral, en este orden de ideas, nos dan a conocer el deber de la organización el cual está brindado la capacitación personal , como lo determina el SG-SST como también es claro que debe brindar los espacios adecuados para la realización de las mismas.

Es de notar que la organización dispone de recursos humanos necesarios para la educación a sus colaboradores frente a temas de prevención y SST, a su vez se logra identificar que es necesario aparte de la actividad programada para cada día, disponer de un espacio más amplio para capacitar al personal sobre las pausas activas: sus generalidades, beneficios y el programa a desarrollar como tal.

Pregunta 6. ¿Cambia de actividad laboral constantemente o repite la misma durante su jornada laboral?

Colaborador 1

No

Colaborador 2

No

Colaborador 3

Repito la misma actividad laboral durante el día

Colaborador 4

Repito lo mismo durante toda la jornada

Colaborador 5

Repito la misma

Colaborador 6

Repito la misma durante toda la jornada

Colaborador 7

La misma en la jornada laboral

Colaborador 8

Siempre se realiza la misma actividad

Colaborador 9

Mismas labores son rutinarias

Colaborador 10

Siempre es la misma

Colaborador 11

Se repite siempre

Colaborador 12

Repito la misma en la jornada laboral

Colaborador 13

Si cambio

Colaborador 14

La misma

Colaborador 15

Repito la misma, muy pocas veces Cambio

Colaborador 16

Repito la misma actividad

Colaborador 17

Entre las funciones que laboro tengo mucho movimiento.

Análisis Pregunta No.6

Para comenzar, esta entrevista nos permite evidenciar que en 99% de los colaborador durante su jornada laboral está en una misma posición por el tipo de actividad, por lo tanto, estará expuesto a trastornos musculo-esqueléticos (molestias o dolores localizados en el cuello, espalda, los hombros, los codos, las muñecas y extremidades inferiores) a causas de las posturas estáticas prolongadas, y para el 1% que refiere que sus funciones no son continuas, evidenciando el cambio de actividades que realiza permitiendo así la oxigenación de los músculos que permiten mayor energía durante su jornada laboral, el cual a su vez permite las diferentes posturas, sin dejar a un lado el deber de profundizar en el tema sobre higiene postural para que tenga presente el autocuidado, para no sufrir enfermedades a corto o largo plazo.

Tomando lo anterior la gran mayoría de colaboradores tiene diferentes funciones dentro de la empresa y aquí es donde se evalúa el tipo de postura a la que estarán expuestos, ya sean por mantener una postura prolongada forzada ,sea, sentados o bípedas, a veces estos cambios son buenos para el cuerpo ya que no va estar en una misma posición, pero es vital que los colaboradores estén capacitados en higiene postural y siempre tengan presente el cuidado que le deben dar a su cuerpo de acuerdo a la actividad que estén desarrollando durante su jornada laboral, siempre llevando un hábito saludable para no sufrir enfermedades a corto o largo plazo.

Pregunta 7. ¿Durante su jornada laboral presenta algún dolor tipo muscular? Nombre cual.

Colaborador 1

Si, espalda

Colaborador 2

Si, la espalda

Colaborador 3

No

Colaborador 4

Si, espalda, cuello, nuca y cabeza

Colaborador 5

Si, en el cuello y dolor de cabeza

Colaborador 6

No

Colaborador 7

Si, la espalda, las piernas, la cabeza, las manos

Colaborador 8

Si, osteomuscular en la columna

Colaborador 9

No

Colaborador 10

Si, dolor en el cuello y trapecio

Colaborador 11

Si, en el cuello, espalda

Colaborador 12

Sí, en el cuello y un poco la espalda

Colaborador 13

Si, cuello espalda y cintura

Colaborador 14

Si, La espalda

Colaborador 15

Si, la nunca, espalda, rodillas, mano derecha

Colaborador 16

Si, Piernas, hombros

Colaborador 17

Si, molestia lumbar

Análisis Pregunta No.7

Se evidencia un alto porcentaje de la presencia de dolores musculares en los miembros superiores, como consecuencia de las actividades administrativas que desarrollan durante la jornada laboral, por lo que se refiere que a nivel laboral estos dolores se presentan por optar malas posturas prolongadas estáticas, ya sean por estar sentados o bípedos, las cuales la mayoría de colaboradores implementan de manera incorrecta la mayor parte de sus jornadas laboral, ya sea por un mal diseño de puesto de trabajo o mala postura. Se ratifica la posibilidad del desarrollo silencioso de una enfermedad laboral, ya que se han comenzado a manifestar dolencias que puedan comprometer el bienestar y el potencial de trabajo realizado por parte del colaborado.

Vale la pena decir que un trabajo inactivo o de escritorio pueden contribuir de manera negativa generando dolor de espalda, sobre todo si se opta una mala postura o si esta todo el día sentado, por lo tanto, la higiene postural y las pausas activas pueden contribuir de un impacto positivo si se implementan durante la jornada laboral fortaleciendo los músculos del cuello, estirando los músculos de la espalda y así prevenir estas molestas lesiones, sentado en una silla con un respaldo inadecuado.

Las pausas activas es un estilo de vida saludable, por esta razón es vital que los colaboradores determinen la importancia que tiene para su cuerpo y desempeño laboral, ya que con ellas previenen dolores musculares (espalda, trapecio, hombros, manos, cuello, rodilla, cinturas) puesto que se pueden presentar por movimientos repetitivos, además recargan de energía al cuerpo para seguir laborando de manera activa y efectiva.

Pregunta 8. ¿Que acostumbra hacer cuando se siente agotado o cansado durante la realización de sus actividades laborales?

Colaborador 1

Darme una vuelta por la oficina

Colaborador 2

Caminar por la oficina

Colaborador 3

No respondió nada

Colaborador 4

Me pongo de pie voy al baño o cocina a tomar agua

Colaborador 5

Retirarme de mi puesto de trabajo

Colaborador 6

Estiramiento

Colaborador 7

Estirar los músculos

Colaborador 8

Hacer estiramiento, ir por agua, revisar el celular, cerrar los ojos un minuto

Colaborador 9

Estiramiento, tomar agua, respiración profunda

Colaborador 10

Descanso hago tinto

Colaborador 11

Estirarme tomar tinto

Colaborador 12

Me levanto cambio de lugar y regreso al puesto

Colaborador 13

Nada sigo con mi trabajo

Colaborador 14

Estirar los músculos

Colaborador 15

Comer, mirar el celular, hablar, ir al baño darme una vuelta

Colaborador 16

Levantarme y estirarme

Colaborador 17

Estiramiento, levantarme a tomar agua

Análisis Pregunta No.8

Cada colaborador identifica, genera y aplica estrategias para dispersarse y encontrar una estabilidad de conformidad en su sitio de trabajo, siendo importante que, al realizar estos estiramientos en sus momentos de descansos o sacar unos minutos para fortalecer los músculos, les permite recargar energías, mejorar la postura y además tener un mejor rendimiento laboral; la cual un buen tiempo dedicado a la realización de pausas activas permite el cambio tanto emocional, mental y físico del trabajador para cumplir con los objetivos de la empresa y su jornada laboral.

Por otro lado, tenemos colaboradores que solo se levantan a tomar agua, tomar tinto o las onces, sin tener en cuenta que hace falta hacer alguna clase de estiramiento para activar el sistema musculo-esquelético, de tal forma que tenga una mayor productividad en sus áreas, de acuerdo a las labores que están llevando a cabo. No se puede dejar a un lado que los colaboradores si son capacitados constantemente en temas de higiene postural y todo lo relacionado con pausas activas, se puede crear en ellos amor propio por su cuerpo y van a hacer de manera involuntaria estos tipos de estiramiento, lo cual es recomendado hacerlo dos (2) veces al día entre 5 a 10 minutos. En este lapso el cuerpo obtendrá la energía necesaria para continuar con las actividades y la empresa se beneficiará en una etapa productiva.

Pregunta 9. ¿Cree que usted las pausas activas generan beneficios para la realización de actividades laborales? ¿Diga cuáles?

Colaborador 1

Si generan beneficios

Colaborador 2

Si generan beneficios

Colaborador 3

Concentración relajación

Colaborador 4

Si ayuda a relajar los músculos, despertar y continuar con la rutina

Colaborador 5

Si

Colaborador 6

Concentración y relajamiento

Colaborador 7

Si hay beneficios y más cuando uno trabaja con números

Colaborador 8

Si beneficios como reducir el estrés, cansancio laboral física y mental

Colaborador 9

Si claro, esparcimiento, manejo estrés, movimiento, cambio ambiente laboral

Colaborador 10

Evita el tedio, descanso mental

Colaborador 11

Si genera beneficios más concentración, disminuye los dolores musculares,

Disminuye el estrés, ayuda a la buena relación laboral

Colaborador 12

Si generan beneficios ya que somos más eficientes en la labor que desempeñamos

Colaborador 13

Si el estrés descanso del cuerpo

Colaborador 14

Si beneficia ya que puede prevenir el túnel del Carpio y otras enfermedades

Colaborador 15

Si, mayor rendimiento, efectividad

Colaborador 16

Si permite que no se afecte la salud en largo plazo, descanso

Colaborador 17

Si beneficios como es dinamismo para laborar para quitar la distracción por algún dolor

Análisis Pregunta No.9

Las pausas activas tienen muchos beneficios para el cuerpo, entre estos encontramos que los colaboradores rompen la rutina, recargan energías, disminuyen el estrés, mejora el desempeño laboral, mejora la capacidad de concentración, previene enfermedades musculo-esqueléticas, estimula y favorece la circulación, motiva y mejora las relaciones interpersonales. Por esta razón y muchas más siempre saca 5 minutos de tu jornada laboral y mantén una adecuada higiene postural, la cual beneficiará al cuerpo si lo acompañas de ejercicios que en su medida y permitirá aliviar esos dolores presentados por la jornada laboral, y tu cuerpo lo agradecerá.

Por consiguiente, se tiene claridad sobre los beneficios que trae la realización de pausas activas, donde el colaborador encuentra como la forma de activarse nuevamente y continuar sus actividades de forma confortable y a nivel organizacional alcanzar una gran productividad, minimizando incapacidades de los colaboradores y gastos a futuro para la empresa por posibles enfermedades generadas por la carga de trabajo o monotonía. Sabiendo que mantener un cuerpo de forma activa, será un colaborador más eficaz, eficiente y un mejor clima laboral.

Pregunta 10. ¿Cree usted que las pausas activas beneficiaran el desempeño laboral y por ende la consecución de los objetivos de la empresa?

Colaborador 1

Si

Colaborador 2

Si

Colaborador 3

Considero que si ya que se supone que estas actividades son para mejorar nuestro cuerpo y mente para así tener un excelente desempeño

Colaborador 4

Si

Colaborador 5

Si

Colaborador 6

Si ya que ellas ayudan al mejor desempeño laboral

Colaborador 7

Si con esto logramos mejor la productividad

Colaborador 8

Si

Colaborador 9

Si

Colaborador 10

Si

Colaborador 11

Si

Colaborador 12

Si

Colaborador 13

Si claro

Colaborador 14

Si en la productividad de la empresa

Colaborador 15

Si totalmente

Colaborador 16

Si, dado que ello permite al trabajador aumentar productividad

Colaborador 17

Si

Análisis Pregunta No.10

Las pausas activas son tan eficientes que si se realizan en la jornada diurna y vespertina el cuerpo va estar dispuesto a seguir activo después de una jornada larga y además llena de mucho trabajo, y lo más significativo es que mejora el desempeño laboral y la capacidad de concentración, tanto así que permite crear un trabajo eficaz para cumplir con los objetivos de la empresa , por lo tanto las pausas activas al activar de nuevo el sistema da las pautas para que el colaborador contribuya en su productividad, ya que una persona cansada puede cometer errores y esto es lo que se quiere evitar por medio del programa de pausas activas, buscando que los colaboradores estén más activos y brinden un trabajo más eficaz a la empresa, por lo tanto, los encargados de salud ocupacional deben vender la idea a un empleador de invertir en capacitaciones para que sus colaboradores sean más competitivos y a la vez protejan su salud y bienestar, ya que si trabajan más y de forma correcta la empresa no presentara retrocesos y podrá cumplir sus objetivos.

Recapitulando los beneficios de las pausas activas y como estas les permite generar una gran capacidad de productividad en la organización permitiendo y dando la seguridad al colaborador para el cumplimiento de los objetivos organizacionales y por ende el crecimiento tanto del profesional como organizacional. Ratificando positivamente que al permitir estos espacios para ejecutar las pausas activas y volver a un estado de confort el colaborador continúa con sus labores de una forma más activo lo que lo hace entrar en una etapa reproductiva. Del mismo modo es claro que para los colaboradores no solo los hechos de realizar sus tareas generan productividad para empresa, sino que con las pausas activas se logra identificar que el autocuidado es beneficio tanto para el colaborador como para la organización ya que será menor la probabilidad de sufrir enfermedad y/o incapacidades que afectan de forma negativa la actividad laboral y por el contrario su trabajo será más efectivo

12.1. Desarrollo del Instrumento aplicado "Encuesta Cerrada"

Esta encuesta será aplicada a los colaboradores de la Empresa Grupos Bingos, después de realizar las diferentes actividades lúdicas referentes a la práctica de las pausas activas, con el fin de encontrar y evidenciar la percepción y sintomatología física y efectiva al realizar estos cortos ejercicios, así como el impacto que esta genera.

Cabe informar que este instrumento está compuesto por 5 pregunta cerradas de opción Sí o No, con el fin de demostrando el impacto de efectividad al aplicar las pausas activas, no obstante, como equipo investigativo se busca por parte de la organización que cree un programa de pausas activas y desde el alcance como investigadoras fomentar la cultura del autocuidado implementándose disciplinariamente como un impacto positivo en nuestros colaboradores de la empresa Grupos Bingos Unidos sede Ibagué.

Se aplico la Encuesta de Apreciación, ver Anexo C.



Figura 2. Cree usted importante la aplicación de las pausas activas
 Fuente: Elaboración propia.

Análisis figura 2.

El cien por ciento de los colaboradores afirma que la aplicación de las pausas activas es muy importante durante su jornada laboral.



Figura 3. Su estado de ánimo cambio al realizar las pausas activas
 Fuente: Elaboración propia

Análisis de la figura 3.

De los 17 colaboradores encuestados, siendo 5 de sexo masculino y las otras 12 femenino, nos demuestra que en su totalidad refieren que al realizar las pausas activas su estado de ánimo cambia, la cual evidenciamos que estos ejercicios físicos y mentales por corto tiempo durante su jornada laboral revitaliza la energía corporal y refresca la mente.

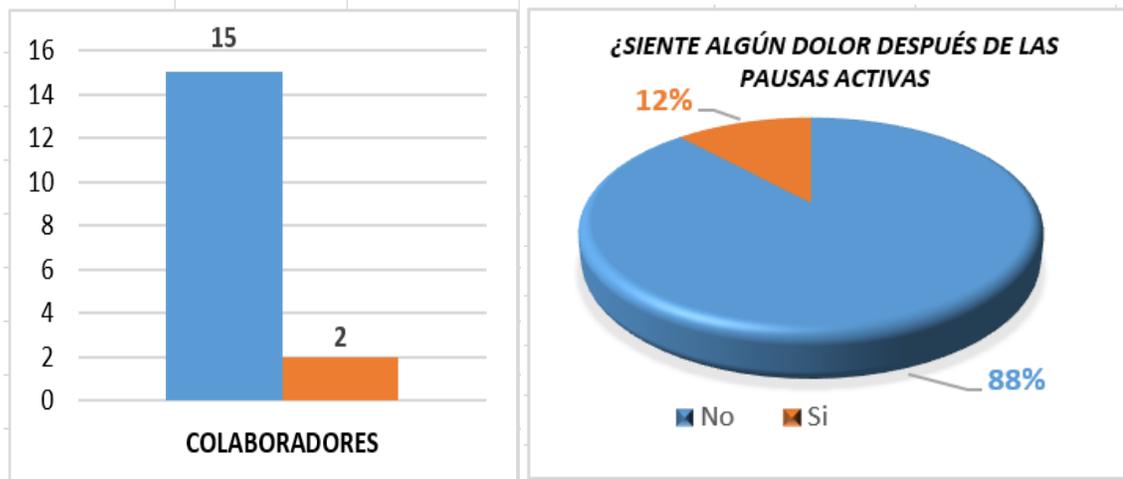


Figura 4. Siente algún dolor después de las pausas activas
Fuente: Elaboración propia

Análisis de la figura 4.

El dolor lumbar es uno de los principales problemas musculo-esqueléticos de un gran impacto a la salud de los colaboradores y de un alto costo tanto nivel organizacional como para el sistema de salud.

De los 17 colaboradores que se les pregunto: ¿Si sienten algún dolor después de las pausas activas?, el 88% respondió que NO, pero, el 12% manifiesta que Sí, por ende, se tiene una charla con este grupo de colaboradores donde refieren que son dolores que se vienen presentando antes de iniciar con la ejecución de pausas activas, así mismo comunican que sienten mejoría en su salud más el dolor a nivel muscular permanece.

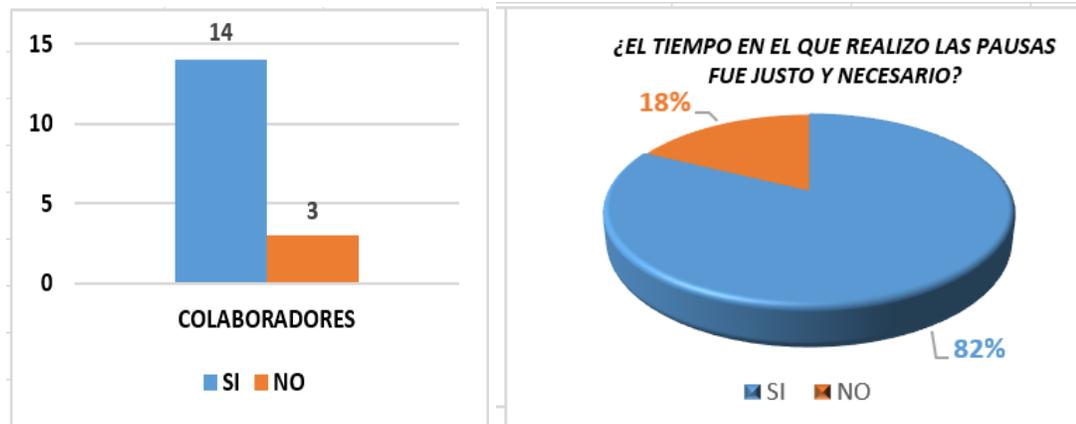


Figura 5. El tiempo en que realizo las pausas fue justo y necesario
Fuente: Elaboración propia

Análisis de la figura 5.

Se aplicó ejercicio de estiramiento para las extremidades inferiores y superiores, acompañada de una actividad de concentración por solo 10 minutos, por motivos laborales no se podía ampliar la ejecución de las pausas activas, por tal motivo al momento de ser encuestados el 88% da a conocer que el tiempo en el que se realizó estas pausas activas fue justo y necesario, convirtiéndose así la respuesta más común entre los resultados, lo que significa que el 12% refleja que no es el tiempo suficiente, la cual, informan que debería ser más amplio este tiempo ya que es el único con el que cuenta para beneficiarse generando conciencia en el autocuidado, tanto físico y mental, reduce la tensión muscular, causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.



*Figura 6. Siente que las pausas activas lo motivan a ejercer mejor su labor
Fuente: elaboración propia*

Análisis de la figura 6

Satisfactoriamente el 100% de la población de objeto de estudio comunica que las pausas activas si los motivan a ejercer mejor su labor, por ende, analizamos que el impacto de las pausas activas es sumamente positivo quedando demostrado que son herramientas necesarias para mejorar las condiciones de salud en el trabajo y evitar el sedentarismo laboral; su ejecución permite minimizar las probabilidades de sufrir enfermedades laborales o algún accidente de trabajo que genere una discapacidad en ocasión del trabajo que se venía desarrollando.

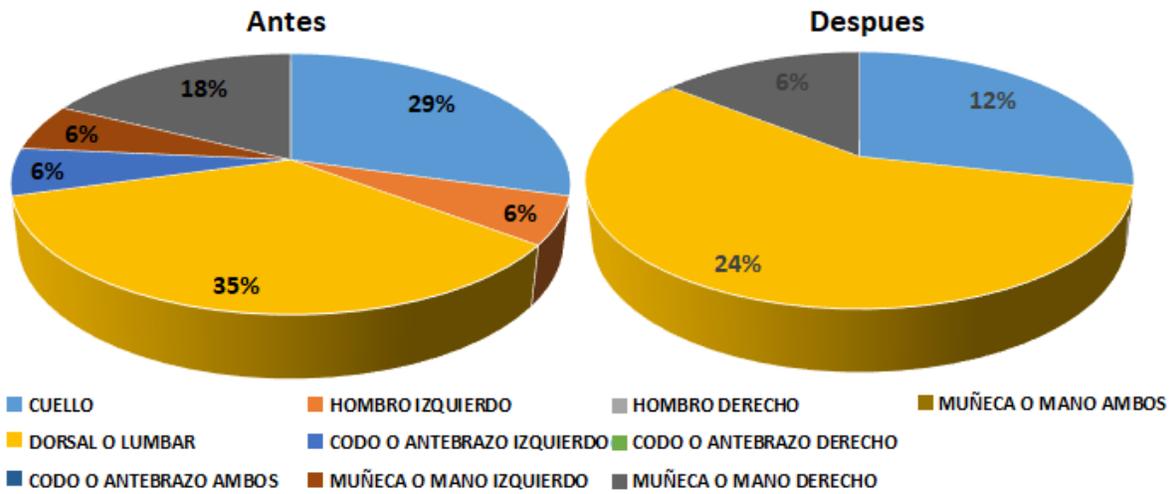
12.2 Desarrollo del Instrumento aplicado “Cuestionario Nórdico”

El cuestionario Nórdico, esta validado y estandarizado ergonómicamente, el cual en este proceso investigativo nos sirve como instrumento complementario junto a la encuesta para la detección y análisis de síntomas musculoesqueléticos comprendiendo las extremidades superiores como las inferiores.

Este cuestionario cuenta con una series de pregunta de selección múltiple, que comprenderá dos secciones, donde la aplicación inicial de esta será antes de la ejecución de las pausas activas con el fin de conocer claramente esas sintomatología musculo esqueléticas que presenta los colaboradores de la empresa Grupos Bingos Unidos Sede Ibagué, esta sección será llamada “Antes de”; no obstante, se aplica una segunda sección que se llamará “después de” con el objetivo de validar y determinar estadísticamente el impacto de las pausas activas frente a estos síntomas musculoesqueléticos.

En este orden de ideas la aplicación de este instrumento se contó con la participación voluntaria de los 17 colaboradores y fue acompañado por nosotras que cumplíamos el rol de encuestadoras como parte de una entrevista.

Se utilizo el Cuestionario Nórdico, ver Anexo D



*Figura 7. Ha tenido molestia en.
 Fuente: elaboración propia*

Análisis de la figura 7.

Del 100% de las molestias presentadas inicialmente, Tanto antes y después de las pausas activas se presentan molestias principalmente en el cuello, dorsal o lumbar y muñeca o mano derecha, pero encontramos q después de las pausas activas se han eliminado el 58% de las molestias presentadas inicialmente en hombros, codos y muñeca izquierda.

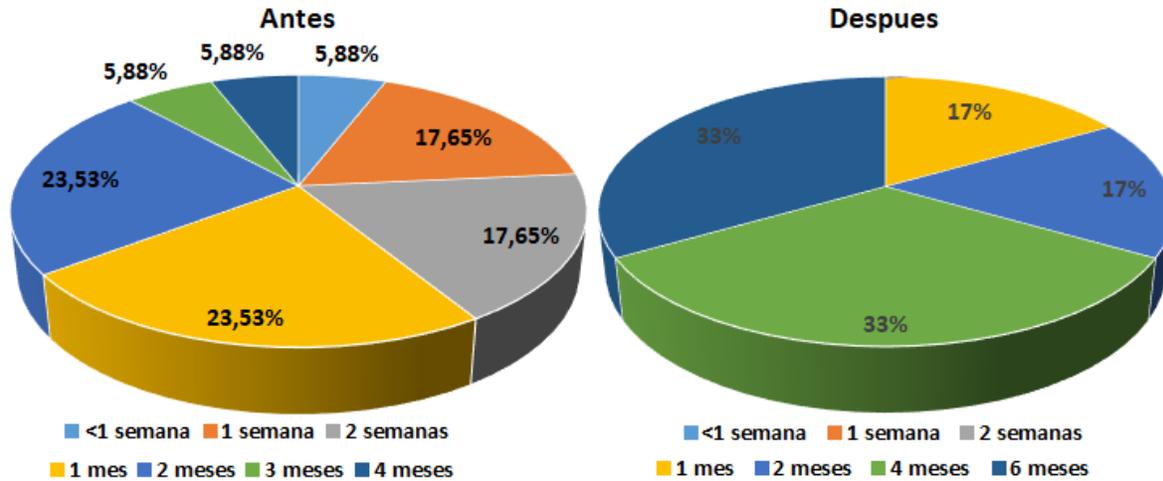


Figura 8. Desde hace Cuánto Tiempo
Fuente: Elaboración propia

Análisis de la figura 8

Las molestias inicialmente presentan tiempos tempranos concentrados entre 1 semana y 2 meses representando el 82%, después del ejercicio realizado encontramos que los tiempos representativos obedecen a los 4 meses y 6 meses representando el 66%, lo que nos indica que las molestias que se presentan ahora corresponden a lesiones pasadas.

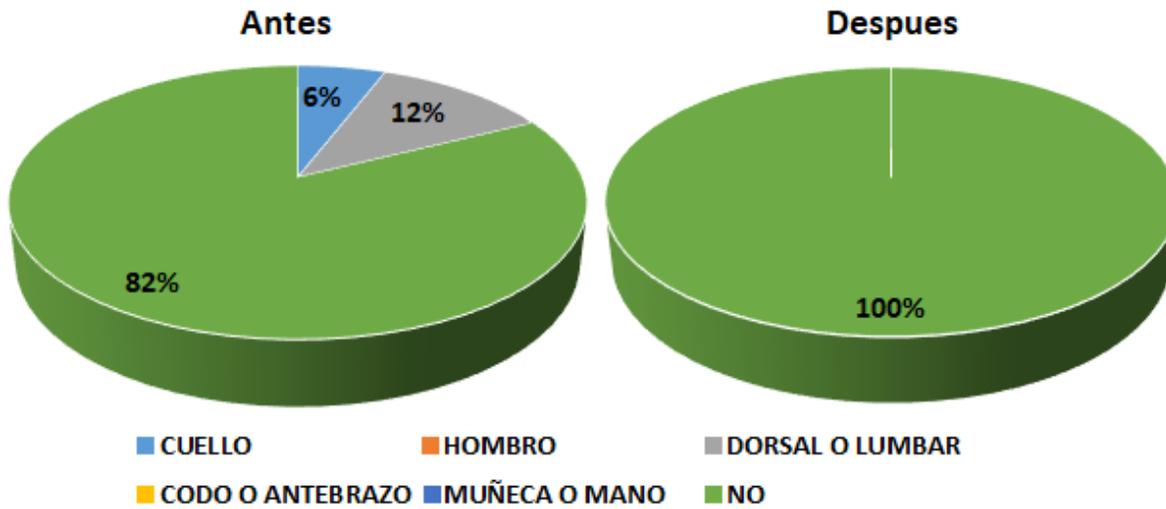


Figura 9. Ha necesitado cambiar de puesto de trabajo
Fuente: Elaboración propia

Análisis de la figura 9.

Antes de ejecutar las pausas activar se muestra que un 18% de los colaboradores ha necesitado cambiar de puesto de trabajo por dolencia en cuello con un 6% y dorsal o lumbar con un 12%, mostrando en el después una mejoría del 100% en estas partes del cuerpo, el cual permite que no necesitan cambiar de puesto de trabajo.

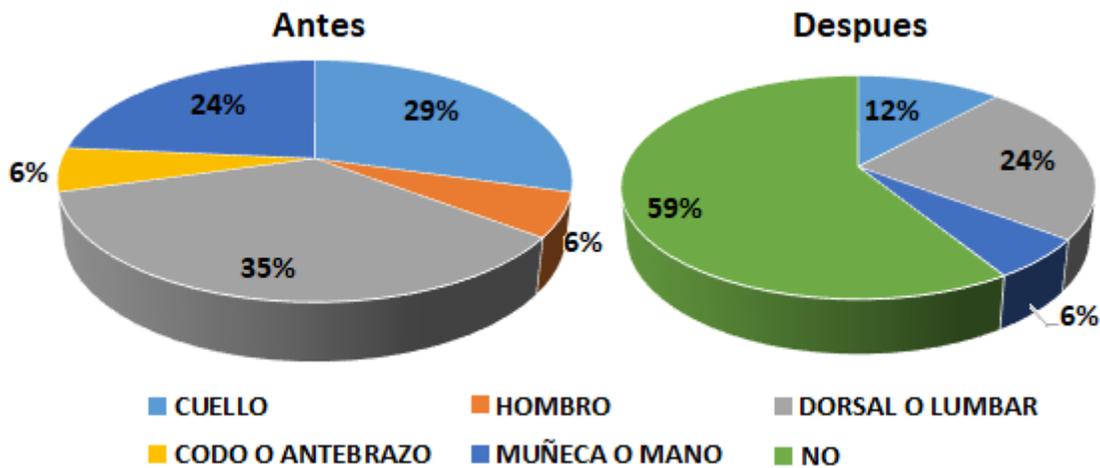


Figura 10. Ha tenido molestias en los últimos 12 meses
 Fuente: Elaboración propia

Análisis de la figura 10.

El 100% de los colaboradores que inicialmente presentaron molestias tuvieron su ocurrencia en los últimos 12 meses, después de realizar las pausas activas se evidencia la disminución a un 41% de las molestias que presentaban los colaboradores en este tiempo evidenciándose que el 59% no presentan molestias durante este último año.

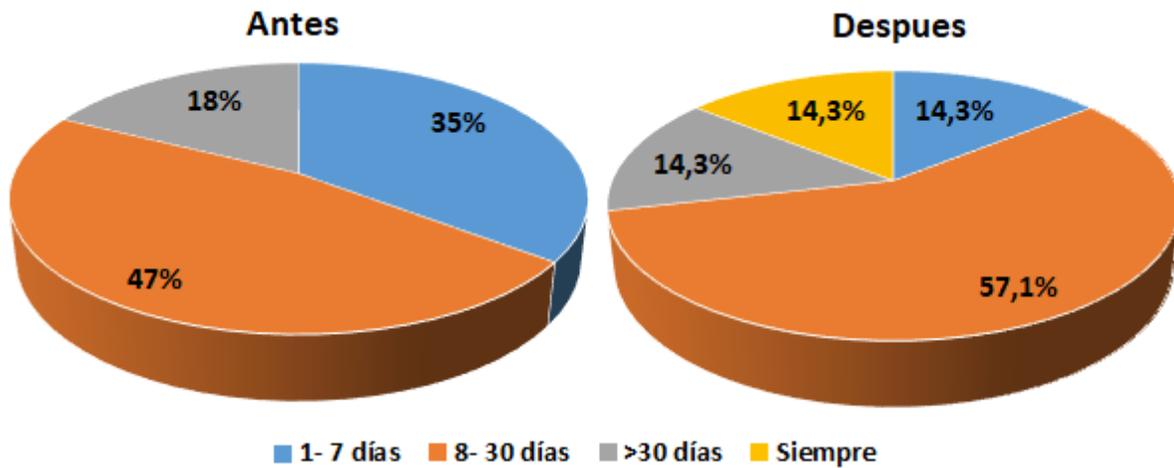


Figura 11. Cuánto tiempo ha tenido molestias en los últimos 12 meses
Fuente: Elaboración propia

Análisis figura 11.

No se evidencia un cambio representativo entre en antes y el después del ejercicio realizado, podemos identificar que el tiempo de las molestias con un promedio de 52% se encuentran entre 8 y 30 días que es la variable con mayor porcentaje.

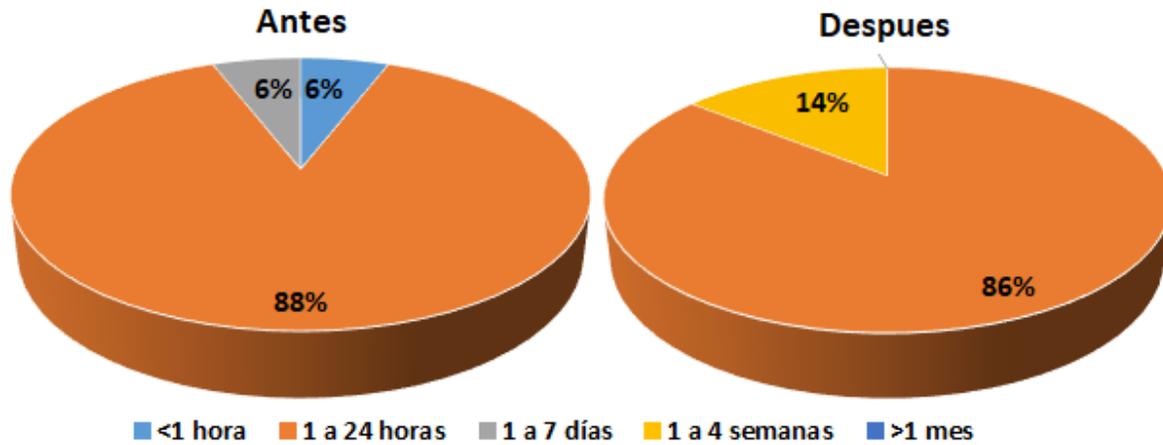


Figura 12. Cuánto dura cada episodio
Fuente: Elaboración propia

Análisis de la figura 12.

No se evidencia un cambio representativo entre el antes y el después del ejercicio realizado, podemos identificar que el tiempo de las molestias con un promedio de 87% se encuentran entre 1 y 24 horas que es la variable con mayor porcentaje.

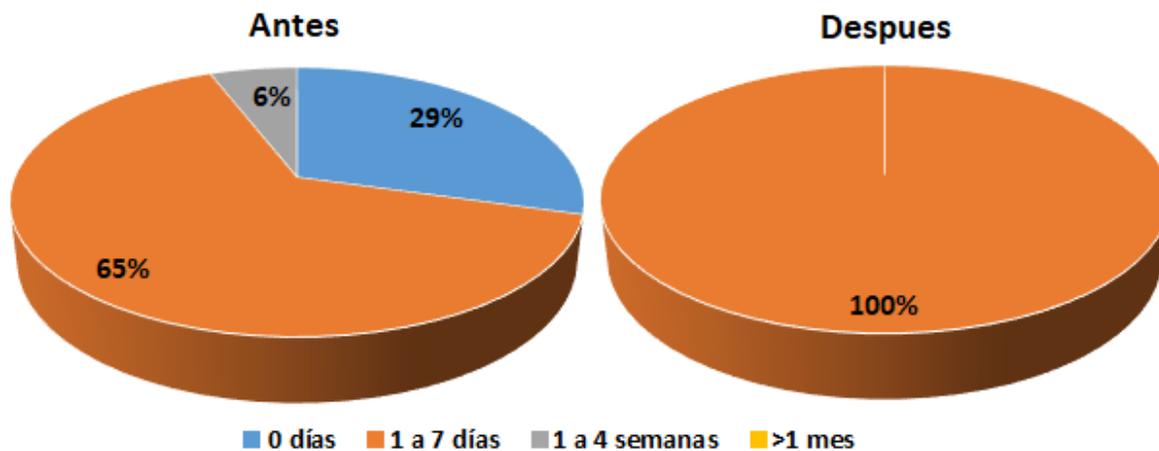


Figura 13. Cuanto tiempo estas molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 12 meses
Fuente: Elaboración propia

Análisis de la figura 13.

Se evidencia que, en el antes de la ejecución de las pausas activas, los colaboradores se veían impedidos para realizar su actividad laboral a causa de las molestias entre 1 y 7 días, y 1 a 4 semanas acumulando un 94%, y después del ejercicio todos los colaboradores que presentaron alguna molestia se ubicaron en su totalidad entre 1 y 7 días.

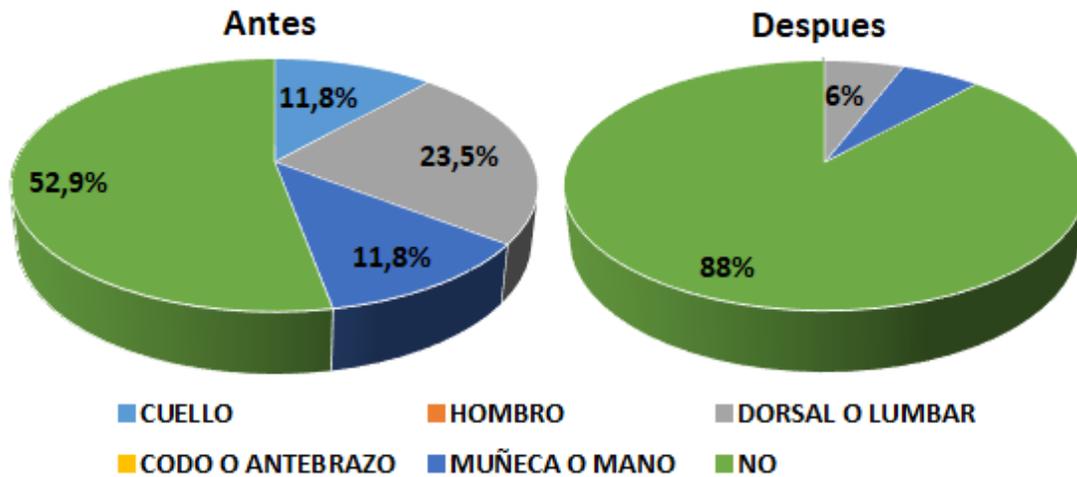


Figura 14. Ha recibido tratamiento por estas molestias en los últimos 12 meses
Fuente: Elaboración propia

Análisis de la figura 14

El 47% de los colaboradores en el antes del cuestionario aplicado presentaron molestia y recibieron tratamiento siendo las principales molestias en orden descendente las dorsales, cuello y muñeca; después del ejercicio realizado tan solo el 12% requirieron de tratamiento para su molestia siendo dorsales y muñeca.

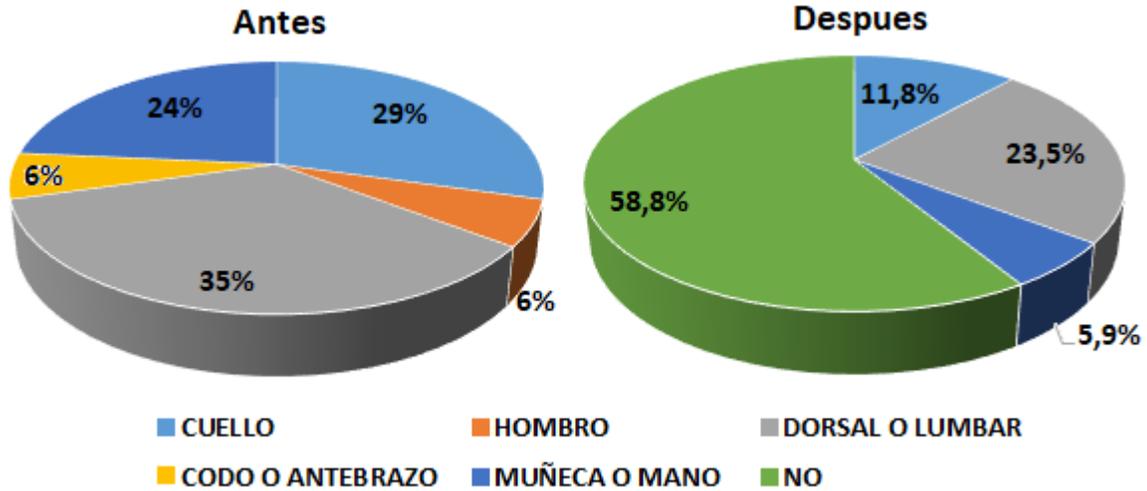


Figura 15. Ha tenido molestias en los últimos 7 días
Fuente: Elaboración propia

Análisis de la figura 15

Se evidencia que antes del ejercicio todas las molestias eran actuales a su momento, encontrándose en orden descendente las molestias de dorsales, cuello, mano, hombro y codo; después de realizado el ejercicio se observa una disminución de las molestias del 100% a un 41% continuando como principal molestia la dorsal o lumbar.

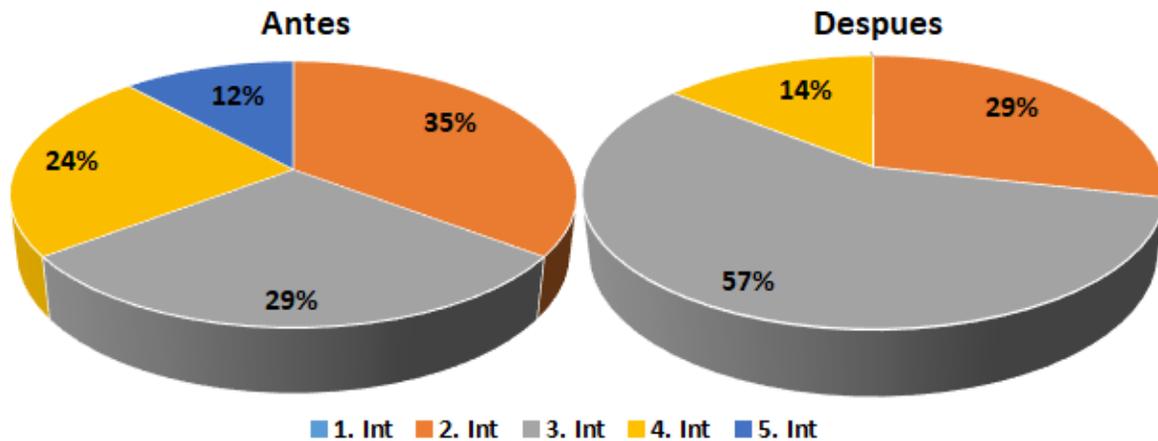
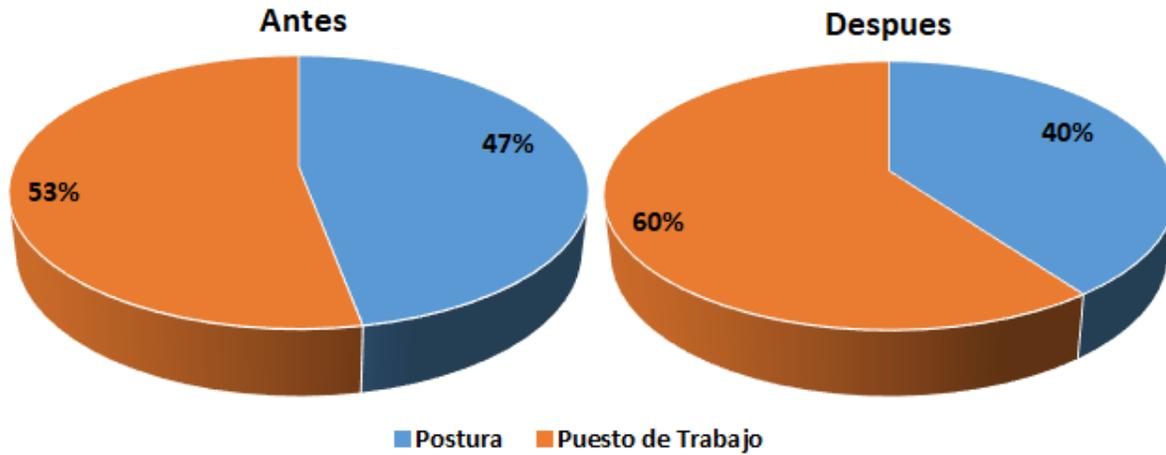


Figura 16. Póngales nota a sus molestias entre 0 (sin molestia) y 5 (molestias muy fuertes)
 Fuente: Elaboración propia

Análisis de la figura 16

encontramos que en el antes las molestias presentan calificaciones dispersas con intensidades entre 2 y 5, y en después los colaboradores califican principalmente sus molestias con una intensidad de 3, y dejando en un 0% la intensidad de molestia 5, donde se evidencia que las pausas activas si han tenido un impacto significativo que tiene como objetivo disminuir dolencias musculoesqueléticas y así tener una etapa reproductiva.



*Figura 17. A qué atribuye estas molestias
Fuente: Elaboración propia*

Análisis de la figura 17

Inicialmente los colaboradores atribuyen las molestias con una variación muy leve de 6% a la postura prolongada y a su puesto de trabajo, después de realizado el ejercicio los colaboradores se inclinaron con una diferencia de 20% a inculpar al puesto de trabajo por encima de la postura prolongada.

13. Conclusiones

Implementar las pausas activas dentro de una organización, contribuyen a tantos beneficios que en este orden de ideas, la jerarquización de la organización “Altos Directivos”, deben trabajar en equipo para que este proyecto se cumpla con éxitos debe realizar con disciplina la ejecución de las pausas activas, como una actividad más asignada durante la jornada laboral, sensibilizando al colaborador que saque un espacio para su cuerpo realizando unos cortos ejercicios dirigidos y así minimizar y/o evitar la presencia de enfermedades laborales, ofreciendo técnicas de capacitación incorporando también los hábitos saludables .

Preservar, velar por la calidad de vida y bienestar de los colaboradores es un deber de la organización; brindar lo pertinente para que cada uno de sus colaboradores sea eficiente y eficaz a la hora de cumplir a cabalidad con las funciones asignadas, pero cabe connotar que los resultados también es parte del autocuidado y el estilo de vida que decida llevar cada colaborador pues ello incide en la salud; como el convivir en un ambiente laboral optimo que lleve la reducción de riesgos como al aumento de la productividad de la empresa.

Al concluir esta investigación, se evidencia que **EL IMPACTO QUE OCASIONA LA REALIZACIÓN DE LAS PAUSAS ACTIVAS FRENTE A POSTURAS PROLONGADAS EN LA EMPRESA GRUPOS BINGOS**, se logró:

Se logró determinar que las pausas activas son una gran herramienta de efectividad relacionadas con el mejor desempeño a la hora de realizar las actividades laborales y en el momento de la mitigación y la prevención de enfermedades referentes a los desórdenes musculoesqueléticos, demostrando un gran impacto positivo al implementar un modelo de pausas activas dentro de la organización obteniendo una gran acogida, aceptación y participación tanto de los empleadores y colaboradores logrando una integración organizacional y sensibilizando la importancias que de esos 10 minutos de ejecución de estos cortos ejercicios que va más allá de un cambio de rutina, es mostrar que esta también permite generar nueva energía al sistema corporal y mental; liberando toxinas que da una mayor concentración y seguridad al llevar a cabo estas actividades laborales. Evidenciando esto en unas de las estadísticas como es la formulación de pregunta en la encuesta cerrada “¿Su estado de ánimo cambia al realizar las pausas activas?” donde el 100% refirió que este ejercicio de corto tiempo revitaliza la energía corporal y refresca la mente dando así una etapa reproductiva eficiente.

Sé identifico por medio de la entrevista semi-estructurada y de forma observacional que cuenta con herramientas laborales para llevar a cabo sus actividades dentro de la organización, que también les dan un espacio para generar un ambiente diferente y crear un mejor desempeño, no obstante se evidencia que el puesto de trabajo no es apto para su labor netamente administrativa , generando desordenes musculoesqueléticos de un gran impacto a la salud y que al realizar pausas activas dentro la jornada laboral los colaboradores obtuvieron un ambiente laboral

- agradable de compañerismo y rendimiento laboral evidenciándose esta de una forma interactiva (Investigador – Población en estudio) que la diferencia del efecto que trae un minuto de esparcimiento y cambio de rutina laboral tanto física como mental.
- Se observó e interactuó con los colaboradores, se valora que ellos se encuentran en diversas condiciones ergonómicas dando lugar a lesiones físicas debido a la acción que ejercen rutinariamente con la máquina en este caso el computador y herramientas que necesitan para trabajar, así como influyen también las condiciones ambientales como es la iluminación, este peligro al que están siendo expuesto esta ocasionado por no contar con unas buenas instalaciones que les permita mejorar las condiciones ambiental y física del trabajo (Humo de Cigarrillo, demasiado luz artificial y Ruido), una mejor adecuación de la máquina- hombre: escritorios, sillas y elementos de cómputo. No obstante, influye el autocuidado de los colaboradores. Por ende, es bueno que la organización tome la iniciativa de optar por este programa de pausas activas, acompañadas de charlas que los sensibilicen a los peligros que están expuesto y que ellos tomen la cultura del autocuidado.
- Sé midió por medio de un instrumento cualitativo (Entrevista semiestructurada,), el conocimiento entre las pausas activas y los peligros por posturas prolongadas al cual se encuentran expuesto los colaboradores, lo que nos lleva a concluir que no es solo el conocer sino comprender los beneficios de realizar estos estos movimientos musculares durante la jornada laboral para evitar DME, (desordenes

musculoesqueléticos) causadas por condiciones ergonómicas (Posturas prolongadas) y así prevenir o mitigar dolencias y/o enfermedades relacionadas con esta, como son los desgarres musculares, túnel carpiano, tendinitis de Quervain, lumbago, entre otras más enfermedades.

Cabe connotar que conocer los beneficios que trae la práctica de las pausas activas tanto nivel personal u organizacional para cada uno de los integrantes de la organización alude a un aumento en la productividad y mejoramiento interpersonales.

- Al medir el impacto de la implementación, ejecución y seguimiento de las pausas activas por medio de unos instrumentos como son la entrevista semi-estructurada y la encuesta cerrada, y el uso de la herramienta del cuestionario nórdico que mostró que en relación con el desarrollo organizacional y con la aplicados en esto se dio avance al proceso investigativo, donde se pudo concluir que fue de un gran impacto positivo las pausas activas, contando con el compromiso, acogida y actitud por parte tanto de los empleadores como de los colaboradores, evidenciando una etapa reproductiva llena de mucha energía y calidad de las actividades laborales dando así la mitigación y prevención de enfermedades de desórdenes musculoesqueléticos causados por condiciones ergonómicas (posturas prolongadas y movimientos repetitivos); de esta misma forma cabe resaltar que este espacio permitió la integración e interrelaciones personales entre los colaboradores generando un ambiente laboral agradable y acogedor.
- Esta investigación permitió demostrar lo importante de realizar unas pausas activas

durante la jornada laboral, partiendo desde su lineamiento gestión social, participación y desarrollo comunitario, entrelazado a la sub-línea promoción, prevención, cultura, educación, innovación y emprendimiento en seguridad y salud en el trabajo. dando así el proceso a esta investigación ser portadora del cambio de pensamiento referente a lo importante que es la intervención de unas pausas activas durante la realización de tareas laborales dentro de la organización garantizándole una mejor etapa reproductiva y el cuidado de la salud de los colaboradores.

14. Recomendaciones

A nivel general, las pausas activas con el tiempo han tomado gran relevancia positiva como herramienta de la salud ocupacional, dando así lugar a que el sistema general de seguridad y salud en el trabajo obligué a las organizaciones a promover y velar por la salud tanto física como mental de los colaboradores, por ellos es un deber ser de estas la implementación de un programa de pausas activas que garantice los espacios de esparcimiento para sus colaboradores y que se logra practicando:

- El autocuidado optando un estilo de vida saludable, son actividades que generan bienestar y tranquilidad al organismo.
- Tener en consideración aquellas características y necesidades que el colaborador tiene al momento de ejecutar alguna actividad física que no se pueda acondicionar.
- Organizar y adecuar el puesto de trabajo de tal forma que no genere malestares musculares y estrés durante la ejecución de las actividades del día a día de su jornada laboral.
- Vigilar con atención y oportunamente la presencia de los dolores musculares de los colaboradores con el fin de tomar medidas pertinentes a tiempo evitando a futuro serias complicaciones.
- Optar por disponibilidad de tiempo que oscile entre los 10 a 15 minutos al menos dos veces a la semana para dar cumplimiento a la ejecución de Pausas Activas para seguir trabajando en la mitigación y/o prevención de DME.

- Diseñar un plegable de paso a paso con ejercicios básicos de estiramiento de extremidades tanto superior e inferior para que el colaborador adopte esta cultura del autocuidado y lo aplique en un pequeño receso de su jornada laboral.
- Evitar por tiempos prolongados una misma postura sea sedentaria o bípeda.
- Adoptar un orden el puesto de trabajo de acuerdo a sus necesidades, en este caso tener en cuenta para esto la prolongación de la jornada que va determinar el tiempo de exposición de riesgo ergonómico.

15. Referencias Bibliográficas

(Benavidez, 2016) Pausas activas para la vida.

(elempleo,2011) La importancia de las pausas activas.

(González. Et, 2011, P391). Trabajo de titulación “Análisis de los trabajadores ante las pausas activas, citado Proyecto de investigación Admón. Recursos Humanos, citado (Arregui 2012).

Adriana Lizeth Sanguino Vergel (2017) Ergonomía, Administración en Salud Ocupacional.

Alcaldía Santiago de Cali. Glosario

Bernal (2005). Cap.7. Etapas del proceso de investigación científica.

Centro para el control y la prevención de enfermedades. CDC. (2017) Ergonomía (desordenes musculoesqueléticos).

Cerón. (2014) Las pausas activas, una necesidad en el trabajo.

Chiliguan A. Miguel Ángel., (2017) Proyecto de Investigación “La higiene postural y Pausas activas en trabajadores inactivos”. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Riobamba). Ecuador.

Colombia. Art. 1 Ley 1562 de 2012 Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.

Colombia. Art. 167 Código Sustantivo del Trabajo/ Distribución de las horas de trabajos

Colombia. Art. 2 Decreto 1295 de 1994 Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales.

Colombia. Art. 2.2.4.6.8 Decreto 1072 de 2015. Obligaciones de los empleadores

Colombia. Art. 4 Ley 1562 de 2012/ Definición Enfermedad Laboral.

Colombia. Ley 1355 de 2009, (OMS) Obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.

Denzin y Lincoln (2005, P.643, tomado de Vargas, 2012) Entrevista Semiestructurada

Diccionario de la Real Academia Española. (RAE). Definición de patología.

en este se integra la actividad de ejecución de pausas activas.

EXPERTOS. (2016) capacitación en seguridad y salud en el trabajo-Ingenieros expertos.

Gandini, I. (2017, 28 de enero). Asuntos: legales. Bogotá: Editorial La República S.A.S. Recuperado de <https://www.asuntoslegales.com.co/consumidor/jornada-laboral-tienen-los-trabajadores-derecho-a-un-receso-2464676>

Guía de atención integral basada en la evidencia para desórdenes músculo esqueléticos relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (Síndrome de túnel carpiano, Epicondilitis y Enfermedad de Quervain. GATIS-DME. Numeral 4.

Guudjob. Productividad laboral. <https://www.guudjob.com/blog-guudjob/que-es-la-productividad-laboral>.

Jacqueline Hurtado de Barrera (2010). Metodología de la Investigación. Cap. 1. Los paradigmas en investigación.

Kuorinka, I., Jonsson, B., Kilbom, A. (1987). Standardised Nordic questionnaire for the analysis of musculoskeletal symptoms. Applied Ergonomics.

Lugmaña, S. (2017). La pausa activa para reducir el estrés laboral en los funcionarios de la Secretaría Nacional de planificación y desarrollo 3 centro. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

Organización internacional del trabajo [internet]. comunicado conjunto OIT/OMS el número de accidentes y enfermedades relacionados con el trabajo sigue aumentando OIT y OMS recomiendan aplicar estrategias de prevención. [cited 25 de agosto de 2013. Available from: http://www.ilo.org/global/abouttheilo/newsroom/news/WCMS_006102/lang--es/index.htm

Pablo Torres (2016) Pausas activas en el trabajo.

PREVENCIONAR.COM (2016) La importancia de las pausas activas.

Resolución 1016 de 1989. Por la cual se reglamenta la organización, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional que deben desarrollar los patronos o empleadores en el país.

Resolución 2400 de 1979. Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.

Restrepo. (2018) “Estructura De Las Bases Para la Implementación Y Desarrollo Del Programa Pausas Activas (Gimnasia Laboral) En Los Funcionarios De la U. D. C. A”. Revista Digital, Actividad Física y deporte. Vol.1

Roberto Hernández Sampieri. Metodología 5ta. Edición. Cap. 17. Los métodos mixtos.

Sánchez, C., (2017). Diseño de un programa de concientización de pausas activas para los colaboradores administrativos del Hospital Metropolitano a través de un modelo de la programación neurolingüística en el periodo 2016. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.

16. Anexos



  		
¿Cree usted que es importante la aplicación de las pausas activas?	SI	NO
¿Su estado de ánimo cambio al realizar las pausas activas?	SI	NO
¿Siente algún dolor después de las pausas activas?	SI	NO
¿El tiempo en el que realizo las pausas fue justo el necesario?	SI	NO
¿siente que las pausas activas lo motivan a ejercer mejor su labor?	SI	NO

Anexo A. Encuesta de apreciación

Fuente: Elaboración propia

Cuestionario Nórdico de síntomas músculo-tendinosos.

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
1. ¿ha tenido molestias en.....?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> izdo	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> izdo	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> izdo
			<input type="checkbox"/> no	<input type="checkbox"/> dcho			<input type="checkbox"/> no	<input type="checkbox"/> dcho	<input type="checkbox"/> no	<input type="checkbox"/> dcho
							<input type="checkbox"/> ambos	<input type="checkbox"/> ambos		<input type="checkbox"/> ambos

Si ha contestado NO a la pregunta 1, no conteste más y devuelva la encuesta

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
2. ¿desde hace cuánto tiempo?										
3. ¿ha necesitado cambiar de puesto de trabajo?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no								
4. ¿ha tenido molestias en los últimos 12 meses?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no								

Si ha contestado NO a la pregunta 4, no conteste más y devuelva la encuesta

Ergonomía en Español |
<http://www.ergonomia.cl>
 Cuestionario Nórdico

4

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
5. ¿cuánto tiempo ha tenido molestias en los últimos 12 meses?	<input type="checkbox"/> 1-7 días				
	<input type="checkbox"/> 8-30 días				
	<input type="checkbox"/> >30 días, no seguidos				
	<input type="checkbox"/> siempre				

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
6. ¿cuánto dura cada episodio?	<input type="checkbox"/> <1 hora				
	<input type="checkbox"/> 1 a 24 horas				
	<input type="checkbox"/> 1 a 7 días				
	<input type="checkbox"/> 1 a 4 semanas				
	<input type="checkbox"/> > 1 mes				

Ergonomía en Español |
<http://www.ergonomia.cl> |
 Cuestionario Nórdico

5

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
7. ¿cuánto tiempo estas molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 12 meses?	<input type="checkbox"/> 0 día				
	<input type="checkbox"/> 1 a 7 días				
	<input type="checkbox"/> 1 a 4 semanas				
	<input type="checkbox"/> > 1 mes				

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
8. ¿ha recibido tratamiento por estas molestias en los últimos 12 meses?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no								

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
9. ¿ha tenido molestias en los últimos 7 días?	<input type="checkbox"/> si	<input type="checkbox"/> no								

Activar Windows
 Ve a Configuración

Ergonomía en Español |
<http://www.ergonomia.cl> |
 Cuestionario Nórdico

6

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
10. Póngale nota a sus molestias entre 0 (sin molestias) y 5 (molestias muy fuertes)	<input type="checkbox"/> 1				
	<input type="checkbox"/> 2				
	<input type="checkbox"/> 3				
	<input type="checkbox"/> 4				
	<input type="checkbox"/> 5				

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
11. ¿a qué atribuye estas molestias?					

Puede agregar cualquier comentario de su interés aquí abajo o al reverso de la hoja. Muchas gracias por su cooperación.

Anexo B. Cuestionario Nórdico
Fuente: <http://www.ergonomia.cl>

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Vicerectoría Telima y Magdalena Medio
Grupo de investigación EDUCORES
Semillero de investigación DEAMTRASS,
Programa Administración en Salud Ocupacional

Proyecto de investigación:

Determinar el impacto de las pausas activas frente a las posturas prolongadas aplicadas en el desarrollo laboral en la empresa Grupo Bingos sede Ibagué.

Este instrumento está enfocado en determinar el impacto de las pausas activas frente a las posturas prolongadas aplicadas en el desarrollo laboral en la de la empresa Grupo Bingos sede Ibagué, esto se obtendrá por medio de unos métodos que son de gran ayuda para lograr nuestro objetivo. Por ello es de gran importancia contar con su colaboración, por tal solicitamos la toma de un video realizando su labor aproximadamente de 20 minutos por labor, toma de fotografías y realización de algunas preguntas o encuestas según corresponda y así de esta manera poder obtener unos resultados acertados.

Consentimiento Informado

El proyecto de investigación: "*Impacto de las pausas activas frente a las posturas prolongadas aplicadas en el desarrollo laboral en la de la empresa Grupo Bingos sede Ibagué*" está bajo la responsabilidad de la Docente asesora Sandra Liliana Loaiza Rojas, la Estudiante investigadora líder Katty Gregory Contreras Vega y la estudiante auxiliar investigadora Kelly Johana Lozano Saavedra cuyo objetivo principal es el impacto de las pausas activas frente a las posturas prolongadas por medio de la aplicación de los instrumentos de una entrevista semiestructurada, encuesta cerrada y un cuestionario Nórdico acompañado con la parte observacional que es el análisis del puesto de trabajo. Al finalizar el proyecto se pretende entregar un informe de trabajo de tesis sobre la higiene postural adaptado a las condiciones biomecánicas por posturas en los colaboradores de la empresa Grupo Bingos y una socialización de la importancia de las pausas activas, así mismo a la organización se le entregará un producto que en este caso pertenecerá a un folleto con unos pasos de cómo realizar unas pausas activas desde su puesto de trabajo.

Esta investigación requiere de su participación como persona importante para el desarrollo de ésta. Para ello se le solicita brindar cierta información, toma de fotos y videos que serán solicitados por los investigadores. Su participación es voluntaria y los datos que usted suministre serán confidenciales y sólo serán utilizados por los investigadores para el cumplimiento del objetivo planteado, si tiene alguna inquietud o duda al respecto puede pedir toda la información que crea conveniente.

Yo _____ identificado con C.C. _____ de _____ entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento si lo considero pertinente, sin que esto conlleve algún tipo de consecuencia hacia mi persona. Declaro que tengo claridad sobre el contenido del documento y que se me explicó sobre el manejo de la información, la cual será tratada de forma confidencial y no será referenciado, ni identificado en los resultados del proyecto. Además, no obtendré remuneración económica, el beneficio se recibirá por medio del conocimiento generado del proyecto. Declaro que se me ha preguntado, sobre si tengo dudas acerca de la información y si tuviese en el futuro alguna duda del mismo, puedo obtener información de los investigadores responsables.

Si _____ No _____ Doy mi consentimiento para participar en esta investigación.

Lugar y fecha: _____

Firma del Participante

Firma del Investigador

*Anexo C. Modelo Consentimiento informado
Formato establecido por la Corporación Universitaria Minuto de Dios Para
Investigaciones*

DESCRIPCION

Por medio del área de Seguridad y Salud en el Trabajo se le da a conocer a las **INTEGRANTES DEL SEMILLERO DEAMTRASS** que el proyecto está dirigido a riesgo Ergonómico y específicamente a condiciones biomecánicas dado que en la matriz de Riesgo se identifica como condición MEJORABLE ya que la investigación se está enfocando en el área administrativa, se puede evidenciar que nuestros colaboradores de **BINGOS UNIDOS NACIONALES** se encuentran expuestos a posturas prolongadas, (sedentes). así mismo este hace referencia con el fin de que el grupo siga el curso de la investigación para lograr los objetivos planteados anteriormente y verificar la importancia de las pausas activas implementadas por parte del grupo de investigación, para demostrar si su impacto es positivo o negativo, a su vez se puede relacionar los beneficios que se pueden obtener de las diferentes actividades que se realizan para el beneficio de los colaboradores y la organización, mejorando las condiciones de salud y laborales, con el fin de darle cumplimiento al parágrafo del artículo 5 de la Ley 1355 de 2009 dispuso que el Ministerio de Protección Social, hoy Ministerio de Trabajo, tendría que reglamentar mecanismos para que todas las empresas del país promovieran durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados con el fin de adaptar las recomendaciones que consagra la mencionada ley con el objetivo de promover la actividad física. A través de las pausas psicoactivas se busca promover la salud de los trabajadores, desarrollando actividades físicas, cambios de posición y ejercicios ya que dentro de las responsabilidades de los trabajadores se encuentra Participar y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. (Decreto 1443 de 2014, art. 10).

Atentamente:


Profesional SST

Anexo D. Informe descriptivo para el estudio investigativo dentro de la organización.

CARTA DE AVAL PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

Ibagué, 25 de noviembre de 2019

Señores,
DIRECCIÓN GENERAL DE INVESTIGACIONES
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Bogotá

Asunto: Aval presentación proyectos de investigación UNIMINUTO

Apreciados Señores,

Reciban un cordial saludo;

En el marco de la IX Convocatoria para el desarrollo y fortalecimiento de la investigación en UNIMINUTO, se presenta el proyecto titulado **IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS FRENTE A LAS POSTURAS PROLONGADAS EN LA EMPRESA GRUPO BINGO SEDE IBAGUÉ**. Teniendo en cuenta lo anterior, el proyecto cuenta con la aprobación y aval para su desarrollo desde la Vicerrectoría Tolima y Magdalena Medio, brindado a los colaboradores los tiempos requeridos para la ejecución del proyecto.

Investigador	Dedicación semanal	Valor estimado	Costo Total
CONTRERAS VEGA KATTY	3 VECES POR SEMANA	\$4.000.000	\$4.000.000
LOZANO SAAVEDRA KELLY	3 VECES POR SEMANA	\$4.000.000	\$4.000.000

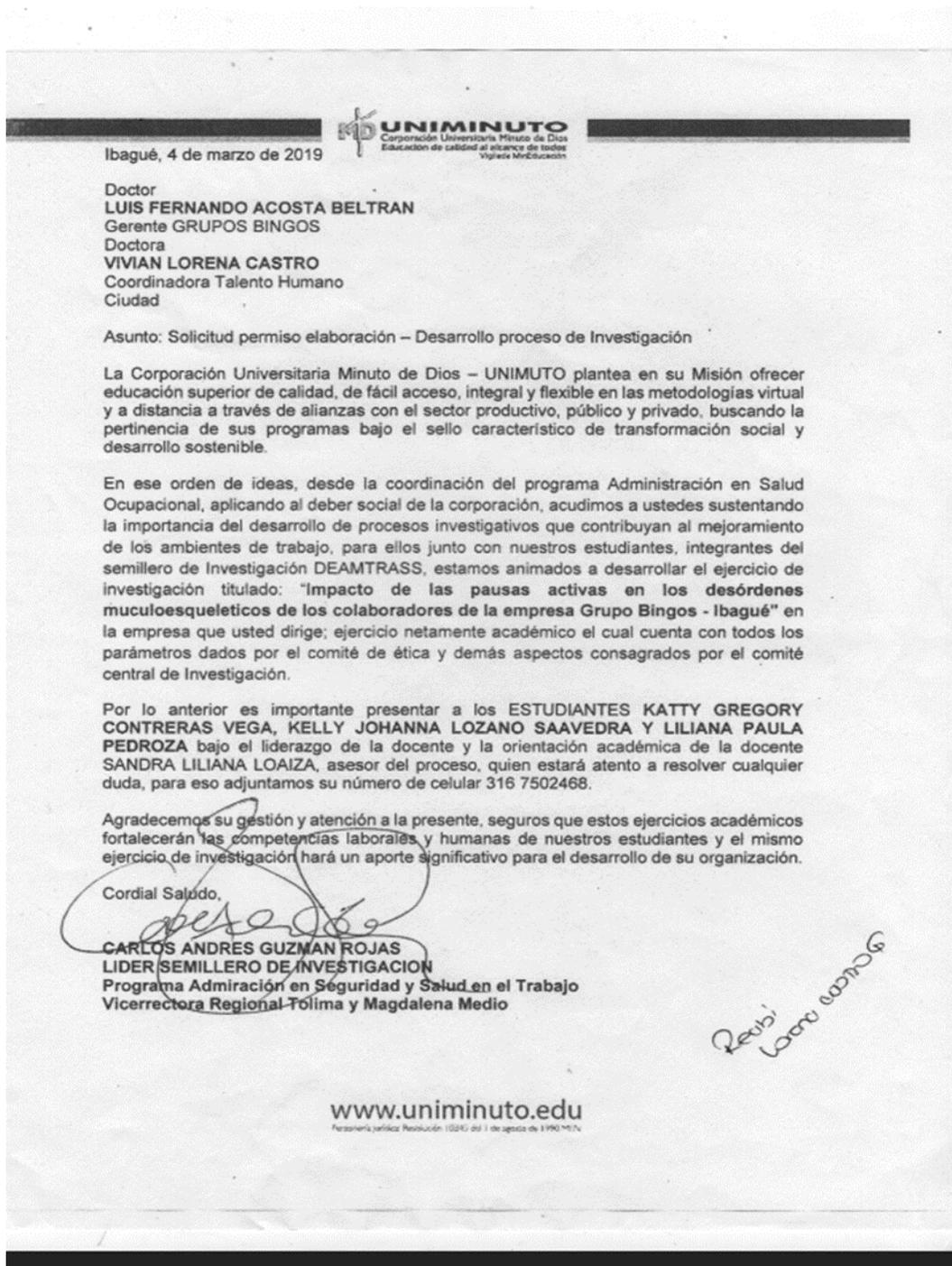
De antemano agradecemos la atención.

Cordialmente,

MARIA VICTORIA DUSSAN
Coordinador programa

ROBERT SMITH HUERTAS ROJAS
Líder Grupo de investigación

*Anexo E. Carta aval proyecto de investigación
Fuente: Carta establecida por la Corporación Universitaria
Minuto de Dios Para Investigaciones*



*Anexo F. Permiso proceso investigativo
Fuente: Carta establecida por la Corporación Universitaria
Minuto de Dios Para Investigaciones*

PLAN DE TRABAJO - IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN POSTURAS PROLONGADAS EN LA EMPRESA GRUPO BINGOS SEDE IBAGUÉ

OBJETIVO	ACTIVIDAD	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	PRODUCTO	RESPONSABLE
Determinar el impacto de las pausas activas frente a las posturas prolongadas aplicadas en el desarrollo laboral en la empresa Grupo Bingos sede Ibagué.	Carta de aprobación del acta de inicio de actividades entre el asesor, líder de semillero y estudiantes.					Entrega del Informe por parte de la empresa, e inicio del análisis de la misma.	Katty Contreras Vega Kelly Lozano saavedra
	Asesoría						
	Establecer metas de acuerdo a los objetivos establecidos en las líneas de acción de Pausas activas.						
	Presentación del cronograma detallado, al docente Herman Dario Ortiz, y seguidamente a la empresa Grupo Bingos						
<ul style="list-style-type: none"> Identificar los peligros por condiciones ergonómicas a los cuales están expuestos los trabajadores de la empresa Grupo Bingos de Ibagué 	Implementar pausas activas (zumba)					Visita y observación del puesto de trabajo. Diseño de instrumentos a aplicar.	Katty Contreras Vega Kelly Lozano saavedra
	Realizar desde un enfoque observacional y descriptivo la identificación de peligro, valoración y evaluación del riesgo encontrada en la empresa referente a posturas prolongadas						
	Asesoría						
Diseño y aplicación del consentimiento informado	Diseño y aplicación del consentimiento informado						
	Aplicación de instrumentos (cuestionario nórdico) Antes y despues.						

<p>• Valorar los peligros por posturas prolongadas a los cuales están expuestos los trabajadores.</p>	Implementar pausas activas (zumba)					<p>aplicación de los instrumentos. Informe escrito de la estadística inicial de acuerdo a las posturas prolongadas</p>	<p>Katty Contreras Vega Kelly Lozano Saavedra</p>
	Análisis de la entrevista y de la etapa inicial del cuestionario nordico aplicada						
	Asesoría						
	Entrega de informe escrito al docente guía y a la empresa						
<p>• Medir el impacto de las pausas activas en relación con el desarrollo organizacional.</p>	Asesoría					<p>Tabulación de los instrumentos y programas aplicados</p>	<p>Katty Contreras Vega Kelly Lozano Saavedra</p>
	aplicar y dar indicadores que permitan medir y evaluar la realización del programa de pausas activas (cuestionario nordico).						
	Implementar pausas activas (zumba)						
	Capacitación y socialización de los resultados					<p>capacitación informativa y lúdicas para fomentar la realización de las pausas activas. Informe final con sus respectivas evidencias.</p>	<p>Katty Contreras Vega Kelly Lozano Saavedra</p>
	Capacitación y socialización de los resultados						
	entrega folleto						

*Anexo G. Cronograma plan de trabajo
 Fuente: Elaboración propia*



Anexo H. Estiramiento
Fuente: Elaboración propia



Anexo I. Inicio de la Pausa Activa
Fuente: Elaboración propia



*Anexo J. Integrantes de la empresa Grupo Bingos Sede Ibagué
Fuente: Elaboración propia*



*Anexo K. Capacitación sobre la importancia de
las Pausas Activas
Fuente: Elaboración propia*



*Anexo L. Aplicación de Encuesta de apreciación
Fuente: Elaboración propia*



*Anexo M. Pausas Activas estiramientos
Fuente: Elaboración propia*



*Anexo N. Pausas Activas estiramiento
Fuente: Elaboración propia*



*Anexo O. Pausa Activa Juego de Concentración
Fuente: Elaboración propia*



Anexo P. Zumba
Fuente: Elaboración propia



Anexo Q. Juegos de concentración
Fuente: Elaboración propia

ROMPE LA ROTINA Y DALE ESPACIO A UNA... PAUSA ACTIVA

PAUSAS ACTIVAS

Animatel realiza estos cortos ejercicios para mejorar la salud y la eficiencia de tus actividades laborales

La salud es como el dinero, nunca tenemos una idea real de su valor hasta que lo perdemos

Josh Billings

DEAMTRASS

Realizado
 Katty Gregory Contreras Vega
 y
 Kelly Johana Lozano Saavedra

ENCOGER SUS HOMBROS HACIA LAS OREJAS

POSICIÓN DE PIE SEPARAR LAS PIERNAS 15cm

POSICIÓN DE PIE SEPARAR LAS PIERNAS 15cm

CERCA AL PECHO EN TRELACE LAS MANOS

ESTIRE EL BRAZO DERECHO HACIA EL FRENTE



*Anexo R. Producto final
Fuente: Elaboración propia*