



PLAN DE ACONDICIONAMIENTO DE PAUSAS ACTIVAS PARA CARGOS  
ADMINISTRATIVOS Y OPERATIVOS EN LA EDITORIAL AGUASCLARAS S.A.

Luisa María Parra Torres

Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio  
Sede Ibagué (Tolima)  
Programa Administración en Salud Ocupacional  
Agosto de 2021

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO DE PAUSAS ACTIVAS PARA CARGOS  
ADMINISTRATIVOS Y OPERATIVOS EN LA EDITORIAL AGUASCLARAS S.A.

Luisa María Parra Torres

Sistematización Presentado como requisito para optar al título de Administrador en  
Salud Ocupacional

Asesor(a)

Adriana Patricia Correa Garibello

Docente director (a) opción de grado

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio

Sede Ibagué (Tolima)

Programa Administración en Salud Ocupacional

Agosto de 2021



## **1 Dedicatoria**

Quiero dedicar este trabajo a mi familia, especialmente a mi mamá por su apoyo incondicional, ella siempre tiene las palabras justas para hacer que crea en mí, a mi padre pues él me ha enseñado lo que es el esfuerzo y la dedicación; además de una mención especial a esas personas que ahora ya no están y con las cuales me hubiera gustado compartir este proceso, sé que desde el cielo me guían y me cuidan.

También dedico este trabajo de grado a mi perseverancia y esfuerzo, ya que cada semestre incansablemente he luchado hasta alcanzar el sueño de ser profesional, y a pesar de las dificultades y momentos difíciles he logrado encontrar la fuerza para seguir adelante con este proyecto de vida.

## 2 Agradecimientos

Quiero agradecer primero a Dios, ya que él me brinda el conocimiento y la fuerza necesaria para llevar a cabo cualquier proyecto; también agradezco a mi familia por su apoyo incondicional, ya que realmente me brindan la confianza necesaria para sobresalir.

Agradezco a la universidad UNIMINUTO, por brindarme la oportunidad de formarme como profesional y recibir la orientación de cada uno de sus docentes.

Finalmente quiero agradecer a mi asesora la docente Adriana Correa, quien con su ayuda y orientación logró que este proyecto tuviera la coherencia y orden necesario.

## Contenido

1	Dedicatoria.....	4
2	Agradecimientos .....	5
	Lista de Tablas .....	7
	Lista de anexos .....	8
	Resumen .....	9
	Abstract.....	10
	Introducción.....	11
	CAPÍTULO I.....	23
2.1	ESTRUCTURA DEL MODELO DE RECONSTRUCCION DE LA EXPERIENCIA.....	23
2.1.1	PUNTO DE PARTIDA .....	23
3	TERCER TIEMPO: RECUPERACION DEL PROCESO VIVIDO .....	28
3.1	Reconstruir la historia .....	28
4	CONCLUSIONES.....	39
5	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	40
6	ANEXOS.....	42

## **Lista de Tablas**

- Tabla 1: Normatividad Vigente Aplicada en Salud Ocupacional

### **Lista de anexos**

- Imagen 1. Maquina rotativa
- Imagen 2. Cronograma de actividades
- Imagen 3. Formato de reporte de condiciones de salud
- Imagen 4. Valoración médica a una trabajadora.
- Imagen 5. Realización de pausas activas
- Imagen 6. Semana de la salud
- Imagen 7. Editorial Aguascaleras
- Imagen 8. Capacitación frente a beneficios de las pausas activas
- Formato de encuesta de sintomatología aplicada
- Formato de inspecciones
- Formato de informes

## Resumen

El presente proyecto tiene como objetivo la recopilación y construcción de la información obtenida en el diseño de un Plan de acondicionamiento de pausas activas en la Editorial Aguascalaras S.A, ya que los funcionarios operativos y administrativos se encuentran expuestos a riesgos de tipo biomecánico, quienes desempeñan sus funciones en puestos de oficina, este plan se creó con el fin de disminuir lesiones de tipo osteomuscular, teniendo en cuenta también los Desórdenes Musculo Esqueléticos (D.M.E), la investigación se realizó por medio de la metodología mixta en donde se llevó a cabo el análisis de los datos cualitativos y cuantitativos recolectados, estos posteriormente fueron analizados buscando así aspectos de mejora continua que optimicen las condiciones del colaborador dentro de la organización; para esto se realizó una encuesta de sintomatología aplicada a toda la población de trabajadores.

Teniendo la información recolectada se procederá de manera metodológica a construir paso a paso la experiencia de sistematización, en donde se tendrán en cuenta los datos recopilados, detalles del proceso vivido y registros fotográficos que nos ayuden a visualizar más de cerca el paso a paso en la experiencia vivida, ya que así se podrán determinar las acciones de mejora a implementar a futuro.

*Palabras clave: Desordenes musculo esqueléticos, ergonomía, riesgo biomecánico, sintomatología, plan de acondicionamiento.*

### **Abstract**

The objective of this project is to compile and construct the information obtained in the design of a Plan for the conditioning of active breaks in Editorial Aguasclaras SA, since operational and administrative officials are exposed to biomechanical risks, who carry out their duties. functions in office positions, this plan was created in order to reduce musculoskeletal type injuries, also taking into account Musculoskeletal Disorders (MSD), the research was carried out through mixed methodology where the analysis was carried out From the qualitative and quantitative data collected, these were subsequently analyzed, thus seeking aspects of continuous improvement that optimize the conditions of the collaborator within the organization; For this, a symptomatology survey applied to the entire population of workers was carried out.

Taking the information collected, we will proceed in a methodological way to build the systematization experience step by step, where the collected data, details of the lived process and photographic records will be taken into account that will help us to more closely visualize the step by step in the Lived experience.

Keywords: Musculoskeletal disorders, ergonomics, biomechanical risk, symptoms, conditioning plan.

## Introducción

Actualmente, existen múltiples problemas de salud que implican bajo rendimiento laboral y efectividad a la hora de ocupar un cargo, todo esto asociado al sedentarismo y a la carga física laboral. Es allí, donde surge la necesidad de la intervención de entes administrativos para implementar estrategias en las empresas, mediante las cuales se busca el beneficio de los trabajadores a través del diseño de mecanismos, en los que se puedan involucrar y mejorar su calidad de vida, además, que traen consigo un sinnúmero de beneficios, porque promueven el autocuidado en busca de la disminución en problemas de la salud y la mejora del rendimiento físico y mental durante la jornada laboral.

Es, así, como se destaca que las pausas activas son una herramienta fundamental para el área de Seguridad y Salud en el trabajo, para promover la actividad física entre sus empleados, todo esto, con el fin de mejorar la movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomuscular por mantenimiento de posiciones prolongadas o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.

La implementación de un plan de acondicionamiento de pausas activas en el ámbito laboral permite ciertas ventajas como: disminuir el estrés, contribuye al cambio de posturas y rutina, disminuye riesgo de enfermedad profesional, mejora el desempeño laboral, motiva y fortalece las relaciones interpersonales, promueve la integración social, además libera estrés articular y muscular, además que se tendrá en cuenta los riesgos a los que están expuestos tanto en cargos administrativos como operativos con el fin de personalizar las actividades según la necesidad del trabajador.

Es por esto que se partirá de diversos análisis, tanto de cargos de trabajo, como de la implementación de una lista de chequeo enfocada en base a la sintomatología osteomuscular, por

la cual se pretende analizar las molestias de tipo muscular que están presentes en las áreas administrativas y operativas de la Editorial Aguascaleras S.A; esto con el fin de implementar un Plan de acondicionamiento de pausas activas para ambos cargos (administrativo, operativo), en pro del bienestar de los trabajadores, promoviendo el autocuidado y creando ambientes que generen eficiencia, eficacia y efectividad en la productividad.

Para la elaboración de este proyecto se tendrán en cuenta diversos análisis, por medio de inspecciones y encuestas, las cuales nos permiten obtener información más concreta acerca de las falencias y sintomatología del personal general, para así de este modo poder construir el plan de acondicionamiento de pausas activas, a través de las necesidades de los colaboradores de la Editorial.

Este proyecto nace a partir de la necesidad de la aplicación de las pausas activas dentro de la organización, debido a que las condiciones del último año junto con la pandemia no hicieron posible que esto se pudiera llevar a cabo, es así como se realiza una encuesta donde se toman en cuenta aspectos de tipo general con base a la salud y el bienestar del trabajador, para así determinar el paso a paso que se puede llevar según sea el cargo que se desempeña dentro de la empresa.

Luego de la creación del Plan de acondicionamiento físico de pausas activas en la Editorial Aguascaleras S.A, se procede a utilizar la experiencia vivida como material para el desarrollo de la sistematización, en donde nuevamente se procederá a la reconstrucción del paso a paso, hasta la creación del producto final, con el cual se pretende analizar y reconocer las fortalezas y debilidades, y las acciones de mejora que posteriormente serán de gran ayuda para el futuro laboral.

## **Objetivos**

### **Objetivo General:**

- Sistematizar la experiencia del proceso de prácticas en la editorial Aguasclaras S.A. de la ciudad de Ibagué mediante el plan de acondicionamiento físico de pausas activas en cargos administrativos y operativos.

### **Objetivos Específicos:**

- Recuperar el proceso vivido de la experiencia de práctica profesional en la Editorial Aguasclaras S.A, a través de la recopilación de información, registro fotográfico y la aplicación de una encuesta de sintomatología aplicada.
- Reflexionar sobre la experiencia adquirida durante y después de la práctica profesional con exposición al riesgo biomecánico en la Editorial Aguasclaras S.A. en cargos administrativos y operativos.
- Reconstruir ordenadamente el proceso experimentado durante la práctica profesional.

## **Marco Referencial**

Por medio del marco de referencia se expone toda la información que permite dar claridad a los temas contemplados a lo largo del trabajo, así como la terminología y metodologías abarcadas dentro del desarrollo del proyecto, está compuesto por el marco teórico, conceptual y legal.

## **Antecedentes**

Dentro de las investigaciones asociadas a desordenes musculo esqueléticos y molestias de tipo lumbar, se encontró un artículo de investigación publicado en una revista de la Universidad de Antioquia: “Este estudio estableció los efectos de un programa de Pausas Activas (PA) en desórdenes músculo-esqueléticos (DME) en trabajadores de la Universidad de Antioquia (Medellín, Colombia). Se aplicó un diseño cuantitativo, cuasi experimental. Se intervinieron grupos con frecuencias de dos, tres y cuatro veces por semana, con una duración de 10 minutos cada una. La muestra inicial fue de 343 personas y la final de 187. Se aplicó el Cuestionario Nórdico Estandarizado para DME, acompañado de una encuesta. En los últimos 12 meses la mayoría de la población presentó DME en tres o cuatro segmentos corporales como cuello, espalda inferior, espalda superior y muñeca. Al aplicar la T de Student intra grupos, se encontraron valores estadísticamente significativos de  $p < 0,05$ , es decir, las PA disminuyeron los DME en relación con los problemas del último año y en los últimos siete días. Algunos grupos no presentaron diferencias estadísticamente significativas, en lo referido a dificultades y consultas al médico por DME.

Colombia frente a los Desórdenes Musculo esqueléticos. La revista Colombiana de Salud Ocupacional en su artículo desordenes musculo esqueléticos relacionados con el trabajo define lo siguiente: “Los desórdenes músculo-esqueléticos (DME) son causados por trabajos fatigantes que implican posturas prolongadas, mantenidas y forzadas”; además, precisan en la investigación: “con

pocas posibilidades de cambio, por fuera de los ángulos confortables o en desequilibrio, con bases de sustentación inestables o vibratorias, por levantamiento y manipulación de cargas y movimientos repetidos.” (Hernández, Ramírez y Soto, 2016, p. 27).

Además, unido a esto se puede decir que las jornadas de trabajo, la falta de pausas activas, la edad y el género de las personas son elementos esenciales que conllevan a que se desarrollen de una forma más rápida los DME.

Dentro de las causas que generan los desórdenes musculo esqueléticos se encuentran los movimientos repetitivos, las posturas inadecuadas e inmovilidad por largos periodos de tiempo en los casos en los que no se presentan pausas activas y con la edad los síntomas pueden ir empeorando ya que se presentan cambios en el sistema musculo esqueléticos y por tal razón según los análisis realizados después de los 40 años es donde se pueden llegar a presentar o hacer más notorios este tipo de desórdenes. Según el artículo Desordenes Musculo esqueléticos relacionados con el trabajo se dedujo que los trabajadores mayores de 50 años que repiten movimientos constantemente tienen frecuentemente síntomas de dolor lumbar, así su desempeño sea en tareas menos exigentes; y cuando el nivel de la carga del trabajo aumenta, la prevalencia de dolor lumbar aparece partir de los 41 años (Márquez S, Rodríguez J, De abajo O. citado en Hernández et al. 2006). De esta forma recalca la investigación: “Así mismo se ha observado mayor prevalencia de sintomatología en manos y en muñecas en el grupo de trabajadores de mayor edad, que llevan más tiempo en el oficio” (Hernández, Ramírez y Soto, 2016, p. 29).

Los ejercicios a realizar en las Pausas Activas se realizan una o dos veces al día durante el turno de ocho horas laborales con una duración entre 5 a 10 minutos. Todas las empresas, cualquiera que sea su tamaño o actividad, deben contar con un SISTEMA DE GESTION DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO, no solo porque protege la salud de los trabajadores

ES UN DEBER MORAL, sino también, porque constituye UNA OBLIGACION LEGAL señalada por varias normas jurídica de imperativo cumplimiento. Además, un buen sistema contribuye a mejorar la productividad de las empresas y reporta beneficios múltiples.

## MARCO LEGAL

Tabla 2: Normatividad Vigente Aplicada en Salud Ocupacional

AÑO	NORMATIVIDAD VIGENTE APLICADA EN SALUD OCUPACIONAL
<b>Ley 9 de 1979</b>	Ley marco de la Salud Ocupacional en Colombia.
<b>Resolución 2400 de 1979</b>	Conocida como el “Estatuto General de Seguridad”.
<b>Resolución 2013 de 1986</b>	Establece la creación y funcionamiento de los Comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial en las empresas.
<b>Decreto 1295 de 1994</b>	Establece la afiliación de los funcionarios a una entidad Aseguradora en Riesgos Profesionales (ARP).
<b>Decreto 1346 de 1994</b>	Por el cual se reglamenta la integración, la financiación y el funcionamiento de las Juntas de Calificación de Invalidez.
<b>Decreto 1772 de 1994</b>	Por el cual se reglamenta la afiliación y las cotizaciones al Sistema General de Riesgos Profesionales Medidas de protección de salud.
<b>Decreto 1072 de mayo de 2015</b>	Por medio de este Decreto, el gobierno nacional expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Capítulo 6 sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

<b>Decreto 1477/2014</b>	Por la cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales. Sección II. Grupo XII. Enfermedades del sistema musculo esquelético.
<b>Ley 1562 de 2012</b>	Por medio de la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.
<b>Resolución 2844 de 2017</b>	Por la cual se adoptan las guías de atención integral en salud ocupacional basadas en la evidencia.
<b>GATISO</b>	<p>Numeral 4. Guía de atención integral basada en la evidencia para dolor lumbar inespecífico y enfermedad discal relacionados con la manipulación manual de cargas y otros factores de riesgo en el lugar de trabajo.</p> <p>(GATI- DLI- ED)</p>
<b>GTC-45</b>	Guía para la identificación de los peligros y valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional. (segunda actualización,2012).
<b>GTC-256</b>	Directrices de ergonomía para la optimización de cargas de trabajo musculo esqueléticas (2015-05-20).

<b>NTC-3955</b>	Ergonomía. Definiciones y conceptos ergonómicos.
-----------------	--

## Marco Conceptual

**Acondicionamiento:** Se basa en la actividad física y el ejercicio para lograr un óptimo rendimiento humano alejado de los problemas que pongan en riesgo la salud, se puede afirmar que los principales objetivos del acondicionamiento físico para el trabajo son: 1. Evitar Accidentes de Trabajo o Enfermedades Profesionales ATEP. 2. Reduce los riesgos y en especial los factores de riesgo endógenos. 3. Incrementa el rendimiento humano.

**Actividad Física:** Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Otra definición puede ser cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía.

**Análisis:** Es un estudio necesario para las organizaciones, ya que es a través de él que se pueden determinar los riesgos y, de esta forma, adoptar medidas de prevención. Siendo así, el proceso de análisis de seguridad en el trabajo, debe ser el foco principal en la administración de seguridad y salud ocupacional.

**Autocuidado:** En el ambiente de trabajo es la capacidad de las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar, se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que puedan afectar su desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades laborales.

**Desorden De Trauma Acumulativo:** Son una familia de trastornos de los músculos, tendones y nervios que son causados, acelerados o agravados por movimientos repetitivos del cuerpo, sobre todo cuando también están presentes posturas incómodas, fuerzas altas, esfuerzos de contacto, vibración, o el frío.

**Diagnóstico:** Es el insumo para realizar los programas de vigilancia epidemiológica y las actividades del programa de higiene y seguridad industrial, donde se estudian, investigan y

analizan las enfermedades ocurridas, determinando sus causas y estableciendo las medidas preventivas.

**Enfermedad Laboral:** Es la causada de una manera directa por el ejercicio de la profesión o del trabajo que realiza una persona y que le produzca incapacidad o muerte.

**Estrés:** Se define como las reacciones nocivas físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador”.

**Factor De Riesgo:** Hace referencia al hecho o la circunstancia que incrementa las probabilidades de que un individuo sufra determinado problema o contraiga una enfermedad.

**Inspecciones:** Técnica sistemática de observación de áreas y puestos de trabajo que nos permita identificar actos o condiciones de riesgo que podrían llegar a convertirse en incidentes y/o accidentes de trabajo, con el propósito de establecer medidas de control que reduzcan, controlen o eliminen los factores de riesgo presentes.

**Lesiones Osteomuscular:** Son un conjunto de lesiones inflamatorias o degenerativas de los músculos, tendones, articulaciones, ligamentos y nervios. Generalmente se localizan en la zona del cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos.

**Pausa Activa:** Las pausas activas son breves períodos de descanso activo que siguen a los períodos de tensión de carácter físico y psicológico generados durante la jornada laboral o académica o durante la diversión con medios tecnológicos, para que las personas recuperen energías con el fin de propiciar un desempeño eficiente en su trabajo o actividad, a través de diferentes técnicas y ejercicios.

**Peligro:** Es una situación que produce un nivel de amenaza a la vida, la salud, la propiedad o el medio ambiente. Se caracteriza por la viabilidad de ocurrencia de un incidente potencialmente dañino, es decir, un suceso apto para crear daño sobre bienes jurídicos protegidos.

**Riesgo:** Es una medida de la magnitud de los daños frente a una situación peligrosa. El riesgo se mide asumiendo una determinada vulnerabilidad frente a cada tipo de peligro. Si bien no siempre se hace, debe distinguirse adecuadamente entre peligrosidad, vulnerable y riesgo.

**Riesgo Biomecánico:** Se refiere a todos aquellos elementos externos que actúan sobre una persona que realiza una actividad específica. El objeto de estudio de la biomecánica tiene que ver con cómo es afectado un trabajador por las fuerzas, posturas y movimientos intrínsecos de las actividades laborales que realiza.

**Sedentarismo:** Es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas.

**Seguridad Y Salud En El Trabajo:** Está definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

## CAPÍTULO I

### 2.1 ESTRUCTURA DEL MODELO DE RECONSTRUCCION DE LA EXPERIENCIA

Durante el proceso de formación académica, la Corporación Universitaria Minuto de Dios tiene como propósito principal el formar profesionales en todos los ámbitos, la necesidad de fortalecer el conocimiento junto con la práctica es un pilar fundamental para lograr éxito a largo plazo, es por esto que al llegar a octavo-noveno semestre nos permiten ver la asignatura llamada práctica profesional, la cual está enfocada en que los estudiantes visualicen su futuro y puedan aplicar todo lo aprendido en un entorno laboral y con esto poder establecer metas para su vida profesional futura; a partir de ahí, el proceso comienza con la elección de la modalidad de práctica, en mi caso particular elegí Convenio Especial y con la ayuda de la universidad pude encontrar un lugar de práctica, como lo fue la Editorial Aguasclaras S.A. Periódico el Nuevo Día.

Luego de realizar el proceso de legalización junto con empresa, se procedió a iniciar la práctica profesional en la Editorial Aguasclaras S.A. con una intensidad horaria de lunes a viernes, 4 horas diarias, 20 horas a la semana en total, esto durante un periodo de 4 meses.

#### 2.1.1 PUNTO DE PARTIDA

##### 2.1.1.1 B. LAS PREGUNTAS INICIALES

- ¿Para qué queremos hacer esta sistematización?

Este proceso de sistematización de la experiencia de la práctica profesional vivida en la Editorial Aguasclaras S.A. se realiza con el fin de contar paso a paso el proceso que se llevó a cabo en la creación del plan de acondicionamiento de pausas activas, con el fin de analizar y comprender mejor cada aspecto de la experiencia vivida y reconocer así fortalezas y debilidades, para poder establecer acciones de mejora aplicables en el futuro profesional.

- ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar?

La experiencia a sistematizar es la creación del Plan de acondicionamiento físico de pausas activas en cargos administrativos y operativos de la Editorial Aguascaleras S.A. de la ciudad de Ibagué, este proceso se llevó a cabo debido a que los trabajadores no tenían implementadas jornadas de pausas activas a causa de la reciente emergencia sanitaria (covid-19), la pandemia y el trabajo en casa aumento los índices de sedentarismo, provocando así molestias de tipo osteomuscular y lumbar, siendo así un factor de riesgo importante frente al bienestar de los trabajadores y la productividad de la organización.

A partir de la experiencia de la práctica profesional se adquirieron nuevas competencias como la capacidad de vincular el conocimiento teórico con la práctica profesional, la detección, análisis y solución de necesidades y problemas, habilidades de investigación, elaboración y ejecución de proyectos con base a la formación profesional, además de potencializar la habilidad de comunicación oral y escrita. El fortalecimiento de conocimiento a través de la practica me permitió aprender a identificar las fortalezas y debilidades que se pueden presentar en el entorno laboral.

- ¿Qué aspectos de la(s) experiencia(s) nos interesan más?

Es importante llevar a cabo este proceso de la experiencia vivida en la construcción del Plan de acondicionamiento físico de pausas activas, desde su inicio y los aspectos que nos permitieron llegar hasta el producto final, para esto se tomaran en cuenta datos como la encuesta de sintomatología aplicada a los trabajadores, los datos arrojados según la encuesta, el análisis y diagnóstico obtenido, y finalmente las estrategias a llevar a cabo para la creación de dicho plan.

Durante la realización de la práctica profesional en la creación del plan de acondicionamiento físico de pausas activas era necesario una serie de recursos; en la

empresa se me destino un puesto de trabajo junto con un escritorio, un portátil el cual era de propiedad de la profesional en Salud Ocupacional, una silla ergonómica, formatos, encuestas, bases de datos de la editorial, y material didáctico (infografías, carteles, posters); a pesar de contar con este material muchas veces la necesidad de un equipo de cómputo propio era de gran importancia, ya que era de propiedad de la profesional y era fuente de mucha información que constantemente necesitaba, debido a esto el proceso se detenía por aspectos relacionados con los recursos destinados, lo cual hacía más difícil llevar un buen ritmo frente a la investigación.

- ¿Qué fuentes de información vamos a utilizar?

La información requerida para la construcción de la experiencia, se obtiene a partir de la misma empresa, es decir se realizara un análisis en la Editorial Aguascaleras S.A. y sus trabajadores, puesto que ellos nos brindan los aspectos necesarios para comprender el paso a paso del proyecto; también se puede sustentar dicha información a través de material bibliográfico y de documentación que se encaminen en el aspecto de pausas activas y la relación de los cargos administrativos y operativos con el riesgo biomecánico. Para la reconstrucción de la experiencia de la práctica profesional se tuvo en cuenta la guía para la sistematización de experiencias basada en los 5 tiempos de Oscar Jara.

- ¿Qué procedimientos vamos a seguir?

El procedimiento que se llevó a cabo para la construcción de la experiencia de la práctica profesional se realizó por medio de la identificación del riesgo biomecánico en los trabajadores del área administrativa y operativa, de allí nace la necesidad del análisis de puestos de trabajo y la aplicación de una encuesta de sintomatología aplicada a los trabajadores. Con base a los resultados obtenidos de la encuesta se determinan las estrategias a implementar frente al riesgo

encontrado, con el fin de minimizar dichas molestias en los trabajadores y así lograr el bienestar de estos y el incremento de la productividad.

Una vez se identificó la problemática asociada a factores de riesgo biomecánico, se procede a la revisión de datos obtenidos y la importancia de la creación del plan de acondicionamiento físico de pausas activas, el cual fue coordinado con Pilar Cervera la profesional a cargo en el área de salud ocupacional, junto con ella se definieron unas fechas dentro de los tiempos designados a especificar con los trabajadores para la realización de las actividades, y finalmente con esto cumplir un paso a paso lógico dentro de la experiencia de la práctica profesional.

FECHA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE
Febrero-2021	Semana de la Salud	Julieth Cifuentes-Recursos Humanos
Marzo-2021	Inspección de puestos de trabajo administrativo y operativo	Pilar Cervera-Salud Ocupacional
Marzo-2021	Seguimiento, reporte de actos y condiciones inseguras.	Pilar Cervera- Salud Ocupacional
Abril-2021	Revisión de exámenes médicos laborales periódicos.	Julieth Cifuentes-Recursos Humanos
Mayo-2021	Implementar capacitaciones en la importancia de las pausas activas y el autocuidado.	Julieth Cifuentes- Recursos Humanos
Junio-2021	Implementación de encuestas de sintomatología aplicada.	Pilar Cervera-Salud Ocupacional

Luego partiendo del diagnóstico se llevaron a cabo las actividades propuestas, todo esto orientado a través de la metodología mixta la cual se basa desde la acción participativa que busca conocer el estado de salud de los trabajadores, para analizar e identificar las principales molestias y necesidades frente a la implementación de un plan de pausas activas por medio de los testimonios y experiencias de cada miembro en el entorno laboral, esta metodología de estudio es cualitativa ya que es una corriente de pensamiento con énfasis en las personas que se encuentran

afectadas dentro de la organización, los cuales deben ser parte fundamental de la solución de estos. Por lo tanto, el diseño, ejecución y evaluación de los programas y acciones se hace a partir del diálogo entre quienes intervienen y los miembros de la comunidad.

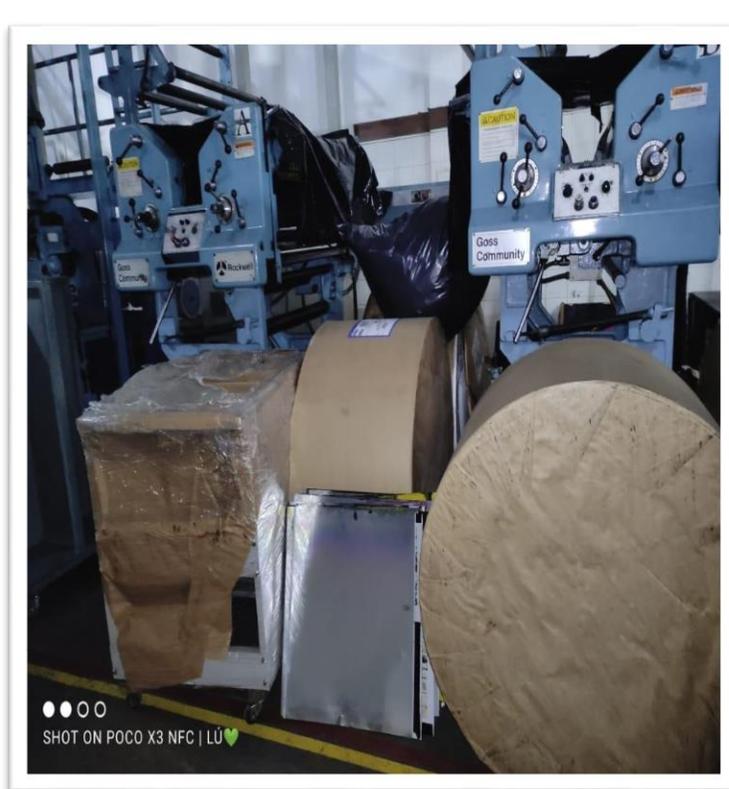
En cuanto a la sistematización de la experiencia, el cronograma fue pactado directamente con la asesora encargada Adriana Correa, con quien desde el primer día se definió un día semanal para el adelanto de proyecto, reconstruyendo paso a paso cada semana la experiencia de práctica profesional, y teniendo en cuenta los aportes de la asesora frente a redacción, coherencia y precisión.

### 3 TERCER TIEMPO: RECUPERACION DEL PROCESO VIVIDO

#### 3.1 Reconstruir la historia

La Editorial Aguasclaras S.A. más conocida como El Nuevo Día es un diario impreso en Ibagué, Colombia, fundado en 1992 y de propiedad del grupo de medios de Vanguardia Liberal. Su influencia es notoria en la zona centro occidente del país, y se ha constituido por excelencia como el principal y más riguroso medio de comunicación del departamento del Tolima.

Cuando Ibagué carecía de un medio escrito de importancia, se estableció la unión entre un grupo de empresarios tolimenses y los directivos de los periódicos Vanguardia Liberal de Bucaramanga, El Universal de Cartagena y El Colombiano de Medellín, alrededor de la empresa Editorial AGUASCLARAS S.A.



*Imagen 1. Maquina rotativa*

La sistematización nace a partir de la necesidad de la Editorial Aguascaleras S.A, por minimizar las molestias de tipo osteomuscular, la empresa vio la importancia de la creación e implementación de un Plan de acondicionamiento físico de pausas activas, donde a partir de un primer diagnóstico se tomaron en cuenta datos decisivos para plantear una serie de estrategias mediante actividades que se llevaron a cabo.

SEMANAS	ACTIVIDADES	INDICADOR
De 8 de febrero a 12 de febrero	Conocer el programa de pausas activas actual.	Plan de trabajo sobre pausas activas con relación a cargos administrativos y operativos. Manual de pausas activas ARL Sura.
De 15 de febrero a 19 de febrero	Inspección de puestos de trabajo, administrativo y operativo.	Formatos de inspección de infraestructura, sillas, elementos de trabajo. Registro fotográfico.
De 22 de febrero a 26 de febrero	Revisión de la normatividad vigente de acuerdo al riesgo al que está expuesto el trabajador.	Ley 1355 de 2009.
De 01 de Marzo a 05 de Marzo	Clasificación de riesgos por puestos de trabajo.	Formatos de inspección de puestos de trabajo.
De 08 de Marzo a 12 de Marzo	Inspección de elementos de protección personal y de prevención frente al covid-19 (kit de higiene).	Formatos de
De 15 Marzo a 19 de Marzo	Reconocimiento de los riesgos y peligros existentes y su clasificación de mayor a menor importancia.	Formato matriz de identificación de peligros y valoración de los riesgos.
De 23 Marzo a 26 de Marzo	Actualización periódica de la cartelera con información acerca de datos saludables, recomendaciones y posters alusivos a pausas activas.	Registro fotográfico. infografías. posters.
De 29 Marzo a 31 Marzo	Determinar las enfermedades de tipo osteomuscular y lumbar asociadas a cargos operativos y administrativos.	Revisar los reportes médicos y las relaciones con enfermedades de tipo muscular y lumbar.
De 05 de Abril a 09 de Abril	Observar los incidentes y accidentes laborales presentados en el año 2020.	Observar los reportes de accidentes del último año.
De 12 Abril a 16 Abril	Revisión de exámenes médicos periódicos con relación 2020-2021	Formatos médicos laborales. Medisoft.
De 19 Abril a 23 de Abril	Realizar capacitaciones informativas acerca de la importancia de las pausas activas y el autocuidado por parte del trabajador.	Recursos audiovisuales, conferencia por meet, videos.
De 26 Abril a 30 de Abril	Implementación de pausas activas por cargo, teniendo en cuenta las diferentes labores realizadas.	Evidencia fotográfica.
De 03 de Mayo a 07 de Mayo	Seguimiento a la aplicación de las pausas activas por cargos.	Formatos de evaluación. Evidencia fotográfica.
De 10 de Mayo a 14 de Mayo	Realizar encuestas para conocer las necesidades y requerimientos que se pueden implementar en las jornadas de pausas activas.	Formatos (encuestas).
De 18 de Mayo a 21 de Mayo	Entregar nuevo plan anual de acondicionamiento físico de pausas activas para cargos administrativos y operativos.	Plan de acondicionamiento físico terminado
De 24 de Mayo a 28 de Mayo	Evaluar el aprendizaje obtenido del plan anual de pausas activas.	Formatos de evaluación. Encuestas.

*Imagen 2. Cronograma de actividades*

Dentro de la Editorial Aguasclaras S.A, las actividades con respecto a las pausas activas estaban un poco olvidado debido a la pandemia de Covid-19, algunos de los trabajadores tuvieron que desplazarse a sus hogares y trabajar desde casa, lo cual impedía que pudieran participar de las actividades propuestas en el cronograma de la profesional en salud ocupacional; diariamente se cumplía con el reporte diario de síntomas el cual se realizaba por la aplicación de la ARL Sura:

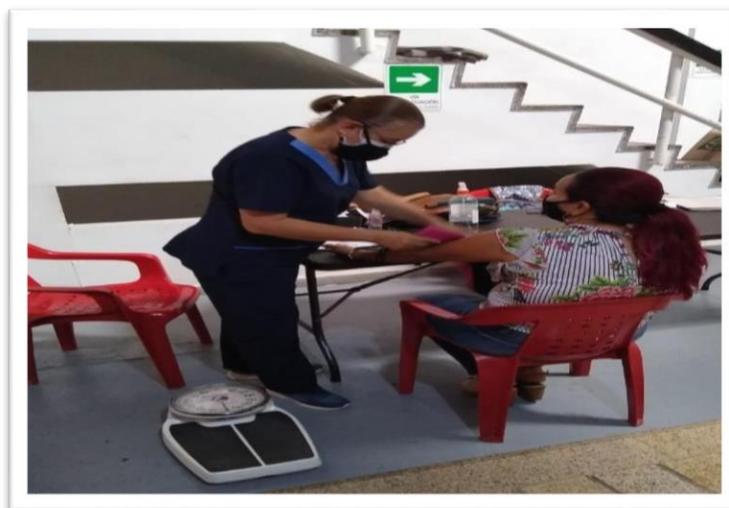
[https://sura.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_87Fdd15spkfHEgd?sector=Q09NRVJDSU8=&idEmpresa=ODAwMDUyMTY5&nitEmpresa=800052169&mail=sgelnuevodia@gmail.com](https://sura.az1.qualtrics.com/jfe/form/SV_87Fdd15spkfHEgd?sector=Q09NRVJDSU8=&idEmpresa=ODAwMDUyMTY5&nitEmpresa=800052169&mail=sgelnuevodia@gmail.com)

Adicional a esto se creó un documento para dejar el reporte como evidencia y seguimiento de los actos y condiciones inseguras con respecto a la salud de los trabajadores.

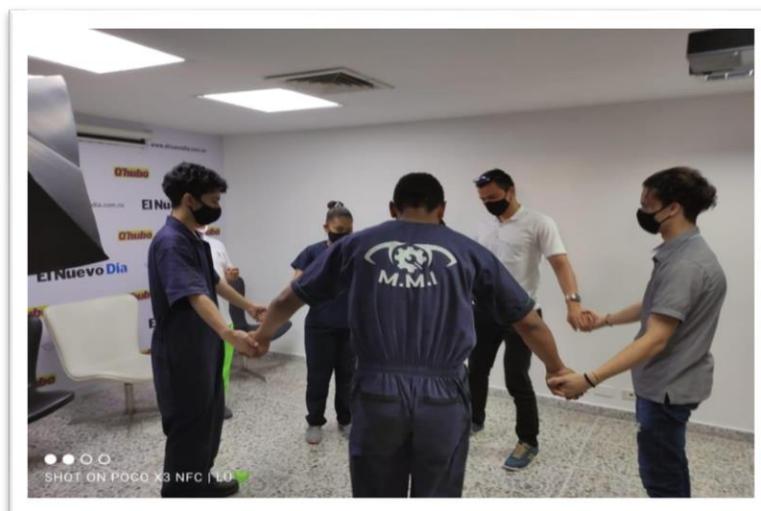
<b>El Nuevo Día</b>	<b>EDITORIAL AGUASCLARAS S.A.</b>	
	<b>RECURSOS HUMANOS SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SEGUIMIENTO REPORTE DE ACTOS, CONDICIONES INSEGURAS Y CONDICIONES DE SALUD</b>	
<b>FECHA DE REPORTE:</b>		
<b>NOMBRE DE QUIEN REPORTA:</b>		
<b>TIPO DE REPORTE:</b>	<input type="checkbox"/> Acto o condición insegura <input type="checkbox"/> Condición de salud	
<b>DESCRIPCIÓN DEL REPORTE</b>		
<b>OBSERVACIONES DEL COMITE FRENTE AL REPORTE</b>		
<b>MEDIDAS DE INTERVENCIÓN:</b>		
<b>FECHA MÁXIMA DE INTERVENCIÓN:</b>		
<b>FIRMA DE SECRETARIO DE COMITÉ:</b>		
<b>FIRMA ANALISTA SST:</b>		

*Imagen 3. Formato de reporte de condiciones de salud*

Dentro de las actividades propuestas para la implementación del plan de Acondicionamiento físico de pausas activas, se llevó a cabo la celebración de la semana de la salud, en las cuales realizaron varias actividades entre las cuales se pueden mencionar: terapias para manejo del estrés por medio de masajeadores corporales eléctricos, masajeador de espalda-cuello, silla de masaje plegable, entre otras, el desarrollo de las pausas activas como actividad, charlas de sensibilización acerca de la importancia del autocuidado y valoraciones médicas.



*Imagen 4. Valoración médica a una trabajadora.*



*Imagen 5. Realización de pausas activas*

Dentro de los procedimientos llevados a cabo para la construcción del plan de acondicionamiento físico de pausas activas, se realizó la evaluación de puestos de trabajo (sillas, escritorio, computador, orden y aseo), además de las inspecciones semanales junto con el informe de seguimiento.

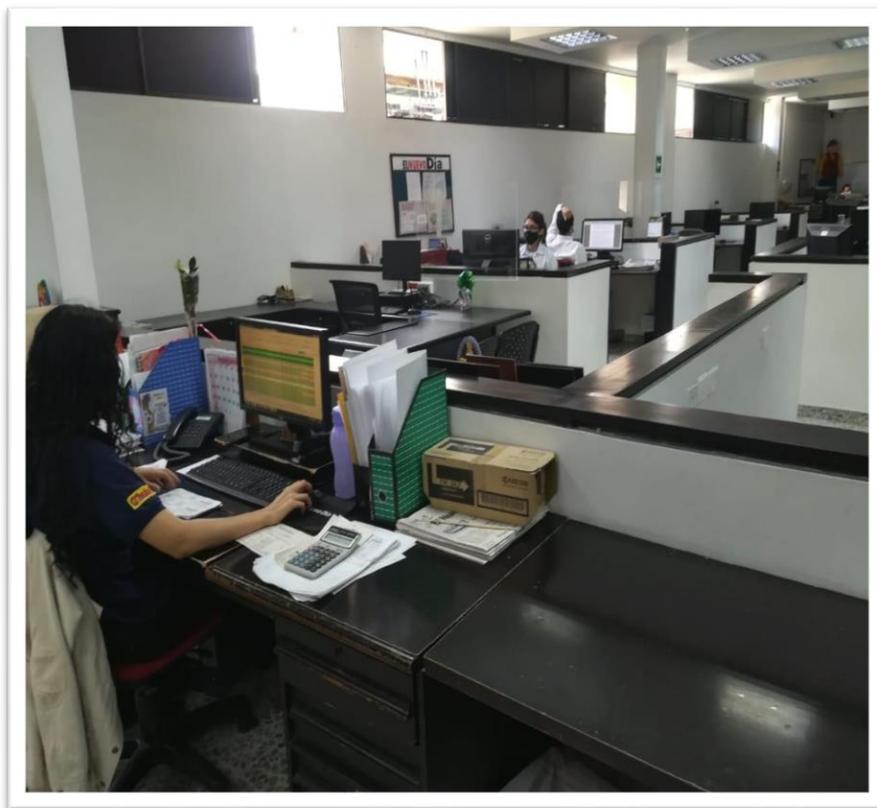
Todas estas actividades fueron implementadas bajo un orden cronológico desde el mes de marzo hasta junio, programando **3** actividades por mes, teniendo en cuenta fechas importantes como: el día del periodista, el día de la mujer, el día de la secretaria, entre otros; frente al impacto positivo que tuvo el realizar estas actividades se continúa fortaleciendo y creando una cultura de autocuidado que genera bienestar y salud en el trabajador.



*Imagen 6. Semana de la salud*

#### **3.1.1.1 D. LA REFLEXION DE FONDO ¿POR QUE PASO LO QUE PASO?**

Al inicio de la práctica profesional en la Editorial Aguascaleras S.A, se realizó el respectivo recorrido a modo de inspección para el conocimiento de cada área, el cual fue llevado a cabo por Pilar Cervera, encargada del área de salud ocupacional en la editorial junto con Julieth Cifuentes, jefe de recursos humanos, quienes me brindaron información inicial de la empresa al igual que el reconocimiento del personal a cargo tanto del área administrativa como operativa, allí tuve la oportunidad de conocer profesionales de comunicación social y periodismo, profesionales en el área contable, ingenieros de sistemas y técnicos encargados de la maquina rotativa; lo cual me brindo distintas herramientas no solo físicas sino teóricas además de la confianza necesaria para iniciar mi proceso de practica; luego mediante el análisis del comportamiento de los trabajadores y su bienestar nace la importancia de la creación del Plan de acondicionamiento físico de pausas activas, el cual me permitió no solo obtener gran cantidad de información de los procesos internos que se llevan a cabo, sino del acercamiento junto con el personal y sus necesidades dentro de esta.



*Imagen 7. Editorial Aguasclaras*

Dentro de la empresa pude acumular varias experiencias significativas que potencializaron mi desarrollo y crecimiento profesional, ya que en la universidad UNIMINUTO me brindaron las bases teóricas, es decir, el conocimiento general necesario, pero el hecho de poder llevar todo este conocimiento adquirido cada semestre hacia el enfoque práctico se convirtió en un reto importante para mi futuro profesional, las inseguridades y temores que tenía como estudiante frente a distintos aspectos de tipo práctico fueron desapareciendo a medida que acumulaba experiencia a través de cada proceso.



***Imagen 8. Capacitación frente a beneficios de las pausas activas***

Un aspecto importante para resaltar dentro del desarrollo de la práctica, es el apoyo del profesor de la asignatura Práctica Profesional Diego Lotero, ya que desde el inicio del proceso estuvo pendiente del paso a paso del desarrollo de toda la experiencia, brindando siempre su apoyo y opinión, además siempre estaba dispuesto a resolver inquietudes, considero que esto logro fortificar nuestra confianza como profesionales en formación y afianzarnos más frente al proyecto que cada uno como estudiante estaba llevando a cabo. También quiero resaltar el papel de la profesional y jefe inmediata Pilar Cervera, su conocimiento, experiencia, y calidad humana hicieron de la práctica profesional no solo un recuerdo gratificante en mi proceso personal, sino en el entorno laboral, ya que pude visualizarme a través de su compromiso como profesional frente a la empresa, y su dedicación por el bienestar de sus compañeros; sus aportes como analista SST y la relevancia que le dio junto con los demás trabajadores fue de gran ayuda para la

creación del Plan de acondicionamiento físico de pausas activas, el cual seguirá en funcionamiento dentro de la empresa.

Para llevar a cabo el Plan de acondicionamiento físico de pausas activas, la Editorial Aguascaleras me brindo los recursos necesarios, desde información detallada y personal de los procesos internos como recursos de tipo físico (encuestas, informes, capacitaciones); y la colaboración por parte de cada uno de los trabajadores de la empresa, ya que el proyecto tenía como objetivo optimizar el bienestar de cada uno de ellos.

### **3.1.1.2 E. LOS PUNTOS DE LLEGADA**

La experiencia de la práctica profesional en la Editorial Aguascaleras fue enriquecedora en varios aspectos, tanto profesionales como personales, el proceso se llevó a cabo de manera cronológica y ordenada, cumpliendo un paso a paso hasta llegar al objetivo de la creación e implementación del plan de acondicionamiento físico de pausas activas para cargos administrativos y operativos, dicho proceso fue orientado por la profesional de seguridad y salud en el trabajo Pilar Cervera y el docente a cargo Diego Lotero, este proceso se generó a partir de un análisis previo realizado por la profesional SST donde se identificó la necesidad de retomar los ejercicios de pausas activas que habían sido pospuestos por la reciente pandemia (covid-19) pero teniendo en cuenta las diferentes molestias según el cargo. Partiendo de esa necesidad se inicia el proceso mediante la realización de la encuesta de sintomatología aplicada a todos los trabajadores de la editorial, luego a partir de los datos obtenidos se procede a identificar las principales molestias y la relación junto con la actividad que desarrolla el trabajador en el cargo, y teniendo toda esta información en cuenta se procede a determinar las estrategias que se tendrán en cuenta para la disminución de las molestias por parte del personal afectado

En el proceso de la experiencia de práctica profesional se tuvo la oportunidad de contar con recursos físicos como la utilización de encuestas, datos, informes y documentos asociados a la investigación, así como la recopilación de evidencias por medio de registro fotográfico, todo esto fue posible gracias a la colaboración de cada uno de los trabajadores que participaron de manera activa tanto en el proceso como en la implementación de dicho proyecto.

El conocimiento que me aportó la experiencia de la práctica profesional es de gran importancia para mi futuro profesional, puesto que realizando un paralelo entre el antes y después de esta experiencia, se destaca que el conocimiento va de la mano con la práctica, todas

las bases teóricas que a lo largo de los semestres he aprendido se vieron reflejadas en situaciones reales dentro de la empresa, y la importancia en la toma de decisiones por parte del área SST.

Todo el proceso de la experiencia de práctica profesional fue llevado a cabo de manera ordenada, puesto que la idea nace a partir de la necesidad de la implementación de pausas activas y la relación de estas con las molestias presentadas por algunos trabajadores, luego de identificar esta necesidad, se proyecta la aplicación de una encuesta para determinar las principales molestias y asociarlas a una determinada tarea en el cargo desempeñado, al obtener los datos se puede determinar las estrategias a llevar a cabo frente a la implementación del plan de acondicionamiento físico de pausas activas y así crear de nuevo la costumbre frente a la aplicación de ejercicios y actividades basadas en promover el bienestar y el autocuidado del trabajador.

El desarrollo de la práctica profesional como experiencia para el estudiante de UNIMINUTO es una oportunidad importante para colocar en práctica todo lo aprendido, para obtener nuevos conocimientos y para visualizarnos en un campo profesional cargado de responsabilidades, pero también de experiencias nuevas que refuerzan la confianza como futuros profesionales.

Finalmente, como recomendación general, incentivar siempre a los estudiantes junto con los docentes a generar espacios de dialogo, donde se pueda retroalimentar todas las experiencias nuevas que se adquieran dentro del campo laboral, determinando siempre las ventajas y amenazas, para así de este modo poder buscar las soluciones y estrategias apropiadas para cada situación que se pueda presentar dentro de una empresa en el área de seguridad y salud en el trabajo.

#### 4 CONCLUSIONES

1. Mediante una reconstrucción ordenada de la experiencia de práctica profesional en la Editorial Aguas claras nace el proyecto de sistematización, partiendo de los cinco pasos de Oscar Jara donde se tienen en cuenta los acontecimientos de forma cronológica de acuerdo al tiempo delimitado, además de identificar los momentos más significativos y el impacto que se tuvo en el proceso de la experiencia.

2. La experiencia de la práctica profesional en la Editorial Aguasclaras me permitió identificar de cerca situaciones reales del entorno laboral, donde el conocimiento previo adquirido durante mi formación como profesional fue decisivo.

3. Mediante la experiencia vivida en la Editorial Aguasclaras se realizó un análisis detallado y de forma cronológica del paso a paso vivido, se identificó información que se requería para recuperar el proceso teniendo en cuenta los recursos y el cronograma de actividades.

## 5 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Castro Arias, E., Múnera, J. E., Sanmartín Velásquez, M., Valencia Zuluaga, N. A., Valencia Gil, N. D., & González Palacio, E. V. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. Consultado en [http://tesis.udea.edu.co/bitstream/10495/6317/1/CastroAriasEsteban\\_2011\\_efectos\\_de\\_un\\_programa\\_de\\_pausas\\_activas\\_sobre\\_la\\_percepcion.pdf](http://tesis.udea.edu.co/bitstream/10495/6317/1/CastroAriasEsteban_2011_efectos_de_un_programa_de_pausas_activas_sobre_la_percepcion.pdf).
- Cespedes, A. F. (2013). ¡Haz una pausa activa! Sura Blog. <https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/haz-pausa-activa.aspx>.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (Abril de 2015). abecé actividad física para la salud. Recuperado el Abril de 2015, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abeceactividad-fisica-para-la-salud.pdf>
- Montenegro, D. (2016). Cuidados generales las pausas activas ayudan a prevenir graves enfermedades. Hospital Infantil Universitario San José. Recuperado de <https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/cuidados-generales/las-pausas-activas-ayudan-a-prevenir-graves-enfermedades>.
- MURILLO, Shirley, Universidad Tadeo Lozano, Capacitación para la promoción de la salud. [boletines PDF]. [consultado el 27 de Noviembre de 2012]. Disponible en: [http://titan.utadeo.edu.co/joomlas/boletin/images/stories/Boletin\\_UJTL/Pausas%20Activas.pdf](http://titan.utadeo.edu.co/joomlas/boletin/images/stories/Boletin_UJTL/Pausas%20Activas.pdf).
- PADIAL ESPINOSA, Mónica, Obesidad, sedentarismo y ejercicio físico, (2010), Tesis, Máster en Actividad Física y Salud. Universidad Internacional de Andalucía.

- Sánchez, D. L., Francisco Menéndez Roco., Rodrigo Rojas Collao., & José ChacónCastro. (2013). “Incidencia de aplicación de Programa de Pausas Activas. Coquimbo,Chile: Fundación Científica y Tecnológica, FUCYT. En [http://www.achs.cl/portal/fucyt/Documents/Proyectos/P0085-2011\\_Larraguibel\\_Informe-Final-030613.pdf](http://www.achs.cl/portal/fucyt/Documents/Proyectos/P0085-2011_Larraguibel_Informe-Final-030613.pdf).
- SURATEP, Pausas activas (artículo de internet). [consultado el 08 de Marzo de 2012]. Disponible en: <http://www.suratep.com/glosario/index.html#P>.

## 6 ANEXOS

- Formato de encuesta de sintomatología aplicada

## LISTA DE CHEQUEO

La siguiente encuesta tiene como objetivo analizar los cargos de trabajo administrativo y operativo, con el fin de determinar el nivel de exposición frente al riesgo biomecánico.

**Correo electrónico:****1.Nombre completo:****2.Cargo que ocupa en la empresa:****3.Su cargo es:**

- Operativo
- Administrativo

**4.Cual es su antigüedad en la empresa:****5.Seleccione de la lista que se presenta a continuación, ¿cuáles de estas molestias ha presentado en los últimos años?**

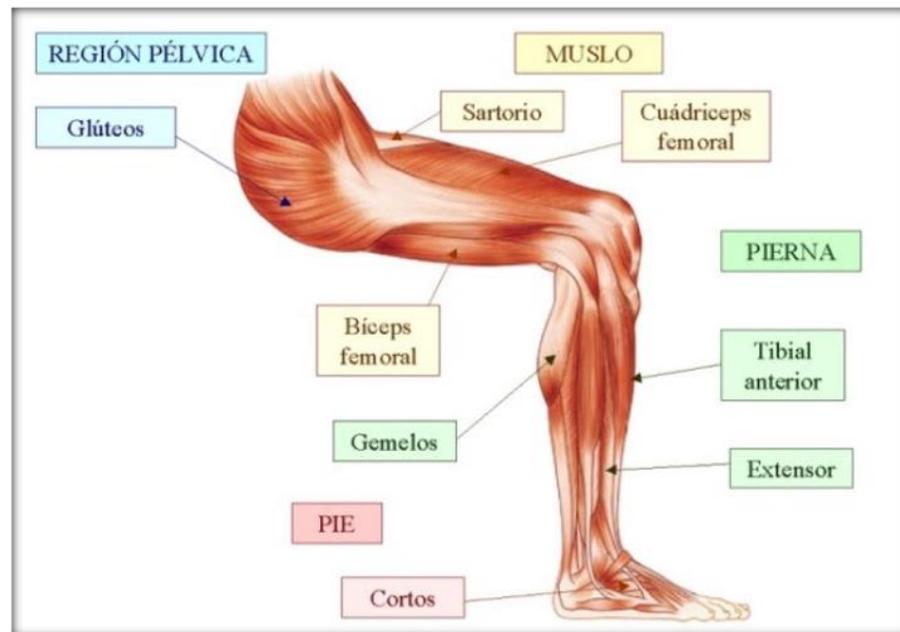
- Dolor en la cabeza y cuello
- Dolor en la espalda media y alta
- Dolor en las extremidades superiores
- Dolor en las extremidades inferiores
- No presenta ninguna sintomatología

**Músculos del miembro Superior**

**6. Actualmente presenta molestias y/o dolor en alguna de estas partes:**

- Cuello
- Hombros
- Brazos
- Codo
- Antebrazo
- Manos
- Dedos
- No se presenta ninguna sintomatología

**Músculos del miembro inferior**



**7. Actualmente presenta molestias y/o dolor en alguna de estas partes:**

- Espalda baja
- Muslo
- Cadera
- Rodilla
- Piernas
- Pies
- No presenta sintomatología

**8. Que tipo de actividad desarrolla el mayor porcentaje de tiempo en su jornada laboral:**

- Tareas de digitación, lectura y análisis de datos
- Actividades comerciales y de calle
- Actividades operativas que incluyen manipulación manual de carga

**9. Realiza movimientos manuales como digitar y/o archivar por mas de treinta minutos continuos?**

- Sí
- No

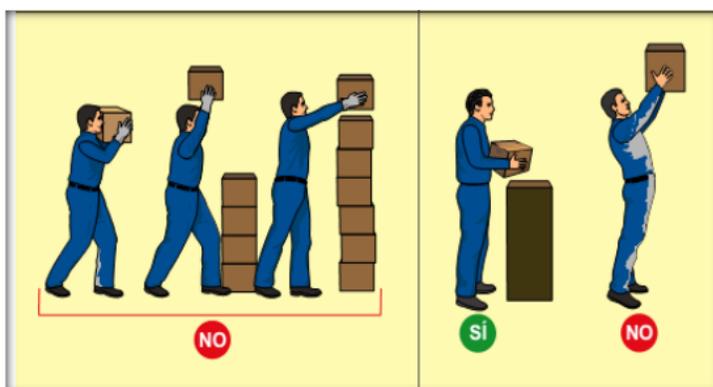
**10. Teniendo en cuenta el horario laboral, los trabajadores pueden decir que:**

- Permanecen el 75% de la jornada laboral o mas en una postura sedente (sentados)
- Permanecen el 75% de la jornada laboral o mas en una postura bípeda (de pie)

**11. Realiza manipulación manual de cargas por más de treinta minutos continuos?**

- Sí
- No

**Manipulación manual de cargas**



**12. Realiza traslados o movimientos por encima de la cabeza?**

- Sí
- No

**13.El peso que traslada en su labor está:**

- Entre 1 y 5 kilogramos
- Entre 6 y 10 kilogramos
- Entre 11 y 15 kilogramos
- Entre 16 y 20 kilogramos
- Más de 20 kilogramos
- No aplica

**14.El trabajador cuenta con las herramientas necesarias para el desarrollo de su labor?**

- Sí
- No

**15.Considera que los elementos de trabajo se encuentran en buen estado?**

- Sí
- No

**16.Fuera de su jornada laboral realiza algunos de los siguientes ejercicios físicos?**

- Correr
- Bicicleta
- caminar
- Gimnasio
- Fútbol
- Voleibol
- Basketball
- Natación
- Ninguna de las anteriores

**17.Realiza usted algún trabajo extralaboral diferente al que realiza en la empresa?**

- Sí
- No

**18.Si la anterior respuesta fue afirmativa, describa cual es la actividad extra laboral que realiza en la empresa. En caso contrario escriba "no aplica".**

**19.Actualmente usted estudia?**

- Sí
- No

**20.Si la respuesta anterior fue afirmativa. En que modalidad lleva a cabo sus estudios?**

- Presencial
- Virtual y/o distancia nocturna
- Sabatina
- No aplica

**21.cual es el tiempo promedio que usted utiliza para descansar?**

- 1 hora
- 2 horas
- 3 horas
- 4 horas
- Mas de 4 horas

**22.Cual es el tiempo promedio que usted utiliza para dormir?**

- De 3 a 5 horas
- De 6 a 8 horas
- Mas de 9 horas

**Link de la encuesta:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdMI-9eKdc73OJ1suLriGnS1dP5obc9WQgLI-fw1Bc49swc9w/viewform?usp=sf link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdMI-9eKdc73OJ1suLriGnS1dP5obc9WQgLI-fw1Bc49swc9w/viewform?usp=sf_link)

- Formato de informe de inspecciones

DEPARTAMENTO DE RECURSO HUMANOS

INFORME GENERAL DE NOVEDADES DE INSPECCIÓN DE INSTALACIÓN DE LA EDITORIAL AGUAS CLARAS S.A

Ibagué 12 - abril - 2021

1. ÁREA DE ARCHIVO:

-En el área donde se encuentra el ducto se observa una gran cantidad de cajas, las cuales deberían permanecer a una distancia considerable de al menos 1 metro; recomendación que se da teniendo en cuenta que estos deben mantenerse limpios y libres de cualquier obstrucción, lo que permite que el equipo trabaje con menor eficiencia, consumiendo menos energía y aumentando su vida útil; no dejando de lado que son equipos energizados y siempre está presente el riesgo eléctrico y tener material sólido combustible cerca aumenta el mismo.



Imagen: gran cantidad de cajas cerca al aire acondicionado

RECIBIDO DE RESPONSABLES	
FECHA DE COMPROMISO DE ACCIÓN CORRECTIVA	

- En el lado izquierdo del área de archivo se evidencia la filtración de agua por debajo de las cajas que están apiladas, al igual que cerca del ducto donde se encuentra una manguera, la cual también presenta derrame de agua; se recomienda la revisión de esto puesto que los derrames se hacen visibles cuando hace mal clima y llueve, es importante detectar de donde provienen estos derrames de agua y realizar el respectivo mantenimiento.



Imagen: Derrame de agua en Archivo.

RECIBIDO DE RESPONSABLES	
FECHA DE COMPROMISO DE ACCIÓN CORRECTIVA	

2. **BAÑO MUJERES Y HOMBRES:** En el techo de ambos baños se encuentran humedad, y debido a esto la pintura tiende a despegarse, la cual no solo puede caer sobre un trabajador generando un posible accidente o incidente, además también genera debilidad en la estructura y permite que se filtre el agua cuando llueve formando charcos que pueden también generar un posible accidente.



Imagen: Humedad en el techo en el baño de hombres y mujeres.

RECIBIDO DE RESPONSABLES	
FECHA DE COMPROMISO DE ACCIÓN CORRECTIVA	

3. **AREA DE DESPACHO:** Se encuentra un pequeño desprendimiento del cielo raso, debido a la antigüedad en la infraestructura, puede ser un riesgo de caída a largo plazo, puesto que es una zona que frecuentan tanto trabajadores como clientes.

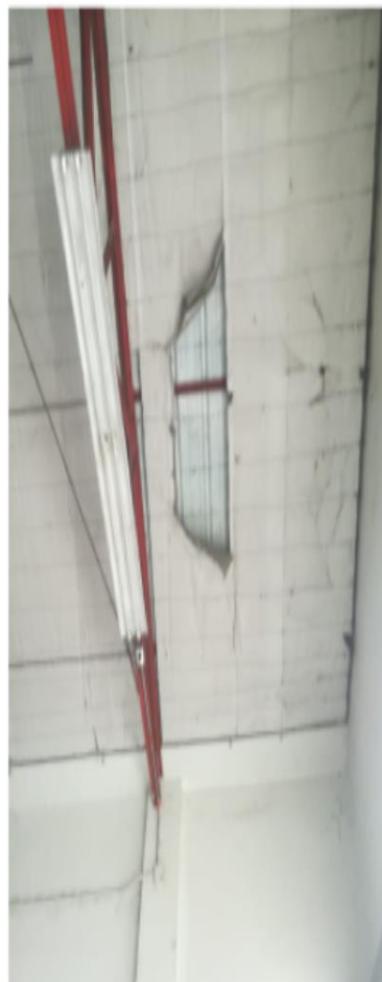


Imagen: Cielo raso desprendiéndose.

RECIBIDO DE RESPONSABLES	
FECHA DE COMPROMISO DE ACCIÓN CORRECTIVA	

4. **BAHIA DE MOTOS:** Se detecta hueco en la rejilla de la entrada principal, la cual expone a los trabajadores a riesgo de caídas, tropiezos y atrapamiento de una de sus extremidades provocando fácilmente una lesión.

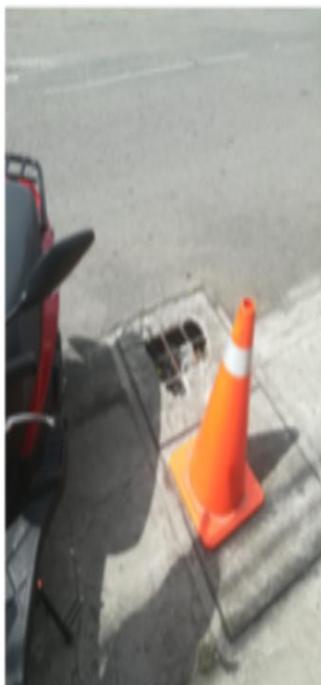


Imagen: abertura en el área de parqueo.

RECIBIDO DE RESPONSABLES	
FECHA DE COMPROMISO DE ACCIÓN CORRECTIVA	

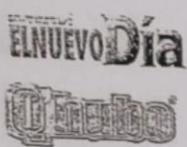
5. **ÁREA DE PRODUCCIÓN:** Se evidencia un desprendimiento de pared en la parte alta de la estructura, la cual es un riesgo para los trabajadores de dicha área ya que esta puede caer sobre ellos ocasionando un accidente.



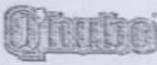
Imagen: Desprendimiento de la estructura.

RECIBIDO DE RESPONSABLES	
FECHA DE COMPROMISO DE ACCIÓN CORRECTIVA	

## - Formato de inspección: Infraestructura y botiquines

	Código: INS-GH-001		
	FORMATO INSPECCIÓN DE BOTIQUINES	Versión: 3	
	Proceso GESTIÓN HUMANA	Fecha: 04/07/2017	
Nombre del que Inspecciona		Página 1 de 1	
Cargo			
Miembro COPASST			
Fecha de Inspección			
Ubicación del Botiquín		Area de produccion botiquin 2	
DESCRIPCIÓN DEL ELEMENTO DEL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS*	ESTADO B: Bien M: Mal	CANTIDAD	FECHA DE VENCIMIENTO (SI APLICA)
Alcohol		1 unid	
isodine espuma		1 unid	
Isodine solucion		1 unid	
termometro digital o mercurio		1 unid	
soluciones salinas 500cc		1 unid	
paquetes de gasas limpias		1 paq	
esparadrapo de tela		1 unid	
venda elastica 3x5 yardas		1 unid	
venda elastica 5x5 yardas		1 unid	
venda algodón de 3x5 yardas		1 unid	
venda algodón de 5x5 yardas		1 unid	
guantes latex		2 par	
paquetes de algodón de 5gr		1 paq	
Suero oral		1 unid	
Condón		1 unid	
Jeringa		1 unid	
linterna		1 unid	
Pilas para linterna		1 par	
toalla higienicas		1paq	
Tapa bocas		2 unid	
Bisturí		1 unid	
Baja lengua		1 paq	
Curas		5 unid	
Pito		1 unid	
Tijeras		1 unid	
OBSERVACIONES:			
Miembro copasst:			

- Formato de inspección: extintores

EL NUEVO Día 		DEPARTAMENTO DE GESTIÓN HUMANA										VERSION: 02										
		SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO										CODIGO:										
		REGISTRO DE INSPECCIÓN DE EXTINTORES										PAGINA: 1 DE 1										
FECHA INSPECCIÓN: <u>MARZO de 2021</u>												N° INSPECCIÓN:										
RESPONSABLE DE LA INSPECCIÓN: <u>José María Torres</u>												MIEMBRO DE COPASST:										
No.	UBICACIÓN	TIPO					CAPACIDAD	PRUEBA HIDROSTÁTICA	REVISIÓN ESTADO GENERAL										FECHA DE VENCIMIENTO	OBSERVACIONES		
		POS		SOLKAFAM 123	AGUA	OTROS			CILINDRO		MANEJO DE TRANSPORTE	MANEJO DE DISPARO	PRESIÓN	MANOMETRO	BOQUILLA	MANGUERA	RING O ANILLO DE SEGURIDAD	CORNETA			SERIALIZACIÓN	SOPORTE COLGAR O RUEDAS
BC	ABC	PINTURA	GOLFES				AUTOCADRESIVO FECHA/TIPO	MANEJO DE TRANSPORTE	MANEJO DE DISPARO	PRESIÓN									MANOMETRO	BOQUILLA		
1825	Producción 1			X			10kg	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	Diciembre-2021	
1325	Producción 2			X			10kg	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	Diciembre-2021	
1455	Administración			X			20kg	B	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AGOSTO-2021	
2107	Redacción Nuevo Día		X				20kg	B	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	Octubre-2021	
9215	Redacción a tubo		X				10kg	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	Julio-2021	
1322	Cafetería		X				10kg	M	M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	Agosto-2021	
4072	Archivo 1					X	20kg	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	Agosto 2021	
2415	Archivo 2					X	10kg	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	Diciembre 2021	

