

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.



Sistematización del proceso de implementación y ejecución de las pausas activas de la
empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S.

Yesenia Alejandra Narvaez Rosero

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sur Occidente

Sede Pasto (Nariño)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

Mayo de 2026

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Sistematización del proceso de implementación y ejecución de las pausas activas de la
empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S.

Yesenia Alejandra Narvaez Rosero.

Sistematización presentado como requisito para optar al título de Administración en
seguridad y salud en el trabajo.

Asesor(a)
Ana Lucia Guerrero Córdoba.

Especialista en seguridad y salud en el trabajo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sur Occidente

Sede Pasto (Nariño)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

Mayo de 2026

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Dedicatoria

La culminación de una de las metas que me propuse hace cinco años se la dedico a Dios, uno de los pilares espirituales que estuvo conmigo como una presencia que no siempre vi, pero que profundamente sentí.

A mi madre Nora Narvaez, la mujer que desde su amor y sus palabras sabias me enseñó la disciplina, la voluntad y el nunca rendirme a pesar de los obstáculos.

Y a mí misma, porque siempre puse todo el amor y la disposición para cumplir este objetivo. Sin importar lo exterior, cada semestre di lo mejor de mí, no solo para demostrarles a los demás que soy capaz, sino para cumplir conmigo misma.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Agradecimientos

Agradezco profundamente a Dios por acompañarme en cada paso de este proceso y darme fortaleza en los momentos de dificultad.

A mi madre y a mi familia, por su apoyo incondicional, por creer en mí incluso cuando yo dudaba, y por ser mi motor constante.

A mis docentes y a la institución, por compartir sus conocimientos, orientación y exigencia, que fueron fundamentales en mi formación profesional y personal.

A mis compañeros y a todas las personas que de una u otra forma hicieron parte de este camino, gracias por el apoyo, la motivación y las experiencias compartidas.

Finalmente, me agradezco a mí, por mantener la disciplina y por demostrarme que soy capaz de alcanzar lo que me propongo.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Contenido

Resumen.....	10
Abstract	11
Introducción	12
Línea de investigación	14
Sublínea de investigación	14
1 CAPÍTULO I..	16
1.1 Objeto	16
1.2 Eje	16
1.3 Objetivos.	16
2 CAPITULO II. Plan de sistematización	17
2.1 Delimitación de la experiencia	17
2.2 Propósito de la sistematización (justificación)	20
2.3 Descripción de la experiencia	21
3 CAPITULO III. Metodología	24
4 CAPITULO IV. Reconstrucción ordenada de la experiencia (ROE)	27
5 CAPITULO V. Análisis e interpretación crítica de la experiencia (AICE)	45
6 Propuestas transformadoras	52
7 CAPITULO VII. Conclusiones	63

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Referencias.....	65
Anexos	68

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Lista de tablas

Tabla 1 Cargos y personas asignadas	19
Tabla 2 Reconstrucción ordenada de la experiencia ROE.	27
Tabla 3 Cronograma de implementación de propuesta para la ejecución de pausas activas.	59

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Lista de figuras

Figura 1 Empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S.	18
Figura 2 Asistencia a las pausas activas.	47
Figura 3 Impacto de las pausas activas.	47

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Lista de anexos

Apéndice A Encuesta de percepción sobre el desarrollo de las pausas activas.	68
Apéndice B Formato de asistencia a las pausas activas.	69
Apéndice C Evidencia fotográfica pausas activas.	70
Apéndice D Plegables pausas activas	71

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Resumen

La presente sistematización analiza el proceso de implementación y ejecución de pausas activas como estrategia de promoción del bienestar laboral en el marco del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo en la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S., la experiencia se desarrolló durante la práctica profesional comprendida en el periodo del 4 agosto, al 28 de noviembre del año 2025, se llevó a cabo, mediante la reconstrucción de la experiencia, el análisis de las actividades realizadas y la identificación de aspectos relevantes como la aceptación y adaptación de las pausa activas en un entorno laboral.

La metodología utilizada se basó en el enfoque de sistematización de experiencias, permitiendo reconstruir, analizar e interpretar los resultados obtenidos a partir de la participación de los trabajadores. Se emplearon herramientas como encuestas y observación directa para recolectar información relevante.

Los hallazgos evidenciaron que la pausa activas efectivamente contribuyen a la reducción del estrés y al fortalecimiento del bienestar en general, sin embargo se identificó la necesidad de estructurar las actividades de manera más apropiada, diseñando un plan de mejora, orientadas a fortalecer la implementación de pausas activas en contextos académicos, estudiantiles y laborales, esta sistematización es relevante por que aporta aprendizajes prácticos y metodológicos que puedan ser replicados o adaptados en diferentes escenarios.

Palabra clave: seguridad y salud en el trabajo, pausas activas, prevención, bienestar laboral.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Abstract

This systematization analyzes the process of implementation and execution of active breaks as a strategy to promote workplace well-being within the framework of the occupational health and safety management system at BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S. The experience was developed during the professional internship carried out from August 4 to November 28, 2025. The systematization was conducted through the reconstruction of the experience, the analysis of the activities performed, and the identification of relevant aspects such as the acceptance and adaptation of active breaks in a work environment.

The methodology used was based on the systematization of experiences approach, allowing the reconstruction, analysis, and interpretation of the results obtained from workers' participation. Tools such as surveys and direct observation were used to collect relevant information.

The findings showed that active breaks effectively contribute to stress reduction and the strengthening of overall well-being. However, the need to structure the activities more appropriately was identified, leading to the design of an improvement plan consisting of six phases aimed at strengthening the implementation of active breaks in academic, student, and workplace contexts. This systematization is relevant because it provides practical and methodological insights that can be replicated or adapted in different settings, contributing to the strengthening of a culture of prevention and well-being.

Keywords: occupational health and safety, active breaks, prevention, well-being

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Introducción

La presente sistematización de la experiencia se desarrolla a partir de la práctica profesional realizada en la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S, perteneciente al sector comercial dedicada a la distribución de productos farmacéuticos, dispositivos médicos, material de osteosíntesis, insumos quirúrgicos y artículos afines destinados al apoyo de procedimientos clínicos y hospitalarios, esta empresa promueve acciones orientadas a la promoción y prevención en seguridad y salud en el trabajo , lo que permitió implementar estrategias enfocadas en la promoción de la salud física y mental del entorno laboral mediante las pausas activas, las cuales se llevaron a cabo en un periodo comprendido, desde el 4 de agosto hasta el 28 noviembre del año 2025.

En este contexto el eje se centra en la sistematización del proceso de implementación y ejecución de las pausas activas desarrolladas durante la práctica profesional en la empresa BBC Solutions, orientada a la promoción del bienestar laboral.

Del mismo modo el objeto se centra en el análisis del proceso de implementación y ejecución de las pausas activas, respondiendo a la necesidad de comprender de manera integral como se desarrollan estas actividades en el contexto organizacional, teniendo en cuenta aspectos como su planificación ejecución y participación, en este sentido el análisis permite no solo describir la experiencia, sino también reflexionar críticamente sobre sus alcances, limitaciones y oportunidades de mejora, generando aprendizajes que contribuyen al fortalecimiento de futuras intervenciones orientadas al bienestar físico y mental en diferentes contextos.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

la sistematización se fundamenta en una metodología estructurada y se apoya en referentes teóricos como Jara (2018), quien plantea que la sistematización es un proceso de interpretación crítica de la experiencia que permite comprender la lógica de los procesos vividos, así mismo se tomó los aportes de Acosta (2015) , quien menciona que la sistematización de prácticas permite generar conocimientos a partir de la experiencia, orientados al fortalecimiento y mejora de los procesos, el conjunto de estos y otros aportes técnicos permite verificar la experiencia realizada con resultados de investigación previos, respaldado los hallazgo obtenido en la experiencia práctica.

A partir del análisis de la experiencia y los resultados obtenidos durante el proceso de sistematización, se diseñó un plan de mejora orientado a fortalecer la implementación de pausas activas en contextos académicos, estudiantiles y laborales. Este plan se estructura en seis fases, las cuales responden a las necesidades identificadas y a los hallazgos derivados de la práctica, dichas frases fueron formuladas de manera flexible, permitiendo su adaptación a diferentes entornos y poblaciones, con el propósito de garantizar la sostenibilidad de las acciones propuestas y promover una mejora continua en el bienestar físico y mental de los participantes.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Línea de investigación

Gestión social, participación y desarrollo comunitario.

Se enmarca la línea de investigación en este proyecto por que busca ayudar al fortalecimiento de las dinámicas organizacionales y al bienestar de las personas dentro del contexto laboral, esta línea de investigación se centra en la generación de conocimientos aplicados, que permite comprender y proponer soluciones a problemáticas reales que afectan el desarrollo integral de las comunidades y organizaciones.

Así mismo, la experiencia desarrollada en la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S, se relaciona con esta línea al promover acciones orientadas al mejoramiento de las condiciones laborales, la participación de los trabajadores y la promoción del bienestar a través de actividades de promoción y prevención como las pausas activas, estas actividades fomentan la cultura de autocuidado, la calidad de vida laboral y la construcción de entornos organizacionales más saludables.

Sub línea de investigación

El proyecto se desarrolla dentro de la sub línea de Gestión, organización y gerencia de la seguridad y salud en el trabajo, la cual busca fortificar los procesos organizacionales encaminados a la prevención de riesgos laborales, la promoción del bienestar de los trabajadores y la mejora continua de las condiciones del trabajo dentro de la organización.

En este sentido, la sistematización se relaciona principalmente con los temas de gestión orientados a la prevención de enfermedades y accidente laborales, factores organizacionales, productividad y gerencia estratégicas en seguridad y salud en el trabajo,

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

estos temas permiten analizar como las estrategias organizacionales y las acciones preventivas que influyen directamente en la salud, el desempeño, y el bienestar en los trabajadores.

En relación con lo anterior, la experiencia desarrollada durante la práctica profesional permitió evidenciar como estos temas se integran al contexto organizacional a través de acciones encaminadas a la promoción de la seguridad y salud en el trabajo, que se ejecutaron mediante las pausas activas, en las cuales se implementaron actividades que buscaron disminuir posibles afectaciones relacionadas con las actividades laborales, igualmente se reconoció la influencia de los factores organizacionales en la participación y compromiso de los trabajadores frente a las estrategias de pausa activas implementadas en la organización, así mismo estas acciones también se relacionan con el fortalecimiento de la productividad laboral y con la gran importancia de la gerencia estratégica en la toma de decisiones orientadas al bienestar de los trabajadores dentro de la empresa BBC Solutions.

1 CAPÍTULO I. Selección de la sistematización de la experiencia de aprendizaje.

1.1 Objeto

La práctica profesional realiza en BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S. se orientó a fortalecimiento operativo, documental y preventivo del sistemas de seguridad y salud en el trabajo (SG-SST), mediante la ejecución de actividades de promoción del bienestar laboral, esta experiencia se considera innovadora y exitosa, debido a que permitió fortalecer la participación de los trabajadores en las pausas activas, promover hábitos saludables y contribuir al mejoramiento del ambiente laboral y de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo dentro de la organización.

1.2 Eje.

Sistematización del proceso de implementación y ejecución de las pausas activas de la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S.

Objetivos

Objetivo General

Sistematización de pausas activas como estrategia de prevención de riesgos laborales en la empresa BBC Solutions, durante la práctica realizada.

Objetivos específicos

- Reconstruir el proceso de planificación, ejecución y seguimiento de las pausas activas desarrolladas durante la práctica profesional.
- Interpretar críticamente los resultados, aprendizajes, fortalezas y dificultades evidenciadas durante la implementación de las pausas activas, a partir de la experiencia desarrollada en la práctica profesional.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

- Proponer recomendaciones basadas en la experiencia durante la ejecución de las pausas activas.

2 CAPITULO II. Plan de sistematización.

La construcción del plan de sistematización, entendida como una actividad de producción de conocimiento, para la cual es necesario organizar, analizar e interpretar las experiencias desarrolladas durante la practica en la empresa BBC solutions Medical Surgical Elements S.A.S.

En este sentido, el plan de sistematización permite construir de manera ordenada las acciones, actividades y proceso realizados en el contexto laboral durante la práctica, con el propósito de identificar aprendizaje, dificultades y aportes generados a partir de la investigación realizada, igualmente buscar reflexionar sobre las estrategias implementadas especialmente aquellas relacionadas con la promoción del bienestar laboral, pausas activas y el fortalecimiento del sistema de seguridad y salud en el trabajo.

De esta manera la sistematización se convierte en una herramienta fundamental para comprender la práctica profesional, generar conocimientos aplicados fundamentados teóricamente y proponer mejoras que contribuyen al desarrollo organizacional y el bienestar de los trabajadores

2.1 Delimitación de la experiencia.

La sistematización de la experiencia se desarrolló en la empresa **BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S.**, la cual es una empresa del sector comercial dedicada a la distribución de productos farmacéuticos, dispositivos médicos, material de osteosíntesis, insumos quirúrgicos y artículos afines destinados al apoyo de procedimientos clínicos y hospitalarios. La organización se encuentra ubicada en carrera 31 A numero 15 - 36 barrio San Ignacio, Pasto Nariño, su operación integra procesos administrativos, logísticos, comerciales y

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

de soporte técnico que requieren el cumplimiento de estándares de calidad, trazabilidad y gestión del riesgo, tanto en los productos como en las actividades realizadas por los colaboradores.

Figura 1.

Empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S.



Figura 1. Elaboración propia.

Misión: tiene como propósito contribuir a la mejora de calidad de vida de los pacientes mediante la comercialización de material de osteosíntesis, medicina deportiva y prótesis articulares, lo hace cumpliendo con altos estándares de calidad técnica, asegurando condiciones óptimas se entrega brindando un servicio integral, respaldado por un equipo humano competente y comprometido con a la excelencia (Empresite s.f.).

Visión: Para el año 2030, se proyecta una empresa regionalmente posicionada, reconocida por ser el aliado estratégico de instituciones de salud y profesionales médicos especializados, en el suministro confiable y oportuno de material osteosíntesis, medicina deportiva y prótesis articulares (Empresite s.f.).

La experiencia objeto de análisis se delimita específicamente en el proceso de planificación, implementación y ejecución de pausas activas, como estrategia de promoción del

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

bienestar laboral y prevención del riesgo asociados a la carga física, postural y psicosocial en los trabajadores, la pausas activas se llevaron a cabo en las instalaciones de la empresa y fueron dirigidas a todo el personal que consta de 31 trabajadores, la implementación de estas estrategias se enmarca dentro de las acciones de promoción y prevención contempladas en el sistema de seguridad y salud en el trabajo, regulado en Colombia por el decreto único reglamentario de sector trabajo 1072 del 2015, el cual establece la necesidad de desarrollar actividades orientadas a la protección de la salud y el bienestar de los trabajadores.

Las características de la población a la que fueron dirigidas las pausas activas fueron.

Tabla 1

Cargos y personas asignadas

CARGOS.	NUMERO DE TRABAJADORES.
Contabilidad	3
Facturación	2
Director de talento Humano	1
Coordinación Seguridad y salud en el trabajo	1
Ambiente físico	1
Gestión documental	1
Auxiliar de compras	2
Director de operaciones	1
Coordinación de almacén	1
Coordinación de inventario	2
Auxiliares de compras y de almacén	2
Asistente administrativo	1
Auxiliares de almacén	3
Asesores de servicios	2
Auxiliares logísticos	2
Auxiliares de servicios generales	3
Auxiliar de mantenimiento	2

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Ingeniero de procesos	1
Ejecutivo de zona Pasto – Valle	2

Tabla 1. Elaboración propia.

Respecto a la delimitación temporal, la experiencia comprende el periodo correspondiente al desarrollo de la práctica profesional, desde el 4 de agosto del 2025, hasta el 28 de noviembre del año 2025 cumpliendo con 21 horas semanales, de lunes a viernes 4 diarias, tiempo durante el cual se llevaron a cabo las actividades de planificación, implementación y evaluación de las pausas activas, siendo así este periodo importante para el marco temporal que orienta el análisis y la reflexión sobre los aprendizajes obtenido durante la experiencia.

2.2 Propósito de la sistematización (justificación).

Según Jara (2018) la sistematización de experiencias es “aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a parte de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explica la lógica y el sentido del proceso vivido en ella” (p. 61), en relación con lo mencionado, la sistematización es analizar de manera reflexiva la implementación de pausas activas, comprendiendo como estas influyeron en el bienestar de los trabajadores de la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S a partir de la experiencia vivida, interpretando así sus efectos y resultado en el contexto laboral.

En relación con lo anterior. La organización internacional de trabajo (OIT, 2019) señala que la relación de las pausas activas durante la jornada laboral contribuye a disminuir la fatiga física y visual y reduce el estrés generado por el trabajo continuo sin interrupciones, siendo así que las pusas activas, favorecen el bienestar físico y mental de los trabajador lo que se traduce a un bienestar con mayor satisfacción y mayor rendimiento.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

La sistematización de la experiencia desarrollada en la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S., se justifica por la necesidad de analizar y reflexionar sobre la implementación de las pausas activas como estrategia de prevención de riesgos laborales, esto cobra relevancia bajo la resolución 0312 de 2019 que establece los estándares mínimos del sistemas de seguridad y salud en el trabajo (SG-SST), dentro de los que incluye la implementación de actividades de promoción y prevención orientadas a mejorar las condiciones de salud físicas y psicosocial de los trabajadores, bajo esta perspectiva, las pausas activas se establecen como una estrategia que responde a esto lineamientos al contribuir a la disminución de riesgos biomecánicos y el fortalecimiento del bienestar laboral, autores como Chiavenato (2017) destacan que el bienestar laboral influye directamente en la productividad y el desempeño de los trabajadores, lo que refuerza la importancia de implementar este tipo de prácticas dentro de las organizaciones.

La práctica profesional beneficia directamente a la población de trabajadores de la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S, al promover el cuidado de la salud física y mental mediante estrategias como las pausas activas y acciones de prevención en el entorno laboral, según la Organización mundial de la salud (OMS) estas actividades contribuyendo a disminuir el riesgo de enfermedades laborales como los trastornos musculoesqueléticos, el estrés y la fatiga, fomentando el autocuidado y la adopción de hábitos saludables.

En cuanto a la perspectiva formativa y académica, la sistematización de esta experiencia busca aportar conocimiento útil para futuros estudiantes que realicen su práctica profesional en el área de seguridad y salud en el trabajo, así mismo para la comunidad académica, este trabajo contribuye a fortalecer la línea de investigación relacionada con la promoción de la salud y la prevención del riesgo laboral, así como lo menciona Jara (2018) la sistematización permite

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

comprender y mejorar las experiencias mediante la producción de conocimientos desde y para la práctica.

2.3 Descripción de la experiencia.

La sistematización de esta experiencia tiene como propósito analizar y reflexionar sobre las acciones desarrolladas en la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S. dando un enfoque en la implementación de estrategias de promoción y prevención a la salud, mediante las pausas activas dentro del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, este proceso permitió comprender como se llevaron a cabo las actividades orientadas al bienestar laboral y la prevención de riesgos biomecánicos y psicosociales presentes en la organización.

Inicialmente, se elaboró un instructivo estructurado, en el cual se definieron los objetivos, las actividades, los tiempos de ejecución y los beneficios esperados para los trabajadores. Este plan incluyó diferentes tipos de estiramientos, dinámicas lúdicas y ejercicios de movilidad, diseñados para mejorar el bienestar físico y mental del personal, así mismo se definió que los días más apropiados para realizar las pausas activas.

Posteriormente se aplicaron encuestas de percepción y satisfacción que permitieron recopilar información sobre el nivel de participación, aceptación e impacto de las actividades desarrolladas. Los resultados obtenidos fueron analizados e interpretados críticamente con el fin de identificar fortalezas, dificultades y oportunidades de mejora en la implementación de las pausas activas, a partir de este análisis, se diseñaron acciones para diversificar las actividades, fortalecer la motivación de los trabajadores y promover una mayor apropiación de las estrategias de autocuidado dentro del entorno laboral, Partiendo de los resultados

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

obtenidos, fue posible generar aprendizajes y orientaciones que contribuyeron al fortalecimiento de las estrategias de bienestar laboral en la organización, mejorando la promoción del autocuidado y la prevención de riesgos en los trabajadores.

En este sentido, la sistematización aportó al contexto organizacional al permitir la reconstrucción y comprensión del proceso de planificación, ejecución y seguimiento de las pausas activas desarrolladas durante la práctica profesional, identificando las estrategias implementadas y los aspectos que influyeron en su desarrollo, Asimismo, favoreció el análisis crítico de los resultados, aprendizajes, fortalezas y dificultades evidenciadas durante la experiencia, permitiendo reconocer tanto los impactos positivos en el bienestar laboral como las oportunidades de mejora relacionadas con la participación y continuidad del programa. De igual manera, generó aprendizajes y orientaciones que pueden servir como referente para futuras intervenciones relacionadas con la promoción de la salud en entornos laborales.

Por otro lado, la sistematización aportó al desarrollo profesional del practicante siendo una experiencia que pone a prueba todos sus conocimientos teóricos con la experiencia práctica, generando así contribuciones que pueden ser útiles tanto para la organización como para otros procesos formativos en el ámbito académico.

3 CAPITULO III. Metodología.

La sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explica la lógica y el sentido del proceso vivido en ellas, los diversos factores que intervinieron, cómo se relacionaron entre sí y por qué lo hicieron de ese modo (Jara, 2018). Al respecto la sistematización desarrollada en la empresa BBC solutions medical surgical Elements S.A.S, produjo conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse de las experiencias vividas, reconocer, evaluar comprenderla teóricamente. De esta manera se logró reflexionar sobre el proceso de implementación de las pausas activas, identificando sus aportes al bienestar laboral y al cumplimiento de los objetivos.

En cuanto al proceso de planificación, ejecución y seguimiento de las pausas activas desarrolladas durante la práctica profesional, la presente sistematización se orientó a la reconstrucción ordenadas de los hechos tal como se dieron en el contexto laboral, según Quiroz y Morgan (1988) la sistematización de experiencias permite organizar y analizar las practicas a partir de la experiencia vivida, facilitando la comprensión de su desarrollo y sentido, en base a lo mencionado, durante la experiencia de prácticas fue posible identificar de forma secuencial cada una de las etapas de las pausas activas, permitiendo comprender la importancia de una adecuada organización previa, así como la definición de las actividades, tiempos y recurso necesarios para su ejecución.

En coherencia con la evaluación teórica y normativa en la experiencia de implementación de pausas activas, se orientó a la interpretación del proceso desarrollado durante las practica profesionales teóricos y normativos establecidos en el área de seguridad y salud en el trabajo, Jara (2018) menciona que la sistematización se convierte en condición de posibilidad para que podamos comprender teóricamente en un nivel de abstracción y

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

generalización mayor, la particularidad de nuestra experiencia y, por tanto, que podamos asumirla en nuestras manos con una intencionalidad transformadora hacia el futuro, en base a ello es posible justificar que se logró identificar el nivel de cumplimiento de los criterios establecidos según la normativa, así como las fortalezas y aspectos a mejorar en la ejecución de las pausas activas, permitiendo una comprensión crítica y fundamentada de la experiencias profesional en la empresa BBC Solutions Surgical Elements S.A.S.

Por otro lado para la reconstrucción de la sistematización de la experiencia de la práctica profesional se utilizaron diferentes técnicas e instrumentos de recolección de la información, las cuales permitieron organizar, analizar e interpretar críticamente la experiencia desarrollada en la empresa, entre los principales instrumentos utilizados se encontró el informe de práctica profesional, en el cual se registraron detalladamente las actividades ejecutadas durante el desarrollo de las pausas activas, permitiendo evidenciar cronológicamente el proceso de planificación, ejecución, seguimiento y mejora de las actividades realizadas.

Así mismo, se utilizaron registros fotográficos como evidencia visual del desarrollo de las pausas activas y la participación de los trabajadores durante las actividades, de igual manera, se emplearon encuestas de percepción y satisfacción dirigida a los trabajadores, las cuales permitieron recopilar información relacionado con los niveles de participación, aceptación, satisfacción e impacto de las pausas activas en el bienestar físico y mental de los participantes.

También se hizo uso de matrices, registros de asistencia, actas e informes internos de la organización, los cuales facilitaron la identificación de riesgos biomecánicos y psicosociales presentes en el entorno laboral, así como el seguimiento de las actividades implementadas dentro del sistemas de gestión.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

El uso de estos instrumentos permitió analizar a profundidad el tema centras de la sistematización comprendiendo como se desarrollaron las pausas activas, cuales fueron los resultados obtenidos las fortalezas evidenciadas y las dificultades presentadas durante su implementación. Así como lo menciona Acosta (2005), “la sistematización de prácticas se apoya en la organización y análisis de la información proveniente de la experiencia, con el fin de generar conocimientos que contribuyan al mejoramiento de los procesos”.

La sistematización de experiencias no solo permite reconstruir lo ocurrido en la práctica profesional sino que también generar aportes que ayuden al mejoramiento de las actividades realizadas en la empresa, Acosta (2005) indica que la sistematización de prácticas se trata de mejorar nuevos conocimientos o iniciativas de mejora, con el propósito de mejorar fortalecer los procesos y orientar acciones futura, lo que reafirma que la sistematización realizada en la empresa, permitió identificar lecciones aprendidas, provenientes de la implementación de las pausas activas, generando aportes para la toma de decisiones y el fortalecimiento de la implementación de pausas activas futuras.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

determinó la necesidad, debido a la identificación según la matriz de peligros de los riesgos asociados a posturas prolongadas, carga laboral alta y la repetitividad de los movimientos, estos factores de riesgo fueron la razón Por la cual surgió la necesidad de la implantación de medidas de promoción y prevención en la organización.	seguridad y salud en el trabajo de la universidad minuto de Dios.	en el trabajo, se identificaron riesgos asociados a posturas prolongadas, movimientos repetitivos, sedentarismo y fatiga física durante la jornada laboral, por lo anterior se vio la necesidad de formular un plan de promoción y prevención como las pausas activas, como una estrategia de
--	---	---

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

					promoción de la salud y prevención de riesgos laborales.
Preparación para la implementación de las pausas.	En cuanto a la preparación para	Organizar y analizar la	5 de agosto	Practicantes	El resultado final fue
	la implementación de las	información disponible	de años	encargados del	la recopilación y
	pausas activas se realizó	sobre la implementación	2025	proceso, en	organización de la
	mediante la recopilación y el	de pausas activas en la		articulación con la	información más
	análisis de información	empresa, con el fin de		responsable del área de	relevante sobre la
	relevante de la empresa, para	planificar, adecuada y		seguridad y salud en el	implementación
	ello se revisó el antiguo plan de	minuciosamente las		trabajo, quienes	previa de las pausas
	prácticas como insumo inicial	actuales.		aportaron la	activas en la
	y se tomó como referencia la			información y los	empresa, incluyendo
	información suministrada por			lineamientos	el antiguo plan de
	el área de seguridad y salud en			necesarios para la	prácticas,
	el trabajo (SST),			preparación de la	lineamientos del área
	específicamente la matriz de			implementación de las	de seguridad y salud

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

riesgos, en cual se identificaron	pausas activas.	en el trabajo y
factores asociados a riesgos		documentos internos
psicosociales y		como actas y
musculoesqueléticos presentes		seguimiento de
en la organización.		actividades, este
Así mismo se consultaron		proceso permitió
documentos internos donde se		identificar como se
evidenciaba la forma en que		desarrollaron
anteriormente se habían		anteriormente las
ejecutado las pausas activas,		pausas activas, así
tales como actas de ejecución,		como reconocer
informes previos, carpetas o		fortalezas y
archivos físicos y digitales		oportunidades de
donde se recopilaba toda la		mejora en su
información de las pausas		ejecución.
activas, registros fotográficos y		

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

	listas de asistencia, los cuales permitían evidenciar el desarrollo y el seguimiento de las actividades realizadas.				
Elaboración de Instructivo de pausas activas.	Durante la práctica profesional desarrollada en la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S., se llevó a cabo la elaboración de un programa de pausas activas, como una estrategia orientada a la promoción de la salud y la prevención de riesgos laborales en los trabajadores, que tenía como objetivo la implementación de ejercicio	El objetivo de la elaboración del instructivo de las pausas activas fue organizar, estandarizar y orientar la ejecución de las actividades en la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S. mejorando la correcta aplicación de las	Inicio el 8 de agosto del año 2025 y finalizo el 12 de agosto del 2025.	Los participantes encargados fueron; la profesional encargada del área de seguridad y salud en el trabajo de la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S. y practicantes de administración en seguridad y salud en el trabajo de la	El resultado de la implementación del instructivo de las pausas activas fue la adecuada organización y estandarización de las actividades dentro de la empresa, facilitando su aplicación durante el periodo de

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

físicos y estiramientos durante la jornada laboral, que contribuyan a la disminución de la fatiga, la prevención de trastornos musculoesqueléticos y la disminución del estrés. El alcance de esta estrategia estuvo dirigido a todos los trabajadores de la empresa, buscando impactar de manera positiva sus condiciones físicas y mentales. Este programa consistió en la planificación de estiramiento de miembros superiores enfocados en hombros, brazos,	actividades y asegurando la comprensión de los trabajadores sobre su desarrollo y beneficios.	universidad minuto de Dios.	prácticas profesionales, siendo así una guía que hizo que se lograra mayor eficacia en la aplicación de las actividades planificadas y el cumplimiento de los objetivos
---	---	-----------------------------	---

muñecas y manos,
estiramientos del tronco,
orientados a la movilidad de la
espalda y zona lumbar,
estiramiento de cuello y cabeza
y estiramientos de miembros
inferiores, enfocados en pierna,
rodillas y tobillos. Luego de los
estiramiento se realizaron
actividades dinámicas como
juegos de roles, juegos
tradicionales como tingo tango,
el barco entre otros, en los
cuales se buscaba fomentar el
trabajo en equipo y el
movimiento activo de todo el

cuerpo., Para el desarrollo de
estas actividades se
planificaron sesiones dirigidas
por las practicantes de
seguridad y salud en el trabajo,
en la terraza de la empresa, con
un tiempo aproximado de 20
minutos, las pausas activas
fueron acompañadas de
material didáctico y
orientación directa, las pausas
activas fueron planificadas
para realizarse 3 días a la
semana en diferentes jornadas
dependiendo de la
disponibilidad de los

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

	trabajadores y buscando el mayor alcance.				
Ejecución de pausas activas	La ejecución de las pausas activas se desarrolló conforme a la planificación establecida, siguiendo los lineamientos definidos en el programa.	EL objetivo de las pausas activas fue Promover el autocuidado y controlar los riesgos biomecánicos laboral mediante la ejecución de estiramientos y actividades lúdicas y corrección de posturas, con el fin de prevenir trastornos musculares y mejorar el bienestar físico de los trabajadores en su	Inicio el 12 de agosto y finalizo el 28 de noviembre.	En el desarrollo de la actividad participaron los trabajadores de las diferentes áreas de la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S. y practicantes de administración en seguridad y salud en el trabajo de la universidad minuto de Dios.	Durante la ejecución de las pausas activas se evidencio una participación variable por parte de los trabajadores, donde en su mayoría mostraron una actitud positiva frente a las actividades desarrolladas, logrando así la realización de los

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

grupal, con todos los	jornada laboral que	ejercicios
trabajadores de la empresa,	constaba de 8 horas.	programados,
Las actividades incluyeron		generando espacios
ejercicios de movilidad		de integración,
articular, estiramiento,		bienestar y
coordinación y juegos lúdicos,		disminución del
según el programa establecido,		estrés ocasionado
así mismo los días lunes y		por la carga laboral.
martes se llevaron a cabo las		Sin embargo, hubo
pausas mentales, dirigida por		inasistencia por parte
los practicantes de la		de algunos
universidad mariana, quienes		trabajadores, la cual
estuvieron a cargo de la		se originó por alta
planificación diseño e		carga laboral y falta
implementación de las pausas		de disposición lo que
activas, incluyendo la selección		limito la cobertura

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

de las actividades y la			de las actividades, a		
orientación técnica durante la			pesar de ellos las		
actividad, asimismo estas			pausas activas		
actividades contaron con el			permitieron		
acompañamiento de los			promover hábitos		
practicantes de la Corporación			saludables y		
universitaria minuto de dios,			sensibilizar a los		
quienes apoyaron con la			trabajadores.		
logística de las sesiones, la					
motivación a los trabajadores y					
el seguimiento de la					
participación, fortaleciendo así					
el desarrollo integral de la					
estrategia que fomentan el					
bienestar laboral.					
La verificación se llevó a cabo	El objetivo de la	La	En el desarrollo de la	Los resultados de la	

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

	mediante la aplicación de	aplicación de encuestas	aplicación	actividad participaron	encuesta de la
	encuestas de percepción	fue evaluar la	de las	los trabajadores de las	percepción de las
	dirigida los trabajadores de la	efectividad de las	encuestas se	diferentes áreas de la	practicass,
	empresa BBC Solutions	practicass implementadas	realizó El	empresa BBC	evidenciaron que el
	Medical Surgical Elements	a los trabajadores e	día 30 de	Solutions Medical	61.9% de los
	S.A.S. estas encuestas se	identificar el nivel de	octubre del	Surgical Elements	colaboradores
	diseñaron con el fin de	aceptación, impacto y	año 2025.	S.A.S. y practicantes	participa siempre o
Aplicación de	recopilar información sobre el	oportunidad de mejora		de administración en	casi siempre en las
encuestas de	nivel de compresión,	en las pausas activas.		seguridad y salud en el	pausas activas,
percepción de	aceptación y utilidad de la			trabajo de la	mientras que 33.3%
Pausas activas	practicass, así mismo			universidad minuto de	a veces y el 4.8%
	sugerencias que estuvieran			Dios.	nunca.
	relacionadas con las				• En cuanto a la
	actividades. Inicialmente se				satisfacción, el 81%
	elaboró los cuestionarios con				manifestaron sentirse
	preguntas abiertas y cerrada				satisfecho o muy

que permitieron evaluar	satisfecho con las
aspectos como cambios físicos,	actividades
mentales.	realizadas y el 19%
En cuanto al modelo de	se encuentran
aplicación, se aplicó un	neutrales.
enfoque de recolección directa	• El 85 % de los
de información mediante la	trabajadores
aplicación física de las	manifestaron sentir
encuestas, fueron entregadas de	su estado físico
manera individual a cada	mejor, mientras que
trabajador en su puesto de	el 15% se sienten
trabajo, ellos debían	igual.
diligenciarlas y devolverlas	• Después de las
una vez terminadas, este	pausas activas el
proceso garantizo una mayor	95% de los
participación y veracidad en las	trabajadores

respuestas.	manifestaron
Posteriormente se realizó el	mejoramiento en su
análisis de la información	estado emocional,
recolectada, para ello se	mientras que el 5%
establecieron estos indicadores:	se encuentra igual.
Nivel de participación en las	• Finalmente, el 86%
pausas activas / Total de	de los trabajadores
trabajadores, número de	consideran que las
satisfacción de los trabajadores	pausas activas
/ trabajadores encuestados,	reducen su nivel de
número de trabajadores que	estrés y mejoran su
manifestaron mejora física /	ánimo durante la
trabajadores encuestados,	jornada laboral y el
número de trabajadores que	14% de los
manifiestas reducción de	trabajadores
estrés/ número de encuestados	consideran que no ha

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

	y finalmente número de trabajadores que sugirieron mejoras/ total de encuestados, estos indicadores permitieron evaluar la efectividad de las pausas activas, facilitando la interpretación de los resultados, la identificación del impacto generado y la formulación de un plan de mejora, que aumente la efectividad de las pausas activas.				influido. En cuanto a las preguntas abierta las cuales iban dirigida a sugerencias que desearan hacer, 3 participantes manifestaron que desean que los ejercicios de estiramiento sean más variados.
Aplicación de mejoras en las Pausas activas	La Aplicación de mejoras se llevó a cabo, tomando como base los resultados y	Fortalecer el programa de pausas activas a través de la	La implementa ción de las	Practicantes de administración en seguridad y salud en el	La implementación de las acciones de mejora permitieron

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

sugerencias de los trabajadores,	implementación de	mejoras se	trabajo de la	fortalecer el
entre los principales aportes, se	mejoras orientadas a la	realiza a	universidad minuto de	programa de pausas
destacó la necesidad de variar	diversificación de	partir del 3	Dios.	activas,
los estiramientos, con el fin de	ejercicios, el uso de	de		evidenciando un
evitar la repetitividad y	material didáctico y la	noviembre.		aumento en la
mantener el interés en las	aplicación de estrategias			participación de los
actividades, así mismo se	motivacionales, con el			trabajadores y una
evidencio la importancia de	propósito de incrementar			mayor aceptación de
fortalecer el componente	la participación de los			las actividades
lúdico, sugiriendo que las	trabajadores y promover			propuestas, la
actividades fueran más	hábitos saludables en el			variedad de los
dinámicas.	entorno laboral.			ejercicios en base a
En base a lo mencionado				las sugerencias ,
anteriormente se incorporaron				favoreció el interés
nuevos ejercicios adaptados a				de los trabajadores,
las necesidades y preferencias				mientras que los

de los trabajadores, con el	plegables
propósito de aumentar su	informativos
efectividad y aceptación, se	facilitaron el acceso
realizaron cambios en la	a las pausas activas
ejecución de los estiramientos	para aquellos
y se variaban a diario,	trabajadores que no
Asimismo, se diseñaron y	podían asistir a las
distribuyeron plegables	actividades,
informativos en los puestos de	promoviendo la
trabajo, dirigidos	realización de las
especialmente a aquellos	actividades de
colaboradores que, por sus	manera autónoma en
funciones no podían participar	los puestos de
en las pausas activas,	trabajo, por otro lado
facilitando así su realización de	el uso de material
manera autónoma. De igual	didáctico contribuyo

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

forma, se implementaron	a generar mayor
estrategias de motivación	motivación y
mediante mensajes lúdicos, con	compromiso,
el fin de incentivar la	mejorando la
participación y fortalecer la	percepción general
cultura de bienestar dentro de	del programa y
la organización.	fomentando hábitos
	saludables dentro de
	entorno laboral.

Tabla 2. Elaboración propia.

2 CAPITULO V. Análisis e interpretación crítica de la experiencia (AICE).

El desarrollo de las pausas activas se fundamentó en el ciclo PHVA (planear, hacer, verificar y actuar), el cual fue una herramienta metodológica que sirvió como guía para desarrollar y organizar mejor la planificación y ejecución de las pausas activas en la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S, en la fase de planear se evaluó la necesidad de implementar las pausas activas en la organización a partir del diagnóstico de las condiciones laborales y los riesgos asociados especialmente los factores musculoesqueléticos y los psicosociales, así mismo se realizó un programa donde se describía minuciosamente las pausas activas, cuál era su objetivo, alcance y cuales eran las actividades que se realizarían, posteriormente en la fase del hacer, se ejecutaron las actividades que se habían planificado con todos los trabajadores de la empresa, en las cuales se llevaba registro de asistencia con el fin de aplicar los indicadores que se habían establecido, en cuanto a la verificación se aplicaron encuestas de satisfacción en las cuales se evidencio los resultados obtenidos de satisfacción y participación así mismo cuales eran las recomendaciones que hicieron respecto a las actividades y finalmente en la fase del actuar se implementaron las acciones de mejora que se habían realizado en base a los resultados obtenidos en la etapa de verificación, según Edwards Deming (1989), señala que el ciclo PHVA es una herramienta de mejora continua que permite optimizar procesos mediante la planificación, ejecución, evolución y ajustes constantes, siendo así ampliamente aplicado en contextos organizacionales como este caso.

En este contexto como futuro profesional considero que el ciclo PHVA fue una herramienta fundamental para la gestión y mejora del proceso de la implementación de pausas activas en la empresa BBC Solutions, ya que no solo permitió estructura de manera ordenada y planificada la ejecución las pausas activas, sino que también facilitó la evaluación constante de los resultados y la implementación de acciones correctivas y de mejora, su

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

aplicación permitió que el desarrollo de la actividades tuviera un orden claro y preciso sobre cada una de las etapas del proceso garantizando que las actividades no se quedaran únicamente en la ejecución, sino que se les hiciera un seguimiento continuo y aplicación de mejoras, haciendo así este proceso más eficaz, su implementación no solo fortalece la organización y efectividad de la estrategia, sino que también promueve una cultura de evaluación de mejora continua, elementos importantes que garantizan intervenciones sostenibles orientadas al bienestar labora, así como lo menciona la Organización internacional Iso 45001(2018) la cual resalta la importancia del ciclo PHVA como base para la mejora continua dentro de los sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo, en este sentido el ciclo Deming no solo facilita la organización de los procesos, sino que también contribuye a la toma de decisiones informadas y al fortalecimiento de una cultura de autocuidado y bienestar dentro del entorno laboral.

En cuanto a los resultados alcanzados en la etapa de verificación donde se aplicaron las encuestas, se obtuvo que el promedio general de participación de las pausas activas fue de aproximadamente 16 trabajadores por jornada, lo que representa el 51% de los 31 colaboradores vinculados a la empresa, la inasistencia del 49% restante estuvo asociada principalmente a factores como la coincidencia con horarios laborales, la carga laboral que impedía la participación, la falta de disposición o situaciones de incapacidad médicas.

Figura 2.

Asistencia a las pausas activas.

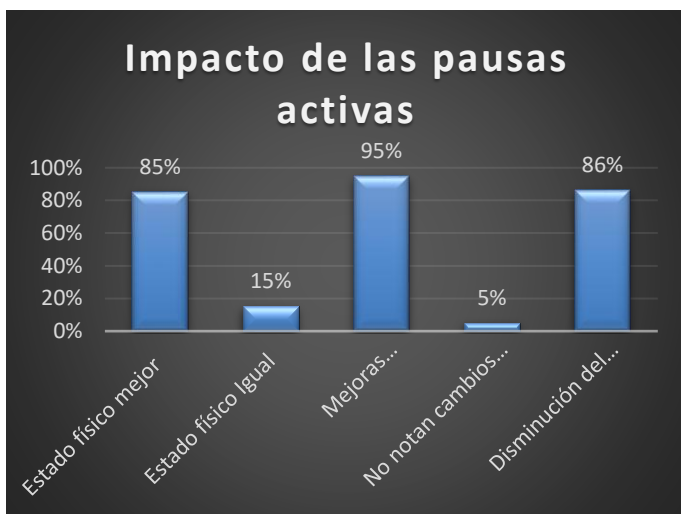


Figura 1. Elaboración propia.

Asimismo, los resultados muestran efectos positivos en el bienestar de los trabajadores. El 85 % de los colaboradores manifestó que su estado físico mejoró, mientras que el 15 % indicó mantenerse igual. En cuanto al estado emocional, el 95 % de los trabajadores expresó una mejora después de realizar las pausas activas, mientras que el 5 % indicó no presentar cambios. Finalmente, el 86 % de los trabajadores considera que las pausas activas contribuyen a reducir el nivel de estrés y mejorar el ánimo durante la jornada laboral.

Figura 3.

Impacto de las pausas activas.



SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Figura 3. Elaboración propia.

la organización mundial de la salud (OMS, 2010)., Establece que la actividad física en el entorno laboral favorece el bienestar integral de los trabajadores, contribuyendo a la reducción del estrés y a la mejora de la calidad de vida , sin embargo el 49% considera que estas actividades no han influido significativamente, esta situación está asociada a la alta carga laboral presente en sus funciones y la falta de disposición , lo que lleva a que algunos prefieran permanecer en sus puestos de trabajo en lugar de integrarse a las pausas activas. Esta condición influye directamente en su percepción de no obtener beneficios físicos o mentales derivados de la actividad. Robbins (2004) Plantea que el comportamiento de los trabajadores dentro de una organización está influido por su nivel de motivación y por la percepción que tiene frente a las actividades implementadas los cual influye directamente en su grado de participación, esto permite comprender que, aunque las pausas activas generen beneficios, su efectividad también depende del compromiso y actitud que tengan los trabajadores, frente a las actividades que se planten.

En este sentido, surge la pregunta, ¿las pausas activas están siendo asumidas como una estrategia de bienestar o como una actividad impuesta dentro de la jornada laboral?, esta problemática permite analizar la necesidad de fortalecer procesos de sensibilización y motivación dentro de la organización, siendo un punto muy importante para focalizar el plan de mejora ya que, en respuesta a la problemática, se diseñaron e implementaron diversas acciones orientadas a fortalecer la percepción. La motivación de las personas es tratada frecuentemente como un constructo singular, una reflexión superficial sugiere que las personas son movidas a actuar por tipos de factores muy diferentes, con experiencias y consecuencias altamente variadas. Las personas pueden estar motivadas debido a que ellas valoran una actividad o debido a que hay una fuerte coerción externa. Ellas pueden estar urgidas a entrar en

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

acción por un interés permanente o por un soborno. Ellas pueden comportarse a partir de un sentido de compromiso personal con la excelencia o por miedo, (Ryan et al., 2000 p.2).

Por esta razón se planificaron acciones enfocadas en fomentar una participación consiente, en la que los trabajadores comprendieran que las pausas activas no eran una obligación, sino una estrategia orientada a mejorar sus hábitos, prevenir riesgos laborales y promover un bienestar físico y mental, en base a esto se realizaron plegables informativos ubicados en los puestos de trabajo, dirigido especialmente a aquellos trabajadores que no podían asistir a las pausas activas, en los que se incluía ejercicios de estiramiento físico de la parte superior de cuerpo, como cabeza, brazos, espalda manos y la parte inferior, las cuales se incluían piernas, rodillas, pies etc., pausas visuales y pausas mentales. Asimismo, a partir de las sugerencias de los trabajadores, se incorporaron nuevos ejercicios de estiramientos, que se realizarían en parejas estirando el cuerpo completo y actividades más dinámicas, lúdicas e integradoras que promueva el movimiento físico y el trabajo en equipo, con el fin de generar mayor interés.

Díaz (2002), menciona que las estrategias de intervención deben ser activas y significativas para lograr la participación de los individuos, favoreciendo su motivación y apropiación frente a las actividades, por lo tanto, la inclusión de ejercicios lúdicos e integradores que permitan ser espacios más atractivos, facilitando la participación de los trabajadores, por otra parte también se implementaron invitaciones por escrito con mensaje alusivos al bienestar laboral como estrategia para fomentar la participación, mejorar y recordación de las actividades, así mismo, se tuvo en cuenta la condiciones física de algunos trabajadores, promoviendo la inclusión mediante la adaptación de las actividades , en casos específicos, como personas con lesiones y mujeres gestantes, se desarrollaron actividades de acuerdo a sus condiciones, tales como ejercicios suaves o actividades cognitivas como sopas

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

de letras etc., fomentando así su participación sin afectar su bienestar, es de gran importancia tener en cuentas estos aspectos porque según la Organización mundial de salud (OMS, 2010), recalca la importancia de adaptar las estrategias de promoción de las salud a condiciones y necesidad de cada individuo dentro del entorno laboral.

En relación con los objetivos planeados en el proceso de sistematización de la experiencia, se puede afirmar que esta experiencia se alcanzó satisfactoriamente mediante el desarrollo de las diferentes prácticas profesionales.

Respecto al primer objetivo, orientado a reconstruir la experiencia de implementación de pausas activas en la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements SAS., se logró describir de manera organizada y cronológica el proceso de planeación, ejecución y seguimiento y aplicación de mejoras, permitiendo comprender como se desarrollaron las actividades del Sistema de Gestión.

En cuanto al segundo objetivo, enfocado en el análisis e interpretación critica de la experiencia, se identificaron fortalezas y dificultades relacionadas con la implementación de pausas activas, entre los principales hallazgos se evidencio que las actividades generaron efectos positivos en el bienestar físico y mental de los trabajadores; sin embargo también se identificaron limitaciones asociadas a la baja participación de algunos colaboradores debido a factores como la carga laboral, la falta de motivación y la percepción de las pausas activas como una actividad obligatoria.

Asimismo, el análisis crítico permitió problematizar la experiencia y comprender la necesidad de fortalecer procesos de sensibilización, motivación y apropiación del autocuidado dentro de la organización, lo que facilito la formulación de acciones de mejora orientadas al fortalecimiento de las estrategias implementadas.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Finalmente, la sistematización no solo permitió describir la experiencia desarrollada, sino también generar reflexiones y aprendizajes significativos sobre la importancia de las pausas activas como estrategia de promoción de la salud y prevención de riesgos laborales. Así como lo menciona Ghiso (2001), la sistematización permite comprender la experiencia para transformarla, favoreciendo procesos de mejora continua y fortalecimiento organizacional.

Propuestas transformadoras.

**Fortalecimiento del autocuidado consciente y emocional a través de pausas
activas integrales en entornos educativos laborales y académicos.**

La experiencia se desarrolló en un entorno laboral y académico en el cual se implementaron pausas activas, durante la primera etapa, se evidencio que estas eran ejecutadas de manera rutinaria, con poca participación en algunas ocasiones y escasa apropiación por parte de los participantes, quienes las perciben como una obligación más dentro de la jornada laboral, en base a eso se comprendió que para generar un impacto real, era necesario transformar el enfoque de las pausas activas, integrando componentes de autocuidado consciente y emocional, lo cual dio origen a la propuesta transformadora planteada.

Esta actividad está dirigida a los tres actores del proceso de sistematización, la universidad como orientadora del proceso formativo, los estudiantes como promotores de las actividades y la comunidad o trabajadores como beneficiarios directos de las actividades, logrando así la articulación que favorezca la apropiación social del autocuidado.

Esto implica un cambio en la forma en la que los participantes interpretan la actividades, comprendido conscientemente el objetivo de la actividades que son por bien propio y pasando de la ejecución mecánica y repetitiva a una experiencia reflexiva en la que las personas reconocen sus estado físico y emocional, según la perspectiva como estudiante, las pausas activas fracasan en su impacto por que se realizan de manera autónoma sin un trasfondo significativo como generar sentido en quienes participa, lo que trae consigo la

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

disminución del compromiso, por esta razón es importante integrar la conciencia corporal y emocional.

El propósito de la propuesta es fortalecer el autocuidado consciente y emocional en estudiantes y trabajadores mediante la transformación de las pausas activas en espacios integrales de reconocimiento corporal, gestión emocional y atención plena, con el fin de promover el bienestar físico y mental, aumentado la apropiación individual de hábitos saludables y generar cambios en la forma en que la personas se relacionan con su salud dentro de los entornos educativos y laborales.

En base a lo anteriormente mencionado surge una pregunta ¿Cómo lograr que las pausas activas sean percibidas como un espacio de bienestar y no como una obligación?., la respuesta se halla en la transformación de su sentido, pasando de una actividad mecánica a una experiencia consciente que integre 3 pilares fundamentales el cuerpo, la mente y las emociones, y para ello se plantea un plan de trabajo que busque mejorar la apropiación Universitaria, estudiantil y empresarial en la implementación de pausas activas integrales basadas principalmente en el autocuidado consciente y emocional, las cuales buscan transformar las practicas tradicionales mediante la incorporación de este plan que cuenta con 6 fases.

1. **Diagnóstico inicial:** en esta primera etapa se busca identificar las condiciones físicas, emocionales y perspectivas de la comunidad objeto, esto se realizara mediante la aplicación de encuestas, en la cuales se realizar preguntas que permitan conocer a profundidad las posturas frente a la ejecución de las pausas activas, también la observación directa del entorno ya sea laboral o estudiantil, el fin de tomar estas acciones es conocer como los

participante perciben las pausas activas, cuál es su nivel de motivación y compromiso, cuáles son las emociones que predominan durante la jornada laboral o académica, permitiendo así abordar mejor la planificación de la actividades enfocadas en las necesidades de la población.

2. Diseño de pausas activas integrales:

El diseño de las pausas activas integrales se plantea desde un enfoque participativo en el cual los trabajadores dejan de ser únicamente receptores de las actividades planteadas en las pausas activas, sino que pasan a desempeñar un rol activo en su construcción, así se promueve su participación directa en la propuesta de las actividades, permitiendo que aporten ideas según los intereses que tengan, de acuerdo a sus necesidades y experiencias, lo que contribuye a que las pausas sean más llamativas, significativas y acorde a su contexto.

Adicionalmente se incorpora el uso de herramientas de apoyo como la inteligencia artificial, la cual es una tecnología innovadora que fortalece la autonomía y apropiación del autocuidado, el objetivo del uso de la IA , es que los trabajadores aprendan a usar estas herramientas para adaptar y planear sus propias pausas activas dependiendo de sus necesidades físicas y psicosociales, esto ayuda a que los trabajadores no dependan únicamente de una encargado que los instruya a realizar las pausas activas, sino que puedan hacerlo de una manera más autónoma, programando su sistemas de actividades, rutinas de estiramientos o técnicas de respiración teniendo en cuenta aspectos como el tiempo, nivel de riesgo o el tipo de actividad que realizan en la organización, de esta manera la IA se convierte en una apoyo dinámico que permite personalizar las pausas activas haciéndolas más dinámicas y llamativas,

aumentando así la participación y las responsabilidad sobre los buenos hábitos, así mismo en base a esta tecnología puedan sugerir actividades que desean que sean integradas en las actividades participativas grupales.

3. **Implementación participativa:** en esta fase las pausas activas se desarrollan de manera dinámica incorporando momentos claves para favorecer la participación consciente de los trabajadores, inicialmente, se plantea un momento de apertura orientado a la sensibilización del personal, en el cual se harán preguntas a algunos participantes antes de iniciar la actividad, (¿cómo te sientes antes de iniciar las pausas activas?), en seguida se procederá a continuar con las actividades explicando en cada estiramiento, cual es el beneficio que se obtiene por ejemplo la reducción de tensiones de los músculos y los tendones entre otro aportes que justifiquen cada estiramiento o actividad. La realización de pausas activas durante la jornada laboral, acompañada de cambios en la postura, contribuyen a disminuir la fatiga muscular y prevenir trastornos musculoesqueléticos asociados a actividades repetitivas (Kromer y Grandejean, 2001 P.1)

Durante la ejecución de las pausas activas, se integra el uso de herramientas basadas en la inteligencia artificial como un apoyo directo en la realización de las actividades, a partir de las sugerencias previamente generadas por los participantes, los ejercicios son adaptados a las necesidades manifestadas por los trabajadores físicas y psicosociales, esto no solo facilita una mayor pertinencia de la actividades, sino que también los participantes comprendan como pueden replicarlas en su vida cotidiana y durante toda su

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

jornada laboral, fortaleciendo la continuidad del autocuidado más allá del entorno laboral y académico.

Finalmente, para cerrar las actividades se planea una pregunta reflexiva, en la cual los participantes deben responde (¿cómo se sienten después de realizar las pausas activas?)., Permitiendo así identificar cambios en el estado físico y emocional, complementado con una retroalimentación que refuerza la importancia del autocuidado consciente, así mismo se incorpora formatos virtuales de registro de asistencia y percepción, niveles de satisfacción y cambios en el bienestar, esta estrategia hace que se facilite el seguimiento del proceso y la toma de decisiones para la mejora continua en cada actividad

4. **Seguimiento y evaluación consciente:** en esta fase se realizará un proceso continuo de recolección de información, usando preguntas cualitativas y cuantitativas que permitan evidenciar cual es el impacto que está teniendo las actividades en la población, evaluando sus cambios en la percepción del bienestar, niveles de participación, niveles de satisfacción y la apropiación del autocuidado.

la recolección de la información se realiza de manera periódica, al finalizar la jornada laboral o académica, mediante encuestas virtuales diseñadas con IA de forma dinámica y accesible, facilitando la participación de los participantes, esta herramienta permite tener datos claros y organizados, los cuales serán utilizados para la construcción de indicadores que permitan evidenciar el avance del proceso.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Como elemento innovador, se incorpora el uso de herramientas digitales con apoyo de la IA que permitan procesar la información en tiempo real generando resultados automáticos sobre el comportamiento de los participantes, la evolución del bienestar, los niveles de apropiación y el autocuidado, esto facilita la identificación de patrones, necesidades nuevas y ajustes a las estrategias, haciendo así que el proceso de evaluación sea más preciso. Así mismo en base a estos resultados, se realizará un análisis reflexivo que permita evidenciar si se ha generado una transformación en la forma en que los participantes perciben y viven las pausas activas, y cuáles son las sugerencias que tienen

5. **Retroalimentación y sostenibilidad:** en la fase de retroalimentación se promueve espacios de diálogo y reflexión entre los diferentes actores (universidad, estudiantes y trabajadores), con el fin de analizar resultados obtenidos, identificar oportunidades de mejora y fortalecer la continuidad de las estrategias, estos espacios no solo permiten percepciones sobre las actividades implementadas, sino construir de manera colectiva nuevas propuestas que respondan a las necesidades emergentes de la población.

Esta fase tiene como propósito consolidar una cultura de autocuidado consciente en la que todos los actores vinculados no solo reconozcan la importancia de las pausas activas, sino que la integren en su vida cotidiana, con esto se busca que los participantes realicen las pausas activas como hábito propio y que las reproduzcan de manera autónoma tanto en entornos laborales como en la vida cotidiana.

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

Este componente se ajusta directamente a la implementación participativa en la medida en la que las sugerencias generadas por la IA pueden ser ajustadas y aplicadas en tiempo real durante el desarrollo de las pausas activas, así como la de seguimiento ya que se nutre de los datos recolectados para mejorar continuamente las recomendaciones.

En este sentido, la innovación de la propuesta va más allá de la ejecución de las pausas activas estandarizadas, originando un modelo de autocuidado personalizado, dinámico y adaptable, en el cual los participantes asuman un rol activo en la gestión de su bienestar y autocuidado, desarrollado la apropiación del proceso y garantizando la continuidad en el tiempo.

6. **Empoderamiento del autocuidado:** En esta fase se busca que los participantes pasen de ser receptores de la estrategia de convertirse en promotores activos del autocuidado consciente dentro de su entorno laboral y académico, para ello se fortalecerán sus capacidades para liderar las pausas activas de manera autónoma, diseñar nuevas actividades, consolidado así un proceso sostenible en el tiempo.

Desde el ámbito académico esta fase cumple un papel fundamental ya que permite integrar las estrategias con el proceso de formación, investigación e innovación, en este sentido, la universidad y los estudiantes no solo participan en la implementación, sino que integra diferentes disciplinas como salud, psicología, tecnología y educación., que contribuyen al desarrollo y mejora continua de las herramientas basadas en IA, incorporando saberes completos que instruyan a una correcta ejecución de las actividades, facilitando que la plataforma de autocuidado evoluciones constantemente y se

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

convierta en una guía práctica para futuros profesionales, fortaleciendo su aplicación en diversos contextos.

También, se desarrollarán espacios de formación donde los participantes aprenderán a utilizar las herramientas de apoyo para diseñar, ajustar y compartir rutinas de pausas activas, fortaleciendo su autonomía y capacidad de tomar decisiones sobre su bienestar, convirtiendo así a la IA como un medio para el empoderamiento y un gran recurso de apoyo.

Esta fase permite que la propuesta trascienda el tiempo de intervención y se consolide como una práctica sostenible a través del tiempo como una actividad viable y sostenible, fortaleciendo así la apropiación colectiva del bienestar y se promueva una cultura de autocuidado sin depender de una persona encargada o de tiempo establecidos, fortaleciendo el impacto de una forma duradera en la salud física.

Tabla 3

Cronograma de la implementación de la propuesta para la ejecución de pausas activas.

Fecha	Fase	Actividad
Enero	Diagnostico integral.	Se llevará a cabo la fase del diagnóstico en la cual se realizar encuestas virtuales mediante Forms, para identificar condiciones físicas y emocionales de los participantes, así como percepción de las

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

		pausas activas, paralelamente se llevarán a cabo jornadas de sensibilización orientadas a generar conciencia sobre la importancia del autocuidado consciente y emocional.
Febrero.	Diseño de pausas activas integrales.	En esta fase los participantes serán parte activa en la construcción de las actividades, se incorporará el uso de herramientas basadas en inteligencia artificial para apoyar la planificación de pausas activas personalizada de acuerdo con las necesidades identificadas en el diagnostico.
Marzo- abril- Mayo	Implementación participativa.	Implementación del diseño de las pausas activas integrales, donde se promoverá la participación de los interesados en la construcción de las actividades, integrando sus necesidades e intereses, en esta etapa se introducirá al uso de herramientas basada en IA, como apoyo para la planificación personalizada de las pausas activas, así mismo se ejecutaran las pausas activas integrales, que estarán compuestas por ejercicio físicos, respiración consciente, actividades lúdicas y momentos de reflexión y haciendo uso de la IA se adaptar las

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

		actividades en tiempo real, ya sea en grupo o individualmente.
Junio	Seguimiento y evaluación consciente.	El seguimiento se realizará mediante la aplicación de encuestas virtuales y el uso de herramientas digitales que permitan obtener métricas en tiempo real sobre la participación, el bienestar y la apropiación del autocuidado, facilitando la toma de decisiones consientes y ajuste en las estrategias planeadas.
Julio	Retroalimentación y sostenibilidad	En este espacio se generarán diálogos entre los actores para analizar los resultados obtenidos, identificar mejoras y fortalecer la continuidad de las estrategias, promoviendo la apropiación del autocuidado en la comunidad. Para ello es adecuado conformar grupos focales integrados por participantes de distintas áreas, lo que permite recoger diversas perspectivas y necesidades frente al proceso. Asimismo, se incluirá personas con potencial de liderazgo de diferentes áreas de la organización, de esta manera, se fortalece no solo la participación, sino también el compromiso

SISTEMATIZACION DE PRACTICA PROFESIONAL EN LA EMPRESA BBC
SOLUTIONS MEDICAL SURGICAL ELEMENTS S.A.S.

		colectivo y la continuidad del proceso en el tiempo.
Agosto- septiembre.	Empoderamiento del autocuidado	En esta etapa se fortalecerá el liderazgo de los participantes, permitiéndoles replicar y adaptar la estrategia de manera autónoma en diferentes contextos, en esta última fase la IA se consolida como una herramienta de apoyo para la gestión individual de autocuidado, garantizando la sostenibilidad del proceso en el tiempo.

Tabla 3. Elaboración Propia.

3 CAPITULO VII. Conclusiones.

En conclusión, en el proceso de sistematización de la experiencia en la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S, permitió cumplir los objetivos planteados inicialmente. En relación con el primer objetivo, orientado a reconstruir el proceso de planificación, ejecución y seguimiento de las pausas activas desarrolladas durante la práctica profesional, se logró identificar las diferentes estrategias implementadas, las metodologías utilizadas y el nivel de participación de los trabajadores, permitiendo comprender como se desarrolló el programa de pausas activas y cuáles fueron sus principales características dentro del contexto organizacional.

Respecto al segundo objetivo, enfocado en analizar e interpretar críticamente los resultado, aprendizajes, fortalezas y dificultades evidenciadas durante la implementación de las pausas activas, se concluye que estas actividades generaron impacto positivo en el bienestar físico y mental de los trabajadores, contribuyendo a disminuir molestias musculoesqueléticas, fatiga y nivel de estrés, además de fortalecer el clima laboral, sin embargo, también se identificaron dificultades relacionadas con el tiempo reducido de intervención de las actividades laborales, la falta de continuidad en algunas actividades y la baja participación de algunos trabajadores, siendo así relacionados estos factores con la carga laboral, la percepción que tiene de las pausas activas como una interrupción más que como una estrategia de promoción y prevención,

Así mismo la falta de apropiación de una cultura de autocuidado dentro de la organización, lo anteriormente mencionado pone en evidencia la necesidad de fortalecer proceso de sensibilización, que involucren de manera más activas a los lideres, quienes juegan un papel fundamental en la consolidación de este tipo de procesos.

Finalmente, frente al tercer objetivo relacionado con proponer recomendaciones basadas en la experiencia durante la ejecución de las pausas activas, se formuló un plan de mejora y una propuesta transformadora orientada a fortalecer la continuidad del programa, promover una mayor participación de los trabajadores y adaptar las actividades a las necesidades específicas de cada persona, Asimismo, se planteó la integración del ciclo PHVA y el uso de herramientas como la inteligencia artificial para personalizar actividades y mejorar el seguimiento de las estrategias planteadas.

La propuesta transformadora surge de una respuesta a las limitaciones identificadas y como una oportunidad para proyectar acciones pertinentes y efectivas, de esta manera, la experiencia en BBC Solutions no solo permitió analizar una práctica específica, sino que apporto a la construcción de estrategias que pueden ser replicadas y adaptadas en diferentes contextos, contribuyendo al fortalecimientos del bienestar integral y a la generación de cambios significativos en la forma en la que las personas conciben y practican el autocuidado.

Referencias

- Acosta, L. (2005). *Guía práctica para la sistematización de proyectos y programas de cooperación técnica*, (pp.1-2). https://drive.google.com/file/d/0B1HbXRn5hv-1WWc3bmJvUjZqeVIzeGtCazlkUFVmMG01VVE4/view?resourcekey=0-b2XbsG_XfOTIV389Os6dwg
- Chiavenato, I. (2017). *Planeación estratégica*. McGraw-Hill.
https://bluebooksoft.com/GESTION_ADMINISTRATIVA/2216.pdf
- Deming, E. (1989). *Calidad, productividad y competitividad: la salida de la crisis*. Ediciones Díaz de Santos. <https://n9.cl/5ylnz>
- Díaz Barriga, F. (2002). Aportaciones de las perspectivas constructivista y reflexiva en la formación docente en el bachillerato. *Perfiles educativos*, 24(97-98), 6-25.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-26982002000300002&script=sci_arttext
- Empresite (s.f.). *BBC Solutions Medical Surgical Elements S.A.S*. El Economista América.
<https://empresite.eleconomistaamerica.co/BBC-HOLDING-SAS.html>.
- Ghiso, A. (1998). *De la práctica singular al diálogo con lo plural: aproximaciones a otros tránsitos y sentidos de la sistematización en épocas de globalización*. Universidad de Antioquia. https://www.academia.edu/1297139/De_la_pr%C3%A1ctica_singular_al_di%C3%A1logo_con_lo_plural_Aproximaciones_a_otros_tr%C3%A1nsitos_y_sentidos_de_la_Sistematizaci%C3%B3n_en_%C3%A9pocas_de_Globalizaci%C3%B3n
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
<https://drive.google.com/file/d/1Fjufmi0oGY4Zs8EajFiAJYNT2qoecH4k/view>

Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Javegraf.

<https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2121/Libro%20sistematizacio%cc%81n%20Cinde-Web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kroemer, K. H. E., y Grandjean, E. (2001). *Manual de ergonomía: adaptación del trabajo al hombre* (5.^a ed.). Alfaomega.

https://books.google.com.co/books?id=VhB0DgAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Ministerio del Trabajo. (2019). *Resolución 0312 de 2019. Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo*.

<https://safetia.co/normatividad/resolucion-0312-de-2019/>

Ministerio del Trabajo. (2019). *Decreto 1072 de 2015. Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo*.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>.

Morgan, M., Quiroz, T. (1988). *La sistematización, Un Intento Conceptual y una Propuesta de Operacionalización*.

https://www.academia.edu/8070575/La_Sistematizaci%C3%B3n_Un_Intento_Conceptual_y_una_Propuesta_de_Operacionalizaci%C3%B3n

Organización Internacional de Normalización. (2018). *ISO 45001:2018 Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo*. <https://isotools.org/pdfs/norma-iso-45001.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Promoción y prevención en la salud: Pausas activas*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/salud-trabajadores>.

Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). *La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar*, *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf.

Robbins, S. P. (2004). *Comportamiento organizacional*. Pearson Educación.

<https://es.scribd.com/document/450029408/comportamiento-organizacional-robbins-10-ed-pdf>

Anexos

Apéndice A

Encuesta de percepción sobre el desarrollo de las pausas

	PROCESO GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código: FO-SST-067
	ENCUESTA DE PERCEPCIÓN SOBRE EL DESARROLLO DE LAS PAUSAS ACTIVAS.	Versión: 1
		Fecha: 01/09/2025
		Página 1 de 2

Fecha _____
Nombre _____
Cargo _____

Desde el área de seguridad y salud en el trabajo de la empresa BBC Solutions Medical Surgical Elements SAS, es de interés contar con su percepción sobre los programas de pausas activas y como este ha beneficiado su salud mental y física.

1. Frecuencia y participación

- ¿Con qué frecuencia participa en las pausas activas programadas por la empresa?

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

2. Satisfacción

- ¿Qué tan satisfecho(a) se siente con las pausas activas que realiza la empresa?

- ☐ Muy insatisfecho(a)
- ☐ Insatisfecho(a)
- ☐ Neutral
- ☐ Satisfecho(a)
- ☐ Muy satisfecho(a)

3. Bienestar Físico

- Después de participar en las pausas activas, ¿Cómo percibe su estado físico?

- ☐ Mucho mejor
- ☐ Mejor
- ☐ Igual
- ☐ Peor

4. Bienestar mental / emocional

- "Después de participar en las pausas activas, ¿cómo percibe su estado mental y emocional?"

- ☐ Mucho mejor

- ☐ Mejor

- ☐ Igual

- ☐ Peor

- "¿Considera que las pausas activas han ayudado a reducir su nivel de estrés o mejorar su ánimo durante la jornada laboral?"

- ☐ Sí, de forma significativa

- ☐ Sí, en cierta medida

- ☐ No han influido

- ☐ Han tenido un efecto negativo

¿Por qué? _____

Gracias por su colaboración.

"La información recolectada será confidencial y utilizada únicamente para mejorar las estrategias de bienestar y salud ocupacional."

Apéndice B

Formato de asistencia a las pausas activas.

	PROCESO GESTIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO ASISTENCIA PAUSAS ACTIVAS	Código: FO-SST-007 Versión: 1 Fecha: 30/06/2025 Página: 1/1
---	---	--

FECHA:	
EXPOSITOR:	
ENTIDAD EXPOSITOR:	
TEMA:	
OBJETIVO:	

#	Nombre	Cedula	Cargo	Firma Asistencia
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Apéndice C

Evidencia fotográfica pausas activas.



Apéndice D

Plegables pausas activas



Pausa Activa

LIBERA LA TENSION





Lleva ambas manos detrás de la cabeza para flexionarla, dejando el mentón pegado en el pecho. Hazlo con suavidad y sin forzar la posición.

Realízalo 4 veces por 10 segundos.

Rota tu torso hacia la derecha e izquierda.

2 veces por 5 segundos cada lado.



En tu silla inclínate hacia el frente intentando tocando la punta de tus zapatos.

Hazlo por 2 veces durante 8 segundos.

Cruza horizontalmente un brazo sobre el pecho agarrándolo por encima del codo; y con la mano, realiza lentamente una ligera presión hacia el pecho.

Cambia suavemente de brazo y repítelo 3 veces por 5 segundos.



Estiramiento de muñecas: extender el brazo hacia adelante y con la otra mano empujar suavemente los dedos hacia atrás.

Realízalo 4 veces por 10 segundos.



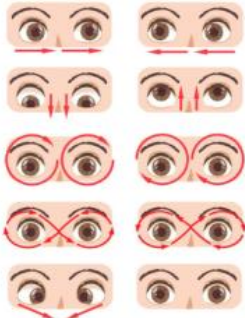
Respiración profunda
Inhalar por la nariz contando 4 segundos.
1. Mantener el aire 4 segundos.
2. Exhalar lentamente por la boca en 4 segundos.
3. Repetir de 3 a 5 veces.



Palmeo: cubre suavemente los ojos con las palmas (sin presionar) y respira profundo por 30 segundos.



Parpadeo consciente: parpadea de forma continua durante 10 a 15 segundos para lubricar los ojos.



Movimiento ocular: mueve los ojos en círculos, primero en un sentido y luego en el otro.

1

2

3



COORDINACIÓN SST