

**DISEÑO DE UNA CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS PARA LOS COLABORADORES DE LA
EMPRESA TESCOTUR S.A.**

Autores:

NICOLÁS BONNETT GÓMEZ

MIGUEL ÁNGEL GALINDO FANDIÑO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA EN RIESGOS LABORALES

BOGOTÁ D.C

2021

**DISEÑO DE UNA CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS PARA LOS COLABORADORES
DE LA EMPRESA TESCOTUR S.A.**

Autores:

**NICOLÁS BONNETT GÓMEZ
MIGUEL ÁNGEL GALINDO FANDIÑO**

Asesor:

JOHN HAROLD RUIZ PATIÑO

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA EN RIESGOS LABORALES
BOGOTÁ D.C**

2021

DEDICATORIA

Primero a Dios por hacer esto posible, a mis padres Miguel Galindo y Mary Fandiño por el apoyo incondicional, a mis hermanos y familia en general por el ánimo recibido y a mi esposa Jasmin Bermudez e Hijo Santiago Galindo por su esfuerzo, amor y dedicación para lograr esta meta.

Miguel Ángel Galindo Fandiño

A mis padres Stewar Bonnett y Claudia Gómez, por su amor incondicional y por ser mi guía en esta vida; A mis hermanos, en especial a Thomas Bonnett por brindarme su ayuda para culminar este logro; A mi pareja Lina Hernández por todo su apoyo, dedicación y amor durante todo este proceso y a mi hijo Juan Esteban Bonnett por ser la motivación más grande y el motor de mis días.

Nicolás Bonnett Gómez

AGRADECIMIENTOS

A la Corporación Universitaria Minuto de Dios por ser nuestra segunda casa y apoyarnos en la realización de este logro.

Al docente John H. Ruiz por estar al tanto del proceso de elaboración de nuestro proyecto de grado y por su orientación y asesoría que nos permitió culminar el trabajo.

A la empresa TESCOTUR S.A. por abrirnos sus puertas, por ayudarnos en todo momento y por permitirnos realizar nuestro proyecto, aportando un granito de arena en la mejora continua de su Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	6
RESUMEN	7
1. PROBLEMA	7
1.1. Descripción del problema	7
1.2. Pregunta de investigación	9
2. OBJETIVOS	10
2.1. Objetivo general.	10
2.2. Objetivos específicos	10
3. JUSTIFICACIÓN	11
4. MARCO DE REFERENCIA	12
4.1. Marco Teórico	12
4.1.1. TESCOTUR S.A.	12
4.1.2. Sedentarismo	13
4.1.3. Sedentarismo Laboral	14
4.1.4. Pausas Activas	14
4.1.4.1. Beneficios de las Pausas Activas:	15
4.2. Estado del Arte	16
4.3. Marco Normativo	17
5. DISEÑO METODOLÓGICO	19
5.1. Enfoque o Tipo de investigación.	19
5.2. Población y muestra	20
5.3. Instrumentos para la recolección de datos.	21
5.4. Procedimientos	22
5.5. Análisis de información	23
5.6. Consideraciones Éticas	30
6. PLAN DE IMPLEMENTACIÓN	32
7. PRESUPUESTO	33
8. CONCLUSIONES	33
9. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	35

ANEXO 1.	39
ANEXO 2.	40
ANEXO 3.	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Información general de la empresa	12
Tabla 2. Ficha técnica de la encuesta de pausas activas	22

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Género	24
Figura 2. Edad	25
Figura 3. Cargo	26
Figura 4. ¿Sabe usted qué son las pausas activas?.....	27
Figura 5. ¿Ha realizado alguna vez pausas activas en el trabajo?.....	27
Figura 6. ¿Siente cansancio físico, dolor corporal, articular o muscular durante la jornada de trabajo?.....	28
Figura 7. ¿Cuántas veces realiza pausas activas durante su jornada de trabajo?.....	28
Figura 8. ¿Qué le impide realizar pausas activas durante su jornada de trabajo?.....	28
Figura 9. ¿Le gustaría tener a la mano una guía que le indique como realizar las pausas activas en su jornada de trabajo?.....	29
Figura 10. ¿Preferiría tener una guía de pausas activas en medio digital (celular, correo electrónico)?.....	30

INTRODUCCIÓN

En el presente proyecto se pretende abordar el tema de las pausas activas, plantear diferentes estrategias en búsqueda de la promoción de la salud y la mejora continua de la calidad de vida en los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A. Además de la prevención en la reducción de riesgos laborales y evitar el ausentismo por incapacidad, mejorando el clima laboral y situaciones que afectan la salud de los colaboradores de TESCOTUR S.A; desde un abordaje pedagógico donde se evidencie la importancia de tener una vida saludable tanto física como mental, mejoramiento de posturas por tareas repetitivas, aprender comportamientos que promuevan actitudes de autocuidado y minimizar riesgos laborales que pueden ocurrir por no realizar este tipo de pausas.

En la actualidad se puede observar cómo los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A; no se toman el tiempo necesario para realizar una pausa y por ende la carga laboral aumenta, produciendo agotamiento, sobreesfuerzo de los músculos y extremidades, generando así que se materialice un riesgo físico. Una postura corporal inadecuada genera tensión muscular que se traduce en dolor de cabeza, espalda y otros síntomas que afectan el cuerpo humano (Guillén Fonseca, 2006)

La importancia de este trabajo es la identificación de estos riesgos físicos y biomecánicos que pueden afectar a los colaboradores de TESCOTUR S.A, con el fin de implementar una cartilla de pausas activas que ayude a minimizar el riesgo, evitar lesiones musculo esqueléticas, el ausentismo laboral y mejorar la calidad de vida de los colaboradores de la empresa.

RESUMEN

El presente trabajo busca promover hábitos de vida saludable en los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A, a través del diseño de una cartilla de pausas activas donde se pretende mejorar la calidad de la experiencia laboral de las personas, así como también la prevención de molestias físicas, músculo-esqueléticas y mejora del clima laboral manteniendo un estado óptimo de los trabajadores de la empresa. La implementación de una cartilla de pausas activas ayudará a mejorar la calidad de vida de los colaboradores y esto conllevará a fomentar el aumento de la productividad laboral.

Se establece como propuesta de intervención acciones que busquen minimizar y reducir la tasa de ausentismo laboral, la minimización de riesgos físicos, a través de cambios en sus hábitos de vida saludables que beneficie tanto a los colaboradores de la empresa como a la alta dirección, permitiendo implementar una cartilla de pausas activas que permita desarrollar de manera práctica y eficaz la propuesta de salud ocupacional que la empresa quiere completar en beneficio de todos y cada uno de la personas involucradas en TESCOTUR S.A.

1. PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

TESCOTUR S.A. es una empresa que presta el servicio de transporte especial terrestre automotor, la cual fue constituida en el año 1984, después de que sus fundadores incursionaran hacía ya más de 20 años en el sector de transporte de pasajeros. Desde entonces se ha posicionado en el mercado como una empresa sólida en la prestación del servicio de transporte para empresas, colegios, turismo, etc., Sus instalaciones se encuentran ubicadas en la ciudad de Bogotá D.C., en el barrio las ferias, contando con una única sede que contempla en una sola estructura las oficinas administrativas, el taller de mantenimiento y la estación de servicio privada para el surtido de combustible a la flota de vehículos propia de la empresa. Actualmente TESCOTUR S.A. cuenta con un talento humano aproximado a los 150 colaboradores entre los cuales se tienen cargos administrativos y operativos.

La empresa implementó en el año 2018 su sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo- SGSST, bajo la norma OHSAS 18001:2007, la Resolución 1111 de 2017 y los parámetros del Decreto 1072 de 2015, entre los cuales se encuentra el requisito: “la asistencia de los trabajadores a las actividades programadas por el empleador es de carácter obligatorio. Los empleadores podrán organizar las actividades por grupos de trabajadores en número tal que no se vea afectado el normal funcionamiento de la empresa” (Ministerio del Trabajo, 2015).

A pesar de contar con un SGSST estructurado e implementado, en la empresa TESCOTUR S.A no se le da el cumplimiento adecuado a la realización de pausas activas por parte de los colaboradores, lo cual impide mejorar las condiciones de los trabajadores de la empresa y minimizar los riesgos mecánicos asociados a malas posturas o tareas repetitivas, además de mejorar la

comunicación e interacción entre los miembros de la empresa, obteniendo beneficios como bienestar laboral y rendimiento de tareas ejecutadas (Ramírez, 2012).

Con base en esta premisa la empresa se propone implementar una cartilla digital de pausas activas donde se beneficien todos y cada uno de los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A., donde se facilite y garantice de manera sistemática la realización de pausas, el manejo de temas ergonómicos y mejore la calidad de vida de los colaboradores de la empresa.

1.2. Pregunta de investigación

Por esta razón, el presente trabajo quiere responder la siguiente pregunta:

¿Qué beneficios traerá a TESCOTUR S.A la implementación de una cartilla de pausas activas a sus colaboradores?

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general.

Diseñar una cartilla de pausas activas para los colaboradores de la empresa de transporte especial TESCOTUR S.A. con el fin de promover hábitos de vida saludables y prevenir posibles enfermedades a causa del sedentarismo o la realización de actividades rutinarias durante la jornada de trabajo.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar los factores que impiden a los colaboradores de TESCOTUR S.A. la realización de pausas activas durante la jornada de trabajo, mediante la aplicación de una encuesta que permita el análisis y comprensión de los mismos.
- Plantear acciones de mejora en la promoción de la realización de pausas activas por parte de los colaboradores de TESCOTUR S.A., de acuerdo al análisis de los factores que impiden la realización de pausas activas por parte de los colaboradores de la empresa.
- Diseñar la cartilla de pausas activas para los colaboradores de TESCOTUR S.A., con la rutina de ejercicios que deberán practicar diariamente en las jornadas de trabajo y así mejorar su calidad de vida.

3. JUSTIFICACIÓN

Muchas empresas se enfrentan al bajo rendimiento laboral y posiblemente que sus colaboradores sufran de algún riesgo por el sedentarismo al que están inmersos por las jornadas laborales que atienden por eso surge la necesidad de la intervención, en donde se busca vincular a la gerencia y a los colaboradores de TESCOTUR S.A a través de estrategias que mejoren la calidad de vida y fortalezca las actividades de salud ocupacional como son las pausas activas mediante desarrollo de actividad física en la que se pueda orientar a los colaboradores de la importancia de realizar pausas activas durante la jornada laboral, previniendo riesgos de lesiones músculo-esqueléticas, el agotamiento, ausentismo y mejorar el clima laboral, aumentando la productividad de las personas.

Con el desarrollo del proyecto los primeros beneficiados serán los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A., ya que, con el desarrollo de las pausas activas, podrán minimizar el cansancio, dolores, malestares y el estrés generado durante el desarrollo de sus labores en la jornada laboral. La segunda beneficiada por la implementación de este proyecto será la empresa TESCOTUR S.A, ya que, mediante la implementación de la cartilla de pausas activas para los colaboradores, se reducirán los ausentismos generados por accidentes y/o enfermedades laborales, a causa del sedentarismo al que están sumergidos los colaboradores de esta empresa y a sus condiciones patológicas y de enfermedad base. Es beneficioso poder aplicar los conocimientos adquiridos a través de la especialización en Gerencia en riesgos del sistema de salud y seguridad en el trabajo promoviendo la calidad de vida de los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A aportando a mejoramiento continuo de la empresa.

4. MARCO DE REFERENCIA

4.1. Marco Teórico

4.1.1. TESCOTUR S.A.

TESCOTUR S.A. Se constituyó desde el 21 de Diciembre de 1983, cuyo objeto social es prestar a nivel nacional el servicio de transporte especial de pasajeros para empresas, colegios y turismo en general. Actualmente TESCOTUR S.A. se ha consolidado como una empresa líder en el sector, apoyado con una infraestructura propia y un personal, amable, técnico y calificado que brinda un servicio oportuno, cumpliendo con las exigencias de sus clientes. A continuación la información general de la empresa:

Tabla 1. Información general de la empresa

RAZÓN SOCIAL:	TESCOTUR S.A.
ACTIVIDAD DESARROLLADA:	Transporte especializado de pasajeros
DIRECCIÓN:	KR 68C # 74B - 15
LOCALIDAD:	Engativá

Fuente: Autores

Encontramos que la misión de la empresa es *“Prestamos servicio público de transporte terrestre automotor especial a establecimientos educativos, empresas, grupos específicos de personas, turistas y usuarios del servicio de salud, cumpliendo los lineamientos establecidos legalmente, comprometidos con la satisfacción de nuestros clientes”* (TESCOTUR S.A., 2021).

Asimismo, la empresa tiene como visión *“Ser la mejor opción en el sector del servicio público de transporte terrestre automotor especial, en virtud al reconocimiento de nuestros valores, apoyados en el mejoramiento continuo, la seguridad y desarrollo de nuestros colaboradores, minimizando el impacto ambiental que se llegara a generar por nuestras operaciones”* (TESCOTUR S.A., 2021).

El Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo – SGSST de TESCOTUR S.A., está basado en los lineamientos establecidos en la Norma OHSAS 18001:2007 y el Decreto 1572 de 2015, además cuenta con certificación y aval por parte del ente certificador Bureau Veritas Colombia.

La empresa dentro de su estructura organizacional tiene definidos las áreas que conforman el sistema de gestión integrado y que permiten a la Alta Dirección un enfoque sistémico y basado en procesos para dar conformidad a las exigencias de cada uno de los sistemas de gestión en los cuales cuenta con certificación. A continuación se listan los procesos estratégicos de la empresa: Planeación Estratégica, Comercial, Compras, Prestación del Servicio, Mantenimiento, Gestión Humana y Gestión Integral (calidad, ambiental y SST).

4.1.2. Sedentarismo

Se entiende por sedentarismo al modo de vida de poca agitación o movimiento (Real Academia Española, 2021), siendo un factor determinante para el detrimento de la calidad de vida de las personas y su estado de salud. Asimismo, el sedentarismo está directamente asociado a la aparición de enfermedades no transmisibles (ENT): cardiovasculares, el cáncer, la hipertensión, la diabetes; y a la mortalidad a nivel mundial (Secretaría Distrital de Salud, 2019).

Por otra parte, Ramos (2007) define al sedentarismo como un “*fenómeno de la vida contemporánea que tiende a arraigarse en los individuos como actores sociales, condicionados por factores de índole social, cultural, económicos y laborales, que causan efectos directos e indirectos en el ámbito fisiológico, psicológico y social de las personas*”, lo cual se encuentra relacionado con el tema del presente proyecto y con las cifras estimadas por la Organización Mundial de la Salud, la cual reporta que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (OMS, 2021).

4.1.3. Sedentarismo Laboral

Teniendo en cuenta las definiciones de sedentarismo mencionadas anteriormente, éste se puede trasladar al ámbito laboral y dentro de las funciones laborales, de manera que se identifica su relación con la mecanización y la automatización de los procesos laborales determinando menor exigencia física, en puestos que pudieran catalogarse como monótonos y estresantes, ubicando al trabajador en un modo de vida más sedentario, convirtiéndose así el trabajo en un riesgo latente para el trabajador (Ramos Piñero, 2007).

4.1.4. Pausas Activas

En Colombia el tema de pausas activas se empezó a tratar a partir de la Ley de Obesidad, la Ley 1355 de 2009, en la cual se contempla en el Artículo 5. Parágrafo “*El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la*

jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riegos Profesionales” (Congreso de la República, 2009).

De igual manera, las pausas activas pueden definirse como “aquellos periodos de descanso en los cuales la persona hace una progresión o también una serie de acciones y actividades las que les proporcionan un cambio en su rutina del día a día a diferentes partes del cuerpo” (Castro Arias & et al., 2011). Asimismo, se puede definir a las pausas activas como “sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

Con base en las definiciones anteriores, tenemos que el objetivo de las pausas activas es prevenir la manifestación de enfermedades no transmisibles y molestias tanto musculares como articulares, además de mejorar la calidad de vida, el ambiente laboral y la salud de los trabajadores cualquiera que sea su labor.

4.1.4.1. Beneficios de las Pausas Activas:

Los principales beneficios de la realización de pausas activas en el trabajo o gimnasia laboral como también se le conoce, no solamente son para mejorar y mantener la salud de los trabajadores, sino también para promover el bienestar psicológico y la productividad y, aún más para reducir el ausentismo, el número de empleados accidentados y el estrés (Arregui & Urdampilleta, 2012).

La promoción de la salud y los demás beneficios mencionados anteriormente, incluye necesariamente la realización diaria de ejercicios regulados en el lugar de trabajo (Garcia, 2012), de

manera que se contribuya a la mitigación de los riesgos laborales mediante la implementación de acciones preventivas que permitan la reducción de las condiciones de ausentismo laboral, estrés laboral y la aparición de enfermedades laborales.

4.2. Estado del Arte

En cuanto a material de consulta sobre los beneficios y la implementación de pausas activas en las empresas en pro de mejorar la calidad de vida, el ambiente laboral y la salud de los trabajadores cualquiera que sea su labor, se encontraron las siguientes referencias respecto al tema y que se alinean con el objetivo presente proyecto.

Linares Gómez (2020) en su trabajo “Importancia de las pausas activas para mejorar el desempeño laboral y prevenir graves enfermedades”, plantea la importancia de la realización de las pausas activas dentro de las actividades diarias de los trabajadores, de manera que esto permita ayudar a mejorar su estado físico, la disminución del estrés, el aumento del autoestima y así contribuir a la prevención de enfermedades y al aumento de la productividad de las empresa.

Corredor Camargo y Valderrama Vélez (2018), en su proyecto “Diseño De Una Propuesta De Mejoramiento Al Plan De Pausas Activas De La Empresa ITS Medical S.A.S.” implementan la propuesta de mejora del plan de pausas activas de la empresa mediante la identificación de los factores que interfieren para que los trabajadores realicen pausas activas durante la jornada de trabajo.

Barón Sierra (2014), mediante su trabajo “Propuesta metodológica para promover las pausas activas y mejorar la jornada laboral de los empleados del gimnasio Hard Body sede 109”, busca abordar desde la educación física el fomento y la implementación de las pausas activas en la empresa, de manera que se consideren las actividades relacionadas con el ejercicio como un factor de disminución de los problemas de salud de los trabajadores, la mejora del rendimiento físico y mental durante la jornada de trabajo.

4.3. Marco Normativo

En Colombia existen normas que protegen la vida, promueven la salud de las personas, más las que pertenecen a una organización o empresa y tenga que realizar largas jornadas de trabajo. La ley 1562 de 2012 nos plantea en su artículo 10 Fortalecimiento de la prevención de los riesgos laborales en las micro y pequeñas empresas en el país. (Congreso de la República, 2009). Es indispensable fortalecer todos los mecanismos de bienestar y salud de toda empresa en sus jornadas laborales. Nuestro país a través de la Ley 1355 de 2009, en la cual se contempla en el Artículo 5. Parágrafo *“El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales”* (Congreso de la República, 2009). Por medio de la orientación y guía de las Administradoras de riesgos laborales (ARL) se busca mitigar el riesgo por lesiones, hacer del lugar de trabajo un ambiente saludable donde priorice la salud y bienestar de cada uno de los empleados. La realización de ejercicios donde la carga laboral se minimice y se promueva los hábitos saludables. Con base en este artículo toda empresa debe velar por la salud y bienestar de todos sus colaboradores, es por eso por lo que se hace

necesario la aplicación de la normatividad y sobre todo de las pausas activas en el transcurso de la jornada laboral.

A través del Decreto 1072 de 2015 se reúnen todas las normas que competen al sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo y por lo tanto mediante el “*Artículo 2.2.1.6.5.6. Coordinación en actividades de promoción y prevención. Las Cajas de Compensación Familiar y las Administradoras de Riesgos Laborales coordinarán de manera directa o mediante apoyo de terceros especializados, la prestación articulada de servicios para asegurar mejores condiciones de trabajo, seguridad y salud en el trabajo y bienestar laboral*” ; incluyendo el fortalecimiento de pausas activas durante la ejecución de la jornada laboral. (Ministerio del Trabajo, 2015).

Es así como el estado, y la normatividad Colombiana busca afianzar el vínculo de empleador y trabajadores, buscando el beneficio mutuo, por un lado, el bienestar de los colaboradores y empleados de la organización, y el segundo mejorar la productividad a través de un ambiente propicio y sano en el trabajo.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1. Enfoque o Tipo de investigación.

El presente trabajo está enmarcado a través del enfoque cualitativo, con un diseño, marco o abordaje de investigación-acción, como lo plantea (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2014). Pretende resolver problemáticas específicas de una colectividad vinculadas a un ambiente, se centra en aportar información que guíe la toma de decisiones para procesos o reformas estructurales, pretende que los colaboradores de TESCOTUR S.A. tomen conciencia y reflexionen en el proceso de autoconocimiento, prevención, disminución del sedentarismo y frente a estos plantear una propuesta de intervención enfocada en un programa de promoción de la salud y mejoramiento de la productividad a través de la realización de pausas activas.

“Toda investigación debe ser transparente, así como estar sujeta a crítica y réplica, y este ejercicio solamente es posible si el investigador delimita con claridad la población estudiada y hace explícito el proceso de selección de su muestra” (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2014).

Por tal motivo se aborda a todos los colaboradores de TESCOTUR S.A dentro del contexto formativo y explicativo para prevenir dicha problemática a través de la realización de una cartilla o manual de pausas activas, para promocionar la salud y prevenir sedentarismo, así como la reducción de riesgos y conflictos para potenciar factores positivos, se pretende anticipar a resultados no deseados como la falta de interés por el ejercicio, las pocas herramientas por parte de los

encargados de Salud ocupacional para la realización de las pausas activas y fomentar el abordaje asertivo para cada situación en búsqueda de preservar la vida, la salud física y mental de todos los involucrados; así mismo tomar hábitos saludables que permitan mejorar la calidad de vida y el clima laboral en TESCOTUR S.A

5.2. Población y muestra

El presente proyecto se desarrolló con la participación de los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A., organización que fue constituida en el año 1984, después de que sus fundadores incursionaran hacía ya más de 20 años en el sector de transporte de pasajeros. Desde entonces se ha posicionado en el mercado como una empresa sólida en la prestación del servicio de transporte para empresas, colegios, turismo, etc., y actualmente cuenta con un personal cercano a los 150 colaboradores, entre los que se destacan cargos como: conductor (en su gran mayoría), personal administrativo, auxiliares de ruta y personal operativo (mantenimiento).

La población se define como “un conjunto de unidades de las que desea obtener información sobre las que se va a generar conclusiones” (Palella Stracuzzi & Martins Pestana, 2012). De esta manera se definió a la totalidad de los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A. como la población de estudio.

La muestra según Palella y Martins (2012) corresponde a “la escogencia de una parte representativa de una población, cuyas características reproduce de la manera más exacta posible” (pg. 106). Dado lo anterior, se tiene una muestra de 133 empleados que corresponden al 89% de la

población, siendo así una muestra representativa de los colaboradores de TESCOTUR S.A. para el desarrollo del presente proyecto.

5.3. Instrumentos para la recolección de datos.

Para la recolección de datos se emplea un instrumento, que permita identificar y obtener los resultados del presente proyecto, para ello se implementó una encuesta semi-estructurada de preguntas cerradas, que permite medir y cuantificar las respuestas obtenidas. Se establece este instrumento de recolección, teniendo en cuenta el propósito fundamental de este trabajo que permite observar y analizar cuáles son los factores que impiden a los colaboradores de TESCOTUR S.A. la realización de pausas activas durante la jornada de trabajo.

Para tal efecto, con la colaboración y autorización de la gerencia de la empresa se compartió la encuesta de pausas activas, elaborada por medio de la herramienta on-line Google Forms, (Ver anexo 2) a todos los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A., la cual finalmente fue diligenciada y respondida por 133 personas (Ver anexo 1. Carta autorización aplicación encuesta).

A continuación se presenta la ficha técnica de la encuesta que fue aplicada a los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A.:

Tabla 2. Ficha técnica de la encuesta de pausas activas

FICHA TÉCNICA	
Nombre de la encuesta	Encuesta de pausas activas TESCOTUR S.A.
Objetivo de la encuesta	Identificar los factores que impiden a los colaboradores de TESCOTUR S.A., la realización de pausas activas durante la jornada de trabajo.
Universo	Colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A.
Tamaño muestral	133 colaboradores.
Tipo de muestreo	Muestreo tipo Censo. Se tiene una aplicación del 89% de los empleados de la empresa.
Técnica de recolección de datos	Estructurada digital para diligenciamiento mediante el uso de la plataforma on-line Google Forms.
Fecha de recolección de la información	06/03/2021 – 13/03/2021
Responsable de recolección de aplicación	Marcela Lemus / Jefe SST

Fuente: Autores.

5.4 Procedimientos

La encuesta se desarrolló como parte del proceso de elaboración del proyecto y se obtuvo aprobación para su aplicación mediante carta aprobatoria por parte de la gerencia y los encargados de las áreas de calidad y seguridad y salud en el trabajo de la empresa TESCOTUR S.A.

Una vez que finalizó el diligenciamiento de la encuesta por parte de los colaboradores de la empresa, los autores proceden a bloquear el link de acceso a la encuesta y se da respuesta a la empresa mediante correo electrónico agradeciendo la colaboración para el desarrollo de la actividad.

Posteriormente, se descarga la información de los resultados obtenidos con la aplicación de la encuesta de pausas activas para su respectivo análisis y procesamiento.

5.5. Análisis de información

De acuerdo a la información obtenida de la encuesta de pausas activas aplicada a los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A., se procede a realizar el análisis de los resultados de cada una de las preguntas de la encuesta, los cuales se presentan a continuación:

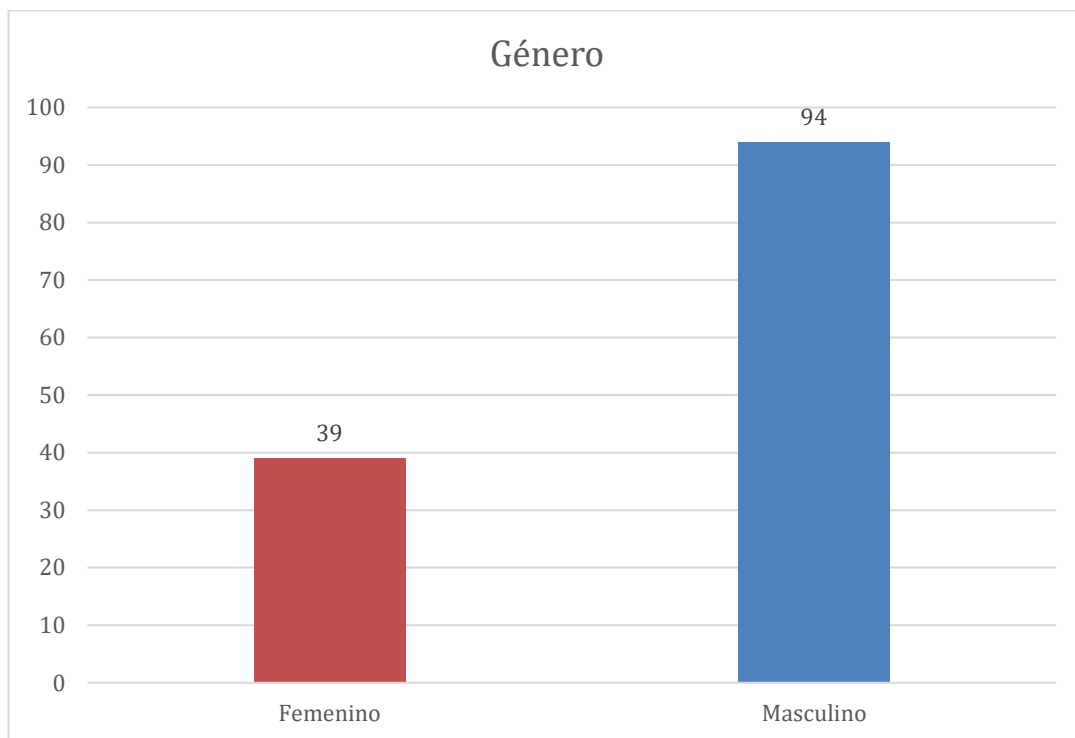


Figura 1. Género

De acuerdo a la información de la figura 1, se tiene que un 29% de la muestra tomada corresponde al género femenino. A su vez, se tiene que el género masculino es el más representativo con un 71% de la muestra tomada para los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A.; Este resultado tiene concordancia al ser una empresa de transporte especial de pasajeros, en cuyo gremio y sector económico predominan los cargos masculinos.

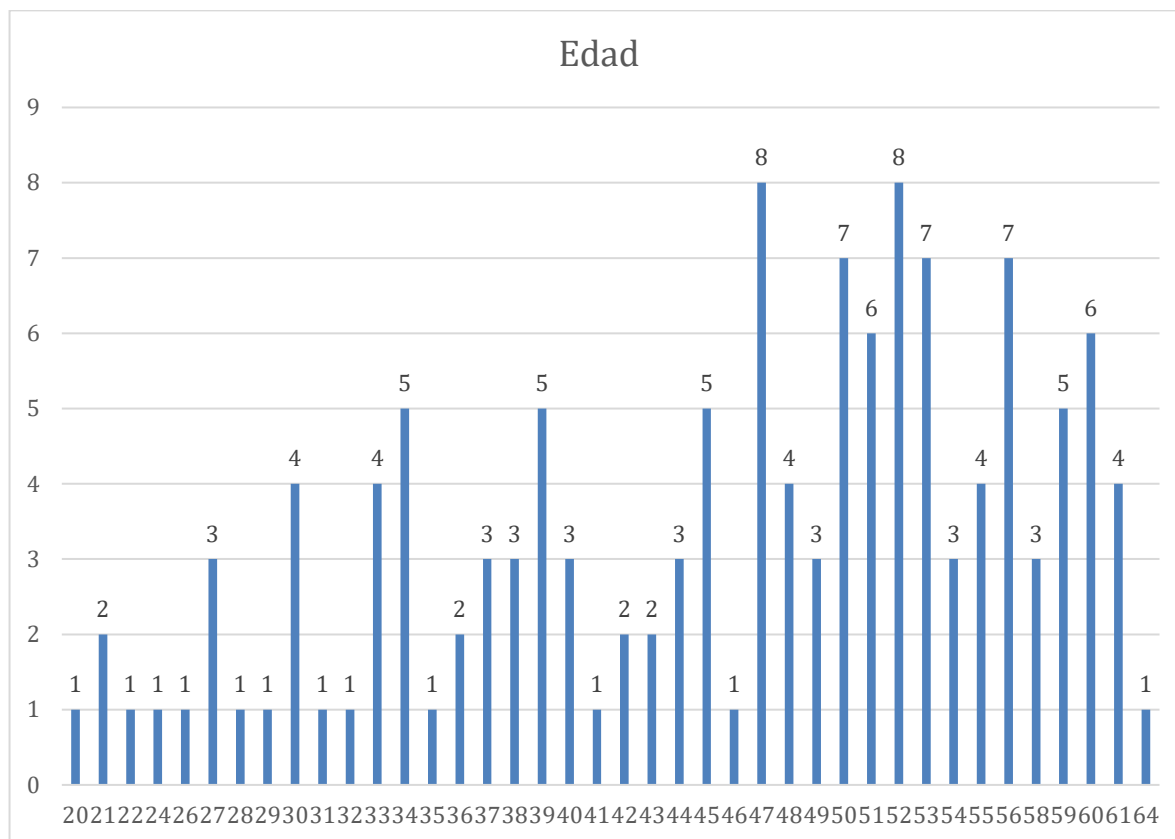


Figura 2. Edad

Según la información de la figura 2, se puede evidenciar que en TESCOTUR S.A. existen varios rangos de edades y que en su mayoría se van a relacionar con el cargo que ocupan las personas. De esta manera, se tiene que para los rangos de edad de 60 a 65 y de 20 a 29 años hay una correspondencia del 8% cada uno respecto al total de la muestra; Para el rango de edad de 31 a 39 años se tiene un 18,8% y en el rango de 40 a 40 años un 24,1% de personas respecto al total de la muestra. En el rango de edad de 50 a 59 años la empresa tiene un 37,6% de personas respecto al total de la muestra. Lo anterior demuestra que el rango de edad más representativo entre los colaboradores de la empresa está el rango de edad de 50 a 59 años, dónde se puede encontrar personas con patologías y enfermedades crónicas no transmisibles como, diabetes, obesidad, hipertensión arterial, entre otras.

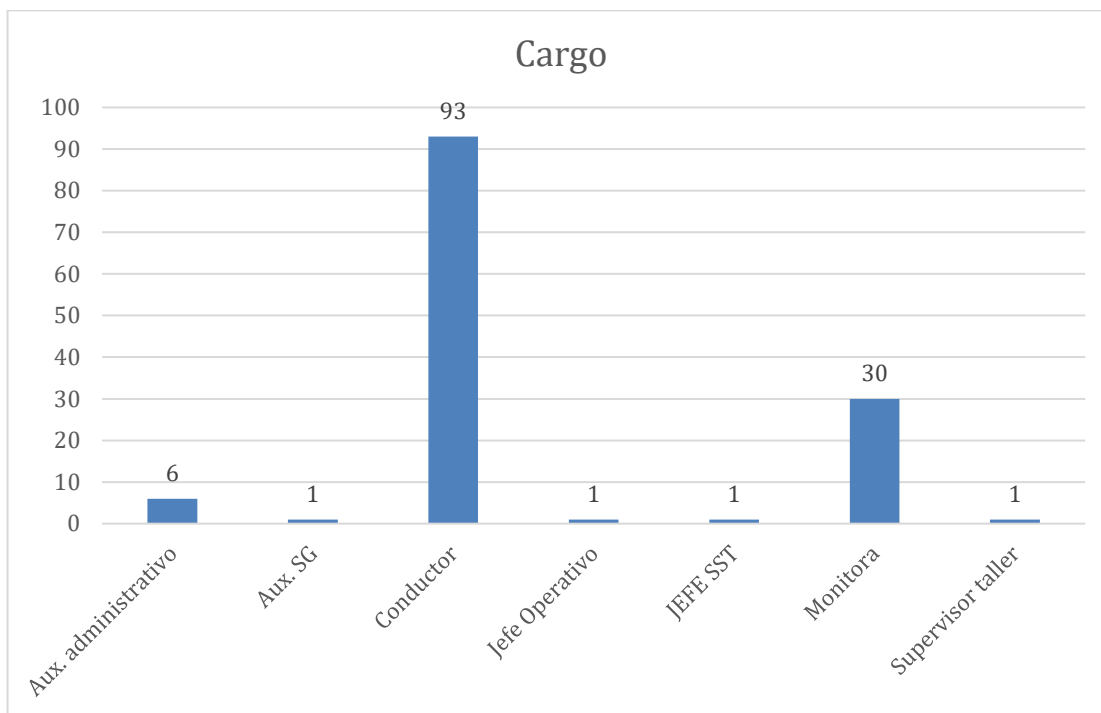


Figura 3. Cargo

De acuerdo a la figura 3, el cargo de conductor es el más predominante en la empresa TESCOTUR S.A., con un 70% de representación en el total de colaboradores, a diferencia de los cargos como monitora con un 23%, auxiliar administrativo 5% y los demás cargos administrativos que corresponden a un 2%. De esta manera, se puede evidenciar que uno de los cargos de la empresa que requiere más intervención y trabajo en cuanto a la realización de pausas activas es el cargo de conductor, sin restarle la importancia que se merecen los demás cargos de la empresa para la promoción de la actividad física, la mejora del ambiente laboral y su calidad de vida.



Figura 4. ¿Sabe usted qué son las pausas activas?

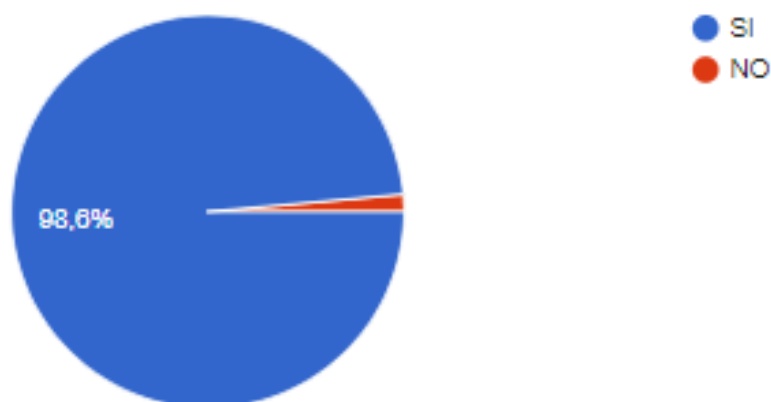


Figura 5. ¿Ha realizado alguna vez pausas activas en el trabajo?

De acuerdo a las figuras 4 y 5, se observa que todos los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A. tienen conocimiento o cuentan con noción alguna sobre qué son las pausas activas y a su vez, la gran mayoría de ellos han realizado pausas activas alguna vez durante la jornada de trabajo independientemente del cargo que ocupen.

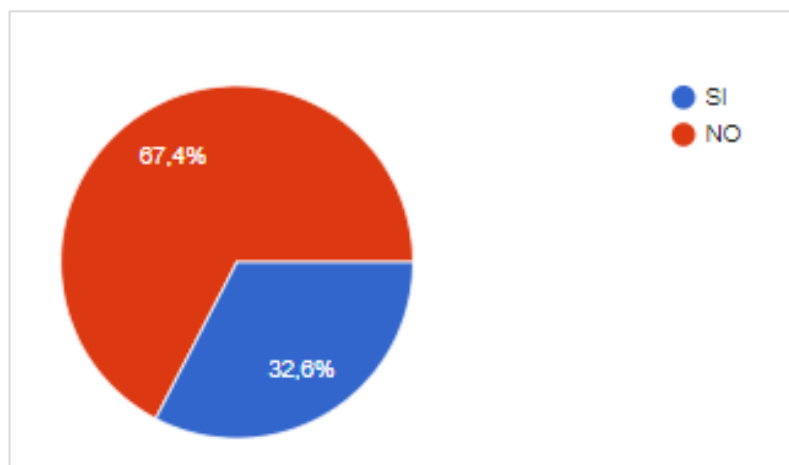


Figura 6. ¿Siente cansancio físico, dolor corporal, articular o muscular durante la jornada de trabajo?

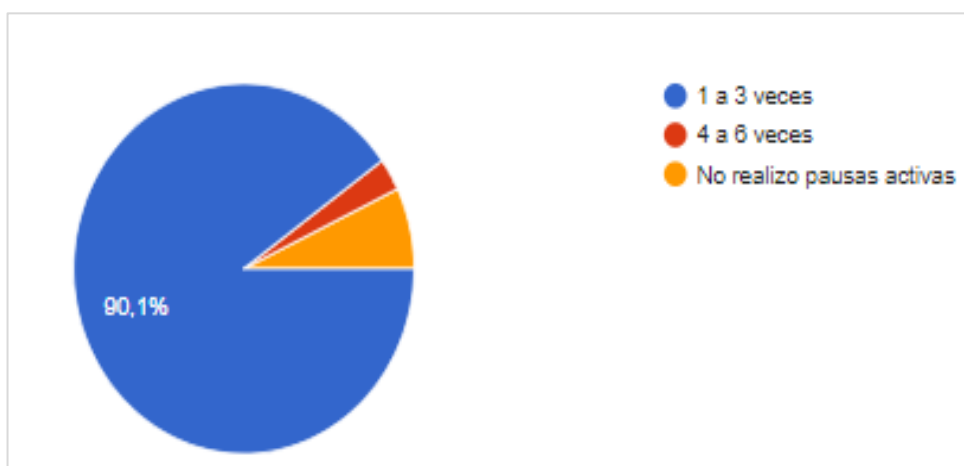


Figura 7. ¿Cuántas veces realiza pausas activas durante su jornada de trabajo?

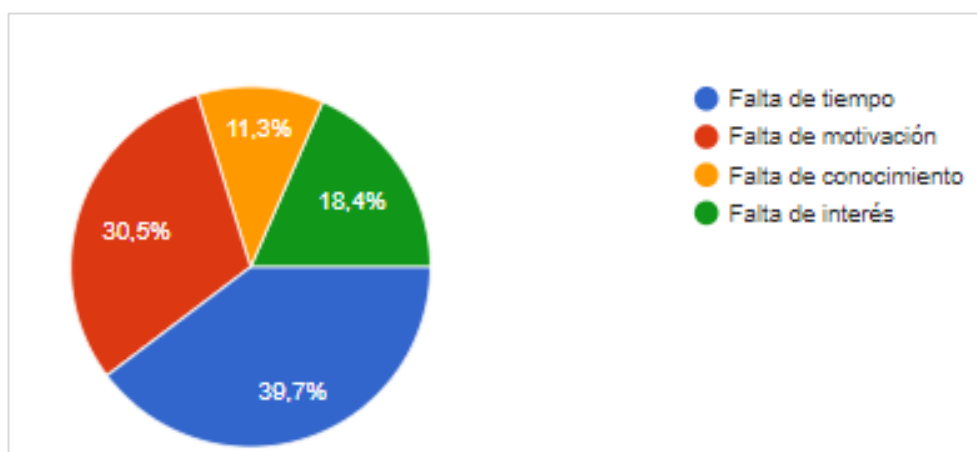


Figura 8. ¿Qué le impide realizar pausas activas durante su jornada de trabajo?

Respecto a las figuras 6, 7 y 8 se puede evidenciar que el 32,6% de los colaboradores encuestados presentan dolencias físicas, articulares o musculares durante la realización de sus funciones y actividades en la jornada de trabajo. Asimismo, se observa que la gran mayoría afirma realizar al menos entre 1 y 3 pausas activas durante la jornada de trabajo o no las realiza; Esto sumado a que la falta de tiempo 39,7% y la falta de motivación 30,5% son los principales factores que impiden que los colaboradores realicen pausas activas durante su jornada de trabajo.

También es importante resaltar que la falta de interés en el tema o la falta de conocimiento se relacionan con la no realización de pausas activas y esto puede ser un factor determinante en la afectación del estado de salud de los colaboradores, bajo rendimiento o productividad laboral y la insatisfacción o un ambiente laboral no ameno para el personal de la empresa.

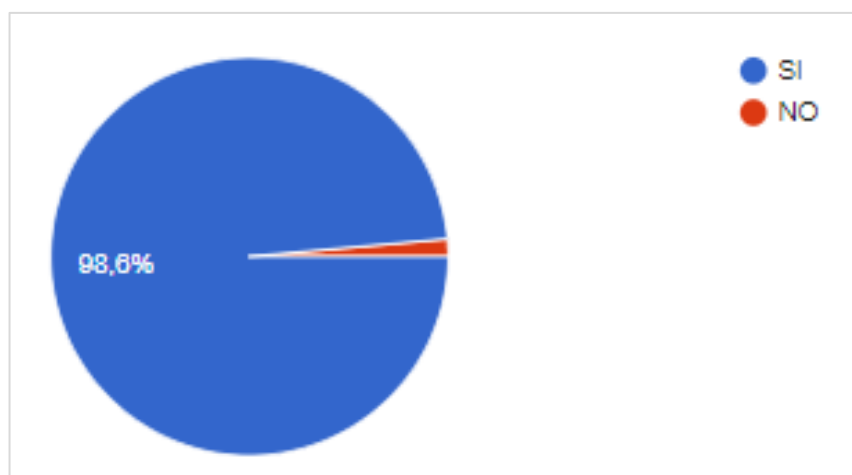


Figura 9. ¿Le gustaría tener a la mano una guía que le indique como realizar las pausas activas en su jornada de trabajo?

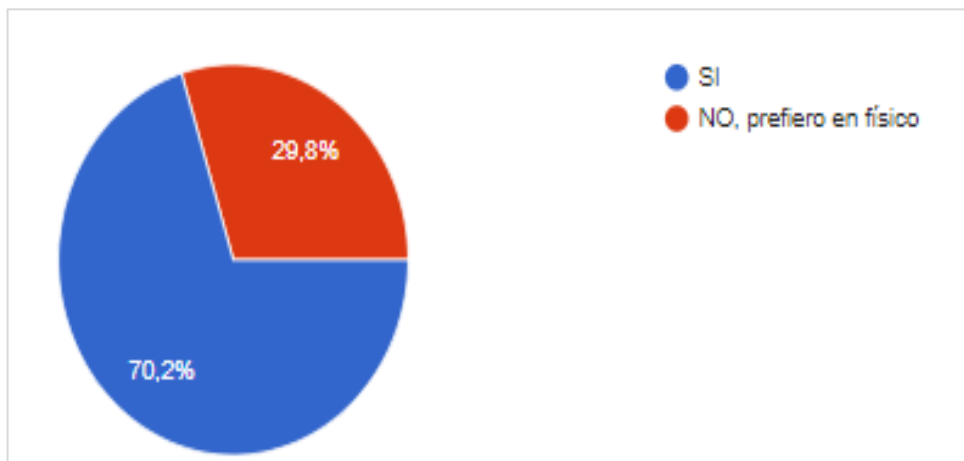


Figura 10. ¿Preferiría tener una guía de pausas activas en medio digital (celular, correo electrónico)?

Las figuras 9 y 10 muestran la preferencia de los colaboradores encuestados (98,6%) de tener una guía de pausas activas que les oriente en la realización de pausas activas durante la jornada laboral. Esto debido a que a pesar de contar con un procedimiento de pausas activas y asesoría de la ARL, la empresa no está garantizando que colaboradores como los conductores, las monitoras y el personal administrativo realicen las pausas activas necesarias durante la jornada de trabajo.

A esto también le sumamos que gran parte del personal encuestado (70%) preferiría tener dicha guía en formato digital ya que es más fácil su consulta y la pueden llevar consigo a cualquier parte, de manera que la propuesta de realización de una cartilla de pausas activas para los colaboradores es viable para su implementación en la empresa TESCOTUR S.A.

5.6. Consideraciones Éticas

Esta investigación tiene como alcance las consideraciones éticas contempladas por la Corporación Universitaria Uniminuto, de la manera como se relaciona a continuación:

Para los fines del presente proyecto de grado se tiene el aval y la autorización por parte de la empresa TESCOTUR S.A. (ver anexo 1), donde se evidencia la aceptación y permiso de la empresa en cuanto a la utilización del logo corporativo para el diseño de la cartilla de pausas activas y la aplicación de la encuesta de pausas activas, la cual está diseñada de manera que no recopila información susceptible o que requiera algún tipo de tratamiento, dentro de lo contemplado en la política de privacidad para el tratamiento de datos personales de la empresa y bajo la normatividad vigente que regula el tema: Ley 1581 de 2012 y Ley 1266 de 2008.

De igual manera, el material intelectual y producto de este proyecto de grado será entregado a la empresa TESCOTUR S.A., como herramienta de mejora para su Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, y a su vez a la Corporación Universitaria Uniminuto para que repose sobre sus archivos y expedientes académicos.

6. PLAN DE IMPLEMENTACIÓN

Proyecto	Área responsable	Duración del proyecto (Meses)	Objetivo general	Fase/Macroactividades	Objetivo de cada fase SMART	Indicador	Entregable/Resultado esperado	Valor total del presupuesto	Riesgos (+,-)
P1. Innovación en Tecnología	Gerencia. Prestación del servicio. Control y Apoyo Tecnológico. Compras. Gestión Integral.	8 meses	Implementar mejoras en las TIC's que maneja la empresa de manera que se optimice y mejore continuamente la prestación del servicio. (Sistema ERP, página web, redes sociales, App empresarial)	Diagnóstico	Revisar el estado de las diferentes plataformas de TIC'S de la empresa durante el primer mes, determinando las actualizaciones que se deben ejecutar, para implementar las pausas activas	(TIC's verificadas para el proyecto / Total de plataformas TIC's de la empresa)*100%	Informe del estado de las plataformas TIC's de la empresa y las propuestas de actualización y modernización.	\$10'000.000	No realizar la actualización pertinente a la plataforma TIC. No obtener acogida de las actualizaciones realizadas tanto por las partes interesadas de la empresa. No cumplir los tiempos de entrega y de seguimiento a las plataformas TIC's. Incurrir en sobrecostos por actualizaciones y cambios mal realizados en las plataformas TIC's.
				Implementación TIC's	Actualizar las plataformas TIC's de la empresa durante el primer semestre del año.	(TIC's actualizadas y modernizadas / Total de plataformas TIC's de la empresa)*100%	Plataformas TIC's de la empresa actualizadas y funcionales optimamente		
				Seguimiento y control	Realizar soporte y seguimiento a las actualizaciones, ajustes y mejoras de las plataformas TIC's.	(No. De soportes realizados / Total de soportes programados)*100%	Informe de soportes, ajustes, correcciones y seguimientos realizados a las plataformas TIC's actualizadas		
P2. Bienestar Institucional	Gerencia. Gestión Humana Gestión Integral.	6 Meses	Generar satisfacción y bienestar a los trabajadores, contratistas y afiliados de la empresa, mejorando el clima laboral y la cultura organizacional	Diagnóstico de Bienestar del Recurso Humano	Identificar el nivel de satisfacción del trabajador, contratista y afiliado con las condiciones de contrato, clima laboral, motivación y beneficios que ofrece la empresa, realizar las correspondientes pausas activas.	(No. De personas encuestadas / Total de trabajadores de la empresa)*100%	Informe de análisis estadístico sobre aplicación de encuesta de satisfacción y bienestar institucional al personal de la empresa	\$10'000.000	No recibir aceptación por parte del personal sobre las mejoras en bienestar institucional implementadas No mantener en el tiempo las mejoras en bienestar institucional implementadas Incurrir en sobrecostos por las mejoras en bienestar institucional implementadas
				Implementación y Mejoras	Realizar las modificaciones estructurales, financieras, y logísticas para la implementación de las pausas activas	(No. De propuestas de mejora para el área de Gestión humana y bienestar implementadas / Total de De propuestas de mejora para el área de Gestión humana y bienestar proyectadas)*100%	Informe del área gestión humana sobre la medición de satisfacción del personal luego de las mejoras en bienestar institucional implementadas		
				Seguimiento al Bienestar del Recurso Humano	Garantizar que las mejoras implementadas para el bienestar institucional perduren en el tiempo	(No. De mejoras en bienestar institucional vigentes / Total de mejoras en bienestar institucional implementadas)*100%	Informe del área gestión humana sobre el estado de las mejoras en bienestar institucional implementadas y plan de acción para mantener aquellas que no se encuentren en vigencia		

7. PRESUPUESTO

Tabla 2 Presupuesto.

Proyecto	Duración del proyecto (Meses)	Descripción del presupuesto	Valor total del presupuesto
P1. Innovación en Tecnología	8 meses	Cartilla virtual Móvil: \$5'000.000	\$10'000.000
		Soporte: \$5'000.000	
P2. Bienestar Institucional	8 meses	Bonos y actividades de bienestar "implementación de las pausas activas": \$10'000.000	\$10'000.000

8. CONCLUSIONES

Al realizar el análisis de los resultados obtenidos de la encuesta de pausas activas aplicada a los colaboradores de TESCOTUR S.A., se observa que la empresa ha realizado una tarea ardua en la promoción de los hábitos de vida saludable, en especial la gimnasia laboral o pausas activas, ya que el 100% de los encuestados afirma conocer sobre las pausas activas y a su vez, hay un gran porcentaje de encuestados que confirman la realización de pausas activas mínimo 1 vez y máximo 3 veces en la jornada de trabajo.

Cabe resaltar que existen factores que impiden a los colaboradores de la empresa la realización de pausas activas durante la jornada laboral, entre los cuales se pueden destacar la falta de tiempo y la falta de motivación, mientras que algunos manifiestan falta de interés en el tema y falta de conocimiento al respecto. En cuanto al interés por tener una guía para la realización de las pausas activas durante la jornada de trabajo, el 98,6% de los empleados están de acuerdo, toda vez que algunos prefieren tener el documento en medio físico y la mayoría en medio digital.

Por este motivo, se diseña una cartilla de pausas activas que permita dar solución a los impedimentos que tienen los colaboradores de TESCOTUR S.A., a la hora de realizar sus pausas activas en la jornada de trabajo, promoviendo así la salud, la prevención de enfermedades de origen laboral y la adopción de hábitos de vida saludables, que les permitirá mantener un buen estado y condición de salud física y mental, además de mejora en la productividad, disminución del ausentismo y el estrés laboral.

9. RECOMENDACIONES

Se recomienda a la empresa TESCOTUR S.A. la promoción de la realización de pausas activas con todos sus colaboradores por medio de la cartilla, de manera que se garantice la ejecución de las rutinas por parte de todo el personal de la empresa.

Realizar jornadas de capacitación sobre la importancia de la realización de pausas activas, con todos los colaboradores de la empresa y así continuar la labor de promoción y prevención de hábitos de vida saludable.

Socializar la implementación de la cartilla de pausas activas desde la alta gerencia a todos los colaboradores e incluirla dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), con el fin de dar continuidad a la propuesta del presente proyecto y así proponer acciones que permitan la mejora continua del sistema, del clima laboral, del bienestar de los colaboradores y calidad de vida.

REFERENCIAS

Arias Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México - RAM*, 201-206. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>

- Arregui, M. A., & Urdampilleta, A. (2012). Gimnasia laboral y su importancia para la productividad empresarial y salud de los trabajadores. *EFDeportes.com*, 170. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd170/gimnasia-laboral-y-su-importancia.htm>
- Castro Arias, E., & et al. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. *Revista Educación física y deporte*, 389-399.
- Congreso de la República. (2009). *Ley 1355 de 2009*. Obtenido de El Abedul: <https://www.normassalud.com/archivos/998c225a0b7bc4a581e8d523567f7e23f66cf7861d0c5ecdef8acb0c911ae880>
- Corredor Camargo, L. K., & Valderrama Vélez, A. L. (2018). *Diseño De Una Propuesta De Mejoramiento Al Plan De Pausas Activas De La Empresa ITS Medical S.A.S*. Obtenido de Corporación Universitaria Minuto De Dios: <https://core.ac.uk/download/pdf/323209813.pdf>
- García, F. B. (2012). *Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos Gases de Occidente S.A E.S.P de la ciudad de Cali*. Santiago de Cali. Obtenido de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4370/1/CB-0460628.pdf>
- Guillén Fonseca, M. (2006). Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional. *Revista Cubana de Enfermería*, 22. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192006000400008&lng=es&tlng=es
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Selección de la Muestra En Metodología de la Investigación* (Vol. 6ta Edición). México: McGraw-Hill. Obtenido de http://euaem1.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/2776/506_6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Linares Gómez, C. (2020). *Importancia de las pausas activas para mejorar el desempeño laboral y prevenir graves enfermedades*. Recuperado el 2021, de Universidad Militar Nueva Granada: <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/35134>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (07 de 2015). *Abecé Pausas Activas*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>
- Ministerio de Sanidad. (2021). *Estilos de vida saludables*. Obtenido de <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>
- Ministerio del Trabajo. (2015). *Decreto Único 1072*. Obtenido de <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>
- OMS. (2021). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/#:~:text=A1%20menos%20un%2060%25%20de,las%20actividades%20laborales%20y%20dom%C3%A9sticas.
- Parella Stracuzzi, S., & Martins Pestana, F. (2012). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. Caracas: FEDUPEL. Obtenido de <https://es.calameo.com/read/000628576f51732890350>
- Ramírez, X. (07 de 02 de 2012). *Las pausas activas son clave en los espacios laborales*. Obtenido de La República : <https://www.larepublica.co/alta-gerencia/las-pausas-activas-son-clave-en-los-espacios-laborales-2000734>
- Ramos Piñero, M. (2007). Enfoque para justificar la promoción y prevención como medios en la erradicación del sedentarismo desde el ámbito laboral. *Salud de los trabajadores*, 119-128.
- Real Academia Española. (2021). *RAE*. Obtenido de <https://dle.rae.es/sedentario>
- Sánchez, F. P. (2021). *Impacto de la enfermedad crónica en los* . Obtenido de http://investigacion.bogota.unal.edu.co/fileadmin/recursos/direcciones/investigacion_bogota/documentos/enid/2015/memorias2015/ciencias_medicas_salud/impacto_de_la_enfermedad_cronica_en_los_tr.pdf

Secretaria Distrital de Salud. (2019). *Simposio Día Mundial de la Actividad Física*. Obtenido de <http://www.saludcapital.gov.co/Paginas2/actividad-fisica.aspx>

TESCOTUR S.A. (2021). Obtenido de <https://www.tescotur.com/>

ANEXOS

ANEXO 1.

Autorización de desarrollo del proyecto por parte de la empresa TESCOTUR S.A.

		RESPONSABILIDAD Y CUMPLIMIENTO Transporte Especial de Pasajeros En Gran Gama de Vehículos						
Bogotá D.C., 25 de Febrero de 2021								
Señores CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS Atn, FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Ciudad								
ASUNTO: Respuesta a la solicitud de desarrollo del Trabajo de Grado "Diseño de una cartilla de pausas activas para los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A."								
De acuerdo a la solicitud recibida por los señores NICOLAS BONNETT GOMEZ , identificado con cédula de ciudadanía No. 1.136.883.488 de la ciudad de Bogotá, y el señor MIGUEL ÁNGEL GALINDO FANDIÑO , identificado con cédula de ciudadanía No. 1.012.348.567 de la ciudad de Bogotá, para desarrollar el trabajo de grado "Diseño de una cartilla de pausas activas para los colaboradores de la empresa TESCOTUR S.A.", nos permitimos informar que la compañía autoriza la realización del mismo en sus instalaciones y con la colaboración del talento humano, toda vez que sea de beneficio mutuo tanto para los estudiantes como para nosotros.								
De igual manera, se hace claridad en la autorización para la aplicación de la encuesta de pausas activas que no deberá recabar información sensible o confidencial de la empresa ni de los colaboradores, ni tampoco deberá recolectar información ajena al tema de pausas activas. Además, se autoriza la utilización del logo empresarial para la elaboración de la cartilla de pausas activas.								
Para finalizar, el resultado del desarrollo del trabajo de grado en mención no compromete a TESCOTUR S.A. para incorporar y aplicar los documentos y propuestas que resulten como productos del mismo.								
 ROSA ADELA VALERO MORENO Gerente								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ELABORÓ</th> <th>REVISÓ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Daniela Quintero Valero</td> <td>Olivia Marcela Lertius</td> </tr> <tr> <td>Auxiliar SO</td> <td>Jefe SST</td> </tr> </tbody> </table>	ELABORÓ	REVISÓ	Daniela Quintero Valero	Olivia Marcela Lertius	Auxiliar SO	Jefe SST		
ELABORÓ	REVISÓ							
Daniela Quintero Valero	Olivia Marcela Lertius							
Auxiliar SO	Jefe SST							
 Servicio Amable								
								
Transportes Especiales Colegios y Turismo "TESCOTUR S.A." ©Cra. 680 No. 74B - 15 Bogotá, COL. NIT 860.517.112-T www.tescotur.com servicioalcliente@tescotur.com Tels: (57(01) 742 7600								

ANEXO 2.

Encuesta de pausas activas TESCOTUR S.A. 2021.

ENCUESTA PAUSAS ACTIVAS

A continuación se le realizarán una serie de preguntas con el fin de conocer su opinión sobre las pausas activas en el desarrollo de sus funciones de trabajo.

Nombre *

Texto de respuesta corta

Edad *

Texto de respuesta corta

Cargo *

Texto de respuesta corta

1. ¿Sabe que son las pausas activas? *

SI

NO

2. ¿Ha realizado pausas activas alguna vez en el trabajo? *

SI

NO

3. ¿Siente cansancio físico, dolor corporal, articular o muscular durante la jornada de trabajo? *

SI

NO

4. ¿Cuántas veces realiza pausas activas durante su jornada de trabajo? *

1 a 3 veces

4 a 6 veces

No realizo pausas activas

5. ¿Qué le impide realizar pausas activas durante su jornada de trabajo? *

Falta de tiempo

Falta de motivación

Falta de conocimiento

Falta de interés

6. ¿Le gustaría tener a la mano una guía que le indique como realizar las pausas activas en su jornada de trabajo? *

SI

NO

7. ¿Preferiría tener una guía de pausas activas en medio digital? (celular, correo electrónico) *

SI

NO, prefiero en físico

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

Descripción (opcional)

Fuente: Autores.

Link de acceso para diligenciamiento de la encuesta: <https://forms.gle/KgMQsBzRhwmLdEoZ9>

ANEXO 3.

CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS PARA LOS COLABORADORES DE TESCOTUR S.A.

OBJETIVO.

Brindar una herramienta a los colaboradores de TESCOTUR S.A. para la ejecución de las rutinas de pausas activas necesarias para la prevención de enfermedades y lesiones laborales a causa del desarrollo de las funciones y tareas asignadas durante la jornada de trabajo

ALCANCE.

La cartilla de pausas activas aplica para todos y cada uno de los colaboradores de TESCOTUR S.A., y se extenderá a los contratistas y afiliados según aplique.

RESPONSABLES.

Colaboradores

- Realizar las rutinas de pausas activas diariamente durante la jornada de trabajo.
- Seguir y acatar las recomendaciones médicas al momento de realizar algún tipo de actividad física durante la jornada de trabajo.

Jefe SST

- Garantizar que todo el personal de la empresa realice y cumpla con las rutinas de pausas activas para la prevención de enfermedades y lesiones laborales.

DEFINICIONES.

ENFERMEDAD LABORAL: Es enfermedad laboral la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar (Ministerio del Trabajo, 2012)

PAUSAS ACTIVAS: Son breves periodos de descanso y actividad física desarrolladas en el la jornada de trabajo y su objetivo es reducir el riesgo de padecer enfermedades laborales, las lesiones musculares, la fatiga y el estrés durante la jornada de trabajo (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015).

SEDENTARISMO: Son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como, por ejemplo, estar sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio (Ministerio de Sanidad, 2021).

1. CONDICIONES GENERALES

TESCOTUR S.A. en cumplimiento de su política de Seguridad y Salud en el Trabajo y de su compromiso con el bienestar de sus colaboradores, implementa la Cartilla de Pausas Activas, como herramienta de ayuda para la realización de rutinas de actividad física durante la jornada de trabajo, que permitan a cada colaborador disminuir el sedentarismo laboral y tener un periodo de tiempo de esparcimiento, adecuación de posturas y oxigenación de los músculos, los cuales requieren de un descanso y de estiramiento que les brinde una buena circulación de sangre y reducir el estrés.

Esta cartilla es una herramienta complementaria al Programa de Pausas Activas de TESCOTUR S.A. y será compartido con todos los colaboradores, contratistas y afiliados según aplique.

2. BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

La realización de pausas activas durante la jornada de trabajo trae consigo beneficios para la salud de los colaboradores de la empresa. A continuación se mencionan algunos de ellos:

- Disminuye la tensión de músculos y articulaciones.
- Reduce el estrés.
- Mejora la postura.
- Estimula la circulación sanguínea.
- Oxigena los músculos.
- Ayuda a mitigar algunos dolores.
- Mejoramiento de la condición física.
- Promueve la salud física y mental.
- Favorece la concentración y la autoestima.
- Promueve la integración social y las buenas relaciones con los compañeros de trabajo.
- Mejora la productividad laboral
- Disminuye el ausentismo laboral a causa de enfermedades laborales y estrés.

3. RECOMENDACIONES ANTES DE REALIZAR LA RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS

Antes de iniciar cualquier tipo de movimiento o actividad física, cada colaborador debe tener en cuenta que el espacio o área donde las va a realizar es el adecuado o le permite la realización de los ejercicios. Asimismo, se debe garantizar que no se realizará ningún sobre esfuerzo en músculos o articulaciones y respirar profundamente para relajarse y desarrollar de manera adecuada cada uno de los ejercicios propuestos.

4. RUTINA DE EJERCICIOS ESTIPULADA EN LA CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS

Aunque los colaboradores de TESCOTUR S.A. han sido capacitados e informados en temas de pausas activas y hábitos de vida saludable, la gran mayoría no realiza las pausas activas por falta de supervisión, motivación y de tiempo. Por tal motivo, la cartilla les permitirá realizar una rutina sencilla que proporciona los beneficios de las pausas activas anteriormente mencionados.

Los colaboradores deberán comprometerse a realizar la rutina de pausas activas implementada en la cartilla, al menos cada dos (2) horas durante su jornada diaria de trabajo y tener las precauciones necesarias en caso de contar con alguna limitación física o restricción médica en cuanto al estiramiento de músculos y articulaciones.

La cartilla cuenta con una rutina de ejercicios que comprende el movimiento de:

- Cuello
- Miembros Superiores (brazos, hombros)
- Miembros inferiores (espalda baja, piernas)
- Manos y pies
- Ojos

Cada uno de los ejercicios estipulados dentro de la cartilla deben realizarse por un periodo de diez (10) segundos cada uno y entre dos (2) a tres (3) repeticiones.


5. VISUALIZACIÓN DE LA CARTILLA

La cartilla de pausas activas para los colaboradores de TESCOTUR S.A., está elaborada para visualizarse en dispositivos electrónicos, especialmente celulares. No obstante, podrá ser compartida para que los colaboradores la puedan tener en medio físico (impresa) o en su correo electrónico si es de su preferencia.

A continuación, se presenta la cartilla de pausas activas para los colaboradores de la empresa:

CARTILLA DE PAUSAS ACTIVAS

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo
- SGSST



TEE
Servicio Amable

TESCOTUR S.A.
TRANSPORTE ESPECIAL DE PASAJEROS

¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS?



Son breves periodos de descanso y actividad física desarrolladas en el la jornada de trabajo y su objetivo es reducir el riesgo de padecer enfermedades laborales, las lesiones musculares, la fatiga y el estrés durante la jornada de trabajo.

TEE
Servicio Amable

¡REALICEMOS PAUSAS ACTIVAS!

Las pausas activas en el trabajo nos permiten:

- Reactivar y oxigenar los musculos que están en reposo o se han visto afectados por la rutina de trabajo.
- Estimular y favorecer la circulación.
- Aumentar la capacidad de concentración.
- Reducir el estrés de la jornada de trabajo.
- Mejorar la postura corporal.
- Aumentar el desempeño laboral.

TEE
Servicio Amable

CUELLO

- Esta zona del cuerpo es una de las que más acumula tensión durante la jornada laboral. Sin embargo, **debe ejercitarse con cuidado y no realizar movimientos forzados** que puedan lastimar a la persona.
- **No mueva los hombros** y mantenga la **espalda recta** mientras realiza los ejercicios de estiramiento del cuello.
- Los movimientos de cuello son: Laterales, rotación, flexión y extensión, por lo tanto se debe **estirar con precaución** al realizar estos movimientos



CUELLO



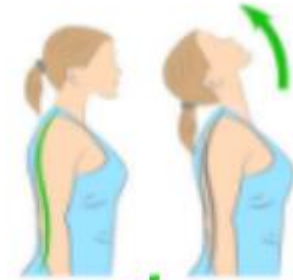
10 seg



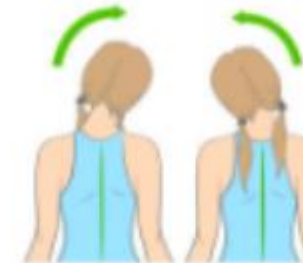
10 seg



CUELLO



10 seg



10 seg



MIEMBROS SUPERIORES

- Cruce los brazos por detrás de la cabeza e **intente llevarlos hacia arriba.**
- Lleve el brazo hasta el lado contrario y con la otra mano **acérquelo hacia el hombro.**
- Con los brazos hacia atrás, encima del nivel de los hombros, **tome un codo con la mano contraria** y empuje hacia el cuello.
- Levante los brazos **hacia el frente y hacia los lados** ya que se deben estirar estos músculos que son de los que se encuentran más sometidos a tensión durante la jornada de trabajo.



MIEMBROS SUPERIORES



10 seg



10 seg



MIEMBROS INFERIORES

- Manteniendo **la espalda recta**, con las manos extendidas hacia abajo, inclinar el tronco hacia adelante, tratando de llegar a tocar el piso con las manos. **Llegue hasta donde pueda**, no debe sentir dolor alguno al realizar este movimiento.
- Con la **espalda recta**, eleve una pierna hacia arriba y sostengala, repítalo con la otra pierna. Esto le ayuda a eliminar la tensión y **contribuye a la circulación sanguínea** en los miembros inferiores.



Cartilla de pausas activas TESCOTUR S.A. 2021

MIEMBROS INFERIORES



MANOS Y PIES

- La **postura prolongada: durante un periodo de 2 o más horas**, puede provocar lesiones muscoesqueléticas

MANOS



LOS OJOS

- La **fatiga visual** afecta tanto al personal administrativo como al personal de conducción. Por tal motivo se


LOS OJOS



RECOMENDACIONES

- Los estiramientos de miembros superiores, inferiores, espalda, y cuello se pueden realizar de pie o sentados. Lo más recomendable es hacerlo de pie para corregir la postura de trabajo y de descanso.

**¡SI ME SIENTO
CANSADO, HAGO
UNA PAUSA
ACTIVA PARA
SENTIRME MEJOR
Y TERMINAR BIEN
MI LABOR!**



**¡Cuidemos nuestra salud para
una *mejor calidad de vida* y
por el bienestar de nuestras
familias!**



Imágenes tomadas de: <https://www.shutterstock.com/>, <https://www.canva.com/>.