



ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA LA FIRMA
MARTINEZ Y ASOCIADOS MASS CONSULTORES SAS

MOLANO ANDRÉS STIVEN**

TRIANA YULY PAOLA **



UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
PROYECTO DIPLOMADO GERENCIA DEL TALENTO HUMANO
BOGOTÁ, COLOMBIA
2018



ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA LA FIRMA
MARTINEZ Y ASOCIADOS MASS CONSULTORES SAS

MOLANO ANDRÉS STIVEN**

TRIANA YULY PAOLA **

CUERVO MONICA*



UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
PROYECTO DIPLOMADO GERENCIA DEL TALENTO HUMANO
BOGOTÁ, COLOMBIA
2018



Tabla de Contenido

1. Introducción.....	pág.4
2. Idea de investigación.....	pág.5
3. Planteamiento del problema.....	pág.5
4. Pregunta problema.....	pág.5
5. Objetivo general.....	pág.6
6. Objetivos específicos.....	pág.7
7. Justificación.....	pág.8
8. Metodología.....	pág.10
9. Resultados.....	pág.19
10. Conclusiones.....	pág.20
11. Limitaciones.....	pág.21
12. Futuras direcciones.....	pág.22
13. Bibliografía.....	pág.23



Introducción

El objetivo del presente proyecto es brindar a la organización de Martínez y Asociados Consultores S.A.S de la ciudad de Bogotá un programa de Pausas Activas que promuevan hábitos saludables a nivel físico y laboral, con el objetivo de fortalecer las buenas prácticas saludables y de autocuidado en los colaboradores para tener una mejor calidad de vida.

La Investigación del proyecto se basará desde la Acción Participativa ya que busca promover la participación de los colaboradores para lograr identificar la necesidad de las pausas activas en la organización, por medio de los testimonios y experiencias de cada miembro del entorno laboral, esta metodología de estudio es cualitativa ya que es una corriente de pensamiento con énfasis en las personas que se encuentran afectadas dentro de la organización, los cuales deben ser parte fundamental de la solución de estos

Asimismo; se brindará estrategias por medio de un protocolo estandarizado que contribuya en la promoción y prevención de enfermedades en los trabajadores durante las jornadas laborales. Con el fin de aportar en la productividad, el rendimiento y las condiciones de bienestar en la compañía. Este proyecto se llevará a cabo por medio de una metodología de Acción Participativa para la identificación de los factores que impiden llevar a cabo las actividades y tareas propuestas por Martínez y Asociados Consultores S.A.S.



Elaboración de un Programa de Pausas Activas para la Firma Martinez y Asociados Consultores S.A.S

- **Ideas de la investigación**

Ha influenciado La falta de implementación de programas de pausas activas ha afectado la salud de los colaboradores de la firma Martinez y Asociados Consultores SAS.

- **Planteamiento del problema**

El presente proyecto busca realizar un análisis e interpretación de acuerdo a cuatro ítems que se les hará a los colaboradores de la firma, con el objetivo de identificar conocimiento de las pausas activas y así mismo; se realizará un taller participativo para corroborar la necesidad de implementar un programa de Pausas activas.

De esta manera pretendemos determinar si la falta de implementación de programas de pausas activas ha afectado la salud de los colaboradores de la firma Martinez y Asociados Consultores SAS

Pregunta problema

¿La falta de implementación de programas de pausas activas ha afectado la salud de los colaboradores de la firma Martinez y Asociados Consultores SAS?



Objetivo general

- Elaborar un programa de pausas activas para Mass Consultores SAS, con el fin de generar bienestar y mejora en la calidad de vida del colaborador dentro de la organización.



Objetivos específicos

- Estandarizar un protocolo de pausas activas preventivas en la organización
- Promover hábitos saludables a nivel físico y laboral de los colaboradores de las diferentes organizaciones.
- Fortalecer los hábitos de autocuidado en el equipo de colaboradores por medio de la guía de información.



Justificación

Nuestro programa va a ser diseñado desde la importancia de las pausas activas en cualquier ámbito de nuestra vida, aunque nuestro enfoque será el área organizacional de la Empresa Martínez y Asociados Consultores SAS. Siendo un eje primordial para la salud del colaborador, en la actualidad colombiana encontramos que hay compañías que no cuentan con la misma, ya que no creen que sean pertinentes en su ejercicio laboral, como otras empresas que lo toman ocasionando grandes ventajas para su trabajador a nivel social.

Es de gran relevancia tener unos intervalos de descanso, que se deben tomar durante el día laboral para ejercitar el cuerpo y prevenir algunas enfermedades según lo informa el Hospital Universitario San José (2016), *que se ha evidenciado que durante las jornadas de trabajo de tipo administrativo las personas permanecen el mayor tiempo sentadas frente a un computador 8 horas o más, de reunión en reunión, contestando el teléfono, redactando correos, sobrellevando apenas las labores del día, la espalda duele, los pies están cansados, las manos escriben sin parar.* Siendo así; se refleja la necesidad de crear un programa que permita a los colaboradores de las Organizaciones de la ciudad de Bogotá prevenir enfermedades que les impidan desarrollar sus funciones, así como permitirles un espacio saludable en el ámbito laboral.

Para el Ministerio de Salud y Protección Social las pausas activas *“Son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por su sobreuso asociados al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como hábito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular”.*(Ministerio de Salud, 2015).

Por ese motivo, es de vital importancia tener procesos donde se desarrollen diferentes actividades que contribuyan al bienestar del colaborador, ya que la salud se convierte en un eje principal para el sostenimiento de Mass Consultores S.A.S.

Así mismo *“Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Además, contribuyen a disminuir de la fatiga física y*



mental y a integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas”
Céspedes, A. F. (2013). ¡Haz una pausa activa! *Sura Blog*.

En los ámbitos laborales se ha evidenciado actitudes sedentarias, lo cual ha inhibido que las personas lleven a cabo actividades o ejercicios que mejoren la condición física. Como lo menciona la Doctora Dolly Camila Montegro Profesional de Salud Ocupacional de FHIUSJ (2016) señala que *“hay mucho trabajo y poco movimiento lo cual es un gran error ya que el hecho de permanecer varias horas estáticos, en la misma posición, y realizando la misma actividad puede ocasionar graves problemas de salud por lo que indica que las personas que realicen una labor que implican postura bípeda o de pie, o aquella que dedique más de 3 horas continuas de su tiempo a una sola labor, debe parar un momento y realizar una pausa por el bienestar de su salud física y salud mental”*.

Por esa razón, decidimos proponer un programa de pausas activas con un protocolo estandarizado el cual contribuya en la promoción de hábitos saludables y prevención de enfermedades físicas y mentales de los colaboradores de las organizaciones de Bogotá D.C.



Marco teórico

En el concepto de las “Pausas Activas” (Cárdenas, sf.) *tradicionalmente llamadas “gimnasia laboral”, son aquellos períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo; son consideradas una tendencia nueva en las empresas en diferentes campos; sin embargo, en Colombia apenas se han hecho intentos por introducir esta actividad saludable en los programas de promoción y prevención* (Arias¹, Múnera², Velásquez³, Zuluaga⁴, Gil⁵, Palacio⁶, 2011).

Según Lorenzo M (2010) informa que los orígenes de las pausas activas se remontan a 1925 en Polonia donde fue llamada Gimnasia de pausa y se utilizaba específicamente para trabajadores de fábrica, luego fue asumida por Holanda y después por Japón en la época de los años 60, ya en Japón es más estricta la ley pues sanciona a los colaboradores obesos o que no tenga una medida corporal estándar (Erazo, 2004).

En la actualidad muchas empresas en diferentes países están utilizando esta metodología con el fin de mejorar la producción laboral, mejorar y cambiar hábitos de vida en sus colaboradores, es así como en cada país se reglamenta y se crean leyes para la prevención de riesgos laborales, en Colombia se reglamenta la realización de las pausas activas mediante la Ley 1355 de 2009 en su artículo 5, párrafo infiere: *“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”*, lo cual demuestra el respaldo e importancia que el gobierno Nacional dispone a favor de las pausas activas.

Por otra parte, vamos a evidenciar por qué se deben realizar las pausas activas.

Cuando los músculos permanecen estáticos se acumulan en ellos desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello y los hombros. También se presentan en las piernas al disminuir el retorno venoso ocasionando calambres y dolor en las pantorrillas y los pies. Céspedes, A. F. (2013). *¡Haz una pausa activa! Sura Blog*.



¿Quiénes deben realizar las pausas activas?

Todas las personas que realicen una labor continúa por 2 horas o más: oficinistas, trabajadores de manufacturas y fábricas, los que trabajan de pie (en almacenes, tiendas, etc.). En resumen, toda persona que dedique más de 3 horas continuas de su tiempo a una sola labor debe parar por un momento y realizar una pausa por el bien de su salud física y mental. Céspedes, A. F. (2013). ¡Haz una pausa activa! *Sura Blog*.

¿Cuándo se debe realizar estos ejercicios?

Puedes realizarlos en cualquier momento, idealmente antes de que aparezca la fatiga muscular. Es recomendable hacerlos: Al empezar la jornada, cada 2 ó 3 horas durante el día y al terminar la jornada. Céspedes, A. F. (2013). ¡Haz una pausa activa! *Sura Blog*.

¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?

- Reducen la tensión muscular.
- Previenen lesiones como los espasmos musculares.
- Disminuyen el estrés y la sensación de fatiga.
- Mejoran la concentración y la atención.
- Mejoran la postura.

¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

Personas que tengan las siguientes enfermedades deben consultar con su médico antes de hacer las pausas activas en su lugar de trabajo:

- Malestar por fiebre producido por infecciones.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglicemia.
- Personas hipertensas (no deben mover los brazos por encima de los hombros).
- Personas que necesiten reposo.

¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de realizar pausas activas?

- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- Relájate mientras pones en práctica el ejercicio elegido.
- Realiza ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
- Concéntrate en sentir el trabajo de los músculos y las articulaciones que vas a estirar.
- Siente el estiramiento y consérvalo activo entre 5 y 10 segundos.



- No debe existir dolor, debes sentir el estiramiento que estás provocando.
 - Idealmente, realiza el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada.
 - Elige en primer lugar ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde sientes que se acumula el cansancio.
 - Para que un ejercicio sea realmente beneficioso debes hacerlo suavemente y acompañado de la respiración adecuada.
- Céspedes, A. F. (2013). ¡Haz una pausa activa! *Sura Blog*.

Por otra parte hay dos tipos de pausas activas según la Asociación Chilena de Seguridad (2005); la primera son las *Pausas Preparatorias (Antes de comenzar la jornada laboral)*: se refiere a la actividad física que se realiza antes de iniciar la jornada laboral, y que tienen como finalidad preparar el sistema músculo-esquelético para la jornada laboral, y así evitar la acción de la fatiga que produce el trabajo (ACHS, 2005) y la segunda son las *Pausas Compensatorias (Durante la jornada laboral)*: se refiere a la actividad física que se realiza durante la jornada laboral, y que tiene como finalidad proporcionar descanso a cada estructura anatómica que se ve directamente afectada por la acción del trabajo que la persona realiza (ACHS, 2005), (Sánchez, Francisco Menéndez Roco., Rodrigo Rojas Collao., & José Chacón Castro, 2013)



Metodología

Diseño. La Investigación

del proyecto se basará desde la Acción Participativa que busca promover la participación de los colaboradores para lograr identificar la necesidad de las pausas activas por medio de los testimonios y experiencias de cada miembro del entorno laboral, esta metodología de estudio es cualitativa ya que es una corriente de pensamiento con énfasis en las personas que se encuentran afectadas dentro de la organización, los cuales deben ser parte fundamental de la solución de estos. Por lo tanto, el diseño, ejecución y evaluación de los programas y acciones se hace a partir del diálogo entre quienes intervienen y los miembros de la comunidad, este método utilizado inspirado en la sociología muestra cómo el aprendizaje hace una continua comparación entre los investigadores y los actores sociales.

Diría Orlando Fals Borda que: “Una de las características propias de este método, que lo diferencia de todos los demás, es la forma colectiva en que se produce el conocimiento, y la colectivización de ese conocimiento.” (Fals y Brandao: 1987, 18)

Procedimiento. Se realizará un paso a paso de la siguiente manera

Observación. Inicialmente se realizará una observación de las necesidades de entorno colaborativo en la compañía.

Entrevista semiestructurada. Se llevará a cabo una entrevista semiestructurada con el objetivo de conocer qué tanto saben los empleados sobre pausas activas.

Investigación Acción Participativa. Finalmente se realizarán talleres vivenciales que permitan la reflexión y reconocimiento de sí mismo y del otro para comprender la convivencia en el contexto organizacional.

Participantes.

- Observar las necesidades de entorno colaborativo en la compañía.
- Realizar una pequeña encuesta que permita reconocer qué tanto conocen los empleados sobre pausas activas.
- Una vez identificadas las necesidades, se elaborará el instrumento de trabajo que permita la implementación de las pausas activas .
- Crear espacios que permitan el desarrollo de las pausas activas.



- Cierre y retroalimentación por parte del equipo de la universidad Cooperativa a los colaboradores que participaron en el proceso intervención.

Población

Un grupo de 10 colaboradores Administrativos de Martinez y Asociados Consultores MASS CONSULTORES SAS de la sede de Bogotá.

Muestra

Se tomará para esta investigación una muestra de diez (10) personas de cargos administrativos los cuales se encuentran con contrato a término indefinido.



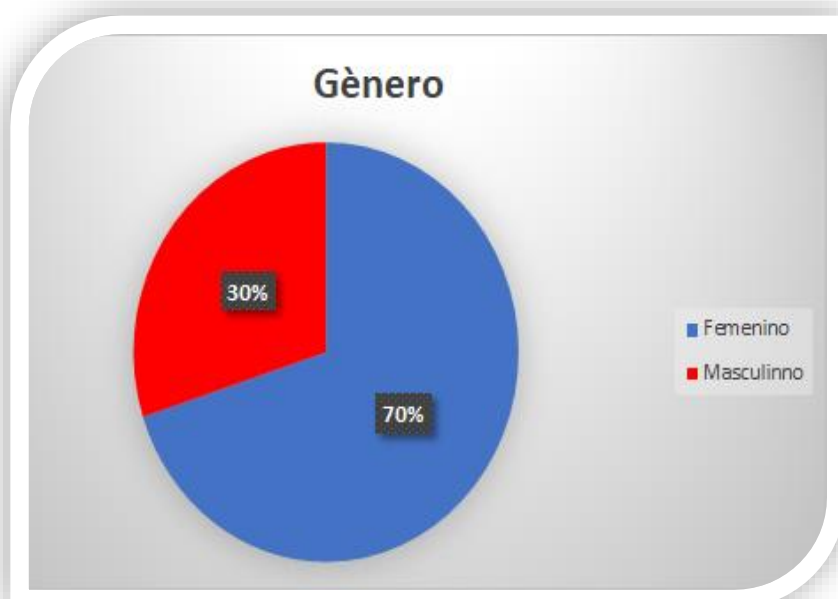
Actividades	Indicadores	Medios de verificación	Factores externos
<p>Taller participativo para identificar la necesidad de las pausas activas por medio de testimonios y experiencias de cada miembro del entorno laboral y resolver preguntas e inquietudes sobre pausas activas.</p>	<p>Presupuesto Total CINCUENTA MIL PESOS (\$50.000) MDA CTE</p>	<p>*Listas de asistencia generada durante la capacitación. *Evidencia fotográfica de las actividades.</p>	<p>*Motivación por parte de los colaboradores que participarán en las actividades programadas. *Permiso por parte de la dirección para la aplicación de los talleres.</p>
<p>Realización de ejercicios con el objetivo de incentivarlos a la realización de los mismos para contribuir en el bienestar físico y mental de los trabajadores.</p>			

Encuesta que consta de cuatro (4) preguntas



A continuación, encontrará preguntas cerradas las cuales constan de 2 ítems de respuesta SI ___ NO ___

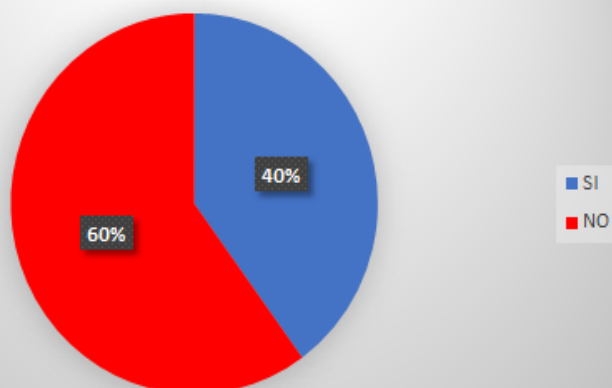
PREGUNTAS	SI	NO
¿Conoce usted sobre pausas activas?		
¿Sabe que beneficios trae realizar pausas activas?		
¿Cree que es importante implementar las pausas activas en su empresa?		
¿Le gustaría conocer los aspectos más importantes de las pausas activas?		



Con la anterior información se evidencia que hay una predominancia en las mujeres ya que se posicionan en más del 50% de la población a intervenir.

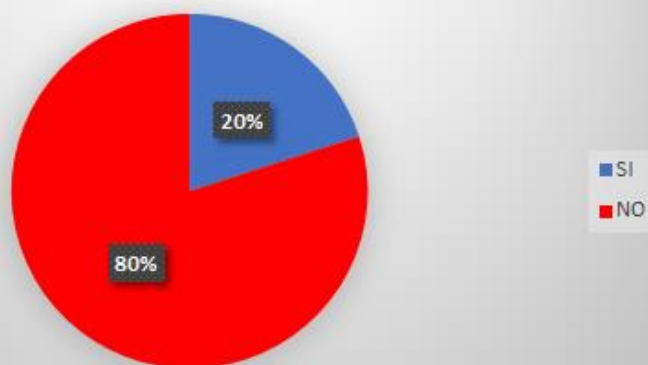


1. ¿Conoce usted sobre pausas activas ?



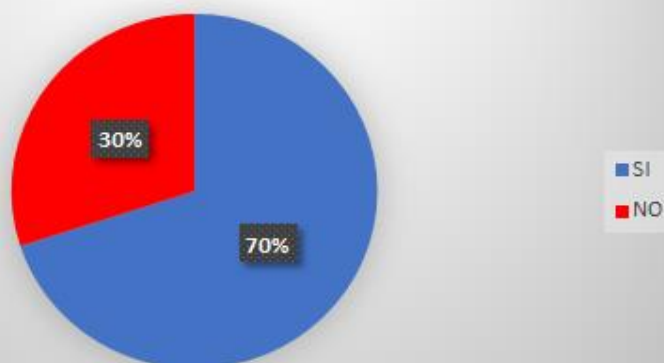
En la gráfica anterior se evidencia que el 60% de los colaboradores encuestados no conocen sobre pausas activas, lo cual permite identificar la poca información que se tiene acerca de este tema.

2. ¿Sabe que beneficios trae realizar pausas activas?



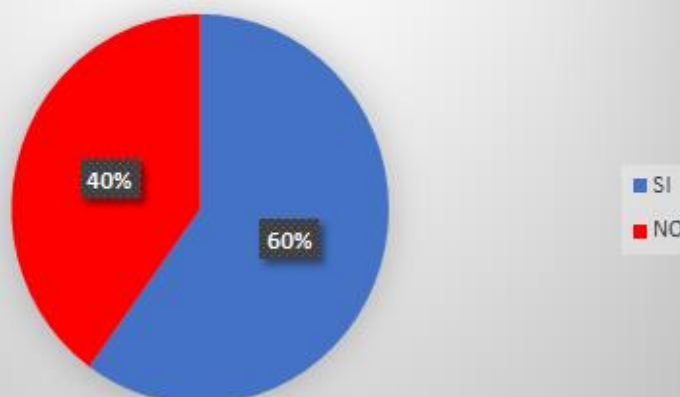
La gráfica evidencia el preocupante porcentaje de los colaboradores que no conocen los beneficios que presta el desarrollo de pausas activas.

3. ¿Cree que es importante implementar las pausas activas en la compañía?



La gráfica evidencia la importancia de implementar un plan de pausas activas en la compañía pues según la información anterior los colaboradores requieren esta actividad.

4. ¿Le gustaría conocer los aspectos mas importantes de las pausas activas ?



La gráfica evidencia la importancia de capacitar a los colaboradores sobre todo lo relacionado con las pausas activas.



Resultados

- De acuerdo a la encuesta realizada a los colaboradores de Mass Consultores SAS, podemos concluir que el 60% de los colaboradores tienen poco conocimiento sobre las pausas activas y sus beneficios lo cual incentiva a la implementación de un programa que contribuya al saber y realización de estos espacios de descanso.
- Se espera que durante el taller los colaboradores expresen, las razones por las cuales creen pertinente implementar un programa de pausas activas y así mismo; que temas les gustaría que tuviera el protocolo.
- La expectativa que tenemos durante la jornada de ejercicios es tener disposición por parte de los colaboradores, con el objetivo de poder brindar un bienestar físico y mental.



Conclusiones

- De acuerdo a los resultados arrojados en la encuesta semiestructurada, podemos decir que hay una necesidad marcada en el conocimiento de las pausas activas por ende vamos a implementar un protocolo, el cual les brinde la información pertinente para la realización de las pausas activas.
- Finalmente podríamos contribuir en el bienestar del colaborador e incentivarlo a desarrollar los diferentes ejercicios, por medio de la actividad práctica programada, con el fin de fortalecer los hábitos de autocuidado y generando mayor desempeño, productividad y satisfacción del trabajador dentro de la organización.



Limitaciones

- El tiempo por parte de los investigadores; ya que para un proyecto se requiere un plazo significativo para hacer la respectiva investigación.
- La autorización y el permiso de Mass Consultores SAS, para la aplicación de los cuatro ítems y las actividades programadas.



Futuras direcciones

- Implementar un programa de pausas activas en las diferentes organizaciones.
- Dar a conocer la importancia de la realización de pausas activas para los colaboradores.
- Incentivar a los colaboradores a realizar los diferentes ejercicios dando a conocer los beneficios y el bienestar que estos le pueden brindar.



Referencias

- Montenegro, D. (2016). Cuidados generales las pausas activas ayudan a prevenir graves enfermedades. Hospital Infantil Universitario San José. Recuperado de <https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/cuidados-generales/las-pausas-activas-ayudan-a-prevenir-graves-enfermedades>
- Céspedes, A. F. (2013). ¡Haz una pausa activa! *Sura Blog*. <https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/haz-pausa-activa.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (Abril de 2015). *abecé actividad física para la salud*. Recuperado el Abril de 2015, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-actividad-fisica-para-la-salud.pdf>
- Castro Arias, E., Múnera, J. E., Sanmartín Velásquez, M., Valencia Zuluaga, N. A., Valencia Gil, N. D., & González Palacio, E. V. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. Consultado en http://tesis.udea.edu.co/bitstream/10495/6317/1/CastroAriasEsteban_2011_efectos_de_un_programa_de_pausas_activas_sobre_la_percepcion.pdf
- Erazo, F. (2004). CATEGORIZACIÓN DEL FACTOR DE RIESGO ERGONÓMICO E. *Ibarra*, 48-125 <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4296/1/06%20TEF%20093%20TESIS.pdf>
- Sánchez, D. L., Francisco Menéndez Roco., Rodrigo Rojas Collao., & José Chacón Castro. (2013). *“Incidencia de aplicación de Programa de Pausas Activas*. Coquimbo, Chile: Fundación Científica y Tecnológica, FUCYT. En http://www.achs.cl/portal/fucyt/Documents/Proyectos/P0085-2011_Larraguibel_Informe-Final-030613.pdf