

PROPUESTA DE UN PROGRAMA RECREATIVO PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO  
LIBRE LABORAL EN LOS EMPLEADOS DEL ÁREA ADMINISTRATIVA Y OPERATIVA  
DE LA EMPRESA COOPTMOTILON LTDA DE PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER

JHON ALEXIS FLOREZ JAIMES

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA

PAMPLONA

2018

PROPUESTA DE UN PROGRAMA RECREATIVO PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO  
LIBRE LABORAL EN LOS EMPLEADOS DEL ÁREA ADMINISTRATIVA Y OPERATIVA  
DE LA EMPRESA COOPTMOTILON LTDA DE PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER

JHON ALEXIS FLOREZ JAIMES

ASESOR

DOCTOR

ARLES JAVIER ORTEGA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA

PAMPLONA

2018

## **DEDICATORIA**

A Dios por darme la fuerza y la fe en momentos de angustia y debilidad y así poder cumplir esta meta tan importante en mi vida.

A mis padres y mi hija Laura Yisell, que con su dedicación, esfuerzos, empuje, y ejemplo me han guiado por el mejor camino, gracias por estar siempre presentes en todos los momentos de mi vida y brindarme la fuerza y las palabras necesarias para seguir adelante, los amo. Este logro será uno de los muchos que vendrán. No fue fácil, pero lo logramos; esto también es de ustedes.

## **AGRADECIMIENTOS**

A DIOS, por ser la fuerza, luz y guía principal.

A MIS PADRES a MI HIJA, los amo demasiado, no tengo palabras para expresarlo y agradecerles todo lo que han hecho por mí, son lo más importante en mi vida. Gracias.

A MI ASESOR DOCTOR ARLES ORTEGA, por su ayuda, apoyo, conocimientos y dedicación incondicional que brindo en todo momento. Un buen ejemplo de profesionalismo y espíritu nunca se olvida.

A LAURA JIMENA, por estar ahí acompañándome y guiándome en todo momento. Gracias.

A LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, por formar profesionales integrales para una mejor sociedad, y darme la oportunidad de estar en ese selecto grupo de profesionales. Gracias.

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	1
INTRODUCCION .....	2
OBJETIVOS .....	4
OBJETIVO GENERAL .....	4
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	4
ANTECEDENTES.....	5
Mauren Meneses Montero 2012.....	5
La recreación. Una forma de combatir el estrés.....	5
Dionielvy Miquilena Colina Universidad Central de Venezuela 2011 .....	5
Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores.....	5
Artículo publicado en la revista Seguridad Minera n°103. Por: Dionielvy Miquilena Colina, extraído de “Observatorio Laboral Revista Venezolana” Vol. 4, N° 8, julio-diciembre, 2011: 37-51 .....	6
MARCO TEORICIO .....	7
MARCO LEGAL .....	9
ACTIVIDADES RECREATIVAS, CULTURALES O DE CAPACITACIÓN .....	9
DENTRO DE LA JORNADA DE TRABAJO .....	9
El artículo 21 de la Ley 50 de 1990, .....	9
DECRETO 1127 DE 1991, ART. 3 .....	9

DECRETO 1127 DE 1991, ART. 4.....	10
METODOLOGIA .....	11
3.1 Población.....	12
3.2 Muestra.....	12
METODOS .....	13
Entrevista a directivos .....	15
Entrevista a Empleados .....	17
RESULTADOS DE LA ENCUESTA .....	20
Técnica de análisis de resultados .....	21
FICHAS DE OBSERVACION DIERCTA .....	24
ENTREVISTAS .....	25
ENCUESTA.....	26
CONCLUSIONES .....	27
PROPUESTA DEL PROGRAMA RECREATIVO PARA EL USO DEL BUEN TIEMPO LIBRE DE LOS EMPLEADOS DE COOPTMOTILON LTDA.....	1
BIBLIOGRAFÍA.....	1

## LISTA DE TABLAS

Ilustración 1 <i>Ficha de observación</i> .....	14
Ilustración 2 <i>Encuesta</i> .....	19
Ilustración 3 <i>Ficha de observación 1</i> .....	22
Ilustración 4 <i>Ficha de observación 2</i> .....	23
<i>Ilustración 5 Análisis FODA, fichas de observación</i> .....	24
Ilustración 6 <i>Análisis FODA, entrevistas</i> .....	25
<i>Ilustración 7 Análisis FODA, encuesta</i> .....	26

## ÍNDICE DE GRAFICOS

<i>Grafico 1</i> .....	20
<i>Grafico 2</i> .....	20
<i>Grafico 3</i> .....	21

## RESUMEN

Por medio de este trabajo se busca crear conciencia de la importancia de la recreación para el buen uso del tiempo libre laboral y su efecto motivacional en cada uno de los integrantes de la empresa para aumentar su productividad y mejorar su calidad de vida tanto en el área de trabajo como en la familia.

Destaca que para recrearse se debe incluir la diversión y el disfrute tanto del individuo como de la comunidad con el objeto de alejarse del estrés que producen a diario las altas cargas laborales y así renovar sus energías físicas, emocionales y espirituales.

Para esto se realizó una investigación participativa desde la cual se evidenció la necesidad de que los trabajadores de la empresa tuvieran un programa recreativo para el manejo eficiente de su tiempo libre laboral.

Los resultados del análisis DOFA respaldan el programa diseñado partiendo de obligatoriedad de la recreación para las empresas con más de 50 empleados en nómina que exige la ley 50 de 1990, la existencia de escenarios para su desarrollo y la el apoyo por parte de los directivos así como la participación activa de los trabajadores.

## INTRODUCCION

Este trabajo busca a través de una investigación participativa proponer un programa recreativo para el buen uso del tiempo libre laboral en los empleados del área administrativa y operativa de la empresa COOPTMOTILON Ltda de Pamplona como una herramienta gerencial que contribuya eficazmente al mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores.

Debido a que el lugar de trabajo, es donde las personas pasan gran parte de su vida, la recreación debe jugar un rol fundamental en el uso positivo del tiempo libre y favorecer que en las horas posteriores al tiempo de trabajo se participe en actividades familiares y deportivas que contribuyan a su bienestar. Las actividades recreativas y deportivas organizadas y realizadas en el medio laboral contribuyen a la integración de las personas y a desarrollar el orgullo de pertenecer a la empresa o institución, que se revierte en mejor rendimiento en el trabajo y menos ausentismo laboral.

El desarrollo de esta propuesta tiene como base el artículo 21 de la Ley 50 de 1990 donde se establece que en las empresas con más de 50 trabajadores y cuya jornada sea de 48 horas a la semana, los trabajadores tendrán derecho a que 2 horas de dicha jornada se dediquen, por cuenta del empleador, a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación. Procurando la integración de todos los trabajadores, el mejoramiento de la productividad y de las relaciones laborales. El decreto 1127 de 1991, en sus artículos 3,4 y 5 estableció que la asistencia de los trabajadores a las actividades de capacitación, programadas por el empleador, son de carácter obligatorio si las mismas se programan dentro de la jornada laboral. Serán opcionales si se efectúan en los días de descanso remunerado.

A través de esta investigación se pudo comprobar que todos los trabajadores tienen una larga jornada laboral, con escasas pausas activas y ninguna actividad recreativa que ayude a

distencionarlos, llevando a las personas a descuidar su salud, en algunos casos ignorando, que consecuencias como el estrés, la ansiedad, el aumento de peso y la falta de sueño y descanso necesario deterioran su calidad de vida. Razón por la cual esta propuesta es pertinente para que la empresa cumpla con la normatividad anteriormente expuesta y a su vez vele por el bienestar de sus empelados.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Proponer un programa recreativo para el buen uso del tiempo libre laboral en los empleados del área administrativa y operativa de la empresa COOPTMOTILON Ltda. de Pamplona, Norte de Santander.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Realizar una observación directa sobre el comportamiento en la empresa en su tiempo libre laboral.
- Diagnosticar en los empleados de la empresa Cooptmotilón que conocimientos tienen sobre el tiempo libre laboral y en que lo dedican.
- Analizar a través de la matriz DOFA la viabilidad de la presente propuesta.
- Diseñar el programa recreativo de acorde a las necesidades de la empresa.

## ANTECEDENTES

### **Mauren Meneses Montero 2012**

#### **La recreación. Una forma de combatir el estrés.**

Plantea una serie de factores que generan esta enfermedad, así como el grado de complejidad de la misma que depende en gran medida de la conducta del individuo. El estrés es una enfermedad de la civilización moderna que actúa en forma paulatina y silenciosa, incluso, puede llegar a causar la muerte. Se esbozan algunas definiciones y se mencionan las principales causas de esta enfermedad, de la cual no escapa nadie y, que se derivan de situaciones cotidianas.

Recomienda, la práctica continua del ejercicio físico y de las actividades recreativas como una alternativa contractual y efectiva para que el individuo aprenda a controlar el estrés y modifique su conducta, en procura de una vida más saludable.

### **Dionielvy Miquilena Colina Universidad Central de Venezuela 2011**

#### **Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores**

Analiza la importancia de la recreación laboral y su efecto motivacional en los trabajadores, muestra los beneficios que tiene en el hombre, familia, sociedad, así como sus beneficios a la salud integral, física emocional-mental-espiritual-social. Destaca la importancia en cuanto al desarrollo de valores, sociológicos y psicológicos. Enfatiza que la recreación toma en cuenta todo el concepto de integralidad del hombre como un ente bio-psicosocial, especialmente en los aspectos relacionados con el ambiente laboral, fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del mismo. Plantea una clasificación en cuanto a las áreas de la recreación, involucrando prácticas de una sana recreación, implicando valores, objetivos, principios y deseos, en beneficio

del individuo, permitiendo obtener experiencias de vida y desarrollar, con ello, valores que lo transformarán en un ser humano más útil para la sociedad y por ende la promoción de una mejor calidad de vida.

**Artículo publicado en la revista Seguridad Minera n°103. Por: Dionielvy Miquilena Colina, extraído de “Observatorio Laboral Revista Venezolana” Vol. 4, N° 8, julio-diciembre, 2011: 37-51**

El reto actual de las organizaciones es desarrollar e incentivar a sus trabajadores, en la oportunidad del disfrute de su tiempo libre, para que puedan lograr una mejor calidad de vida, ofreciéndoles la oportunidad que disfruten de un ambiente armónico y estimulante en todos los sentidos, en lo humano, en lo físico, la cultura, el deporte, la recreación y las artes. Por lo tanto, es preciso hacer rutinas de recreación para el bienestar de la salud. Por otra parte, el estrés provocado por largas horas de trabajo, rutina, tareas que implican gran esfuerzo, llevan a la desmotivación, falta de atención en las tareas laborales y por ende, ausentismo. Pero los problemas mayores están relacionados a la interacción entre personas, el intercambio de experiencias que les permita desarrollar nuevos enfoques y aprender en la interacción con otros. Así, entender la recreación como nueva disciplina es de vital importancia, para entender el papel de la recreación como un fenómeno social que está al servicio del ser humano y que aporta a la formación de personas íntegras. De esta manera, es necesario tomar conciencia y analizar la situación, ya que la recreación es una actividad que va en beneficio de la salud personal del individuo, así como de su entorno, para mejorar, su motivación y calidad de vida.

## MARCO TEORICO

Desde tiempos remotos se tiene evidencia de la importancia de la recreación y el tiempo libre en el ser humano, por ejemplo, en la civilización griega, era considerada una pauta de vida, un ideal que consistía en alcanzar un equilibrio entre la vida moral, la intelectual, la física y la estética. Platón y Aristóteles animaron a los ciudadanos a que participaran en actividades como el deporte, la danza, el teatro, la música, la literatura, la escultura o la pintura porque consideraban que estas actividades eran física y psicológicamente beneficiosas. Por su parte, la sociedad romana la consideraba como un tiempo necesario de descanso del cuerpo y del espíritu, que le permitía al individuo luego volver al trabajo.

Durante la Revolución Industrial se generó la conciencia de la necesidad de sustraer un tiempo a la jornada laboral en las fábricas para recuperar las energías gastadas y para satisfacer sus relaciones sociales a esto se le llamó tiempo libre.

(Marx, 1867:143) en su libro El Capital resalta que “el tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después al proceso directo de producción”. Por tanto, el tiempo libre es para los trabajadores, un espacio de tiempo empleado en realizar lo que más les guste, a libre albedrío para disponer y distribuir según lo que más les convenga.

**Erich Weber** dice que “la utilización adecuada del tiempo libre proporciona armonía en el ritmo de vida de las personas y en la propia organización de los tiempos”.

Recrearse, necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias de la rutina diaria, especialmente laborales y así conseguir un

descanso necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

“La recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad”. Plant, James (2009: 3)

En este sentido, las actividades recreativas son consideradas como una necesidad para todos los seres humanos, todas las edades y razas del campo y de la ciudad al reconocerse sus beneficios como factor de salud, condiciones físicas, base del deporte y forma de vida activa para el bienestar del hombre.

## MARCO LEGAL

### ACTIVIDADES RECREATIVAS, CULTURALES O DE CAPACITACIÓN DENTRO DE LA JORNADA DE TRABAJO

El artículo 21 de la Ley 50 de 1990, establece que en las empresas con más de 50 trabajadores y cuya jornada sea de 48 horas a la semana, los trabajadores tendrán derecho a que 2 horas de dicha jornada se dediquen, por cuenta del empleador, a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

**Artículo 2.2.1.2.3.1.** Acumulación de horas para actividades recreativas, culturales o de capacitación. Para efectos de dar cumplimiento a lo establecido en el artículo 21 de la Ley 50 de 1990, las dos (2) horas de la jornada de cuarenta y ocho (48) semanales a que esta norma se refiere, podrán acumularse hasta por un (1) año.

En todo caso, los trabajadores tendrán derecho a un número de horas equivalente a dos (2) semanales en el período del programa respectivo dentro de la jornada de trabajo.

### DECRETO 1127 DE 1991, ART. 3

**Artículo 2.2.1.2.3.2.** Programas recreativos, culturales o de capacitación. El empleador elaborará los programas que deban realizarse para cumplir con lo previsto en el artículo 21 de la Ley 50 de 1990.

Dichos programas estarán dirigidos a la realización de actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación, incluyendo en éstas las relativas a aspectos de salud ocupacional,

procurando la integración de los trabajadores, el mejoramiento de la productividad y de las relaciones laborales.

**DECRETO 1127 DE 1991, ART. 4**

**Artículo 2.2.1.2.3.3.** Obligación de asistir. 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.

## METODOLOGIA

La **investigación Participativa** es una propuesta metodológica que forma parte de una estrategia que involucra a la comunidad en el conocimiento y solución de sus problemas, en este sentido, se inscribe dentro del campo de las acciones de capacitación que no busca solamente describir los problemas sino, generar conjuntamente con la comunidad los conocimientos necesarios para definir las acciones adecuadas que estén en la línea del cambio y la transformación.

La investigación Participativa en su sentido más amplio, puede comprender todas las estrategias en las que la población involucrada participa activamente en la toma de decisiones y en la ejecución de algunas o de todas las fases de un proceso de investigación.

De esta manera muy sintética, la investigación participativa es una combinación de: Investigación, educación-aprendizaje y acción; ella tiene como objetivo conocer y analizar en sus momentos constitutivos; 1) Los procesos, los problemas; 2) La percepción que las personas tienen de ellos y 3) Las experiencias vivenciales dentro de la situación social concreta con el fin de emprender acciones tendientes a cambiar esa misma realidad.

Este tipo de metodología se ocupa del estudio de una problemática social específica que requiere solución y que afecta a un determinado grupo de personas, sea una comunidad, asociación, escuela o empresa. Es apropiada para aquellos que realizan investigaciones en pequeña escala, preferentemente en las áreas de educación, salud y asistencia social e incluso en administración. Constituye un método idóneo para emprender cambios en las organizaciones (*Blaxter, Hughes y Tight, 2000*), por lo que es usada por aquellos investigadores que han identificado un problema en su centro de trabajo y desean estudiarlo para contribuir a la mejora (*Bell, 2005*).

Según *Creswell (2014, p. 577)*, la investigación acción “se asemeja a los métodos de investigación mixtos, dado que utiliza una colección de datos de tipo cuantitativo, cualitativo o de ambos, sólo que difiere de éstos al centrarse en la solución de un problema específico y

práctico”. El mismo autor clasifica básicamente dos tipos de investigación acción: práctica y participativa.

Dentro del desarrollo de la investigación participativa se aplicaran instrumentos para la recolección de datos tales como:

- Observación directa en el sitio de trabajo.
- Encuesta
- Entrevista

La razón por la que se utilizó la metodología de investigación participativa es porque es la más adecuada para el diseño del programa recreativo para el buen uso del tiempo laboral de los empleados de la empresa Cooptmotilon Ltda.

### **3.1 Población**

La población está representada por 64 empleados de la empresa Cooptmotilon Ltda. constituida por personal operativo y administrativo.

### **3.2 Muestra**

La muestra está representada por los 31 empleados que laboran en la ciudad de Pamplona y que constituyen el 48 % de la población en estudio.

## METODOS

### **Inductivo**

Es aquel método científico que obtiene conclusiones generales a partir de premisas particulares, tras una etapa de observación, se logra postular una hipótesis que brinda una solución al problema planteado.

**Deductivo:** es una estrategia de razonamiento empleada para deducir conclusiones lógicas a partir de una serie de premisas o principios. Va de lo general a lo particular. Según el método deductivo, la conclusión se haya dentro de las propias premisas referidas.

Estos métodos nos permiten interpretar los datos empíricos, así como descubrir; regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación para poder realizar generalizaciones. Para esto se realizo:

- **Observación directa en el sitio de trabajo** a cada unos de los empleados de la empresa Cooptmotilon Ltda. en Pamplona.

“Permite recoger información en el contexto natural en que tienen lugar los acontecimientos, a partir de los siguientes principios, constancia (permanencia a lo largo del tiempo, de distintas observaciones en diferente momento), control (se realiza con instrumento acordes con el tipo de objetivo y el objeto de estudio de la investigación), orientación (observación guiada por el planteamiento teórico y conceptual que permite inscribir los hechos observados)” (Gil, 2011).



- **Entrevista** a los directivos, persona encargada de la SG-SST (Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo), Jefe de Personal y empleados.

Para Denzin y Lincoln (2005, p. 643, tomado de Vargas, 2012) la entrevista es “una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas”. Como técnica de recogida de datos, está fuertemente influenciada por las características personales del entrevistador.

### **Entrevista a directivos**

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA

JHON ALEXIS FLOREZ JAIMES

Esta entrevista tiene el objetivo de indagar en los directivos, jefe de personal y persona encargada SG-SST de la empresa Cooptmotilon Ltda. sobre el personal y el uso del tiempo libre laboral en los empleados.

¿En la actualidad existe un programa recreativo para el buen uso del tiempo libre laboral de sus empleados?

Si\_\_ No\_\_

¿Conoce la normatividad sobre el tiempo libre laboral y recreacion de la ley 50 de 1990?

Si\_\_\_ No\_\_\_

¿Realizan pausas activas a los empleados?

Si\_\_\_ no\_\_\_

¿Qué tipos de actividades realizan durante las pausas activas?

---

---

¿Cuántos empleados tienen actualmente en la empresa y qué tipo de labores realizan?

---

---

¿Respaldaría usted económicamente las actividades recreativas para el buen uso del tiempo libre laboral en la empresa?

Si\_\_\_ no\_\_\_ ¿Por qué?

---

---

¿Cuántas horas laboran sus empleados al día?

---

## Entrevista a Empleados

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA

JHON ALEXIS FLOREZ JAIMES

Esta entrevista tiene el objetivo de diagnosticar en los empleados de la empresa Cooptmoton Ltda. Los conocimientos que tienen sobre recreación y qué tiempo le dedican.

¿Para usted que es recreación?

---

---

---

¿Con que frecuencia realiza actividad física o recreativa a la semana?

---

---

¿Cuántas horas al día realiza actividades físicas o recreativas?

---

¿Tiene alguna lesión o enfermedad que afecte o que impida realizar actividad física o recreativa?

Si\_\_\_ no\_\_\_ ¿Cual?

---

¿Cree que tu condición física es adecuada?

Si\_\_\_ no\_\_\_ ¿Por qué?

---

---

---

De la siguiente lista, marque las actividades físicas que realiza con más frecuencia:

Caminar, nadar, correr, ciclismo, gimnasio, futbol, tenis, baloncesto, patinaje, baile, yoga,  
otras actividades:

¿Se integra en actividades recreativas en su horario laboral?

Si\_\_\_ no\_\_\_ ¿Por qué?

---

---

---

¿Está de acuerdo que se realicen actividades recreativas en la empresa?

Si\_\_\_ no\_\_\_ ¿Por qué?

---

---

---

¿Cuántas horas labora al día?

---

¿Sabe en qué consisten las pausas activas?

Si\_\_\_ no\_\_\_

- **Encuesta** aplicada a la muestra de empleados de la empresa

Para Trespacios, Vázquez y Bello, las encuestas son instrumentos de investigación descriptiva que precisan identificar a priori las preguntas a realizar, las personas seleccionadas en una muestra representativa de la población, especificar las respuestas y determinar el método empleado para recoger la información que se vaya obteniendo.

### Ilustración 2

#### Encuesta

NOMBRES:	APELLIDOS:
EDAD:	GENERO:
<p>1. Para usted el tiempo libre laboral es:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Espacio de tiempo después de laborar.</li> <li>b. Espacio de tiempo para compartir con la familia y/o con los amigos.</li> <li>c. Espacio de tiempo para descansar y/o hacer ejercicio.</li> </ul>	
<p>2. ¿Qué actividades recreativas realiza en su tiempo libre laboral?</p> <hr/> <hr/> <hr/>	
<p>3. ¿Cuál de las siguientes de las siguientes actividades recreativas le gustaría hacer en su tiempo libre laboral?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Bailoterapia</li> <li>b) Aerobics</li> <li>c) Caminatas ecológicas</li> <li>d) Gimnasia de mantenimiento</li> <li>e) Ciclo paseo</li> <li>f) Todas las anteriores</li> <li>g) Ninguna de las anteriores</li> </ul>	

## RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Grafico 1

### 1. Para usted que es el tiempo libre laboral?

- a. Espacio despues de laborar.
- b. Espacio de tiempo para compartir con la familia y/o amigos.
- c. Espacio de tiempo par descansar y/o hacer ejercicio

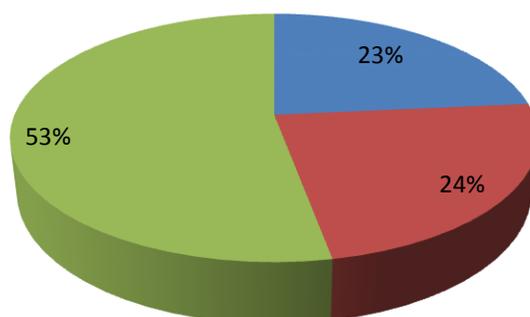


Grafico 2

### 2. ¿Que actividades recreativas realiza en su tiempo libre laboral?

- a. Descansar
- b. Caminar
- c. Practicar deportes
- d. Pausas activas
- e. Actividades ludicas

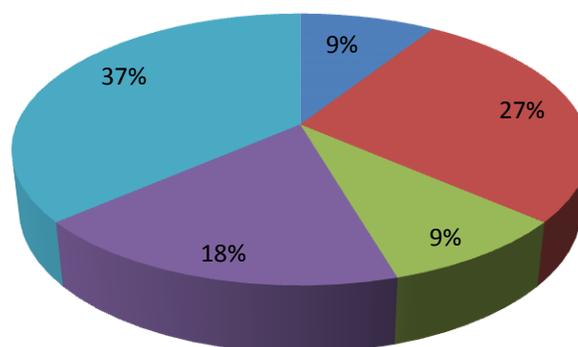
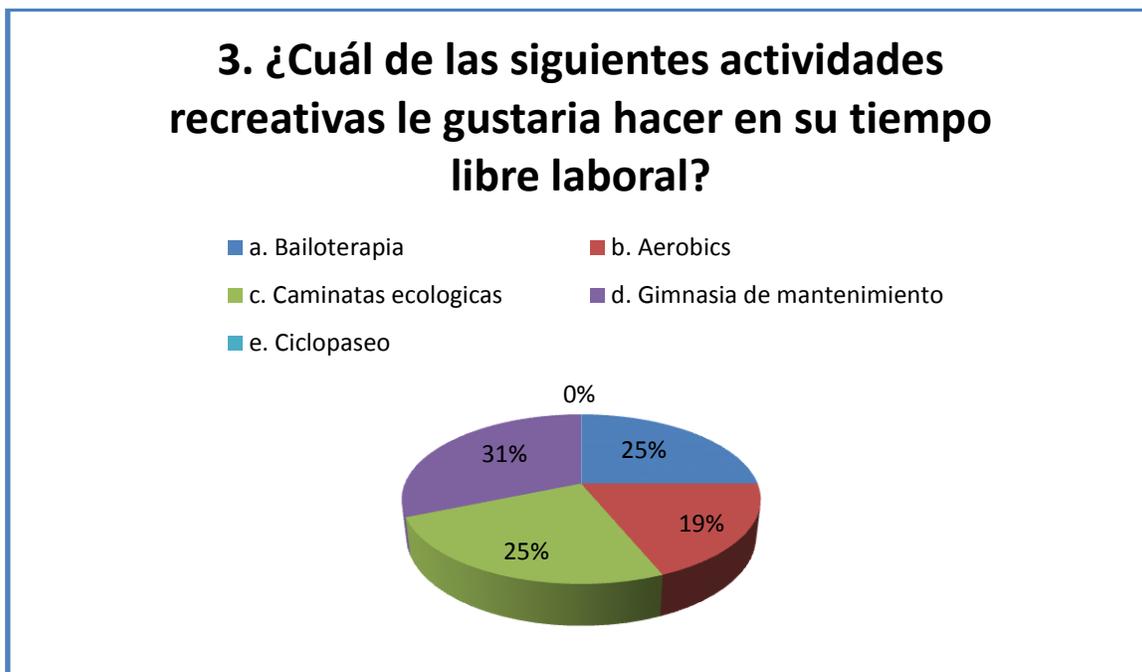


Grafico 3



### Técnica de análisis de resultados

**DOFA** es el acrónimo de Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas. Los encabezados de la matriz proveen un buen marco de referencia para revisar la estrategia, posición y dirección de una empresa, propuesta de negocios, o idea.

Según, (Chapman, 2014) la matriz DOFA (conocido por algunos como FODA, y SWOT en inglés) es una herramienta de gran utilidad para entender y tomar decisiones en toda clase de situaciones.

Para diseñar la propuesta más idónea que cubra las necesidades de la Cooperativa de Transportadores el Motilón Cooptmotilon Pamplona, se utiliza el FODA como herramienta fundamental para analizar la información obtenida en cada uno de los instrumentos aplicados a

saber: observación directa, entrevista y encuesta, extrayendo las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas, que puedan afectar el desarrollo de dicha propuesta.

Ilustración 3  
*Ficha de observación 1*

**Lugar:** Oficinas administrativas

**Tipo de observación:** Directa

**Tiempo:** 4 horas diarias

**Fecha:** Marzo a Mayo de 2018

**Docente:** Jhon Alexis Flórez Jaimes

Se realiza una observación directa en el sitio de trabajo de las oficinistas de la empresa Cooptmotilon, durante el tiempo dispuesto se pudo evidenciar que :

- Permanecen sentadas por largas horas.
- No realizan pausas activas.
- Presentan mala postura al sentarse.
- Son usuarias constantes de equipos de computación lo cual les genera cansancio ocular.
- No hacen descansos para tomar refrigerio.
- No existen actividades recreativas ni herramientas suministradas por la empresa para la buena utilización del tiempo libre de los trabajadores.

Ilustración 4  
*Ficha de observación 2*

**Lugar:** Sitio de trabajo personal operativo

**Tipo de observación:** Directa

**Tiempo:** 4 horas

**Fecha:** Marzo a Mayo de 2018

**Docente:** Jhon Alexis Flórez Jaimes

Se realiza una observación directa en el sitio de trabajo del personal operativo en la Estación de Servicio y las radio operadoras en la central de radio, durante el tiempo dispuesto se pudo evidenciar que :

Isleros:

- Permanecen todo el tiempo de pie.
- Manejan turnos nocturnos de 8 horas.
- Tienen poco descanso.
- Se exponen a altos grados de contaminación visual, auditiva y química.
- Presentan un alto grado de estrés laboral.
- No realizan pausas activas.

Radio operadoras:

- Permanece sentada por largas horas.
- No realizan pausas activas.
- Presentan mala postura al sentarse en algunos momentos.
- Son usuarias constantes de equipos de computación lo cual les genera cansancio ocular.
- Consumen alimentos denominados comida chatarra
- Debido al ritmo de trabajo ocasionado por manejar diferentes equipos de comunicación y la demanda de servicios de taxis presentan alto nivel de estrés laboral
- No existen actividades recreativas ni herramientas suministradas por la empresa para la buena utilización del tiempo libre de los trabajadores.

*Ilustración 5*  
*Análisis FODA, fichas de observación*

<b>FICHAS DE OBSERVACION DIERCTA</b>	
<b>FORTALEZAS</b>	El artículo 21 de la Ley 50 de 1990 establece que en las empresas con más de 50 trabajadores y cuya jornada sea de 48 horas a la semana, los trabajadores tendrán derecho a que 2 horas de dicha jornada se dediquen, por cuenta del empleador, a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.
<b>OPORTUNIDADES</b>	<p>Existe la disponibilidad del personal de la empresa para realizar las diferentes actividades recreativas para el buen uso del tiempo libre.</p> <p>Existe un espacio dentro del edificio de la empresa donde se puede realizar algunas actividades recreativas que se van a proponer.</p>
<b>DEBILIDADES</b>	La excesiva carga laboral ocasiona un debilitamiento físico y mental en los empleados de la empresa.
<b>AMENAZAS</b>	El sedentarismo y el estrés de la jornada laboral disminuyen condición física para actividades donde se requieran ejercicios de alta intensidad.

Ilustración 6  
Análisis FODA, entrevistas

<b>ENTREVISTAS</b>	
<i>FORTALEZAS</i>	<p><i>La gerencia de la empresa está dispuesta a destinar dos horas laborales a la semana para dichas actividades.</i></p> <p><i>DECRETO 1127 DE 1991, ART. 4</i></p> <p><i>Artículo 2.2.1.2.3.3. Obligación de asistir. 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.</i></p>
<i>OPORTUNIDADES</i>	<p><i>Existe la disponibilidad del personal de la empresa para realizar las diferentes actividades recreativas para el buen uso del tiempo libre.</i></p> <p><i>La gerencia facilita un espacio dentro del edificio de la empresa donde se puede realizar algunas actividades recreativas que se van a proponer.</i></p>
<i>DEBILIDADES</i>	<p><i>La gerencia no proporciona materiales necesarios para la realización de las actividades a proponer.</i></p>
<i>AMENAZAS</i>	<p><i>Algunos empleados poseen lesiones físicas que le impiden el desarrollo de actividades de alto impacto.</i></p> <p><i>Algunos empleados no podrían asistir debido a que su labor la deben desempeñar en horarios nocturnos (isleros, operadores de radio).</i></p>

*Ilustración 7*  
*Análisis FODA, encuesta*

<b>ENCUESTA</b>	
<b>FORTALEZAS</b>	<p>Los empleados tienen un conocimiento básico sobre que es el tiempo libre laboral.</p> <p>Entre las actividades que realizan los empleados en su tiempo libre laboral se destacan: Caminar y actividades lúdico recreativas.</p>
<b>OPORTUNIDADES</b>	<p>El 5.3% de los empleados utilizan el tiempo libre laboral para hacer ejercicio.</p> <p>Los empleados manifiestan el uso de pausas activas para interactuar con sus compañeros.</p> <p>Actividades como: Bailoterapia, aerobics, caminatas ecológicas, gimnasia de mantenimiento, tienen una gran acogida por los empleados de la empresa.</p>
<b>DEBILIDADES</b>	<p>Algunos de los empleados utiliza el tiempo libre laboral para descansar para dormir y ver películas.</p> <p>Los empleados no estarían obligados a asistir a actividades tales como: Caminatas ecológicas debido a que estas se realizarían en días no laborales.</p>
<b>AMENAZAS</b>	<p>Las condiciones físicas de algunos de los empleados no les permitiría participar de actividades de alto impacto que se propondrían.</p>

## CONCLUSIONES

- De acuerdo a la observación directa realizada dentro de esta investigación participativa se concluye que tanto el personal administrativo como el operativo permanecen durante largas horas en su sitio de trabajo con muy poco tiempo de descanso, sin ningún programa recreativo para el buen uso del tiempo libre laboral suministrado por la empresa.
- De acuerdo a la encuesta aplicada el 23% de los empleados considera que el tiempo libre laboral es un espacio de tiempo después de trabajar, otro 23% tiempo para compartir con la familia y/o los amigos, y un 54% cree que es el tiempo para descansar y/o hacer ejercicio. Así mismo su tiempo libre laboral lo destinan a: 9% a bailoterapia, 27% a caminar, 9% prácticas deportivas, 18% pausas activas, 37% actividades lúdicas.
- Según el análisis DOFA hecho a los instrumentos aplicados se concluye que la propuesta es viable debido a que actualmente la empresa no cuenta con un programa recreativo para el uso del buen tiempo libre laboral, y la ley 50 de 1990 promulga que toda empresa con una nomina mayor de 50 empleados debe tenerla. Existe la disposición por parte de los directivos y los empleados para acoger la propuesta diseñada de manera que se mejore la calidad de vida de los empleados y aumente su productividad.



**PROPUESTA DEL PROGRAMA RECREATIVO PARA EL USO DEL BUEN TIEMPO LIBRE DE LOS EMPLEADOS DE  
COOPTMOTILON LTDA.**

PROGRAMA DE RECREACION PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA COOPTMOTILON				
Tipo de actividad	Actividad	Descripción de la actividad	Objetivo y beneficios de la actividad	Dirigido a
Cultural	Visitas a museos	Visita a museos al servicio de la comunidad y su desarrollo, en donde adquieren, conservan, investigan, comunican y exponen o exhiben, con propósitos de estudio, educación y deleite colecciones de arte, científicas, históricas, entre otras, que son alternativas de apoyo al aprendizaje, complementan y refuerzan los conocimientos adquiridos.	Brindar facilidades para el mejoramiento intelectual de los trabajadores, de la empresa y sus familiares.	Trabajadores de la empresa y sus familiares.

Deportivas	Juegos deportivos internos	Conjunto de Actividades deportivas en diversas disciplinas (baloncesto, fútbol, voleibol, microfútbol) realizadas bajo el formato de campeonatos internos.	Incentivar la interacción, integración y el bienestar de los trabajadores a fin de mejorar el ambiente laboral y el clima organizacional. Realizar actividades que permitan el desarrollo físico, mental y espiritual de los trabajadores.	Trabajadores de la empresa
------------	----------------------------	--	--	----------------------------

PROGRAMA DE RECREACION PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA				
COOPTMOTILON				
Tipo de actividad	Actividad	Descripción de la actividad	Objetivo y beneficios de la actividad	Dirigido a
Deportivas	Gincanas	Compartir sanamente con compañeros de trabajo y familiares en conmemoración de fechas importantes, donde se podrá disfrutar de música, comida, bebidas, rifas y actividades afines.	Mejorar la integración y las relaciones interpersonales de los trabajadores de la empresa a fin de mejorar el ambiente laboral y el clima organizacional. Realizar actividades que permitan el desarrollo físico, mental y espiritual de los trabajadores en conjunto con sus familiares.	Trabajadores de la empresa y sus familiares.

Deportivas	Ciclo-paseos	Compartir sanamente con compañeros de trabajo y sus familiares en actividades físicas que será realizada al aire libre	Realizar actividades que permitan el desarrollo físico, mental y espiritual de los trabajadores en conjunto con sus familiares. Mejorar la integración y las relaciones interpersonales de los trabajadores de la empresa a fin de mejorar el ambiente laboral y el clima organizacional.	Trabajadores de la empresa y sus familiares
------------	--------------	--	---	---

PROGRAMA DE RECREACION PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA				
COOPTMOTILON				
Tipo de actividad	Actividad	Descripción de la actividad	Objetivo y beneficios de la actividad	Dirigido a
Cultural	Cine	Actividad programada dirigida especialmente para el esparcimiento de los trabajadores.	Promover la participación activa de trabajadores en la ejecución de actividades de utilización del tiempo libre laboral, recreación. Realizar actividades que permitan el desarrollo intelectual y esparcimiento de los trabajadores.	Trabajadores de la empresa.

Deportivas	Gimnasia de mantenimiento	Compartir sanamente con compañeros de trabajo y sus familiares en actividades físicas que será realizada al aire libre, o en espacio cerrado.	Facilitar el mantenimiento de un buen estado físico y mental de los trabajadores de la empresa	Trabajadores de la empresa
------------	---------------------------	---	--	----------------------------

PROGRAMA DE RECREACION PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA				
COOPTMOTILON				
Tipo de actividad	Actividad	Descripción de la actividad	Objetivo y beneficios de la actividad	Dirigido a
Recreativa	Juegos tradicionales	Actividad recreativa y social donde los empleados compartan y se integren con compañeros de trabajo, desarrollando actividades que hagan recordar los juegos tradicionales.	Mejorar la integración y relaciones interpersonales de los trabajadores dentro y fuera de la empresa.	Trabajadores de la empresa.
Recreativa	Juegos recreativos	Actividad recreativa y social donde los empleados compartan y se integren con compañeros de trabajo, desarrollando actividades que hagan olvidar el estrés laboral.	Contribuir a la integración y relaciones interpersonales de los trabajadores dentro y fuera de la empresa.	Trabajadores de la empresa.

PROGRAMA DE RECREACION PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA				
COOPTMOTILON				
Tipo de actividad	Actividad	Descripción de la actividad	Objetivo y beneficios de la actividad	Dirigido a
Turística	Excursiones a los municipios turísticos de la región.	Actividad dirigida al desarrollo turístico de los trabajadores de la empresa y sus familiares.	<p>Incentivar la participación de trabajadores en la ejecución de actividades de recreación y turismo social.</p> <p>Mejorar la integración y las relaciones interpersonales de los trabajadores.</p>	Trabajadores de la empresa y sus familiares.

Recreativa	Caminatas ecológicas	Actividad recreativa-ambiental donde los trabajadores y sus hijos conozcan sobre la fauna y flora de la región.	Actividad que permite el desarrollo físico, cultural y social de los trabajadores y sus familias en un entorno natural.	Trabajadores de la empresa y sus familiares

PROGRAMA DE RECREACION PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA				
COOPTMOTILON				
Tipo de actividad	Actividad	Descripción de la actividad	Objetivo y beneficios de la actividad	Dirigido a
Deportiva	Aerobics	Compartir sanamente con compañeros de trabajo y sus familiares en actividades físicas que será realizada al aire libre, o en espacio cerrado.	Facilitar una herramienta para el mejoramiento físico y mental de los trabajadores de la empresa	Trabajadores y familiares de la empresa
Deportiva	Rumba	Compartir sanamente con compañeros de trabajo de actividades físicas musicalizadas.	Facilitar una herramienta que ayude al mejoramiento físico y mental de los trabajadores de la empresa	Trabajadores de la empresa.

	aeróbica			
--	----------	--	--	--

PROGRAMA DE RECREACION PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA				
COOPTMOTILON				
Tipo de actividad	Actividad	Descripción de la actividad	Objetivo y beneficios de la actividad	Dirigido a
Social	Cumpleaños del mes	Actividades programadas dirigidas a los trabajadores que hayan estado de cumpleaños, se realizaran al final de cada mes.	Actividad que permite la motivación del trabajador y el desarrollo del sentido de pertenencia hacia la organización. Además de mejorar las relaciones interpersonales entre los empleados y minimizar el stress causado por el trabajo.	Trabajadores de la empresa.

Social	Fiesta del día del trabajador	Actividad programada dirigida especialmente para el disfrute y esparcimiento de los trabajadores.	Actividad que permite la recreación de los trabajadores en conjunto con sus familiares.  Mejora las relaciones interpersonales.	Trabajadores de la empresa.
--------	-------------------------------	---	---	-----------------------------

PROGRAMA DE RECREACION PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA				
COOPTMOTILON				
Tipo de actividad	Actividad	Descripción de la actividad	Objetivo y beneficios de la actividad	Dirigido a
Social	Aniversario de la empresa	Actividades programadas dirigidas especialmente para el esparcimiento y disfrute de los trabajadores de la empresa.	Permitir el Desarrollo físico, mental, social, emocional y espiritual de todos los trabajadores de la empresa.  Fortalece el sentido de pertenencia y el amor por la empresa.	Trabajadores y directivos de la empresa.

Educativa	Charlas, talleres, y eventos educativos.	Actividades programadas dirigidas especialmente para la formación educativa de los empleados.	Permitir la formación y desarrollo integral de conocimientos en los trabajadores de la empresa en diferentes temas de su interés y el de la organización.  Desarrollo de nuevas competencias y aptitudes.	Trabajadores de la empresa.
-----------	--	---	--	--------------------------------

PROGRAMA DE RECREACION PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA				
COOPTMOTILON				
Tipo de actividad	Actividad	Descripción de la actividad	Objetivo y beneficios de la actividad	Dirigido a
Educativa	Actividades ecológicas	Actividades programadas dirigidas especialmente para la integración y disfrute de un entorno natural y preservación de la naturaleza.	Permitir la formación y el desarrollo integral de conocimientos ecológicos y ambientales que ayuden a preservar el medio ambiente.	Trabajadores de la empresa.
Social	Fiesta del día de la Madre	Actividad dirigida especialmente para el esparcimiento y disfrute de los trabajadores y su familia.	Permitir el desarrollo físico, mental, social, emocional y espiritual de los trabajadores en conjunto con sus familiares.	Trabajadores y familiares de la empresa.

--	--	--	--	--

## BIBLIOGRAFÍA

Anton de Shutter. (s.f.). Obtenido de [www.hic-al.org/documento.cfm?id\\_documento=1679](http://www.hic-al.org/documento.cfm?id_documento=1679)

Bonilla, J. (2014). *TEFIS\_JimenezBonillaWilson\_2014.pdf*. Obtenido de [repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/.../TEFIS\\_JimenezBonillaWilson\\_2014.pdf?...1](http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/.../TEFIS_JimenezBonillaWilson_2014.pdf?...1)

Erich, W. (diciembre de 2011). *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd163/la-educacion-del-tiempo-libre-en-la-formacion.htm>

Julieth, R. (1 de septiembre de 2015). *asuntos:legales*. Obtenido de <https://www.asuntoslegales.com.co/consultorio/capacitacion-y-recreacion-son-una-obligacion-ineludible-2295776>

Karl, M. (25 de julio de 1867). *marxists*. Obtenido de <https://www.marxists.org/espanol/m-e/1860s/palp67s.htm>

Licoln, D. y. (2005). Obtenido de [http://www.ujaen.es/investiga/tics\\_tfg/pdf/cualitativa/recogida\\_datos/recogida\\_entrevista.pdf](http://www.ujaen.es/investiga/tics_tfg/pdf/cualitativa/recogida_datos/recogida_entrevista.pdf)

Marta Alelú Hernández. (s.f.). Obtenido de [https://www.uam.es/personal\\_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso\\_10/ENCUESTA\\_Trabajo.pdf](https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/ENCUESTA_Trabajo.pdf)

miquelena, D. (8 de junio de 2011). *servicio.bc.uc.edu.ve*. Obtenido de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/faces/revista/lainet/lainetv4n8/art2.pdf>

Montero, M. M. (13 de febrero de 2012). *binasss.sa*. Obtenido de <https://www.google.com.co/search?q=Mauren+Meneses+Montero+2012+La+recreaci%C3%B3n.+Una+forma+de+combatir+el+estr%C3%A9s.&oq=Mauren+Meneses+Montero+2012+La+re>

creaci%C3%B3n.+Una+forma+de+combatir+el+estr%C3%A9s.&aq=chrome..69i57.13067j0j8  
&sourceid=chrome&i

Universidad del Valle. (2016). *bibliotecadigital.univalle.edu.co*. Obtenido de  
[bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9327/1/3464-0510861.pdf](http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9327/1/3464-0510861.pdf)

## ANEXOS

## MUETRAS DE LA INVESTIGACION PARTICIPATIVA EN LA EMPRESA



Pausas activas



Actividades deportivas



Paseo de integración



Bailoterapia

