

Diseño de un programa de pausas activas, para reducir el nivel de estrés, ansiedad y agotamiento laboral en la empresa SERINTAC SAS.

Víctor Acosta

Especialización en educación para la recreación comunitaria

Facultad de educación

Universidad de Pamplona

2022



Diseño de un programa de pausas activas, para reducir el nivel de estrés, ansiedad y agotamiento laboral en la empresa SERINTAC SAS.

Monografía presentada como opción de grado, para aspirar al título de especialista en educación para la recreación comunitaria

Víctor Acosta

Asesor Metodológico:

Lucy Amparo Jaimes

Especialización en educación para la recreación comunitaria

Facultad de educación

Universidad de Pamplona

2022

Especialización en educación para la recreación comunitaria



### **Página de aceptación**

Nota de aceptación

---

---

---

---

Presidente de jurado

---

Jurado

---

Jurado

Pamplona, (Día, mes y año)



## Contenido

Resumen .....	9
Abstract .....	10
Introducción .....	11
Descripción del problema .....	14
Objetivos .....	17
Objetivo general .....	17
Objetivos específicos .....	17
Justificación.....	18
Contenido teórico.....	20
Pausas activas.....	20
Beneficios.....	21
Momentos de las pausas activas.....	21
Tipos de ejercicios de pausas activas .....	22
Leyes sobre pausas activas.....	23
Otras normativas .....	26
Metodología .....	27
Enfoque .....	27
Tipo de investigación .....	27



Técnicas e instrumentos .....	28
Entrevista semiestructurada .....	28
Método de análisis de resultados.....	28
Fuente de información.....	28
Categorías de estudio .....	29
Instrumento .....	29
Cronograma.....	31
Resultados .....	32
Discusión de resultados.....	37
Programa de pausas activas adaptado a las necesidades de la empresa .....	40
Introducción .....	40
Objetivo.....	40
Normatividad.....	40
Definiciones .....	41
Tiempo .....	41
Preparación.....	41
Actividad 1: Ejercicios de relajación .....	42
1. Ejercicios de respiración abdomino-diafragmática en posición sentada.....	42
2. ejercicios para los ojos cansados.....	43



Actividad 2: Ejercicios de estiramiento .....	43
1. Estiramiento de trapecios .....	43
2. Estiramiento de hombros.....	44
3. Estiramiento de espalda.....	45
4. Estiramiento de muñeca y antebrazo.....	45
Actividad 3: Ejercicios de movilidad .....	46
1. Caminata y trote en el lugar .....	46
2. Media sentadilla .....	47
3. media sentadilla con apoyo .....	47
4. abducción de cadera con apoyo de silla .....	48
5. Extensión de cadera y pie con apoyo .....	49
6. Equilibrio sobre una pierna .....	49
Cierre de actividades .....	50
Método de evaluación .....	50
Plan de trabajo para el desarrollo de programa de pausas activas .....	51
Conclusiones .....	53
Recomendaciones.....	55
Bibliografía .....	56
Anexos.....	57



Modelo de consentimiento informado .....	59
--	----

### **Índice de tablas**

Tabla 1: Diagrama de Gantt .....	31
Tabla 2: Resultados por categorías de estudio .....	35
Tabla 3: Plan de Pausas activas.....	51

### **Índice de figuras**

Ilustración 2: Pausas activas - Momentos .....	21
Ilustración 3: Pausas activas – Beneficios .....	25
Ilustración 4: Categorías de estudio .....	29

### **Índice de anexos**

Anexo 1: Modelo de Entrevista.....	57
Anexo 2: Respuesta de las entrevistas .....	60



### Índice de graficas

Gráfica 1: Histórico Incapacidades por estrés, ansiedad y agotamiento ..... 15

Gráfica 2: Factores estresantes..... 32

Gráfica 3: Enfermedades o padecimientos graves ..... 32

Gráfica 4: Molestias musculares ..... 33

Gráfica 5: Actividad física o deportiva ..... 33

Gráfica 6: Conocimiento sobre pausas activas..... 34

Gráfica 7: Actividades ofrecidas por la empresa ..... 34



## Resumen

La presente monografía tuvo como objetivo fundamental desarrollar un programa de pausas activas, para reducir el nivel de estrés, ansiedad y agotamiento laboral en la empresa Serintac SAS, por lo que se realizó una investigación cualitativa de tipo descriptiva, aplicando entrevistas a 10 empleados de la empresa, tanto del área administrativa como del área productiva. Las categorías de estudio fueron: Factores estresantes y enfermedades asociadas, enfermedades por sobreesfuerzo físico, dolencias o traumas osteomusculares, practica de actividades físicas, pertinencia y percepción sobre las pausas activas. Las entrevistas realizadas al personal evidenciaron que uno de los estresores de mayor relevancia son los clientes, el tener que ejercer labores en alturas y la carga laboral, sin embargo, el total de las personas entrevistadas manifiesta no haber tenido ninguna patología medica asociada al estrés. También se encontró que las enfermedades que aquejan a los trabajadores en la empresa son en mayor medida físicas de tipo muscular. Además, las entrevistas mostraron que algunos trabajadores practican actividades físicas y que los empleados consideran que las pausas activas y las actividades de gimnasia laboral podrían contribuir a su rendimiento y bienestar. El programa fue en su mayoría compuesto por ejercicios y actividades respiratorias y movimientos de bajo impacto. También se incluyeron ejercicios de estiramiento, concentrado en los miembros superiores. Por último, se incluyeron actividades para evitar las contracturas lumbares y las molestias en la espalda baja, que es según lo encontrado en las entrevistas, la lesión muscular de mayor recurrencia dentro de la empresa.

**Palabras clave:** Pausas Activas, Estrés Laboral, Ausentismo, Trastornos Musculares, Bienestar.



### **Abstract**

The main objective of this monograph was to develop a program of active breaks, to reduce the level of stress, anxiety and work exhaustion in the company Serintac SAS, for which a descriptive qualitative research was carried out, applying interviews to 10 employees of the company. company, both in the administrative area and in the production area. The study categories were: Stress factors and associated diseases, diseases due to physical overexertion, musculoskeletal ailments or traumas, practice of physical activities, relevance and perception of active breaks. The interviews with the staff showed that one of the most relevant stressors are the clients, having to work at heights and the workload, however, the total of the people interviewed stated that they had not had any medical pathology associated with stress. It was also found that the diseases that afflict the workers in the company are, to a greater extent, physical of a muscular type. In addition, the interviews showed that some workers practice physical activities and that the employees consider that active breaks and work-related gym activities could contribute to their performance and well-being. The program was mostly composed of exercises and respiratory activities and low-impact movements. Stretching exercises, concentrated on the upper limbs, are also included. Lastly, activities are included to avoid lumbar contractures and lower back discomfort, which is, according to what was found in the interviews, the most frequent muscle injury within the company.

**Keywords:** Active Breaks, Work Stress, Absenteeism, Muscular Disorders, Well-being.



## Introducción

El mundo avanza constantemente, la globalización y las nuevas tecnologías han incidido sobre las personas y los estilos de vida, lo que ha impulsado un conjunto de hábitos que conducen al sedentarismo y la mala alimentación, en donde la actividad física toma un segundo lugar.

A través de los años se ha presentado una evolución por parte de las industrias en cuanto al concepto de bienestar para los colaboradores, con el propósito de reducir el agotamiento físico y mental que a largo plazo lleva a enfermedades laborales incapacitantes y, por ende, a costos por atención médica.

Por lo anterior, surge la regulación y la implementación de campañas y programas de salud ocupacional en el ámbito empresarial, como una estrategia para aliviar el impacto económico generado por el ausentismo laboral propiciado por la enfermedad laboral en las empresas. Dentro de estas campañas, las pausas activas y la gimnasia física laboral comprenden un rubro sumamente importante, ya que se ha demostrado que tienen impactos positivos sobre el estado de ánimo y sirve como alternativa de afrontamiento frente a síntomas de estrés y ansiedad.

Si nos enfocamos en el ámbito organizacional, el estrés laboral es un fenómeno que afecta un alto porcentaje de trabajadores en todo el mundo, y que conlleva un costo personal, psicosocial y económico muy importante en la empresa. Las causas más comunes del estrés laboral es la presencia de conflictos interpersonales entre los miembros del centro laboral y la falta de reciprocidad entre todos. Es importante actuar sobre esta problemática debido a que niveles altos de estrés laboral podrían perjudicar las funciones cognitivas, es decir, la capacidad



de atención, concentración, análisis y asociación de ideas, lo que repercute en su eficiencia y eficacia en el trabajo.

Dentro de los grupos ocupacionales con mayor probabilidad de estrés laboral, están los que trabajan directamente con el usuario, ellos se encargaran de proyectar la imagen de la empresa ya que son el primer contacto que tiene el cliente con la entidad, debiendo brindar un trato de calidad. Sin embargo, también están expuestos a recibir un trato agresivo por parte del cliente. Por lo que el trabajador deberá saber manejar diferentes situaciones, caracteres u otros factores, sin que esto alterare el trato.

Por ello, es importante implementar prácticas que permitan reducir el estrés laboral, brindando técnicas al trabajador para reducir el estrés laboral y permitir la recuperación física y mental en el ambiente de trabajo. La realización de un programa de pausa activa, permitirá desarrollar periodos de descanso en la cual se realizará una serie de movimientos y estiramientos musculares en diferentes partes del cuerpo por cortos periodos de tiempo, permitiendo disminuir la sensación de agotamiento mental, aumentando la productividad y desempeño del trabajador.

En consistencia con lo anterior, este documento efectúa diseño de un programa de Pausas Activas con el objetivo de reducir las incapacidades laborales, brindando a los trabajadores técnicas que le permitan manejar adecuadamente el estrés laboral. Para este propósito, la presente monografía se divide en cuatro secciones cuya descripción se muestra a continuación:

En primera instancia, se realiza un acercamiento a la problemática de estudio, tomando como referencia el número de incapacidades por estrés, agotamiento y ansiedad en los empleados de la empresa Serintac SAS, en los últimos 18 meses. Posteriormente, se establecen los objetivos



y la justificación, haciendo énfasis en la relevancia académica que tiene la realización del estudio.

En una segunda sección, se presenta un acercamiento de los principios teóricos y conceptuales asociados a las pausas activas como métodos de regulación del estrés, el agotamiento y la ansiedad laboral. En el tercer apartado se muestra la estructura metodológica del estudio, las categorías primarias y secundarias y las herramientas para la recopilación de la información.

Posteriormente, se muestran los resultados del estudio, seguida de una triangulación y discusión de los resultados. Por último, se enumeran las conclusiones y se establecen las recomendaciones y consideraciones finales.



### **Descripción del problema**

El estrés laboral, según la Comisión Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (2018) se define como "las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador". Es decir, se trata de la reacción física y mental ante un reto o cambio que afecta a nuestro trabajo, y que tiene lugar en el entorno o puesto donde desempeñamos las funciones que nos corresponden y donde desarrollamos nuestra carrera profesional.

En Colombia, cerca de 19,25% de los trabajadores en el país están experimentando estrés y ansiedad. El 19,25% de los reportes corresponden a síntomas de ansiedad causados por algún motivo laboral, 12,94% a reacciones de estrés por altas concentraciones de trabajo, 10,92% a causa de la depresión y 3,25% en relación con conductas suicidas derivadas de factores personales que incluyen sentimientos negativos frente a su actividad laboral (Toro, 2019)

El estrés laboral es la duodécima causa de muerte más importante a nivel mundial según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es un desequilibrio, se produce el proceso de activación del cuerpo típico del estrés que, se convierte en un problema cuando se prolonga el tiempo. En este caso, los sentimientos y emociones negativos terminan superando y dominando a los positivos y pueden desencadenar signos fisiológicos y alteraciones de conducta.

Según la Organización Internacional de Trabajo (OIT), resulta necesario el diseño de políticas de trabajo y programas de prevención de salud y seguridad laboral encaminados a prevenir el estrés y dirigido a aumentar la satisfacción de los trabajadores. En este complejo contexto, el lugar de trabajo constituye al mismo tiempo una importante fuente de factores de

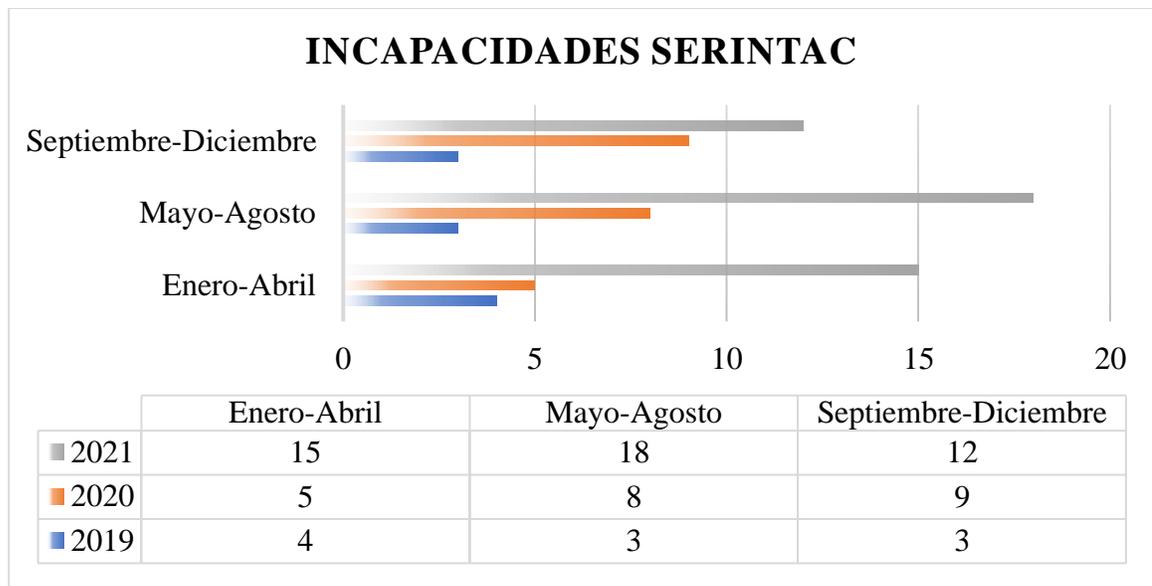


riesgo psicosocial y el escenario ideal para abordarlos con el objeto de proteger la salud y bienestar de los trabajadores a través de medidas colectivas (OIT, 2017).

Ahora bien, la empresa Serintac SAS es una empresa que tiene como propósito la venta, instalación y comercialización de aires acondicionados. Además de la instalación de redes eléctricas, cielos rasos y cámaras de seguridad en la ciudad de San José de Cúcuta, Santander. Debido a sus actividades tan diversas y al gran flujo de clientes que deben atenderse a diario, son muchas las incapacidades que se presentan anualmente en la empresa.

En la siguiente gráfica, se muestra un histórico de las incapacidades que ha tenido la empresa en los últimos 18 meses:

Gráfica 1: Histórico Incapacidades por estrés, ansiedad y agotamiento



Fuente: Elaboración propia con información ofrecida por la empresa

Como se puede observar, hay un incremento significativo en el número de incapacidades por años, aunque esto podría deberse a la crisis generada por el Covid-19, en el 2021 hubo un



incremento mayor al 2020 cuando dio inicio la pandemia y los periodos de aislamiento. Esto indicaría que aun a pesar de que la pandemia tuvo incidencias sobre el número de incapacidades, no es la única razón y se deben implementar medidas para contrarrestar el crecimiento.

Teniendo en cuenta que durante su jornada laboral el trato directo y constante que mantiene trabajador con el cliente deriva a un agotamiento, deshumanización y sentimiento de insatisfacción laboral; es importante la implementación de un programa de pausas activas en el nivel de estrés pudiendo así aumentar su desempeño laboral, productivo, bienestar físico y mental. La Pausa Activa podría ser una herramienta destinada a compensar el esfuerzo diario realizado por las personas entregando un espacio destinado a la educación, recuperación y formación de hábitos hacia una vida saludable. Siendo importante que la empresa fomente estas actividades para mejorar la calidad de vida del trabajador.

En consistencia con lo anterior, surge el siguiente interrogante:

¿Cómo reducir el nivel de estrés, ansiedad y agotamiento laboral a partir de un programa de pausas activas en la empresa Serintac SAS?



## Objetivos

### Objetivo general

Desarrollar un programa de pausas activas, para reducir el nivel de estrés, ansiedad y agotamiento laboral en la empresa Serintac SAS.

### Objetivos específicos

Conocer mediante una entrevista, las necesidades y experiencias de estrés, ansiedad y agotamiento laboral en los trabajadores de la empresa Serintac SAS.

Diseñar un programa de pausas activas, para reducir el nivel de estrés, ansiedad y agotamiento laboral, en base a las necesidades y experiencias de los trabajadores en la empresa Serintac SAS.



### **Justificación**

Al realizar las pausas activas el cuerpo libera endorfinas las cuales nos ayudan a reducir la fatiga y el estrés laboral, mediante ello evitaremos que el estrés laboral afecta negativamente la salud psicológica y física de los trabajadores, sobre todo los trabajadores operativos y de atención al cliente, un trabajador estresado va estar poco motivado y suele enfermarse más seguido, asimismo está determinado por la organización del trabajo, el diseño y las relaciones laborales, donde las exigencias del trabajo no corresponden o exceden las capacidades, recursos o necesidades del trabajador.

Si bien la empresa Serintac SAS, cuenta con una cultura organizacional que preserva la estabilidad y la salud de sus empleados, es necesario desarrollar alternativas para que los trabajadores se sientan más cómodos en el contexto laboral y se disminuyan las ausencias e incapacidades. Además, ofrecer información oportuna ya que muchos de ellos no saben qué acciones tomar para manejar estos síntomas y las distintas situaciones a los que están expuestos, presentando fatiga, irritabilidad y agotamiento mental incrementando la posibilidad de que ocurran accidentes laborales.

Esta monografía representa la implementación de los conocimientos adquiridos en el proceso de formación, de la universidad de Pamplona. Se espera que los resultados sirvan como fuente de referencia para el desarrollo de estudios en acción y prevención de las patologías generadas por sobrecarga laboral como agotamiento, estrés, ansiedad, entre otros.

Por último, el presente proyecto monográfico pretende aportar a nivel teórico porque se contará con evidencia científica utilizando la metodología de un estudio cualitativo, asimismo



constituye un aporte para la práctica pues se ejecutará un programa de pausas activas que integra las experiencias laborales y las condiciones específicas de los trabajadores que forman parte de la empresa Serintac SAS.



## Contenido teórico

### Pausas activas

Las pausas activas son descritas como la práctica de ejercicios físicos realizados colectivamente durante la jornada de trabajo, prescritos de acuerdo con la función ejercida por el trabajador. Esa práctica tiene como finalidad prevenir enfermedades ocupacionales y promover el bienestar individual por intermedio de la consciencia corporal: conociendo, respetando, amando y estimulando el propio cuerpo.

Una pausa activa o gimnasia laboral cumple la función de aliviar la tensión de diversos músculos del cuerpo, mejorar la movilidad articular corregir las malas posturas, disminuir cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas, eliminar la falta de concentración y el mal humor, suspender momentáneamente las actividades que involucren movimientos repetitivos. La inactividad física incrementa significativamente las causas de sufrir enfermedades no transmisibles, y es generada en gran parte por el sedentarismo laboral, comprendido como la falta de actividad física regular, ocasionada por el desempeño de las tareas relativas al trabajo. Por lo anterior, las pausas activas se han convertido en una de las principales herramientas de la seguridad y salud en el trabajo (Cabello, Torres, & Zabaleta, 2018).

De la misma manera, las pausas activas radican en la aplicación de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo que pueden oscilar entre 10 a 15 minutos, durante la jornada laboral. Asimismo, permiten que se pueda recuperar la energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos. Por tanto, se pueden realizar en los momentos más adecuados durante la jornada laboral.



En síntesis las pausas activas laborales son las que generan un ambiente armónico y de cuidado por parte de la organización en su talento humano como estrategias que logren que el colaborador se sienta protegido en su puesto de trabajo como parte de la protección de las normativas que promueve el Estado colombiano dentro de las organizaciones públicas y privadas a través del acompañamiento de las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL), que generan espacios de capacitación y acompañamiento constante de la salud del trabajador colombiano (Cabello, Torres, & Zabaleta, 2018).

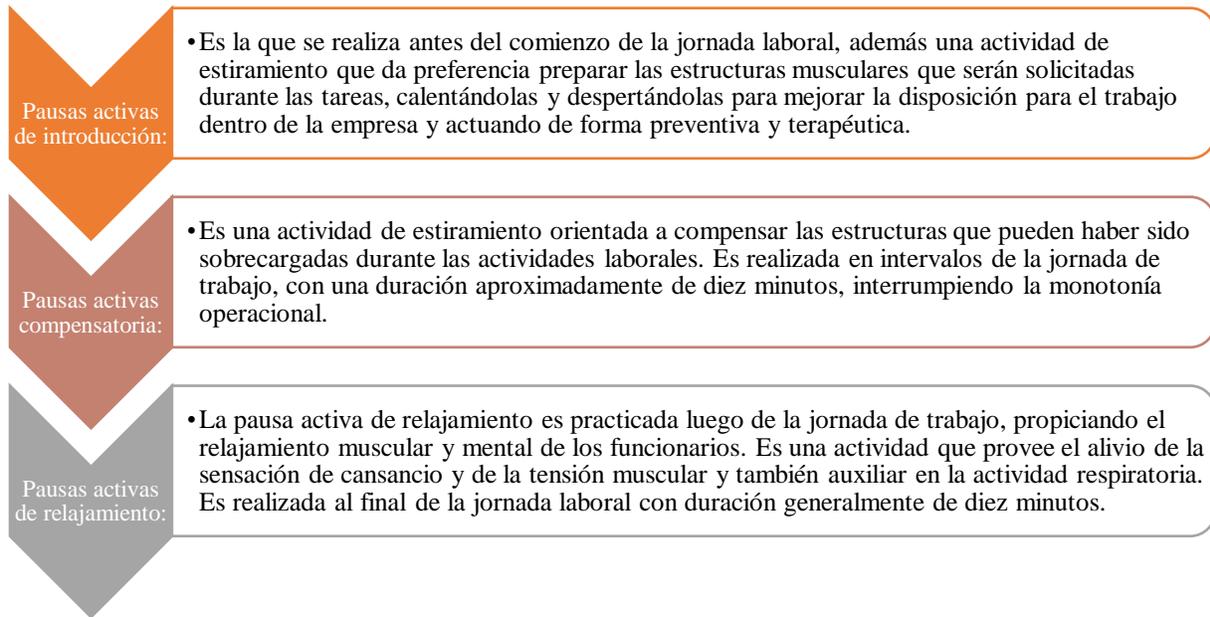
### **Beneficios**

Los ejercicios de pausas activas activan la circulación periférica con el calentamiento tisular y neuromuscular, que son imprescindibles en las actividades que exijan atención y tomas de decisión que resultan actos motores, promoviendo la ganancia de fuerza por el estiramiento muscular, restaurador del potencial contráctil, mejorando el retorno venoso, la capacidad de ventilación, la postura y reduciendo el estrés (Niño & Solano, 2020).

La pausa activa en el trabajo mejora la salud, aumenta la circulación de la sangre, estabiliza la presión arterial, disminuye el estrés cotidiano y reduce la tensión muscular de la población trabajadora. En este descanso dirigido reduce la tensión acumulada en áreas vulnerables como la espalda superior, cuello, hombros, brazos, manos y piernas. Además, optimiza el clima laboral, mejora la productividad, rompe la monotonía y mejora la interacción entre compañeros.

### **Momentos de las pausas activas**

Ilustración 1: Pausas activas - Momentos



Fuente: Elaboración propia en base a (Niño & Solano, 2020)

### Tipos de ejercicios de pausas activas

**Ejercicios Respiratorios:** El ejercicio de respiración es una estrategia sencilla para hacer frente a situaciones de estrés, se lo puede realizar tendido o sentado, en la situación que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración, esto nos ayudara a mantener la armonía los principios orgánicos vitales dando mayor capacidad de resistencia al organismo, previniendo los síntomas que se pueden producir como el insomnio, ansiedad y estrés (Corredor & Valderrama, 2018).

**Ejercicios de movilidad articular:** Consiste en ejercicios de rotación de las articulaciones principales como cuello, hombro, cintura, cadera, rodillas y tobillos. Para cada parte del cuerpo se especifican los ejercicios a realizar, su objetivo es recuperar los rangos articulares perdidos y retrasar la aparición de la fatiga por trabajos prolongados en la misma



postura, produciendo relajación muscular y previniendo lesiones (Corredor & Valderrama, 2018).

**Ejercicios de coordinación:** La coordinación generalmente se refiere al movimiento de dos o más partes del cuerpo al mismo tiempo, es una aptitud que se desarrolla cuando realizamos un ejercicio general, pues nos obliga a que todo nuestro cuerpo trabaje al unísono para lograr una meta específica (Corredor & Valderrama, 2018).

**Ejercicios de flexibilidad:** Es definida como la capacidad que tienen los músculos para estirarse o la extensión máxima de un movimiento, la amplitud de su movimiento puede verse limitada por diversos factores. Los beneficios que presta este tipo de ejercicios es el tratar de mejorar las funciones articulares, musculares, disminuyendo el estrés, influyendo en un ajuste corporal (Corredor & Valderrama, 2018).

### **Leyes sobre pausas activas**

En Colombia se habla de salud ocupacional desde el 1.904, Rafael Uribe Uribe trató el tema de la seguridad en el trabajo, siendo llamado después el padre de la salud ocupacional en Colombia dando origen a la Ley 57 de 1915 conocida como la ley Uribe. (Lizarazo. C, Fajardo. J, Berrio. S, Quintana. L. S.F P.2).

Desde entonces este tema se ha fortalecido gracias a los esfuerzos de los gobiernos y de entidades como la Organización Mundial de la salud OMS y la Organización Internacional del Trabajo que han abordado el tema de la salud ocupacional desde diferentes tópicos planteando estrategias, acciones y planes que cada vez afirman más la necesidad de que las organizaciones



se involucren, dado que el espacio laboral sea reconocido como un ámbito adecuado para la promoción de la salud. (Lizarazo. C, Fajardo. J, Berrio. S, Quintana. L. S.F)

Es a partir de la Ley de Obesidad (Ley 1355, 2009) que se comienza a pensar, reflexionar y reglamentar los mecanismos para las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos los empleados. Esto se evidencia en el Artículo 5, en su parágrafo el cual dice:

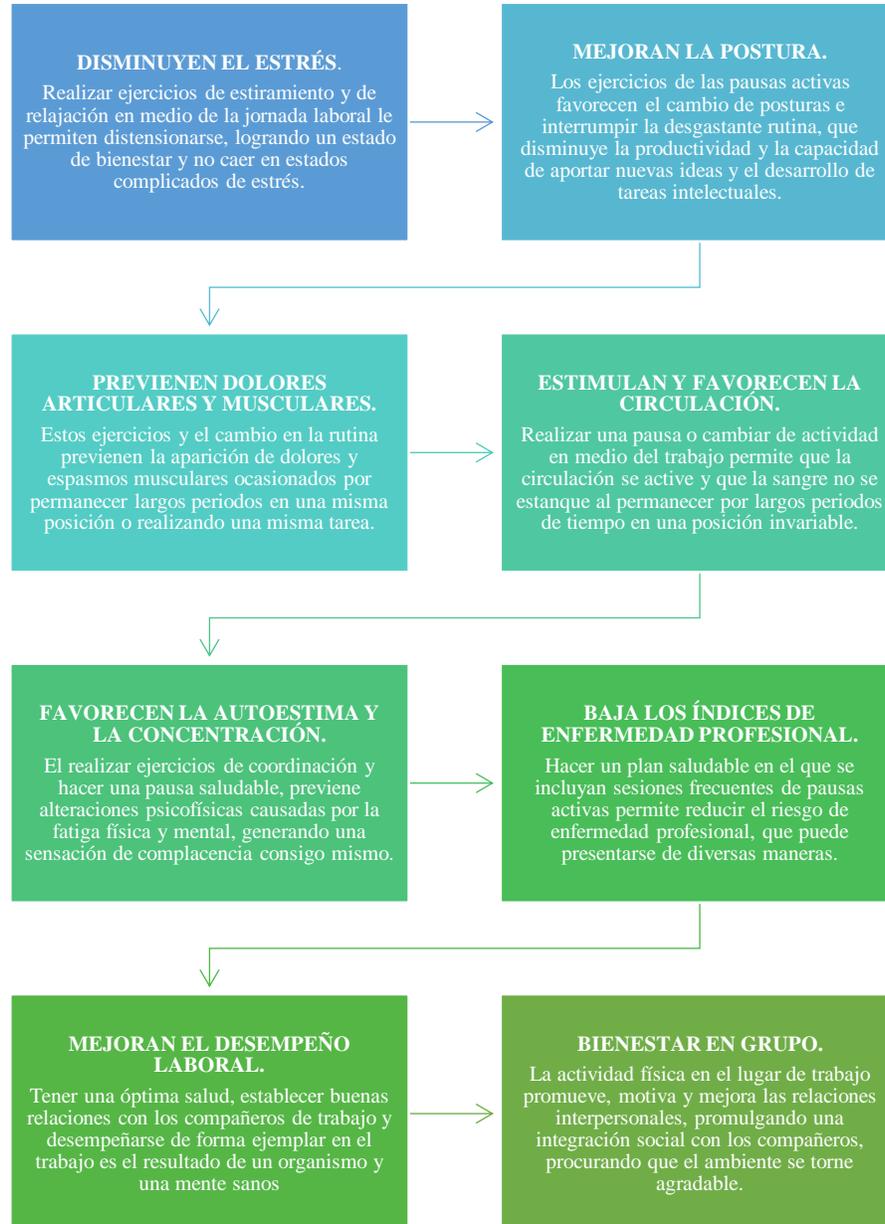
“El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales”.

Las pausas activas son breves espacios de descanso que se deben realizar a lo largo de la jornada laboral, con la finalidad de permitir la recuperación del cuerpo de la fatiga muscular y mental que se genera durante las jornadas laborales, promoviendo la realización de actividad física enfocada en ejercicios que permitan realizar estiramientos del cuerpo, propiciando cambios de posición y relajación de la sobrecarga osteomusculares que se presentan por mantener posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada de trabajo, de esta manera se estimula la función cardiaca, neuronal y muscular, lo que contribuye a minimizar el riesgo de aparición de enfermedades laborales asociadas al trabajo, entre las que se pueden mencionar, el síndrome de túnel carpiano, varices, lesión del manguito rotador, estrés laboral y otras definidas en la Ley 1477 de 2014.



En concordancia con lo anterior, las pausas activas son una herramienta imprescindible de la salud ocupacional dados los beneficios de realizarlas, como los mencionados en expo-vida sana (Revista Portafolio, Sección tendencias. septiembre 2013):

Ilustración 2: Pausas activas – Beneficios



Fuente: Elaboración propia en base a (Corredor & Valderrama, 2018).



## Otras normativas

Ahora bien, la periodicidad y duración de las pausas activas tiene diferentes rangos, dependerá de las actividades laborales que se desarrollen, de las políticas establecidas en las empresas y de la concientización de la realización de estas por parte de los trabajadores, sin embargo, el ministerio de salud recomienda realizarlas por periodos de entre 10 y 15 minutos y practicarse individual o grupalmente (Periódico el Clarin.com, 2012, p.1)

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. (p. 2)

La Resolución 1072 de 2015, en la cual en su capítulo 6. Define las directrices de obligatorio cumplimiento para implementar el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, incluyendo por supuesto la prevención de enfermedades laborales, lo que lleva de manera directa a la implementación de programas o planes de realización de pausas activas.

Las guías técnicas colombianas, como complemento de la legislación colombiana, especialmente la GTC 45, se enfoca en la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional presenta las pausas activas como un aspecto importante de los controles existentes y también como las medidas de intervención.

También existen las Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional GATISO. Ellas presentan los riesgos profesionales a los que un trabajador puede estar expuesto y emiten recomendaciones desde la promoción, prevención y tratamiento, mencionando en varios casos la realización de pausas.



## Metodología

A continuación, se presenta la estructura metodológica del presente trabajo monográfico, tomando como referencia el libro de Sampieri, Collado y Lucio (2014), que lleva por título “Metodología de la investigación”:

### Enfoque

El enfoque o investigación cualitativa permite un proceso de comprensión, ya que el objetivo de la investigación cualitativa es el de proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven. Las características básicas de los estudios cualitativos se pueden resumir en que son investigaciones centradas en los fenómenos o sujetos, lo que se relaciona directamente con el propósito del estudio (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014).

### Tipo de investigación

Se efectúa un tipo de investigación descriptiva se refiere al diseño de la investigación, creación de preguntas y análisis de datos que se llevarán a cabo sobre el tema. Se conoce como método de investigación observacional porque ninguna de las variables que forman parte del estudio está influenciada. La investigación descriptiva se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando. Esta metodología se centra más en el “qué”, en lugar del “por qué” del sujeto de investigación (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014).

### Población

Se toman como población de estudio a los **22 empleados** que forman parte de la empresa Serintac SAS.



## **Muestra**

No probabilística, por conveniencia. Por limitaciones de tiempo y recursos se aplicarán las técnicas para la recolección de la información a **10 participantes**.

## **Técnicas e instrumentos**

### **Entrevista semiestructurada**

Las entrevistas semiestructuradas ofrecen al investigador un margen de maniobra considerable, además de mantener la estructura básica de la entrevista. Incluso si se trata de una conversación guiada entre investigadores y entrevistados, existe flexibilidad. Teniendo en cuenta la estructura, el investigador puede seguir cualquier idea o aprovechar creativamente toda la entrevista (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014).

### **Método de análisis de resultados**

Para el análisis de la información recolectada, los métodos que se utilizarán son: el análisis de contenido, la elaboración de una síntesis y una triangulación de las respuestas obtenidas en las entrevistas.

### **Fuente de información**

Se toma como fuente de información primaria los resultados de las entrevistas realizadas a los 10 empleados que forman parte de la empresa Serintac SAS. Para identificar las principales fuentes que abordan la temática se buscaron los trabajos publicados en los repositorios académicos Scielo, Redalyc, Scopus, Google S y los repositorios universitarios latinoamericanos UNAM, UdeA y la red de repositorios latinoamericanos.



## Categorías de estudio

Ilustración 3: Categorías de estudio



Fuente: Elaboración propia

## Instrumento

Nombre:

Edad:

Tiempo de servicio en la empresa:

Cargo:

Nivel académico:

Sexo:

¿Cuáles son los factores estresantes o que le causan más tensión en su puesto de trabajo?

¿Ha sufrido usted alguna lesión muscular?

¿Dónde?

¿Toma usted descansos en su jornada laboral?  
¿Cuántos?

¿Ha tenido usted algún tipo de incapacidad asociada al estrés o el agotamiento?



¿Sufre usted de alguna lesión muscular por su actividad laboral?

¿Realiza alguna actividad física en su tiempo libre?

¿La empresa ofrece algún tipo de formación sobre pausas activas?

¿Sabe usted que son pausas activas?

¿La empresa ofrece algún tipo de actividad recreativa o de tiempo libre?

¿Ha realizado pausas activas? ¿Cuáles?

¿Participaría usted en la realización de ejercicios físicos y actividades recreativas en el contexto laboral?

¿Considera usted que la implementación de ejercicios físicos y recreativos en el trabajo, contribuiría a su salud y estado de ánimo?



### Cronograma

Tabla 1: Diagrama de Gantt

<b>Objetivo Del Proyecto:</b>	Desarrollar un programa de pausas activas, para reducir el nivel de estrés, ansiedad y agotamiento laboral en la empresa Serintac SAS.																
	<b>Responsable</b>	<b>FEBRERO</b>				<b>MARZO</b>				<b>ABRIL</b>				<b>MAYO</b>			
<b>DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/TAREAS/ACCIONES</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>I FASE: Diagnóstico y análisis de las necesidades de intervención</b>																	
Actividad 1: Presentación	Investigador																
Actividad 2: Diagnostico y descripción del problema	Investigador																
Actividad 3: Diseño metodológico e instrumento	Investigador																
Actividad 5: Planeación de actividades	Investigador																
<b>III FASE: Ejecución de las acciones</b>																	
Actividad 6: Aplicación de las entrevistas	Investigador																
Actividad 7: Sistematización de la información	Investigador																
<b>IV FASE: Evaluación del proyecto</b>																	
Actividad 13: Presentación de hallazgos	Investigador																
Actividad 14: Presentación del programa de pausas activas	Investigador																
Actividad 15: Redacción del informe final	Investigador																

Fuente: Elaboración propia



## Resultados

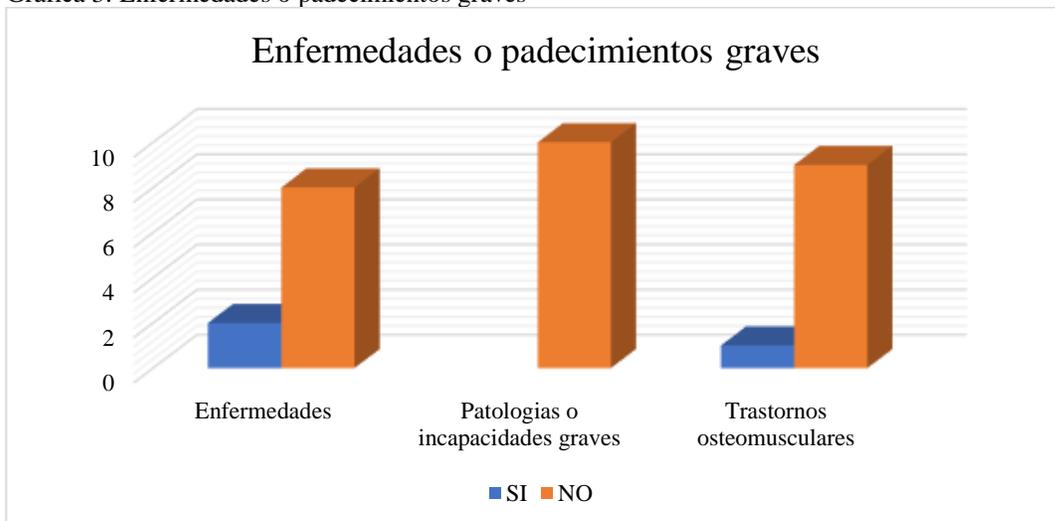
A continuación, se efectúa una descripción de los hallazgos de la entrevista y los procesos de observación en la empresa de estudio:

Gráfica 2: Factores estresantes



Fuente: Elaboración propia

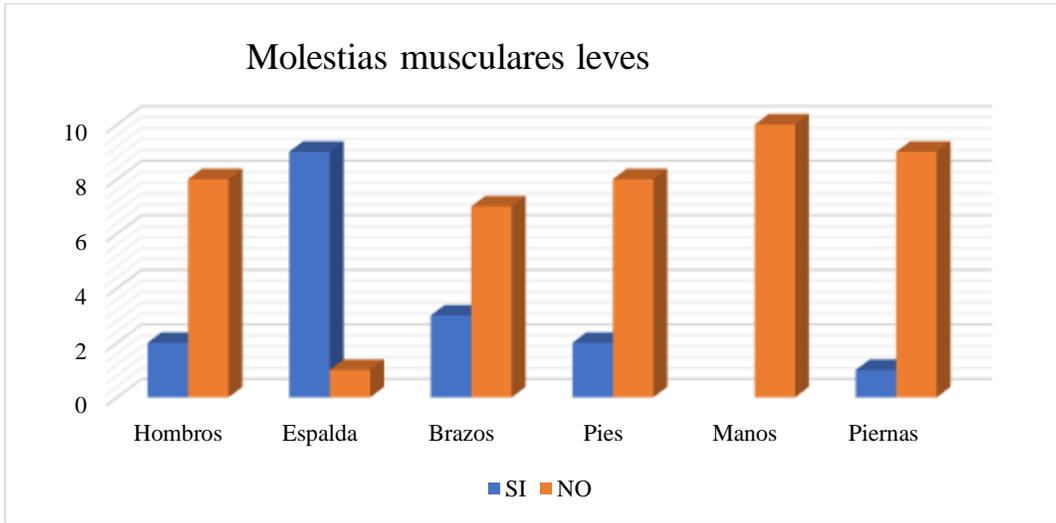
Gráfica 3: Enfermedades o padecimientos graves



Fuente: Elaboración propia



Gráfica 4: Molestias musculares



Fuente: Elaboración propia

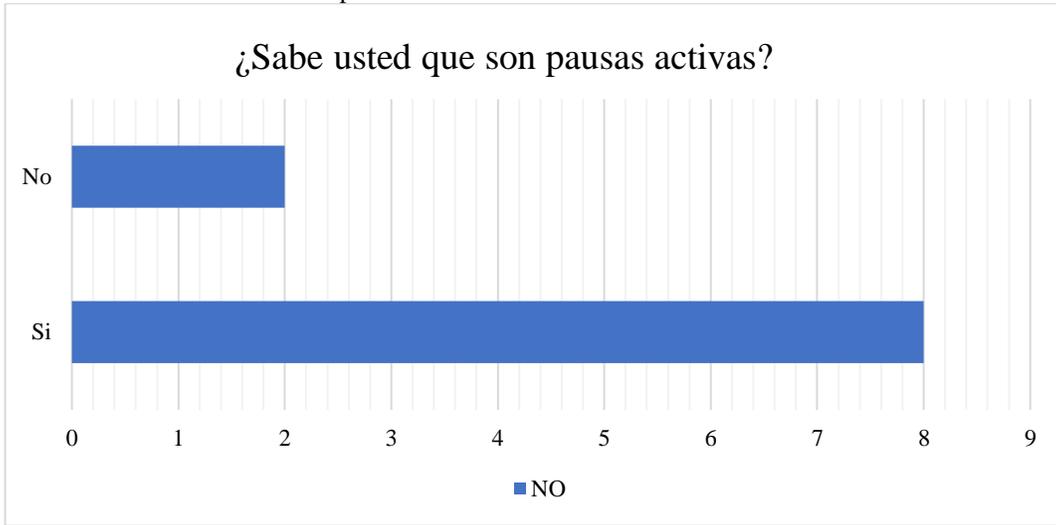
Gráfica 5: Actividad física o deportiva



Fuente: Elaboración propia



Gráfica 6: Conocimiento sobre pausas activas



Fuente: Elaboración propia

Gráfica 7: Actividades ofrecidas por la empresa



Fuente: Elaboración propia

En la siguiente tabla se muestra un análisis de los resultados por categoría de estudio:

Especialización en educación para la recreación comunitaria



Tabla 2: Análisis de resultados por categorías de estudio

Categorías	Respuestas
<ul style="list-style-type: none"><li>Factores estresantes y enfermedades asociadas</li></ul>	<p>Las personas han identificado dos aspectos que generan estrés en el contexto laboral, el primero es el asociado al ejercicio de labores en alturas ya que muchas veces deben instalar aires y equipos de refrigeración usando escaleras, además de las instalaciones de Driwall que por lo regular requieren elevadores y superficies de aumento.</p> <p>Ahora bien, otro de los factores que más generan estrés para los trabajadores de atención, son los clientes y el reto que representa tener que brindarles un buen servicio, manteniendo los estándares de calidad.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>Enfermedades por sobreesfuerzo físico</li></ul>	<p>Las narraciones y el índice de respuesta mostraron que las enfermedades producto de las actividades laborales, son en su mayoría musculares y están asociadas a los trabajos en elevaciones, el levantamiento de cargas pesadas, las posturas sostenidas, entre otros.</p> <p>Las principales molestias según las respuestas, se presentan en los miembros superiores a la altura de los hombros, aunque también se presentan dolores lumbares.</p>



Entre las afecciones del tono emocional, los empleados manifestaron sentirse cansados, con poco apetito o con ansiedad.

- Dolencias o traumas osteomusculares  
Como se mencionó antes, las enfermedades por sobre esfuerzo son en su mayoría de tipo muscular, las afecciones que se presentan en mayor medida, son en los miembros superiores, aunque según las entrevistas, también se presentan en la espalda baja, los hombros y el cuello.  
Aunque no existen tratamientos prolongados para este tipo de molestias, los trabajadores manifiestan haber suspendido por sus labores por dolor incontrolable, problemas de movilidad e incapacidad para estar en una misma posición por mucho tiempo.
- Practica de actividades físicas  
Según el índice de respuestas, solo algunos trabajadores practican actividades físicas o deportivas en su tiempo libre. Dentro de las actividades que practican se encuentra el futbol, correr y caminar. Los resultados mostraron que dentro de los trabajadores que realizan este tipo de actividades, las mujeres prefieren caminar o trotar y los hombres prefieren jugar futbol o practicar deportes.
- Pertinencia y percepción sobre las pausas activas  
Al indagar sobre si los participantes conocen o no lo que son las pausas activas, se encontró que los trabajadores



reconocen lo que son y sus ventajas en el contexto laboral, por lo que muchos consideran que serian sumamente beneficiosas para mantener el animo y reducir las enfermedades osteomusculares.

Las pausas activas no son aplicadas en la empresa y teniendo en cuenta que algunos empleados no realizan actividades físicas ni practican algún deporte, pueden ser una herramienta que contribuya al bienestar de los empleados y a la disminución de ausencias laborales por enfermedades.

---

Fuente: Elaboración propia

### **Discusión de resultados**

Las entrevistas realizadas al personal evidenciaron que uno de los estresores de mayor relevancia son los clientes, el tener que ejercer labores en alturas y la carga laboral, sin embargo, el total de las personas entrevistadas manifiesta no haber tenido ninguna patología medica asociada al estrés. Según lo encontrado en la revisión, el estrés es uno de los aspectos que más incide sobre el bienestar de los trabajadores, por lo que identificar los focos generadores de estrés es de suma importancia para mitigar los efectos. La entrevista mostro que el trabajo en alturas y la atención son los factores que más generan estrés, pero no se encontraron respuesta que indicaran la existencia de padecimientos clínicos ni de estrés agudo.

Ante esto, Pérez (2019) sostiene que un trabajador que está estresado presenta con mayor frecuencia enfermedades, está poco motivado, es menos productivo y tiene menos seguridad



laboral. El estrés laboral no solo afecta la salud y el bienestar de los trabajadores, sino también la economía de cada país. El estrés laboral es una reacción que presenta el trabajador ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus capacidades y recursos, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar una situación (Perez, 2019).

Los resultados indicaron que las enfermedades que aquejan a los trabajadores en la empresa son en mayor medida físicas de tipo muscular, aunque también mencionaron factores estresantes. Ante esto, El instituto canario de seguridad laboral (2021) sostiene que “los trastornos musculoesqueléticos (TME) constituyen el problema de salud de origen laboral más frecuente, con millones de trabajadores afectados en todos los sectores de actividad. Casi el 24 % de los trabajadores/as sufren dolor de espalda, y el 22 % tienen dolores musculares” (ICSL, 2021).

Las entrevistas mostraron que algunos trabajadores practican actividades físicas y otros no. Ranstand (2016) sostuvo que el ejercicio físico no solo es positivo para las personas en su vida personal, sino también en la profesional. Si los trabajadores llegan animados y psicológicamente descansados al trabajo, sus capacidades laborales aumentarán. Existen multitud de empresas que, conscientes de sus beneficios, proporcionan programas de ejercicio físico para sus trabajadores durante el horario laboral. Los gerentes y directivos de estas compañías lo consideran como una inversión: sus empleados trabajarán así de una forma más activa y motivada, lo que da importantes beneficios desde el punto de vista organizativo (Ranstand, 2016)

Por último, los empleados consideran que las pausas activas y las actividades de gimnasia laboral podrían contribuir a su rendimiento y bienestar. La Organización Mundial de la Salud



(2017) sostuvo que los empleados consideran que las pausas activas podrían ser beneficiosas para sus actividades. Las pausas activas son tiempos breves de descanso dentro de la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y reducir la fatiga muscular a través de diferentes técnicas y ejercicios (OMS, 2017).



## **Programa de pausas activas adaptado a las necesidades de la empresa**

### **Introducción**

Las pausas activas son una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías y beneficios para lograr un desempeño eficiente del trabajo, a través de ejercicios que compensen las tareas realizadas y reviertan la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo. Los ejercicios que encontrara a continuación, son adaptados a las necesidades de la empresa y se espera que sean realizados durante cinco minutos por cada hora y media de trabajo.

### **Objetivo**

Mejorar el estado de ánimo, reducir el nivel de estrés, ansiedad y agotamiento laboral, en base a las necesidades y experiencias de los trabajadores en la empresa Serintac SAS.

### **Normatividad**

En Colombia se reglamentan las pausas activas en la ley 1335 de 2009, donde se le obliga a las empresas de todo el país a diseñar programas de pausas activas durante la jornada laboral para todo su equipo de trabajo y esto debe contar con el apoyo directo de los Administradores de Riesgos Profesionales. El decreto que fomenta a profundidad el desarrollo de estos programas es el 1072 de 2015, el cual, promueve un programa apropiado de pausas activas y estas “se deben adoptar a las medidas necesarias para la higiene y protección de la salud de cada trabajador” (MinSalud, 2015, p. 15).



## **Definiciones**

**Pausas Activas:** Conjunto de ejercicios físico desarrollados durante la jornada laboral, los cuales son terapéuticos y mejoran la calidad de vida de las personas. Estas “pausas activas se llevan a cabo en un lugar cercano al puesto de trabajo en un lapso de 8-10 minutos” (Cabello, Torres, & Zabaleta, 2018).

**Ejercicios Físicos:** Actividad planificada y repetitiva donde hay movimiento muscular y un gasto de energía.

**Estrés Laboral:** Reacción física y mental que experimenta un trabajador, por el desarrollo de sus funciones continuas causando un agotamiento físico y desgaste a nivel mental.

**Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo:** es el encargado de velar y supervisar que se estén organizando y planificando adecuadamente las diferentes actividades físicas dentro de la jornada laboral, para evitar el estrés y cansancio excesivo en cada empleado.

## **Tiempo**

El tiempo estimado de actividades es de diez minutos.

## **Preparación**

Es recomendable que los trabajadores suspendan sus actividades laborales por completo y en lo posible realicen las actividades de forma continua, sin pausas ni interrupciones. Se recomienda no consumir alimentos sólidos ni líquidos, mientras se realizan los ejercicios e ingerir agua solo después de cada sección.

## Actividad 1: Ejercicios de relajación

### 1. Ejercicios de respiración abdomino-diafragmática en posición sentada

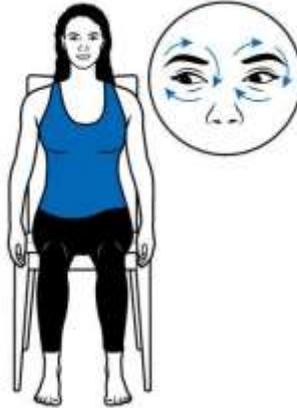
La respiración diafragmática, también llamada respiración abdominal o respiración profunda, es un tipo de respiración donde usamos fundamentalmente la acción del diafragma. El diafragma es un músculo ubicado en la base de los pulmones que cuando inspiramos se contrae y adopta una forma más plana, permitiendo la entrada de aire a los pulmones. Cuando el diafragma se relaja, aumenta su volumen, presiona los pulmones y se produce la expiración (Viu, 2018).



- Colocar una mano en la zona superior del pecho y otra en el abdomen, justo con el dedo meñique encima del ombligo. Esto permitirá controlar los movimientos.
- Inspire lentamente por la nariz, de forma que la mano en su abdomen sienta la presión de este al elevarse. La mano en el pecho debe permanecer sin moverse (o casi). La inspiración no debe ser tan profunda que lleguemos a hiperventilar.
- Hacer una pequeña pausa en la respiración antes de pasar a exhalar.
- Exhala lentamente el aire por la boca, de forma que sienta los músculos de su abdomen descender. Recordar que la mano en el pecho debe permanecer lo más inmóvil posible.

- Repetir de 3 a 10 veces estos pasos, de poder ser con una frecuencia de 3 a 4 veces al día.
- Al finalizar, al ponerse de pie, hacerlo pausadamente.

## 2. ejercicios para los ojos cansados



Siéntese derecho y lleve la mirada al extremo inferior derecho y de ahí hacia el cielo, luego a la izquierda y de vuelta hacia abajo. Ahora mueva los ojos en la dirección contraria. Repita cinco veces.

## Actividad 2: Ejercicios de estiramiento

### 1. Estiramiento de trapecios



Sentados en la silla, sostiene su cabeza por abajo con una mano, por ejemplo, la derecha. Con la mano izquierda inclina la cabeza hacia la izquierda de forma que estire el trapecio



derecho. Realice el mismo ejercicio cambiando de lado. Con este ejercicio mejora la movilidad del cuello.

## 2. Estiramiento de hombros



Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Mueva su mano derecha detrás de su cuello y agárrela con su mano izquierda por detrás de su espalda.

Tire lentamente de la mano izquierda hacia arriba hasta que sienta el estiramiento en su hombro izquierdo. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego cambie de lado y repita el ejercicio.



Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Agarre su codo derecho con su mano izquierda. Lentamente tire de su codo hacia su pecho hasta que sienta el estiramiento en su deltoides. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie el brazo.

### 3. Estiramiento de espalda



Siéntese en el borde de la silla con ambos pies sobre el piso. Descanse las palmas de las manos sobre las rodillas. Mientras inhala, saque el pecho lo más que pueda. Mientras exhala, lleve su barbilla al pecho y encorve la espalda. Repita tres a cinco veces, siguiendo el ritmo de su respiración.

### 4. Estiramiento de muñeca y antebrazo



Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coja su mano y dedos derechos con la mano izquierda. Extienda lentamente la muñeca derecha con la mano izquierda hasta que sienta el estiramiento en los flexores de la muñeca derecha. Mantenga el estiramiento



durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie de mano.



Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Agarre el dorso de su mano derecha con la mano izquierda. Flexione lentamente la muñeca derecha con la mano izquierda hasta que sienta el estiramiento en los extensores de la muñeca derecha. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie de mano.

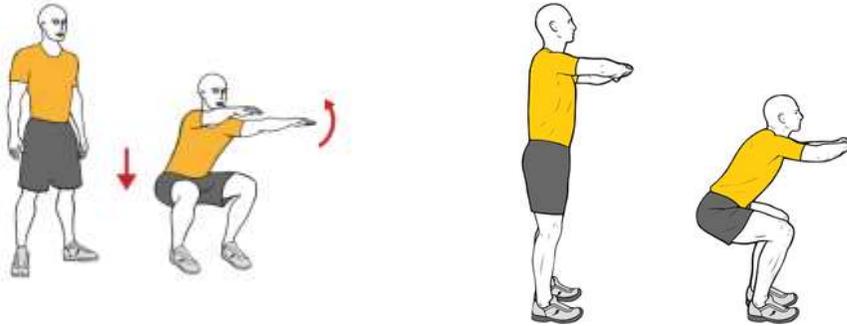
### **Actividad 3: Ejercicios de movilidad**

#### **1. Caminata y trote en el lugar**



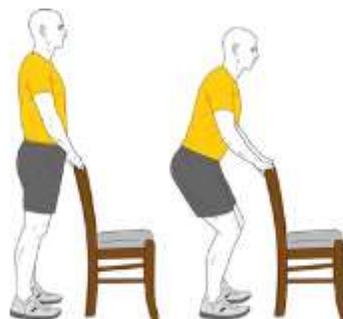
Párese derecho con los pies separados a la anchura de los hombros y mirando hacia adelante, abriendo el pecho. Empiece a levantar las rodillas y aterrice lentamente sobre la planta de los pies. Repita por 30 segundos.

## 2. Media sentadilla



De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de las caderas. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala.

## 3. media sentadilla con apoyo

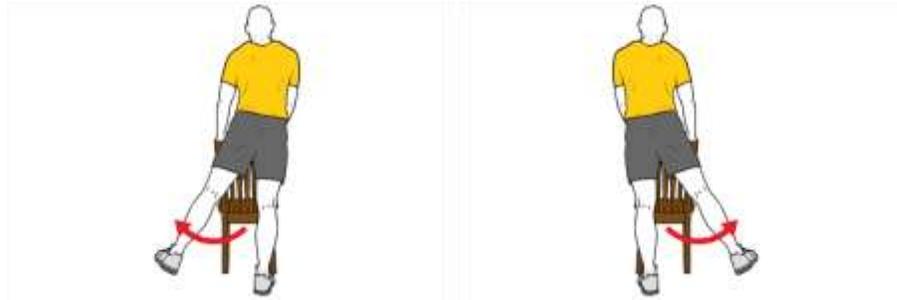


De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar en el respaldo de una silla. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.



Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial empujando principalmente desde los talones mientras exhala.

#### 4. abducción de cadera con apoyo de silla



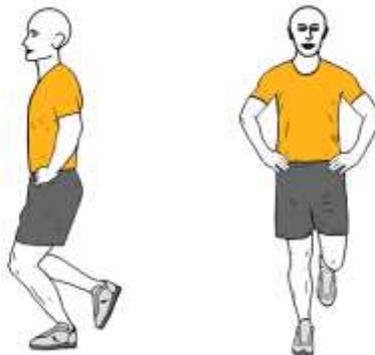
Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos. Separe su pie derecho del otro tanto como pueda. Exhale durante el movimiento. Asegúrese de que sólo se mueve la pierna y de que el pie está siempre apuntando hacia delante. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna. La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

## 5. Extensión de cadera y pie con apoyo



Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos. Extienda la cadera derecha moviendo el talón hacia atrás con la pierna recta. Exhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna. La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

## 6. Equilibrio sobre una pierna



De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros. Levante ligeramente el pie derecho manteniendo el equilibrio. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho



levantado. Mantenga el equilibrio durante el tiempo requerido y repita con la otra pierna.

Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

### **Cierre de actividades**

Si evitas parar de golpe, facilitarás la recuperación y evitarás síncope o alguna posible lesión. La vuelta a la calma siempre debe ser progresiva, de mayor a menor intensidad, y dependiendo del tipo de actividad realizada, será específica o general. En definitiva, disminuyendo la velocidad de carrera hasta que termines andando, conseguirás adaptar la circulación sanguínea al estado de reposo.

### **Método de evaluación**

El proceso se evaluará de dos formas, en primer lugar, mediante un formato diario de control con la firma de cada empleado, con la supervisión de una persona encargada en cada área y se medirá el cumplimiento del programa en la duración estipulada y la otra segunda forma de evaluación es con la supervisión directa de una persona autorizada de la Administradora de Riesgos Profesionales.



**Plan de trabajo para el desarrollo de programa de pausas activas**

Tabla 3: Plan de Pausas activas

<b>Tema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Fecha</b>	<b>Responsable</b>
Capacitación inicial sobre la importancia de las pausas activas	Capacitar e incentivar a los empleados a participar en la realización de pausas activas	Talleres con Folletos, Conversatorios, Demostración Física de Actividades del Programa de Pausas Activas y Cuestionarios.	-Planillas -Folletos -Formatos de Cuestionarios -Actas	11 de julio de 2022	Área de recursos humanos
Jornada de sensibilización y realización de ejercicios	Crear conciencia en los trabajadores sobre la importancia de las pausas activas	Reunión y Ponencia del Diseño de Programa de Pausas Activas. -Realización de actividades y ejercicios.	Acta de Asistencia Planilla de Firmas y Actas de Acuerdo o Desacuerdo.	18 de julio de 2022	Área de recursos humanos



Cumplimiento del programa y seguimiento	Lograr que se lleve a cabo la totalidad del Programa de Pausas Activas	Realización del programa de actividades físicas	Planillas de Actividades. Música. Acta de Participación	Diariamente por 12 meses	Área de recursos humanos
Encuesta de seguimiento	Monitorear de manera semestral el diseño de programa de Pausas Activas	Aplicación de la Encuesta a todo el personal de trabajo	Formato encuesta	Cada 6 meses	Área de recursos humanos
Implementación de mejoras	Establecer mejoras al programa de pausas activas	Incluir nuevos ejercicios y actividades	Actividades. Música. Acta de Participación	Cada 12 meses	Área de recursos humanos

---

Fuente: Elaboración propia



## Conclusiones

Un primer acercamiento a la empresa permitió conocer que existe un alto número de ausencias laborales asociadas a incapacidades por lesiones musculares y estrés. Después de la implementación de una entrevista en donde se buscó conocer las necesidades y experiencias de estrés, ansiedad y agotamiento laboral en los trabajadores de la empresa Serintac SAS, se encontró que los empleados sienten estrés en labores realizadas en alturas, además de manifestar tensión al tratar con clientes.

Por otra parte, se encontró que padecen en su mayoría dolores lumbares y en los miembros superiores debido a la instalación de aires, las posturas sostenidas y el levantamiento de cargas en otras instalaciones. Las entrevistas también permitieron conocer que los empleados en su mayoría, no realizan actividades físicas ni deportivas fuera del contexto laboral, lo que aumenta el riesgo de sufrir acciones de tipo físico, emocional y psicológico.

Para mitigar las falencias anteriores, se propuso el diseño de un programa de pausas activas, buscando reducir el nivel de estrés, ansiedad y agotamiento laboral, en base a las necesidades y experiencias de los trabajadores en la empresa Serintac SAS. El programa fue en su mayoría compuesto por ejercicios y actividades respiratorias y movimientos de bajo impacto. También se incluyeron ejercicios de estiramiento, concentrado en los miembros superiores. Por último, se incluyeron actividades para evitar las contracturas lumbares y las molestias en la espalda baja, que es según lo encontrado en las entrevistas, la lesión muscular de mayor recurrencia dentro de la empresa.



Los ejercicios realizados para cada pausa activa siguieron un orden determinado para los segmentos en general, siendo cuello, miembros superiores, tronco y miembros inferiores. Sin embargo, estos fueron escogidos de manera aleatoria para las diferentes zonas musculares.

Después de establecida la propuesta, se puede decir que el programa de pausas activas podría reducir las molestias musculoesqueléticas en los segmentos de cuello y dorso lumbar de trabajadores y oficinistas. Por esta razón, este programa puede ser implementado en otras empresas o instituciones que presenten trabajadores que mantengan los mismos factores de exposición estudiados.



## Recomendaciones

En caso de que la población estudiada aún se encuentre desarrollando el programa de pausas activas, se recomienda realizar un segundo estudio con la finalidad de medir algunas variables que no se incluyeron como la ansiedad y burnout, ya que estos elementos están considerablemente relacionados a la causa y consecuencia del ausentismo laboral.

Es recomendable que las pausas activas no solo incluyan actividades que promuevan la movilidad articular general y estiramientos, sino también incluir ejercicios de fuerza para el desarrollo de la condición cardiovascular, los cuales aumenten la intensidad física de la actividad laboral con el subsecuente aumento del gasto calórico, obteniendo un doble beneficio, es decir, la reducción de las patologías laborales relacionadas con las posiciones prolongadas o por movimientos repetitivos que pueden generar sobrecargas articulares y por tanto síndromes por sobreuso y la reducción de las actitudes sedentarias buscando reducir el riesgo de desarrollar.

Por último, las Pausas Activas se deben implementar con el apoyo y el compromiso de los directivos de las empresas, contando con la participación y apoyo de los trabajadores, ya que juntos tendrán la responsabilidad de la planeación desarrollo y manejo del programa, así como del control de los riesgos asociados a este y en general del seguimiento de los potenciales beneficios sobre la salud.



## Bibliografía

- Cabello, C. G., Torres, K., & Zabaleta, K. (2018). Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de LIMA. . *Universidad Peruana Cayetano Heredia*, 1-65.
- Corredor, L. K., & Valderrama, L. A. (2018). Diseño De Una Propuesta De Mejoramiento Al Plan De Pausas Activas De La Empresa ITS Medical S.A.S. *Corporación Universitaria Minuto De Dios*, 1- 72.
- ICSL. (2021). Los trastornos musculoesqueleticos de aorigen laboral. *Instituto Canario de Seguridad Laboral*, 1-7.
- Niño, J. E., & Solano, M. (2020). Importancia de las pausas activas: Una revision bibliografica . *Corporación Universitaria Minuto de Dios*, 1-66.
- OIT. (2017). Estres un enemigo silencioso. *la Organización Internacional de Trabajo (OIT)*, 1-5.
- OMS. (2017). La importancia de realizar pausas activas en días de trabajo a distancia. *Organizacion Mundial de la Salud*, 1-3.
- Perez, J. P. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Facultad de Psicología de la UNAM-México.*, 1-34.
- Ranstand. (2016). Deporte y trabajo: un binomio que da resultados. *Ranstand*, 1-3.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). Metodología De La Investigación. *México D.F.: McGraw-Hill*, 1-99.
- Toro, J. (2019). El Síndrome de Burnout . *LaRepublica*, 1-22.



Viu. (2018). Cómo realizar respiración diafragmática en 8 pasos. *Salud y Vida*, 1-3.

## Anexos

### Anexo 1: Modelo de Entrevista

---

Nombre:	Edad:
Tiempo de servicio en la empresa:	Cargo:
Nivel académico:	Sexo:
¿Cuáles son los factores estresantes o que le causan más tensión en su puesto de trabajo?	¿Practica usted alguna actividad deportiva?
¿Toma usted descansos en su jornada laboral? ¿Cuántos?	¿Ha tenido usted algún tipo de incapacidad asociada al estrés o el agotamiento?
¿Sufre usted de alguna lesión muscular por su actividad laboral?	¿Realiza alguna actividad física en su tiempo libre?



¿La empresa ofrece algún tipo de formación sobre pausas activas?

¿Sabe usted que son pausas activas?

¿La empresa ofrece algún tipo de actividad recreativa o de tiempo libre?

¿Ha realizado pausas activas? ¿Cuáles?

¿Participaría usted en la realización de ejercicios físicos y actividades recreativas en el contexto laboral?

¿Considera usted que la implementación de ejercicios físicos y recreativos en el trabajo, contribuiría a su salud y estado de ánimo?



### Modelo de consentimiento informado

Por favor, antes de firmar este consentimiento informado, lea cuidadosamente y solicite explicación en caso de requerir más información o aclarar dudas, a los responsables de la Investigación. Este trabajo tiene como objetivo fundamental “Desarrollar un programa de pausas activas, para reducir el nivel de estrés, ansiedad y agotamiento laboral en la empresa Serintac SAS.”

**Su participación** en el proyecto consiste en dar respuestas a una entrevista semiestructurada a partir de sus vivencias en el contexto laboral. Si decide participar, debe brindar la información correcta para garantizar la veracidad en los resultados de la investigación. Una vez, satisfecho(a) con la información brindada, declaro que he sido informado(a) de los objetivos y fines de este proyecto y estando conforme con los mismos, en forma libre y voluntaria acepto participar de la entrevista. Mi firma, manifiesta mi participación voluntaria en el proyecto, tal participación no libera a las instituciones participantes de su responsabilidad ética conmigo.

Entiendo que la información que yo brinde sólo será utilizada con fines académicos, que será confidencial y que mi nombre en ningún caso aparecerá asociado con la misma. Declaro, además, que el presente proyecto no me reporta beneficios directos, pero del conocimiento que de él se desprenda puede aportar a la comprensión de **la importancia de las pausas activas como mecanismos para reducir el estrés, la ansiedad y el agotamiento**. He recibido información sobre mi derecho a realizar las preguntas que considere necesarias, las cuales deben ser respondidas a mi entera satisfacción por los responsables del proyecto.

Fecha: Día\_\_\_\_\_ Mes\_\_\_\_\_ Año\_\_\_\_\_