

Diseño de un plan de pausas activas para mejorar la productividad y el bienestar de los empleados de la Cooperativa de Yarumal durante el segundo semestre del año 2023

Juan Camilo Bedoya Restrepo

María Catalina Campiño Monsalve

Nallely Herrera Torres

Paola Andrea Pabón Álvarez

Yeniffer Echeverry Duque

Director

Adriana Maribel Romero Lozano

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios-ECACEN

Diplomado de profundización en Gerencia del Talento Humano

2023

Dedicatoria

El siguiente proyecto lo dedicamos especialmente al creador por darnos la vida, por darnos las fuerzas necesarias y permitir llegar hasta esta etapa tan significativa de nuestra vida como profesionales. A cada una de nuestras familias por demostrar solidaridad, apoyo y amor en todo este tiempo como estudiantes. Al plantel educativo, docentes y tutores porque nos brindaron herramientas pedagógicas que contribuyeron en cada uno de los logros de nuestros objetivos. A todos los compañeros de la universidad que nos han apoyado en el transcurso de todos estos años en la ayuda de las actividades colaborativas y han hecho que este plan de estudio se lleve a cabo con éxito.

Agradecimientos

Queremos dar las gracias a todas aquellas personas que nos ayudaron y estuvieron siempre prestos a colaborarnos de alguna forma en la ejecución de este proyecto significativo para nuestras aspiraciones y metas profesionales, agradecemos su tiempo, colaboración, sus palabras motivadoras y sus consejos. Nuestro más sincero agradecimiento a nuestra directora de curso, quien con su conocimiento fue una guía fundamental para que se pudiera desarrollar con éxito cada uno de los componentes de este importante trabajo, siendo su acompañamiento imprescindible para su desarrollo. A cada uno de nosotros que, como compañeros de equipo, fuimos creando una buena amistad, compartiendo experiencias y celebraciones que ayudaron a que hoy seamos más que un grupo. Agradecemos a nuestros padres que nos aconsejaron desde que iniciamos esta compleja y sacrificada carrera profesional, nuestros esposos, esposas e hijos. Finalmente, agradecemos a los docentes de la escuela de ciencias administrativas, contables, económicas y de negocios del programa de administración de empresas de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD por brindarnos sus conocimientos en todo el proceso profesional.

Cooperativa de Yarumal

La Cooperativa de Yarumal es una empresa asociativa dedicada a la colocación de créditos y captación de recursos, fomentando la proyección social y servicio hacia la comunidad. Su medio ambiente global comprende desde la sociedad donde opera, la cultura de sus asociados, la económica, su competencia y todo el círculo interno que hace funcionar adecuadamente la institución.

Como organización financiera regida por la ley, estatutos y reglamentos la Cooperativa estructura su ambiente global de manera organizada y dividiéndola en las áreas correspondientes, realizando una compilación con los resultados periódicamente para ajustar y medir su rendimiento. Inicia en el estudio de su entorno, centrándose en el departamento que opera (Antioquia), explorando mercados, analizando la competencia y sus debilidades, para así crear planes de trabajo comercial con elaboración de estrategias que permita ser una empresa competitiva y formar de las debilidades oportunidades de alianza en el entorno.

Se analiza por medio de ámbitos que hace que su estudio sea más amplio y certero, una de sus mayores virtudes es la trayectoria de 60 años en el mercado, por lo cual el ámbito sectorial, es aprovechado en gran medida, permitiendo ganar confiabilidad en los asociados, credibilidad y creando espacios, con la opción de ampliar mercados y fidelizar sus asociados. Su visión se centra en las actividades sociales que beneficien la comunidad donde se opera, siendo su lema crecer en cada momento y volviendo el ámbito cultura en su estilo de funcionamiento, para crear empatía en la comunidad e internamente con sus empleados.

Para la Cooperativa es fundamental cumplir con todas las leyes, crear confiabilidad en sus asociados y cumplir con todos los estatutos y políticas, por lo que la rectitud es la norma más practicada y se convierte en el ámbito más analizado para dar un correcto funcionamiento en

cada área y que desde el interior de la empresa se refleje al exterior las buenas prácticas.

Igualmente es muy importante crecer tecnológicamente para ganar competitividad, generar rendimiento, mejorar procesos y dar un mejor servicio en la comunidad.

Su dimensión se agrupa en el ámbito de recursos humanos, analizando cada proceso de gestión internamente donde se mide cada empleado, su eficiencia, forma de trabajo y maneras más ágiles de dar respuesta y del mismo modo, la manera en cómo se trata a los empleados, la motivación, su manera de corregir procesos y retroalimentar de la forma más adecuada para conservar un clima laboral cálido, donde los empleados se sientan felices y seguros de trabajar en la Cooperativa de Yarumal.

Resumen

La presente investigación se efectuó en la Cooperativa de Yarumal la cual es una empresa asociativa, dedicada a la asignación de créditos y recolección de recursos financieros, en donde por medio de la intermediación financiera busca el bien común entre las partes, sus socios y empleados en general, además el trabajo de investigación está encaminado a conocer la efectividad del plan de pausas activas actual y que tanto atribuyen estos espacios en la productividad de los empleados de la Cooperativa dentro de los quehaceres diarios del personal, disminuyendo así accidentes y enfermedades profesionales con normas de calidad calificadas, logrando el mejoramiento continuo y seguimiento en los procesos administrativos; así mismo una pausa activa permite la actividad breve y sencilla que se realiza durante la jornada laboral y así prevenir enfermedades mejorando la salud física y mental de los trabajadores. En este sentido, el plan de pausas activas debe contemplar ejercicios y actividades que permitan a los empleados moverse y estirarse para evitar el estrés y enfermedades musculares, teniendo en cuenta lo anterior y como objeto de estudio para diseñar el plan de pausas activas, es necesario realizar una evaluación previa de la situación actual de la Cooperativa, a través de una encuesta que permita conocer sus hábitos y aspectos negativos, también se debe establecer un cronograma de actividades, considerando la duración y frecuencia de las pausas activas, como objeto de estudio se realizó una encuesta por medio de la metodología descriptiva, con el propósito de dar a conocer posibles mejoras y con base a los resultados se generó diferentes propuestas y/o ajustes en el plan de pausas activas con la finalidad de lograr adecuados contextos laborales y de salud dentro de los colaboradores de la Cooperativa, la muestra permitió que se identificaran y se comprobaran estadísticamente lo que se planteó como hipótesis dentro de la investigación.

Palabras Clave: Pausas activas, bienestar, actividad, mejoramiento, prácticas.

Abstract

The present research was carried out in the Cooperative of Yarumal which is an associative company, dedicated to the allocation of credits and collection of financial resources, where through financial intermediation seeks the common good between the parties, their partners and employees in general, in addition the research work is aimed at knowing the effectiveness of the current active break plan and that both attribute these spaces in the productivity of the employees of the Cooperative within the daily tasks of the staff, thus reducing accidents and occupational diseases with qualified quality standards, achieving continuous improvement and monitoring in administrative processes; Likewise, an active break allows the brief and simple activity that is carried out during the working day and thus prevent diseases by improving the physical and mental health of workers. . In this sense, the active break plan must contemplate exercises and activities that allow employees to move and stretch to avoid stress and muscle diseases, taking into account the above and as an object of study to design the active break plan, it is necessary to carry out a prior evaluation of the current situation of the Cooperative, Through a survey that allows to know their habits and negative aspects, a schedule of activities should also be established, considering the duration and frequency of active breaks, as an object of study a survey was carried out through the descriptive methodology, with the purpose of publicizing possible improvements and based on the results different proposals and / or adjustments were generated in the active break plan in order to achieve adequate work and health contexts within the employees of the Cooperative, the sample allowed to identify and statistically verify what was raised as hypotheses within the research.

Keywords: Active breaks, well-being, activity, improvement, practices.

Tabla de Contenido

Introducción.....	11
Planteamiento del Problema.....	12
Justificación de la investigación.....	14
Objetivos.....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
Antecedentes del Problema.....	17
Marco teórico.....	18
Marco legal.....	20
Metodología.....	21
Método.....	22
Tipo de enfoque.....	22
Recolección de datos.....	22
Población.....	23
Muestra.....	23
Resultados.....	24
Conclusiones.....	28
Recomendaciones.....	29
Referencias bibliográficas.....	30
Apéndices.....	33

Lista de tablas

Tabla 1 Representación *de las funciones con respecto a los cargos administrativos*.....21

Tabla 2 Descripción *del total de empleados dentro de la Cooperativa*.....23

Lista de Apéndices

Apéndice A *Cálculo de la muestra*.....33

Apéndice B *Encuesta*.....34

Introducción

Con el desarrollo de la presente investigación se pretende planear un procedimiento de protección y salud en el trabajo bajo las normas establecidas de tal manera que sea indispensable para la Cooperativa de Yarumal, disminuyendo así accidentes y enfermedades profesionales con normas de calidad calificadas, logrando el mejoramiento continuo y seguimiento en los procesos administrativos.

Al efectuar una práctica de seguridad y salud en el trabajo se proporciona bienestar y motivación de los empleados de la cooperativa, estas pausas activas son herramientas que se pueden utilizar con el fin de proporcionar movimiento establecidos en la actividad física. Consiste en utilizar diferentes técnicas en tiempos cortos máximo de 15 minutos entre 2 y 4 veces durante la jornada de trabajo a fin de estimular la respiración, circulación del oxígeno, movilidad corporal posibilitando un funcionamiento cerebral adecuado y rendimiento laboral.

Se les brinda información a los empleados acerca de las pausas activas, ejercicio físico, relajación de músculos a los diferentes cargos administrativos y de planta, con el acompañamiento de los profesionales en salud ocupacional y monitores de deporte. Se desarrollarán sesiones en entornos grupales o individuales con actividades de movimiento articular, estiramiento, actividades de juegos, masajes, entre otras actividades.

Planteamiento del problema

A nivel nacional la salud y seguridad laboral ha tomado gran importancia en las diferentes empresas en cuanto a la salud de las personas que hacen parte de ella. Teniendo en cuenta el problema identificado en la Cooperativa de Yarumal, se ha evidenciado problemas relacionados con malas posturas, dolores musculares a falta de no realizar actividades en los empleados para liberar el estrés y molestias ocasionadas.

El tema de la salud en el trabajo en la Cooperativa de Yarumal ha tenido mucha relevancia en los últimos años, de acuerdo a la serie de accidentes laborales que se han ocurrido debido a que no implementan un sistema de seguridad, esto ha traído consecuencias como accidentes y enfermedades en los empleados, a causa de esto se genera una disminución en los aspectos de producción por la carencia de trabajadores afectados, por lo anterior se hace necesario realizar un método de “Seguridad y Salud en el Trabajo” mejorando el nivel de vida de las personas de la Cooperativa.

Estudios realizados mediante entidades como Organización Internacional del trabajo, “Cada año mueren 2,78 millones de personas que en su momento han realizado actividades laborales, estas cifras demuestran la falta de responsabilidad de las empresas, falta de capacitación y seguimiento en los riesgos laborales” (OIT, 2019, pág. 7).

En la actualidad es muy común las consultas médicas que hacen referencia al cansancio físico e intelectual de las personas que trabajan en las diversas empresas con movimientos repetitivos en el día a día y se genera incapacidades en los puestos de trabajo, esto debido a que en muchas empresas no se realizan pausas activas en la realización de tareas durante las jornadas de trabajo que comúnmente son de 8 horas diarias.

Esta problemática se puede identificar en los colaboradores de la Cooperativa de Yarumal ubicada en el Departamento de Antioquia, las cuales se han logrado comprobar por el área de recursos humanos y específicamente por el SST y éstas podrían estar directamente relacionadas con la rutina laboral prolongada, sobrecarga de trabajo y actividades individuales.

Con la presente investigación se busca determinar ¿Cómo se puede diseñar un plan de pausas activas que logre mejorar la productividad y el bienestar de los empleados de la Cooperativa de Yarumal durante el segundo semestre del año 2023?

Finalmente, es importante resaltar que la mayoría de enfermedades ocupacionales en la Cooperativa, son evidenciadas y están relacionadas con los hábitos laborales, generada por la falta de pausas activas, las cuales son eficientes en la conservación del bienestar y la salud del trabajador donde se debe tener en cuenta que para las empresas es mucho mejor brindarle como derecho a sus colaboradores la posibilidad de sacar 15 minutos diarios repartidos en 2 o 3 momentos dentro de su jornada, a que por falta de ellos desarrolle enfermedades importantes y los cuales a manera de conclusión son cruciales para su buen desempeño y el desarrollo sostenible de las empresas.

Justificación de la investigación

La reciente investigación se ejecutará con el fin de mejorar los riesgos presentados en la salud de los empleados de la Cooperativa de Yarumal, las personas tendrán un momento en el cual comienzan a presenciar molestias y dolores en sus articulaciones, por lo tanto estas campañas de prevención podrán estar lideradas de personas especializadas, tanto para personas que ya están presentando molestias por la falta de pausas activas como también es las que aún no, por lo tanto se propone que éstas personas ejecuten actividades físicas y mentales, buscando ayudar a los empleados con el descanso, adecuadas posturas y aumento de efectividad profesional y laboral, mediante estas pausas activas se pretende disminuir la fatiga, reducir el estrés y tensión muscular de los colaboradores, dando como resultado la productividad, el autocuidado, la concentración y el desempeño laboral.

Este plan formativo tiene una gran importancia referente a las pausas activas en los diversos ámbitos de nuestro diario vivir, siendo una base principal para la salud del trabajador, es de vital importancia tener unos espacios de descanso durante largas jornadas de trabajo que permitan a las personas ejecutar actividades diferentes a las laborales, previniendo algunas enfermedades donde se ha visto reflejado en las empresas que tienen cargos administrativos que permanecen mayor tiempo sentadas o en una misma posición en las labores del día. Identificada esta problemática se refleja la necesidad de sensibilizar a los directivos de las empresas para pensar en los empleados de la Cooperativa de Yarumal, previniendo enfermedades futuras que impida evolucionar las funciones en sus puestos de trabajo y así brindarles espacios saludables en el ambiente laboral.

A partir del provecho que aporta para la salud, el movimiento de las pausas activas también puede ser beneficiosas para el rendimiento laboral, tomarse un breve descanso de la

tarea en cuestión logra reducir el estrés, aumentar la productividad y mejorar el enfoque.

Finalmente, con el problema identificado se pretende beneficiar toda la entidad financiera, en su salud física y mental.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar un plan de pausas activas para mejorar la productividad y el bienestar de los empleados de la Cooperativa de Yarumal durante el segundo semestre del año 2023

Objetivos Específicos

Realizar una encuesta para conocer el estado actual del plan de pausas activas e impacto en el desempeño laboral en los colaboradores de la Cooperativa de Yarumal.

Analizar la situación de la Cooperativa frente a los aspectos negativos del plan de pausas activas que se tiene actualmente.

Diseñar estrategias para hacer más eficiente el plan de pausas activas que tiene actualmente la Cooperativa de Yarumal.

Antecedentes del problema

Revisando investigaciones relacionadas con el objeto de estudio y las empresas que han sido investigadas sobre temas como lo son las pausas activas se encontró lo siguiente:

En el 2016, Mosquera menciona que las pausas activas indican:

El hacer una rutina de pausas activas laborales en América Latina optimizaría drásticamente la percepción de las personas durante la jornada laboral, mediante una correcta utilización de la actividad física mejoraríamos las capacidades y habilidades de los colaboradores renovando notablemente su desempeño en las organizaciones y en las cuales brindan sus servicios. (pág. 4).

En 2020, Linares dice lo siguiente:

¿Muchos de los empleados se preguntan el Por qué se deben realizar las pautas activas en sus sitios de trabajo? Y claramente existe una explicación muy importante donde se puede decir que son muchos los beneficios existentes tanto para la mente como para el cuerpo al realizar las pausas activas ya que tras permanecer varias horas del día ya sea sentado o en la misma posición se desencadenan un sin fin de desórdenes en la salud. (pág. 6).

En el 2013, Vargas Porras indica que:

Cabe señalar que el dolor lumbar es la principal causa de ausentismo por enfermedad y discapacidad en las poblaciones trabajadoras. Se considera que aproximadamente entre el 10 y el 15% de la población general, en algún momento de la vida manifiesta haber tenido un dolor lumbar; entre los trabajadores se considera que cerca del 2% tienen que ausentarse del trabajo por causa del dolor lumbar cada año. (pág. 121).

Es por ello, que la cooperativa de Yarumal en su sistema de Gestión de SST implementa el uso de pausas activas durante la jornada de trabajo, mejorando la salud de sus colaboradores reduciendo la fatiga muscular, los problemas osteomusculares y que cause un cambio beneficioso donde se realice actividad física.

Marco teórico

Se conocen como pausas activas a los descansos, estiramientos y cambios de rutina que se ejecutan durante periodos laborales para corregir la productividad y el bienestar de los empleados. Estas pausas permiten a los trabajadores recuperarse física y mentalmente, lo que ayuda a reducir la fatiga, el estrés y las dificultades de salud refiriéndose al sedentarismo y la falta de movimiento.

En 2020, Valbuena define lo siguiente:

Las pausas activas tienen beneficios sustanciales en la salud, en lo social y en lo económico los cuales se ven reflejados por la disminución de los niveles de sedentarismo y el aumento de los niveles de actividad física los cuales son la base principal para una adecuada salud, bienestar y calidad de vida. (pág. 7).

En 2020, Niño, P. y Solano, M. mencionan que:

Las pausas activas laborales: 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. (pág. 14).

En 2020, Linares, C. (2020) indica que:

Si hablamos de mejoría del tono muscular y la postura, cuando pasamos varias horas del día en la misma posición los músculos pueden atrofiarse, pues su función está relacionada con la actividad, ya que la finalidad es ejercitarse asociado a la mala postura que se adopta en la silla de la oficina, lo que va a repercutir en el cuerpo de forma negativa. Al realizar la actividad se pueden disminuir estos problemas al hacer estiramientos se evidencia mejoría del estado del musculo y mejoría de la postura favoreciendo la desaparición de dolores de espalda. (pág.6).

En el 2021, Pallares Herrera, D. (2020) sugiere que:

En los últimos años, las diferentes empresas nacionales e internacionales tienen como propósito principal, brindar estrategias a nivel laboral que favorezcan la parte física de cada empleado u operario, con la finalidad de mejorar su rendimiento dentro de cada función específica que el trabajador desempeña en la misma. Las entidades han realizado estudios, donde evidencian por medio del análisis de resultados que hay mayor rendimiento y productividad en cada empleado cuando hay técnicas y estrategias como las pausas activas, que son las que propician un mejor ambiente laboral. (pág.12).

En 2013, Hernández Cortez afirma lo siguiente:

La pausa activa tiene como objetivo prevenir y desarrollar hábitos saludables actuando de forma preventiva y terapéutica, permite desarrollar una cultura de auto cuidado, integrar la salud como un hábito de vida y de trabajo, lo que le permite mejorar su calidad de vida optimizar el rendimiento y la satisfacción personal. (pág. 17).

Lo anterior se debe tener en cuenta porque son necesidades y características de los empleados, esto implica considerar el tipo de trabajo que realizan, en el entorno laboral, la edad, las condiciones médicas y la salud de los empleados. Por ejemplo, si los empleados realizan principalmente trabajo sedentario, como estar sentados frente a un computador durante largos períodos de tiempo, es importante incluir actividades que promuevan la movilidad y la flexibilidad. Su duración y frecuencia deben ser adecuadas para garantizar su efectividad, la duración recomendada de una pausa activa suele ser de 5 a 10 minutos, aunque va variando de acuerdo a las necesidades de los empleados y del tipo de actividad realizada. En cuanto a la frecuencia, se recomienda realizar pausas activas al menos cada hora, especialmente si los empleados realizan trabajo sedentario.

Marco legal

El Estado Colombiano en su artículo 348 (medidas de higiene y seguridad) estipula que, “El empleador está obligado a suministrar equipos de trabajo que garanticen la seguridad y salud de los trabajadores, practicar los exámenes médicos y adoptar las medidas de higiene y seguridad indispensables para la protección de la vida y la salud” (Código Sustantivo del Trabajo 1961).

Así mediante el gobierno nacional la Ley 1355 de octubre 14 de 2009, “por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención” (Ministerio de Educación Nacional, 2009). En su artículo 5° (Estrategias para promover actividad física) Parágrafo estipula que, “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” (Función Pública, 2023).

De igual forma el Decreto Único del Sector Trabajo 1072 de 2015, estableció en su Libro 2, Parte 2, Capítulo 2, Sección 3, Artículo 2.2.1.2.3.2. “Dichos programas estarán dirigidos a la realización de actividades recreativas, culturales, deportivas, 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” (Función Pública, 2023).

Es por ello, que la cooperativa de Yarumal en su Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) diseñará un plan de pausas activas para mejorar la productividad y el bienestar de los empleados reduciendo la fatiga muscular y los problemas osteomusculares, cumpliendo con la normatividad nacional vigente.

Metodología

El estudio de este proyecto influye en el progreso de la productividad y el bienestar de los empleados de la cooperativa de Yarumal mediante las pausas activas, se va a realizar una investigación mediante un método que permite detectar problemas relacionados con la salud de las personas en sus puestos de trabajo, con esta metodología se busca encontrar una solución del grupo de estudio para corregir las condiciones de vida laboral relacionadas con la interacción de ejercicios físicos que benefician la productividad de los empleados y por consiguiente a la misma empresa. Se analizará la información recolectada y estos datos serán útiles para conocer la situación actual de la Cooperativa.

Tabla 1

Representación de las funciones con respecto a los cargos administrativos

Caracterización de la Cooperativa de Yarumal y el estudio de trabajo al que están expuestos

Gerente general	Inspeccionar los informes del área de administración.	Trabajo de oficina: movimientos repetitivos, contestar llamadas, interacción con números, graficas, entre otros.
Director de área	Agrupar tareas necesarias que llevan al logro de los objetivos de la Cooperativa	Interacción con personal adscrito a la Cooperativa, digitar y contestar llamadas.
Líder administrativo	Supervisar el trabajo de los diferentes departamentos de la Cooperativa.	Estar mucho tiempo sentado frente a un computador, uso de papelería, archivos.
Personal operativo	Planear y organizar todas las actividades operativas y administrativas.	Interacción con libros contables, datos estadísticos.

Nota. Funciones y movimientos realizados para cada cargo.

Método

La metodología que se va a realizar será la descriptiva, se requiere de esta investigación para lograr obtener adecuadas condiciones laborales y la salud de la Cooperativa.

La metodología descriptiva se refiere a un método de percibir y examinar los comportamientos en los empleados. Su objetivo es conocer las características de un grupo de personas, procesos, objetos, entre otros.

Tipo de enfoque

La investigación hace parte de un enfoque cualitativo

En el 2002, Quecedo señalan que:

Los estudios cualitativos intentan describir sistemáticamente las características de las variables y fenómenos (con el fin de generar y perfeccionar categorías conceptuales, descubrir y validar asociaciones entre fenómenos o comparar los constructos y postulados generados a partir de fenómenos observados en distintos contextos), así como el descubrimiento de relaciones causales, pero evita asumir constructos o relaciones a priori. Intentan descubrir teorías que expliquen los datos. (pág. 12)

El estudio cualitativo son conductas, situaciones, interacciones, en un ambiente de estudio donde actúan las personas de acuerdo a su comportamiento, como actúan, como piensan y cuáles son sus actitudes.

Recolección de datos

Para la elaboración de la encuesta se tiene en cuenta los empleados de la Cooperativa, para conocer sobre su rutina laboral y el estado actual del plan de pausas activas y su efectividad, realizando preguntas de manera clara y precisa para identificar los problemas que están

afectando sus puestos de trabajo y las cuales están enfocadas al desarrollo de los objetivos planteados.

La investigación y aplicación de la encuesta se llevará a cabo en las instalaciones de la Cooperativa de Yarumal, conociendo la realidad de los trabajadores, lo que da una mejor interpretación de los datos recolectados.

Por medio de la investigación cualitativa se crearán unas preguntas, estas irán en una encuesta la cual se aplicará por medio de un formulario de Google en línea facilitando su desarrollo y difusión, donde se busca conocer el estado actual del plan de pausas activas y su impacto en el desempeño laboral de los colaboradores de la Cooperativa de Yarumal.

Población

La población estará conformada por los 40 empleados de la Cooperativa de Yarumal, dentro de los cuales está:

Tabla 2

Descripción general de los empleados dentro de la Cooperativa

Número de empleados	Cargo
1	Gerente general
7	Director de área
5	Líder administrativo
27	Personal operativo

Nota. Cada cargo contiene un conjunto de los empleados que integran la Cooperativa.

Muestra

Después de aplicar la formula se determina que la muestra es de 37 funcionarios teniendo en cuenta la población que son 40 empleados de la Cooperativa de Yarumal.

Resultados

En la Cooperativa de Yarumal no se ha estructurado un plan de pausas activas, pero si han existido iniciativas lideradas por el municipio de Yarumal Antioquia. Se han venido realizando las pausas activas por parte del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER). En los últimos años se evidencia que la entidad no ha manejado estrategias para crear un plan de pausas activas adecuado, como consecuencia se ha venido presentando problemas en los empleados, estas pausas activas son aplicadas siempre desde la presencialidad, un instructor se dirige hasta las instalaciones de la Cooperativa y coordina las pausas activas, estas se realizan una vez por semana con una duración de 10 minutos, de la determinación anterior no se cuenta con ningún tipo de evidencia registrada en algún documento o formato, las pausas activas son esperadas por muchos de los empleados de la Cooperativa porque físicamente se genera un descanso, otros no le dan prioridad porque se pierde tiempo en la realización de las tareas laborales.

La situación actual de la Cooperativa de Yarumal con respecto a las pausas activas está generando un efecto negativo en su aplicación, es importante tomar medidas para garantizar que el plan de pausas activas se realice adecuadamente y se cumpla con el fin de proteger a sus empleados y su empresa.

Una vez analizada la encuesta realizada a los trabajadores de la Cooperativa de Yarumal, se puede identificar algunos aspectos negativos que ofrece actualmente el plan de pausas activas, generalmente se determina que se ofrece un día a la semana, considerando que las pausas activas son importantes para la prevención y el manejo de enfermedades laborales que pueden afectar su desempeño, así mismo se puede apreciar que el plan actual necesita mejoras para su desarrollo y así evitar enfermedades laborales, igualmente no posee un monitoreo o evaluación que regule la

efectividad del programa de pausas activas, a raíz de esto se tiene poca participación de los trabajadores para que tomen conciencia y se dé prioridad a las pausas activas en términos de salud.

La Cooperativa necesita mejoras en su plan de pausas activas para promover la salud y prevenir enfermedades, cabe resaltar que este proyecto evite riesgos futuros con una variedad de actividades, que permitan que el empleado se mueva y realice actividad física para mejorar la productividad y el bienestar de la Cooperativa, enfocada en el desarrollo de actividades como la movilidad articular, el estiramiento, actividades lúdicas, entre otras. Permitiendo trabajar los diferentes grupos musculares que se ven afectados después de una jornada laboral extensa, las pausas se desarrollarán dos veces al día, con una duración de 5 a 10 minutos cada sesión. Estas pausas activas se realizarán en tres fases:

La primera es de calentamiento, buscando que el empleado ejercite sus articulaciones por el guía del ejercicio, la etapa central o estiramiento se busca trabajar directamente los músculos o grupos musculares afectados o con mayor impacto en la jornada laboral y la etapa final busca que el empleado se relaje y vuelva a su puesto de trabajo.

Para lograr lo anterior el profesional de seguridad y salud en el trabajo generará estrategias para la implementación del plan de pausas activas: 1) se enviarán por correo electrónico de los empleados boletines e instructivos sobre las correctas posturas de su cuerpo con relación a su lugar de trabajo, es decir computador, escritorio y silla. 2) cada jefe de área debe promover el plan de pausas activas a sus subordinados, con el fin de cumplir con el objetivo del plan y disminuir las enfermedades causadas por las malas posturas en los lugares de trabajo. 3) se debe incentivar a nivel empresarial el hábito del ejercicio diario. 4) por medio de la ARL se debe fortalecer el plan de pausas activas.

Por lo anterior el diseño correcto del plan de pausas activas sugerido por la ARL Sura, consta de 6 pasos los cuales son: “ante esta realidad te enseñaremos algunos efectivos ejercicios que, si los incorporas como una pausa saludable durante la realización de tu trabajo, incidirán positivamente en tu salud y permitirán que te sientas mejor” (ARL SURA, 2019, pág. 2)

Paso 1. Ejercicios visuales

Paso 2. Estiramientos para el cuello: el cuello puede mejorar a través de unos estiramientos en los músculos y reducir la tensión física que se acumula por la carga y estrés laboral.

Paso 3. Estiramiento espalda y abdomen: la espalda es el centro que soporta con sus músculos la estructura de nuestro cuerpo, por ello una mala postura, movimientos equivocados, levantamientos de objetos por encima de nuestra capacidad, genera una tensión muscular derivada del estrés laboral, esto puede ocasionar dolor y molestia, como también enfermedades que se pueden evitar si se realizan ejercicio.

Paso 4. Cadera y miembros inferiores

Paso 5. Ejercicios de hombro

Paso 6. Estiramiento de manos y codos

Link instructivo pausas activas Cooperativa de Yarumal

https://www.canva.com/design/DAFiobpLRv0/XTr7irvh-M2pXZxO1E02Ig/edit?utm_content=DAFiobpLRv0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Conclusiones

La implementación y correcta aplicación de la encuesta a los empleados de la Cooperativa de Yarumal nos permitió conocer el estado actual del plan de pausas activas, con el fin de analizar los resultados y lograr así identificar las posibles fallas y necesidad de mejoras e implementar un nuevo plan que puede ser más efectivo.

Al considerar la situación de la Cooperativa, se han identificado diversas problemáticas que afectan su eficacia y beneficios para los empleados ya que, el plan de pausas activas carece de variedad y creatividad conllevando a una falta de motivación y compromiso por parte de los empleados, ya que las actividades no logran generar el impacto deseado en términos de bienestar físico y mental.

Es fundamental diversificar y enriquecer las actividades propuestas en el plan de pausas activas implementando variedad y creatividad en las opciones de los ejercicios, técnicas de relajación, actividades recreativas aumentando el interés y la participación de los empleados de la Cooperativa, ajustando su duración y frecuencia para lograr un equilibrio adecuado entre el descanso y la productividad laboral.

Recomendaciones

Realizar una campaña de concientización dentro de la Cooperativa de Yarumal, con el fin de promocionar la realización efectiva y diaria de las pausas activas como parte fundamental de un estilo de vida laboral, personal y saludable.

Diseñar videos educativos con ejercicios prácticos de cómo realizar de forma correcta las pausas activas y socializarlos por medio de correo electrónico, redes sociales y página digital interna de la Cooperativa.

Coordinar con directivos y colaboradores para que se realice de forma programada y automática el bloqueo de las pantallas de los computadores de cada colaborador en un horario específico y que con esto se promueva la realización de la pausa activa.

Diseñar y postear afiches donde se plasme y transmita la importancia de la realización de las pausas activas, se propone que éstos poster estén ubicados en pasillos y puestos de trabajo de cada colaborador.

Realizar por parte del profesional en seguridad y salud en el trabajo la matriz de seguimiento del plan de pausas activas, con el fin de verificar el cumplimiento del mismo mediante las estrategias y actividades programadas.

Bibliografía

- Hernández Cortes, D. A. (2013). *Disminución del sedentarismo mediante una propuesta pedagógica para la comprensión de las pausas activas en los docentes del instituto Henao y Arrubla* [tesis de licenciatura, Universidad Libre de Colombia]. Repositorio Institucional UNILIBRE.
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8613/DOCUMENTO%20TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ley 1355/2009, de 14 de octubre, de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles. (2009). *Función Pública*.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=37604>
- Ley 1072/2015, de 26 de mayo, Programas recreativos, culturales o de capacitación. (2015). *Función Pública, libro. 2, parte. 2capítulo. 2, sec. 3, artículo. 2.2.2.2.3.2*, de 1990.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>
- Linares Gómez, C. (2020). *Importancia de las pausas activas para mejorar el desempeño laboral y prevenir graves enfermedades* [tesis de especialización, Universidad Militar Nueva Granada] Repositorio UNIMILITAR.
<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/35134/LinaresGomezCarol2020.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ley 2663/1961, de 5 de agosto, higiene y seguridad en el trabajo (1950). Leyex, artículo. 348 decreto. 13, de 1967. <https://www.leyex.info/leyes/Decreto2663de1961.htm>
- Mosquera Bassante, V. P. (2016). *las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la cooperativa educadores de Tungurahua Ltda., de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua* [tesis de

ciencias humanas, Universidad Técnica de Ambato] Repositorio UTA.

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22910/1/TESIS%20FINAL.pdf>

Niño Peña, J. E., Solano Aguado, M. (2020). *Importancia de las pausas activas: una revisión bibliográfica* [tesis de especialización, Corporación Universitaria Minuto de Dios] Repositorio UNIMINUTO.

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11692/5/TE.RLA_Ni%c3%b1oJairo-SolanoMaricela_2020.pdf

Organización Internacional del Trabajo. (2019). *Seguridad y salud en el centro del futuro del trabajo*. International Labour Organization https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/publication/wcms_686762.pdf

Pallares Herrera, D. A. (2021). *Diseño del programa de pausas activas dirigidas al personal de salud que labora en la ESE CAMU Santa Teresita* [tesis ciencias de la salud, Universidad de Córdoba.] Repositorio UNICORDOBA.

<https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/4931/PALLARESHERRERADANIELA.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Quecedo Lecanda, R., Castaño Garrido, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Apuntes universitarios: Revista de Psicodidáctica*, 12.

<https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>

Vargas Porras, P. A., Orjuela Ramírez, M. E., Vargas Porras, C. (2013). Lesiones osteomusculares de miembros superiores y región lumbar: caracterización demográfica y ocupacional. *Apuntes universitarios: Revista electrónica trimestral de Enfermería*, 121.

<https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v12n32/docencia2.pdf>

Valbuena Santos, J. L. (2020). *Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina*

[tesis Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomas] Repositorio

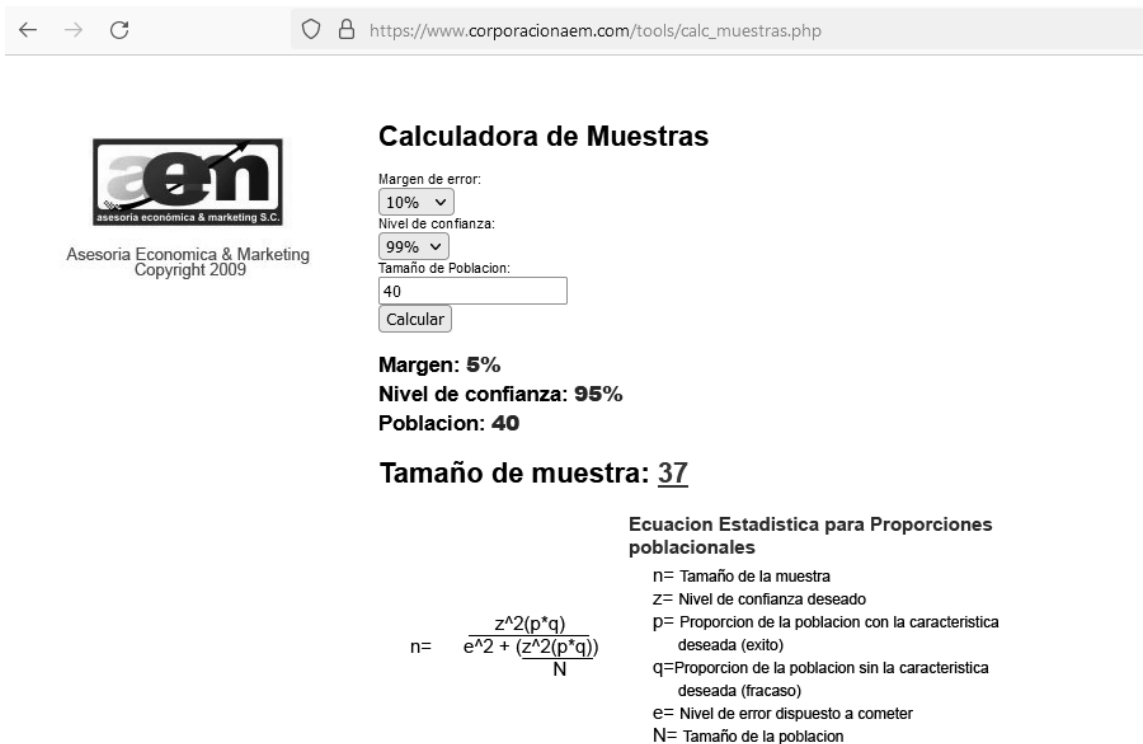
USTA.


<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValbuenaJose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>


Apéndices

Apéndice A

Cálculo de la muestra



← → ↻  https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php


Asesoría Económica & Marketing
Copyright 2009

Calculadora de Muestras

Margen de error:

Nivel de confianza:

Tamaño de Poblacion:

Margen: 5%
Nivel de confianza: 95%
Poblacion: 40

Tamaño de muestra: 37

Ecuacion Estadística para Proporciones poblacionales

n= Tamaño de la muestra
z= Nivel de confianza deseado
p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)
q=Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)
e= Nivel de error dispuesto a cometer
N= Tamaño de la población

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

Nota. Descripción de los datos de la muestra. *Fuente.* Calculadora Muestras Corporaciónaem.

https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php

Apéndice B

Encuesta

ENCUESTA PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE LAS PAUSAS ACTIVAS E IMPACTO EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LA COOPERATIVA DE YARUMAL.			
Objetivo: la presente encuesta se realiza con fines educativos, con ésta se busca conocer el estado actual del plan de pausas activas dentro de la Cooperativa.			
Estamos comprometidos con el manejo leal y responsable de la información y tratamiento de los datos conforme a las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, Decreto 1377 de 2013 contenido en el Decreto 1074 de 2015 y demás normas que las adicionen y modifiquen.			
1. ¿Actualmente realiza pausas activas dentro de su jornada laboral en la Cooperativa Financiera de Yarumal?			
Si	<input type="text"/>	Ocasionalmente	<input type="text"/>
No	<input type="text"/>		
2. ¿Cuántos días a la semana realiza pausas activas dentro de su jornada laboral?			
Todos los días	<input type="text"/>	Entre 3 y 4 días a la semana	<input type="text"/>
Un día a la semana	<input type="text"/>	Nunca	<input type="text"/>
3. ¿Usted considera que las pausas activas son importantes para la prevención y el manejo de enfermedades laborales que pueden afectar su desempeño dentro de la cooperativa?			
Si	<input type="text"/>		
No	<input type="text"/>		
4. ¿Considera que el plan de pausas activas actual es lo suficientemente efectivo para reducir el desarrollo de enfermedades laborales dentro de la cooperativa? Califica de 1 a 5.			
5 Muy Efectivo	<input type="text"/>	4 Efectivo	<input type="text"/>
3 Necesita mejoras	<input type="text"/>		
2 Poco efectivo	<input type="text"/>	1 Nada efectivo	<input type="text"/>
5. ¿Se proporciona la participación activa de los trabajadores en las pausas activas teniendo en cuenta su impacto en la salud y el bienestar de los trabajadores de la cooperativa?			
Si	<input type="text"/>		
No	<input type="text"/>		
6. ¿Se monitorea y evalúa regularmente la efectividad del plan de pausas activas con el fin de realizar mejoras significativas?			
Si	<input type="text"/>		
No	<input type="text"/>		