

La transformación física y mental genera bienestar para la salud - innovación social
cerrejón en movimiento.

Erika Patricia Vega Maestre

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Escuela De Ciencias Sociales Artes Y Humanidades ECSAH
Programa: Psicología
Noviembre 2024

Agradecimientos

Agradezco en primera instancia a Dios por haberme permitido desarrollar todas las actividades en el proceso de formación de este curso y de poder entregarme todas las facultades necesarias para llegar hasta este momento. A mi familia por estar presente en cada paso que doy, por su paciencia, confianza, dedicación y compromiso en todo momento, superando las dificultades y cosechando de ellas la contribución de mi desarrollo profesional.

Resumen

En el presente artículo se indica de qué manera con la innovación social se logra la implementación de acciones y estrategias que generan cambios positivos para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas que estén pasando por momento de fatiga de sueño, enfermedades cardiovasculares, falta de actividad física, malos hábitos alimenticios, estrés y ansiedad. para esto se realizó un acercamiento de contacto físico con los actores principales de la experiencia de innovadora ubicada en el departamento de La Guajira, que, por medio de método de la observación y registro de campo, se recopilaron experiencias y se identificaron los aportes y beneficios que aporta en cada uno de los participantes y las comunidades que hacen parte de esta experiencia.

El Programa de Cerrejón en Movimiento como innovación social, busca garantizarle buena calidad de vida y promover los hábitos saludables, actividad física y educación para la salud a sus trabajadores que son principalmente los participantes de este programa, con el fin de reducir las enfermedades no transmisibles, estrés, ansiedad, buen rendimiento y producción, además que puedan gozar sentirse plenos en todos sus entornos, así mismo para el resto de comunidad que hacen parte de esta experiencia innovadora de transformación y empoderamiento social.

Palabras claves: bienestar, calidad de vida, salud, comunidad, innovación social.

Abstract

This article indicates how social innovation achieves the implementation of actions and strategies that generate positive changes to improve the quality of life and well-being of people who are experiencing sleep fatigue, cardiovascular diseases, lack of physical activity, bad eating habits, stress and anxiety. For this, a physical contact approach was carried out with the main actors of the innovative experience located in the department of La Guajira, which, through the method of observation and field recording, experiences were collected and contributions and benefits were identified. that contributes to each of the participants and the communities that are part of this experience.

The Cerrejón en Movimiento Program as a social innovation, seeks to guarantee a good quality of life and promote healthy habits, physical activity and health education to its workers, who are mainly the participants of this program, in order to reduce non-communicable diseases. , stress, anxiety, good performance and production, in addition to being able to enjoy feeling fulfilled in all their environments, as well as for the rest of the community that is part of this innovative experience of transformation and social empowerment.

Keywords: Welfare, Quality of life, Health, community, social innovation.

Tabla de contenido

Introducción-----	6
Metodología-----	8
Resultados -----	10
Conclusiones y recomendaciones-----	23
Referencias bibliográficas -----	26

Introducción

Las actividades físicas y los hábitos de vida saludable en la actualidad se han convertido en un factor de alto índice de vanidad dejando de lado la importancia que tiene estos hábitos en la vida de cada ser humano. En el presente artículo de innovación social que aborda el programa de Cerrejón en Movimiento tiene como objetivo promover en todas las áreas de sus operaciones y comunidad en general las acciones de realizar actividades físicas, charlas de hábitos de vida saludable, convivencia familiar, prevención de enfermedades entre otros, lo que logra un mayor acercamiento y relacionamiento con las diferentes comunidades para que tomen conciencia y participación y obtener vida plena e integral.

El Programa de Cerrejón en Movimiento como innovación social se asocia desde la creatividad creación de nuevos objetos para fines sociales (co- creación), ya que este programa busca el bienestar integral de sus colaboradores y a su vez de cada uno de sus familiares y las comunidades donde esta empresa opera, la creatividad social tiene la capacidad de contribuir al bienestar social y que las organizaciones exploren ideas innovadoras que generen cambios positivos para la sociedad. A demás los organizadores de este programa tienen la iniciativa de que este tipo de actividades se replique en otras organizaciones para garantizar el bienestar y calidad de vida de todas las personas que integren este programa. Está conformada por unos actores importantes como el Doctor Hugo Piedrahita autor principal del programa y médico del área de la salud y seguridad, Juanita

Bejarano psicóloga y líder del área de recursos humanos , es la encargada del apoyo psicosocial, seguimiento y evaluación de estado emocional de los colaboradores y participantes del programa, Anyela Córdoba nutricionista, es la encargada de llevar el plan de alimentación, promueve los hábitos de vida saludable, taller de cocina, educación para salud, Nauris Gámez entrenador, encargado de organizar y ejecutar las actividades físicas y acondicionamiento de las áreas donde se llevan a cabo las actividades, aporta a la motivación y fortalecimiento físico para que los participantes pueden gozar de una vida saludable, ARL POSITIVA empresa promotora de salud, donde se encuentran afiliados los empleados y se encarga de las valoraciones del estado de la salud , Sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo, la salud y la seguridad es una prioridad para el desarrollo de la operación de manera responsable, a través de la implementación de controles y medidas se asegura el bienestar físico y mental de los trabajadores dentro y fuera del área de sus labores.

Basándonos en el artículo de Girón-Domínguez, K., Arenas-Martínez, J., & Márquez-Cera, L. (2023). nos dice que *“Las relaciones entre trabajo, salud y comunidad, han sido estudiadas en diferentes momentos, así como también los efectos que tiene el trabajo y su entorno en la salud de las personas al determinar que, en el entorno laboral, el trabajador está en relación con situaciones físicas y psicológicas dañinas, De acuerdo con información de la OMS, la obesidad ha aumentado a pasos agigantados en todo el mundo desde 1975 y, en 2016, el 39 % de las personas mayores de 18 años tenían sobrepeso, mientras que el 13 % eran obesas. Además, se estima que hay más de 347 millones de personas con diabetes en el ámbito mundial”* pág. 2

A demás desde la sistematización de la experiencia del programa ha sido de gran experiencia por conocer la importancia del cuidado que se debe tener desde cualquier perspectiva que pueda colocar en riegos nuestro bienestar.

Metodología

La metodología de este artículo se basó en la sistematización de la experiencia, organizando toda la información obtenida para la reconstrucción de como inicio y ha surgido el proceso del programa. Toda la recolección de la información se dio por medio de entrevista con los principales actores sociales, la observación, registro de campo, registro fotográfico y datos estadísticos que ha evaluado como se ha mantenido y desarrollado el programas y la ejecución de las actividades durante estos 12 años de creación del Programa Cerrejón en Movimiento, tomando como iniciativa la creación de este proyecto debido a que se estaban presentando altos índices de accidentalidad dentro del área laboral, los trabajadores estaban presentados problemas cardiovasculares, fatiga de sueño, estrés, ansiedad y enfermedades no trasmisibles, lo que estaba llevando a que el rendimiento en las diferentes áreas y operaciones fueran bajos y el agotamiento físico en los trabajadores de la compañía Cerrejón LTAD, así mismo se da el despliegue de este programas con el objetivo de promover las actividades físicas, hábitos saludable y educación para la salud, para minimizar cualquier factor que pudiera seguir afectando la salud y calidad de vida y por el contrario ser garante de la misma.

Se da inicio organizando una reunión con el entrenador físico Nauris Gámez como actor principal del programa cerrejón en movimiento, el cual se le realiza una entrevista semiestructurada con seis preguntas abiertas para abordar como y cuando inicio la iniciativa

de la innovación social, el nivel de maduración de la experiencia, y el impacto que esta ha generado a nivel social a partir de sus beneficios. A manera de observación se realiza un recorrido con el entrenador del programa por una de las instalaciones acondicionada para ejecutar cada una de las actividades programadas entre ellas, tabata, circuito cardiovascular, rumba terapia, hidroterapias, la instalación cuenta con una piscina, gimnasio con máquinas para cada ejercicio y acondicionamiento físico , espacio al aire libre para ejercicios de relajación, área de nutrición donde se lleva el registro y control de los procesos de cambio de los participantes; también se encuentran los talleres los buenos hábitos de alimentación saludables, área psicológica para brindar acompañamiento psicosocial, terapias ocupacionales, individuales y grupales que generan bienestar para cada una de las personas que participan en el programa de cerrejón en movimiento.

Resultados

El programa Cerrejón en movimiento hace parte de las actividades de la innovación social de la Multinacional Cerrejón LTDA, esta idea nace desde el momento que identifican que trabajadores estaban presentando problemas de enfermedades cardiovasculares, estrés, ansiedad, fatiga de sueño, diabetes, y por ende su rendimiento físico y productivos no eran los mismo, cuenta con unos significativos actores como; medico general, psicólogo, nutricionista, entrenador físico, seguro arl, seguridad y salud en el trabajo, eps sanitas, todo este grupo de actores trabajan de forma articulada para velar y garantizar el bienestar de cada trabajador e integrantes de las comunidades que hacen parte de la experiencia con el objetivo de promover las actividades físicas, hábitos saludable y educación para la salud.

El papel de los actores del ecosistema en la iniciativa planteada es el siguiente:

médico del área de la salud y seguridad del cerrejón (Autor principal del programa)

Entrenamiento físico: Encargado de organizar y ejecutar las actividades físicas y acondicionamiento de las áreas donde se llevan a cabo las actividades, aporta a la motivación y fortalecimiento físico de que integrantes pueden gozar de una vida saludable.

Psicóloga y líder del área de Recursos: apoyo psicológico, seguimiento y evaluación del estado emocional y mental de los colaboradores y participantes.

Nutricionista: Es la persona encargada de llevar el plan de alimentación, promueve a los hábitos saludables, talleres de cocina todo con el objetivo de tener una alimentación balanceada en proteínas, carbohidratos y obtener el equilibrio de los estilos de vida saludable y educación para la salud.

Arl Positiva: Empresa promotora de salud donde se encuentran afiliados los empleados y se encarga de las valoraciones del estado de salud de los participantes.

Sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo: La salud y la seguridad es una prioridad para el desarrollo de la operación de manera responsable, a través de la implementación de controles y medidas se asegura el bienestar físico y mental de los trabajadores dentro y fuera del área de sus labores.

En la gestión del desarrollo del proyecto se desarrolla en cada una de las localidades donde viven los trabajadores y en las mismas instalaciones de la empresa, participan los trabajadores sus familiares y la integrantes de la comunidad da que deseen ser parte de este programa que contribuye con el desarrollo social, acercamiento entre las comunidades, también ha traído beneficios como el amor propio, autoaceptación, empatía, comunicación afectiva, bienestar, conciencia del cuidado de cuerpo y la mente, así mismo se realizan exámenes periódicos para evaluar el seguimiento de todas las actividades realizadas.

Actualmente el programa ha generado un impacto con los cambios positivo de gran nivel de aceptación en la comunidad. Está conformado por más de 4.000 participante identificados de la siguiente manera 59% empleados y 41% entre familiares y la comunidad.

La valoración de los resultados y beneficios se presentan así;

90% mejoraron los hábitos alimenticios, 90% prácticas de actividades cardiovasculares,

78% han tenido seguimiento psicosocial y acompañamiento en gestión emocional.

Se implementan estrategias de sostenibilidad para mantenerse en la actualidad con las programaciones las actividades que se realizaran mes a mes día calendario como

Entrenamiento funcional, fortalecimiento muscular, cardio hit/box, caminatas ecológicas, hidroterapia, rumba terapias, acompañamiento psicológico, taller de etiquetado nutricional y taller de vida plena. Así mismo sean planteados soluciones creativas para resolver problemas de sostenibilidad o continuidad, como la conectividad a la era virtual dando como ejemplo un caso real cuando se vivió la crisis de la pandemia COVID 19, las actividades se continuaron realizando virtualmente y hoy día se mantiene para casos especiales de aquellas personas que puede asistir de manera presencial

Los aprendizajes que ha dejado el programa de Cerrejón en movimiento es el autocuidado que se deber tener con nuestro cuerpo que una buena alimentación y la práctica de ejercicios físicos y mentales alarga la vida de cada ser humano, incentivarlos y motivarlos que inviten a otras personas a conseguir sus objetivos y su mejor versión. según Tobón Gaviria, J. A. (2021) *Los hábitos alimentarios también se clasificaron como no saludables ante el alto consumo de grasas, harinas, sal y pocas frutas y verduras, sumado a una baja actividad física, todos ellos hábitos que se pueden atribuir al desconocimiento sobre los riesgos que conducen a problemas salud” pag . 44.*

Además, cabe mencionar el programa Cerrejón en Movimiento ha hecho alianza con instituciones de apoyo externos para ejecutar las actividades como la comisión de salud, COPASST, secretarias de salud departamentales, fondecor, fundación colombiana del corazón y la universidad de la Guajira.

Por lo tanto, según la investigación de Colina, D. M. en el año 2011 menciona que *“lo importante es poner en práctica la verdadera recreación con sus valores, objetivos,*

principios y deseos de hacer las cosas bien, en beneficio de los individuos para que obtengan experiencias de vida sana” pág. 49

Como resultado de este gran proyecto social en el 2016 el programa cerrejón en movimiento recibe el primer lugar del premio nacional de corazones responsables en la categoría corporativa, siendo el premio nacional más importante con relación a la promoción de estilos de vida saludable organizado y otorgado por la fundación colombiana del corazón y la sociedad colombiana de cardiología y cirugía cardiovascular.

Los resultados han confirmado que el trabajo participativo que gestos desde sus inicios como prueba pilotos han sido cambios positivos y como reto a mediano y largo plazo es seguir contribuyendo a la sociedad buscando más aliados estratégicos para vincular a todas las comunidades. *“llevar una dieta equilibrada, mantener una rutina de deporte, dormir las horas necesarias al día afecta a la productividad laboral, ya que, si un trabajador no mantiene unos hábitos saludables, aumentan los problemas de salud, tanto en el ámbito personal como laboral.”* Rodes Martínez, M. (2021). Pag.16

Finalmente, este programa está en el nivel de maduración TLR 9 cuenta con las características suficientes para que pueda ser replicado en otras organizaciones sin importar la naturaleza, ya que se dio creación e inicio por el interés de promover los estilos de vida saludable en los empleados, familiares y la incorporación de las comunidades para sensibilizar la importancia que tiene la cultura del buen cuidado.

Desde el punto de vista del artículo Mujica España, S. A., & Escobar, M. B. (2018) *“En el campo laboral es fundamental fomentar hábitos de vida saludable, ya que a través de*

estos se logra un mejor ambiente laboral, y mayor productividad; ya que, el trabajador se sentirá motivado, por el interés que tiene la empresa por su crecimiento personal, esto generara sentido de pertenencia que favorecerá el crecimiento de ambas partes.” Pag.4.

. Astaraki, A. O. (2016). Afirma que *Mantener una vida activa realizando ejercicio físico de forma regular es una medida preventiva eficaz para reducir el consumo de sustancias tóxicas, aumentar nuestra autoestima, la condición física, el rendimiento laboral, las relaciones interpersonales y la integración social, con lo que mejora nuestro bienestar personal y proporciona una mayor cantidad y calidad de vida al reducir La aparición de múltiples enfermedades y facilitar el control eficaz de las que han aparecido. (Córdoba, et a. 2012)*

Con la elaboración de la matriz TRL se logra identificar la gestión de desarrollo del proceso que ha llevado la experiencia de innovación social y el grado de maduración que ha obtenido logrando cumplir cada uno de los propósitos planteados en su objetivo.

Actividades de I+D+i	Índice TRL	Descripción
Gestión de las ideas y de la creatividad	TLR 1 - Principios básicos observados y reportados	El programa cerrejón en movimiento nace la idea de la gestación debido a las diferentes problemáticas y trastornos de salud asociados a la falta de estilo de vida saludable de salud física que estaba presentando los trabajadores de la mina Cerrejón.

TRL2 - formulación conceptual de la tecnología/proceso/ metodología

Las personas que están involucradas en la iniciativa de llevar a cabo el proyecto es el Doctor Hugo Piedrahita Medicina del trabajo, la Nutricionista, entrenador físico y psicóloga.

El problema social que pretenden resolver es los hábitos de vida saludables por la presencia de los estilos de vida poco saludables entre los empleados, debido a que estaban presentando, obesidad, sobrepeso, problemas cardiovasculares, diabetes, fatiga de sueño, ansiedad y estrés.

TRL 3 - pruebas iniciales o validación inicial de la tecnología/ proceso/ metodología

De acuerdo a las necesidades el programa cerrejón en movimiento plantea estrategias para llevar a cabo sus objetivos, uno de ellos es promover la actividad física, los hábitos de alimentación saludable y educación para la salud, realizar actividades como: entrenamiento físico, cardiovascular, talleres de nutrición y cocina y acompañamiento psicológico. Para la primera fase del programa es aplicado y arroja cambios

positivos como primera prueba
pilotos.

Así mismo las actividades estaban
abiertas para realizarse con los
familiares de cada participante
sino también a toda la comunidad
vecina.

Las actividades fueron aplicadas
en escenarios como el lugar de
trabajo, en la residencia de cada
participante.

el papel de los actores del
ecosistema en la iniciativa es muy
fundamental ya que cada uno tiene
claridad de la función que le
corresponde dentro del programa
para cumplir con el objetivo
planteado.

El papel de los actores del
ecosistema en la iniciativa
planteada es el siguiente:

- médico del área de la salud
y seguridad del cerrejón
(Autor principal del
programa)
- Entrenamiento físico:
Encargado de organizar y
ejecutar las actividades

físicas y acondicionamiento de las áreas donde se llevan a cabo las actividades, aporta a la motivación y fortalecimiento físico de que integrantes pueden gozar de una vida saludable.

- Psicóloga y líder del área de Recursos: apoyo psicológico, seguimiento y evaluación del estado emocional y mental de los colaboradores y participantes.
 - Nutricionista: Es la persona encargada de llevar el plan de alimentación, promueve a los hábitos saludables, talleres de cocina, todo con el objetivo de tener una alimentación balanceada en proteínas, carbohidratos y obtener el equilibrio de los estilos de vida saludable y educación para la salud.
 - Arl Positiva: Empresa promotora de salud donde
-

se encuentran afiliados los empleados y se encarga de las valoraciones del estado de salud de los participantes.

- Sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo: La salud y la seguridad es una prioridad para el desarrollo de la operación de manera responsable, a través de la implementación de controles y medidas se asegura el bienestar físico y mental de los trabajados dentro y fuera del área de sus labores.

Gestión del desarrollo interactivo aplicativo

TRL 4 - Validación social inicial /validación con grupo piloto

La identificación de los componentes que integran la iniciativa establece sus componentes individuales para mantener el programa cerrejón funcionando conjuntamente esto consiste en que llevan todo el registro sistematizado para realizar los cumplimientos y seguimientos

de cada participante de la experiencia innovadora.

TLR 5 - Validación en entornos sociales más amplios / en contextos claves.

La innovación social cerrejón en movimientos inicialmente fue aplicada a los trabajadores de la empresa Cerrejón, una vez superada la prueba piloto dan inicio de que los familiares de cada trabajador se integraran obteniendo un gran grado de adaptabilidad y aceptación por cada uno de los participantes nuevos, por el motivo que se estaban viendo resultados positivos dieron lugar que extender su programa a las comunidades de la localidades vecinas para que recibieran el beneficio de la participación.

En la actualidad los espacios donde la comunidad realiza las actividades son: los clubes de asociación de la empresa, parque, y en las residencias de cada participante porque las actividades se realizan en dos modalidades presenciales y virtuales.

	<p>Los impactos han sido positivo ya que los índices de malos hábitos alimenticios, mayor motivación para iniciar las actividades físicas. Alcances obtener apoyo de otras instituciones como la comisión nacional de salud, secretarias de salud departamentales, fundación colombiana del corazón, cootracerrejon, copasst, entre otras.</p>
<p>Gestión del proceso</p>	<p>TRL 6 - Tecnología/ proceso/ metodología demostrada en entornos relevantes</p> <p>Durante la gestión del proceso del programa implementan estrategias de sostenibilidad para mantenerse en la actualidad con las programaciones las actividades que se realizaran mes a mes día calendario como: Entrenamiento funcional, fortalecimiento muscular, cardio hit/box, caminatas ecológicas, hidroterapia, rumba terapias, acompañamiento psicológico, taller de etiquetado nutricional y taller de vida plena. Así mismo sean planteados soluciones creativas para resolver problemas</p>

de sostenibilidad o continuidad, como la conectividad a la era virtual dando como ejemplo un caso real cuando se vivió la crisis de la pandemia COVID 19, las actividades se continuaron realizando virtualmente y hoy día se mantiene para casos especiales de aquellas personas que puede asistir de manera presencial

TRL 7 - Demostración sistematizada del prototipo / Modelo / proceso - Procedimientos / proceso /modelo / prototipo valorado desde el entorno operativo	El proyecto se desarrolla en cada una de las localidades donde viven los trabajadores y en las mismas instalaciones de la empresa, participan los trabajadores sus familiares y la integrantes de la comunidad da que deseen ser parte de este programa que contribuye con el desarrollo social, acercamiento entre las comunidades, también ha traído beneficios como el amor propio, autoaceptación, empatía, comunicación afectiva, bienestar, conciencia del cuidado de cuerpo y la mente, así mismo se realizan exámenes periódicos para evaluar
--	---

		el seguimiento de todas las actividades realizadas.
	TRL 8 - Sistema completo y cualificado / validación social finalizada y valorada por la comunidad	Actualmente el programa ha generado un impacto con los cambios positivo de gran nivel de aceptación en la comunidad. Está conformado por más de 4.000 participante identificados de la siguiente manera 59% empleados y 41% entre familiares y la comunidad. La valoración de los resultados y beneficios se presentan así; 90% mejoraron los hábitos alimenticios, 90% prácticas de actividades cardiovasculares, 78% han tenido seguimiento psicosocial y acompañamiento en gestión emocional.
Gestión de las oportunidades y gestión del cambio / apropiación social y capital social formado en aplicación de nuevos procesos		el autocuidado que se deber tener con nuestro cuerpo con buena alimentación y la práctica de ejercicios físicos y mentales alarga la vida de cada ser humano, incentivarlos y motivarlos que

inviten a otras personas a conseguir sus objetivos y su mejor versión.

TRL 9 - Escalamiento / replicabilidad del prototipo / proceso / modelo	Este programa está en el nivel de maduración cuenta con las características suficientes para que pueda ser replicado en otras organizaciones sin importar la naturaleza, ya que se dio creación e inicio por el interés de promover los estilos de vida saludable en los empleados, familiares y la incorporación de las comunidades para sensibilizar la importancia que tiene la cultura del buen cuidado.
---	--

Fuente: Elaboración propia

Conclusiones y recomendaciones

El grado de desarrollo de la experiencia es TRL 8 - Sistema completo y cualificado /validación social finalizada y valorada por la comunidad.

El programa cerrejón en movimiento recibe el primer lugar del premio nacional de corazones responsables en la categoría corporativa, siendo el premio nacional más importante con relación a la promoción de estilos de vida saludable organizado y otorgado por la fundación colombiana del corazón y la sociedad colombiana de cardiología y cirugía cardiovascular implementan estrategias efectivas para tener mayor acercamiento con las comunidades.

De todo lo anterior se puede concluir la importancia de iniciar con un estilo de vida saludable que den paso al bienestar físico, mental y social. Esta se basa en la planeación de acciones y estrategias de una dieta balanceada rica en carbohidratos, grasas saludables y proteínas, ejecutar actividades físicas y mantenerse activos en movimientos con esto se puede prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, entre otros factores que colocan en riesgo la salud.

Las experiencias de innovación social son acciones para genera cambios en la sociedad, en este artículo esta direccionados a una comunidad donde están involucrados trabajadores y familiares y comunidad vecinas para brindarles un gran beneficio con interés comunes y cabe también resaltar la importancia de mantener un buen equilibrio mental, emocional y psicológico para conllevar una vida sin trastornos emocionales y físicos. Cuando se obtiene y se mantiene los buenos hábitos de actividad física, alimentación saludable y

educación para la salud; se alcanza la vitalidad, bajo niveles de estrés y agotamiento, mayor concentración, reducción de enfermedades y se disfruta de una calidad de vida

Desde la disciplina de la psicología realizan las siguientes recomendaciones según el grado de maduración de la innovación social, mencionando la importancia en cada una de sus actividades y seguimiento que le dan el cumplimiento de su objetivo.

Realizar campañas de sensibilización en comunidades específicas donde estén en vulnerabilidad y que por falta de comunicación y de recurso económicos, sociales, culturales, tecnológicos aun no conocen del programa.

Aplicación de las baterías psicosociales para identificar cada una de las problemáticas de los participantes existentes y los que van vinculándose al programa, ya que esta aplicación arroja la valoración y desempeño de cada individuo, como la personalidad, inteligencia verbal, las emociones, comportamientos y conductas para no dejar de lado la salud mental y el bienestar general de cada participante

Integrar dentro de su ecosistema de actores un psicólogo deportivo, este profesional está enfocado los comportamientos de las actividades físicas será el encargado de estudiar y realizar un análisis de los procesos cognitivos, emocionales y conductuales en el entorno de actividades físicas.

Referencias bibliográficas

- Alonso, D; González, N; Nieto, M. (2018). [Emprendimiento social vs innovación social](#). *Cuadernos Aragoneses de Economía*. https://doi.org/10.26754/ojs_cae/cae.20141-22640
- Astaraki, A. O. (2016). Estilo de vida saludable y su relación con la mente. https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Estilo_de_vida_saludable_y_su_relacion_con_la_mente_A._Ojani.pdf
- Bernal, M. (2016). [La Innovación Social en América Latina y el Caribe](#) Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader_. Capítulo II Pág. 95-110. https://www.researchgate.net/profile/Nicolas-Monge-Iriarte/publication/311234454_Innovacion_Social_en_Latinoamerica_2016/links/583ffcd408ae8e63e61c6739/Innovacion-Social-en-Latinoamerica-2016.pdf
- Colina, D. M. (2011). Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores. *Observatorio laboral revista venezolana*, 4(8), 37-51.
- Cruz Lera, E. (2022). [Innovación social y política de los colectivos mexicanos de estatus mixto en zonas metropolitanas de los Estados Unidos: buenas prácticas y nuevos retos durante la Covid-19](#). *Clivajes. Revista de Ciencias Sociales*, (15). <https://doi.org/10.25009/clivajesrcs.i15.2697>
- Girón-Domínguez, K., Arenas-Martínez, J., & Márquez-Cera, L. (2023). Entornos laborales saludables y control de enfermedades crónicas. *Biociencias*.

- Hernández, José; Tirado, P.; Ariza, A. (2016). [El concepto de innovación social: ámbitos, definiciones y alcances teóricos](#). Revista de Economía Pública, Social y Cooperativa, núm. 88, diciembre, pp. 164-199 Centre International de Recherches et d'Information sur l'Economie Publique, Sociale et Coopérative Valencia, España. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17449696006>
- Jailler, É; González, S; Arias, C; Suárez; L (2020). [Construyendo la innovación social. Guía para comprender la innovación social en Colombia](#). Capítulos 1 y 2. DOI: <http://doi.org/10.18566/978-958-764-809-6>
<https://www.prevencionintegral.com/canal-orp/papers/orp-2019/errejon-en-movimiento-experiencia-organizacion-saludable-en-mineria>
- Morales Rincón, C. ., & Gómez Reyes, V. . (2023). Promoción de hábitos de vida saludable en el contexto laboral desde cultura física. *Mérito - Revista De Educación*, 5(13), 26–37. <https://doi.org/10.33996/merito.v5i13.1024>
- Mujica España, S. A., & Escobar, M. B. (2018). Previniendo consecuencias laborales: Programas de prevención de consumo y hábitos saludables. Boletín Informativo CEI, 5(2), 24–30. Recuperado a partir de <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/1640>
- Roa Mendoza, C., & Acero Robayo, Y. (2021). [Sistematización de experiencias](#). *Germina*, 3(3), 31–38. <https://doi.org/10.52948/germina.v3i3.230>

Rodes Martínez, M. (2021). Estilo de vida saludable y rendimiento de los trabajadores: Una revisión sistemática.

<https://dspace.umh.es/bitstream/11000/25832/1/TFM%20Rodes%20Martinez%20M%20aria.pdf>

Salamanca, O. (2020). [Cómo escribir un artículo científico](#) Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader_. *CES Medicina*, 34(2), 169-

176. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v34n2/0120-8705-cesm-34-02-169.pdf>

Tobón Gaviria, J. A. (2021). *Factores asociados al ausentismo laboral por causa médica de los trabajadores de una empresa minera en el municipio de Segovia-Antioquia durante el año 2020* (Bachelor's thesis, Profesional en Gestión de Seguridad y la Salud Laboral).