

**Propuesta de mejoramiento para el programa de pausas activas en la empresa cooperativa  
de Yarumal – Antioquia**

Diana Milena Cardona Cardona

Diana Yasmin Pulgarin Estrada

Liana Marcela Agudelo Bohórquez

Mariluz Ceballos Céspedes

Yuli Liliana Gómez Molina

Presentado a

Jenny Carolina Galindo Barragán

Tutora

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

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

Administración de Empresas

2023

## **Dedicatoria**

El presente trabajo de grado lo dedicamos a todas las personas que han estado presentes en nuestro esfuerzo y han contribuido con su apoyo incondicional durante este proceso formativo en el Diplomado de Profundización en Gerencia del Talento Humano. A nuestras familias, amigos y seres queridos, quienes han sido nuestra mayor fuente de motivación y nos han acompañado en cada paso de este camino formativo.

Dedicamos este trabajo principalmente al creador, por habernos dado la vida y permitir este momento tan importante de nuestra formación personal como profesional. A nuestras familias por ser el pilar y la motivación más importante y demostrar su solidaridad y el apoyo incondicional sin tener en cuenta las diferencias en las opiniones. Al plantel educativo, docentes y tutores porque nos brindaron herramientas pedagógicas que contribuyeron siempre para el logro de los objetivos.

Y a nuestros compañeros que en cada una de las etapas de este hermoso proceso nos enseñaron a trabajar en equipo, a ser pacientes y a aceptar las capacidades de cada uno.

### **Agradecimientos**

Agradecemos de manera especial a todos nuestros profesores y tutores del programa Administración de Empresas y del Diplomado, quienes, con su conocimiento, paciencia y dedicación, han contribuido significativamente a nuestra formación profesional y desarrollo en el campo de la gerencia del talento humano.

También queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a los miembros de este grupo formativo, quienes, con su colaboración, intercambio de ideas y experiencias, han fortalecido nuestro aprendizaje y han hecho de este proceso una experiencia única y enriquecedora. Nuestra gratitud a la directora y docente del curso, quien, con sus conocimientos, fue pieza clave y fundamental para que se pudiera desarrollar con éxito cada uno de los mecanismos de este importante trabajo, siendo su acompañamiento indispensable para un desarrollo con éxito.

Por último, queremos agradecer a todas las personas que han sido parte de este viaje de aprendizaje y crecimiento personal, quienes han brindado su apoyo, aliento y confianza en nuestras capacidades. Sin cada uno de ustedes, este logro no hubiera sido posible.

## Resumen

Para las organizaciones se ha hecho indispensable la implementación de un sistema de pausas activas, con la finalidad de fomentar entre sus empleados las buenas prácticas de salud y bienestar, con el propósito de disminuir los riesgos laborales, las ausencias de los puestos de trabajo por enfermedades y lograr el aumento de la productividad efectiva para todos los colaboradores. El objetivo principal del presente trabajo es evaluar y mejorar el sistema de pausas activas que tiene implementado en la actualidad la empresa cooperativa de Yarumal – Antioquia, donde se evidencio que dicho programa se encuentra obsoleto y que algunos empleados desconocen o no practican el programa para mejorar sus condiciones laborales. Para el desarrollo de la propuesta fue necesario generar un diagnóstico de cómo se encuentra implementado el programa en la empresa para proponer recomendaciones de mejora, sostenibilidad y evolución del sistema de pausas activas. Se realizo una encuesta que permitió medir los niveles de conocimiento que tiene los empleados sobre el plan de pausas activas y su importancia, encontrando que la mayoría las conocen, pero no las practican, pero que les gustaría que la empresa las implementara de manera periódica. Para la propuesta se plantea crear momentos de acompañamiento por instituciones como el INDER o el instituto nacional de deportes donde se desarrollen espacios de 10 minutos y se logren hacer ejercicios de estiramiento, movilidad articular, actividades lúdicas y ejercicios visuales, con el objetivo de que la cooperativa Yarumal disminuya en sus empleados el estrés laboral y los dolores articulares.

***Palabras clave.*** Sugerencias, Protección, Personal, Implementación, Mejora

### **Abstract**

For organizations, the implementation of a system of active breaks has become essential, with the purpose of promoting good health and well-being practices among their employees, with the purpose of reducing occupational risks, absences from jobs due to illness. . and achieve an increase in effective productivity for all collaborators. The main objective of this work is to evaluate and improve the system of active breaks that the cooperative company of Yarumal - Antioquia currently has implemented, where it is evident that said program is obsolete and that some employees are unaware of or do not practice the program to improve . their working conditions. For the development of the proposal it was necessary to generate a diagnosis of how the program is being implemented in the company to propose recommendations for improvement, sustainability and evolution of the active breaks system. A survey was carried out to measure the levels of knowledge that employees have about the active break plan and its importance, finding that the majority know about them, but do not practice them, but that they would like the company to implement them periodically. The proposal proposes creating moments of accompaniment by institutions such as the INDER or the national sports institute where 10-minute spaces will be developed and stretching exercises, joint mobility, recreational activities and visual exercises will be carried out, with the aim that the Yarumal cooperative reduces work stress and joint pain in its employees.

***Keywords.*** Suggestions, Protection, Staff, Implementation, Improvement

## Tabla de contenido

Introducción .....	11
Planteamiento del problema.....	13
Formulación del problema .....	15
Justificación de la investigación.....	17
Objetivos.....	20
Objetivo General.....	20
Objetivos Específicos.....	20
Antecedentes.....	21
Marco Teórico.....	25
Marco legal .....	27
Metodología.....	29
Población.....	31
Contenido del Trabajo.....	32
Empresa.....	32
Resultados.....	33
Plan de mejora.....	48
Plan de implementación de pausas activas .....	51
Conclusiones .....	55

Recomendaciones .....	57
Referencias Bibliográficas .....	60
Apéndices.....	63

**Lista de tablas**

Tabla 1 cronograma de actividades pausas activas enero 2024 .....	51
Tabla 2 cronograma de actividades pausas activas febrero 2024.....	52
Tabla 3 indicador de mediciones de pausas activas.....	54

## Lista de figuras

Figura 1 pregunta encuesta 1.....	34
Figura 2 pregunta encuesta 2.....	34
Figura 3 pregunta encuesta 3.....	35
Figura 4 pregunta encuesta 4.....	36
Figura 5 pregunta encuesta 5.....	37
Figura 6 pregunta encuesta 6.....	38
Figura 7 pregunta encuesta 7.....	39
Figura 8 pregunta encuesta 8.....	40
Figura 9 pregunta encuesta 9.....	41
Figura 10 pregunta encuesta 10.....	42
Figura 11 pregunta encuesta 11.....	43
Figura 12 pregunta encuesta 12.....	44
Figura 13 pregunta encuesta 13.....	45
Figura 14 pregunta encuesta 14.....	46
Figura 15 pregunta encuesta 15.....	47

## Lista de apéndices

Apéndice a <i>formato encuesta</i> .....	63
Apéndice b instructivo pausas activas .....	64
Apéndice b 1 <i>instructivo</i> .....	64
Apéndice b 2 <i>instrucciones</i> .....	64
Apéndice b 2 <i>instrucciones</i> .....	64
Apéndice b 3 <i>preguntas</i> .....	64
Apéndice b 3 <i>preguntas</i> .....	64
Apéndice b 4 <i>ejercicios visuales</i> .....	64
Apéndice b 4 <i>ejercicios visuales</i> .....	64
Apéndice b 5 <i>estiramiento para el cuello</i> .....	64
Apéndice b 5 <i>estiramiento para el cuello</i> .....	64
Apéndice b 6 <i>estiramiento espalda y abdomen</i> .....	64
Apéndice b 6 <i>estiramiento espalda y abdomen</i> .....	64
Apéndice b 7 <i>cadera y miembros inferiores</i> .....	64
Apéndice b 7 <i>cadera y miembros inferiores</i> .....	64
Apéndice b 8 <i>ejercicios de hombro</i> .....	64
Apéndice b 8 <i>ejercicios de hombro</i> .....	64
Apéndice b 9 <i>ejercicios de manos y codos</i> .....	64
Apéndice b 9 <i>ejercicios de manos y codos</i> .....	64
Apéndice b 10 <i>notas</i> .....	64
Apéndice b 10 <i>notas</i> .....	64

## Introducción

En la actualidad muchas empresas han manifestado la importancia de implementar un adecuado programa de pausas activas, y así buscar el bienestar de los colaboradores contribuyendo a la sostenibilidad y productividad de la empresa, por lo que es primordial que las organizaciones promuevan la protección, seguridad y salud de los trabajadores y de esta manera lograr cumplir las metas y objetivos a través de las estrategias para el bienestar de los colaboradores.

Además de aumentar la retención del talento humano, prevenir ausentismos laborales, costos médicos asociados a dichas situaciones, es importante tomar las medidas necesarias para identificar los peligros y riesgos que pueden surgir durante el horario laboral que enfrenta los trabajadores y al momento de hacer la implementación asegurarse de que se cumplan al pie de la letra por el tiempo establecido.

Para la aplicación del siguiente modelo de salud y seguridad en el trabajo, se seleccionó la empresa Cooperativa de Yarumal ubicada en el departamento de Antioquia. Dentro de esta institución se detectaron algunos aspectos que se pueden mejorar el programa de pausas activas para su desarrollo y ejecución.

Dentro de ellos, le falta implementar un programa donde puedan identificar los diferentes peligros a los que se pueden ver expuestos sus colaboradores realizando una valoración de los peligros y riesgos, esto con el fin de brindarles bienestar mental y cuidado físico, siendo sus colaboradores el recurso más importante de la empresa.

Dichas falencias que se vienen presentando debido a la ausencia de la implementación del programa de pausas activas. Por lo tanto, es necesario brindar orientación y acompañamiento con

el fin de mitigar o eliminar los riesgos que pueden afectar a los colaboradores en su salud y seguridad.

Todo lo anterior resume lo que se va a proponer en la presente investigación, una vez elegido el componente a optimizar dentro de la Cooperativa de Yarumal, a saber, las pausas activas, se desarrolla todo un argumento que soporte esta necesidad junto con el respectivo desarrollo teórico y aplicativo dentro de la compañía.

Al final se concluyen los beneficios que se pueden obtener con la implementación de este recurso de SST en la compañía y se define de forma específica la forma de poner en funcionamiento las estrategias junto con otros detalles significativos del proyecto aplicado.

### **Planteamiento del problema**

La problemática que se puede identificar en los colaboradores de la Cooperativa de Yarumal, es la ausencia de pausas activas dentro de la jornada laboral, las cuales se han logrado evidenciar por el área de talento humano, también por el "Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)", y específicamente por este equipo de trabajo, el cual tratamos de mejorar para el próximo año 2024, por medio de un plan de mejora, este se trata de prevenir las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, las cuales podrían estar directamente relacionadas con la rutina laboral prolongada, sobrecarga de trabajo y actividades individuales, que generen, estrés laboral, Fatiga visual, Dolor de espalda (lumbalgia), Síndrome del túnel carpiano, Gastritis, y Obesidad.

Adicional a esto, otro problema identificado, es la falta de conciencia y cultura de seguridad en los trabajadores, que subestima la importancia de implementar medidas de seguridad y salud en el trabajo, lo que conlleva, a un aumento de los accidentes laborales, enfermedades ocupacionales y ausentismo laboral, es importante resaltar que la mayoría de las enfermedades ocupacionales en la Cooperativa, están relacionadas con los hábitos laborales, generada por la falta de pausas activas.

En la actualidad muchas organizaciones han manifestado la importancia de implementar los sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo, buscando así el bienestar de los colaboradores los que con su dedicación y esfuerzo permiten que las organizaciones sean exitosas y logren con el cumplimiento de sus objetivos, por ello, es primordial que la empresa Cooperativa de Yarumal encamine acciones que permitan promover la protección y la salud de los colaboradores con el fin de mejorar las condiciones laborales y de esta forma garantizar que se encuentren en óptimas condiciones para cumplir con sus funciones. La propuesta del

programa de pausas activas se plantea como una posible solución para mejorar las condiciones laborales, y garantizar un ambiente de trabajo seguro y saludable, esta solución implica abordar el problema de manera integral, promoviendo una cultura de seguridad desde la alta dirección hasta los trabajadores de base, asignando los recursos adecuados, y el tiempo permitido, para implementar medidas de prevención y protección, evitando eficientemente los riesgos laborales.

## **Formulación del problema**

¿Cuáles son los beneficios y desafíos de implementar un sistema de pausas activas en la Cooperativa de Yarumal y cómo puede impactar en la salud y productividad de los trabajadores?

La implementación de un adecuado sistema de pausas activas se ha convertido en un desafío para las organizaciones, a pesar de que estas traen consigo múltiples beneficios para los colaboradores, sin embargo, el desafío más grande para las organizaciones es crear una cultura de concientización para el desarrollo de estas pausas activas, porque aunque se destinen los recursos y el personal capacitado para su desarrollo, no es suficiente si los colaboradores no tienen la disposición y el hábito de realizarlas.

Por tanto, las organizaciones deben adoptar este sistema de pausas activas dentro de un espacio de la jornada laboral, inicialmente de forma obligatoria para que los colaboradores se concienticen del beneficio que trae para su salud física y mental destinar un espacio mínimo de 15 minutos a día para desarrollar estas actividades, que finalmente beneficiarán su bienestar laboral y personal, disminuyendo accidentes laborales, aumentando la productividad y evitando los dolores por molestias físicas causadas por la rutina y el estrés.

Es fundamental garantizar que los trabajadores se encuentren en óptimas condiciones para cumplir con sus funciones de manera eficiente y segura. Sin embargo, es evidente que existe una necesidad de reestructurar el sistema del programa de pausas activas que actualmente tiene la empresa, ya que las condiciones laborales no cumplen con los estándares necesarios para garantizar un ambiente saludable y seguro.

Las deficiencias en el sistema del programa de pausas activas pueden resultar en accidentes y enfermedades laborales, lo que no solo afecta la integridad física y mental de los

trabajadores, sino que también puede ocasionar pérdidas económicas a la Cooperativa. Además, el incumplimiento de las normas y regulaciones en materia de seguridad y salud laboral puede llevar a sanciones legales y dañar la reputación de la organización.

Superar estos desafíos requerirá de una mayor difusión de la importancia de las pausas activas, la adaptación de la carga de trabajo, la capacitación adecuada y un compromiso activo por parte de la empresa para promover y apoyar la implementación efectiva de los ejercicios en el lugar de trabajo.

### **Justificación de la investigación.**

La implementación y mejora continua de un programa de pausas activas es esencial para garantizar un entorno laboral seguro y saludable. En nuestro país, la seguridad y la salud ocupacional son temas de gran relevancia, ya que contribuyen a la protección de los trabajadores y a la productividad de las organizaciones.

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos realizados en la implementación de un programa de pausas activas, se observa una necesidad de mejora en su eficacia y eficiencia en muchas empresas. Esta brecha entre las prácticas actuales y las mejores prácticas reconocidas internacionalmente representa un riesgo tanto para los trabajadores como para las organizaciones, ya que puede dar lugar a accidentes laborales, enfermedades profesionales y pérdidas económicas.

Por lo tanto, este trabajo de grado tiene como objetivo principal abordar esta problemática y proponer estrategias efectivas para mejorar el programa de pausas activas en una organización específica. A través de un enfoque basado en la identificación de las deficiencias existentes, el análisis de las causas subyacentes y la implementación de medidas correctivas, se busca fortalecer el sistema existente y optimizar su desempeño.

A través de un SGSST, se lleva a cabo una evaluación exhaustiva de los riesgos presentes en el entorno laboral. Esto permite identificar aquellos riesgos asociados con la falta de pausas activas, como la fatiga, el estrés o la falta de concentración. Con esta información, se pueden establecer acciones preventivas específicas en el programa de pausas activas. Un programa de consolidado fomenta la participación de los trabajadores y sus representantes, quienes son los más familiarizados con las tareas que realizan. Así, se puede desarrollar un programa de pausas

activas adaptado a las necesidades y características particulares de cada puesto de trabajo, garantizando su eficacia y aceptación por parte de los empleados.

El programa de pausas activas tiene como objetivo mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, promover la actividad física como hábito de vida saludable que permita prevenir las enfermedades laborales. Mediante la capacitación y concientización de los trabajadores sobre la importancia de las pausas activas y sus beneficios para la salud y el rendimiento laboral, se favorece su adopción y cumplimiento. Así mismo, establece mecanismos de seguimiento y evaluación periódica de las medidas implementadas, incluido el programa de pausas activas. Esto permite verificar su efectividad, detectar oportunidades de mejora y realizar ajustes necesarios para garantizar su adecuado funcionamiento.

A través del enfoque de mejora continua propio de un programa de pausas activas, se pueden implementar cambios y optimizaciones constantes de las rutinas establecidas. Esto implica la revisión periódica de su implementación, evaluación de resultados y retroalimentación de los trabajadores, buscando siempre su mejoramiento y adaptación a las necesidades cambiantes de la organización.

Con la mejora e implementación del programa de pausas activas se busca disminuir en los empleados de la cooperativa de Yarumal la falta de atención en sus puestos de trabajo, mejorar el clima organizacional en las áreas que será aplicado, además de fomentar buenas prácticas laborales que se verán reflejadas en buena atención al cliente, avance en los procesos administrativos y satisfacción laboral por parte de los empleados.

Al realizar este estudio, se espera obtener resultados que contribuyan al conocimiento y la práctica en el campo de la seguridad y salud laboral, al tiempo que se brinde a la organización una guía práctica y personalizada para la mejora del programa de pausas activas. Además, este

trabajo también puede servir como referencia para otras empresas que enfrentan desafíos similares en el ámbito de la seguridad y la salud ocupacional.

Así también se busca generar un impacto positivo en la protección de los trabajadores y en el desempeño de las organizaciones a través de la mejora del programa de pausas activas. Al abordar las deficiencias existentes y proponer soluciones prácticas, se espera contribuir al logro de un entorno laboral seguro, saludable y productivo.

## **Objetivos.**

### **Objetivo General.**

Proponer un programa de mejora para las pausas activas para la empresa Cooperativa de Yarumal con el fin de promover un entorno laboral seguro, permitiendo mejorar la salud y el bienestar de los colaboradores y un ambiente laboral más saludable y productivo, cumpliendo con la normatividad vigente.

### **Objetivos Específicos.**

Realizar un diagnóstico inicial que permita evaluar la necesidad de implementar un programa de pausas activas en la empresa, identificando los riesgos laborales y las deficiencias existentes en el sistema de gestión actual.

Capacitar a los colaboradores sobre la importancia de cuidar su salud física y mental, y cómo las pausas activas contribuyen a su bienestar general.

Proponer un sistema de retroalimentación y evaluación continua para ajustar y mejorar el programa de pausas activas según las necesidades y preferencias de los colaboradores, garantizando su efectividad a lo largo del tiempo.

### **Antecedentes.**

En 1904, en Colombia, con la Ley Uribe, la cual se convierte en la ley 57 de 1915, que data como el señor Rafael Uribe Uribe lucha por crear garantías sobre accidental laboral y enfermedades profesionales, convirtiéndose en la primera ley que habla de salud ocupacional en el país, de ahí se desprende un sin número de propuestas y de leyes que tuvieron trascendencia frente a la protección de los trabajadores de peligros y riesgos en el trabajo. Finalmente, en 1945 se establecen las bases de la salud ocupacional en Colombia, permitiendo a los empleados tener garantías laborales y estableciendo para las empresas una norma de cumplimiento frente a los elementos y horarios de trabajo de los empleados.

Existen varios antecedentes que respaldan la relación entre un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST) y la implementación de pausas activas en el entorno laboral.

Numerosos países han establecido regulaciones específicas en materia de seguridad y salud ocupacional que incluyen la obligatoriedad de implementar pausas activas. Estas normativas buscan proteger la salud de los trabajadores y prevenir enfermedades o lesiones relacionadas con las tareas laborales. Diversas investigaciones han demostrado los beneficios de las pausas activas en el rendimiento laboral y la salud de los empleados. Estos estudios han evidenciado que las pausas regulares durante la jornada de trabajo contribuyen a reducir la fatiga, aumentar la concentración y mejorar el bienestar físico y mental de los trabajadores.

Muchas empresas han incorporado pausas activas como parte de sus políticas de seguridad y salud laboral y han obtenido resultados positivos. Estas organizaciones han observado una disminución en los accidentes y lesiones relacionados con el trabajo, un aumento en la productividad y una mejora en la satisfacción de los empleados.

Organizaciones internacionales, como la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), han proporcionado pautas y recomendaciones para promover la salud ocupacional, incluyendo la importancia de las pausas activas. Algunas empresas líderes en la industria han implementado pausas activas como parte integral de su cultura organizacional. Estos casos de éxito han servido como ejemplo para otras organizaciones, demostrando los beneficios tanto para los trabajadores como para la empresa en términos de productividad y bienestar general.

A partir de la década de 1970, muchas empresas empezaron a implementar programas de bienestar en el trabajo, que incluían componentes de actividad física y pausas activas. Estos programas se centraban en mejorar la salud general de los empleados y reducir las tasas de ausentismo y lesiones laborales.

A lo largo del tiempo, se han desarrollado diversas normativas y regulaciones en diferentes países para abordar estos problemas. En muchos casos, estas normativas se han centrado en la identificación y control de riesgos laborales, la promoción de la salud en el trabajo y la participación de los empleados en la mejora de las condiciones laborales.

En el caso específico de las pausas activas, se trata de interrupciones breves y regulares en la jornada laboral que tienen como objetivo prevenir la fatiga, el estrés y los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo. Estas pausas suelen incluir ejercicios de estiramiento, movimientos suaves y actividades de relajación para aliviar la tensión acumulada durante la jornada laboral.

Las pausas activas se fundamentan en la idea de que la actividad física y el descanso adecuado son elementos fundamentales para mantener la salud y prevenir lesiones en el ámbito

laboral. Su implementación ha ido ganando popularidad y se ha convertido en una práctica común en muchos entornos laborales, como oficinas, fábricas y otros lugares de trabajo.

Es fundamental tener presente el sistema general de riesgos laborales, es el con junto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los empleados de los efectos de las enfermedades y los accidentes, que les puedan ocurrir con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan. El Sistema General de Riesgos laborales establecido en el Decreto Ley 1295 de 1994 y la Ley 776 de 2002 forma parte del Sistema de Seguridad Social Integral, establecido por la Ley 100 de 1.993. (Art. 1 - Decreto Ley 1295/94).

La importancia de contar con un Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) que establezca las pausas activas en una empresa se basa en la necesidad de proteger la integridad física y mental de los trabajadores, así como promover un entorno laboral seguro y saludable. A continuación, se mencionan algunos antecedentes y aspectos importantes relacionados con la aplicación y cumplimiento del SG-SST en las empresas.

**Legislación y normativas.** En muchos países, las leyes laborales pueden incluir disposiciones relacionadas con el bienestar de los empleados. Estas leyes pueden abordar aspectos como las condiciones de trabajo, la seguridad y la salud ocupacional; así mismo tienen regulaciones específicas sobre seguridad y salud en el trabajo. Estas regulaciones pueden abordar la necesidad de pausas activas como parte de las medidas para prevenir lesiones y problemas de salud relacionados con el trabajo.

**Protección de los trabajadores.** El programa de pausas activas promueve la realización de ejercicios que permiten generar hábitos saludables, minimizando los riesgos laborales y evitando accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo. Esto no solo beneficia a los

trabajadores, sino que también reduce los costos asociados a accidentes laborales, como indemnizaciones, gastos médicos y pérdida de productividad.

**Mejora del clima laboral.** Un programa de pausas activas efectivo promueve un clima laboral positivo, donde los trabajadores se sienten valorados y protegidos. Esto contribuye a aumentar la satisfacción y el compromiso de los empleados, así como a reducir el ausentismo laboral y mejorar la productividad.

**Cumplimiento de estándares internacionales.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) proporciona directrices sobre la cantidad de actividad física recomendada para adultos y niños. Estas directrices pueden servir como base para diseñar pausas activas que cumplan con las recomendaciones de actividad física para mejorar la salud. La norma Iso 6385 establece principios para la aplicación de la ergonomía en el diseño de sistemas de trabajo, incluyendo la necesidad de proporcionar pausas y descansos para prevenir la fatiga y mejorar el bienestar.

**Responsabilidad social y ética empresarial.** Contar con programa de pausas activas adecuado refleja el compromiso de la empresa con la responsabilidad social y la ética empresarial. Esto genera confianza entre los empleados, clientes y la comunidad en general, fortaleciendo la imagen corporativa y la relación con los diferentes grupos de interés.

Implementar y cumplir con un programa de pausas activas en una empresa es fundamental para proteger la salud y seguridad de los trabajadores, cumplir con la legislación vigente, mejorar el clima laboral, cumplir con estándares internacionales y demostrar responsabilidad social y ética empresarial.

## Marco Teórico

Es necesario en este trabajo de grado establecer, promover y proteger la salud de los empleados mediante la prevención y control de enfermedades y accidentes eliminando factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Además, procura generar y promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo realizando el bienestar físico mental y social de los empleados con la implementación del programa de pausas activas en la Cooperativa de Yarumal.

Este estudio se enfocará en la reestructuración del programa de pausas activas en la Cooperativa de Yarumal como una solución para mejorar las condiciones laborales de los trabajadores. Se analizarán los diferentes aspectos del programa, como la identificación y evaluación de riesgos, la implementación de medidas de prevención, la capacitación y sensibilización de los trabajadores, así como la gestión de incidentes y la comunicación interna.

La falta de movilidad mínima necesaria que requiere el organismo para mantenerse saludable, es asumida como parte de la vida diaria y con sus múltiples consecuencias como las enfermedades cardiovasculares y el aumento por enfermedades asociadas como la obesidad, el estrés; siendo así, define los estilos de vida a los que la sociedad actual ha llegado, afecta significativamente el sistema músculo esquelético, rebajando los niveles de masa magra y aumentando la masa grasa, además desencadenando otras patologías, como son la osteopenia y la osteoporosis, la poca movilidad afecta también el sistema tendinoso por falta de estímulo o de tensión.

Siendo la actividad física un estilo de vida que modifica aspectos de las personas, también es cierto que aumenta la autoestima impactando directamente en el estado de ánimo; al terminar cada día la jornada laboral el cuerpo se siente agotado y es allí cuando se necesita de la

actividad física para restaurar los sistemas musculares y tendinosos logrando la energía y vitalidad que el cuerpo necesita. (Gabriel, 2014)

### **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, 2023).

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, Título 4, Capítulo 6, “Las disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual busca gestionar los peligros y riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en el trabajo” (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), diseñara un plan de pausas activas para mejorar la productividad y el bienestar de los empleados reduciendo la fatiga muscular, los problemas osteomusculares, fatiga visual, y estrés laboral cumpliendo con la normatividad nacional vigente.

A continuación, se detalla la información relevante sobre normativa.

Ley 1562 de 2012. Establece el SG-SST como un instrumento obligatorio para todas las empresas, enfocado en la prevención de accidentes y enfermedades laborales. Esta ley establece la responsabilidad de las empresas en implementar acciones para promover la salud y el bienestar de los trabajadores. Además, se promueve la adopción de hábitos saludables, como las pausas activas, como medida preventiva. (Consultor Salud, 2012).

Decreto 1072 de 2015. En este decreto se reglamentan los aspectos relacionados con el sector del trabajo y en este se incluyen aspectos del SG-SST. Establece los requisitos mínimos que deben cumplir las empresas en cuanto a la identificación, evaluación y control de los riesgos laborales, incluyendo la obligatoriedad de implementar pausas activas en los lugares de trabajo. (Universidad Industrial de Santander, 2021).

Resolución 0312 de 2019. Esta resolución establece los lineamientos técnicos para la implementación del SG-SST. En ella se señala que las pausas activas deben hacer parte de los programas de prevención de las empresas y se detallan los tiempos mínimos requeridos para su realización, que deben ser acordes con las necesidades y riesgos propios de cada actividad laboral. Twind (2023)

Es fundamental que las empresas cumplan con este marco legal y adopten las medidas necesarias para garantizar el cumplimiento de las disposiciones sobre el SG-SST y las pausas activas, con el objetivo de salvaguardar la integridad física y mental de los trabajadores y promover condiciones laborales seguras y saludables.

## **Metodología.**

### **Dirigida a Empleados Cooperativa de Yarumal**

Buscando una mayor efectividad en el proyecto que queremos implementar, de pausas activas en la Cooperativa de Yarumal, se toma como referencia esta encuesta, medio en el cual se busca evaluar los resultados del programa en ejecución, y recolectar información para crear estrategias basadas en los resultados obtenidos.

Es importante que las organizaciones promuevan un clima laboral saludable y positivo, que se caracterice por un ambiente de trabajo colaborativo, inclusivo y motivador, donde los empleados se sienten valorados, respetados y apoyados en su desarrollo profesional, fomento de un ambiente de trabajo seguro y respetuoso.

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, para ello se utilizara.

**Investigación cuantitativa.** que representa procesos probatorios y secuenciales, por medio de etapas consecutivas que permitan definir cada una de las fases a desarrollar y su respectivo orden. Se parte de una idea para definir objetivos y sus respectivas preguntas de investigación, que en nuestro caso se enfocan la implementación de un plan de mejora para las pausas activas de la cooperativa

### **Las Fuentes de Información**

**Fuente primaria.** tomada del plan de pausa activas de la cooperativa Yarumal – Antioquia y de sus empleados

**Fuentes secundarias.** Libros, sitios web, trabajos de grado, análisis estadísticos de las empresas.

### **Instrumento de Recolección**

**La encuesta.** permite obtener datos en línea de fuente directa con información precisa para elaborar el diagnóstico de la efectividad de la propuesta.

### **Tipo de Muestreo**

Este puede ser probabilístico de modo aleatorio simple, aplicado a personas de diferentes áreas de la empresa.

### **Tamaño de la Muestra**

Dado que se debe limitar el tipo de muestreo este se realiza solo a los empleados de la cooperativa de Yarumal

### **Aspectos Geográficos**

Las empresas actualmente deben de estar a la vanguardia con los planes de pausas activas y la implementación de estas en cada una de las áreas de la organización.

### **Tipo de Investigación**

Investigación cuantitativa que representa procesos probatorios y secuenciales, por medio de etapas las cuales pueden ser consecutivas que permitan definir cada una de las fases a desarrollar y su respectivo orden, para nuestro caso el enfoque es sobre pausa activas, una vez definidos los objetivos surge la hipótesis para el desarrollo de las variables y la obtención del método probatorio. (Hernández, J, 2018)

### **Enfoque de Investigación.**

El enfoque que le daremos a nuestra investigación es la receptibilidad por parte de los empleados de la cooperativa de Yarumal con el mejoramiento del plan de pausa activas para el progreso de la condición física y mental.

### **Diseño.**

El diseño de nuestra investigación se realizara por medio de la investigación, sustentada con una encuesta realizada al personal de la cooperativa de Yarumal por medio formulario forms en línea, que nos permitirá tener resultados reales de la investigación

### **Población.**

La población que tendremos en cuenta serán todos los empleados que actualmente estén laborando en la cooperativa de Yarumal – Antioquia. La población para la muestra es de 40

### **Muestra.**

Este puede ser probabilístico de modo aleatorio simple, aplicado a personas de la cooperativa de Yarumal.

Tamaño de la muestra: Debido a que se debe delimitar la población para una efectividad del proceso, utilizamos una calculadora muestral online que determinó que nuestro tamaño muestral debía ser **de 40 personas** de una población de 42, **con un porcentaje de efectividad del 90% y un margen de error del 10%.**

### **Variables.**

Empleados de la cooperativa Yarumal

Edades que oscilan entre los 18 y 45 años de edad,

Todos los participantes de las diferentes áreas de la empresa.

Hombres y mujeres sin distinción de género.

## Contenido del Trabajo.

### Empresa

**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 visión se centra en las actividades sociales que beneficien la comunidad donde opera, en el departamento de Antioquia; siendo su lema "crecemos contigo" en cada momento volviendo el ámbito cultura en su estilo de funcionamiento.

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 en cada área y que desde el interior de la empresa se refleje al exterior las buenas prácticas. Igualmente, es muy importante continuar creciendo tecnológicamente, para ganar competitividad, generar rendimiento, mejorar procesos y dar un mejor servicio a la comunidad. (Cooperativa de Yarumal, 2023)

## **Resultados**

Luego de realizar la encuesta a los miembros de la Cooperativa Yarumal, se presentan los resultados obtenidos para evaluar el conocimiento y la práctica de las pausas activas en el lugar de trabajo. Las pausas activas son breves descansos que se realizan durante la jornada laboral para estirar, relajar y ejercitar el cuerpo, con el objetivo de prevenir lesiones y mejorar el bienestar físico y mental de los trabajadores.

La Cooperativa Yarumal reconoce la importancia de crear un ambiente laboral saludable que promueva el cuidado y bienestar de sus empleados. En línea con esto, se implementó esta encuesta para evaluar cómo se está llevando a cabo la práctica de pausas activas dentro de la organización y determinar posibles áreas de mejora.

En la encuesta, se recopilan datos sobre la conciencia de los empleados en cuanto a la importancia de las pausas activas, la frecuencia con la que se llevan a cabo, los ejercicios realizados durante las pausas, así como las barreras o desafíos que puedan surgir para su implementación.

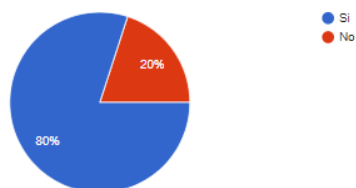
A través del análisis de los resultados, se obtiene una visión clara sobre la efectividad de las pausas activas dentro de la Cooperativa Yarumal y se podrán identificar posibles acciones que permitan fomentar y fortalecer esta práctica.

En las siguientes secciones, se presentan los principales hallazgos encontrados en la encuesta, así como recomendaciones sobre cómo mejorar la implementación de las pausas activas en la cooperativa. Estos resultados servirán como guía para impulsar una cultura de bienestar y promover la salud física y mental de los miembros de la cooperativa.

### Figura 1 Pregunta encuesta 1

¿Tiene usted conocimiento del programa de pausas activas?

40 respuestas



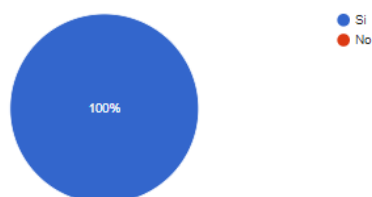
*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google.

De acuerdo con los resultados presentados en la encuesta, el 80% de los colaboradores de la cooperativa Yarumal tienen conocimiento sobre el programa de pausas activas, sin embargo, es importante realizar un refuerzo sobre el tema, debido a que un 20% de los colaboradores no tienen conocimiento sobre esta práctica y esto indica que en ningún momento se está dando a conocer a los empleados el programa de pausas activas.

### Figura 2 Pregunta encuesta 2

¿Cree usted que la Cooperativa debe implementar un programa de pausas activas ?

40 respuestas



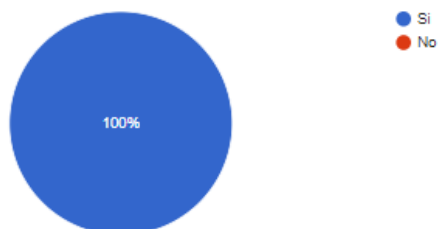
*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

Es muy positivo que el 100% de las personas encuestadas creen que la Cooperativa Yarumal debe implementar un programa de pausas activas. Esto muestra un alto nivel de conciencia sobre la importancia de cuidar la salud y el bienestar de los empleados, debido a que implementar un programa de pausas activas puede contribuir a mejorar el ambiente laboral y aumentar la productividad.

### Figura 3 Pregunta encuesta 3

¿Crees que las pausas activas son importantes en la Cooperativa de Yarumal ?

40 respuestas



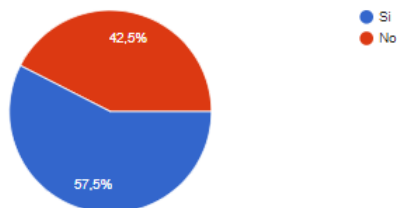
*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

El 100% de los encuestados respondieron que las pausas activas son importantes para la cooperativa Yarumal. Esto indica un consenso generalizado entre los encuestados sobre la relevancia de estas pausas para la organización. Las pausas activas pueden tener beneficios para la salud y el bienestar de los trabajadores, como reducir el estrés, mejorar la productividad y prevenir lesiones relacionadas con la postura o la ergonomía. Es alentador ver que existe un reconocimiento de su importancia en la cooperativa Yarumal.

#### Figura 4 Pregunta encuesta 4

¿Realiza usted pausas activas en el periodo que comprende su jornada laboral sin las indicaciones de un líder?

40 respuestas



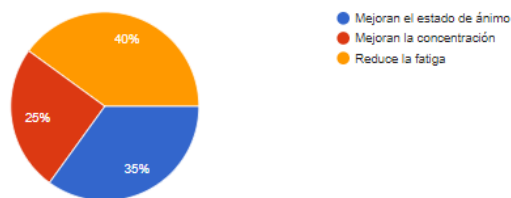
*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

De acuerdo con los resultados obtenidos en la encuesta, se evidencia que un 57.5% de las personas tiene un compromiso con la realización de las pausas activas en el tiempo establecido dentro de su jornada laboral sin recordación de su líder. Esto sugiere una conciencia y autonomía por parte de los trabajadores para cuidar su bienestar físico y mental. Las pausas activas pueden ser beneficiosas para prevenir el sedentarismo, mejorar la concentración y aumentar la productividad. Es alentador ver que un porcentaje significativo de los encuestados reconoce la importancia de estas pausas y las realiza de manera voluntaria, sin embargo, se debe realizar campañas de concientización de la importancia de las pausas activas para lograr que el 42.5% de las personas que no las realizan, adopten esta práctica por su bienestar, además de que deben de conocer el funcionamiento y la implementación de esta práctica en los procesos de la empresa.

## Figura 5 Pregunta encuesta 5

¿Qué beneficios aportan las pausas activas a los empleados de la Cooperativa?

40 respuestas



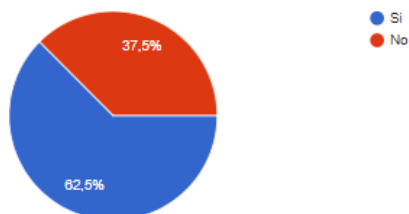
*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

Se analizan los resultados obtenidos y se evidencia que un 40% de los encuestados responde que las pausas activas reducen la fatiga, lo cual indica que se percibe un alivio en el cansancio y agotamiento físico. Además, un 35% de los encuestados considera que las pausas activas mejoran el estado de ánimo, lo que sugiere un impacto positivo en el bienestar emocional. Por último, un 25% de los encuestados opina que las pausas activas mejoran la concentración, lo cual puede traducirse en un aumento de la productividad y la eficiencia en el trabajo. Estos resultados respaldan la importancia de implementar pausas activas en el entorno laboral para promover la salud y el rendimiento de los empleados.

## Figura 6 Pregunta encuesta 6

¿ Has presentado dolores osteomuscular durante su jornada laboral ?

40 respuestas



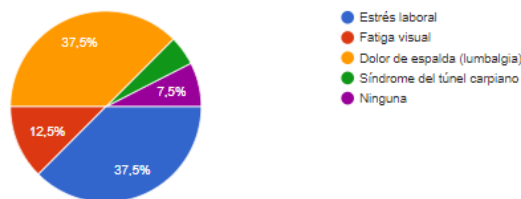
*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

Analizando los resultados podemos ver que es preocupante que el 62.5% de las personas encuestadas haya experimentado dolores osteomusculares durante su jornada laboral. Los dolores osteomusculares pueden ser indicativos de problemas de ergonomía, postura o exceso de carga física en el trabajo. Es importante prestar atención a estos resultados y tomar medidas para abordar y prevenir estos problemas de salud en el entorno laboral. Esto puede incluir la implementación de pausas activas, ajustes ergonómicos en los espacios de trabajo y la promoción de hábitos saludables. Además, es relevante investigar las causas subyacentes de estos dolores para tomar medidas correctivas y mejorar las condiciones laborales de los empleados, es importante también que la empresa al menos una vez al año realice una jornada con medico ocupacional para la evaluación generar de sus empleados con el propósito de que se detecten a tiempo posibles enfermedades laborales y que las ya existentes se les realice seguimiento.

## Figura 7 Pregunta encuesta 7

¿Cuál es la molestia más frecuente que siente a causa de la jornada laboral?

40 respuestas



*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

Es preocupante observar que un 37.5% de los encuestados manifiesta sentir molestias frecuentes, como dolor de espalda, debido a su jornada laboral. Esto indica la posibilidad de que existan problemas ergonómicos o cargas físicas excesivas en el entorno de trabajo que están afectando negativamente la salud de los empleados.

Además, otro 37.5% de los encuestados menciona el estrés laboral como una molestia frecuente. El estrés laboral puede tener consecuencias significativas en el bienestar emocional y físico de los empleados, y puede ser necesario implementar medidas para gestionar y reducir el estrés en el lugar de trabajo.

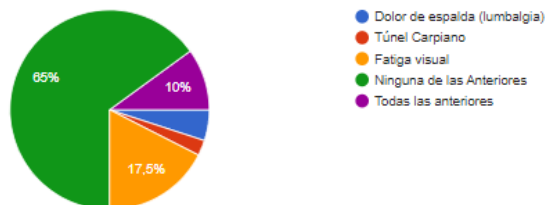
Por último, un 12.5% de los encuestados menciona la fatiga visual como una molestia frecuente. Esto puede estar relacionado con el uso prolongado de pantallas o condiciones de iluminación inadecuadas en el entorno laboral. Es importante tomar medidas para cuidar la salud visual de los empleados, como pausas visuales regulares y ajustes ergonómicos en los espacios de trabajo, así como elementos de descanso como apoya pies, almohadillas, entre otros.

Estos resultados subrayan la importancia de abordar las preocupaciones de salud y bienestar de los empleados en la cooperativa, implementando medidas preventivas y proporcionando un entorno laboral saludable.

## Figura 8 pregunta encuesta 8

¿Enfermedades físicas que padece que hayan sido diagnosticadas?

40 respuestas



*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

Según los resultados de las encuestas realizadas, se observa que un 65% de los encuestados informa no padecer ninguna enfermedad diagnosticada. Esto es alentador, ya que indica que la mayoría de los empleados encuestados se consideran saludables.

Sin embargo, un 17.5% de los encuestados menciona sufrir fatiga visual, lo cual puede estar relacionado con el uso prolongado de pantallas o condiciones de iluminación inadecuadas. Es importante prestar atención a esta problemática y considerar medidas para reducir la fatiga visual, como descansos regulares y ajustes ergonómicos.

Además, un 10% de los encuestados menciona sufrir fatiga visual, síndrome del túnel carpiano y dolor de espalda. Estas condiciones pueden ser consecuencia de posturas inadecuadas, movimientos repetitivos o falta de ergonomía en el lugar de trabajo. Es fundamental abordar estos problemas de salud y bienestar, brindando soluciones ergonómicas y promoviendo la conciencia sobre la importancia de la postura y el autocuidado.

En general, estos resultados resaltan la necesidad de implementar medidas preventivas y promover la salud y el bienestar de los empleados en la cooperativa, especialmente en relación con las condiciones de trabajo que pueden contribuir a la fatiga visual, el síndrome del túnel carpiano y el dolor de espalda.

## Figura 9 Pregunta encuesta 9

¿Crees que las pausas activas mejoran la salud, bienestar y aumenta la productividad del empleado en la Cooperativa de Yarumal ?

40 respuestas



*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

El 100% de los encuestados piense que más pausas activas mejoran el bienestar y aumentan la productividad de los empleados de la cooperativa Yarumal. Esto indica un reconocimiento unánime de los beneficios que las pausas activas pueden brindar tanto en términos de salud como de desempeño laboral.

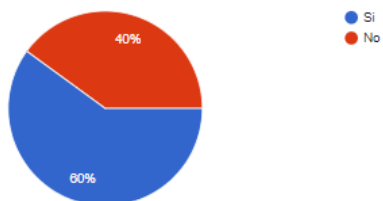
Las pausas activas son momentos de descanso y actividad física suave que se realizan durante la jornada laboral. Estas pausas pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar la concentración, prevenir lesiones relacionadas con la postura y promover un mayor bienestar general. Además, al permitir que los empleados se desconecten brevemente de sus tareas, pueden regresar a ellas renovados y con mayor capacidad de concentración, lo que puede aumentar su productividad.

El hecho de que todos los encuestados estén de acuerdo en la importancia de las pausas activas destaca la necesidad de fomentar su implementación en la cooperativa Yarumal. Estas pausas pueden ser programadas y alentadas por los líderes y supervisores, y se pueden proporcionar recursos y actividades específicas para que los empleados las realicen de manera efectiva.

## Figura 10 Pregunta encuesta 10

¿Conoce usted si su empresa tiene diseñado el SG-SST ?

40 respuestas



*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

Se observa que el 60% de los encuestados afirma conocer el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) diseñado por la empresa, mientras que un 40% no está familiarizado con él.

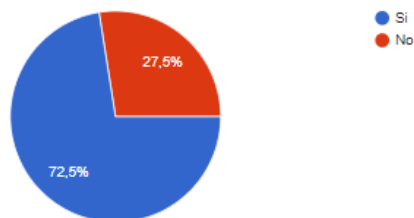
Es alentador que una mayoría de los encuestados estén familiarizados con el SG-SST, ya que indica que la empresa ha implementado y comunicado adecuadamente este sistema a sus empleados. Sin embargo, el hecho de que un porcentaje significativo de los encuestados no esté familiarizado con él sugiere la necesidad de mejorar la divulgación y la capacitación sobre el SG-SST en la empresa.

Es importante que todos los empleados estén informados y comprometidos con el SG-SST, ya que esto contribuye a un entorno laboral más seguro y saludable. Se pueden llevar a cabo actividades de sensibilización y formación para asegurar que todos los empleados comprendan los beneficios y las responsabilidades asociadas con el SG-SST.

## Figura 11 Pregunta encuesta 11

¿Cuenta con los elementos necesarios para su protección en su puesto de trabajo?

40 respuestas



*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la, se evidencia que un 72.5% de los encuestados informa que cuenta con los elementos necesarios de protección en su puesto de trabajo. Esto indica que la empresa está tomando medidas para garantizar la seguridad y la salud de sus empleados al proporcionarles los equipos de protección personal adecuados.

Los equipos de protección personal (EPP) son elementos fundamentales para prevenir lesiones y enfermedades laborales. Pueden incluir elementos como cascos, gafas de seguridad, guantes, calzado de seguridad, entre otros, dependiendo de los riesgos específicos de cada puesto de trabajo.

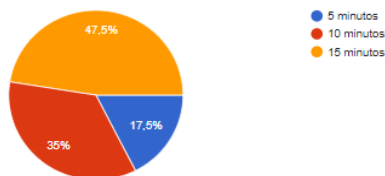
Sin embargo, es importante prestar atención al porcentaje restante del 27.5% que no cuenta con los elementos necesarios de protección. En estos casos, la empresa debe revisar y tomar medidas para garantizar que todos los empleados tengan acceso a los EPP correspondientes.

Es fundamental que los empleados tengan a su disposición los equipos necesarios para protegerse y cumplir con las normas de seguridad en su lugar de trabajo. Esto contribuye a crear un entorno laboral seguro y saludable para todos.

## Figura 12 Pregunta encuesta 12

¿Cuánto tiempo considera que se debe dedicar diariamente en las pausas activas de la Cooperativa ?

40 respuestas



*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos por parte de las personas encuestadas, se evidencia que los colaboradores de la Cooperativa Yarumal tienen opiniones dispersas sobre la duración del tiempo de las pausas activas.

Estos resultados muestran diferentes preferencias y opiniones sobre la duración de las pausas activas. Es importante considerar que la duración óptima de las pausas activas puede variar según el contexto y las necesidades de los empleados.

Idealmente, las pausas activas deben ser lo suficientemente largas para permitir a los empleados descansar, estirarse y realizar actividades físicas suaves. Sin embargo, también es importante equilibrar esto con las necesidades y demandas del trabajo, para no interrumpir en exceso las tareas y los plazos establecidos.

Es recomendable que la empresa evalúe estos resultados y realice una planificación adecuada de las pausas activas, teniendo en cuenta las preferencias de los empleados y las necesidades de la organización. Establecer un tiempo adecuado para las pausas activas puede ayudar a maximizar los beneficios en términos de salud, bienestar y productividad de los empleados.

### Figura 13 Pregunta encuesta 13



*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

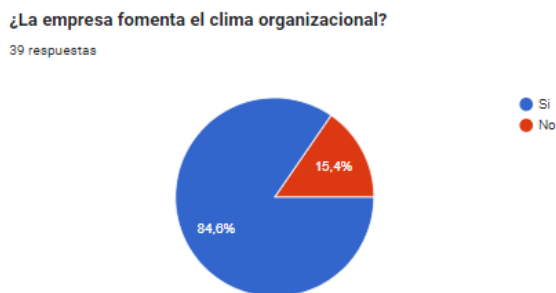
Basado en los resultados de la encuesta sobre el conocimiento de los encuestados acerca del área encargada de pausas activas, se pueden obtener las siguientes conclusiones.

Un porcentaje significativo, específicamente el 67.5%, de los encuestados tiene conocimiento correcto de que el área encargada de las pausas activas es el SGSST (Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo).

Sin embargo, existe un porcentaje considerable, el 25%, que piensa erróneamente que el área encargada es la gestión humana. Esto puede indicar una falta de conocimiento o confusión entre los encuestados sobre las responsabilidades correctas en cuanto a las pausas activas.

Los resultados de la encuesta indican una falta de conocimiento entre los encuestados sobre el área encargada de las pausas activas. Es necesario tomar acciones para corregir esta falta de conocimiento y mejorar la comprensión sobre el papel y responsabilidades del SGSST en relación con las pausas activas.

### Figura 14 Pregunta encuesta 14



*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

Analizando los resultados de la encuesta sobre el fomento del clima organizacional en la empresa, se pueden inferir las siguientes conclusiones.

Un porcentaje significativo, específicamente el 84.6%, de los encuestados percibe que la empresa fomenta un clima organizacional positivo. Esto sugiere que la mayoría de los empleados experimentan un ambiente laboral favorable.

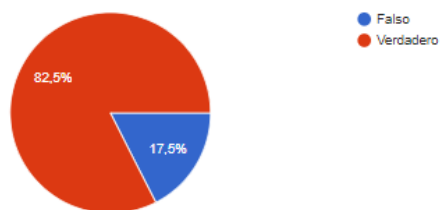
Este resultado es alentador, ya que un clima organizacional positivo puede tener múltiples beneficios, como la mejora de la satisfacción laboral, el compromiso de los empleados, la productividad y la retención del talento.

Los resultados de la encuesta muestran que la mayoría de los empleados perciben que la empresa fomenta un clima organizacional positivo. Sin embargo, se deben mantener y mejorar estas condiciones laborales favorable a través de acciones continuas y periódicas que fortalezcan la confianza, la comunicación y la participación de los empleados en la empresa.

### Figura 15 Pregunta encuesta 15

¿Las personas que hacen parte del SG-SST son: los empleados, gerentes, jefes de área, brigadistas, miembros del COPASST, miembros del comité de convivencia etc?

40 respuestas



*Fuente.* Encuesta propia realizada mediante formulario Google

Basado en los resultados de la encuesta sobre los participantes en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), se pueden inferir las siguientes conclusiones.

Un porcentaje significativo, específicamente el 82.5%, de los encuestados reconoce que los empleados, gerentes, jefes de área, brigadistas y miembros de COPASST y del comité de convivencia hacen parte del SG-SST. Esto indica que la mayoría de los encuestados tiene conocimiento sobre los roles y responsabilidades de estos actores dentro del sistema de gestión.

La inclusión de estos actores dentro del SG-SST es fundamental para garantizar la seguridad y salud en el lugar de trabajo. Los empleados, gerentes, jefes de área, brigadistas y miembros de COPASST y del comité de convivencia desempeñan un papel vital en la promoción de un entorno laboral seguro y saludable.

Es esencial seguir fortaleciendo esta participación a través de capacitación, comunicación efectiva y establecimiento de canales de colaboración para promover un entorno laboral seguro y saludable.

### **Plan de mejora**

La Cooperativa de Yarumal proporciona información donde manifiesta que no se ha estructurado y definido bien un plan de pausas activas adecuado, como consecuencia se ha venido presentando problemas en los empleados, es por eso en los últimos días debido a la importancia del tema, se ha promovido una iniciativa liderada por el municipio de Yarumal Antioquia. Donde se han estado realizando las pausas activas por parte del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), estas pausas activas son aplicadas 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.

La Cooperativa necesita mejorar su plan de pausas activas para promover la salud y prevenir enfermedades, cabe resaltar que este proyecto evita 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 desarrollaran 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 mueva 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 grupo investigativo conformado por. Diana Milena Cardona Cardona, Diana Yasmin Pulgarin Estrada, Mariluz Ceballos Céspedes, Yuli Liliana Gómez Molina, Liana Marcela Agudelo Bohórquez, busco generar la estrategia para la implementación del plan de pausas activas.

Como primera medida para el conocimiento 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.

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.

Se debe incentivar a nivel empresarial el hábito del ejercicio diario.

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 9 pasos los cuales son.

**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

**Paso 7.** Ejercicios de respiración. Enseñar técnicas de respiración profunda y consciente para relajar el cuerpo y la mente. Esto puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración.

**Paso 8. Ejercicios de relajación muscular progresiva.** Guiar a los miembros en una secuencia de relajación donde se tensan y se relajan diferentes grupos musculares. Esto ayuda a liberar la tensión acumulada en el cuerpo.

**Paso 9. Sesiones de yoga o meditación.** Brindar la oportunidad de participar en sesiones de yoga o meditación guiadas, donde se logre un estado de relajación y calma, al tiempo que se fortalece el cuerpo y se mejora la postura

## Plan de implementación de pausas activas

Tabla 1 Cronograma de actividades pausas activas enero 2024

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PAUSAS ACTIVAS ENERO DEL 2024 COOPERATIVA DE YARUMAL					
FECHA	LUNE S	MARTE S	MIERCOLES	JUEVE S	VIERNES
<b>SEMANA 1 3 Y 5 DE ENERO 2024</b>			<b>Durante 10 minutos Ejercicios Visuales</b>		<b>Media hora del compartir (tarde de algo entre compañeros)</b>
					
<b>SEMANA 2 10 Y 12 DE ENERO 2024</b>			<b>Durante 10 minutos Estiramientos para el Cuello</b>		<b>Media hora de sesión de relajación</b>
					
<b>SEMANA 3 17 Y 19 DE ENERO 2024</b>			<b>Durante 10 minutos, Estiramiento de espalda y abdomen</b>		<b>Media hora, Juegos lúdicos para empleados</b>
					
<b>SEMANA 4 24 Y 27 DE ENERO 2024</b>			<b>Durante 10 minutos, Ejercicio de manos y codos</b>		<b>Sábado de Tarde libre familiar</b>



**Tabla 2 Cronograma de actividades pausas activas febrero 2024**

<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PAUSAS ACTIVAS FEBRERO DEL 2024 COOPERATIVA DE YARUMAL</b>					
<b>FECHA</b>	<b>LUNE S</b>	<b>MARTE S</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVE S</b>	<b>VIERNES</b>
<b>SEMANA 1 7 Y 9 DE FEBRERO 2024</b>			<b>Durante 10 minutos Cadera y miembros inferiores</b>		<b>Media hora del compartir karaoke</b>
<b>SEMANA 2 14 Y 16 DE FEBRERO 2024</b>			<b>Durante 10 minutos Ejercicios de hombro</b>		<b>Media hora de sesión de relajación</b>
<b>SEMANA 3 21 Y 23 DE FEBRERO 2024</b>			<b>Juegos lúdicos para empleados</b>		<b>Media hora del compartir (tarde de algo entre compañeros)</b>

**SEMANA 4  
28 DE  
FEBRERO  
Y 2 DE  
MARZO  
2024**

**Durante 10 minutos,  
Ejercicios de  
concentración**

**Sábado de Tarde libre  
familiar**



*Fuente:* Cooperativa de Yarumal

Este cronograma de actividades sobre pausas activas para la Cooperativa de Yarumal, se repiten y se varia cada mes del año 2024 llevando a cabo los ejercicios planteados en el instructivo.

Tabla 3 Indicador de mediciones de pausas activas

INDICADOR DE MEDICIÓN PARA PAUSAS ACTIVAS DE LA COOPERATIVA YARUMAL							
Nombre del indicador	Objetivo del indicador	Tipo de indicador	Fuente de información	Responsable	Meta	Frecuencia de medición	Dependencia encargada de reportes
<b>Indicador de proceso del SG-SST orientado a las pausas activas</b>	Verificar el grado de desarrollo e implementación de actividades consideradas como pausas activas	Proceso	Soportes respectivos	Coordinador de cada área	90%	Cada trimestre	Talento humano
<b>Incidencia</b>	Episodios nuevos de enfermedades	Cantidad de trabajadores que reporten	Soportes respectivos	Talento humano	5%	Semestralmente	Talento humano
<b>Prevalencia</b>	Número de trabajadores enfermos	Cantidad de trabajadores que reporten	Soportes respectivos	Coordinador de cada área Talento humano	2%	Semestralmente	Talento humano
<b>Días de incapacidad por enfermedades de tipo laboral</b>	Numero de incapacidades	Cantidad de trabajadores que reporten	Soportes respectivos	Coordinador de cada área Talento humano	2%	Semestralmente	Talento humano
<b>Nivel de satisfacción con las pausas activas</b>	Empleados que participan de las jornadas	Cantidad de trabajadores que participan de las jornadas	Soportes respectivos	Coordinador de cada área	100%	Semestralmente	Talento humano
<b>Talleres de capacitación sobre pausas activas</b>	Nivel de capacitación de los empleados	Numero de talleres realizados	Soportes respectivos	Talento humano	60%	Semestralmente	Talento humano

Fuente: Elaboración propia

## Conclusiones

En la metodología diseñada por el grupo de trabajo se pudo concluir por medio de la encuesta sobre las pausas activas, que la implementación de la misma mejora la productividad, bienestar y salud de los empleados de la Cooperativa de Yarumal, en un 100%; según los resultados, estrategia importante que puede ayudar a reducir el estrés en el lugar de trabajo, aumentar la energía y concentración de los empleados y, en última instancia, mejorar su desempeño.

Consideramos que, para diseñar un buen plan de pausas activas, es importante involucrar a los empleados en su creación, adaptando el plan, a las necesidades y características de los colaboradores y establecer objetivos claros y medibles. Además, es importante comunicar el plan de pausas activas a todos los interesados, para fomentar una cultura de actividad física en la cooperativa y realizar evaluaciones periódicas para asegurar su efectividad.

Al implementar este plan de pausas activas en la Cooperativa de Yarumal, se espera lograr una reducción en el estrés laboral y dolores de espalda como lumbalgias, en un mínimo porcentaje, ya que con un 37.5% cada una, son las mayores causas de enfermedad en la jornada laboral, con estas mejoras se espera crear un ambiente laboral más saludable y productivo. Todo esto puede tener un impacto positivo en la empresa al reducir el ausentismo y la rotación de empleados, y aumentar la satisfacción y retención de los colaboradores.

La implementación del sistema de pausas activas en el ámbito de la SST puede tener numerosos beneficios para los trabajadores, incluyendo una mejora en su salud y bienestar, la reducción de riesgos laborales, el incremento de la productividad y el desempeño, siempre que se realice una planificación adecuada y se fomente la participación de los trabajadores.

Mejorar las condiciones laborales de los trabajadores destaca la importancia de enfocarse en el bienestar de los empleados y reconocer el papel crucial que. Además, muestra un enfoque proactivo y la posibilidad de obtener resultados positivos al abordar esta problemática. Es importante considerar las necesidades y limitaciones de cada puesto de trabajo, así como brindar una formación y sensibilización adecuadas a los empleados sobre la importancia de tomarse las pausas activas en serio.

Así mismo una implementación adecuada del sistema de pausas activas en la SST puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los trabajadores. Al permitirles realizar breves pausas activas durante su jornada laboral, se promueve la actividad física, la relajación y la reducción del estrés, lo que contribuye a mejorar su salud física y mental.

Finalmente, podemos decir que la restructuración del sistema de pausas activas en la SST ayudará a reducir los riesgos laborales. Al dar la oportunidad a los trabajadores de estirarse, descansar y moverse durante su jornada laboral, se previene la fatiga y se disminuyen las posibilidades de lesiones musculoesqueléticas y otros accidentes relacionados con el trabajo

## Recomendaciones

Es muy importancia aclarar que las recomendaciones expuestas en este proyecto de grado se encuentran dirigidas a los colaboradores y directivos de la Cooperativa de Yarumal; el cual recomendamos.

Utilizar materiales innovadores en los espacios donde se apruebe desarrollar la temática.

Promover discusiones y debates sobre temáticas referentes a la promoción de la salud y prevención de enfermedades e incentivar la actividad física como medio de bienestar.

Motivar y provocar en las personas manifestaciones espontaneas a la horade hacer uso de las pausas activas como medio para tener una buena salud.

Proteger y cuidar la salud física, mental y emocional de sus colaboradores. (Gabriel, 2014)

Identificar y analizar las deficiencias existentes en la implementación y funcionamiento del SGSST, a través de la revisión de registros, inspecciones de seguridad y evaluaciones de riesgos.

Establecer indicadores clave de desempeño para medir la efectividad del SGSST y determinar áreas de mejora prioritarias.

Desarrollar e implementar protocolos y procedimientos claros para la identificación, evaluación y control de riesgos laborales específicos en la organización.

Evaluar el impacto de las mejoras implementadas en el SGSST, tanto en términos de reducción de accidentes y enfermedades laborales, como en la mejora del clima laboral y la productividad organizacional.

Establecer un sistema de comunicación y participación de los empleados en el SGSST, fomentando la retroalimentación y la resolución conjunta de problemas.

Es importante realizar una campaña de divulgación y educación para informar a los empleados y a la organización en general sobre las funciones y responsabilidades específicas del SGSST en relación con las pausas activas.

Se deben proporcionar capacitaciones y materiales educativos para mejorar el conocimiento y la comprensión de los empleados sobre la importancia de las pausas activas y su relación con la seguridad y salud en el trabajo.

Se deben establecer canales de comunicación efectivos para que los empleados puedan realizar consultas o buscar información adicional sobre las pausas activas y el SGSST.

Realizar evaluaciones regulares para medir la efectividad de las actividades de divulgación y educación, y ajustar las estrategias según sea necesario.

Es importante continuar con los esfuerzos para mantener y mejorar un clima organizacional favorable. Esto implica seguir implementando acciones que promuevan la confianza, la comunicación efectiva y un trato justo y equitativo.

Realizar encuestas periódicas para evaluar el clima organizacional de manera continua e identificar oportunidades de mejora. Estas encuestas pueden abordar aspectos específicos, como la cultura de trabajo, la relación con los superiores y compañeros, el equilibrio entre vida laboral y personal, entre otros.

Fomentar la participación de los empleados en la toma de decisiones y la generación de ideas para mejorar el clima organizacional. Esto puede lograrse a través de la creación de comités o grupos de trabajo que se encarguen específicamente de promover un ambiente de trabajo positivo.

Mantener la capacitación y comunicación acerca de los roles y responsabilidades de cada uno de los actores involucrados en el SG-SST. Esto permitirá que todos estén al tanto de sus funciones y puedan desempeñarlas de manera efectiva.

Fomentar la participación de los empleados y demás actores en la identificación de peligros, evaluación y control de riesgos, así como en la promoción de prácticas seguras en el lugar de trabajo.

Establecer canales de comunicación efectivos y abiertos entre todos los actores involucrados en el SG-SST. Esto facilitará la retroalimentación, la resolución de problemas y la implementación de medidas preventivas y correctivas.

Realizar evaluaciones periódicas para garantizar el cumplimiento de los requisitos legales y normativos en materia de seguridad y salud en el trabajo, así como la eficacia del SG-SST en general.

Realizar auditorías periódicas para evaluar el cumplimiento de las políticas y procedimientos establecidos, y tomar acciones correctivas según sea necesario.

### Referencias Bibliográficas

- Alles, M. A. (2016). *Selección por competencias*. (2a. ed.). Ediciones Granica. (pp.20-74). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/114189?page=20>
- ARL Sura. (s.f). Generalidades del sistema de riesgos laborales. Sura.  
<https://www.arlsura.com/1929>
- Cooperativa de Yarumal. (2023). *Cooperativa de Yarumal*. Obtenido de <https://www.cooperativadeyarumal.com.co/contenido/6/quienes-somos>
- Consultor Salud (4 de agosto de 2012). Sistema de Riesgos Laborales – Ley 1562 de 2012.  
Consultor Salud SAS. <https://consultorsalud.com/sistema-de-riesgos-laborales-ley-1562-de-2012/>
- Fernández López, F. (2016). *Contratación laboral (UF0341)*. Editorial Tutor Formación. (pp 48-94). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/44207?page=48>
- Gabriel, B. S. (2014). *UNIVERSIDAD LIBRE COLOMBIA*. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8542/PROPUESTA%20METODOL%C3%93GICA%20PARA%20PROMOVER%20LAS%20PAUSAS%20ACTIVAS%20Y%20MEJORAR%20LA%20JORNADA%20LABORAL%20DE%20LOS%20EMPLE.pdf?sequence=1>
- García Solarte, M., Murillo Vargas, G. y González, C. H. (2010). *Los macro-procesos. un nuevo enfoque al estudio de la gestión humana*. Programa Editorial Universidad del Valle. (pp.5665).<https://elibronet.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/128993?page=56>
- García Solarte, M., Murillo Vargas, G. y González, C. H. (2010). *Los macro-procesos. un nuevo enfoque al estudio de la gestión humana*. Programa Editorial Universidad del Valle.

(pp.56-74).

<https://elibronet.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/128993?page=56>

González Ariza, A. L. (2017). *Métodos de compensación basados en competencias* (3a. ed.).

Universidad del Norte. (pp. 329- 339).

[https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=1612523&lang=es&site=eds-live&scope=site&ebv=EB&ppid=pp\\_a](https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=1612523&lang=es&site=eds-live&scope=site&ebv=EB&ppid=pp_a)

Iglesias Álvarez, I. (2019). *Los procesos de selección en la era digital. estrategias para atraer y enamorar el talento*. FC Editorial. (pp. 57-103). <https://elibronet.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/131012?page=57>

Luna Arocas, R. (2018). *Gestión del talento*. Difusora Larousse - Ediciones Pirámide. (pp.373-407).<https://elibronet.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/123076?page=373>

Ministerio de Justicia (s.f). El sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo -SG SST\_Recuperado de. <https://www.minjusticia.gov.co/ministerio/Documents/Gestion-Humana/Plan%20de%20Seguridad%20y%20Salud%20en%20el%20Trabajo%202022.pdf>

Ministerio del Trabajo (2019). *Conoce los tipos de contrato de trabajo*. Empleo sin fronteras.

<https://www.mintrabajo.gov.co/web/empleosinfronteras/conoce-los-tipos-de-contrato-de-trabajo>

Oltra Comorera, V. (2013). *Desarrollo del factor humano*. Editorial UOC. (pp.107-140).

<https://elibronet.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/56325?page=107>

Sistema general de riesgos laborales Recuperado de.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Twind (2023). Resolución 0312 de 2019. Estándares y Aplicación. Twind.

<https://twind.io/co/resolucion-0312-de-2019-estandares-y-aplicacion/#.~.text=La%20Resoluci%C3%B3n%200312%20de%202019%20es%20una%20norma%20t%C3%A9cnica%20de,todas%20las%20empresas%20del%20pa%C3%A>  
Ds.

Función Pública\_Recuperado de.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>

Ministerio de trabajo\_Recuperado de.

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>

Universidad Industrial de Santander (2021). PREGUNTAS FRECUENTES. Obligaciones y responsabilidades en SST - Decreto 1072 Único Reglamentario del Sector Trabajo.

<https://uis.edu.co/wp-content/uploads/2021/03/12-Obligaciones-y-responsabilidades-en-SST.pdf>

## Apéndices

### Apéndice A Formato Encuesta

# ENCUESTA PAUSAS ACTIVAS

Dirigida a empleados Cooperativa de Yarumal

Buscando una mayor efectividad en el proyecto que queremos implementar, de pausas activas en la Cooperativa de Yarumal, se toma como referencia esta encuesta, medio en el cual se busca evaluar los resultados del programa en ejecución, y recolectar información para crear estrategias basadas en los resultados obtenidos.

Muchas gracias por su Participación

\* Indica que la pregunta es obligatoria

1. **¿Tiene usted conocimiento del programa de pausas activas? \***

Marca solo un óvalo.

Si

No

2. **¿Cree usted que la Cooperativa debe implementar un programa de pausas ac**

Marca solo un óvalo.

Si

No

3. **¿Crees que las pausas activas son importantes en la Cooperativa de Yarumal ?**

*Marca solo un óvalo.*

Si

No

4. **¿Realiza usted pausas activas en el periodo que comprende su jornada laboral sin las indicaciones de un líder?**

*Marca solo un óvalo.*

Si

No

5. **¿Qué beneficios aportan las pausas activas a los empleados de la Cooperativa? \***

*Marca solo un óvalo.*

Mejoran el estado de ánimo

Mejoran la concentración

Reduce la fatiga

6. **¿Has presentado dolores osteomuscular durante su jornada laboral ? \***

*Marca solo un óvalo.*

Si

No

7. **¿Cuál es la molestia más frecuente que siente a causa de la jornada laboral? \***

*Marca solo un óvalo.*

Estrés laboral

Fatiga visual

Dolor de espalda (lumbalgia)

Síndrome del túnel carpiano

Ninguna

8. **¿Enfermedades físicas que padece que hayan sido diagnosticadas?** \*

Marca solo un óvalo.

- Dolor de espalda (lumbalgia)
- Túnel Carpiano
- Fatiga visual
- Ninguna de las Anteriores
- Todas las anteriores

9. **¿Crees que las pausas activas mejoran la salud, bienestar y aumenta la productividad del empleado en la Cooperativa de Yarumal ?**

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

10. **¿Conoce usted si su empresa tiene diseñado el SG-SST ? \***

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

11. **¿Cuenta con los elementos necesarios para su protección en su puesto de trabajo? \***

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

12. **¿Cuánto tiempo considera que se debe dedicar diariamente en las pausas activas de la Cooperativa ? \***

Marca solo un óvalo.

- 5 minutos
- 10 minutos
- 15 minutos

13. **¿Cuál es el área de la empresa encargada de las pausas activas? \***

*Marca solo un óvalo.*

- SG-SST
- ARL
- Gestión Humana

14. **¿La empresa fomenta el clima organizacional?**

*Marca solo un óvalo.*

- Si
- No

15. **¿Las personas que hacen parte del SG-SST son: los empleados, gerentes, jefes de área, brigadistas, miembros del COPASST, miembros del comité de convivencia etc?**

*Marca solo un óvalo.*

- Falso
- Verdadero

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfjpMYaYQISfSquVJFEmVHBk754WQnmcQDLbLeY9cNgSsnX7Q/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfjpMYaYQISfSquVJFEmVHBk754WQnmcQDLbLeY9cNgSsnX7Q/viewform?usp=sf_link)

## Apéndice B Instructivo Pausas activas


### Apéndice B 1 Instructivo



Fuente: Cooperativa Yarumal

## Apéndice B 2 Instrucciones


# INSTRUCCIONES



Cada líder deberá escoger previamente **5** ejercicios que incluyan:

**Visual**  
**Estiramiento**  
**Fortalecimiento**

★ Durante **10** minutos los líderes deberán convocar a los compañeros para la realización de la actividad.



Después de realizar los ejercicios pueden retomar las actividades laborales.

1

Fuente: Cooperativa Yarumal

## Apéndice B 4 Preguntas

# PREGUNTAS

**¿cómo se deben REALIZAR LAS pausas SALUDABLES?**

- ✓ Los beneficios y resultados del estiramiento se verán reflejados si se llevan a cabo como mínimo 3 veces a la semana. Debes acompañarlo de la respiración lenta y profunda.
- ✓ No debe existir dolor diferente al del estiramiento.
- ✓ Las pausas activas pueden ser variadas: jugar, bailar, ejercitarse o estirar.

**¿PARA QUÉ SIRVEN las pausas saludables?**

- ✓ Recuperar energía.
- ✓ Mejorar el desempeño y el clima laboral.
- ✓ Disminuir el riesgo de lesiones osteomusculares.
- ✓ Disminuir el estrés.
- ✓ Estimular la circulación sanguínea.
- ✓ Mejorar la postura corporal.
- ✓ Disminuir tensiones musculares.

**¡Recuerda que el cuerpo humano esta hecho para el movimiento, no para la quietud!**

Cooperativa Yarumal  
Creciendo Juntos

2

Fuente: Cooperativa Yarumal

## Apéndice B 6 Ejercicios visuales



**EJERCICIOS VISUALES**



1.-Abrir y cerrar los ojos 10 veces.  
 2.-Cubre tus ojos con las manos (sin presionar) y mueve los ojos hacia la derecha, por 5 segundos y vuelve al centro. Repite el ejercicio hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento, repítelo entre 2 a 3 veces.  
 3.-Dirige tu mirada hacia arriba. Quédate mirando 5 segundos al techo y vuelve al centro. Después repite el ejercicio mirando al suelo.  
 4.-Realiza movimientos circulares con los ojos, dos círculos hacia la derecha y luego dos hacia la izquierda. Repítelo entre 2 a 3 veces.  
 5.-Acerca el dedo índice hacia tu nariz, observa la punta del dedo por 12 segundos y luego aleja el dedo en varias direcciones siguiéndolo con tus ojos.  
 6.-Frota tus manos para que se calienten y luego colócalas sobre tus ojos cerrados.


Cooperativa de Yarumal

3

Fuente: Cooperativa Yarumal

## Apéndice B 8 Estiramiento para el cuello

**ESTIRAMIENTOS PARA EL CUELLO**



1. Flexiona la cabeza, pretendiendo tocar tu pecho con la barbilla. En esta posición, lleva despacio la barbilla hacia el costado derecho por 10 segundos y luego llévalo hacia el costado izquierdo.
2. Gira despacio la cabeza hacia el costado izquierdo, sostén la mirada por encima del hombro por 10 segundos, regresa al centro y luego voltéala hacia el costado derecho.
3. Coloca la mano izquierda sobre la cabeza y cerca de la oreja derecha, inclina la cabeza ayudándote con la mano para que intentes tocar el hombro izquierdo con la oreja o hasta sentir una leve tensión en el costado derecho del cuello.
4. Pon las manos detrás, en la cintura, hala la mano derecha con la mano izquierda, gira la cabeza hacia el lado izquierdo, ahora mira hacia el suelo, sostén por 10 segundos y repite el proceso con el otro lado.

Cooperativa de Yarumal

Fuente: Cooperativa Yarumal

## Apéndice B 10 Estiramiento espalda y abdomen

### ESTIRAMIENTOS ESPALDA y ABDOMEN

1. 20 a 30 segundos  
al torso

2. 30 a 45 segundos  
Cada brazo

3. 10 segundos  
cada lado

4. 10 a 20 segundos

5. 2 a 3 segundos  
2 veces

6. 10 a 15 segundos  
Cada lado

7. 10 segundos

8. 10 segundos

1. Entrelaza las manos y lleva los brazos hacia adelante empujando suavemente para estirar los músculos de la espalda y los brazos.
2. Coloca las manos entrelazadas detrás de la cabeza y lleva los codos hacia atrás estirándolos. Sostén por 5 segundos.
3. Sentado con las piernas separadas con las manos sobre los muslos, dobla el tronco hacia adelante arqueando la espalda hasta donde se pueda. Conserva la posición por 10 segundos.
4. De pie con la espalda recta, levanta tu rodilla derecha como si fuera a tocar el pecho y abrázala con ambos brazos, mantén por 10 segundos y cambia de pierna.
5. Con los pies separados, rodillas semiflexionadas y la espalda recta, lleva la cabeza sobre la mano izquierda, inclinando el tronco hacia la derecha hasta sentir una leve tensión, repite con el otro derecho.

Cooperativa Yarumal

5

Fuente: Cooperativa Yarumal

## Apéndice B 12 Cadera y miembros inferiores

# CADERA y MIEMBROS INFERIORES





1. De pie, con la espalda recta y las rodillas semiflexionadas, coloca las manos en la cintura y lleva la cadera hacia adelante, sostén por cinco segundos, vuelve al centro y repite hacia atrás.
- 2.-Levanta la pierna izquierda llevando a la rodilla a la altura de la cadera, imagina que el pie está ubicado sobre el pedal de una bicicleta y empieza a pedalear de forma suave hacia adelante. Realiza 5 movimientos de pedaleo.
- 3.-De pie, dibuja con toda la pierna derecha 5 círculos grandes hacia adentro, realizando el movimiento desde la cadera. Descansa y después dibuja cinco círculos hacia afuera.
- 4.-De pie, con la espalda recta, dobla hacia atrás la pierna derecha y toma la punta del pie con la mano derecha, manteniendo la pierna izquierda semiflexionada, con ambas rodillas el mismo nivel y el tronco erguido.
- 5.-Si observas molestias, hormigueo o mareo suspende la actividad y consulta a tu médico.

6

Fuente: Cooperativa Yarumal

## Apéndice B 14 Ejercicios de hombro



**EJERCICIOS DE HOMBRO**


Cooperativa Yarumal

1. Coloca ambas manos sobre los hombros y dibuja paralelamente 4 círculos grandes hacia atrás de forma pausada y suave. Repite el movimiento hacia adelante.
2. Con los brazos relajados a ambos lados del cuerpo, eleva ambos hombros como intentando tocar las orejas al mismo tiempo. Sostén por 5 segundos.
3. Con los brazos estirados al lado del cuerpo, con las manos empuñadas realiza a la vez 5 círculos grandes hacia adelante en forma pausada. Repite el movimiento realizando los círculos hacia atrás.
4. Con los brazos relajados al lado del cuerpo, realiza con ambos hombros a la vez 5 círculos grandes hacia atrás de forma pausada. Luego, dibuja los círculos hacia adelante.
5. De pie, con la espalda recta, dobla hacia atrás la pierna derecha y toma la punta del pie con la mano derecha, manteniendo la pierna izquierda semiflexionada, con ambas rodillas el mismo nivel y el tronco erguido.


Fuente: Cooperativa Yarumal

## Apéndice B 16 Ejercicios de manos y codos

**EJERCICIOS DE MANOS Y CODOS**



- 1.-Flexiona los codos dejando las palmas de las manos hacia abajo, empuña tus manos y realiza círculos con las muñecas en forma pausada. Realiza este movimiento cinco veces hacia afuera y cinco veces hacia adentro.
- 2.-Empuña tus manos de manera fuerte y ábre las estirando y separando los dedos con una leve tensión. Sostén cada movimiento por 5 segundos.
- 3.-Con una mano a la vez, flexiona dedo por dedo iniciando por el meñique. Continúa con los demás dedos hasta cerrar los puños. Realiza el ejercicio con la otra mano.
- 4.-Flexiona los codos y lleva las manos a la altura del pecho con los dedos apuntando hacia arriba, gira los antebrazos suavemente llevando los dedos hacia abajo manteniendo las palmas unidas. Mantén esta posición y repite el estiramiento con la otra mano.

 Cooperativa Yarumal

8

Fuente: Cooperativa Yarumal

## Apéndice B 18 Notas



Fuente: Cooperativa Yarumal

<https://www.canva.com/design/DAFiobpLRv0/XTr7irvh->

[M2pXZxO1E02Ig/edit?utm\\_content=DAFiobpLRv0&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFiobpLRv0/XTr7irvh-M2pXZxO1E02Ig/edit?utm_content=DAFiobpLRv0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)