



Elaboración y Desarrollo del Programa de Pausas Activas en la Institución  
Unidades Tecnológicas de Santander

Práctica Empresarial o Práctica Social

Juan Sebastián Bustamante Herrera

C.C. 1.098.809.394

Unidades Tecnológicas de Santander  
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales  
Tecnología Deportiva  
Bucaramanga - 16/04/2020



Elaboración y Desarrollo del Programa de Pausas Activas en la Institución  
Unidades Tecnológicas de Santander

Práctica Empresarial o Práctica Social

Juan Sebastián Bustamante Herrera  
C.C. 1.098.809.394

**Informe de Práctica para Optar al Título de  
Tecnólogo Deportivo**

**Director**

Sergio Eduardo Reyes Correa

**DELEGADO DE LA EMPRESA:**

**CARGO DEL DELEGADO:**

Claudia Milena Torres Fiallo

**Director Oficina de Seguridad y Salud Ocupacional**

**Grupo de investigación – GICED**

Unidades Tecnológicas de Santander  
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales  
Tecnología Deportiva  
Bucaramanga - 16/04/2020

Nota de Aceptación

APROBADO

---

---

---

---

---

Firma del Evaluador



---

Firma del Director

## **Dedicatoria**

A mis padres, por estar conmigo, por enseñarme a crecer y a que si caigo debo levantarme, por apoyarme y guiarme, por ser la base que me ayudó a llegar hasta aquí. A su vez, este trabajo está dedicado a mis docentes y compañeros por siempre apoyarme y corregirme, dado que siempre he aprendido mucho de ellos.

## **Agradecimientos**

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, por guiarme y fortalecerme espiritualmente para empezar un camino lleno de éxito.

Así, quiero mostrar mi gratitud a todas aquellas personas que estuvieron presentes en la realización de esta meta, de este sueño que es tan importante para mí; agradezco todas sus ayudas, sus palabras motivadoras, sus conocimientos, sus consejos y su dedicación.

Muestro mis más sinceros agradecimientos a mi tutora de proyecto, quien con su conocimiento y su guía fue una pieza clave para que pudiera desarrollar este trabajo.

Por último, quiero agradecer a la base de todo, a mi familia, en especial a mis padres, que quienes con sus consejos fueron el motor de arranque y mi constante motivación, muchas gracias por su paciencia, comprensión y sobre todo por su amor.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	7
1. Identificación De La Empresa Comunidad.....	8
2. Planteamiento Del Problema.....	9
2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA .....	9
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA .....	9
3. Objetivos .....	10
3.1. OBJETIVO GENERAL.....	10
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
4. Marco Referencial .....	11
5. Desarrollo De La Práctica.....	13
6. Resultados .....	14
7. Conclusiones.....	15
8. Recomendaciones.....	16
9. Referencias Bibliográficas .....	17
10. Apéndices .....	18
11. Anexos .....	19

## Introducción

El mundo laboral en la actualidad está marcado por una incesante competitividad. La medición constante del desempeño de los trabajadores y otros factores que afectan directa e indirectamente la salud refleja en situaciones problemas de tipo óseo, muscular, mental y otros.

Por tanto, se hace necesario promover hábitos saludables en el trabajador. Entre ellos se hace realmente importante las pausas activas que además de minimizar los riesgos de enfermedades profesionales, generan conciencia de vida saludable y se revierten en beneficios tanto para la salud del funcionario como para la productividad de la institución.

Desde el presente documento se pretende incentivar la actividad física generando conciencia entre la población trabajadora, mejorando el ambiente laboral y reduciendo el sedentarismo.

## 1. Identificación de la Empresa o Comunidad

Las Unidades Tecnológicas de Santander institución de educación superior, ubicada en la ciudadela real de minas, mantiene buenas instalaciones referente a las oficinas de los trabajadores; todo está muy bien distribuido y ofrece un buen estado de todos sus elementos físicos. Es importante resaltar la buena educación al recibir a los estudiantes y demás administrativos no solo por su colaboración si no por su actitud, es bueno resaltar el apoyo a los diferentes programas como de teatro, música y a los diferentes equipos deportivos de la institución por la misma representación que hacen estos de la misma.



## **2. Planteamiento del Problema**

### **2.1. Descripción de la Problemática**

Se resalta que la actividad física y deportiva realizada con regularidad durante la semana, minimiza el agotamiento físico y mental que se produce de manera natural en el diario vivir de cualquier trabajador. Sin embargo, implementar este tipo de actividades genera dificultades al tratar de agrupar la totalidad de la población laboral debido a aspectos tales como la ausencia de motivación, horarios, desplazamientos, logística y otros. Por esta razón las empresas hoy en día prefieren implementar pausas activas ya que se pueden realizar en el espacio de trabajo, por períodos cortos de tiempo además de generar motivación en el trabajador.

### **2.2. Justificación de la Práctica**

El ejercicio del trabajo diario está asociado necesariamente riesgos de enfermedades profesionales producto de temas como la postura, movimientos repetitivos, esfuerzo visual, estrés y otros; en virtud de contribuir a la minimización de estos riesgos la institución ha diseñado un programa de pausas activas que se pone en práctica a través de la propuesta descrita en este documento.

### **3. Objetivos**

Involucrar a los trabajadores de las oficinas administrativas para que mantengan un buen estado de ánimo en el trabajo y concientizarlos de la importancia de mantener un buen estado físico para afrontar los trabajos diarios, es indispensable dado que genera cuerpo y mente sana.

#### **3.1. Objetivo General**

Poner en práctica el programa de pausas activas diseñado para el período 2019-2 por las Unidades Tecnológicas de Santander.

#### **3.2. Objetivos Específicos**

- Minimizar el riesgo de enfermedades en los trabajadores de las Unidades Tecnológicas de Santander.
- Promover buenos hábitos de salud en los trabajadores.
- Genera espacios sanos de cambio de actividad en la jornada laboral de los trabajadores.

#### **4. Marco Referencial**

“El avance y desarrollo tecnológico ha logrado reducir al máximo el esfuerzo físico, como consecuencia el ser humano empieza a perder la relación siempre existente entre el cuerpo y el movimiento” Borges (1998) citado en Barón (2014, Pág. 13). Esta es tan sólo una afirmación que invita a reflexionar sobre el cómo la tecnología ha influido en la manera de vivir de ser humano, donde desde este punto de vista se persigue que el ser humano no requiera de realizar ninguna acción que demande esfuerzo físico y todo ello a cambio de mejoras sustanciales en la productividad de las empresas.

Respecto de la tecnología también se ha afirmado: "la tecnología logra entonces alejar al individuo del movimiento y lo transporta a pequeños espacios los cuales están dotados de todos los servicios pero que necesariamente evitan el acercamiento del hombre con la naturaleza y es allí cuando toda esta era de la tecnología pasa al hombre del movimiento al sedentarismo " Olivera (2007) citado en Barón (2014, Pág. 14).

Con base en esto toma fuerza el concepto de sedentarismo que en algunos casos se define como "la falta de movilidad o inactividad mínima necesaria que requiere el organismo para mantenerse saludable es asumido como parte de la vida diaria y con las múltiples consecuencias como las enfermedades cardiovasculares y el aumento de la morbilidad por enfermedades asociadas como la obesidad, el estrés y el consumo de alcohol" González (2001) citado en Barón (2014, Pág. 14).

Otros estudios como el de Avendaño y Cardenas (2016) han concluido que el sedentarismo afecta el sistema cardiovascular provocando fallas de tipo coronario como hipertensión, infartos y otros.

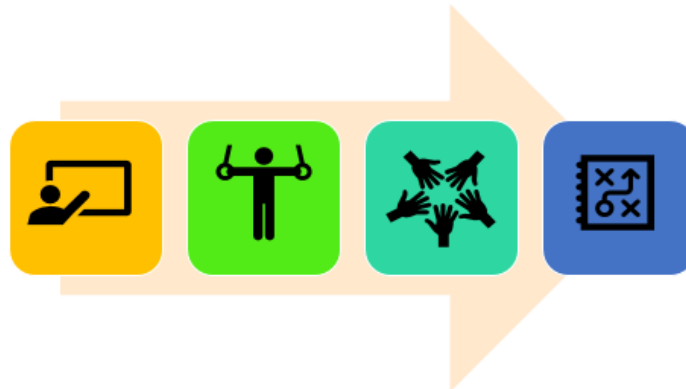
Partiendo de estos conceptos es concluyente que toda organización debe promover y estimular la práctica del ejercicio empleando métodos como el de pausas activas que permiten alcanzar la totalidad de la población laboral y con recursos que no afectan la estabilidad presupuestal de ninguna entidad y sí se revierte en aspectos positivos tanto para el trabajador como para la entidad (Unidades Tecnológicas de Santander , 2019).

En 1995 la Organización Mundial de la Salud ratificó la necesidad de promover la salud en el ámbito laboral. En Colombia, La Ley 1355 de 2009, obliga a reglamentar mecanismos que durante la jornada laboral promuevan las pausas activas en todas las empresas y para todos sus empleados (Unidades Tecnológicas de Santander , 2019).

## 5. Desarrollo de la Práctica

Durante el desarrollo de las prácticas se llevaron a cabo las pausas activas en las diferentes dependencias de las Unidades Tecnológicas de Santander y se elaboró un programa que consiste en:

Actividades enfocadas a la salud de los trabajadores de la institución para el beneficio de la salud y el fomento de un buen ambiente laborar en las oficinas de la institución mediante actividades como ejercicios y juegos en periodos de 10 minutos por oficina, intercalando un día en el edificio A y el otro en los edificios B y C.



1. Presentación y socialización en todas las oficinas de la institución; indicando las actividades a desarrollar y promovidas por las áreas de seguridad y salud en el trabajo y bienestar institucional, en el marco de practicas del programa de tecnología deportiva.

2. Actividades de estiramiento y movilidad articular en cada sesión.

3. Ejercicios de generación de confianza.
4. Juegos como mímica para fomentar el trabajo en equipo.

## **6. Resultados**

Se logro realizar efectivamente el acompañamiento de la práctica de las pausas activas por las oficinas de la institución.

Llevando a cabo estas actividades también se fortalecieron muchos estudiantes que fueron practicantes.

Como resultado de esta práctica podemos destacar el fortalecimiento de la confianza en los trabajadores de la institución. Con estas prácticas, algunos participantes manifestaron que trabajaban de forma más eficiente porque se sienten tranquilos a la hora de ejercer sus actividades.

## 7. CONCLUSIONES

El proyecto ha generado un impacto positivo en las Unidades Tecnológicas de Santander con respecto de las actividades que se llevaron a cabo en esta práctica enfocada en el acompañamiento de pausas activas en cada una de sus dependencias.

- El programa de pausas activas diseñado por las Unidades Tecnológicas de Santander fundamentó el propósito de las practicas desarrolladas.
- La organización del programa es altamente efectiva y muy bien concebido por las dependencias de Seguridad y Salud en el Trabajo y Bienestar Institucional
- Se evidenció la activa participación de todos los trabajadores de la institución.
- Se cumplió con el objetivo de promover actividades en pro de la prevención de enfermedades laborales, buenos hábitos saludables y buen clima laboral.

## **8. Recomendaciones**

Como principal recomendación se aconseja dar continuidad al programa de pausas activas con la participación de los estudiantes del programa de tecnología deportiva y ampliar la cobertura de este programa haciéndolo extensivo a la comunidad académica.



## 9. Referencias Bibliográficas

Avendaño , J., & Cardenas , J. (2016). *Propuesta de formación sobre el uso de pausas laborales activas dirigida a docentes para fortalecer sus relaciones interpersonales durante la jornada académica*. Bogotá : Universidad Libre de Colombia .

Barón, J. G. (2014). *Propuesta metodológica para promover las pausas activas y mejorar la jornada laboral de los empleados del gimnasio Hard Body sede 109* . Bogotá : Universidad Libre de Colombia .

Unidades Tecnológicas de Santander . (2019). *Programa de pausas activas* . Bucaramanga .

10. Apéndices

PAGINA 1 DE 1

VERSION: 06

SOPORTE AL SISTEMA INTEGRADO DE GESTION



R-SS-04

REGISTRO DE ASISTENCIA

FECHA:	HORA:	EXPOSITOR:	LUGAR:	PROGRAMA / DEPENDENCIA	CORREO ELECTRÓNICO / CELULAR	FIRMA
TEMA:		EXPOSITOR:				
DEPENDENCIA:		EXPOSITOR:				
FECHA:	Noviembre	HORA:	Jornada Laboral	PROGRAMA / DEPENDENCIA	CORREO ELECTRÓNICO / CELULAR	FIRMA
NOMBRE:		CÉDULA:				
Paula Ferrero Nino	109869256	ODA	ODA	ODA	padeferr@cegegnalca	[Firma]
ERIKA V. MOLINA B	109870078	ODA	ODA	ODA	Emilina@cegegnalca	[Firma]
Clarice Bay	63.535.229	ODA	ODA	ODA	cegegnalca@gmail.com	[Firma]
Juan Darío Ortiz	91833400	Bienestar Ins	Bienestar Ins	Bienestar Ins	juandortiz@outmail	[Firma]
Juan Restrepo	109861669	Bienestar Ins	Bienestar Ins	Bienestar Ins	juanrestrepo@outmail	[Firma]
Hélber A. Cuadros	915324773	Infraestructura	Infraestructura	Infraestructura	helbercuadros@cegegnalca	[Firma]
WILSON ORTIZ	91.016.771	Bienestar	Bienestar	Bienestar	wilsonortiz27@outmail	[Firma]
Osvaldo Manrique	17070761	UTS	UTS	UTS	osvaldomanrique@uts	[Firma]
FABIAN D. MENDOZA	13.719.995	Bienestar	Bienestar	Bienestar	FABIAN.MENDOZA@outmail	[Firma]
CRISTINA SOCORRO P	60726471	Bienestar	Bienestar	Bienestar	ysocorro@cegegnalca	[Firma]
JOHN ALEXIS GARCIA GONZALEZ	74696.666	Bienestar	Bienestar	Bienestar	jesgarcia@cegegnalca	[Firma]
Hany Garcia	91534412	Bienestar	Bienestar	Bienestar	hanygarcia@outmail	[Firma]
Kenneth A. Pabón Flaquez	4.098618083	Bienestar	Bienestar	Bienestar	cpabon@cegegnalca	[Firma]
Marleney Rivas	28032524	DTG	DTG	DTG	marleneyrivas@cegegnalca	[Firma]
ALBA ROSA RODRIGUEZ	37945600	DTG	DTG	DTG	arodriguez@cegegnalca	[Firma]

Bruno Dayer Gilarte R  
FIRMA RESPONSABLE

## 11. Anexos

