



Propuesta metodológica para el desarrollo de ejercicios de pausas activas centrado en el sector de columna para los docentes y administrativos de las UTS

Modalidad: Práctica Empresarial

Yorguin Ronaldo Cote Alfonso

CC. 1.098.811.412

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOECONÓMICAS Y EMPRESARIALES
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
BUCARAMANGA JULIO 2020



Propuesta metodológica para el desarrollo de ejercicios de pausas activas centrado en el sector de la columna para los docentes y administrativos de las UTS

Modalidad: Práctica Empresarial

Yorguin Ronaldo Cote Alfonso

CC 1.098.811.412

**Informe de práctica para optar al título de
Tecnólogo Deportivo**

DIRECTOR

Mgs. Edwin Orlando Barajas

Jorge Luis Suarez Guerrero

Delegado de la empresa

Cargo: Asistente Bienestar Institucional

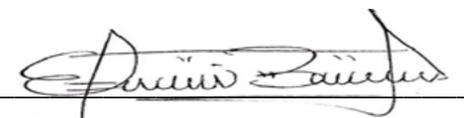
Grupo de Investigación de Ciencia e Innovación Deportiva (GICED)

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
BUCARAMANGA JULIO 2020

Nota de Aceptación



Firma del Evaluador



Firma del Director

DEDICATORIA

Este proyecto es dedicado a mis padres, quienes me dieron la vida y todas las herramientas para ayudarme a llegar donde estoy. A mis docentes, por su esfuerzo y dedicación, su entrega en esa labor, puesto que fueron ellos quienes me impulsaron a seguir este camino académico.

AGRADECIMIENTOS

A mis docentes por ser guía en este proceso y desarrollo de mi profesión. A mis familiares y amigos, porque por su apoyo pude potenciar y culminar esta etapa en mi vida. Finalmente, a las Unidades Tecnológicas de Santander, porque es una institución que me respaldó y que brindó una infraestructura y un ambiente adecuado para enriquecer mis conocimientos.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	9
1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD.....	111
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	122
3. MARCO REFERENCIAL	188
4. DESARROLLO DE LA PRÁCTICA	233
5. RESULTADOS.....	255
6. CONCLUSIONES	299
7. RECOMENDACIONES	3030
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31

LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Diagrama de flujo selección	255
<i>Figura 2.</i> Ejercicios para el cuello	277
<i>Figura 3.</i> Ejercicios para brazos	288
<i>Figura 4.</i> Ejercicios para estiramiento	288

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Tipología patologías	26
-------------------------------------	----

INTRODUCCIÓN

La Organización Internacional del Trabajo y gran mayoría de teorías en materia de administración y optimización de los recursos han dado pautas de cómo llevar a cabo una reposición de la mano de obra, algunas de estas son, por ejemplo, el reposo legalmente establecido por las jornadas de ocho (8) horas, consejos para preservar una buena salud, entre otros. No obstante, es preciso mencionar que se ha desconocido la importancia de conservar y mantener fuera de estrés a los trabajadores, ya que las condiciones físicas y emocionales de estos son importantes para el bienestar laboral y la productividad de las empresas. En ese sentido, las organizaciones productivas, institucionales o cualesquiera que se rijan mediante la división jerárquica de labores y responsabilidades deben desarrollar un entorno óptimo para que los empleados estén en un ambiente laboral beneficioso para ellos y para la empresa.

No fue sino hasta el año 2009 cuando la Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud propiciaron recomendaciones en este aspecto llevando a que todas estas prestigiosas organizaciones implementaran en sus recintos de trabajo pautas para mejorar el ambiente laboral, la salud mental, la motricidad, estabilidad y elasticidad de los músculos y articulaciones de los trabajadores y trabajadoras. Lo anterior, a partir de ejercicios de estiramientos individuales o en parejas, caminatas a parques cercanos o por los pasillos de la oficina de períodos entre 20-30 minutos, masajes en los hombros, espalda y cuello comunitarios, mediante la Ley 1355 que enmarca todas estas actividades como pausas activas. Estas, según Cáceres (2017) “consisten en ejercicios de respiración, estiramientos musculares y calentamiento, todos bajo supervisión para mejorar el desempeño laboral y proteger la salud” (p. 613). Así, se destaca la importancia de las pausas activas en el ambiente

laboral, ya que estas permiten un desarrollo óptimo de las actividades y previenen molestias y lesiones musculares en articulaciones como, espalda, cuello, entre otras.

En ese sentido, el presente trabajo abordará la importancia de las pausas activas para evitar traumatismos en las espaldas y problemas en las articulaciones de miembros de la comunidad Uteista y de cualquier otra que se acerque a la información que brinda este documento. Puesto que ahora más que nunca, en medio de la virtualidad y la incertidumbre, las personas están mucho más expuestas a sufrir algún tipo de lesión debido a las prolongadas jornadas de trabajo y estudio que deben afrontar día a día. Por otra parte, se dará a conocer las patologías más representativas de problemas lumbares presentadas por Bienestar Institucional proponiendo maneras de difusión de estos programas de manera que lleguen a toda la comunidad universitaria propiciando la mejoría en calidad de vida académico-productiva.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

Las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) son una institución universitaria de educación superior pública de orden departamental, que contribuye a la educación social, científica, ambiental, tecnológica, económica y cultural para contribuir al desarrollo humano sostenible de su entorno regional, nacional e internacional (UTS virtual, 2020). Las UTS como institución educativa pública cuenta con algunos aportes de parte de entidades privadas que potencializa el ofrecimiento de una educación de calidad. Por consiguiente, este estamento cimienta una serie de servicios a ofrecer para su comunidad educativa (docentes, estudiantes y administrativos). Dentro de estos servicios se encuentra el *Bienestar Institucional* que es:

“La dependencia administrativa que brinda, promueve y trabaja para el buen desarrollo de la actividad académica, contribuyendo activamente en la formación integral de la comunidad Uteista a través de la implementación de programas que orienten el desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual, potencial individual y colectivo del estudiante, profesores y personal administrativo que propenden por el mejoramiento de su calidad de vida” (UTS virtual, 2020).

De esta forma, las UTS se comprometen con el bienestar integral de la comunidad educativa, de manera que se establecen distintos programas para suplir todas las necesidades de esta en términos de: arte y cultura, recreación y deporte, servicios de salud, desarrollo humano, apoyo socioeconómico y educación inclusiva.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción de la Problemática

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) reconoce que el estrés es uno de los principales problemas en la salud de los trabajadores y que se da como respuesta física y emocional a un daño causado por exigencias percibidas por el trabajador ante la demanda laboral dentro de la institución donde trabaja (OIT, 2016). Este puede producirse por diversos factores, entre estos los de orden físico que se dan por la posición errada en la que se desarrollan las actividades laborales, es decir, malas posturas.

Respecto a esta situación, Martínez (2008) sostiene que la inactividad física origina una serie de problemas que se verían reflejados en la salud de los trabajadores desarrollando un frecuente uso de incapacidades laborales que son desfavorables para el trabajador y para la empresa. Por tanto, una estrategia para solventar esta problemática son programas de actividad física dentro del ámbito laboral tales como las pausas activas.

Las Unidades Tecnológicas de Santander ya cuentan con un programa de pausas activas desarrolladas por Bienestar Institucional; sin embargo, es necesario cuestionar si se están aplicando de manera efectiva, por lo tanto, la pregunta de investigación de este trabajo es ¿Cómo una propuesta metodológica de pausas activas profundizada en el traumatismo de columna previene riesgos e incapacidades en los docentes y administrativos de las UTS?

2.2 Justificación de la Práctica

Los beneficios de la actividad física cotidiana son considerados como uno de los factores más importantes para mantener un estilo de vida saludable, pues tiene beneficios tanto mentales como físicos. Un estudio realizado por Russel (2000) sostiene que se deben realizar por lo menos 30 minutos diarios de actividad física moderada pues esto ayuda a reducir estrés y ansiedad y a mejorar la productividad en el ambiente laboral y la salud emocional y física de los trabajadores.

Ahora bien, en el marco de la situación actual, donde la virtualidad se convierte en el medio principal de difusión educativa es aún más importante desarrollar estrategias para prevenir dolores musculares que surgen con el estrés laboral y, ahora, con el uso prolongado de computadores y celulares. Actualmente, los docentes y administrativos son las personas más afectadas pues su labor amplifica la posibilidad de tener estas lesiones.

2.3 Objetivos

Elaborar una propuesta metodológica de pausas activas que incluya ejercicios que profundicen en traumatismos de columna para los docentes y administrativos de las UTS.

2.3.1 *Objetivos Específicos*

- Revisión bibliográfica del tema en torno a las pausas activas, con el fin de analizar la relación de estas en la práctica laboral y su incidencia en la prevención de enfermedades, promoción de la salud y actividad física.
- Identificar las patologías lumbares y cervicales derivadas de la parte laboral más frecuentes, según los datos de Bienestar institucional.
- Elaborar una metodología de apoyo al programa de pausas activas centrado en traumatismos de columna de los docentes y administrativos de las UTS.
- Generar recomendaciones para la comunidad Uteista por medio de redes sociales las cuales den a conocer la importancia de las pausas activas en nuestro entorno educativo.

2.4 Antecedentes de la Empresa

En las UTS se presentó un programa de pausas activas por la coordinación de contratación, bienestar laboral y SST, la cual indica una serie universal de indicadores sobre las pausas activas y de cómo poder aplicarlas. En este documento se establece que las pausas activas consisten en distintas técnicas de estiramiento, respiración, entre otras, por periodos de 15 minutos durante la jornada laboral.

Asimismo, en la página institucional se encuentra un video de aproximadamente tres (3) minutos donde se explican diversos ejercicios que ayudan a tomarse pausas activas. Este es un video ilustrativo que indica las posiciones seguras para realizar dichos ejercicios.

Como se ha mencionado en párrafos anteriores uno de los objetivos de las Unidades Tecnológicas de Santander es aportar un 4% al desarrollo de programas de bienestar institucional que sean útiles tanto para trabajadores como para estudiantes. Este programa busca prevenir la aparición de desórdenes físicos y psicológicos como la fatiga muscular y mental.

2.4.1 Antecedentes Internacionales:

Con el fin de incrementar el rigor investigativo y el horizonte teórico es necesario revisar trabajos documentales y artículos académicos que hayan tratado el tema por el que el presente trabajo se inquieta.

En ese sentido, Naranjo (2013) realiza un trabajo analítico sobre actitudes del personal administrativo de una cooperativa en relación con la aplicación del programa de pausas activas, mencionando que:

Los participantes del programa señalaron que uno de los principales problemas de salud es el estrés, seguido del estado de ánimo, y dolores de cabeza que pueden desencadenar en enfermedades graves que imposibiliten al trabajador el desarrollar sus actividades con normalidad (p. 91).

Por último, se menciona que una de las ventajas del Programa de Pausas Activas es buscar que se desarrolle una familiaridad, esto implica que los trabajadores comprendan la importancia de realizar dichas pausas y que busquen implementarlas en sus rutinas.

Por su parte, un trabajo de *implementación de un plan de pausas activas para la disminución de los índices de estrés en funcionarios de fortalecimiento del conocimiento y becas de la secretaria de educación superior de ciencia, tecnología e innovación* tuvo como resultado que el 60% de los funcionarios se encontraban en nivel intermedio de estrés. Esto representa que se posicionaron en un nivel bajo, es decir, que el programa tuvo buenos resultados (Flores, 2016).

2.4.2 Antecedentes Nacionales:

El trabajo *Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos Gases de Occidente S.A E.S. P* de la ciudad de Cali llega a la conclusión de que con el fin de que se proteja la salud del trabajador se deben tener en cuenta la suma de actividades diarias para potencia la calidad de vida no solo laboral sino también personal y familiar. Y se afirma que:

El tener una actividad regular de ejercicios, cuidar la alimentación y realizar las pausas activas en su lugar de trabajo genera cierto grado de bienestar que a largo plazo ayudan a mejorar el ambiente laboral, una persona sana físicamente es un colaborador con mayor

compromiso en sus actividades laborales diarias y por ende con mejor ambiente laboral (Bonilla, 2012, p. 101).

Adicionalmente, la implementación del programa de pausas activas posibilita la creación de hábitos saludables. Esto en concordancia con que muchas veces los trabajadores no tienen las indicaciones para cubrir esta necesidad, por lo que la ilustración y explicación de estos ejercicios permite que se des-estresen los trabajadores, incluso frente al hecho de no saber qué actividad realizar.

Por último, Un trabajo realizado en profesores de la liga de natación de Antioquia especifica a través de testimonios de los participantes que la problemática surge a raíz de una afectación constante en la condición mental de los trabajadores. Por tanto, se destaca la importancia de que los administradores sepan de técnicas de salud organizacional con el fin de que puedan plantear nuevas estrategias para mejorar el ambiente laboral (Ríos, 2007).

3. MARCO REFERENCIAL

3.1 La actividad física y la salud

Con el paso de los siglos y los avances a los que ha llegado el ser humano, la vida se ha simplificado para el hombre llevándolo a un estado pasivo donde sobrevivir no le representa un esfuerzo físico significativo y donde el sedentarismo se ha asentado cada vez más. Ante esto, si bien se ha hecho más sencillo nuestro diario vivir, la actividad física se ha visto reducida en nuestra cotidianidad y esta se ha visto reemplazada por la actividad productiva, la cual constituye una porción relevante del tiempo de una persona promedio.

Por esta razón, la investigación médica, y otras áreas, se han interesado por analizar la relación de la inactividad física con el deterioro de la salud y del bienestar en general. Anderson (1984) expone que sin ejercicio físico diario el cuerpo almacena tensiones que pueden debilitar los músculos de no ser liberadas. De manera que existe una relación directa entre la actividad física y la salud, donde el cuerpo necesita un momento para estirar y manejar los niveles de tensión que devienen de la vida dentro de las dinámicas del sistema productivo.

En ese sentido, para Anderson (1984) el estiramiento: “es una actividad pacífica, relajante y no competitiva” (p.8), donde no se requiere una disciplina y una rutina abrumadora sino un corto periodo de tiempo para centrarse en los músculos y en la disminución del estrés; por lo tanto, este es “Un ejercicio perfectamente ajustable al individuo” (p.8).

3.2 Prevención de riesgos laborales

La actividad laboral representa un esfuerzo de orden físico, emocional o mental, según el tipo de trabajo que lleve a cabo cada individuo; por lo que este implica la exposición a unos riesgos que pueden perjudicar la salud de los trabajadores. Ante esta situación, el trabajo se relaciona directamente con un desgaste físico o psíquico que incrementa las posibilidades de dar con una patología o enfermedad en las personas, por ejemplo, puede potenciar enfermedades cardiovasculares, depresión, etc.

Los factores de riesgo laboral se clasifican según su origen, gravedad y condiciones de trabajo (contexto, labor realizada, adecuación del espacio): agentes físicos, químicos, biológicos, psicológicos, de factor humano, entre otros. De manera que diferentes organismos se han encargado de optimizar la calidad de vida de los trabajadores y los procesos productivos de las empresas y así han determinado por medio de diferentes documentos leyes de prevención de riesgos laborales.

Como plantea Díaz (2015), la gestión empresarial “se configura como el instrumento fundamental para conseguir un sistema de prevención de riesgos que se integre en todas las actividades de la empresa” (p. 74). De este modo, la prevención de riesgos tiene una razón de ser dentro de cada institución y es la de proteger el bienestar del personal, pero también permite que los procesos productivos se optimicen dentro de la organización. Los riesgos devienen de esas posibles enfermedades o traumatismos que se pueden desarrollar a lo largo de la vida laboral, prevenirlos es el objetivo y el compromiso de todos los órganos de la sociedad.

3.3 Pausas activas

En algunos casos, las exigentes jornadas laborales producen en las personas agotamiento físico, pues el constante movimiento o la permanencia en una sola posición producen que el cuerpo consuma mucha energía. Así mismo, el estrés produce complicaciones a nivel anímico, ya que los aspectos mencionados afectan el desempeño de los trabajadores. En este contexto, nacen las “pausas activas” (PA) como una mirada del movimiento humano y la actividad física como elementos preventivos ante enfermedades y síndromes músculo-esqueléticos y desbalances funcionales que se pueden manifestar como estrés, disminución del rendimiento físico y mental, con consecuentes efectos adversos sobre la salud y el desempeño laboral. En el concepto de “pausa activa” (Ministerio de la Protección social, 2007) se incluyen los relacionados con el cambio de actividad, utilización correcta del tiempo de descanso, la realización de ejercicios de estiramiento y relajación, entre otros (p.390). La pausa activa no solo evita una lesión muscular, sino que permite que el empleado tenga un espacio para relajarse y así aumentar su productividad en la jornada laboral.

3.4 Seguridad y salud en los docentes

El sector educativo representa una gran cantidad de los trabajadores, pues estos en su calidad de docentes, se enfrentan a amplias jornadas laborales en donde tienen que lidiar con gran cantidad de personas. En ese sentido, las instituciones educativas no han prestado la suficiente atención al entorno laboral, dado que, en algunos casos, se considera que el ejercicio docente no genera riesgos potenciales para la salud y seguridad, puesto que la interacción con las personas no afecta potencialmente el bienestar del educando. Sin embargo, Lozada (2005) menciona lo siguiente:

En el trabajo docente hay una interacción dinámica profesor- estudiantes, donde cada uno aporta sus peculiaridades, visiones y conocimientos. Estas características, tanto del docente como del estudiante, crean condiciones que favorecen o afectan el desarrollo de la labor y la salud de uno y otro. (p.22).

La labor docente no consiste en solo dar una clase de cuarenta y cinco minutos o de una hora y media, sino que esta debe prepararse con antelación, puesto que el docente debe realizar un trabajo prescrito en donde investiga y planea la malla curricular para la asignatura. Así mismo, este debe realizar un trabajo de campo, pues es ahí donde el docente se enfrenta a las diversas situaciones que pueden ocurrir en el aula de clase, dado que en ese espacio es donde la salud tanto física como psicológica puede afectarse según determinados factores que se presenten, como, por ejemplo; el uso excesivo de la voz, la mala postura, la poca receptividad, el mal comportamiento por parte de los alumnos entre otros. Por último, el profesor analiza su labor en el salón y esto puede traerle tanto satisfacción como estrés. Es por ello que el sector educativo debe optar por mejorar las condiciones laborales de sus miembros, ya que pueden afectar tanto su salud y productividad.

3.5 Patologías y enfermedades que se presentan el sector educativo

En comparación con otros oficios, la labor docente no requiere de una alta actividad física. Sin embargo, la repetición de algunos movimientos y posturas afectan la salud de los profesores a largo plazo, pues en el desarrollo de las clases, los docentes permanecen de pie o sentados durante mucho tiempo. Al estar en una misma posición durante mucho tiempo ocasiona que los docentes sientan molestias en determinados grupos musculares como, por ejemplo, la zona lumbar, el cuello y las manos. Con respecto a lo anterior, se cita nuevamente a Lozada (2005) en lo siguiente:

La carga estética en la postura sedente se relaciona con la falta de diseño ergonómico de los puestos de trabajo, especialmente con respecto las características de las sillas, mesas de trabajo, mesas de computadora, alcance, altura de los planos de trabajo exigencia de movimientos de rotación del tronco o de levantamiento de brazos(...) Los anteriores movimientos involucran grupos musculares pequeños por tratarse de movimientos finos, lo que ocasiona la aparición de fatiga y potencialidad de presentación de lesiones de trauma acumulativo. (p.27).

La mala infraestructura de algunos centros educativos propicia que los docentes o estudiantes presenten molestias en su espalda principalmente, ya que los elementos no están diseñados para mantener la buena postura. Así mismo, el ambiente laboral también ocasiona complicaciones en la salud mental del profesor, dado que las extensas jornadas y los problemas usuales que se presentan en el aula afectan la salud. Por tal motivo, la exposición a dichos factores produce a nivel psíquico síntomas como alteraciones del sueño, sensación de cansancio, problemas de percepción y e incluso cefalea y a nivel físico se producen lesiones musculares siendo la zona de la espalda la más afectada.

4. DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

Este proyecto se realizó en cuatro fases:

4.1 Recolección de datos

Este trabajo presenta una literatura específica sobre la seguridad y la salud en el trabajo. Así mismo, se menciona que los textos académicos seleccionados cumplen con el criterio de selección, pues este se centra en la relación que tienen con el tema del presente artículo, es decir la salud laboral y el quehacer docente. De igual manera, los artículos muestran cómo ciertos aspectos del ambiente laboral pueden afectar la salud de los trabajadores y también destacan como las pausas activas pueden ayudar a mejorar la condición de los empleados.

Los artículos elegidos se hallaron en bases de datos de universidades tanto nacionales como internacionales, pues dichos claustros educativos poseen investigaciones relacionadas con el ambiente laboral, la docencia y la práctica de ejercicios para mantener una buena salud. Por lo anterior, estos documentos sirven como referencia para el presente texto, ya que se manejan temas en común. En ese sentido, la información recolectada resalta la importancia de las pausas activas en los entornos laborales y, de igual modo, mencionan cómo las prácticas de ciertos ejercicios específicos para la zona lumbar pueden prevenir lesiones a largo plazo.

4.2 Análisis y lectura

Como se mencionó en el apartado de la recolección de datos, los artículos que se seleccionaron para el presente trabajo poseen temas en común como, por ejemplo, la salud en el trabajo, el concepto de las pausas activas y la prevención de lesiones. El

proceso de caracterización se llevó a cabo gracias a la búsqueda en diferentes bases de datos que proporcionaron información desde un enfoque multidisciplinar.

Por consiguiente, los artículos de referencia son pertinentes ya que proporcionan la información necesaria, conceptos, recomendaciones e ilustraciones que explican detalladamente las maneras adecuadas para prevenir lesiones a largo plazo en grupos musculares específicos. También ilustran sobre las condiciones laborales que se deben dar para permitir una buena productividad y bienestar en la salud de los trabajadores.

4.3 Diseño – propuesta

Con base en las recomendaciones hechas por los artículos y los resultados expuestos, se propone una serie de ejercicios enfocados en las articulaciones del tren superior para así prevenir lesiones a largo plazo. Es por ello que, los estiramientos y ejercicios que se recomiendan se enfocan en la prevención de lesiones, fortalecimiento de los músculos y también ejercicios que permitan una mejor movilidad para así tener un mejor desempeño en el trabajo.

4.4 Aplicación (difusión)

Con respecto a la difusión de la presente información. Se propone que este trabajo sea compartido en las redes sociales, ya que, por medio de estas, la información puede virilizarse y ser de gran utilidad para los usuarios de la comunidad Uteísta y en general. Así mismo, se pretende que la UTS brinde las facilidades para que esta información sea publicada en revistas especializadas para que así llegue también a distintas comunidades académicas.

RESULTADOS

Antes de mencionar los resultados del presente trabajo, en la Figura 1. Se puede observar el proceso de selección de la información recolectada para el desarrollo de la investigación a través de un diagrama de flujo estandarizado.

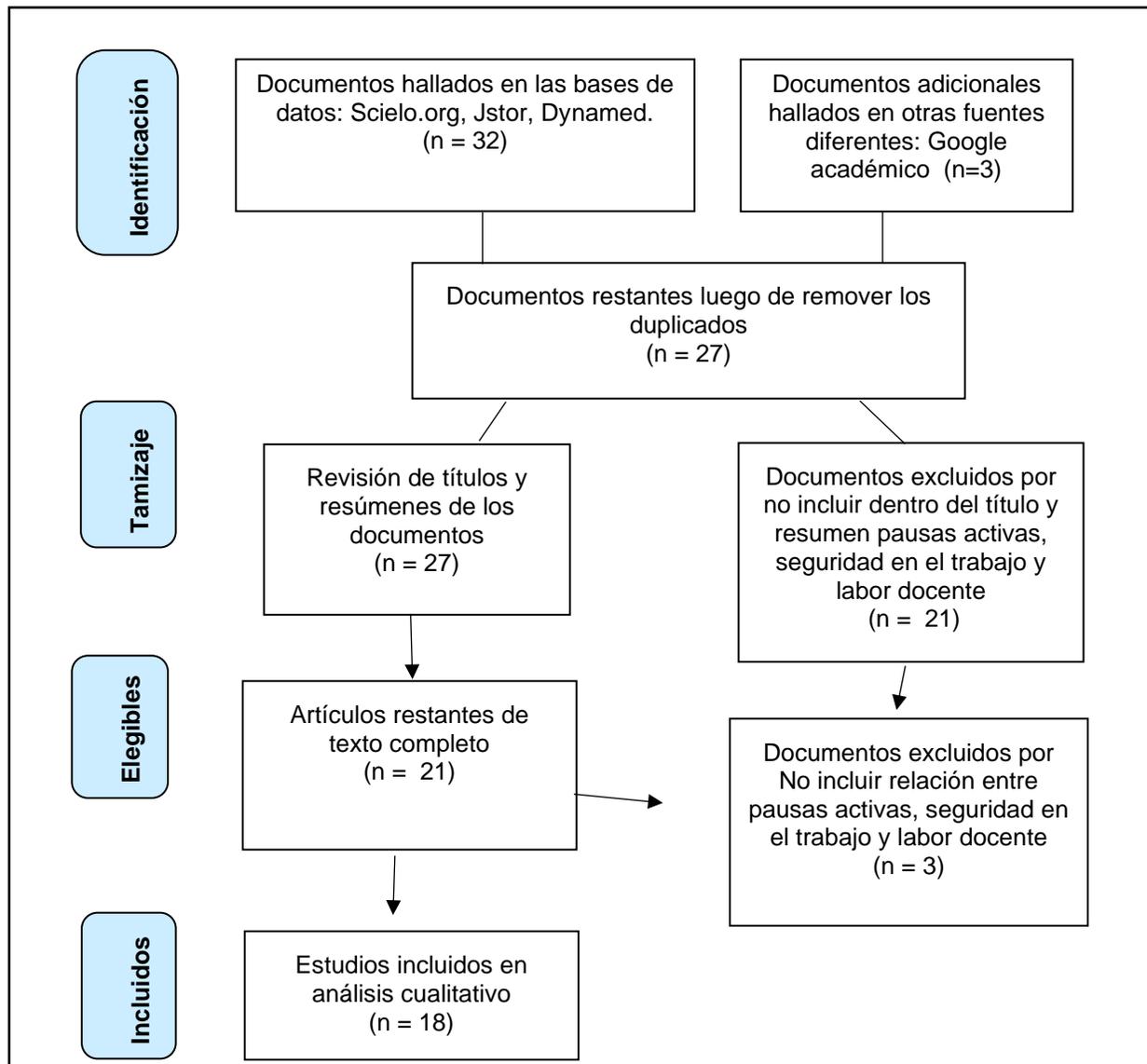


Figura 1. Diagrama de flujo selección

Fuente: Elaboración propia

Patologías más frecuentes

Al realizar la respectiva investigación sobre las patologías que se presentan en el ambiente laboral. Se concluye que la zona muscular más afectada corresponde a la espalda, pues la mayoría de los miembros del sector educativo pasan gran parte de la jornada en una posición estática lo cual produce sobre carga en las vértebras, músculos lumbares, el cuello y las piernas. Por tal motivo, se presenta el siguiente cuadro que explica los síntomas más comunes que padecen los miembros del sector educativo.

Tabla 1. Tipología patologías

Patologías producidas por posición estática (de pie)	Patologías producidas por posición estática (sentado)
Sobrecarga en zona lumbar	Sobrecarga en zona lumbar
Dolor en articulaciones inferiores	Dolor en cuello
Dolor en hombros	Dolor en brazos y manos
Sensación subjetiva de cansancio	Sensación subjetiva de cansancio

Fuente: elaboración propia a partir del desarrollo de la investigación.

Las patologías expuestas en el anterior cuadro son las más frecuentes en la labor docente, puesto que la postura y el modo de desarrollar la clase influye en el bienestar físico del educador. Así mismo, las situaciones que se presentan en el aula también pueden presentar en los educandos sensaciones de agotamiento físico y mental. Es por ello que la implementación de las pausas activas en las sesiones de clase, se hacen relevantes para así lograr un mejor desempeño y bienestar.

Metodología de apoyo

Con el objetivo de implementar las pausas activas en el ambiente laboral, se hace necesaria la realización de ejercicios enfocados en los grupos musculares que más

presentan problemas dentro del sector educativo. Por tal motivo, se presentan los siguientes ejercicios de brazos, cuello y espalda que tienen como finalidad aliviar las tensiones producidas por las malas posturas, el mejoramiento en la ejecución de las labores, evitar futuras lesiones y disminuir el estrés laboral.

Figura 2. Ejercicios para el cuello

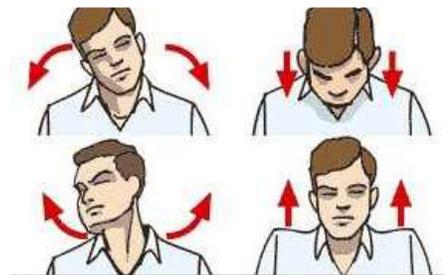


Figura 2. Ejercicios para el cuello
Fuente: Buscador Google

Los siguientes movimientos, se enfocan en la zona del cuello y consisten en realizar movimientos laterales y circulares para así estirar y calentar los músculos de esta zona y prevenir la acumulación de estrés.

Ejercicios para brazos

Al igual que el cuello, los brazos hombros y muñecas, son músculos esenciales en el ambiente laboral y académico, pues con estas articulaciones se realizan la mayoría de oficios. Por tal motivo, en las pausas activas deben implementarse series de movimientos que relajen, alivien el dolor y prevengan lesiones a largo plazo.

Figura 3. Ejercicios para brazos.

Estiramientos para la espalda, hombros y brazos (pág. 40-45)

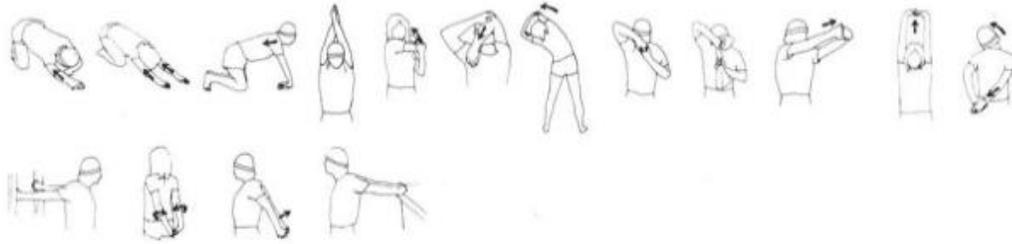


Figura 3. Movimientos de muñecas y cuello
Fuente: Buscador Google

Ejercicios para Estiramiento

El dolor de espalda que se enfoca principalmente en la zona lumbar, es la patología más común en el ambiente laboral. Y en las pausas activas, se debe poner atención en

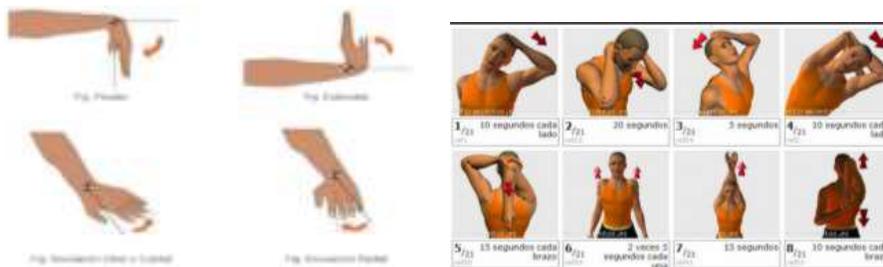


Figura 4. Estiramientos
Fuente: Buscador Google

Este grupo de músculos, pues al igual que la zona abdominal, los lumbares proporcionan el balance al cuerpo y una mala postura puede ocasionar serias lesiones a largo plazo. Por ello deben realizarse los siguientes ejercicios que benefician la zona baja de la espalda.

5. CONCLUSIONES

Lo que se obtuvo a partir de las evidencias que se registran en las tablas y gráficas es que la implementación de las pausas activas en medio de la virtualidad ayudó a que gran cantidad de compañeros de la comunidad Uteísta se sintiera a gusto y bien físicamente. Además, tuvo un impacto positivo en el desarrollo de las actividades académicas, pues es un hecho que mantener conservada y en condiciones óptimas a la mano de obra y a quienes se está formando para serlo va a tener repercusiones esperadas en la productividad y desempeño de cada uno porque no encontrarán en el cansancio una limitación y estarán activos y saludables, lo cual influye en tener la mente atenta y con mayor capacidad de reacción y recepción.

La insistencia por parte de la OIT y la OMS para que las instituciones de toda índole, los emporios u organizaciones productivas, y quienes realicen trabajos de manera independiente implementen estas prácticas saludables en sus entornos laborales es totalmente razonable puesto que es necesario que hagan de ellas un hábito con el objetivo de que se mantenga la productividad constante y el buen desempeño de los empleados y que estos no representen un cargo en caso de una lesión por mala postura; En esta línea de ideas, el mantener un ambiente de trabajo agradable y ameno donde todos se preocupen por mantener la salud física, mental y emocional de todo el personal mejorará sustancialmente el funcionamiento interno y externo de las instituciones.

6. RECOMENDACIONES

Según los expertos de diferentes organismos internacionales de gran relevancia e incidencia en el resto de países del mundo. Se recomienda por lo menos tener un descanso de treinta minutos en todas las labores que al menos requieran dos horas de trabajo con el fin de liberar la tensión en los músculos y articulaciones del cuerpo, despejar un poco la mente y pasar un rato agradable con los compañeros para mantener un ambiente ameno y saludable para todos. Ahora, en el caso particular de las UTS, las recomendaciones puntuales son que después de cada clase en bloque de dos horas los estudiantes y docentes realicen estiramientos en la parte lumbar levantando los brazos hasta lo que más de y luego bajar el torso e intentar tocarse las puntas de los pies con el fin de que las vértebras liberen la tensión y el estrés de pasar tanto tiempo en una misma postura.

Existen otras opciones de pausas activas: salir a caminar alrededor del vecindario con el fin de despejar la mente y de que circule la sangre por las articulaciones inferiores, subir y bajar las escaleras, la meditación (esta tiene un efecto positivo en muchos más sistemas y órganos puesto que los restaura y los regenera). En concordancia con lo anterior, es de resaltar la importancia de la alternación con el estiramiento puesto que debe darse antes o después de cada actividad. Por otra parte, se recomienda realizar una opción de pausa activa distinta cada día para evitar la percepción de estas pausas como tediosas y así mejorar la salud física y mental.

7. Referencias Bibliográficas

- Anderson, R. (1984) *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. Bolinas, California. Integral ediciones.
- Bonilla, F. (2012). Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos Gases de Occidente S.A E.S.P de la ciudad de Cali. Revista Médica IMS; Volumen 4, 203-209
- Díaz, P. (2015) Prevención de riesgos laborales. Seguridad y salud laboral. España: Ediciones Paraninfo.
- Flores D. (2016). Implementación de un plan de pausas activas para la disminución de los índices de estrés en los funcionarios de la subsecretaria de fortalecimiento del conocimiento y becas de la secretaria de educación superior de ciencia, tecnología e innovación. [tesis]. Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana. Facultad de Psicología.
- Gutiérrez, Torres, Zavaleta. (2018) Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima. Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3626/Efectividad_GutiérrezCabello_Cynthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez López E, Saldarriaga Franco J. Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2008 [citado 30 Sept 2009]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642008000200003&lng=en

Naranjo, S. (2013). Análisis de las actitudes del personal administrativo de una cooperativa de ahorro y crédito con respecto a la aplicación del programa de pausas activas (Tesis).

Organización Internacional del trabajo. Estrés en el trabajo: un reto colectivo. [En línea] 2016 Disponible en: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf

Ríos, A. (2007). Pausa laboral activa en los profesores del centro de acondicionamiento y preparación física de la liga de natación de Antioquía. Revistas UDCA. Recuperado de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/296/1562>

Russel R, Pate, Michael Pratt, Steven M., Blair, et al. (2000) Actividad física y salud pública. Recomendaciones [Internet]. Chile: centros para el control y prevención de enfermedades; San Diego, California: American Collage of Sports Medicine; [citado 15 Sept 2009]. Disponible en: http://www.minsal.cl/ici/.../Actividad_Fisica_Salud_Publica_Pate_otros.doc

Torres y Camargo. (2019). Programa de pausas activas. Coordinación de Contratación, Bienestar Laboral y SST. UTS. Recuperado de http://historico.uts.edu.co/portal/app/ckfinder/userfiles/files/0_%20PROGRAMA%20PAUSAS%20ACTIVAS%202019.pdf

Consultas institucionales vía WEB:

Historia de las UTS. (2020, mayo 8). Recuperado de <http://www.utsvirtual.edu.co/sitio/historia-de-las-uts>

R-DC-128

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO
EN MODALIDAD DE PRÁCTICA

VERSIÓN: 01

Bienestar Institucional. (2020, marzo 6). Recuperado de
<http://www.uts.edu.co/sitio/bienestar-institucional/>
Administrativos. (2019, marzo 21). Recuperado
de <http://www.uts.edu.co/sitio/wp-content/uploads/administrativos/sst-pr-09.pdf>