



TÍTULO DEL TRABAJO DE GRADO

Planificación de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal de las áreas administrativas en las UTS.

AUTORES

SERGIO ANDRES BARRERA PEÑA 1102381296

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES
TECNOLOGIA DEPROTIVA
BUCARAMANGA
FECHA DE PRESENTACIÓN: 07-12-2109**



TÍTULO DEL TRABAJO DE GRADO

Planificación de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal de las áreas administrativas en las UTS.

AUTORES

SERGIO ANDRES BARRERA PEÑA 1102381296

Trabajo de Grado para optar al título de
Tecnólogo Deportivo

DIRECTOR

Sergio Eduardo Reyes Correa

GRUPO DE INVESTIGACIÓN – SIGLA

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES
TECNOLOGIA DEPORTIVA
BUCARAMANGA
FECHA DE PRESENTACIÓN: 07-12-2109

Nota de Aceptación

_____ APROBADO



_____ Firma del jurado

_____ Firma del Jurado

DEDICATORIA

A Dios por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida, el cual estoy culminando otro triunfo más.

A mi madre que me ha brindado la oportunidad de estudiar que con su sacrificio y esfuerzo ha velado por mi durante el desarrollo de mi formación profesional, por ser esa persona incondicional en los momentos difíciles de mi trayecto estudiantil y de vida, que con sus consejos ha sabido guiarme para culminar mi carrera profesional.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco primeramente a Dios por haber bendecido mi vida y guiado cada uno de mis pasos.

Al docente Sergio Reyes por su asesoría y sus grandes aportes durante todo el proceso del proyecto de grado.

A la oficina de salud ocupacional de las Unidades Tecnológicas de Santander por la colaboración y permitirme realizar las prácticas en las instalaciones administrativas de la universidad.

A mi novia, Le doy gracias por ser ese apoyo incondicional y ser mi constante motivación y ayudarme a concluir mi proyecto de grado .

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN EJECUTIVO	9
INTRODUCCIÓN.....	10
1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.2. JUSTIFICACIÓN	13
1.3. OBJETIVOS	13
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	13
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
1.4. ESTADO DEL ARTE / ANTECEDENTES	14
2. MARCOS REFERENCIALES.....	16
2.1. MARCO TEORICO	16
2.2. MARCO LEGAL	18
3. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO.....	20
4. RESULTADOS.....	22
5. CONCLUSIONES.....	23
6. RECOMENDACIONES	24
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
8. ANEXOS.....	26

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de Investigación **¡Error! Marcador no definido.**

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Fase 1..... **¡Error! Marcador no definido.**

RESUMEN EJECUTIVO

El desarrollo de las pausas activas es de gran importancia, debido a que abarca todo lo relacionado con mejorar las condiciones de trabajo y el bienestar de los trabajadores, previniendo la monotonía, la repetitividad en las tareas y concientizando a los individuos de que las pausas activas son necesarias practicarlas en el lugar de trabajo durante el transcurso de la jornada laboral. (Ceballos & Montolla, 2016)

El propósito de este proyecto es Implementar y desarrollar un programa de pausas activas en el área administrativa en momentos cortos al inicio de cada jornada laboral o en el intermedio de la jornada es tan importante para mejorar y aumentar la actividad laboral, en ellos se realizan diversos ejercicios enfocados especialmente en relajar aquellas partes del cuerpo en las cuales se concentran mayor tensión por las actividades diarias.

Lo que se busca con el desarrollo de las de las pausas activas en el área administrativa de las UTS es:

- Concientizar a los individuos de que tan importante es realizar pausas activas.
- Prevenir los problemas de salud causados por la repetitividad de las tareas y las malas condiciones trabajo.
- Disminuir la monotonía durante el horario laboral y las consecuencias de esta.

PALABRAS CLAVE. Estrés laboral, Promover la salud, Programa, Pausas activas, Relaciones interpersonales.

INTRODUCCIÓN

Las actividades más comunes del área administrativa están ligadas al uso directo de la computadora ubicándose en espacios reducidos y nada ergonómicos lo cual limita la falta de movimiento y la adopción de posturas adecuadas. Lo que provoca diversas enfermedades ocupacionales como: bursitis, epicondilitis, alteraciones del control motor de la mano, (calambre del escritor) espasmo muscular, enartrosis, dolor femororotuliano. (Trujillo, 2018)

Sin embargo; todas estas afecciones osteomusculares pueden agravarse con el tiempo, estos generalmente se presentan con dolor, entumecimiento en una o varias partes del cuerpo, fatiga muscular, entre otros; generando disminución en el rendimiento de trabajo, incapacidad temporal o permanente y por último absentismo laboral.

Por ello, es importante implementar prácticas que eviten la aparición de dolencias osteomusculares brindando las técnicas correctas de ejercicios dinámicos que permitan la recuperación física y mental en el ambiente laboral. La realización de este programa permitirá establecer periodos de descanso y relajación en el cual se realicen una serie de movimientos y estiramientos osteomusculares en las diferentes partes del cuerpo evitando así el agotamiento físico y mental ocasionado por el trabajo. (Lisseth, Milagros, & Alexandra, 2018)

Por ello, es de vital importancia implementar prácticas que eviten la aparición de dolencias osteomusculares brindando diversas actividades de ejercicios que permitan la recuperación física y mental en el entorno laboral. Al llevar a cabo este programa permitirá establecer periodos de descansos y relajación al personal de trabajo.

De acuerdo a lo anterior, se plantea desarrollar el presente proyecto con el fin de plantear un programa de pausas activas en el área administrativa de la universidad con el objetivo de poder disminuir el agotamiento físico y mental ocasionado por el trabajo.

1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las pausas activas han sido una de las principales herramientas de la salud ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada laboral. (Sierra, 2014)

El esfuerzo intelectual que realiza a diario el personal administrativo incrementa la tensión nerviosa de forma significativa, presentando en ellos una acumulación de pequeñas células en la corteza motora que conduce a un agotamiento funcional creando fatiga y reduciendo notablemente la actividad motriz, controlando el proceso de recuperación.

De acuerdo a las circunstancias que se presenta nace la necesidad de implementar un programa de pausas activas que permita una mayor eficacia en el personal, estableciendo diferentes técnicas y/o ejercicios para prevenir el estrés ocupacional.

1.2. JUSTIFICACIÓN

La investigación es de impacto, ya que busca minimizar los riesgos de enfermedades profesionales, reducir los riesgos de padecimiento de enfermedades relacionadas con el estrés, menguar el impacto del agotamiento mental y físico mediante rutinas sencillas de ejercicios físicos que contribuyan al bienestar del colaborador. (Bassante, 2016)

Considerando que las pausas activas son el puente entre la vida sedentaria y una vida activa, y que estas mantienen los músculos flexibles y preparados para el movimiento, se propone en el presente proyecto una planificar un programa que incluya las pausas activas en el área administrativa de las UTS, el cual pretende contribuir en la mejora de las condiciones de salud de las personas que laboran a diario; mediante la aplicación de la actividad se consigue disminuir el cansancio, la fatiga, el estrés, con un fin pedagógico orientado a mejorar el ámbito laboral y por ende a perfeccionar las relaciones interpersonales.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Elaborar un programa de pausas activas, para el personal del área administrativa con el fin de formar hábitos saludables dentro de la actividad laboral y fortalecer las relaciones interpersonales en las UTS.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar las dolencias osteomusculares que inciden en el desempeño laboral del área administrativa.

2. Sensibilizar al personal del área administrativa respecto al desarrollo de las pausas activas, para la identificación de ambientes de trabajo saludables asociados a la jornada laboral.
3. Proponer las técnicas de pausas activas para mejorar la jornada laboral del personal del área administrativa y así mismo su calidad de vida.

1.4. ESTADO DEL ARTE / ANTECEDENTES

Título: Implementar un programa de pausa activa a los empleados del club campestre el rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales.

Autores: Roberth Fabián Cañas Trujillo

Año de publicación: 15 de febrero de 2016

Objetivos: Implementar un programa de pausas activas a los empleados del Club Campestre El Rancho, para contribuir con la mejora de la calidad de vida y prevenir el ausentismo laboral por causa de las enfermedades profesionales.

Síntesis de la problemática planteada:

Surge la necesidad por establecer la importancia y características propias de las pausas activas laborales, en relación al servicio social universitario de un profesional, de un estudiante de ciencias del deporte con los empleados del Club Campestre El Rancho, por esto, el desarrollo de actividades laborales continuas hacen que el personal se convierta en personas físicamente inactivas, así que, a partir de implementar pausas activas se busca la prevención al empleado de adquirir alguna enfermedad ocupacional, y así mismo, promover la salud, además, sería posible desarrollar actividades que en conjunto con el marco establecido en Colombia dentro de la propuesta de la práctica de la actividad física y el deporte,

como un derecho fundamental que contribuye a un completo desarrollo físico, mental y social de las personas.

Resultados y conclusiones:

De acuerdo a los datos más relevantes determinaron que la diferencia entre el pre test y el post test realizado no es significativa en el nivel de actividad física, pero, sí se encontraron cambios en la percepción hacia ella, logrando con esto, el objetivo planteado de crear conciencia sobre los beneficios que trae la práctica de ejercicios en los funcionarios, intervenidos se puede lograr. Demostrando así el nivel de satisfacción, participación y percepción frente a la implementación del programa fue favorable durante todo el proceso, debido a la innovación y variedad en las sesiones. Destacando así, las mejoras de la productividad, el rendimiento y las condiciones de trabajo, disminuyendo las incapacidades por enfermedades profesionales, aún, cuando, en el control de asistencia se perciben ciertas fallas, éstas se deben más a razones ajenas, que a una lesión propia de la labor desarrollada.

2. MARCOS REFERENCIALES

2.1. MARCO TEORICO

La pausa activa incluye un rutina de ejercicios de estiramientos de diferentes grupos musculares y movilidad articular; se realiza en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y prevenir lesiones denominadas micro-traumáticas (son aquellas que aunque no se realicen esfuerzo importantes la repetición reiterada del estímulo genera inflamación y dolor; ejemplos habituales pueden ser las tendinitis de los músculos que mueven los dedos y el puño en usuarios de computadoras durante muchas horas de la jornada laboral, etc.).

Los objetivos principales de la pausa activa son:

- a. Prevenir alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga física y mental.
- b. Potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- c. Disminuir el estrés laboral y físico (generados por lesiones músculo esqueléticas).
- d. Aumentar la armonía laboral.
- e. Aliviar tensiones laborales producidas por inadecuadas posturas y rutina laboral.
- f. Aumentar el rendimiento en el puesto de trabajo.

La pausa activa no produce desgaste físico ni sudoración y no nos deja tan extenuados ni tampoco tan relajados como para desear una siesta, obteniendo los siguientes beneficios.

Beneficios generales:

- Mejora la condición de salud de los empleados,
- Mejor adaptación al puesto laboral,
- Mejora del rendimiento laboral cualitativa y cuantitativamente,
- Mejora el clima organizacional,
- Disminución de quejas relativas al dolor,
- Disminución de incapacidades,
- Disminución de accidentes laborales,
- Mejora de la atención al cliente externo.

Beneficios fisiológicos:

- Aumento de la circulación a nivel de las estructuras musculares, mejorando la oxigenación de los músculos, tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico,
- Mejora la movilidad articular y la flexibilidad muscular,
- Mejora de la postura,
- Disminuye la tensión muscular innecesaria,
- Disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias,
- Mejora la condición del estado de salud general.

Beneficios psicológicos:

- Refuerzo de la autoestima,
- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo,
- Muestra la preocupación de la empresa por los empleados.

Beneficios sociales:

- Despierta el surgimiento de nuevos líderes,
- Favorece el contacto personal,
- Promueve la integración social,

- Favorece el sentido de pertenencia a un grupo

2.2. MARCO LEGAL

La **ley 115 de 1994**, dice que es un fin de la educación: La formación para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

En Colombia se reglamenta la realización de las pausas activas mediante la **Ley 1355 de 2009** en su artículo 5, párrafo infiere: 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.

Ley 50 de 1990, por la cual se introducen reformas al Código Sustantivo del Trabajo y se dictan otras disposiciones menciona en relación con la base legal del siguiente trabajo: Artículo 21. Adicionase al Capítulo II del Título VI Parte Primera del Código Sustantivo del Trabajo el siguiente artículo: Dedicación exclusiva en determinadas actividades. En las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

El **decreto 1295 de 1994**, en su **Artículo 1º**. Define: El Sistema General de Riesgos Profesionales es el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o

como consecuencia del trabajo que desarrollan. El Sistema General de Riesgos Profesionales establecido en este Decreto forma parte del Sistema de Seguridad Social Integral, establecido por la Ley 100 de 1993. Las disposiciones vigentes de salud ocupacional relacionadas con la prevención de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y el mejoramiento de las condiciones de trabajo, con las modificaciones previstas en este Decreto, hacen parte integrante del sistema general de riesgos profesionales.; Artículo 2º. Objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales. El Sistema General de Riesgos Profesionales tiene los siguientes objetivos: a) Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo tales como los físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales, de saneamiento y de seguridad.

3. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO

A partir de las actividades que se realizan en las oficinas, como lo son trabajar en frente de un computador casi 8 horas al día, mover papeles de un lado a otro, digitar y escribir en gran medida y todo esto en una misma posición, lo cual causa inmovilidad, se establece que los trabajadores que llevan a cabo estas tareas presentan sedentarismo, y pueden traer consecuencias para la salud desde dolor en las manos, hombros y cuello hasta estrés, obesidad o enfermedades cardiovasculares y se sabe que este es el estilo de vida que actualmente lleva la mayoría de la población. (Ceballos & Montolla, 2016)

La intervención de las pausas activas en el lugar de trabajo durante el horario laboral, se organiza de la siguiente manera:

- Obtener un diagnóstico inicial aplicando una encuesta sobre los factores de riesgo que se desean impactar en la población laboral susceptible o por medio de análisis de ausentismo y accidentalidad.
- Capacitación teórico práctica por grupos de hasta 20 personas.
- Suspensión de labores por periodos de 10 a 15 minutos en cada lugar de trabajo una o dos veces por semana por grupos de hasta ocho empleados en la etapa de sensibilización ya que luego se requiere que sea diariamente cinco minutos en promedio cada pausa.
- Observación y orientación sobre los factores de riesgo presentes en cada puesto de trabajo.
- Práctica de ejercicios de integración psicofísica: gimnasia, flexibilidad, coordinación etc.
- Práctica de técnicas de relajación, masajes individuales y en parejas, reflexología y digito puntura.

- Prácticas de técnica de respiración y visualización positiva.
Asesoría individual en salud integral al personal que así lo amerite

4. RESULTADOS

Durante el desarrollo de esta propuesta en el área administrativa de las UTS se pudo evidenciar algunos factores, los cuales están afectando en gran medida la salud física, emocional y el ambiente laboral. Los factores que se hallaron fueron:

- Las oficinas no cuentan con espacios adecuados dentro de la jornada laboral que le permita el desarrollo de actividades relacionadas con las pausas activas.
- Los personales administrativos no conocen los riesgos asociados a su entorno laboral, ni la importancia del cuidado de la salud física y emocional.

Debido al panorama laboral que vive el personal administrativo de las UTS, se pretende planificar un programa, como un elemento importante el cual contribuya al bienestar físico y emocional que mejore significativamente el entorno laboral, para fortalecer las relaciones interpersonales de cada uno.

Por tal motivo, se busca innovar en la dinámica laboral planificar un programa basado en la práctica de pausas activas que aumentan en cierta medida el nivel de actividad laboral, esperando con ello cambie radicalmente los hábitos cotidianos durante sus jornadas laborales, que disminuya el estrés y los problemas de salud asociados a la carga laboral. Con ello se quiere que el personal administrativo de la institución tenga conocimiento y experiencia en el uso de las pausas activas de tal manera que mejoren su desempeño en su área de trabajo.

5. CONCLUSIONES

- Se puede concluir que las pausas activas aumentan el nivel de actividad física de los usuarios, se logra un desempeño diferenciado pre y posintervención, y no se establece relación de dicho desempeño por unidad de trabajo.
- Mediante el desarrollo de la práctica se determinó que existe desconocimiento por parte del personal administrativo sobre la incidencia que tiene el hacer pausas activas durante su jornada laboral.

6. RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar charlas para el personal para informar acerca de los beneficios que tiene el realizar actividades físicas durante la jornada laboral, tener buenos hábitos de alimentación y sueño y de qué manera contribuyen al bienestar de la organización, logrando tener colaboradores sanos y contentos, su desempeño laboral será adecuado siendo una gran fortaleza para la organización.
- Se requieren de espacios propicios para la aplicación de las diferentes actividades, con el fin de que todos puedan asistir al desarrollo de las pausas activas y adquirir habilidades para fortalecer las relaciones interpersonales.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bassante, V. P. (2016). *Las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la cooperativa educadores de tungurahua ltda., de la ciudad de ambato de la provincia de tungurahua.* Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22910/1/TESIS%20FINAL.pdf>
- Ceballos, E. A., & Montolla, K. M. (2016). *Importancia del desarrollo de las pausas activas en el sector servicios.* Obtenido de https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1095/IMPORTANCIA_DESARROLLO_PAUSAS_ACTIVAS_SECTOR_%20SERVICIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lisbeth, A. A., Milagros, Q. M., & Alexandra, S. V. (2018). *Efectividad del programa de pausas activas en la disminución de sintomatologías músculo esqueléticos en trabajadores de una empresa.* Obtenido de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6601/Efectividad_AtuncarAlmeyda_Johanny.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sierra, J. G. (2014). *Propuesta metodológica para promover las pausas activas y mejorar la jornada laboral de los empleados del gimnasio hard body sede 109.* 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&isAllowed=y>
- Trujillo, R. F. (06 de Febrero de 2018). *Implementar un programa de pausa activa a los empleados del club campestre el rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales.* Obtenido de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/322>

8. ANEXOS

Anexo 1. Material fotográfico de la ejecución del programa de pausas activas

