

DISEÑO DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS DIRIGIDAS AL PERSONAL DE SALUD QUE LABORA EN LA ESE CAMU SANTA TERESITA

DANIELA ANDREA PALLARES HERRERA



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA
PROGRAMA ADMINISTRACIÓN EN SALUD
LORICA-CÓRDOBA
2021**

DISEÑO DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS DIRIGIDAS AL PERSONAL DE SALUD QUE LABORA EN LA ESE CAMU SANTA TERESITA

DANIELA ANDREA PALLARES HERRERA

Trabajo de grado practica empresarial o pasantía presentada para optar el título de Administrador en Salud

**Director(a): Yesenia Nieves Julio. Enfermera.
Esp. en Auditoria Corporativa de Calidad
Magister en Prevención de Riesgos Laborales**



**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA
PROGRAMA ADMINISTRACIÓN EN SALUD
MONTERÍA, CÓRDOBA
2021**

NOTA DE ACEPTACIÓN:

Firma del presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Montería, xx de diciembre de 2021

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico principalmente a Dios por permitirme llegar a este momento tan importante en mi vida, por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarlo y quererlo aún más, a mis padres por acompañarme durante todo este proceso estudiantil y este duro camino para convertirme en una profesional, a mis compañeros que han sido un apoyo incondicional y profesores que me han brindado su tiempo y sabiduría en el desarrollo de mi formación profesional.

AGRADECIMIENTOS

Principalmente agradezco a Dios por regalarme fuerza y sabiduría para llegar a este momento tan importante en mi vida, a pesar de los duros momentos me ha mantenido con fe y ganas de salir adelante.

A mi padre especialmente por ser un pilar incondicional y sembrar en mis cimientos de responsabilidad y deseos de superación, en él tengo el ejemplo de calidad humana y gran corazón que me llevan a admirar cada día más.

A mi madre por acompañarme en cada proceso y ser un ejemplo de superación y humildad, en ella puedo ver que se puede salir adelante a pesar de los obstáculos. A mis compañeros y profesores que han hecho de este proceso una gran experiencia y aprendizaje.

CONTENIDO

INTRODUCCION	12
1. OBJETIVOS	14
1.1 OBJETIVO GENERAL	14
1.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS.....	14
2.0 CAPITULO I. DESCRIPCION DE LA ENTIDAD.....	15
2.1 NOMBRE LA INSTITUCION	15
2.2 MISIÓN	15
2.3 VISIÓN	15
2.4 ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL.	16
2.4 ACTIVIDADES DE LA ENTIDAD.....	17
3.0 CAPÍTULO II. DESCRIPCIÓN DE LA DEPENDENCIA DONDE REALIZÓ	18
PRÁCTICA EMPRESARIAL.....	18
3.1 FUNCIONES DEL AREA O DEPENDENCIA.....	18
4.0 CAPITULO III ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE LA PRACTICA O	20
PASANTÍA.....	20
4.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA	20
4.2 PLAN DE TRABAJO	21
4.3 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	22
4.4 DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES.....	23
4.4.1 REVISIÓN DE LOS ANTECEDENTES Y LINEAMIENTOS DEL PRODUCTO	23
4.4.2 CONCERTACIÓN CON EL COORDINADOR DE CALIDAD DE LAS ESTRATEGIAS PARA EL DISEÑO DE PRODUCTO EN MENCIÓN QUE CONTRIBUYA EN LA EMPRESA:	25
5.0 DISEÑO DEL MANUAL DE PAUSAS ACTIVAS.....	26
6.0 REVISIÓN Y/O APROBACIÓN POR PARTE DE LA GERENCIA DE LA ESE CAMU SANTA TERESITA.....	27
7.0 DESPLIEGUE O SOCIALIZACIÓN DEL MANUAL DE GLOSAS A TODOS LOS FUNCIONARIOS DE LA ESE.	29
8.1 PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA TRABAJADORES DE LA E.S.E CAMU SANTA TERESITA	30
INTRODUCCION.....	31
8.1 OBJETIVOS.....	32

8.1.1 OBJETIVO GENERAL	32
.8.1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	32
8.3 RESPONSABILIDADES	32
8.4 JUSTIFICACIÓN	33
8.5 NORMATIVIDAD	34
8.6 DEFINICIONES.	35
8.7 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA.....	36
8.8 BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS	36
8.9 ORGANIZACIÓN DEL CONTENIDO	36
9.0 LOS MÉTODOS DE EVALUACIÓN.....	39
9.1 PLAN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS AÑO 2021-2022.....	40
Bibliografía	42
10. CONCLUSIONES	43
11. RECOMENDACIONES	44
BIBLIOGRAFIA	45
ANEXOS	47

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Organigrama de la E.S.E Camu Santa Teresita.....	pág. 15
Figura 2. Estiramiento muscular.....	pág. 30
Figura 3. Manos y muñecas.....	pág. 31
Figura 4. Respiración antiestrés.....	pág. 32

LISTA DE ANEXOS

Anexo A. Lista de chequeos..... pág. 42

RESUMEN

Palabras clave: Pausas activas, trabajadores, seguridad, habito.

Las pausas activas son momentos cortos al inicio de cada jornada laboral o en el intermedio de la jornada, 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, el plan de ejercicios cuenta con una parte inicial de calentamiento, la parte central y la parte final de estiramiento.

Según Nancy Landinez, Coordinadora del Laboratorio Corporal Humano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia, que las pausas activas o gimnasia laboral, los cuales son periodos de recuperación que siguen a los de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo; es importante que estas actividades se conviertan en un hábito diario, pues mejoran no solo el estado físico, de la persona, sino que le ayudan a mejorar significativamente su estado emocional.

La E.S.E Camu Santa Teresita pretende desarrollar espacios de manera estratégica, para mejorar el ambiente de trabajo y contribuir en el aumento de los niveles de producción en los mencionados; el propósito es controlar el stress, que generalmente se debe a la alta tensión que presentan los trabajadores al realizar sus labores; por otra parte, estos espacios fomentan un ambiente adecuado a nivel laboral, que facilita la comunicación y fomenta el trabajo en equipo, como también mejora las relaciones interpersonales entre cada integrante de la entidad.

Durante la práctica empresarial, se evidencia, que no se cuenta con un programa de pausas activas en la E.S.E CAMU SANTA TERESITA, para el año 2021; es por ello, que el objetivo principal de este trabajo, es de diseñar un programa de pausas activa para la institución.

ABSTRACT

Active breaks are short moments at the beginning of each working day or in the middle of the day, in which various exercises are carried out, especially focused on relaxing those parts of the body in which the greatest tension is concentrated due to daily activities, the exercise plan It has an initial warm-up part, a central part and a final stretching part.

According to Nancy Landinez, Coordinator of the Human Corporal Laboratory of the Faculty of Medicine of the National University of Colombia, that active breaks or occupational gymnastics, which are periods of recovery that follow those of physiological and psychological tension generated by work ; It is important that these activities become a daily habit, as they improve not only the physical state of the person, but also help to significantly improve their emotional state.

The E.S.E Camu Santa Teresita intends to develop spaces in a strategic way, to improve the work environment and contribute to the increase in production levels in the aforementioned; the purpose is to control stress, which is generally due to the high tension that is formed when workers carry out their work; On the other hand, these spaces foster an adequate work environment that facilitates communication and encourages teamwork, as well as improving interpersonal relationships between each member of the entity.

During the business practice, it is evident that there is no program of active breaks in the E.S.E CAMU SANTA TERESITA, for the year 2021; That is why the main objective of this work is to design an active break program for the institution.

INTRODUCCION

La Seguridad y Salud en el Trabajo está definida como aquella disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. (Artículo 1, Ley 1562 de 2012).

En los últimos años, las diferentes empresas nacionales e internacionales, tienen como propósito principal, brindar estrategias a nivel laboral que favorezcan la parte física de cada empleado u operario, con la finalidad de mejorar su rendimiento dentro de cada función específica que el trabajador desempeñe en la misma. Las entidades han realizado estudios, donde evidencian por medio del análisis de resultados, que hay mayor rendimiento y productividad en cada empleado cuando hay técnicas y estrategias como las pausas activas, que son las que propician un mejor ambiente laboral.

Según Nancy Landinez, Coordinadora del Laboratorio Corporal Humano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia, que las pausas activas o gimnasia laboral, los cuales son periodos de recuperación que siguen a los de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo; es importante que estas actividades se conviertan en un hábito diario, pues mejoran no solo el estado físico, de la persona, sino que le ayudan a mejorar significativamente su estado emocional.

Por otra parte, el Ministerio de Trabajo mediante la Resolución 312 de 2019 establece “que las empresas deben mejorar las condiciones de trabajo de cada empleado, implementando estrategias claves para ayudar a su parte física y emotiva, para que estos puedan desarrollar con efectividad cada función” (Ministerio de Trabajo, 2019, p. 3); frente a lo anteriormente mencionado, cada organización tiene la responsabilidad de aplicar un manual básico de pausas activas que ayude no solo a la parte física, sino también a la parte mental de sus trabajadores para que se logre un mejor desempeño.

Las pausas activas están enfocadas en mantener activos y productivos a los empleados de una entidad o empresa; una de las formas para llevar a cabo este proceso con un debido control, es con la elaboración de nuevas técnicas para que los trabajadores se puedan adaptar en su puesto de trabajo, “mediante un ambiente propicio y adecuado, que permita lograr sus metas dentro de cada función y mejorar las relaciones interpersonales dentro de la misma” (Mosquera, 2016, p. 23).

Es por esta razón, que el programa de Pausas activas de la E.S.E Camu Santa Teresita pretende desarrollar espacios de manera estratégica, para mejorar el ambiente de trabajo y contribuir en el aumento de los niveles de producción en los mencionados; el propósito es controlar el stress, que generalmente se debe a la alta tensión que se forma cuando los trabajadores llevan a cabo sus labores; por otra parte, estos espacios fomentan un ambiente adecuado a nivel laboral, que facilita la comunicación y fomenta el trabajo en equipo, como también mejora las relaciones interpersonales entre cada integrante de la entidad.

Durante la práctica empresarial, se evidencia, que no se cuenta con un programa de pausas activas en la E.S.E CAMU SANTA TERESITA, para el año 2021; es por ello, que el objetivo principal de este trabajo, es de diseñar un programa de pausas activa para la institución, mediante el diagnostico que se realiza a través de la aplicación de una lista de chequeo que permita verificar el cumplimiento y no cumplimiento de aspectos fundamentales en el área de talento humano en la sección de Seguridad y Salud en el Trabajo, posteriormente se realizará una tabulación y análisis de los resultados arrojados y esto va a permitir que se pueda diseñar un adecuado programa de pausas activas, enfocado en mejorar el rendimiento físico y laboral de cada empleado.

1. OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de pausas activas aplicando las normas vigentes, para mejorar, prevenir lesiones osteomusculares y fatiga por el desarrollo de las labores cotidianas en los empleados de la E.S.E Camu Santa Teresita.

1.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Identificar contenidos temáticos para el diseño del programa de pausas activas establecidos en la resolución 0312 del 2019.
- Lograr la adopción institucional del programa mediante la emisión de un acto administrativo
- Socializar al personal que labora en la ESE CAMU SANTA TERESITA el programa de pausas activas diseñado.

2.0 CAPITULO I. DESCRIPCION DE LA ENTIDAD

2.1 NOMBRE LA INSTITUCION

E.S.E Camu Santa Teresita

2.2 MISIÓN

“Contribuir al desarrollo y la equidad social participando activamente en el Sistema Integral de Seguridad Social, fomentando estilos de vida saludable e interviniendo en la recuperación y rehabilitación de la salud, de acuerdo con la capacidad instalada y de resolución, garantizando la calidad de los servicios ofrecidos con rentabilidad social y económica”.

La tarea se realizará con compromiso, “enfocado especialmente a las personas más necesitadas, trabajando con idoneidad humana y profesional y buscando permanentemente la oportunidad de crecer como personas y como empresa proyectándonos hacia la comunidad que nos requiere.” (E.S.E Camu Santa teresita, 2021, P.4)

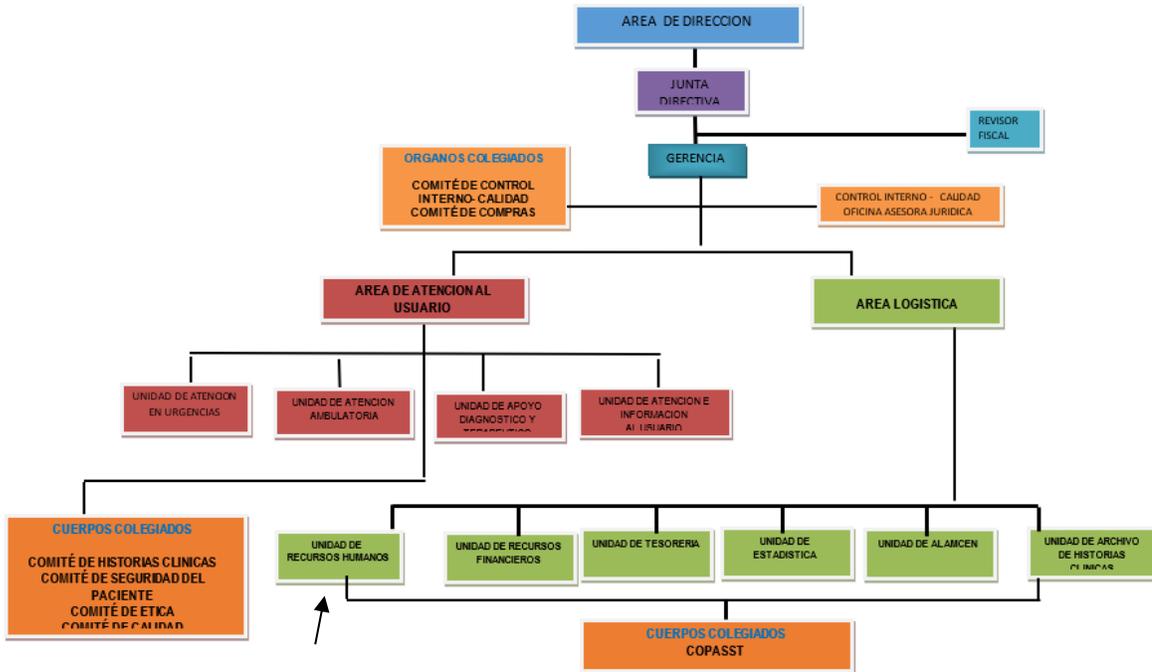
2.3 VISIÓN

"En el año 2023, La E.S.E. CAMU SANTA TERESITA, será reconocida como la mejor opción en servicios de salud complementarios, realizando la implementación de un modelo de gestión integral en salud, social, humano y seguro, mediante el fortalecimiento de la gestión pública, la descentralización y la transectorialidad; la sostenibilidad económica, social y ambiental, logrando el reconocimiento de nuestros usuarios y la legitimidad ante la comunidad”.

La E.S.E. CAMU SANTA TERESITA considera entonces que su razón de ser es participar activamente en el desarrollo social de la Región, respondiendo a necesidades de la población de su área de influencia prestando servicios de mediana complejidad de óptima calidad y eficiencia, caracterizándose por la excelencia de la atención y por la calidad humana del trato a pacientes y familiares.” (E.S.E Camu Santa teresita, 2021, P 4)

2.4 ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL.

Figura 1.



Organigrama de la E.S.E Camu Santa Teresita

Unidad asignada

Nota. Ilustra toda la parte administrativa y organizacional de la entidad, adaptado de organigrama E.S.E Camú santa teresita, plataforma estratégica, 2021, <http://www.esecamusantateresita.gov.co/wp-content/uploads/2020/07/ACUERDO-N%C2%B0002.pdf>

2.4 ACTIVIDADES DE LA ENTIDAD

La E.S.E Camu Santa Teresita cuenta con los siguientes servicios:

- Urgencia
- Odontología
- Laboratorio
- Vacunación COVID-19 y regular
- Servicio P & M
- Hipertensión
- Control prenatal de crecimiento y desarrollo
- Medicina general
- Citología
- Control de crecimiento EDA-IRA (Enfermedades Diarreicas Agudas- Infección respiratoria aguda)
- Consulta domiciliaria
- Farmacia
- Fisioterapia
- Psicología
- Nutrición
- Sala de parto

(E.S.E Camu Santa Teresita, 2021, p 8)

3.0 CAPÍTULO II. DESCRIPCIÓN DE LA DEPENDENCIA DONDE REALIZÓ PRÁCTICA EMPRESARIAL.

La práctica empresarial se realizó en la dependencia de Seguridad y Salud en el trabajo, esta dependencia hace parte del área de talento humano que planea, coordina, ejecuta y presta orientaciones técnicas sobre actividades de administración de personal, entrenamiento y formación, bienestar social, seguridad y salud ocupacional, basado en las políticas, directrices, normas legales y de la empresa. El área de talento humano de la E.S. E Camu santa teresita está conformado por jefe de talento Humano, Asistente Administrativa y Asistente Jurídica.

La dependencia de Seguridad y salud en el trabajo trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto identificar los peligros, evaluar y valorar los riesgos y establecer controles, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.

3.1 FUNCIONES DEL AREA O DEPENDENCIA

Prestación de servicios profesionales para realizar acciones de referente en el programa de Sistema de Gestion de la seguridad y salud en el trabajo de la E.S.E Camu Santa Teresita, El ordenado se obliga para con la E.S.E Camu a desarrollar las siguientes actividades:

- Planificar, organizar, dirigir, desarrollar y aplicar el SG-SST y como mínimo una vez al año realizar evaluación.
- Informar a la alta dirección sobre el funcionamiento y los resultados del SG-SST.
- Promover la participación de todos los miembros de la empresa la implementación de SG-SST.
- Coordinar con los jefes de las áreas, la elaboración y actualización de la matriz de la identificación de peligro, evaluación y valoración de los riesgos y hacer la priorización para focalizar la intervención.

- Validar o construir con los jefes de las áreas los planes de acción y hacer seguimiento a su cumplimiento.
- Promover la comprensión de las políticas en todos los niveles de la organización.
- Gestionar los recursos para cumplir con el plan de seguridad y salud en el trabajo y hacer seguimiento a los indicadores.
- Coordinar las necesidades de capacitación en materia de prevención según los riesgos prioritarios y los niveles de la organización.
- Apoyar la investigación de los accidentes e incidentes de trabajo.
- Participar en las reuniones del comité de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Implementar y realizar seguimiento del SG-SST.
- Promover una cultura de seguridad en todos los trabajadores, ambiente físico tecnología en el E.S.E Camu.
- Acompañamiento en la ejecución de las actividades de promoción y prevención del COVID-19.
- Ejercer las funciones como secretaria contemplada en el comité COVID de la E.S.E Camu Santa Teresita.
- Implementar normas de bioseguridad para el sector salud adoptadas en la institución
- Involucrar a los fejes de casa área de trabajo de la E.S.E Camu para que participen en el monitoreo y auditoria de eventos adversos y promoción del sistema de auto reporte. (Secop.2021)

4.0 CAPITULO III ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE LA PRACTICA O PASANTÍA

4.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

La ESE CAMU Santa Teresita de Loricá, a través de la unidad funcional de talento humano, de manera constante trabaja para la mejora continua de los procesos; con el objeto de cumplir con todos los lineamientos de la normatividad requerida para la prestación de servicios en salud, es por esta razón, que dentro de este procedimiento se llevó a cabo la aplicación de una lista de chequeo, basada en la Resolución 0312 del 2019, donde se define todo lo referente a los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo en el aparte de documentación, lo cual dio como resultado la falta de un documento sobre pausas activas para la institución, sumado a esto la coordinación de calidad y de seguridad y salud en el trabajo, reafirman la falta de este en la empresa.

Es fundamental manifestar, que en todo este proceso se observa que existe un desconocimiento por parte de todo el personal que presta sus servicios en la entidad en relación a este tema, es decir, la gran mayoría no tiene un conocimiento claro sobre los beneficios de las pausas activas y el impacto positivo que este programa puede generar en la productividad en el entorno del trabajo.

En los últimos años, se evidencia que la entidad no ha manejado las estrategias adecuadas para crear espacios que fomenten el desarrollo de un programa eficaz de pausas activas y como consecuencia a esto, hay un incremento de estrés laboral, mental y muscular en los empleados de la misma. Ante esta problemática, es necesario el diseño de actividades mediante un plan estratégico donde se mejore el entorno laboral y se propicie el buen desempeño individual y con ese clima adecuado potenciar los resultados esperados dentro del ente.

Razón por el cual se hace necesario el diseño de un programa de pausas activas para la empresa

4.2 PLAN DE TRABAJO

Tabla 1

Plan de trabajo

1	Revisión de antecedentes y lineamientos de Programa de Pausas Activas
2	Concertación con el coordinador de Seguridad y Salud en el trabajo las estrategias para el diseño del Programa de Pausas Activas
3	Diseño del Programa de Pausas activas
4	Revisión y/o aprobación por parte de la gerencia de la E.S.E Camu Santa Teresita.
5	Despliegue o socialización del Programa de Pausas Activas a todos los funcionarios del Camu Santa Teresita.

Nota: Elaboración propia

4.3 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 2

Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	RECURSOS NECESARIOS	RECURSOS DISPONIBLES	FECHAS
Revisión de antecedentes y lineamientos de programa de pausas activas	Acceso a internet, equipo de cómputo, Documentos y/o Artículos.	Acceso a internet, equipo de cómputo, Documentos y/o Artículos	28/12/21
Concertación con el coordinador de calidad de las estrategias para el diseño de programa de pausas activas	Acceso a internet, equipo de cómputo.	Acceso a internet, equipo de cómputo.	6/01/22
Diseño del modelo de evaluación.	Acceso a internet, equipo de cómputo.	Acceso a internet, equipo de cómputo.	10/01/22
revisión y/o aprobación por parte de la gerencia de la ese camu santa teresita.	Acceso a internet, equipo de cómputo.	Acceso a internet, equipo de cómputo.	13/01/22
Despliegue o socialización de programa de pausas activas	Acceso a internet, equipo de cómputo.	Acceso a internet, equipo de cómputo.	16/02/22

Nota: Elaboración propia

4.4 DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES

4.4.1 REVISIÓN DE LOS ANTECEDENTES Y LINEAMIENTOS DEL PRODUCTO

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

En el año 2017 los investigadores Balladares & Vergara, en su tesis denominada *Diagnóstico y Estrategias para Reducir el Estrés Laboral en los Colaboradores del Área de Consultas Generales en el Distrito la Esperanza de la Provincia Trujillo en Perú*, plantearon como objetivo principal, desarrollar estrategias para reducir el nivel de estrés laboral y después de diversos estudios a nivel interno, se concluyó que el 90,6% de los trabajadores presentaron un grado de estrés con nivel alto; posteriormente, “se elaboró una propuesta de un programa de pausas activas con actividades de recreación laboral, estiramiento muscular y aeróbicos sencillos, con la finalidad de reducir el nivel de estrés en los diferentes colaboradores de área” (Balladares & Vergara, 2017).

En el año 2016 Ariza en su tesis *Eficacia de un Programa de Pausas Activas para Disminuir el Estrés Laboral, en Personal Administrativo de la Clínica Sanna en el Perú*, tuvo como objetivo general determinar la eficacia del programa de pausas activas para reducir el estrés laboral en los trabajadores de la clínica Sanna en Trujillo, la población de estudio fue de 30 trabajadores de la parte administrativa y el resultado ilustró que el 46,7% tenía un nivel de estrés moderado y el 26,7% un estrés moderado, luego con la implementación del programa de pausas activas, “el estrés laboral se redujo a un 6,7%, ante este resultado, se pudo concluir que el programa de pausas activas es muy eficaz para reducir el estrés y fomentar un mejor ambiente de trabajo” (Ariza, 2016).

ANTECEDENTES NACIONALES

En el año 2014 el estudiante Barón Sierra de la Universidad Libre de Colombia, realizó una propuesta para promover las pausas activas y así mejorar la jornada laboral para los empleados de un gimnasio y en las primeras sesiones se observó un desconocimiento

sobre las pausas activas y su principal propósito, luego mediante la aplicación de actividades con la muestra de estudio, se observó un mejor desempeño y clima laboral entre los empleados, “se pudo concluir que la implementación de un adecuado programa de pausas activas favorece significativamente la salud integral de cada empleado en una entidad” (Barón, 2014).

En el año 2018, Molano & Triana, realizaron un proyecto centrado en la Elaboración de un Programa de Pausas Activas Para la Firma de Martínez y Asociados Consultores S.A.S y en medio del proceso se pudo evidenciar que la mayoría de los empleados no tenían claridad sobre las pausas activas, se capacitó a todo el equipo de trabajo sobre el tema y se llevaron a cabo actividades con estiramiento a todo el personal del área administrativa y de acuerdo al resultado se pudo concluir, que este tipo de proyectos “contribuyen positivamente en el entorno laboral y permiten el desarrollo de actividades físicas programadas, con el fin de fortalecer el autocuidado, mejorar el desempeño y la satisfacción del trabajador dentro de la empresa” (Molano & Triana, 2018).

ASPECTO LEGAL

En materia de salud ocupacional, en el año 1979 se establece la ley 9 que fue adoptada de la Resolución 1016 de 1989 donde se le obliga a los empleadores implementar un programa de salud ocupacional en las empresas y lugares de trabajo y a la vez debe dar cumplimiento a cabalidad con el programa de salud ocupacional en cada entidad.

Para el año 2009 en la ley 1355 se desarrollan estrategias para promover la actividad física en los puestos de trabajo teniendo como base la ley 934 de 2004 y una de ellas, es el desarrollo de pausas activas en las jornadas laborales, pero con el apoyo de un comité encargado de los Administradoras de Riesgos Profesionales.

En el decreto 1072 de 2015 se diseña un plan básico de seguridad y salud en el trabajo, donde hay unas pautas de seguridad que deben ser aplicadas en la entidad o empresa;

de igual manera, se explican detalladamente los beneficios de las pausas activas en la salud y en el rendimiento laboral del empleado.

Para el 2020, las organizaciones empresariales en base a lo establecido con el decreto 1072 de 2015, deben identificar un lugar apropiado dentro de la empresa para realizar las pausas activas, teniendo presente que el sitio deber ser cercano al lugar de trabajo y como lo estipula el ministerio de salud, “se deben adoptar a las medidas necesarias para la higiene y protección de la salud de cada trabajador” (MinSalud, 2015, p. 4).

En la actualidad, en la Resolución 0312 de 2019 se estipula toda la normatividad del SST y dentro del articulo 6 se menciona que las “Administradoras de Riesgos Laborales, deben tener un control técnico y medidas de prevención asociados a la labor o función de cada empleado” (MinTrabajo, 2019, p. 7), también debe “brindar asesoría y acompañamiento en la implementación de los Estandares Mínimos establecidos en la SST, a su vez, fomentar un estilo de vida saludable dentro de la empresa mediante un programa de pausas activas y alimentación sana” (MinTrabajo, 2019, p. 7).

4.4.2 CONCERTACIÓN CON EL COORDINADOR DE CALIDAD Y COORDINACION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LAS ESTRATEGIAS PARA EL DISEÑO DE PRODUCTO EN MENCIÓN:

El diseño de este producto contribuya en la empresa:

- Generan conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y Jefes
- Mejora la adaptación al puesto laboral, el rendimiento cualitativo y Cuantitativamente
- La atención al cliente externo
- Propicia mayor productividad por parte del trabajador
- Disminuye el número de consultas médicas por dolencias, accidentes Y lesiones

- Reducen los gastos por afecciones y sustituciones del personal.
- Incentivan el surgimiento de nuevos líderes
- Favorece el contacto entre compañeros
- Promueve el sentido de pertenencia
- promueve la integración social.

5.0 DISEÑO DEL MANUAL DE PAUSAS ACTIVAS

El primer punto a desarrollar fue la revisión de lineamientos y antecedentes sobre las pausas activas, posteriormente se realizó una lista de chequeos basados en la Resolución 0312 de 2019 en el area de Seguridad y Salud en el trabajo donde se comprobo que no existia el programa de pausas activas, eso nos llevo a relizar una planeacion de estrategias para el diseño de este producto, contando con el direccionamiento de el jefe de Seguridad y Salud en el Trabajo, una vez realizado el programa de pausas activas se lleva a revision y aprovacion por parte de la gerencia de la E.S.E Camu Santa Teresita.

6.0 REVISIÓN Y/O APROBACIÓN POR PARTE DE LA GERENCIA DE LA ESE CAMU SANTA TERESITA

(Aprobación por parte de la gerencia de la ESE CAMU Santa Teresita)

RESOLUCION No 018 (06 de enero de 2022)

POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA ESE CAMU SANTA TERESITA

El Gerente de la ESE CAMU Santa Teresita, en uso de sus facultades legales, constitucionales, las conferidas por la Junta Directiva.

CONSIDERANDO

Que el Decreto 1072 de 2015, fomenta a profundidad el desarrollo de los programas de pausas activas, el cual, promueve un programa apropiado de estas y “se deben adoptar a las medidas necesarias para la higiene y protección de la salud de cada uno de los trabajadores.”

Que la Resolución 0312 de 2019 estipula toda la normatividad del SST y dentro del artículo 6 se menciona que las *“Administradoras de Riesgos Laborales, deben tener un control técnico y medidas de prevención asociados a la labor o función de cada empleado”* también debe *“brindar asesoría y acompañamiento en la implementación de los Estandares Mínimos establecidos en la SST, a su vez, fomentar un estilo de vida saludable dentro de la empresa mediante un programa de pausas activas y alimentación sana”*.

Que las pausas activas son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral. Las Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física, como hábito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

Que las Pausas Activas se deben instaurar como un programa de acondicionamiento físico y bajo un control y seguimiento de las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) a través de un sistema de vigilancia epidemiológica laboral, llevado a cabo por el

departamento de Salud Ocupacional de las empresas. El objetivo del seguimiento es medir y comparar los resultados de los trabajos de promoción y prevención de la Actividad Física empresarial (de acuerdo a los registros y estadísticas sobre ausentismo general, ya sea por accidentes de trabajo, por enfermedad profesional y por enfermedad común). Por ello se hace necesario adoptar en nuestra empresa un programa de pausas activas para nuestros trabajadores.

En merito de lo anterior expuesto,

RESUELVE

ARTICULO PRIMERO: Adoptar para la ESE CAMU SANTA TERESITA de Lórica – Córdoba el PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS, documento que se entiende incorporado en el presente acto para todos los efectos legales.

ARTICULO SEGUNDO: La presente Resolución rige a partir de la fecha de su expedición.

PUBLIQUESE Y CUMPLASE

Dada en Santa Cruz de Lórica al 06 de enero de 2022

LENIN DE JESUS DORIA BURGOS
GERENTE ESE CAMU SANTA TERESITA

7.0 DESPLIEGUE DE POGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS.



REGISTRO DE ASISTENCIA REUNIÓN O CAPACITACIÓN				CODIGO: AD-CA-20 FECHA: 03/12/2020 VERSION: 03	
ASISTENTE	TEMA	FECHA		07-02-2022	
	PAUSAS Activas	FACILITADOR:			
1	10:30 AM	Nombre y Apellido	Documento de Identidad	CARGO	FIRMA
2	11:00 AM	María Isabel	98362405	2013639023 / (reintegración)	JEFE AREA
3	11:30 AM	Maria Botocai	1102894631	3009984307	E. INICIACION
4			163155325	314 8965326	Roby B.H
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
NOMBRE ORGANIZADOR		CARGO		FIRMA	
		Pracifante		Dianela Pallares	

¡MÁS CERCA DE TI!

Regional 22 A.V. 20-02 - R. Aldo Romo - Teléfono: 0997770184
Email: aldoromo@comunicacionmunicipal.gov.ec - aldoromo@gmail.com

8.0 RESULTADOS O LOGROS

8.1 PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA TRABAJADORES DE LA E.S.E CAMU SANTA TERESITA



CODIGO: OFCA-MA-027

ELABORADO: 06/01/2022

VERRSION 01

INTRODUCCION

La inactividad física es un gran problema a nivel mundial y esto en ocasiones impide que se logren objetivos claves en el diario vivir, ya sea, en las actividades a nivel personal y a nivel laboral; según estudios realizados “en las diferentes empresas y entidades que prestan un servicio, son frecuentes las incapacidades médicas y esto afecta directamente en el logro de los objetivos dentro de la entidad” (Aguanche, et al, 2016, p. 3). Ante esta problemática, las pausas activas se han convertido en las principales herramientas de la salud ocupacional, estas promueven las actividades físicas, donde se ejercitan los músculos y las extremidades con movimientos repetitivos en la jornada laboral.

Por lo tanto, es fundamental que los trabajadores de las diferentes entidades y en este caso de la E.S.E CAMU SANTA TERESITA, realicen dentro de sus jornadas laborales pausas activas para disminuir el riesgo de enfermedades y así evitar las incapacidades médicas; la idea es crear buenos hábitos y se logre un efecto positivo a nivel salud en los empleados, donde se logre un mejor rendimiento a nivel físico y laboral.

El programa de pausas activas para la E.S.E CAMU SANTA TERESITA, está basado en lo contemplado por el Ministerio de Trabajo en relación a la seguridad y salud de los trabajadores; es por ello, que se establecen periodos de pausas activas dentro de la jornada laboral en la entidad, para que todo el personal de trabajo pueda tener un espacio de 5 a 8 minutos para relajar sus músculos y sus extremidades.

El programa se va a realizar en dos sesiones cortas, una en la jornada de la mañana y otra en la jornada de la tarde y se van a llevar a cabo por cada área, en un sitio cercano a su lugar de trabajo; una sesión lleva actividades de estiramiento físico para realizar de manera individual y la otra sesión lleva actividades físicas para desarrollar de manera colaborativa y a la vez fomentar mejores ambientes en sus relaciones interpersonales y de esa forma lograr el rendimiento esperado a nivel laboral.

8.1 OBJETIVOS

8.1.1 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar rutinas saludables que puedan prevenir lesiones musculares causadas por una postura extensa y movimientos iterativos, logrando así crear conciencia sobre los hábitos en el horario laboral.

8.1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- **8.2.1** Prevenir enfermedades laborales, causadas por posturas prolongadas y por la falta de movimientos musculares y de estiramientos físicos.
- **8.2.2** Concientizar a todo el personal de trabajo, sobre los beneficios de las pausas activas en el entorno laboral y explicar que el desarrollo activo de la antes mencionada, reduce los niveles de estrés y mejora el rendimiento en cada función laboral.
- **8.2.3** Fomentar mediante un programa específico de pausas activas, la práctica de ejercicios de estiramientos y de relajación muscular, divididos en dos sesiones claves con una duración máxima de 8 minutos.

8.3 RESPONSABILIDADES

- Realizar cuestionarios para el control y seguimiento del programa de pausas activas.
- Realizar reuniones en cada área, para explicar a profundidad las dinámicas del programa de pausas activas.
- Coordinar las actividades del programa de pausas activas en cada área de la entidad.

- Llevar un control de todo el proceso de las pausas activas en cada área de la entidad.
- Mantener un ambiente motivacional, que fomente un trabajo constante con el programa de pausas activas.
- Realizar una evaluación semestral del modelo de diseño del programa de pausas activas y así modificar lo necesario, para el beneficio de todo el personal de trabajo.

8.4 JUSTIFICACIÓN

El propósito del programa de pausas activas en la entidad E.S.E CAMU SANTA TERESITA es mejorar el rendimiento a nivel laboral de todo el personal que presta sus servicios, a través de sesiones claves de actividades físicas que relajen la parte muscular y las extremidades superiores e inferiores de los mismos. De acuerdo a un estudio realizado por OMS “la inactividad física a nivel laboral se ha convertido en un problema mundial, donde hay un aumento del sedentarismo no solo durante las actividades laborales, sino también en las domésticas” (Organización Mundial de la Salud, 2016, p.3) Por otra parte, la OMS menciona que,

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, esto se debe por la poca participación de las personas en las actividades físicas durante el tiempo de ocio y esto ha ocasionado el sedentarismo y también la improductividad en sus actividades cotidianas (Organización Mundial de la Salud, 2016, p. 16).

Es por ello, que la actividad física es una estrategia fundamental, para que las personas desde sus lugares de trabajo desarrollen hábitos sanos, como los movimientos repetitivos de músculos y extremidades, lo cual favorece a la parte emocional, mejora las funciones cognitivas, disminuye la ansiedad, depresión, estrés y permite que el desarrollo de las actividades internas de la empresa se logren con un alto nivel de productividad. Realizar actividades físicas en la jornada laboral, “posee una menor probabilidad que los

empleados de dicho lugar, padezcan enfermedades crónicas o que ocasionen muerte prematura” (Márquez, et al, 2006, p. 25).

Este programa de pausas activas en la E.S.E CAMU SANTA TERESITA, está centrado en propiciar espacios que permitan a todo el personal de trabajo, poder hacer actividades físicas de estiramiento en un tiempo aproximado de 5 a 8 minutos y esto ayude significativamente a su estado mental, físico y emocional, para desarrollar sus actividades laborales con mayor productividad.

8.5 NORMATIVIDAD

En Colombia se reglamentan las pausas activas en la ley 1335 de 2009, donde se le obliga a las empresas de todo el país a diseñar programas de pausas activas durante la jornada laboral para todo su equipo de trabajo y esto debe contar con el apoyo directo de los Administradores de Riesgos Profesionales.

El decreto que fomenta a profundidad el desarrollo de estos programas es el 1072 de 2015, el cual, promueve un programa apropiado de pausas activas y estas “se deben adoptar a las medidas necesarias para la higiene y protección de la salud de cada trabajador” (MinSalud, 2015, p. 15).

En la actualidad, en la Resolución 0312 de 2019 se estipula toda la normatividad del SST y dentro del artículo 6 se menciona que las “Administradoras de Riesgos Laborales, deben tener un control técnico y medidas de prevención asociados a la labor o función de cada empleado” (MinTrabajo, 2019, p. 7), también debe “brindar asesoría y acompañamiento en la implementación de los Estandares Mínimos establecidos en la SST, a su vez, fomentar un estilo de vida saludable dentro de la empresa mediante un programa de pausas activas y alimentación sana” (MinTrabajo, 2019, p. 7).

Por otra parte, las Administradoras de Riesgos Laborales deben supervisar cada procedimiento del SST en cada entidad y según lo estipulado por la Resolución 0312 de 2019 deben realizar capacitaciones sobre la Seguridad y Salud en el Trabajo, mostrar los reportes de incidentes, accidentes y enfermedades laborales, “como también

asesorar en la creación de un programa de pausas activas que beneficie la salud de cada empleado” (MinTrabajo, 2019, p. 12).

8.6 DEFINICIONES.

Pausas Activas: Conjunto de ejercicios físico desarrollados durante la jornada laboral, los cuales son terapéuticos y mejoran la calidad de vida de las personas. Estas “pausas activas se llevan a cabo en un lugar cercano al puesto de trabajo en un lapso de 8-10 minutos” (Maciel, et al, 2015, p. 34)

Ejercicios Físicos: Actividad planificada y repetitiva donde hay movimiento muscular y un gasto de energía.

Estrés Laboral: Reacción física y mental que experimenta un trabajador, por el desarrollo de sus funciones continuas causando un agotamiento físico y desgaste a nivel mental.

Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo: es el encargado de velar y supervisar que se estén organizando y planificando adecuadamente las diferentes actividades físicas dentro de la jornada laboral, para evitar el estrés y cansancio excesivo en cada empleado.

Burnout: "síndrome del trabajador quemado" hace referencia a la cronificación del estrés laboral. Este se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador.

Enfermedad Laboral: La contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar.

Gimnasia Laboral: es una actividad física que comprende un gasto calórico, donde se hace la interrupción de la jornada laboral, para mejorar la salud y el desempeño laboral de los trabajadores.

Ejercicios Compensatorios: se denominan también como pausas activas para mejorar la movilidad, desempeño y bienestar de tu salud tanto física, mental y emocional. De forma complementaria colaboran con la prevención de alteraciones musculares, dolores e indisposiciones laborales.

8.7 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

El proceso de concientización sobre el programa de las pausas activas tanto a directivos como al personal de trabajo de la E.S.E CAMU SANTA TERESITA, se va a llevar a cabo, en un periodo de 30 días, es decir, que por medio de talleres y conversatorios se les va a enseñar en que consiste este programa de pausas activas, a través de gráficos y videos se ilustrarán los beneficios de la misma a todo el equipo de trabajo y el impacto a nivel productivo que tiene este programa en referencia a la función laboral de cada trabajador.

8.8 BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

- Disminuye el estrés
- Favorece el cambio de posturas y rutina de trabajo
- Libera estrés articular y muscular
- Estimula y favorece la circulación sanguínea
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración en la jornada laboral
- Disminuye el riesgo de enfermedades profesionales
- Mejora el desempeño laboral y aumenta la productividad

8.9 ORGANIZACIÓN DEL CONTENIDO

El diseño de programa de pausas activas, esta estipulado por dos sesiones, la primera sesión en la jornada matinal y la segunda sesión en la jornada vespertina, con una duración máxima de 5 a 8 minutos y la estructura es la siguiente:

Ejercicios Jornada Matinal (Estiramiento Muscular y de Extremidades)DPK

- Piernas separadas y manos a la cintura, luego se lleva la punta del pie hacia la parte lateral y se flexionan las piernas, se repite por 1 minuto.

- Se cruzan los pies, se baja la espalda y la cabeza lentamente hacia abajo como si se fuera a tocar el tobillo, se repite por 2 minutos.
- Se lleva la pierna con la mano derecha y luego con la mano izquierda hasta tocar el talón con los glúteos sin tocarlo, se repite 2 minutos.

Figura 2

Pausas Activas - Estiramiento Muscular



Fuente: *Adaptado de UNICIENCIA 2021*

Ejercicios Jornada Vespertina (Muscular y Cerebral)

- De pie llevar la pierna hacia adelante y arriba se sostiene la rodilla, se realiza primero con la pierna izquierda y luego con la derecha, por un espacio de 2 minutos.
- Se mueve la cabeza de izquierda a derecha y de adelante hacia atrás por un espacio de 2 minutos.
- Sentado en la silla, se lleva los brazos hacia arriba donde se enlazan en la parte de atrás del cuello, por un espacio de 1 minuto.
- Situados en la pared se lleva los brazos hacia la nuca y se mueve la cabeza a los lados por un espacio de 1 minuto.
- Se mueve la muñeca y el antebrazo por un espacio de 1 minuto.

Figura 3

Pausas Activas - Hombro y Manos



Fuente: *Adaptado de UNICIENCIA 2021*

Actividades Adicionales de Estiramiento Mano y Muñeca

- La persona extiende su brazo hacia adelante y voltea la mano hacia abajo, hace presión sobre el pulgar, hasta que sienta la presión y luego se debe hacer con la otra mano. Por 1 minuto
- Con una mano estira y mueve los dedos a los lados, hacia adelante, hacia atrás, se abren y se cierran. Se repiten 10 veces en el lapso de 2 minutos

Figura 4

Pausas Activas - Manos y Muñeca



Actividades adicionales de respiración antiestrés

- Siéntate sobre los isquiones con las piernas paralelas y la espalda larga. Con estas simples modificaciones tu espalda tendrá una posición más natural y

erguida, la cual es fundamental para facilitar la oxigenación y movilización diafragmática

- Cierra los ojos e inhala aire por la nariz mientras cuentas mentalmente hasta tres.
- aguanta el aire otros 3 segundos
- exhala por la boca hasta contar 6 segundos

Figura 5

Pausa activa- respiración antiestrés



Fuente: pressreader

9.0 LOS MÉTODOS DE EVALUACIÓN

El proceso se evaluará de dos formas, en primer lugar, mediante un formato diario de control con la firma de cada empleado, con la supervisión de una persona encargada en cada área y se medirá el cumplimiento del programa en la duración estipulada y la otra segunda forma de evaluación es con la supervisión directa de una persona autorizada de la Administradora de Riesgos Profesionales y una del departamento interno de Seguridad y Salud en el Trabajo.

9.1 PLAN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS AÑO 2021-2022

Tema a Desarrollar	Objetivo del Tema	Estrategia Educativa	Recursos	Fecha	Responsable
-Capacitación “Importancia de las Pausas Activas a Nivel Empresarial”	-Capacitar a los empleados de la E.S.E CAMU SANTA TERESITA e incentivarlos a participar de la misma.	-Talleres con Folletos, Conversatorios, Demostración Física de Actividades del Programa de Pausas Activas y Cuestionarios.	-Video beam -Planillas -Folletos -Formatos de Cuestionarios -Actas	2 meses	-Departamento de Seguridad y Salud en el Trabajo.
-Jornada de sensibilización y concientización sobre la importancia de las pausas activas	- Crear conciencia en los trabajadores de la E.S.E Camu Santa Teresita sobre la importancia de las pausas activa	-Reunión y Ponencia del Diseño de Programa de Pausas Activas.	-Video beam -Acta de Asistencia -Planilla de Firmas y Actas de Acuerdo o Desacuerdo.	2 meses	-Departamento de Seguridad y Salud en el Trabajo. -Talento Humano

-Cumplimiento de la programación mensual de Pausas Activas – Prueba Piloto.	-Lograr que se lleve a cabo la totalidad del Programa de Pausas Activas en la E.S.E CAMU SANTA TERESITA	-Actividades Físicas de Estiramiento y Relajación. -Rompehielos Laborales.	-Planillas de Actividades. -Música. -Acta de Participación	24 meses	-Jefe de Cada Departamento de la entidad E.S.E CAMU SANTA TERESITA
-Encuesta de seguimiento del Programa de Pausas Activas	-Mejorar de manera semestral el Diseño de Programa de Pausas Activas en la E.S.E CAMU SANTA TERESITA	-Aplicación de la Encuesta a todo el personal de trabajo de la E.S.E CAMU SANTA TERESITA	-Formato de Encuesta. -Acta de Diligenciamiento de Encuesta.	Semestral	-Departamento de Seguridad y Salud en el Trabajo. -Talento Humano

Fuente: Elaboración Propia

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguanche, I., Carrascal, A., & Mendoza, J. (2016). *Diseño de un Programa de Pausas Activas En los Empleados de Servimed IPS*. Bogotá: Escuela Colombiana de Carreras Industriales. Obtenido de <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/216/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Maciel , R., Albuquerque, A., Melzer, A., & Leónidas, S. (2015). *¿Quem se beneficie de dos programas de gimnástica laboral?* Brasil: Cuadernos de la Psicología social del trabajo.
- Márquez, R., Rodríguez, S., & Serafin, J. (2006). *Sedentarismo y Salud: Efectos Beneficiosos de la Actividad Física*. Bogotá: Actividad física y salud. Apuntes Educación Física y Deportes.
- MinSalud. (2015). *Manual de Enfermades No Transmisible. ABECE de Pausas Activas*. Obtenido de MinSalud: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>
- MinTrabajo. (13 de Febrero de 2019). *Resolución 0312 de 2019*. Obtenido de Mintrabajo: <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Inactividad Física: Un problema de salud pública mundial (en línea)*. Obtenido de who.int: <https://www.who.int/home/cms-decommissioning>

10. CONCLUSIONES

De acuerdo al diseño de programa de pausas activas de la E.S.E CAMU SANTA TERESITA, se destaca que el objetivo principal concuerda con la premisa planteada que es la de diseñar un programa estratégico para desarrollar pausas activas dentro de la jornada laboral y de acuerdo a los resultados en el proceso, este programa permite a los trabajadores no solo un mejor clima relacional sino también un mejor entorno tanto laboral como psicológico.

Mediante los cuestionarios se logró validar, que el diseño del programa de pausas activas, efectivamente se encuentra respaldado por la normatividad que se encuentra contemplada en el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, lo cual garantiza grandes resultados y un mejor ambiente laboral no solo en el corto plazo sino también en el mediano y largo plazo.

Es por esta razón, que de manera constante se debe propiciar dentro de la entidad un ambiente adecuado para realizar actividades y rutinas en la jornada laboral, que van mejorar la calidad de vida de los empleados y como consecuencia, permitirá un mejor desempeño y un alto nivel de productividad, que ayudará a lograr los objetivos organizacionales.

11. RECOMENDACIONES

En esta época tanto el estado como las organizaciones privadas y publicas están involucradas en mejorar la calidad de vida de sus ayudantes, siendo ellos un eslabón fundamental en la cadena de producción se hace cada vez más primordial invertir en el capital humano, el mismo que lleva a ser la sociedad provechosa y pujante.

Por esta razón las empresas han priorizando la inversión en sus colaboradores y cuidando su salud en el horario laboral, para llevar a cabo estas actividades se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- Cuidar la postura
- Mantener una respiración adecuada
- Realizar los ejercicios continuamente
- Relajación dinámica
- Ejercicios coordinados

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Chavenato, I. (2000). *Administración de Recursos Humanos*. México: Mac Graw Hill.
- Cuenya, L. (2007). *Psicología de la Salud, Epidemiología Y Prevención. Anuario de Investigaciones. (Vol. 14). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Versión ISSN 1851-1686. Anu. investig.*
- Gonzales, J. (2001). *Steroid injection and splinting in treatment of carpal tunnel syndrome. Orthopedics, 479-481.*
- Hernández , S., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (sexta ed.). México D.F: Mc Graw Hill.
- Maciel, R., Albuquerque, A., Melzer, A., & Leónidas, S. (2005). *¿Quién se beneficia de dos programas de gimnástica laboral?* Brasil: Cuadernos de la psicología Social do trabalho.
- MinSalud. (2015). *Manual de Enfermedades no transmisibles. ABECÉ PAUSAS ACTIVAS*. Obtenido de MinSalud: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abec-pausas-activas.pdf>
- Molina , E. (2003). *Efectos del Phlebodium decumanum en el estrés oxidativo y la disfunción inmune*. Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
- Montenegro, D. (2018). *Cuidados Generales en las Pausas Activas*. Obtenido de Hospital Infantil San Jose: <https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/cuidados-generales/las-pausas-activas-ayudan-a-prevenir-graves-enfermedades>
- Ministerio de Trabajo. (13 de Febrero de 2019). *Resolución 312 de 2019*. Obtenido de Suin Juriscol: <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Resolucion/30036681>
- Mosquera, V. (2016). *Pausas Activas Laborales y Su Incidencia en el Desempeño Laboral de los Trabajadores del Área de Ahorro y Credito de la Cooperativa Educadores Tangur*

LTDA. Ambato - Ecuador : Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22910/1/TESIS%20FINAL.pdf>

Olivera, J. (2007). Apuntes para el siglo XXI: La Sociedad de la Información. Análisis y Retos Actuales. *Revista apunts: Educación Física y Deportes*. 1er trimestre, 3-7.

Sandoval, S. (2021). *Diseño de Programa de Pausas Activas Para Incentivar la Mejora en el Desempeño y Bienestar Laboral de los Empleados de Dos Microempresas en la Ciudad de Bogotá*. Bogotá: Universidad Santo Tomás. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/jspui/bitstream/11634/34850/1/2021danielaguerrero.pdf>

ANEXOS

Lista de chequeo

INFORMACIÓN GENERAL					
Nombre de la empresa: E.S.E Camu Santa Teresita		NIT	<input checked="" type="checkbox"/> CC	CE	No. 012001423
Actividad Económica	Venta de servicios en salud o prestación de servicios.				
Dirección	Diagonal 25 # 20-42 Barrio: Alto Kennedy.	Teléfono	7735763	FAX	
Correo electrónico	Administrativa@esecam SantaTeresita.gov.co	Nombre del encargado del área	Loreny Ramos B.	Cargo del Gestor encargado: SST	
Ciudad/Municipio	Lorica	Departamento	C	Córdoba.	

LISTA DE CHEQUEO DE EVALUACIÓN DE LA GESTION DE LA SALUD EN EL SISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

REQUERIMIENTOS	CUMPLE	NO CUMPLE	APLICA	OBSERVACIÓN
1 Se realiza Descripción sociodemográfica – Diagnóstico de condiciones de salud	X			
2 Se informa al médico de los perfiles de cargo	X			
3 Se evidencia realización de Evaluaciones Médicas Ocupacionales -Peligros-Periodicidad- Comunicación al Trabajador	X			
4 Se evidencia Custodia de Historias Clínicas	X			
5 Se evidencian restricciones y recomendaciones médico/laborales	X			
6 Se promueven estilos de vida y entornos saludables (controles tabaquismo, alcoholismo, farmacodependencia y otros)	X			
7 En la empresa hay Agua potable, servicios sanitarios y disposición de basuras	X			
8 En la empresa se realiza eliminación adecuada de residuos sólidos, líquidos o gaseosos	X			
9 Implementación de medidas de prevención y control de peligros/riesgos identificados	X			
10 ¿Existe programa de pausas activas?		X		