

**DISEÑO DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS DIRIGIDO AL PERSONAL
DE FUNDACIÓN CASALUD AÑO 2022**

ESMERALDA DEL CARMEN RAMOS BENITEZ



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

2022

**DISEÑO DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS DIRIGIDO AL PERSONAL
DE FUNDACIÓN CASALUD AÑO 2022**

ESMERALDA DEL CARMEN RAMOS BENITEZ

**Trabajo de grado Práctica Empresarial presentada para optar el título de
Administradora en Salud**

Director(a): Ledis Burgos Rodríguez



"VIGILADA MINEJUCACIÓN"



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

2022

NOTA DE ACEPTACIÓN:

Firma del presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Montería, xxxxxxx de 2022

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico principalmente a Dios, porque ha estado conmigo en cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

A mis padres Erika Benitez y Ronny Ramos quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han apoyado en mi proceso profesional, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

A mis abuelos por sus sabios consejos, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación.

A Leonardo Rodríguez por su amor y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

AGRADECIMIENTOS

Le doy gracias a Dios por mi vida, por darme la fuerza y sabiduría para llegar a este momento tan importante para mí, por no dejarme rendir ante las dificultades y obstáculos que se me han presentado en el desarrollo de mi proceso profesional.

Les agradezco a mis padres de corazón por el esfuerzo y apoyo incondicional que me brindaron a lo largo de este proceso por brindarme su amor y por siempre estar para mí.

Le agradezco a Fundación Casalud por abrirme las puertas de su institución, por compartir sus conocimientos y enseñarme a realizar importantes procesos dentro de sus instalaciones, al personal de la Fundación gracias por su apoyo y su paciencia en este proceso tan importante para mi vida.

Le agradezco a la docente Ledis Edith Burgos Rodríguez, por su comprensión, por enseñarnos y llenarnos de conocimientos que serán de mucha utilidad para nuestra vida laboral y por sus buenos consejos para crecer como profesionales.

A la Universidad de Córdoba y sus docentes por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de esta profesión.

CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	12
1. OBJETIVOS	15
1.2 OBJETIVO GENERAL	15
1.3 OBJETIVO ESPECÍFICOS	15
2. RESEÑA HISTORICA	16
3. ASPECTOS CORPORATIVOS	17
3.1 MISIÓN	17
3.2 VISIÓN	17
3.3 VALORES CORPORATIVOS	17
3.3.1 Respeto:	17
3.3.2 Colaboración	17
3.3.3 Trabajo en equipo	17
3.3.4 Tolerancia	17
3.3.5 Humildad	18
3.3.6 Responsabilidad	18
3.3.7 Equidad	18
3.3.8 Honestidad	18
3.3.9 Bondad	18
3.3.10 Lealtad	18
3.3.11 Confianza	18

3.3.12 Participación	18
3.3.13 Solidaridad	19
3.4 POLITICA DE LA ORGANIZACIÓN	19
3.5 PORTAFOLIO DE SERVICIOS	19
3.5.1 Atención al consumidor de Sustancias Psicoactivas	19
3.5.2 Nutrición y Dietética	19
3.5.3 Psicología:	19
3.5.4 Trabajo social	20
3.5.5 Pedagogía como área de Apoyo.	20
4. DESCRIPCIÓN DEL AREA FUNCIONAL	21
5. NECESIDAD DETECTADA	23
6. METODOLOGÍA DE LA PRÁCTICA O PASANTÍA	26
7. MARCO REFERENCIAL	27
7.1 MARCO TEÓRICO	27
7.2 MARCO CONCEPTUAL	29
7.3 MARCO LEGAL	31
8. RESULTADOS OBTENIDOS	32
8.1. REALIZACIÓN DE UN DIAGNÓSTICO DE LOS RIESGOS A LOS QUE ESTÁN EXPUESTOS LOS TRABAJADORES A TRAVÉS DE UNA MATRIZ DE RIESGO.	32
8.2 REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA DE PAUSAS ACTIVAS TENIENDO EN CUENTA LOS RIESGOS ENCONTRADOS EN LA MATRIZ DE RIESGOS.	37

8.3 PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA A LA GERENTE Y LÍDER DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA SU APROBACIÓN.	48
9. CONCLUSIONES	49
10. RECOMENDACIONES	50
11. ANEXOS	53

LISTA DE FIGURAS

	pág.
Figura 1. Reseña histórica Fundación Casalud	15
Figura 2. Organigrama Fundación Casalud	18

LISTA DE ANEXOS

Anexos A. Registro fotográfico de la ejecución y socialización del programa de pausas activas.

RESUMEN

Una de las alternativas utilizadas para reducir el ausentismo laboral por factores como estrés, dolencias físicas, desordenes emocionales y en general riesgos laborales asociados a la actividad diaria, son los ejercicios realizados en las pausas activas; Las alternativas para mejorar o modificar las situaciones que se presentan en las diferentes funciones que desempeñan los colaboradores.

Este informe tiene como objetivo diseñar un programa de pausas activas dirigido al personal de la Fundación Casalud con el fin de brindar herramientas que disminuyan el estrés y otras enfermedades laborales, por lo que se realizó un análisis de los riesgos a los que están expuestos los trabajadores de Fundación Casalud por medio de una matriz de riesgos laborales, donde se evidenció la falta de pausas activas en los puestos de trabajo y los dolores posturales y otras enfermedades como el estrés causadas por la ausencia de dicha práctica.

Por lo que se recomendó la realización de las pausas activas, ya que es fundamental para el mejoramiento del bienestar y la salud de los trabajadores, los cuales son un pilar importante en la institución para el logro de los objetivos.

Es muy importante que las empresas de todos los sectores implementen el programa de pausas activas, ya que ayudará a prevenir y minimizar los riesgos a los que están expuestos los trabajadores diariamente al momento de realizar sus actividades.

Palabras clave: Pausas activas, seguridad, salud, bienestar.

ABSTRACT

One of the alternatives used to reduce absenteeism due to factors such as stress, physical ailments, emotional disorders and in general occupational risks associated with daily activities, are the exercises performed in active breaks; alternatives to improve or modify the situations that arise in the different functions performed by employees.

The objective of this report is to design a program of active breaks aimed at the staff of the Casalud Foundation in order to provide tools to reduce stress and other occupational diseases, so an analysis of the risks to which the workers of the Casalud Foundation are exposed was made by means of a matrix of occupational risks, where the lack of active breaks in the workstations and postural pain and other diseases such as stress caused by the absence of such practice was evidenced.

Therefore, the implementation of active breaks was recommended, since it is fundamental for the improvement of the well-being and health of the workers, who are an important pillar in the institution for the achievement of the objectives.

It is very important that companies in all sectors implement the active breaks program, as it will help prevent and minimize the risks to which workers are exposed daily when performing their activities.

Key words: Active breaks, safety, health, well-being.

INTRODUCCIÓN

Las pausas activas son una propuesta ergonómica que busca mejorar los espacios de trabajo en jornadas laborales largas, con el fin de crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada de trabajo (Mosquera, 2016).

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), es necesario interrumpir actividades laborales cada dos horas y realizar una pausa activa de cinco minutos, en busca de promover la salud en el ámbito laboral.

En Colombia se estableció la Ley 1355 de 2009, la cual reglamenta mecanismos para que todos los empleados promuevan hábitos de autocuidado durante la jornada laboral. Teniendo en cuenta que no realizar pausas activas produce estrés, fatiga visual, dolores de espalda, túnel carpiano, entre otras afecciones.

Fundación Casalud, muestra en cada uno de sus procesos un compromiso importante con sus trabajadores fomentando espacios seguros que minimicen el riesgo de sufrir accidentes que puedan ocasionar enfermedades laborales.

Sin embargo, después de la pandemia por COVID-19, Fundación Casalud no cuenta con un programa de pausas activas, que promueva hábitos de autocuidado durante la jornada laboral. Es por eso que se hace importante, diseñar un programa de pausas activas, que brinde herramientas que disminuyan el estrés y otras enfermedades laborales.

El programa se diseñó, por medio de una matriz de riesgo que permitió identificar los riesgos a los que están expuestos los trabajadores de la institución.

Este programa será de gran ayuda para el equipo de profesionales, mejorará las relaciones interpersonales, así como el clima organizacional, disminuyendo la carga de estrés ya que el riesgo psicosocial que manejan es alto, teniendo en cuenta que trabajan con población consumidora de sustancias psicoactivas.

1. OBJETIVOS

1.2 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de pausas activas dirigido al personal de la Fundación Casalud con el fin de brindar herramientas que disminuyan el estrés y otras enfermedades laborales.

1.3 OBJETIVO ESPECÍFICOS

- Identificar los riesgos los riesgos a los que están expuestos los trabajadores a través de una matriz de riesgo.
- Construir la propuesta de pausas activas teniendo en cuenta los riesgos encontrados en la matriz de riesgos.
- Presentar el programa a la gerente y líder de seguridad y salud en el trabajo para su aprobación.

2. RESEÑA HISTORICA

Fundación Casalud es una institución ubicada en los municipios de Montería, Sahagún que viene trabajando desde el año de 1991 con población vulnerable en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el departamento de Córdoba.

Inició como operador del ICBF desde el año 2013 en la modalidad intervención de apoyo, a partir del año 2014 en modalidad externado a niños, niñas y adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas.

Fundación Casalud cuenta con un equipo interdisciplinario conformado por psicólogas con formación en el área clínica, nutricionista, trabajadora social, pedagogo y un personal administrativo, con las competencias necesarias para prestar un servicio con calidad y humanismo que permita transformar vidas y ayude a construir los sueños de nuestros niños, niñas y adolescentes.

Figura 1. Imagen Fundación Casalud.



Nota: adaptado de Fundación Casalud [Fotografía], 2022.
<http://www.fundacioncasalud.com/portal/>

3. ASPECTOS CORPORATIVOS

3.1 MISIÓN

Consolidarnos como organización líder en el desarrollo de programas de intervención integral que contribuya a transformar la vida de las personas y favorezcan el desarrollo de nuestra sociedad.

3.2 VISIÓN

Transformar vidas, a través de programas de educación, prevención, protección y tratamiento especializado que permita la inclusión e inserción social de las personas en las diferentes áreas del desarrollo humano.

3.3 VALORES CORPORATIVOS

3.3.1 Respeto: En Fundación Casalud se valora a los demás, así mismo se considera su dignidad, por lo que se ofrece un trato amable, digno y cortés.

3.3.2 Colaboración: Se ayuda y se está presto a servir cuando otras personas lo necesitan, con actitud constante de servicio.

3.3.3 Trabajo en equipo: Se trabaja por brindar la excelencia en los servicios prestados, gracias al trabajo mancomunado de todos los miembros del equipo de Fundación Casalud.

3.3.4 Tolerancia: Los miembros de la institución entienden que cada persona es diferente en ideas, creencias y pensamientos, por lo que se respeta la individualidad de los integrantes de la organización.

3.3.5 Humildad: Para los integrantes del equipo de la IPS es fundamental mirar las cualidades propias con modestia, reconociendo el trabajo de los otros en la consecución de un objetivo.

3.3.6 Responsabilidad: El equipo de Fundación Casalud, cumple con las obligaciones adquiridas y brinda las respuestas adecuadas y esperadas, asume las consecuencias de los actos, según lo establecido en las guías, procedimientos y protocolos organizacionales.

3.3.7 Equidad: La IPS brinda a los NNA vinculados, servicios que de manera justa se acoplen y resuelvan a las necesidades individuales de los miembros de la población.

3.3.8 Honestidad: Se trabaja día a día con una conducta honrada, llevando a la IPS a actuar con rectitud y siempre con la verdad, permitiendo cumplir correctamente con los procesos asistenciales haciendo buen uso de los recursos y desempeñando las funciones con dedicación.

3.3.9 Bondad: En Fundación Casalud, se está presto a ayudar a quien lo necesite, entendiendo las circunstancias del otro y mostrando actitud amable y generosa.

3.3.10 Lealtad: El trabajo de Fundación Casalud tiene una actitud de compromiso, manifestado en el trabajo realizado a diario por los miembros de equipo de la IPS

3.3.11 Confianza: Se desarrollan procesos basados en el valor que se le da a la palabra y permite que se cumplan los compromisos con los NNA.

3.3.12 Participación: Todos los integrantes del equipo de trabajo de la IPS se involucran activamente en los procesos asistenciales logrando que éstos sean efectivos y logren la consecución de objetivos.

3.3.13 Solidaridad: Se brindan servicios que respondan a las necesidades de los usuarios, enfocados en responder estas de manera favorable.

3.4 POLITICA DE LA ORGANIZACIÓN

Brindar una atención integral a los niños, niñas y adolescentes en situación de vulnerabilidad y consumo de sustancias psicoactivas con el fin de restablecer sus derechos, propiciando la construcción de un proyecto de vida, fortaleciendo su autoestima desarrollando sus habilidades y capacidades realizando un abordaje familiar que permita erradicar el consumo de sus vidas.

3.5 PORTAFOLIO DE SERVICIOS

Fundación Casalud ofrece a sus usuarios los servicios de:

3.5.1 Atención al consumidor de Sustancias Psicoactivas: La Institución ha definido establecido una POLÍTICA DE NO ALCOHOL, TABACO Y DROGAS, esto con el fin de promover, prevenir y fomentar el bienestar de los trabajadores, contratistas, usuarios y familias, ya que esto genera impactos negativos sobre la sociedad, el ambiente de trabajo y en las personas en su seguridad y condiciones de trabajo, debido a sus factores de riesgo asociado.

3.5.2 Nutrición y Dietética: Procesos que intervienen en el aprovechamiento biológico de los alimentos por parte del ser humano durante todo su ciclo vital, es decir, los procesos relacionados con la salud, la alimentación y la nutrición de diferentes individuos y comunidades.

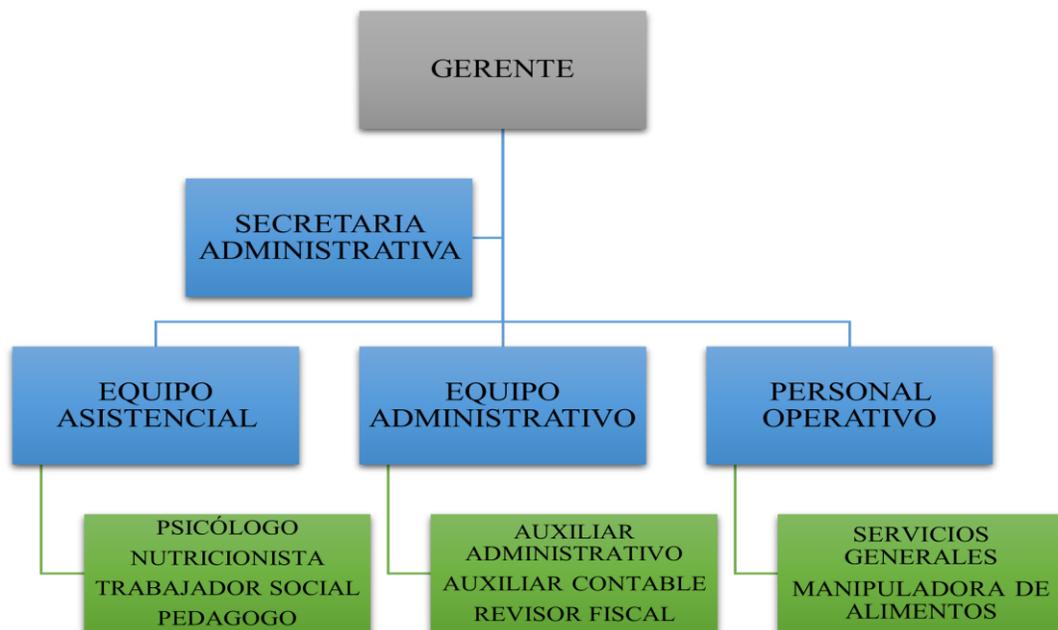
3.5.3 Psicología: Capaces de gestar alternativas, estrategias de cambio y afrontamiento a dichas realidades y/o problemáticas como la drogadicción que afectan a comunidades, grupos, familias e individuos. Buscamos promover un cambio social en las personas para tener un mejor país.

3.5.4 Trabajo social: Capaces de gestar alternativas, estrategias de cambio y afrontamiento a dichas realidades y/o problemáticas como la drogadicción que afectan a comunidades, grupos, familias e individuos. Buscamos promover un cambio social en las personas para tener un mejor país.

3.5.5 Pedagogía como área de Apoyo.

4. DESCRIPCIÓN DEL AREA FUNCIONAL

Figura 2. Organigrama Fundación Casalud.



Nota: adaptado de Fundación Casalud [Imagen], 2022, <http://www.fundacioncasalud.com/portal/>

La práctica empresarial se realizó apoyando al equipo administrativo, en el área de seguridad y salud en el trabajo, proporcionando apoyo en los programas de formación y capacitación anual de la organización.

Esta área permite a la organización contar con un cronograma anual que promueva la formación, capacitación sobre el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, con el fin de promover hábitos de autocuidado que minimicen los riesgos laborales

causados por el estrés, sedentarismo, fatiga visual por el uso continuo de el computador, entre otras afectaciones.

De esta manera el profesional realizará procesos de atención, que garanticen la calidad en la prestación del servicio, ofreciendo una atención segura para los pacientes y sus familiares.

5. NECESIDAD DETECTADA

MATRIZ DOFA.

	FORTALEZAS	DEBILIDADES
Variables internas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Profesionales capacitados y comprometidos. ▪ Buenas relaciones laborales. ▪ Buena calidad en los servicios prestados 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Falta de personal especializado en pausas activas. ▪ Alto nivel de estrés por la población atendida. ▪ Déficit de condiciones físicas para el cumplimiento de la jornada laboral.
variables externas	ESTRATEGIAS	
OPORTUNIDADES	ESTRATEGIAS (F-O)	ESTRATEGIAS (D-O)

<ul style="list-style-type: none"> Realizar una adecuación en el área de trabajo, implementando ventilación e iluminación. 	<ul style="list-style-type: none"> Capacitar a los trabajadores sobre el autocuidado dentro y fuera de la Fundación. Orientar y concientizar a los trabajadores sobre la importancia de las pausas activas. 	<p>Crear un fuerte sentido de autonomía, los empleados se sentirán más empoderados y tendrán más motivación e iniciativa</p> <p>La realización de actividades recreativas en un ambiente ajeno al lugar de trabajo fomenta la comunicación y las interacciones entre empleados.</p>
AMENAZAS	ESTRATEGIAS (F-A)	ESTRATEGIAS (D-A)
<ul style="list-style-type: none"> Riesgos y enfermedades causadas en el área laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> Asignación de funciones acordes a los conocimientos y destrezas de los funcionarios. 	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales a través de actividades que motiven al trabajador.

Nota: elaboración propia, adaptado de Análisis DOFA, Chapman, A, 2004.

Teniendo en cuenta los resultados arrojados en la matriz DOFA, se evidencia que la Fundación Casalud, cuenta con profesionales comprometidos con la organización, brindando a sus usuarios servicios de calidad.

Sin embargo, esto no es suficiente para generar estrategias que fomenten el autocuidado, y no se crean espacios que fomenten el desarrollo de un programa eficaz de pausas activas. Lo que aumenta el riesgo en el personal estrés laboral por causa del desarrollo de sus funciones y el tipo de población que atienden, ante esta problemática es importante diseñar actividades que mejoren el entorno laboral y motiven al personal en la institución.

A continuación, se describen los hallazgos encontrados en las variables internas y externas en la aplicación de la matriz DOFA.

Oportunidades:

En cuanto a la matriz DOFA realizada, Los trabajadores de la Fundación Casalud, presentan oportunidades, como el mejoramiento de los espacios físicos, que fomenten hábitos saludables, y a la vez ambientes iluminados y ventilados.

De la misma forma, generando ambientes comunes que permitan el desarrollo de programas como las pausas activas, que busquen disminuir los riesgos asociados a enfermedades laborales.

Fortalezas

En las fortalezas se evidencia que la Fundación brinda capacitaciones a sus empleados, sobre autocuidado y protocolos para su seguridad, así mismo, se maneja un buen clima laboral lo que genera buenas relaciones internas entre las áreas funcionales, ya que, esto se ve reflejado en la calidad de los servicios prestados por la Fundación.

Amenazas

Teniendo en cuenta el diagnóstico, se evidencia como amenaza los posibles riesgos y enfermedades que pueden ser causadas por la falta de hábitos saludables, por ello, es importante aplicar estrategias y mejoras, implementando una cultura de seguridad con la aplicación de pausas activas para prevenir dichos riesgos.

6. METODOLOGÍA DE LA PRÁCTICA O PASANTÍA

Para la realización de este trabajo de Práctica Empresarial, se realizó bajo un enfoque cualitativo, la recolección de datos se obtuvo de las perspectivas y puntos de vista de los participantes.

Las técnicas utilizadas fue la observación, entrevistas abiertas, donde se permitió conocer los datos que se utilizaron para el levantamiento de la matriz de riesgos, con el que se pretende conocer las características de cada uno de los puestos de trabajo.

La población objeto de este trabajo fueron los 9 trabajadores de Fundación Casalud, sede Montería, el tamaño de la muestra fue el 100% de los trabajadores de la sede de Montería. La población se encuentra en un rango de edades entre los 25 y 45 años, 8 de ellos pertenecen al género femenino, y solo uno pertenece al género masculino.

El instrumento utilizado para el análisis y la recolección de la información fue la matriz de riesgos, la cual permitió identificar los peligros de cada uno de los puestos de trabajo en Fundación Casalud y servir de insumo par el diseño del programa de pausas activas.

Finalmente, se socializó y aprobó con la gerencia y los líderes de Seguridad y salud en el trabajo y líder del comité de convivencia Laboral.

7. MARCO REFERENCIAL

7.1 MARCO TEÓRICO

Las pausas activas son ejercicios físicos y mentales que debe realizar un trabajador en un corto tiempo durante su jornada laboral ya que son necesarios con el fin de revitalizar la energía corporal y disminuir las destrezas. Las pausas activas generan más movimiento, productividad, creatividad y cambian la actitud de todos los empleados de la empresa (MINSALUD, 2015).

Con respecto a las enfermedades y patologías más comunes del personal de oficina, la OMS (2022) afirma que las enfermedades relacionadas con el trabajo se deben una variedad de procesos multifactoriales en los que la labor o las condiciones laborales pueden ser uno de los múltiples factores etiológicos; sin embargo, sí que es cierto que algunas patologías son específicas de cada ocupación y están fundamentalmente influenciadas por determinados comportamientos producto del trabajo.

Algunas patologías como los trastornos musculo esqueléticos tales como el dolor lumbar y otras dolencias musculares, debido a posturas incómodas al sentarse y posiciones de trabajo inadecuadas son comunes en la oficina, sobre todo en el personal que requiere estar sentado mucho tiempo sin poder cambiar de posición (INSHT, 2015)

Por otra parte, autores como Robaina dentro de su estudio indica que de las patologías encontradas más comunes en los ambientes laborales se halla la bursitis y sinovitis, poli artralgiás, osteoartritis (Robaina, 2020).

En la actualidad muchas empresas han optado por llevar a cabo la implementación de pausas activas dentro de su organización, con el fin de cuidar la salud y bienestar de sus trabajadores, la pausa activa incluye una rutina de ejercicios para 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 esfuerzos importantes la repetición reiterada del estímulo genera inflamación y dolor (Trujillo, 2019)

En toda organización los trabajadores son el factor más importante, ya que son los encargados de velar por el cumplimiento de las actividades asignadas para el logro de las metas y objetivos propuestos, a diario son muchas las actividades que pueden ocasionar daños o lesiones al colaborador afectando directamente su salud física y mental, por esto es importante crear hábitos saludables y aplicar el programa de pausas activas enfocado en la prevención y disminución de enfermedades ocasionadas por la jornada laboral (SAFETYA, 2022).

7.2 MARCO CONCEPTUAL

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 habito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular (MINSALUD, 2015).

Según Castro y otros (2011), las pausas activas aumentan la armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación, alivian las tensiones laborales producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo, incrementan el rendimiento o desempeño laboral en la ejecución de las labores, ya que disminuyen el estrés laboral, los factores generadores de trastornos musculoesqueléticos de origen profesional que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores, las ausencias al trabajo.

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, 2015)

Ejercicios Físicos: movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física (Becerro, 1989).

Estrés Laboral: respuesta físico emocional causada por el desbalance entre las altas imposiciones laborales, los recursos, las capacidades y la actitud de un individuo para enfrentar cierto tipo de situaciones, las cuales poseen un nivel de exigencia muy alto (Santana-cárdenas, 2016)

Enfermedad Laboral: Es 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. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacional será reconocida como enfermedad laboral, conforme a lo establecido en las normas legales vigentes (MINSALUD, 2015).

Es 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 (MINSALUD, 2015).

Ausentismo laboral: Designa las faltas o las ausencias de los empleados al trabajo. En sentido más amplio, es la suma de los periodos en que los empleados de la organización están ausentes del trabajo ya sea por falta o por tardanza, debido a la medición de algún motivo (Chiavenato,1997).

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 (MINSALUD, 2015).

7.3 MARCO LEGAL

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 (Decreto 1072 de 2015, art. 1).

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, también debe brindar asesoría y acompañamiento en la implementación de los estándares 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 (Resolución 0312 de 2019, art. 6).

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 (Resolución 0312 de 2019, art. 6).

8. RESULTADOS OBTENIDOS

8.1. REALIZACIÓN DE UN DIAGNÓSTICO DE LOS RIESGOS A LOS QUE ESTÁN EXPUESTOS LOS TRABAJADORES A TRAVÉS DE UNA MATRIZ DE RIESGO.

Se realizó un diagnóstico a través de una matriz de riesgos de los peligros a los que están expuestos los trabajadores, en la matriz de riesgos aplicada a Fundación Casalud, se evaluaron en los procesos de secretaría y auxiliar administrativo, exposición a peligros de clasificación biomecánicos como lo es la carga postural estática y posiciones inadecuadas con posibles efectos de alteraciones osteomusculares y vasculares, las cuales arrojaron un nivel bajo de ocurrencia, con oportunidades de mejora en cuanto a la sustitución donde se puede establecer reposición de sillas ergonómicas para mayor comodidad del trabajador, con seguimiento y control de la administración para fortalecer la cultura de seguridad y mejorar las condiciones en los lugares de trabajo.

En los procesos de Psicología, Trabajo social y Pedagogía, se evaluó la exposición a peligros de clasificación biomecánico de sufrir de estrés laboral, con posibles efectos por postura prologada mantenida, forzada, anti gravitacionales e iluminación de luz visible por exceso o deficiencia, con posibles consecuencias de sufrir de migraña, dolor muscular, dolor lumbar, y problemas visuales, las cuales arrojaron un nivel bajo de ocurrencia, con oportunidades de mejora en cuanto a las sustitución donde se pueden mejorar las condiciones en los lugares de trabajo.

Se logró evidenciar la falta de pausas activas en los puestos de trabajo, identificando las principales causas de enfermedades y dolencias causadas durante la jornada laboral, molestias como: Dolores posturales, problemas vasculares, migraña, dolor muscular, esfuerzo visual, dolor lumbar, dolor articular.

MATRIZ DE RIESGOS LABORALES.

PROCESO	ZONA / LUGAR	ACTIVIDADES	TAREAS	RUTINARIA: SI o NO	PELIGRO DESCRIPCION	CLASIFICACION
Secretaria	Recepción	Administrativas	Labores administrativas	Si	Carga postural estática, posición	Biomecánico
Auxiliar administrativo	Archivo	Administrativas	Labores administrativas	Si	Carga postural, estática, posición.	Biomecánico
Psicología	Consultorio 1	Administrativas	Labores administrativas	Si	Estrés laboral	Biomecánico
Trabajo social	Consultorio 2	Administrativas	Labores administrativas	Si	Estrés laboral	Biomecánico
Pedagogía	Consultorio 3	Administrativas	Labores administrativas	No	Estrés laboral	Biomecánico

EFFECTOS POSIBLES	CONTROLES EXISTENTES: FUENTE	MEDIO	INDIVIDUO	NIVEL DE DEFICIENCIA	NIVEL DE EXPOSICIÓN	NIVEL DE PROBABILIDAD	INTERPRETACIÓN	NIVEL DE CONSECUENCIA
Alteraciones osteomusculares y vasculares	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	Bajo	25
Postura (prologada mantenida, forzada, anti gravitacionales)	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	Bajo	25
Postura (prologada mantenida, forzada, anti gravitacionales)	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	Bajo	25
Postura (prologada mantenida, forzada, anti gravitacionales)	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	Bajo	25
Iluminación (luz visible por exceso o deficiencia)	Ninguno	Ninguno	Ninguno	2	2	4	Bajo	25

NIVEL DE RIESGO (NR) E INTERVENCIÓN	INTERPRETACIÓN DEL NIVEL DE RIESGO (NR)	ACEPTABILIDAD DEL RIESGO	N. EXPUESTOS	PEOR CONSECUENCIA	EXISTENCIA REQUISITO LEGAL ESPECÍFICO ASOCIADO – (MENCIONE LA NORMA)
100	III	Mejorable	1	Problemas vasculares	Decreto 1072 de 2014, ley 038 de 1997
100	III	Mejorable	1	Posturales, osteomusculares	Decreto 1072 de 2014, ley 038 de 1997
100	III	Mejorable	1	Migraña, dolor muscular, dolor lumbar.	Decreto 1072 de 2014, ley 038 de 1997
100	III	Mejorable	1	Migraña, dolor muscular, dolor lumbar.	Decreto 1072 de 2014, ley 038 de 1997
100	IIII	Mejorable	1	Esfuerzo visual	Decreto 1072 de 2014, ley 038 de 1997

ELIMINACIÓN	SUSTITUCIÓN	CONTROLES DE INGENIERIA	CONTROLES ADMINISTRATIVOS, SEÑALIZACIÓN, ADVERTENCIA	EQUIPOS / ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL
Ninguno	Establecer un plan de necesidades reposición de silla ergonómica	Ninguno	Programas de pautas activas durante la jornada de trabajo	Ninguno
Ninguno	Establecer un plan de necesidades reposición de silla ergonómica	Ninguno	Programas de pautas activas durante la jornada de trabajo	Ninguno
Ninguno	Establecer un plan de necesidades reposición de silla ergonómica	Ninguno	Programas de pautas activas durante la jornada de trabajo	Ninguno
Ninguno	Establecer un plan de necesidades reposición de silla ergonómica	Ninguno	Programas de pautas activas durante la jornada de trabajo	Ninguno
Ninguno	Establecer un plan de necesidades reposición de silla ergonómica	Ninguno	Programas de pautas activas durante la jornada de trabajo	Ninguno

Nota: elaboración propia, adaptado de Asanza Jiménez, A. F. (2013). *Elaboración de la matriz de riesgos laborales en la Empresa Proyecplast Cía. Ltda* (Bachelor's tesis). <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/5155>

8.2 REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA DE PAUSAS ACTIVAS TENIENDO EN CUENTA LOS RIESGOS ENCONTRADOS EN LA MATRIZ DE RIESGOS.

Se identificó la necesidad de diseñar el programa de pausas activas, con el objetivo de minimizar y prevenir enfermedades y dolencias, que pudimos identificar a través de la matriz de riesgos laborales que fue aplicada en la institución.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

OBJETIVO

Este programa tiene como fin velar por la calidad tanto física como mental del personal de la fundación Casalud, previniendo trastornos osteomusculares causados por los factores asociados a posturas prolongadas y los movimientos repetitivos en los trabajadores de la institución.

ALCANCE

Aplica para todo el personal de la fundación Casalud.

RESPONSABLE

- Líder de seguridad del paciente.

¿QUE SON 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 habito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas educativos sobre la importancia y los beneficios de la actividad física regular.

¿POR QUE REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

En el entorno laboral, la gran mayoría de trabajadores permanecen por lo menos ocho horas del día, y dependiendo del trabajo, en muchas ocasiones están sentados, con un nivel de actividad física mínimo.

Esto favorece que las personas se desacondicionen físicamente, lo cual promueve una actitud sedentaria relacionada directamente con cambios metabólicos y estructurales en el cuerpo humano.

Este programa es fundamental para el sano desarrollo de las actividades durante la jornada laboral.

EJECUCIÓN

Dentro del cronograma de actividades a efectuarse se programó para que el personal de la fundación Casalud realice los ejercicios con una duración de aproximadamente diez minutos en la media mañana y en la mitad de la tarde, en sus respectivos lugares de trabajo, y los días viernes de cada semana se llevara a cabo de manera grupal una rutina de dichas prácticas con el objetivo de motivar y

relacionar entre si al personal creando ambiente de armonía y mejorando la sana convivencia y comunicación entre ellos.

Debemos tener en cuenta para realizar las pausas activas las siguientes recomendaciones:

- La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible
- Relájese.
- Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a estirar.
- Sienta el estiramiento.
- No debe existir dolor
- Realice ejercicios de calentamiento, antes del estiramiento

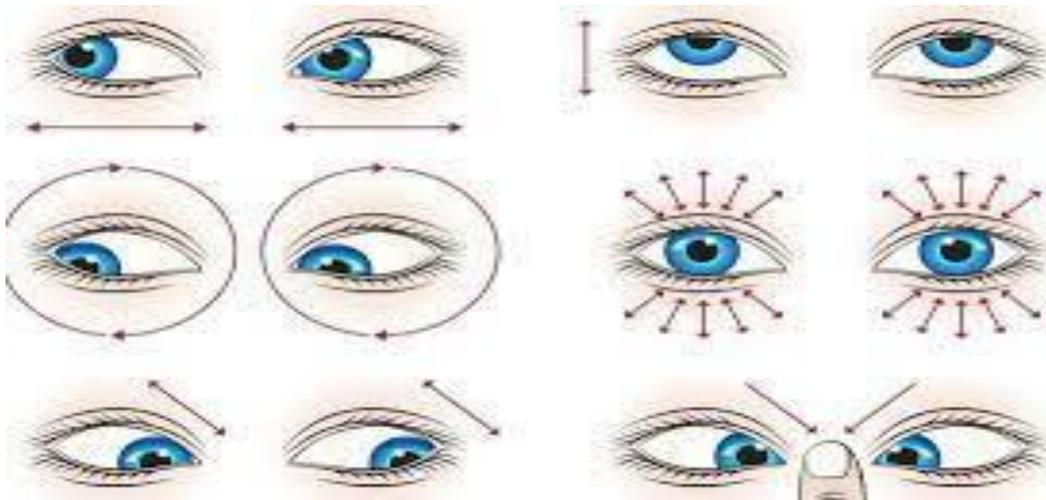
EJERCICIOS A REALIZAR



Ojos

Los ejercicios que describiremos a continuación te ayudarán a fortalecer los músculos de los ojos. Intenta mantener la cabeza recta mientras lo realizas.

- Parpadea varias veces, hasta que los párpados se vuelvan húmedos.
- Cubre tus ojos con las manos (sin presionar) y mueve los ojos hacia la derecha, sostén la mirada por 6 segundos y vuelve al centro. Repite el ejercicio hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repítelo 3 veces.
- Luego, dirige tu mirada hacia arriba. Quédate mirando 6 segundos al techo y vuelve al centro. Haz lo mismo mirando al suelo.
- Realiza movimientos circulares con los ojos. Primero realiza 2 círculos hacia la derecha y luego dos hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repite este ejercicio 3 veces.
- Acerca el dedo índice hacia tu nariz, observa la punta del dedo por 10 segundos y luego aleja el dedo en varias direcciones siguiéndolo con tus ojos.
- Frota tus manos para calentarlas y luego ponlas sobre tus ojos cerrados.



Cuello

Estos ejercicios te ayudarán a estirar los músculos del cuello, zona donde se acumulan las tensiones físicas y mentales con mayor frecuencia.

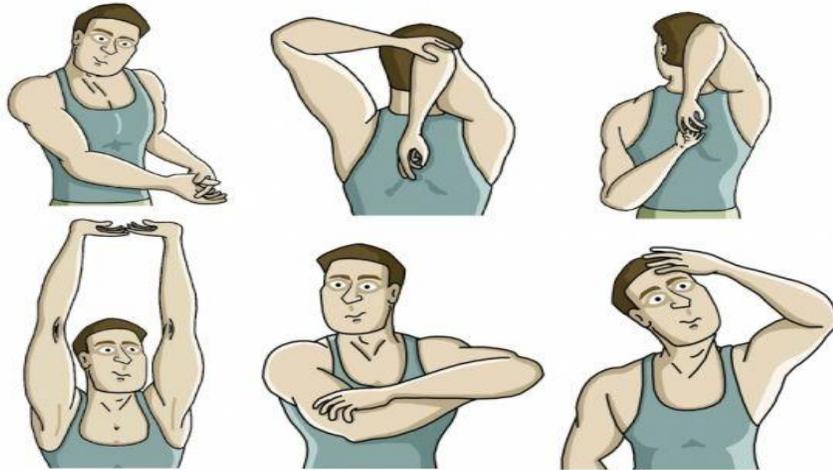
- Con las dos manos, masajea los músculos posteriores del cuello y en la región superior en la espalda. Realiza este ejercicio por 15 segundos.
- Flexiona la cabeza, intentando tocar tu pecho con el mentón. En esta posición, lleva suavemente el mentón hacia el lado derecho por 10 segundos y luego llévalo hacia el lado izquierdo.
- Gira suavemente la cabeza hacia el lado derecho, sostén la mirada por encima del hombro por 10 segundos, regresa al centro y luego voltéala hacia el lado izquierdo.
- Coloca la mano derecha sobre la cabeza y cerca de la oreja izquierda, inclina la cabeza ayudándote con la mano para que intentes tocar el hombro derecho con la oreja o hasta sentir una leve tensión en el lado izquierdo del cuello. Conserva el estiramiento por 10 segundos y lleva la cabeza al centro para luego realizar el estiramiento del lado izquierdo acercando la oreja al hombro correspondiente. Repite este ejercicio 3 veces a cada lado.



Hombros

Durante la jornada laboral, se acumula mucha fatiga en los músculos de los hombros que podrían derivar en contracciones musculares, espasmos, contracturas, entre otros. Esta fatiga puede aparecer por la ejecución repetitiva de algunos movimientos, por asumir posturas prolongadas o incorrectas y por llevar un estilo de vida acelerado y lleno de estrés. Por eso, es importante realizar ejercicios de movilización de los hombros:

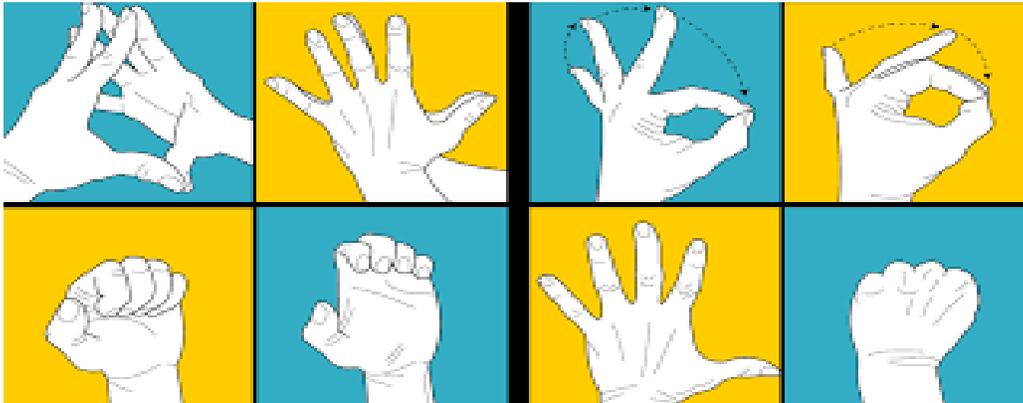
- ✓ Coloca las manos sobre los hombros y dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma lenta y suave. Repite el movimiento hacia adelante.
- ✓ Con los brazos relajados a ambos lados del cuerpo, eleva ambos hombros como intentando tocar las orejas al mismo tiempo. Sostén por 5 segundos y descansa.
- ✓ Con los brazos estirados al lado del cuerpo, con las manos empuñadas dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia adelante en forma pausada. Repite el movimiento dibujando los círculos hacia atrás.
- ✓ Coloca tu mano izquierda detrás del cuello, después pasa la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y empujándolo hacia atrás, sostén por 5 segundos y descansa.
- ✓ Con los brazos relajados al lado del cuerpo, dibuja con ambos hombros simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma pausada. Luego, dibuja los círculos hacia adelante.



Manos y codos

Las manos y los codos son las partes del cuerpo que más utilizamos durante el día. Por eso es muy importante realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento de los mismos en la jornada laboral. Para ejercitarlos, te recomendamos los siguientes movimientos:

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

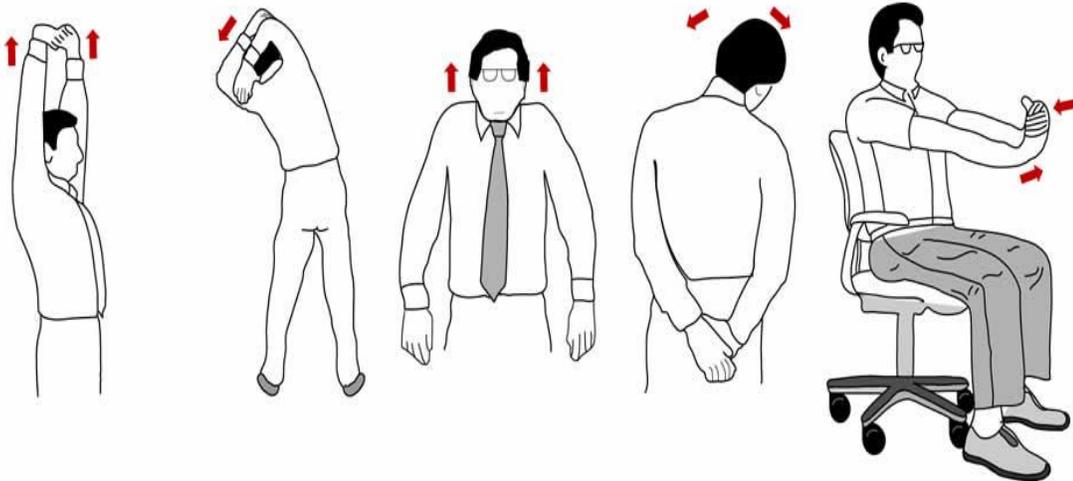


Espalda y abdomen

La espalda es el eje de nuestro cuerpo y es allí donde se descargan todas las fuerzas que no permiten mantener posturas y alcanzar el movimiento. Debido a ello, es el sitio donde más se acumulan tensiones musculares, que son agravadas por posturas incorrectas, levantamiento de cajas por encima de nuestra capacidad, usos de bolsos o maletines recargados a un solo lado y el estrés. Algunos de estos ejercicios te ayudarán a estirar los músculos y prevenir estas molestas lesiones:

- ✓ Entrelaza las manos por detrás de la espalda y empuja suavemente hacia abajo, manteniendo la espalda recta hasta sentir una leve tensión. Sostén por 5 segundos.
- ✓ Entrelaza las manos y lleva los brazos hacia adelante empujando suavemente para estirar los músculos de la espalda y los brazos. Encorva ligeramente la espalda y lleva la cabeza entre los brazos, sostén por 5 segundos y descansa los brazos.
- ✓ Coloca las manos entrelazadas detrás de la cabeza y lleva los codos hacia atrás estirándolos. Sostén por 5 segundos, relájate llevando los codos ligeramente hacia adelante.

- ✓ Sentado con las piernas ligeramente separadas con las manos sobre los muslos, dobla el tronco hacia adelante arqueando la espalda hasta donde se pueda, en esta posición relaja el tronco, el cuello y la cabeza dejándolos ligeramente suspendidos en dirección hacia el suelo. Conserva la posición por 10 segundos y vuelve a la inicial de forma suave.
- ✓ De pie con la espalda recta, levanta tu rodilla derecha como si fuera a tocar el pecho y abrázala con ambos brazos, mantén por 10 segundos y cambia de pierna.
- ✓ Con los pies separados, rodillas semiflexionadas y la espalda recta, lleva la cabeza sobre la mano izquierda sobre la cabeza inclinando el tronco hacia la derecha hasta sentir una leve tensión en el costado izquierdo, sostén por cinco segundos y vuelve al centro.



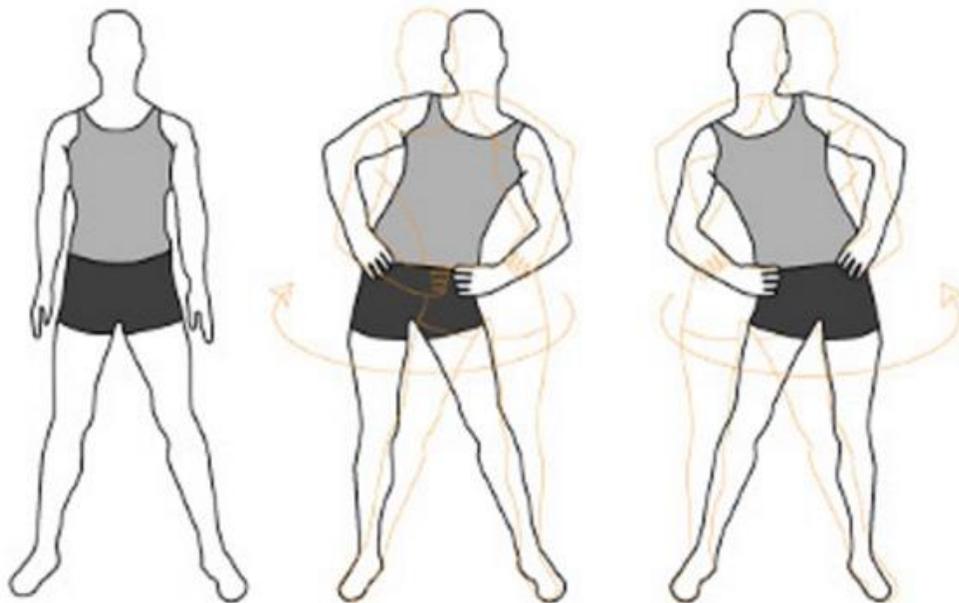


Cadera y miembros inferiores

El permanecer sentado durante tiempos prolongados puede producir fatiga en los músculos de la cadera y disminuir el retorno venoso de las piernas ocasionando la sensación de adormecimiento, cansancio, calambres y dolor. Para evitarlos, es necesario que realices los siguientes ejercicios:

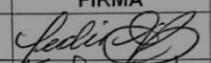
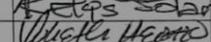
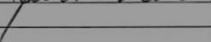
- ✓ De pie, con la espalda recta y las rodillas semiflexionadas, coloca las manos en la cintura y lleva la cadera hacia adelante, sostén por cinco segundos, vuelve al centro y repite hacia atrás sosteniendo por igual tiempo.
- ✓ Levanta la pierna izquierda llevando a la rodilla a la altura de la cadera, imagina que el pie está ubicado sobre el pedal de una bicicleta y empieza a pedalear de forma suave hacia adelante. Realiza 5 movimientos de pedaleo suaves y cambia de pierna.
- ✓ De pie, dibuja con toda la pierna derecha 5 círculos grandes hacia adentro, realizando el movimiento desde la cadera. Descansa y después dibuja cinco círculos hacia afuera.

- ✓ De pie, con la espalda recta, dobla hacia atrás la pierna derecha y toma la punta del pie con la mano derecha, manteniendo la pierna izquierda semiflexionada, con ambas rodillas el mismo nivel y el tronco erguido.
- ✓ Si observas molestias, hormigueo o mareo suspende la actividad y consulta a tu médico.



8.3 PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA A LA GERENTE Y LÍDER DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA SU APROBACIÓN.

Se contó con la aprobación del programa de pausas activas por parte de la gerencia de Fundación Casalud y se procedió aplicar en la institución, contando con la voluntad y compromiso por parte del personal.

 Fundación Casalud <small>Instituto de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano Centro de Atención a la Especialización Andaluza</small>		REGISTRO Acta de Reunión		CÓDIGO: SP-Rg-05 VIGENCIA: Septiembre 2021
				UNIDAD FUNCIONAL Seguridad del Paciente
<i>SIGC-Versión 1</i>				
ACTA N°	LUGAR	FECHA	HORA INICIO	HORA TERMINA
04/2022	FUNDACIÓN CASALUD	25/04/2022	4:30 pm	5:00 pm
TEMA	Aprobación del programa de pausas activas			
NOMBRE ASISTENTE	UNIDAD FUNCIONAL	FIRMA		
LEDIS EDITH BURGOS RODRÍGUEZ	GERENTE			
KELYS SOLANO NAVARRO	VIGIA SST			
YULIETH HERAZO HOYOS	PRESIDENTE CCL			
DESARROLLO DE LA REUNIÓN				
<p>El día 25 de abril del 2022, se reunieron los integrantes del vigía y el presidente del comité de convivencia laboral con la gerente para la respectiva aprobación de la implementación del programa de pausas activas, el cual tiene como objetivo velar por la calidad física y mental del personal de la Fundación Casalud, previniendo trastornos osteomusculares causados por los factores asociados a posturas prolongadas y los movimientos repetitivos en los trabajadores.</p> <p>La gerente de la Fundación Casalud dio su aprobación para la aprobación del programa, ya que considera que es un excelente beneficio para sus trabajadores, así mismo se estableció que el programa se realice todos los viernes en el horario de 3:30 a 4:00.</p> <p>Al finalizar la reunión se establecieron todos los parámetros para la implementación del programa y se anexo la evidencia de aprobación.</p>				
PRÓXIMA REUNIÓN	FECHA	HORA	LUGAR	
	MARZO	POR DEFINIR	FUNDACIÓN CASALUD	

9. CONCLUSIONES

En conclusión, al llevar a cabo la realización del diagnóstico de la situación actual de la Fundación Casalud al proceso de seguridad y salud en el trabajo, se identifica la oportunidad de mejora que existe al interior de la misma, por esta razón, al realizar la aplicación de la matriz DOFA y matriz de riesgos laborales se logra evidenciar la importancia de fortalecer la cultura de seguridad de los trabajadores en la institución, ya que el personal es un factor importante para el logro de los objetivos.

Es fundamental implementar dentro de las instituciones el programa de pausas activas ya que es de vital importancia para el bienestar y la salud de los colaboradores, llevar a cabo estas prácticas dentro de la jornada laboral, previniendo y minimizando los riesgos a los que están expuestos diariamente al momento de realizar sus actividades.

10. RECOMENDACIONES

Para todas las organizaciones sus trabajadores son fundamentales para el cumplimiento de las actividades y el logro de las metas, por lo que es de vital importancia buscar estrategias para prevenir enfermedades y minimizar los riesgos a los que se exponen al momento de realizar sus tareas diarias, el programa de pausas activas ayuda a velar por la salud y el bienestar de los colaboradores por lo que es esencial que las empresas de todos los sectores cuenten con dicho programa.

A continuación, algunas recomendaciones para la correcta implementación del programa de pausas activas en la Fundación Casalud:

- Como primera medida para la implementación del programa, es necesario que exista una voluntad real por parte de los colaboradores de la institución.
- Realizar constantes capacitaciones de cultura de seguridad, creación de hábitos saludables, actividad física y autocuidado al personal de la Fundación.
- Llevar un seguimiento y control del programa de pausas activas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cano, A. &. (2017). Evaluación de las pausas activas como medio para disminuir las molestias musculo esqueléticas de los trabajadores del sector pesquero en el área de saneamiento. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_3b7b653176a93e0306b37234fda1b75b
- Casalud. (2022). Fundación Casalud. fundación casalud: <http://www.FundaciónCasalud.com/portal/>
- Colmenares Pedraza, J. A., & Herrera Medina, R. (2018). Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia. Rev. Univ. Ind. Santander. Salud http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072018000100037
- Decreto Número 1072 De 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Mayo 26 del 2015. <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>
- Gutiérrez Cabello, C. G. (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. (<https://www.colmenaseguros.com/arl/gestionconocimiento/reconocimientos/Documents/orp-2014/arquidiosesis-ACTIVA-TU-PAUSA-ACTIVA-II.pdf>)

INSHT, I. N. (2015). Posturas de trabajo, evaluación del riesgo. Madrid, España: Ministerio de empleo y seguridad social. <https://www.insst.es/documents/94886/96076/Posturas+de+trabajo.pdf/3ff0eb49-d59e-4210-92f8-31ef1b017e66>

Mosquera, V. (2016). Pausas Activas Laborales y Su Incidencia en el Desempeño Laboral de los Trabajadores del Área de Ahorro y crédito de la Cooperativa Educadores Tangur LTDA. Ambato - Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22910/1/TESIS%20FINANCIAL.pdf>

MINSALUD. (2015). Minsalud. Minsalud: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Resolución 0312 de 2019. Por medio del cual se expide los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. Febrero 13 del 2019. <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>

SAFETYA. (18 de May de 2022). safetya. safetya: <https://safetya.co/ejemplos-de-politica-de-seguridad-y-salud-en-el-tr>

WHO. (2020). Actividad física. Sitio web de la organización mundial de salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consumo%20de%20energ%C3%ADa> .

11. ANEXOS

Anexos A. Registro fotográfico de la ejecución y socialización del programa de pausas activas.

