

**IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN MAQUINADOS Y  
MONTAJES MYM DE COLOMBIA**

**MARI LUZ CIRO URREA**

**DANIELA MORENO VANEGA**

**UNIVERSIDAD COLOMBIANA DE CARRERAS INDUSTRIALES  
VICERRECTORIA DE ADMINISTRACIÓN ABIERTA Y A DISTANCIA  
GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD PARA EL TRABAJO  
BOGOTÁ, D.C.**

**2017**

**IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN MAQUINADOS Y  
MONTAJES MYM DE COLOMBIA**

**MARI LUZ CIRO URREA**

**DANIELA MORENO VANEGAS**

**DISEÑO Y FORMULACIÓN DE PROYECTOS DE PREVENCIÓN**

**CLAUDIA LILIANA INFANTE RINCÓN**

**UNIVERSIDAD COLOMBIANA DE CARRERAS INDUSTRIALES**

**VICERRECTORIA DE ADMINISTRACIÓN ABIERTA Y A DISTANCIA**

**GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

**BOGOTÁ D.C.**

**2017**

## TABLA DE CONTENIDO

1	IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA MYM DE COLOMBIA LTDA.....	4
2	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	6
2.1	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	6
2.2	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
3	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
3.1	OBJETIVO GENERAL.....	8
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
4	JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
4.1	JUSTIFICACIÓN.....	9
4.2	DELIMITACIÓN.....	11
5	MARCO DE REFERENCIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	12
5.1	MARCO TEÓRICO.....	12
6	MARCO CONCEPTUAL.....	13
6.1	MARCO LEGAL.....	14
6.2	MARCO HISTORICO.....	15
7	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	17
7.1	INVESTIGACION DESCRIPTIVA.....	17
8	DISEÑO METODOLÓGICO.....	18
8.1	DESCRIPTIVO.....	18
8.2	TÉCNICA.....	20
8.3	INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	21
8.4	PROPUESTA METODOLOGICA.....	27
8.5	PLANEACIÓN DE LA PROPUESTA.....	30
8.6	ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LAS PREGUNTAS.....	31
9	FUENTES PARA LA OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN.....	35
9.1	FUENTES PRIMARIAS.....	35
9.2	FUENTES SECUNDARIAS.....	35
10	RECURSOS.....	36
11	CRONOGRAMA.....	38
12	CONCLUSIONES.....	40
13	REFERENCIAS (BIBLIOGRAFÍA).....	45

## 1 IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA MYM DE COLOMBIA LTDA.

**MAQUINADOS Y MONTAJE MYM DE COLOMBIA:** El lugar para la implementación del programa será en la empresa Maquinados y Montajes MyM de Colombia, la cual se encuentra en el departamento de Antioquia, municipio de Rionegro, ubicación estratégica debido a que se encuentra a 15 minutos del Aeropuerto José María Córdova y el corredor industrial de la autopista Medellín-Bogotá.

Cuenta con diferentes vías de acceso, con doble calzada y excelente iluminación, además la zona es segura y tiene importante participación en el desarrollo del departamento.

**Institución responsable/Alianzas:** Maquinados y Montajes MyM de Colombia, será la empresa que liderará la implementación del programa de pausas activas, a través de alianzas estratégicas con diferentes entidades para apoyar, fortalecer y facilitar la gestión de capacitación y entrenamiento para la gestión del conocimiento.

Entre las empresas seleccionadas para generar la alianza se encuentran; el SENA como institución encargada de dictar programas de formación y la ARL SURA como empresa administradora de riesgos laborales. En este orden de ideas la integración de estas entidades permitirá actuar en forma conjunta para obtener los resultados esperados con el proyecto.

**Breve descripción del proyecto:** La implementación del programa para pausas activas permitirá establecer acciones para prevenir las enfermedades de origen profesional, los accidentes de trabajo y se incrementará la capacidad de producción, debido a que se disminuirán los ausentismos causados por las incapacidades, además que permitirá que el personal realice sus funciones con posturas adecuadas y facilitará el relajamiento muscular durante la jornada laboral con el desarrollo de los ejercicios.

Se entiende entonces por pausas activas, los descansos entre labores, con pequeños ejercicios de estiramiento, que son necesarios para reducir el agotamiento de los empleados y prevenir lesiones osteomusculares, además también pueden contribuir con la productividad laboral y mejorar el clima organizacional. Los accidentes de trabajo, son toda lesión que sufren los trabajadores debido a causas externas, al esfuerzo realizado o agotamiento, que puede originar reducción temporal o permanente en su capacidad de trabajo o produzca su fallecimiento. Las enfermedades profesionales son todo estado patológico crónico que sufra el trabajador y que sobrevenga como consecuencia de la clase de trabajo que desempeña o hubiese desempeñado o del medio de trabajo causada por agentes físicos, químicos o biológicos.

## 2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 2.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Las pausas activas se crean como una alternativa a las diferentes enfermedades profesionales; este trata en realizar pequeñas actividades de descanso durante la jornada laboral, existen varias organizaciones que buscan prevenir enfermedades y son más conocidas como ARP (Aseguradoras de Riesgos Profesionales) pero su desarrollo en las diferentes empresas no es muy constante como se debería ya que solo se limitan a ir hacer conferencias una vez al mes, pero lastimosamente eso no es suficiente. Las empresas esta frente a una situación que pone en riesgo todo su personal, los riesgos dependen mucho de las características del puesto de trabajo, MyM que se dedicada a la fabricación y reparación de piezas, mantenimiento y montajes industriales, los empleados esta compañía están expuestos a diversos factores que podrían afectar sus sentidos y por consiguiente algunas partes del cuerpo. Podemos identificar los siguientes: malas posturas, agotamiento visual, contaminación auditiva, dolor en las manos entre otras.

Es importante identificar los factores de riesgo en el ambiente de trabajo y como se puede corregir y evitar, las pausas activas trae beneficios para la productividad y aprendizaje de los trabajadores, para la empresa Maquinados y Montajes M y M de Colombia es de importancia la cultura preventiva.

## **2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿En qué medida la implementación del programa pausas activas contribuirá en el mejoramiento del ambiente laboral en el sector metalmecánico de la empresa M y M de Colombia?

### 3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1 OBJETIVO GENERAL

Implementar un programa de pausas activas para la empresa Maquinados y Montajes MyM de Colombia, que contribuya con la reducción de enfermedades de origen profesional, accidentes de trabajo y ausentismos.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Prevenir las enfermedades de origen profesional causadas por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos

-Prevenir los accidentes de trabajo causados por estrés o cansancio laboral por medio de la integración del personal en el desarrollo de la pausa activa.

-Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.



## 4 JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

### 4.1 JUSTIFICACIÓN

Maquinados y Montajes M y M de Colombia es una mediana empresa del sector metalmecánico, ubicada en el municipio de Rionegro – Antioquia, presta los servicios de fabricación y reparación de piezas, mantenimiento de maquinaria y equipos y montajes industriales, para esto cuenta con los perfiles de Soldador, Mecánicos Máquinas Herramienta, Mecánicos de Mantenimiento y Auxiliares Generales. El horario de trabajo es de lunes a viernes de 7:00am a 5:30pm, con descanso el sábado y en algunas ocasiones los domingos.

Se evidencia que se deben desarrollar tareas de alto riesgo como alturas, confinados y caliente, que, en algunas ocasiones, requieren que el personal adquiera posiciones incómodas y prolongadas, además la jornada laboral es extensa, lo que puede contribuir con la generación de enfermedades osteomusculares y de origen profesional, entre las cuales se encuentran: malas posturas, agotamiento visual, contaminación auditiva, dolor lumbar, entre otros, además de causar ausentismos laborales y baja producción.

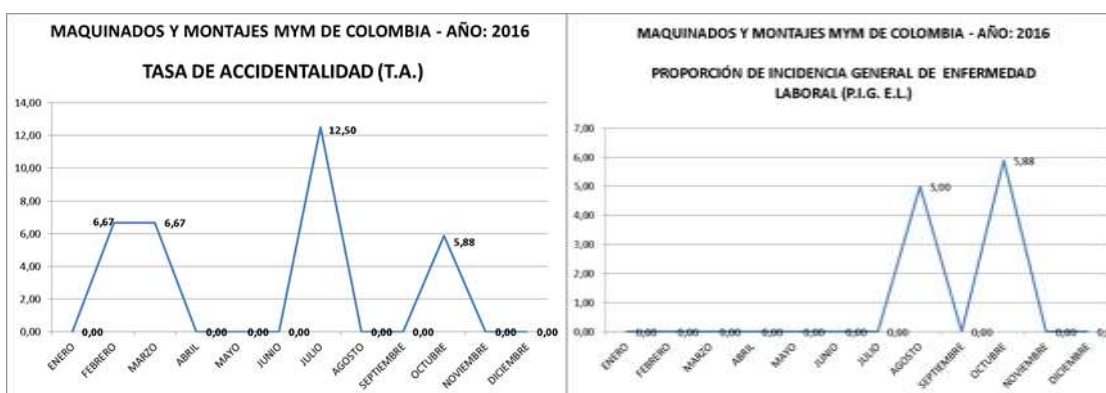
Las pausas activas son pequeños descansos durante la jornada laboral, en donde se realizan ejercicios de estiramiento que pueden descansar los músculos, reducir la fatiga, mejorar el clima laboral, reducir los ausentismos y mejorar la producción.

**Beneficiarios:** Los beneficiarios con la implementación del programa de pausas activas, en primera instancia serán los empleados, los cuales podrán tener pequeños descansos programados

para realizar ejercicios de estiramiento, que podrá relajar el cuerpo y reducir el cansancio generado por el desarrollo de las labores.

En segunda instancia el beneficiario será la empresa Maquinados y Montajes M y M de Colombia, debido a que se reducirán los ausentismos producidos por enfermedades laborales y accidentes de trabajo, además de fortalecer el proceso productivo con personal activo, descansado y con buenas condiciones de salud.

A continuación se visualiza indicador de ausentismo del personal por enfermedad laboral, accidente de trabajo y productividad:



*Fuente: Caracterización de ausentismos 2016, Maquinados y Montajes M y M de Colombia.*



*Fuente: Producción 2016 – Maquinados y Montajes M y M de Colombia.*

Se observa que la tasa de accidentalidad y enfermedad laboral, es elevada en algunos meses del año y una de las causas podría ser el agotamiento laboral.

## **4.2 DELIMITACIÓN**

-Mala planificación y comunicación inadecuada para la implementación del programa de pausas activas

-Darle importancia a un solo tema como la seguridad y dejando a un lado la salud (enfermedades profesionales)

-La empresa puede no invertir en la implementación del programa de pausas activas lo pueden ver como un costo que no tenga beneficios.

## 5 MARCO DE REFERENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

### 5.1 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 además realizar ejercicios puede evitar lesiones en el cuerpo, es indispensable realizar todos ejercicios para no sentir cansancio.

Es importante la implementación del programa de pausas activas, muchas empresas ya es parte de sus actividades diarias, debido a los beneficios que esta trae, el personal va a estar más dispuestos a trabajar. Promover a través de movimientos y actividad física que los trabajadores, aprendan estilos de vida saludables, buenos hábitos y beneficiar su salud mental.

## 6 MARCO CONCEPTUAL

De acuerdo a lo anterior que enmarca este trabajo, es fundamental definir y explicar acerca de los conceptos que están inmersos en la problemática a trabajar empezando por el significado de pausas activas entre otros conceptos.

**Pausas activas:** Es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en el trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generados por el trabajo.

**Enfermedad Laboral:** Es todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia obligada y directa de la clase de trabajo que desempeña el trabajador, en el medio en que se ha visto obligado a trabajar, y que ha sido determinada como tal por el Gobierno Nacional.

**Ausentismo:** Tiene que ver con días perdidos de labor. Incluso las horas de ausencia en el trabajo sumadas también se considera ausentismo.

**Administradora de Riesgos Laborales:** Entidades que tienen como objetivo prevenir, proteger y atender a los trabajadores contra Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales que puedan ocurrir en el trabajo que desarrollan.

**Factor de riesgo:** Se entiende bajo esta denominación, la existencia de elementos, fenómenos, condiciones, circunstancias y acciones humanas, que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación o control del elemento agresivo.

**Calistenia:** es la ejecución de actividades de calentamiento dirigida a los grupos musculares que se van a usar dentro de la actividad laboral, esto va dirigido específicamente para el personal operativo y con demandas de carga física altas.

## 6.1 MARCO LEGAL

El MINISTERIO DE SALUD fomenta las pausas activas, promueve la realización de actividad física en los lugares de trabajo para evitar el sedentarismo, segundo factor de riesgo para la salud después del tabaquismo.

-Ley 1355 DE 2009 (octubre 14) por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

-Ley 9/1979; por la cual se dictan medidas sanitarias. El título III habla de las disposiciones de la salud ocupacional y estas son aplicables a todo lugar y clase de trabajo.

-Resolución 2400/1979; Ministerio de Trabajo, que establece el reglamento general de seguridad e higiene industrial.

-Decreto 614/1984; por el que se determinan las bases para la organización y administración de la salud ocupacional.

-Resolución 2013/1986; reglamenta la organización y funcionamiento de los Comités de medicina, higiene y seguridad industrial.

- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales

## **6.2 MARCO HISTORICO**

“Desde hace más de 15 años, cuando en las grandes compañías descubrieron que sus trabajadores se quejaban más de enfermedades relacionadas con el trabajo como: síndrome del túnel del carpo, desgarres musculares y oculares, dolores en el cuerpo y estrés. Los profesionales de la salud ocupacional introdujeron el término de pausas activas entre su personal de trabajo para disminuir el número de casos de trabajadores incapacitados por causa de estas enfermedades”. Los seres humanos son medidos por sus capacidades físicas, mentales y psicosociales, están frente a una era, la cual comercializando y distribuyendo todo tipo de producto, cada día es un aprendizaje y nuevo reto que el ser humano asume, la mayoría de las organizaciones se preocupan más por qué tipo de personal van a contratar con el fin de reducir

impactos negativos al presentar complicaciones y ausentismo de los empleados en sus lugares de trabajo, por ese motivo es importante la implementación del programa de pausas activas.

Algunas organizaciones tienen la idea de que las pausas activas son una interrupción de la labor de un trabajador, pero por el contrario ésta actividad permite que su desempeño sea mucho más productivo. Para la empresa M y M es de gran importancia las pausas activas se busca enseñar al trabajador una rutina de ejercicios que realice durante su jornada laboral con el fin de conservar su buena salud, bienestar y mejorar su la calidad de vida.se busca propiciar ambientes de trabajo motivadores, que generen un mejor clima laboral y por ende ayuden a mejorar la productividad. Finalmente toda empresa tiene el deber de mantener un ambiente laboral seguro, sano, tranquilo y con bienestar.



## **7 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

### **7.1 INVESTIGACION DESCRIPTIVA**

La metodología para la investigación tendrá un enfoque descriptivo, debido a que se pretende interpretar de forma adecuada, todos los aspectos que intervienen en los procesos que maneja la empresa y que afectan la seguridad y salud en los empleados, para establecer la metodología adecuada para la implementación del programa de pausas activas.

## 8 DISEÑO METODOLÓGICO

### 8.1 DESCRIPTIVO

La metodología que se utilizara será la descriptiva, se recurre este tipo de investigación para lograr establecer las condiciones de trabajo y salud en la empresa M y M.

La metodología descriptiva es un método científico que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera. Su objetivo es conocer las situaciones, costumbres y actitudes, su meta es predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables.

El enfoque que se utilizara será Cualitativo para (Sandin Esteban, 2003) “la investigación cualitativa es una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos”

Para iniciar el trabajador de la empresa M y M es el participante, por lo tanto de la acción efectuada en la base teórica, conceptual y de aplicación surge una necesidad de construir la respuesta con base a las pausas activas, esto a través de formación de espacios donde el empleado tenga la oportunidad de relajarse y bajar el estrés desde el movimiento.

El término cualitativo es multiparadigmática en su enfoque que es la comprensión interpretativa de la experiencia humana, por este motivo permite describir y explicar los diferentes fenómenos presentes dentro de la empresa.

Tal como lo menciona Patton (1980, 1990)

Debido a su énfasis, define “los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones. Un estudio cualitativo busca comprender su fenómeno de estudio en su ambiente usual (como se vive, se comporta, y actúa la gente; que piensa; cuáles son sus actitudes, etc.”.)

Este enfoque resulta ser muy valioso, ya que su propósito es reconstruir la realidad a través de la recolección de datos, encuestas, preguntas, como es el caso de las pausas activas implementadas en la empresa M y M de Colombia.

Por otro lado, esta investigación se enmarca en lo descriptivo, tomando en cuenta que su enfoque que son las características, perfiles de las personas, grupos, comunidades, procesos, objetos entre otros.

Para (Sabino, 1986) “La investigación de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características

fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada”

Y es que precisamente el tipo de investigación descriptivo permitirá en esta investigación presentar, reflexionar como era el antes y el ahora de las pausas activas en la empresa, mostrar el cambio en el ámbito laboral y en la actitud hacia los demás, por medio de este estudio descriptivo conoceremos la realidad que se vive en Maquinados y Montajes de Colombia.

A partir del proceso investigativo, es pertinente como referente realizar lo que a continuación se menciona.

## **8.2 TÉCNICA**

Está siendo una investigación cualitativa se realizara test de atención, encuestas y observaciones. Cada una de estas tiene características importantes.

- Las observaciones son importantes para planificar, definir y observar los datos.
- La encuesta debe ser clara y precisa
- Los test son diseñados desde el marco conceptual y legal para ejecutar en la empresa

### **8.3 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

La población la cual está dirigido el programa de pausas activas, la constituyen todos los empleados, las técnicas que se usaron fueron las entrevistas, la observación y el dialogo y por supuesto fotografías.

Para el estudio cualitativo se partirá de cada acción que realiza cada empleado, y la manera en la cual la empresa aborda las pausas activas.

Para la implementación del programa de las pausas activas se realizará teniendo en cuenta las siguientes etapas del proceso:

La primera etapa se refiere al trabajo de investigación, del tipo de empresa para la cual se implementará el programa de pausas activas, sus características, procesos, cantidad de empleados y normatividad a aplicar, según sus características.

La segunda etapa consistirá en realizar un diagnóstico inicial para el programa de pausas activas para conocer el estado de la empresa frente a este tema y las necesidades de fortalecimiento o implementación del mismo, para, posteriormente tomar las medidas e iniciar, esto con el fin de alcanzar los objetivos de la temática propuesta.

La tercera etapa consistirá en asesorar y realizar seguimiento a las tareas asignadas, con el fin de retroalimentar el proceso de manera oportuna y asertiva.

Observación: Se realizara una observación a partir de los hábitos de los empleados de la empresa Maquinados y Montajes de Colombia, se tendrá en cuenta los lugares de trabajo, sus funciones y el nivel de estrés.

Encuestas: Se realizara encuestas a todo el personal para conocer su opinión y dialogar sobre su rutina laboral.

### **Instrumentos**

Técnica: Observación

Categoría: Participante, empleados

Descripción: Se realizó una observación con los empleados

Fallas: Ausentismo, cansancio, estrés laboral, riesgos de enfermedades

Técnica: Observación

Categoría: Encontrar causas y el problema

Descripción: Busca tener un espacio con los empleados con el fin de analizar el ambiente laboral y detectar las causas de estrés y el mal ambiente.

Fallas: Desempeño laboral

### **Diseño de instrumentos**

Observación: Se tuvo en cuenta todas las falencias que hacen que haya un mal ambiente

-Ausentismo

-Contaminación auditiva

-Estrés laboral

-Baja producción

-Exigencias

- Cansancio de las largas jornadas

Encuestas: Para la elaboración de las preguntas se tuvo cuenta las falencias anteriormente mencionadas, a continuación las preguntas

1. ¿Qué son las pausas activas?
2. ¿Sufre con frecuencia dolores corporales?
3. ¿Habitualmente tiene usted estrés laboral?
4. ¿Todo el día realiza la misma rutina?
5. ¿Le gustaría realizar alguna actividad que ayude a mejorar su salud?

Preguntas a desarrollar luego de la implementación del programa de pausas activas

1. ¿Qué opinas sobre las pausas activas?
2. ¿Crees que las pausas activas mejoran el ambiente laboral? Porque
3. ¿Con las pausas activas disminuyo el estrés laboral?
4. ¿Qué fue lo que más le agrado de las pausas activas?

**Propuesta**

Se propone realizar los siguientes pasos

Población: Empleados de la empresa M y M, ubicada en Rionegro –Antioquia

Número de empleados: 18 empleados – Horario de 7: 00 am a 5:00pm

**Fases del proceso**

En las encuestas realizadas a los empleados, se encontró problemas, los empleados manejan un alto grado de estrés, la generación de enfermedades osteomusculares y de origen profesional, entre las cuales se encuentran: malas posturas, agotamiento visual, contaminación auditiva, dolor lumbar, entre otros, además de los ausentismos laborales y baja producción.

Después de saber todo lo que sucede en la empresa se debe decidir que se va a realizar, se establecerá las prioridades y necesidades.

**Aplicación de instrumentos**

Se implementó el método descriptivo, la recopilación sistemática de datos; para dar una idea clara de la situación la aplicación de este se realizó a todos los empleados de la empresa M y M, como primera instancia se les informo a los empleados del inicio de implementación de las pausas activas. Para el inicio de este se tuvo un acercamiento con cada empleado para recolectar información, datos y opiniones que ayude para el proceso.



Al aplicar los instrumentos de evaluación del proyecto se recabo la siguiente información:

**Dialogo:** Al entrevistar a los empleados para determinar la situación. Se observan que los empleados mostraron su entusiasmo a la implementación del programa de pausas activas, les parecía interesante todo lo relacionado a las pausas activas, ya que con estas mejorara su estado físico y anímico, escuchar a todo el grupo sobre sus dolores o molestias musculares, finalmente se observó un gran interés por todos los empleados, estaban muy contentos de la implementación del programa ya que la jornada laboral es agotadora, y esta les servirá para sentirse con ánimo y ganas para continuar laborando.

Se registró material fotográfico como prueba de evidencia del desarrollo de proyecto.

Podemos ver las posturas de los trabajadores, realizando sus actividades.





*Fotografía: Empresa M y M de Colombia*

#### **8.4 PROPUESTA METODOLOGICA**

El objetivo de este proyecto se centra en la implementación del programa de pausas activas, a través de diálogos, encuestas y preguntas, el objetivo de esta recopilación se sustenta en la necesidad de generar un cambio para la empresa y su personal.

Después de observar y analizar, en la cual se evidencia que en la empresa Maquinados y Montajes de Colombia, no tiene un programa de pausas activas, cada empleado debe ser concientizado del beneficio que esta da a la salud y mejora el clima laboral.

Los ejercicios se fundamentan en los programas que realiza la ARL (Administradora de riesgos profesionales) los ejercicios podrán desarrollarse durante cortos periodos de tiempo durante todo el día y estos cuidaran de su salud mientras se trabaja, dentro de los ejercicios a realizar son equilibrio, flexibilidad y relajación.

Realizar cualquier actividad física, ayuda a mejorar la calidad de vida y disminuye los problemas psicosociales, disminuye ausentismo laboral, estrés y mejora el autoestima, entre otros.

A continuación muestro un cuadro de ejercicios, cada sesión tiene una duración de 15 minutos y se realizaran los días lunes, miércoles y viernes, en el horario de 12:00pm a 12:15pm. Para iniciar se realizara un calentamiento trotando, luego estiramiento, ejercicios y para finalizar relajación con música.

**Tabla: 1****Ejercicios para la realización de las pausas activas**

<b>Ejercicios</b>	<b>Para evitar o ayudar</b>
Estiramiento de muñecas	Túnel del carpo
Estiramiento del torso, brazos y muñecas	Relajación de la mitad del cuerpo
Relajación zona cervical	Relajación muscular
Relajar los músculos del cuello movimientos de rotación	Relaja el cuello
Ejercicio de fatiga visual	Cerrar los ojos ayuda a descasar la visión
Ejercicio de hombros	Ligera tensión
Manos y codos	Relajación
Ejercicio antes de cada tarea	Calentar las manos

*(Fuente elaboración propia)*

Nota: Esta tabla será la guía de ejercicios los cuales se deben practicar 3 por día.

-Estiramiento de muñecas: Trata sobre las articulaciones de las muñecas, se debe sostener con la mano contraria la palma de la mano y ejercemos presión hacia arriba durante unos diez segundos, se sentirá una leve tensión de la zona baja de la muñeca.

- Estiramiento del torso, brazos y muñecas: Este es un ejercicio multi-usos, se relaja la mitad del cuerpo, se trata de juntar las manos, súbalas por encima de su cabeza y extendiendo los codos ejerza presión hacia arriba, sostenga por unos 5 o 10 segundos y relaje el cuerpo.

-Relajación zona cervical: Entrelace las manos y trasládelas hacia atrás de la espalda, luego hacia arriba y ejerza presión sosteniendo por unos 10 segundos. Ganará elasticidad y optimizará la relajación muscular.

-Relajar los músculos del cuello movimientos de rotación: Ayuda a relajar, este ejercicio para el cuello relaja los músculos en esa zona, indirectamente mejorando tu rango de movilidad.

-Ejercicio de fatiga visual: se recomienda tapar los ojos manteniéndolos cerrados durante 10 segundos con la palma de las manos; repita este movimiento unas 5 veces.

-Ejercicio de hombros: Encoja sus hombros hacia las orejas. Sostenga por 10 segundos. Descanse y repítalo tres veces más.

-Manos y codos: 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.

-Ejercicio antes de cada tarea: Consista en calentar previamente sus manos, para que prepare sus articulaciones y fluya la sangre a través de toda su mano. Radica en abrir y cerrar las manos de forma sistemática y repetitiva, por 10 segundos.

Este programa debe ser orientado por el encargado del área de salud y trabajo. También debe tener un seguimiento para que se cumplan.

### **Los aspectos a evaluar**

- Compromiso de empleados
- Disminución de estrés laboral
- Disminución de dolores articulares y posturas
- Disminución de enfermedades laborales

Para la empresa M y M se realizó un cronograma el cual se evidencia más adelante, las actividades a las cuales la empresa va a realizar para mejorar el ambiente laboral.

## **8.5 PLANEACIÓN DE LA PROPUESTA**

Primera reunión: Enseñar, transmitir todo sobre las pausas activas, cuáles son sus beneficios.

Segunda reunión: Continúa la explicación sobre la implementación de las pausas activas en la empresa.

Tercera reunión: Todos los empleados aprenden sobre los ejercicios de pausas activas

Cuarta reunión: Se practican los ejercicios con un profesional de la ARL

Quinta reunión: Charla sobre las pausas activas, opiniones de los empleados.

Se puede observar a los empleados realizan sus pausas activas.



*Fotografía: Empresa M y M de Colombia*

## **8.6 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LAS PREGUNTAS**

A continuación se presentara la información obtenida en las preguntas realizadas a los empleados, en la observación desde septiembre del año 2016 hasta el mes de marzo del 2017, se identificaron algunos aspectos débiles durante la jornada laboral, los aspectos a encontrados fueron: ausentismo, estrés, dolores musculares malas posturas, agotamiento visual, contaminación auditiva, dolor en las manos entre otros; todos estos factores, las encuestas y diálogos sirvieron para entender toda la situación en la cual se encontraban los empleados.

Este análisis incluye la metodología descriptiva, que se centró en cómo, dónde y quien; lo cual implico revisar la información, temas para ser estudiados y presentados, el análisis descriptivo (resultados) mostraron lo siguiente.

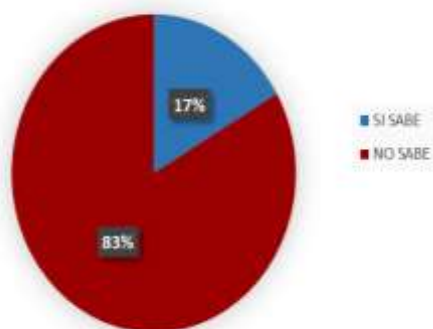
Se evidencio en la empresa Maquinados y Montajes de Colombia, que la jornada laboral es agotadora, por la rutina de las tareas no cuentan con las pausas activas y realizar el mismo movimiento en gran parte de día trae sus consecuencias, generando estrés y ausentismos.

### Resultados:

Como interpretan los empleados de la empresa M y M las pausas activas.

Concluyendo de las encuestas, preguntas y diálogos realizados en la empresa, se observa que ninguno de los empleados realiza las pausas activas, pero la mayoría manifestó tener una carga alta de trabajo y como consecuencias cansancio, estrés, agotamiento y dolores corporales. Al mencionar las pausas activas, la mayoría no tenía conocimiento, solo el área administrativa y ninguno había sido participe de un programa de pausas activas. Así mismo manifestaron tener dolores frecuentes y manejar un alto estrés por sus largas jornadas laborales y la misma rutina durante día, finalmente creen y quieren realizar actividades que mejoren su salud y contribuyan a un buen ambiente laboral.

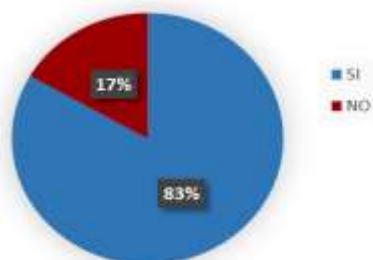
#### ¿Conoce las pausas activas? Si sabe - No sabe



Se realizó la encuesta con el fin de conocer el grado de conocimiento del personal sobre las pausas activas, se determina que el 83% del personal no sabe o no tiene conocimiento sobre este tema

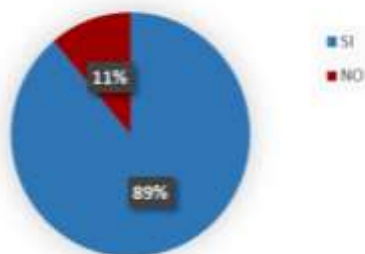


¿Sufre con frecuencia dolores corporales?



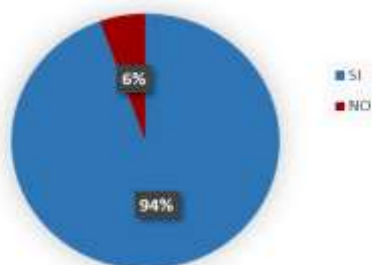
Al preguntar por el estado de salud el 83% del personal afirman que presentan dolores corporales durante la realización de sus labores.

¿Habitualmente tiene usted estrés laboral?



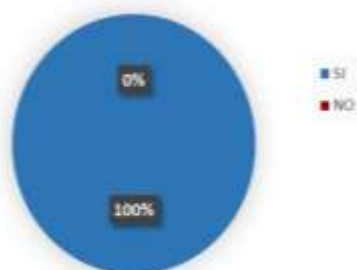
El 89% de las personas presentan estrés laboral, el cual puede ser originado por diferentes factores, entre ellos, la extensa jornada y la realización de tareas de alto riesgo.

¿Todo el día realiza la misma rutina?



El 94% del personal considera que realiza labores rutinarias todo el día, esto puede ser debido a que realizan tareas repetitivas con posiciones prolongadas que generan cansancio corporal.

¿Le gustaría realizar alguna actividad que ayude a mejorar su salud?



El 100% del personal afirma que le gustaría realizar alguna actividad que ayude a mejorar su salud y mitigar los efectos del cansancio físico y mental causado por el desempeño de sus funciones.

## **Resultados**

Finalmente podemos manifestar que la implementación del programa de pausas activas, beneficio en el trabajo a todos los empleados, todos se sentían satisfechos y los comentarios fueron positivos, además se notó un cambio en la actitud y disminuyó el ausentismo, muchos mostraron estar mejor los días que se realizaron los ejercicios.

## **9 FUENTES PARA LA OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN**

### **9.1 FUENTES PRIMARIAS**

Se observara presencialmente a los colaboradores de la organización en cada proceso de la planta de producción hasta reunir las muestras necesarias para la investigación.

Manuales, procesos, procedimientos, instructivos entre otros documentos existentes en la empresa para el manejo de los procesos, con el fin de obtener información sobre las pausas activas.

### **9.2 FUENTES SECUNDARIAS**

Aquellas que contienen material ya conocido, como lo son enciclopedias, directorios, bibliografías, catálogos, monografías entre otros.

## 10 RECURSOS

Aquí se hace una lista de todos los recursos necesarios para llevar a cabo el proyecto:

Recursos humanos

Recursos físicos

Recursos financieros

**Recursos:** Para la implementación del programa serán necesarios los siguientes recursos:

### Tabla: 2

#### Presupuesto para el programa de pausas activas

FACTOR	DESCRIPCIÓN
Humano	Ingeniero Industrial, con conocimiento en métodos y tiempos, estandarización de procesos e higiene postural
Técnicos	Cartillas, cartelera, computador.
Financieros	\$3.774.173

*(Fuente elaboración propia)*

Nota: A continuación se muestra la tabla de gastos para la ejecución del programa de pausas activas.

**Presupuesto:** Para el la implementación del programa de pausas activas se requiere el siguiente presupuesto, al cual deberá ser financiado por la empresa Maquinados y Montajes M y M de Colombia. A continuación se describe el presupuesto:

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Exámenes médicos de ingreso y seguimiento al persona.	20	30.000	600.000
Inducción al personal (1 hora por cada empleado)	20	3.542	70.833
Capacitación sobre higiene postural (2 horas por cada empleado)	40	3.542	141.667
Estudio de métodos y tiempos (48 horas de Ingeniero Industrial)	48	20.000	960.000
Diseño de puestos de trabajo (48 horas de Ingeniero Industrial)	48	20.000	960.000
Investigación de tipos de ejercicios a realizar en las pausas activas (5 horas Ingeniero Industrial)	5	20.000	100.000
Elaboración de manual con los ejercicios a desarrollar durante las pausas. (5 horas Ingeniero Industrial)	5	20.000	100.000
Capacitación al personal sobre los diferentes tipos de ejercicios y la forma adecuada de realizarlos.	20	3.542	70.833
Estandarización y documentación procesos seguros de trabajo. (30 horas Ingeniero Industrial)	30	20.000	600.000
Carteleras con afiches de indicaciones de ejercicios	2	50.000	100.000
Realización de ejercicios por 10 minutos durante la jornada laboral	20	3.542	70.840
		<b>TOTAL PRESUPUESTO</b>	<b>3.774.173</b>

*(Fuente elaboración propia)*

## 11 CRONOGRAMA

**Tabla: 3**

**Se Para la implementación del programa se realizaran las siguientes actividades:**

META	ACTIVIDADES	TAREAS
Eliminar el 100% las enfermedades laborales causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar exámenes médicos de ingreso y seguimiento al personal y seguir recomendaciones médicas.</li> <li>• Realizar inducción al personal sobre la forma adecuada y segura de realizar sus funciones.</li> <li>• Capacitar al personal sobre higiene postural para el desarrollo de su trabajo.</li> <li>• Realizar estudio de métodos y tiempos para los diferentes perfiles y cargos.</li> <li>• Diseñar puestos de trabajo que permita adoptar posturas adecuadas para el desarrollo de las funciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solicitar citas médicas e informar a cada empleado.</li> <li>• Realizar presentación con información de la empresa, perfiles y medidas de prevención.</li> <li>• Gestionar con la ARL Sura la capacitación sobre higiene postural.</li> <li>• Gestionar la rotación de personal en los diferentes puestos de trabajo.</li> </ul>
Eliminar el 100% de los accidentes de trabajo causados por estrés y/o cansancio laboral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigar los tipos de ejercicios que se pueden realizar durante las pausas activas.</li> <li>• Elaborar un manual con los ejercicios a desarrollar durante las pausas.</li> <li>• Capacitar al personal sobre los diferentes tipos de ejercicios y la forma adecuada de realizarlos.</li> <li>• Generar una cultura del cuidado en la para que los trabajadores conozcan los riesgos y las medidas de prevención y control.</li> <li>• Estandarizar y documentar procesos seguros de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consultar los tipos de ejercicios a realizar, según la parte del cuerpo usada para desarrollar la actividad laboral.</li> <li>• Documentar procedimientos.</li> <li>• Imprimir cartilla con la importancia de realizar las pausas activas.</li> <li>• Capacitar al personal sobre los estándares realizados.</li> </ul>
Realizar el 100% de las pausas activas programadas en la empresa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programar la hora, duración y tipos de ejercicios a realizar durante las pausas activas.</li> <li>• Establecer una persona responsable de liderar las pausas activas.</li> <li>• Informar al personal sobre los horarios y duración de las pausas activas.</li> <li>• Realizar ejercicios variados que contribuyan al descanso muscular.</li> <li>• Verificar el cumplimiento de la programación diaria de las pausas activas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir en el tablero de producción la hora a realizar las pausas activas con la persona responsable de su realización.</li> <li>• Publicar fichas con dibujos e indicaciones de los diferentes ejercicios a realizar.</li> <li>• Supervisar la realización de las pausas activas del personal.</li> </ul>

*(Fuente elaboración propia)*

Nota: Cronograma de actividades para mejorar las falências em cuanto a salud y bienestar de los empleados

### **¿Que se espera del proyecto?**

Con el desarrollo del programa de pausas activas se podrán prevenir las enfermedades de origen profesional causadas por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.

Las pausas activas contribuirán con la prevención de los accidentes de trabajo causados por estrés o cansancio laboral por medio de la aplicación de ejercicios de relajación muscular, higiene postural y contribuirá con la integración del personal.

Incremento en los niveles de productividad, debido a la disminución de los ausentismos generados por enfermedades de origen profesional y/o accidentes laborales.

## 12 CONCLUSIONES

Al finalizar este proyecto, se pudo identificar aspectos relevantes para la empresa y que se debe tener en cuenta para prevenir, mejorar y solucionar, las pausas activas, ausentismo y jornada laboral y la prevención de accidentes; fueron aspectos importantes para la ejecución del proyecto.

Observando, aprendiendo y dialogando con los empleados y tras la realización de la propuesta metodológica, se evidencio un cambio en la actitud y en el estado de ánimo; implementando el programa de pausas activas que tiene como prioridad disminuir el ausentismo, dolores musculares, malos hábitos posturales estrés y promover la actividad física en la jornada laboral, como objetivo fundamental para la empresa, como ser principal el bienestar del ser humano.

La implementación de las pausas activas indico ser un instrumento muy efectivo en cuanto a la actividad de cada empleado y su mejoramiento en la jornada laboral, las reuniones con todos los empleados sirvieron para conocer cómo se sentían en sus respectivas tareas.

Realizar ejercicios en el lugar de trabajo mejora la calidad de vida de los trabajadores, para prevenir enfermedades, además de generar un impacto positivo en el ambiente laboral en el tiempo que se hace las pausas activas se comparte de otra manera con los compañeros de trabajo.



Para Sura “las pausas activas son el medio preventivo para evitar estrés y lesiones articulares que puedan sufrir los empleados en su jornada laboral”. La ejecución de este proyecto tiene mucha colaboración de todos los integrantes es algo positivo para la compañía disminuyo los dolores musculares, corporales por las malas posturas y movimientos repetitivos, un aspecto que mejoro fue la integración y el respeto entre todos, mientras se realizan las pausas activas sus expresiones faciales cambien; se divierten, juegan y realizan chistes.

La administración de Maquinados y Montajes de Colombia, reconocen que la decisión de implementar un programa de pausas activas, ya que observaron que es una excelente motivación para el empleado generando un ambiente de grado y satisfacción en cuanto a sus laborales.

Este proceso permitió comprender que los empleados son la herramienta más importante que deben tener las compañías y que sin ellos no se podría realizar las piezas. Finalmente se logró la meta de imprimir el programa de las pausas activas, se espera que continúe como objetivo la salud y el bienestar de todos los empleados.

### **Recomendaciones**

- Proteger y cuidar la salud física, mental y emocional de sus empleados.
- Hacer énfasis en temáticas que fomenten la promoción de la salud
- Tener en cuenta las características y necesidades de las personas antes de desarrollar alguna actividad.

**Anexo**

Encuesta para los trabajadores. Sobre las pausas activas

1. ¿Qué son las pausas activas?

Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_

¿Qué es?

---

2. ¿Sufre con frecuencia dolores corporales?

Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_

3. ¿Habitualmente tiene usted estrés laboral?

Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_

4. ¿Todo el día realiza la misma rutina?

Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_

5. ¿Le gustaría realizar alguna actividad que ayude a mejorar su salud?

Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_

¿Cual? \_\_\_\_\_

Gracias.

**Anexo**

Luego de implementar las pausas activas. Por favor responder las siguientes preguntas

1. ¿Qué opinas sobre las pausas activas?

---

---

---

2. ¿Crees que las pausas activas mejoran el ambiente laboral? Porque

---

---

---

3. ¿Con las pausas activas disminuyo el estrés laboral?

---

---

---

4. ¿Qué fue lo que más le agrado de las pausas activas?

---

---

---

Gracias

## 13 REFERENCIAS (BIBLIOGRAFÍA)

-Maquinados y Montajes de Colombia. (2017) Manual de procesos y funciones. Recuperado de <http://www.maqymon.com/>

-ARL SURA. Documentos pausas activas. (2017) Pausas activas, asesor virtual. Recuperado de <https://www.arlsura.com/index.php/documentos/category/8-pausas-activas>

-ARL SURA. Riesgos profesionales. (2016) Aprende a hacer pausas activas en tu trabajo. Recuperado de <https://arlsura.com/index.php/173%20-noticias-riesgos-profesionales/noticias/2249-aprende-a-hacer-pausas-activas-en-tu-trabajo>

-Mario Tamayo (2009) Tipos de investigación, Investigación descriptiva. Recuperado de [http://trabajodegradoucm.weebly.com/uploads/1/9/0/9/19098589/tipos\\_de\\_investigacion.pdf](http://trabajodegradoucm.weebly.com/uploads/1/9/0/9/19098589/tipos_de_investigacion.pdf)

-Ministerio de salud (2016). Prevenir el cansancio en el personal de salud. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/CA/Prevenir-el-cansancio-personal-salud.pdf>