

**Unidades 5 y 6: Fase 6**  
**Construcción y Consolidación del proyecto de grado.**

**MODELO ESTRATEGICO INTEGRAL PARA LOS PROCESOS DE SALUD  
OCUPACIONAL CON ENFASIS EN GESTION DEL CONOCIMIENTO DE LA  
EMPRESA AME FRANGANCIAS E INSUMOS**

**PRESENTADO POR:**

**CLAUDIA MILENA MORENO Cód. 52.879.647**

**DIANA MILENA MASMELA Cód. 52.972.811**

**KAREN VILLANUEVA Cód. 52.876.569**

**LUZ ANDREA ROMERO Cód. 52.908.637**

**ALMA YUREYMA PALACIO Cód. 52.974.099**

**GRUPO: 101007-53**

**DIRECTORA:**

**CLAUDIA ROCIO ROCHA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, CONTABLES, ECONOMICAS Y DE**  
**NEGOCIOS**

**MAYO DE 2018**

**BOGOTÁ**

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION .....	1
CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA .....	3
1.1. Antecedentes del Problema.....	3
1.2. Planteamiento del problema .....	4-5
1.3 Objetivos .....	6
1.4 Justificación de la Investigación .....	8
CAPÍTULO 2: REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
2.1 Marco Teórico .....	10
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA GENERAL .....	15-16
3.1. Método de la investigación .....	15
3.2 Población y Muestra.....	15
3.3 Fuentes de información .....	16
3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos .....	16
CAPÍTULO 4: RESULTADOS.....	18
4.1. Presentación de Resultados .....	17
4.2. Análisis de datos.....	20-29
CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES .....	30
5.1 Resumen de Hallazgos .....	30

5.2 Recomendaciones.....	30-31
5.3 Propuesta.....	32
5.3.1 Recursos: Humanos, Materiales, Financieros .....	432
5.3.2. Cronograma de Actividades. Diagrama de Gantt.....	54
BIBLIOGRAFIA .....	59-60

## LISTA DE TABLAS

TABLA 1. Recursos Financieros.....	53
TABLA 2. Diagrama de Gantt.....	54-56
TABLA 3. Cuestionario encuesta.....	61-64

## LISTA DE GRAFICAS

<u>Imagen 1 Comparativo de los diagnosticos mas frecuentes en el 2011</u> .....	12
<u>Imagen 2 Encuesta aplicada</u> .....	17
<u>Imagen 3 Resultado pregunta 1</u> .....	20
<u>Imagen 4 Resultado pregunta 2</u> .....	21
<u>Imagen 5 Resultado pregunta 3</u> .....	22
<u>Imagen 6 Resultado pregunta 4</u> .....	23
<u>Imagen 7 Resultado pregunta 5</u> .....	24
<u>Imagen 8 Resultado pregunta 6</u> .....	25
<u>Imagen 9 Resultado pregunta 7</u> .....	26
<u>Imagen 10 Resultado pregunta 8</u> .....	27
<u>Imagen 11 Resultado pregunta 9</u> .....	28
<u>Imagen 12 Resultado pregunta 10</u> .....	29
<u>Imagen 13 estiramientos superiores</u> .....	36
<u>Imagen 14 estiramientos generales</u> .....	37
<u>Imagen 15 ejercicios cabeza y cuello</u> .....	38

<u>Imagen 16 ejercicio visual</u> .....	39
<u>Imagen 17 ejercicio hombros y brazo</u> .....	40
<u>Imagen 18 ejercicio hombros</u> .....	41
<u>Imagen 19 ejercicio muñeca y dedos</u> .....	42
<u>Imagen 20 ejercicio cadera</u> .....	43
<u>Imagen 21 ejercicio rodillas</u> .....	44
<u>Imagen 22 ejercicio pie y rodilla</u> .....	45
<u>Imagen 23 descanso visual</u> .....	46
<u>Imagen 24,25,26 manejo de estrés</u> .....	47-48
<u>Imagen 27,28,29,30 ludicas</u> .....	49-51

## INTRODUCCION

Las empresas son algo más que un grupo de personas, partes o áreas; es importante verlas como un grupo de complejos sistemas que deben apuntar hacia el logro de objetivos propuestos y metas trazadas.

Debido al constante avance y cambios mediáticos las empresas hoy se enfrentan a riesgos que les generan inestabilidad y giros constantes en sus políticas, procesos y protocolos, las exigencias al interior de ellas es cada vez grande, y constituye uno de los principales desafíos que hoy por hoy deben afrontar las organizaciones, esto requiere que las empresas deben reconocer la importancia de cada área, en donde se evalúan a profundidad las necesidades de los empleados y condiciones en que laboran, si se evalúa y se toman acciones y planes de mejora para suplir dichas necesidades esto será beneficio no solo para el empleado, sino también para la empresa donde podrá contribuir con iniciativa, creatividad y conocimiento al desarrollo de los procesos al interior de la organización.

Por lo anterior el presente trabajo se enfocara en el manejo del Sistema General de Seguridad y salud en el trabajo SG-SST de la compañía AME fragancias e insumos, teniendo como punto de partida la importancia de este, y por ende es primordial que las áreas encargadas de este proceso respondan positivamente, contribuyendo al bienestar integral de los empleados, que permiten que este programa de SG-SST sea un mecanismo que facilite el desarrollo de sus funciones, que promuevan el incremento, productividad de cada empleado.

Como grupo de trabajo y analizando minuciosamente el SG-SST que maneja la compañía AME fragancias e insumos, detectamos una falencia en el SG-SST que maneja actualmente la empresa, ya que no se le reconoce la importancia al bienestar físico y emocional del trabajador, no hay actividades puestas en el escenario que lo promuevan, por ende es importante implementar un programa de pausas activas, que su función principal es la de promover el ejercicio físico, el ejercicio mental y por supuesto el emocional durante la jornada laboral. Este es un importante tema a desarrollar para cubrir ese vacío que presenta el SG-SST de la compañía.

## CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA

### 1.1. Antecedentes del Problema

La empresa Ame fragancias e insumos busca ser reconocida como una organización nacional líder en el mercado de fragancias, líneas complementarias e insumos especializados, así mismo la empresa se propone tener un crecimiento anual sostenido en lo que respecta a la distribución de fragancias en el país, por tal razón se incrementara el trabajo, por ello es necesario que la empresa cuente con planes de mejoramiento o de implementación de la SG-SST, aunque la empresa posee como tal un SG-SST, este presenta algunas falencias desde mi punto vista, dado que lo manejan solo como un requerimiento legal y no como una prioridad para el bienestar de los mismos, pues no hay como tal actividades puntuales en pro del empleado.

Además de ello el incremento del trabajo conlleva a que se presente un incremento en las enfermedades laborales, lo que genera que los empleados disminuyan en su rendimiento, y así como lo planteamos en el trabajo y fase anterior, se diagnosticaron varias necesidades que hacen falta para contribuir a la mejora y calidad de vida laboral, una de ellas y que va muy enfocada al SG-SST es la de establecer programas de pausas activas y/o relajación entre las jornadas laborales.

Al analizar e indagar con base en la información suministrada por nuestra compañera Alma en cuanto al SG-SST que maneje la empresa, se logra evidenciar que en la empresa no se

cuenta con un personal de salud ocupacional para sensibilizar a sus trabajadores acerca del beneficio de poner en práctica las pausas activas en sus labores diarias.

## **1.2. Planteamiento del problema**

En el transcurso del tiempo se ha manifestado un progreso por parte de las empresas referente a la idea de seguridad y comodidad laboral a sus empleados, pero aún hay organizaciones que no reconocen la importancia que este sistema debe ejercer al interior de las mismas, por ello se hace necesario plantear un sistema integral, que abarque a todos los empleados, que permitan que ellos sean partícipes de una actividad diferente dentro de la empresa, y es aquí donde es tan importante el tema de las pausas activas “Estas se definen como cortos reposos que se realizan en el transcurso de nuestras labores diarias; las cuales nos ayudan a recobrar fuerza, aumentar el rendimiento y eficacia en las diferentes tareas asignadas, por medio de distintos métodos y prácticas que contribuye a disminuir el agotamiento ocupacional, malestar a nivel óseo y muscular, ayudando a aminorar la tensión y fatiga.”<sup>1</sup>, se concluye que esta práctica es sin lugar a duda un beneficio enorme para los trabajadores como para la empresa, pues el tiempo máximo es de 15 minutos en su lugar de trabajo, además lo que se pretende con esta actividad diaria es que el empleado se logre motivar y enganchar para que lo vuelva como su rutina sana diaria.

Es de vital importancia el contexto de los reposos activos para reducir enfermedades laborales y evitar así mismo situaciones que generen incapacidades, pues la ausencia o la falta de estas actividades pueden afectar considerablemente la vitalidad corporal e intelectual de los trabajadores en la organización.

La empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS, aunque muestra una organización detallada y concisa de accidentes profesionales, sin embargo no obtiene reunir y beneficiar en pro de sus colaboradores, ya que no se percibe una motivación para realizar una actividad que saque un poco del estrés y que les permita un momento de relajación, por lo anterior para darle solución a este problema es necesario incluir al programa que actualmente tiene la empresa una actividad diaria de ejercicios regulados y espacio de relajación y un poco de esparcimiento y diversión en el lugar de trabajo, como son las pausas activas, de esta manera se pretende sensibilizar a los trabajadores para que lo vean como un medio eficaz de prevención.

Por tal razón se plantea la pregunta ¿Cuál es la forma adecuada de comunicar y llevar a cabo el programa de pausas activas dentro del SG-SST implementado por AME Fragancias e insumos?

## 1.3 Objetivos

### **OBJETIVO GENERAL**

- Plantear una guía estratégica integral al proceso SG-SST de la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS, con énfasis en Gestión del conocimiento, enfocándose en la aplicación y ejecución de las Pausas Activas.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Diseñar un modelo estratégico del SG-SST en la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS, enfocándose en el programa de pausas activas.
- Elaborar planes de acción que contribuyan y permitan minimizar las enfermedades laborales por falta de actividades de pausa al trabajador.
- Implementar el programa de reposos activos, con la finalidad de examinar la correlación de estas pausas en las ocupaciones profesionales y su influencia en la precaución de trastornos, fomento de la salud y ocupación corporal.
- Identificar y evaluar el proceso de cambio y transferencia de la salud ocupacional a la SGSST.

- Analizar la comunicación adquirida por medio del sondeo para hallar oportunidades de mejora al SGSST.

## 1.4 Justificación de la Investigación

Este trabajo pretende implementar una propuesta y/ o programa que complemente el SG-SST que se viene manejando en la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS, en donde se incluya las pausas activas como mecanismo efectivo para todos sus colaboradores.

Sin lugar a duda por muchos años y no es un secreto que al interior de las empresas se presenta varias afecciones en la salud relacionadas al modo de vida que hacen poco ejercicio, y el desequilibrio de tareas laborales, y sé que cada de nosotros hemos sido actores de esta situación en algún momento de nuestra vida laboral, por ello la importancia de este trabajo, lo que se busca es que la empresa, el empleado y el lector puedan entender y aplicar las pausas activas en distintos contextos que estos no solo se limiten a nuestra ocupación sino por el contrario también pueden realizarse en nuestro hogar e instituciones educativas.

Por esto es importante aplicar e implementar una rutina de pausas activas, desarrollar movimientos en nuestra jornada diaria nos permite reducir considerablemente ese efecto de debilitamiento corporal e intelectual de cada empleador; estas pausas activas deberán ser una herramienta primordial de la salud ocupacional, enfocada a mejorar la movilidad articular, estiramiento, cambios de posición, etc.

## CAPÍTULO 2: REVISIÓN DE LITERATURA

### 2.1 Marco Teórico

Una de las principales preguntas que formulan los médicos tratantes a sus pacientes en el momento de su consulta es si este realiza actividad física, que tipo de actividad realiza y con qué frecuencia la realiza, en este sentido se percibe la relación entre nivel de actividad física y salud de las personas.

La relación de cero actividades físicas se asocia a la palabra Sedentarismo y el sedentarismo se asocia al padecimiento de enfermedades [1]. De acuerdo a la OMS (Organización Mundial de la Salud) se estima que la actividad física disminuye hasta en un 30% las posibilidades de sufrir un paro cardiaco, en un 27% de los casos de diabetes tipo 2 y en un 25% el cáncer de seno. [2] Razones de peso para convencerse de que alejarse del sedentarismo ayuda a mejorar las probabilidades de estar sanos bien sea para hacer nuestras actividades diarias como para desempeñarnos en un cargo laboral alejando las posibilidades de presentar síntomas o padecimientos que puedan llegar a asociarse a una enfermedad profesional.

### 2.1.1 ¿Que es una enfermedad profesional?<sup>1</sup>

En nuestro país es común escuchar a las personas mencionar que “pasamos más tiempo en nuestros trabajos que en nuestras casas”, y esto es porque las jornadas laborales en Colombia están establecidas en 48 horas semanales, haciendo un análisis numérico de estas 48 horas semanales, tendríamos que en promedio un trabajador labora (dependiente el tipo de contrato, actividad a desarrollar, industria entre otros) un total de 8 horas diarias sumado a 1 hora de almuerzo y entre 1 y 2 horas de transporte a su sitio de trabajo/vivienda en promedio. En ese sentido un trabajador Colombiano permanece en su lugar de trabajo alrededor de 9 horas diarias de las 24 horas del día, es decir, aproximadamente un 38% de su día. (Fuente propia)

Analizando esta cifra encontramos que tenemos un 38% de posibilidades de adquirir enfermedades en nuestro ámbito laboral. Esto podríamos considerarlo un porcentaje alto, pero más allá de eso debemos preguntarnos ¿Qué acciones u omisiones podrían causarnos enfermedades en nuestro sitio de trabajo? Para el Ministerio de Salud de Colombia la

---

<sup>1</sup> (Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, Recuperado de: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)

(2)Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, Recuperado de: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)

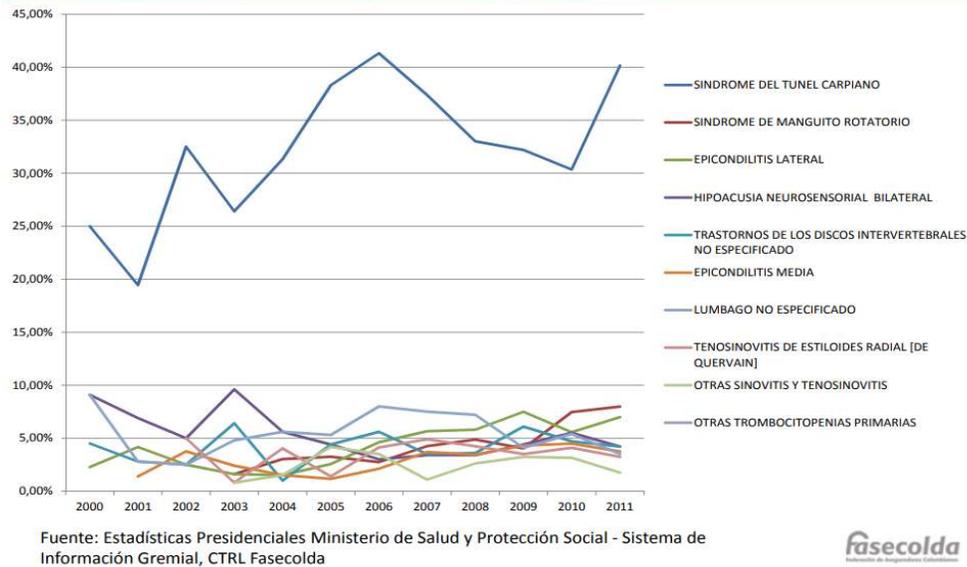
(3) MINSALUD. (mayo2018). Enfermedad laboral. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/RiesgosLaborales/Paginas/enfermedad-laboral.aspx>

enfermedad laboral encierra tres componentes: Factores de Riesgo, actividad laboral y exposición. [3] Así, un empleado que labora en una empresa y para quien las actividades que realiza o el medio en el que la desempeña implican la exposición continua a factores de riesgo (Sean estos del tipo biológico, químico, psicosocial, ergonómico, mecánico o medio ambiental) se encuentra propenso al padecimiento de alguna patología causada por la realización de dicha actividad. De ahí la importancia que las empresa da a la reducción de los Factores de Riesgos con actividades y acciones de mejora que controlen el riesgo y prevengan la aparición de dichas enfermedades

### **2.1.2 Ámbito Local**

En Colombia para el año 2.011 Fasecolda (Federación de Aseguradores Colombianos) publicó un comparativo de las Enfermedades laborales más frecuentes en ese año, siendo la más alta (con un 40%) el Síndrome del túnel carpiano, en la siguiente gráfica encontramos detalladamente los resultados del comparativo entre los años 2.000 y 2.011.

## Comparativo de los diagnósticos más frecuentes en 2011



### **IMAGEN 1 –COMPARATIVO DE LOS DIAGNOSTICOS MAS FRECUENTES EN 2011**

Fuente: [http://www.fasecolda.com/files/2214/4909/2246/Aristizabal\\_2013\\_La\\_enfermedad\\_laboral\\_en\\_Colombia.pdf](http://www.fasecolda.com/files/2214/4909/2246/Aristizabal_2013_La_enfermedad_laboral_en_Colombia.pdf)

Las patologías anteriormente descritas pertenecen a patologías musculo esqueléticas cuyo factor de riesgo es el ergonómico, pueden llegar a ser desencadenadas por: una mala postura, la realización de un movimiento durante un largo periodo de tiempo sin descanso o pausa, la mala disposición del sitio de trabajo, aplicación de fuerza excesiva entre otras. [4]

Pero esta exposición no solo afecta a los trabajadores en su sistema musculo esquelético, las actividades que los empleados realizan y que los pone en riesgo también los afectan en el ámbito

<sup>4</sup> [FUNDACIÓN PARALAPREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. \(2015\). Herramientas de prevención de riesgos laborales para pymes. Recuperado de: http://www.istat.net/web/cajah/M3.FactoresRiesgosYCausas.pdf](http://www.istat.net/web/cajah/M3.FactoresRiesgosYCausas.pdf)

psicosocial, pues la realización de movimientos repetitivos por largos periodos de tiempo sin descanso, o jornadas de trabajo extensas pueden llegar a generar estrés, fatiga laboral, <sup>2</sup> desmotivación o depresión en los trabajadores, a estos factores de riesgo le conocemos como Riesgo Psicosociales [5]

a) Normativa

Como muestra de la importancia que el gobierno Colombiano ha dado al tema del cuidado que las empresas deben promulgar hacia sus colaboradores encontramos la ley 1355 de 2.009, en esta ley se declara a la obesidad como un problema de salud pública y entre las medidas que propuso (parágrafo 1 del artículo 5) consideró que el Ministerio de la protección Social debería reglamentar los mecanismos que las empresas deben adoptar para promover la realización de pausas activas para sus colaboradores, apoyándose en sus administradoras de Riesgos Laborales[6].

En el ámbito laboral la OMS demarcó las responsabilidades que todo empleador debe asumir para garantizar a sus trabajadores condiciones seguras para la preservación de su bienestar y salud mediante políticas que incluyen actividades de promoción y prevención para

---

(<sup>5</sup>) FUNDACIÓN PARALAPREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. (2015). Herramientas de prevención de riesgos laborales para pymes. Recuperado de: <http://www.istas.net/web/cajah/M3.FactoresRiesgosYCausas.pdf>

(6) Sura (2018). Recuperado de: <https://www.epssura.com/mas-opciones-empleadores/planes-adicionales-y-complementarios-sp-8627/mediplan-menuplandesalud-70/directorio-profesionales-mediplan-menuplandesalud-176/90-leyes/1190-ley-1355-de-2009>

(7) Organización mundial de la salud (2008) el aumento de la actividad física. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/PAGuide-2007-spanish.pdf?ua=13D1&aqs=chrome..69i57.382j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

los trabajadores, a continuación se relaciona la normativa que de forma regulada incluye la actividad física como acciones preventivas dentro de las empresas: {7}

Resolución 2013 de 1986: Crea y establece el funcionamiento de comités paritarios de salud ocupacional.

Resolución 1016 de 1989: Nace el concepto de Programas de salud ocupacional y con esta el establecimiento de su funcionamiento.

Resolución 2646 de 2008: Dispone medidas y responsabiliza a los empleadores para que identifiquen, evalúen, intervengan y hagan monitoreo continuo a la exposición de factores de riesgo psicosocial en el trabajo y de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

Decreto 2566 de 2009: Identificamos el listado de enfermedades profesionales.

Decreto 1443 de 2014: Pasamos de Programa de salud ocupacional al Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo (SG-SST).

<sup>7</sup> Organización mundial de la salud (2008) el aumento de la actividad física. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/PAGuide-2007-spanish.pdf?ua=13D1&aqs=chrome..69i57.382j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

## CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA GENERAL

### 3.1. Método de la investigación

Para poder tener como finalidad y poder definir, clasificar, e identificar nuestro plan de trabajo para la empresa AME fragancias e insumos, es importante implementar planes de mejoramiento al SG-SST, es necesario trabajar en un método de investigación que nos permita evaluar ciertas características y procedimientos que se manejan al interior de la empresa en donde podamos identificar las causas y consecuencias de lo que pueda ocasionar el no manejar actividades o programas para que los empleados tengan un equilibrio mental y físico satisfactorio que les permita desempeñarse en su campo de trabajo.

*TIPO DE INVESTIGACIÓN: cuantitativa.*

### 3.2 Población y Muestra

*POBLACIÓN:* empleados en la empresa AME FRAGANCIAS E INSUMOS S.A.S, en total 14 colaboradores de las diferentes áreas.

Área Administrativa: 4 colaboradores –Gerente / Director Administrativo / Contador / Auxiliar Contable.

Área Comercial: 7 colaboradores - 5 Ejecutivos comerciales / Director Comercial / Auxiliar Comercial.

Área Asistencial operativa: 3 colaboradores – 2 Auxiliares bodega / Jefe Bodega.

MUESTRA:

*Valor de la fórmula para poblaciones finitas, es decir menos de 100.000*

$$n = \frac{(z)^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N-1) \cdot e^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

N= Tamaño de la población o universo **(14)**

E= Error mastral de 1 a 5% **(3%)**

Z= niveles de confianza **(1.96)**

P= proporción de éxito **(0.50)**

Q=proporción de fracaso **(0.50)**

n= ¿? Muestra a determinar **(14)**

### **3.3 Fuentes de información**

Información primaria.: encuesta

Información secundaria: Manual de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa AME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS y que fue elaborado por MARLYN PITTA Especialista SST.

### **3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Encuesta.

Esta encuesta corresponde a la fuente primaria y principal de información ya que es importante conocer la opinión de los empleados de la empresa AME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS, se hace necesario aplicar esta fuente de recolección de datos que va encaminada a conocer a profundidad el punto de vista del empleado con relación al SG-SST que se maneja al interior de la organización, esto permitirá conocer con mayor precisión el objeto de estudio e investigación.

## CAPÍTULO 4: RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA

### 4.1. Presentación de los Resultados de la encuesta aplicada

Encuesta: Realizada a funcionarios de la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS.

*Imagen 2 Encuesta aplicada*

<b>PREGUNTA N° 1</b>		
¿Sabe lo que significa las pausas activas?		
OPCIONES DE RESPUESTA	PREGUNTA N° 1	PORCENTAJES
SI	13	96%
NO	1	4%
TOTAL	14	100%
<b>PREGUNTA N° 2</b>		
¿Se siente conforme con las actividades que realiza la empresa en pro de su seguridad?		
OPCIONES DE RESPUESTA	PREGUNTA N° 2	PORCENTAJES
SI	3	22%
NO	11	78%
TOTAL	14	100%
<b>PREGUNTA N° 3</b>		
¿Cuál de los siguientes factores cree usted son los más comunes y que influyen en la generación de enfermedades laborales?		
OPCIONES DE RESPUESTA	PREGUNTA N° 3	PORCENTAJES
Los Ruidos, radiaciones, vibraciones	2	16%
Factores ergonómicos (malas posturas, ejercer una fuerza excesiva, exceso de carga)	9	66%

Riesgos producidos por máquinas.	1	6%
Mala organización del trabajo (presiones, poca flexibilidad, falta de gratitud)	1	8%
Cultura institucional (falta de normas y procedimientos)	1	4%
TOTAL	14	100%
<b>PREGUNTA N°4</b>		
¿Realiza algún tipo de actividad física?		
<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>PREGUNTA N° 4</b>	<b>PORCENTAJES</b>
SI	5	38%
NO	9	62%
TOTAL	14	100%
<b>PREGUNTA N°5</b>		
Dentro de sus actividades laborales, ¿ha presentado en algún momento dolores lumbares?		
<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>PREGUNTA N° 5</b>	<b>PORCENTAJES</b>
Mano	7	52%
Cuello	3	22%
Espalda	2	14%
Brazo	2	12%
TOTAL	14	100%
<b>PREGUNTA N° 6</b>		
Durante su permanencia en la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS, ¿lo han incapacitado alguna vez por causa de estrés, dolores lumbares, mano, antebrazo, espalda, entre otros?		
<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>PREGUNTA N° 6</b>	<b>PORCENTAJES</b>
SI	5	34%
NO	9	66%
TOTAL	14	100%
<b>PREGUNTA N° 7</b>		
¿Les gustaría que la empresa implementara rutinas diarias de pausas activas en la jornada laboral?		
<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>PREGUNTA N° 7</b>	<b>PORCENTAJES</b>

SI	13	96%
NO	1	4%
TOTAL	14	100%
<b>PREGUNTA N° 8</b>		
¿Porque cree que es importante implementar una rutina de pausas activas diarias al interior de la empresa?		
<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>PREGUNTA N° 8</b>	<b>PORCENTAJES</b>
Para evitar enfermedades laborales	13	92%
Para mantener energía en el lugar de trabajo	1	8%
no creo que sea importante en la rutina del empleado	0	0%
TOTAL	14	100%
<b>PREGUNTA N° 9</b>		
¿Cree usted que, si la empresa implementa pausas activas diarias, su desempeño mejoraría y su salud se beneficiaría?		
<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>PREGUNTA N° 9</b>	<b>PORCENTAJES</b>
SI	11	76%
NO	3	18%
NO SABE	1	0,06
TOTAL	14	100%
<b>PREGUNTA N° 10</b>		
¿Tiene conocimiento si en la empresa existe una persona que se encargue de inspeccionar, vigilar y promover el bienestar, seguridad y salud en su trabajo?		
<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	<b>PREGUNTA N° 10</b>	<b>PORCENTAJES</b>
SI	13	96%
NO	1	4%
TOTAL	14	100%

## 4.2. Análisis de datos

*Imagen 3 Resultado pregunta 1*



Se evidencia que el 96% del personal que labora en la empresa tiene conocimiento del significado de las pausas activas, esto es un punto de partida muy favorable para nuestro planteamiento de trabajo, pues el empleado tiene conocimiento de la función de las pausas activas, aunque no las practiquen, por otro lado, con un 4 % no conoce sobre ellas.

*Imagen 4 Resultado pregunta 2*



La encuesta nos arroja que el 78% de los trabajadores se siente conforme con las actividades que realiza la empresa en cuanto al SG-SST, sin embargo, esa conformidad en un 22% los trabajadores no ven que existan como tal, actividades que vayan en pro de su bienestar laboral físico y emocional.

Imagen 5 Resultado pregunta 3



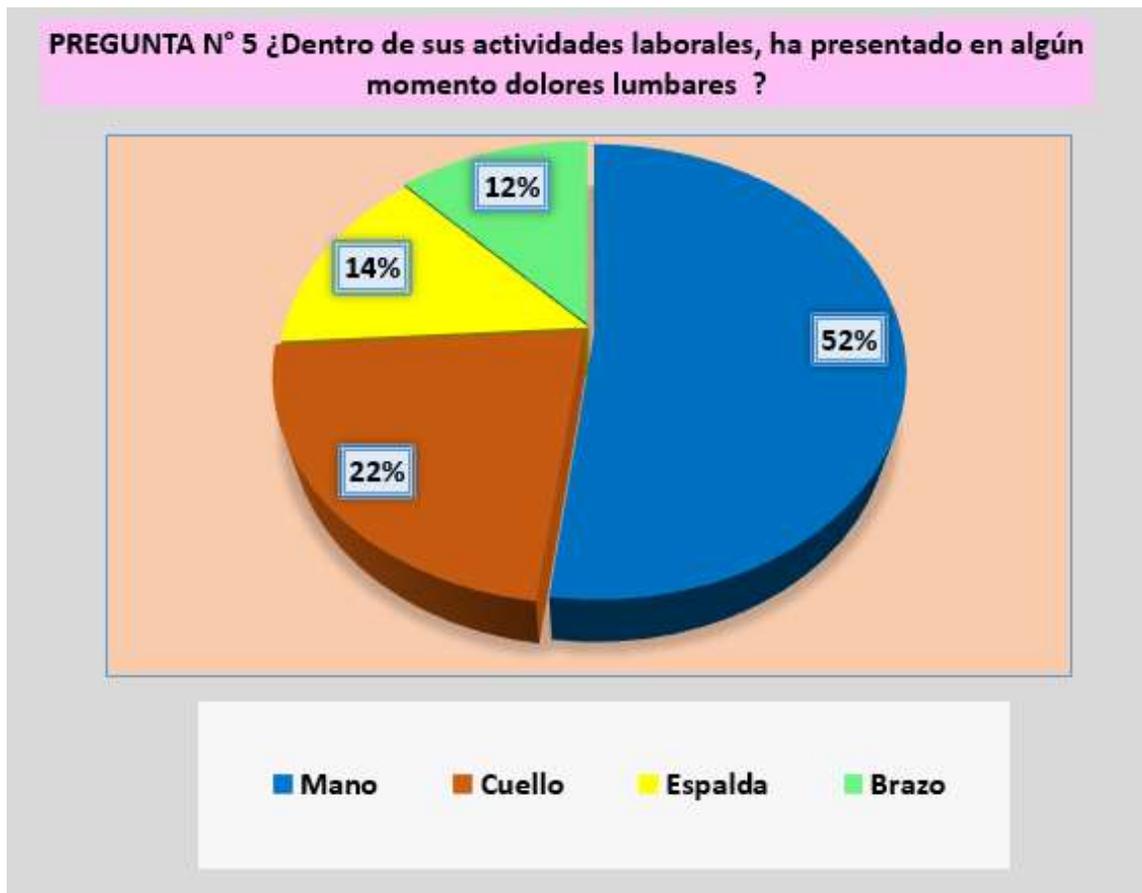
El resultado de esta pregunta nos da cifras que debemos analizar muy bien, pues los empleados en un 66% desde su punto vista personal identifican los factores ergonómicos como los mayores desencadenantes de enfermedades laborales, luego tenemos un 16% con factores tales como el ruido, radiaciones y vibraciones, con un 8% consideran que esto se debe primordialmente a la mala organización que existe al interior de las empresas, le sigue un 6% con riesgos producidos por maquinas, y por ultimo con un porcentaje de 4% falta de cultura institucional falta de normas y procedimientos.

Imagen 6 Resultado pregunta 4



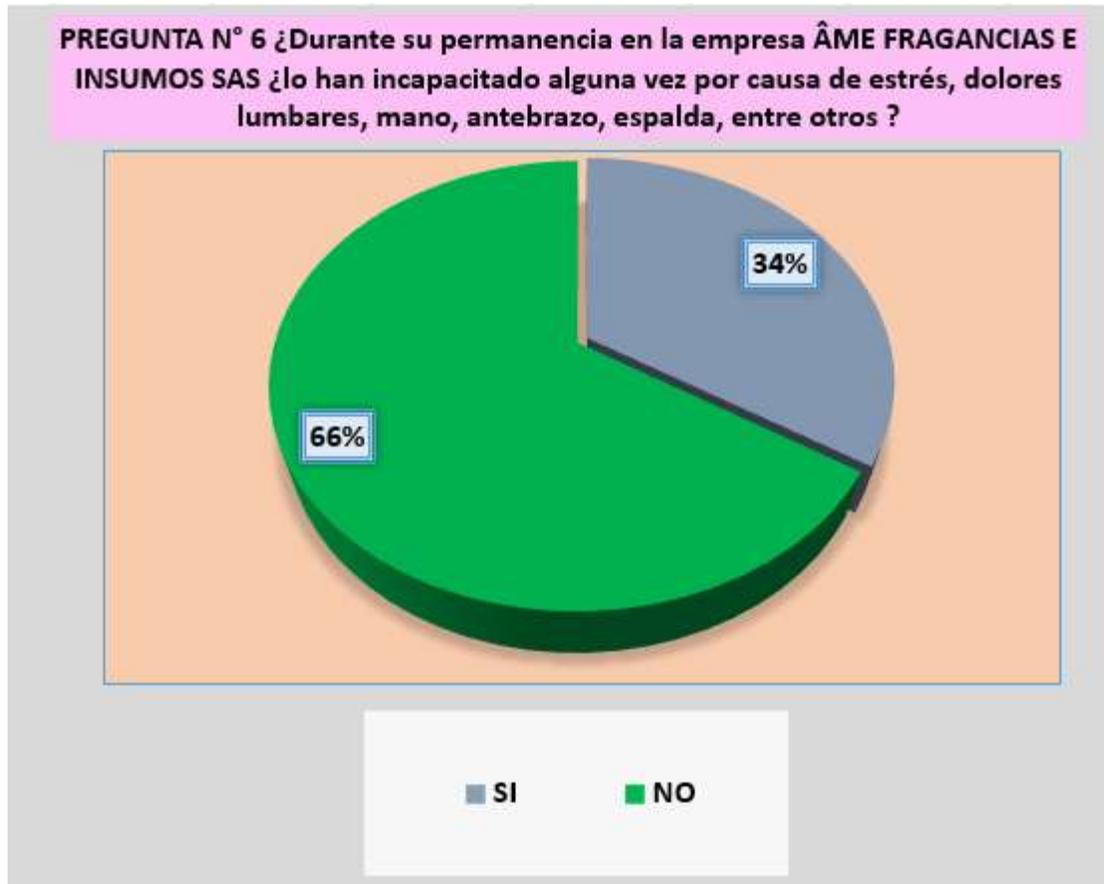
Un 62% de los empleados encuestados de la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS. manifestaron que no practican ninguna actividad física, lo cual nos lleva a analizar que si los empleados no cuentan con una rutina diaria o semanal de actividad física esto les puede traer consecuencias en su salud, por ende, vivirán más estresados, caerán en el sedentarismo, entre otros factores, por otro lado, con un 38% los empleados manifestaron que realizan actividad física unos diariamente otros solo los fines de semana.

*Imagen 7 Resultado pregunta 5*



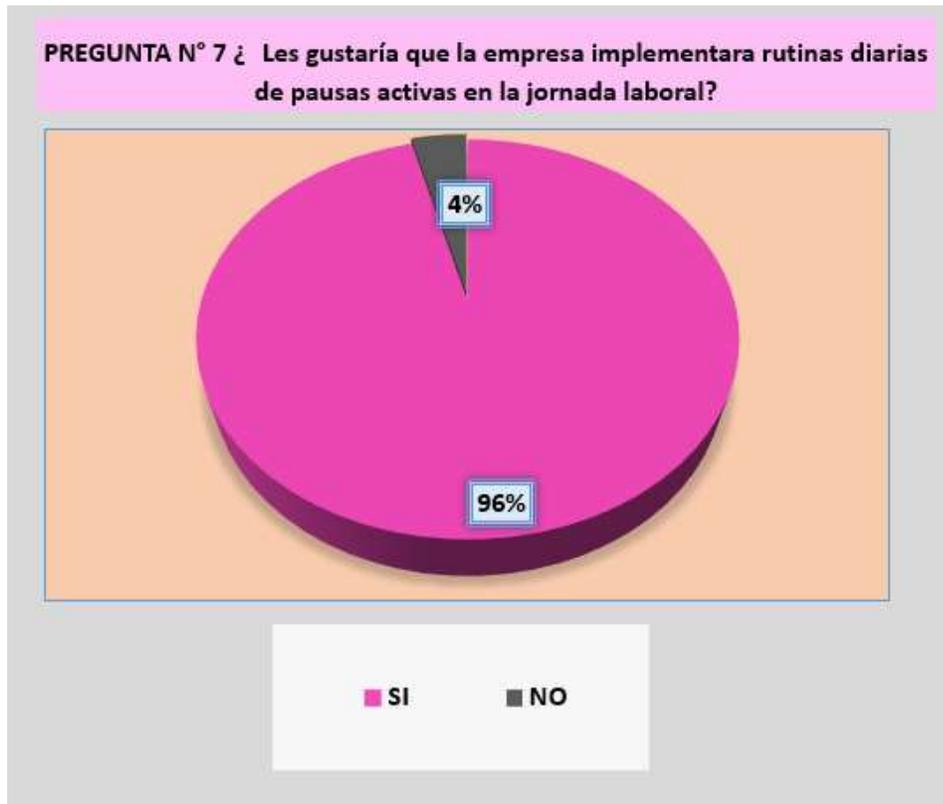
Con un porcentaje del 52% los empleados han presentado dolores en la mano, siendo el de más relevancia, por otro lado, con un 22% han presentado dolor lumbar en cuello, 14% espalda, y con un 12% brazo.

*Imagen 8 Resultado pregunta 6*



Esta cifra es bastante preocupante, pues con un 34% los empleados han sido incapacitados por factores que puede ser por estrés, dolores lumbares entre otros, 66% no ha sido incapacitado por estos factores.

*Imagen 9 Resultado pregunta 7*



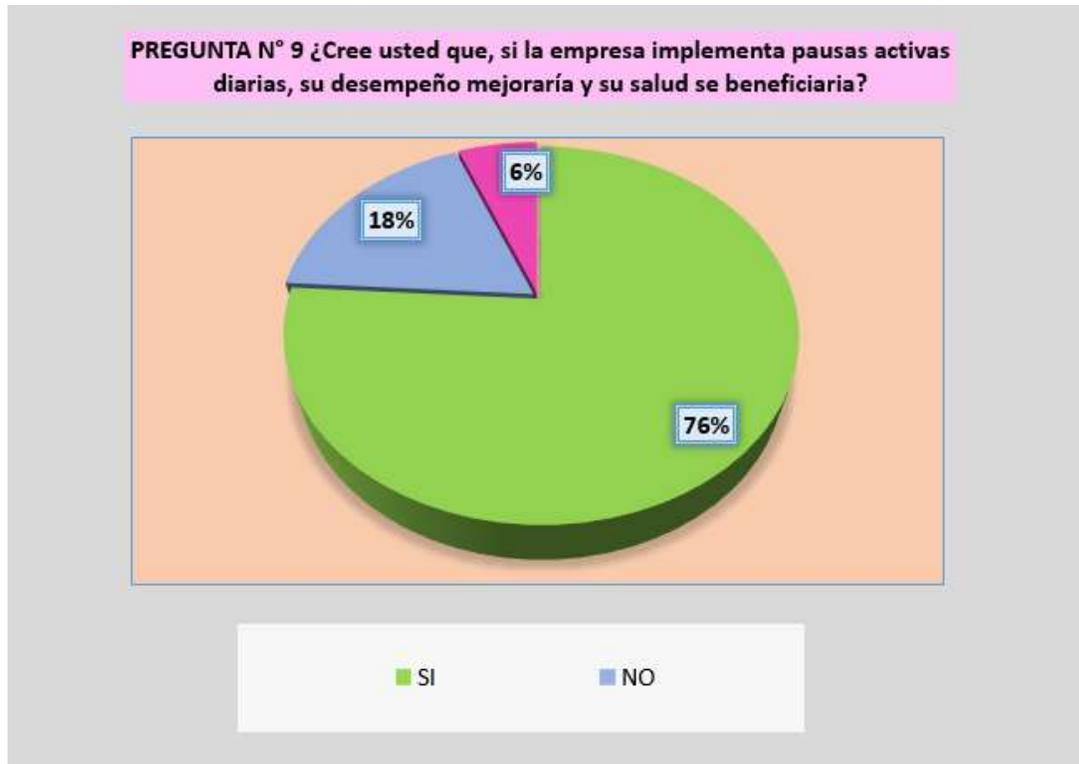
Este interrogante nos arroja que un 96% de los empleados ven con mucho agrado y les gustaría que se implementará rutinas diarias de pausas activa en su jornada laboral pues esto les ayudaría a disminuir dolores lumbres, salir un poco del estrés que se vive a diario, el 4% dicen que nos les llama la atención.

Imagen 10 Resultado pregunta 8



Sin lugar a duda los empleados en un 92% manifiestan que las pausas activas son muy importantes a manejar al interior de la empresa con el fin de evitar enfermedades laborales, otros empleados en un promedio del 8% manifestaron que es importante ya que ayuda a mantener buena energía en el lugar de trabajo.

*Imagen 11 Resultado pregunta 9*



De acuerdo a estos resultados vemos que un 76% considera que al implementar una actividad de pausas activas mejora el desempeño en la salud de cada empleado, otros por el contrario en un 18% manifiestan que no mejoraría el desempeño de la salud de los empleados y con un 6 % dicen que no saben.

Imagen 12 Resultado pregunta 10



Aunque la mayoría de los empleados con un 96% manifestaron que existe una persona encargada de vigilar y promover por el bienestar laboral, un 4% no tiene claridad si al interior de la empresa hay alguna persona encargada sobre dicho proceso, lo cual nos indica que la persona encargada de dicho proceso realiza tareas de inspección y vigilancia sin embargo no son suficientes para tener un control y una manera adecuada de manejar el SG-SST de la compañía AME fragancias e insumos.

## **CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES**

### **5.1 Resumen de Hallazgos**

Es vital que al interior de la empresa se implementen rutinas de ejercicios físicos y mentales teniendo como fin aportar de alguna manera en mejorar la calidad de vida de cada empleado y su desarrollo y desempeño laboral, pues vemos que los empleados han presentado dolores lumbares repetitivos, por otro lado vemos que no cuentan con una actividad que les permita poder mejorar su estado de salud mental, físico, y porque no emocional, pues las empresas deben reconocer la importancia de implementar una actividad diaria de ejercicios que les permita reducir estos niveles de estrés, cansancio, entre otros factores.

### **5.2 Recomendaciones**

- Elaboración de un programa de capacitación dirigida a los empleados de empresa para la prevención de enfermedades profesionales.
- Elaboración de una cartilla educativa que permita a la empresa capacitar a los colaboradores en la prevención de enfermedades profesionales con la utilización del programa de pausas activas.
- Implementar un plan de actividades buscando mejorar la calidad de vida de los colaboradores, que contribuyan al bienestar de cada uno ellos, que faciliten el desarrollo de sus funciones, que promuevan el incremento de sus actividades y todo esto se logra implementando actividades que los saque un poco de la rutina diaria laboral, aplicando pausas activas diarias se creará un espacio que será de gran beneficio para cada empleado.

- Realizar un procedimiento específico que permita hacer seguimiento y evaluación al programa de pausas activas.
- Se le recomienda a los empleados de la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS, realizar actividad física por lo menos entre 3 y 4 veces a la semana.
- También es primordial que los empleados cuando estén por fuera de sus horas laborales realicen rutinas de ejercicio así como se mencionó anteriormente, el ideal es que la persona de salud ocupacional encargada de las pausas activas indique y determine los ejercicios y tiempos de practica que logren realizar los empleados en horas no laborales, desde sus casas u otros espacios de esparcimiento.
- No se puede dejar de lado el auto cuidado, lo que significa que es importante tener una alimentación balanceada, rutina de ejercicio, dormir las horas adecuadas, evitar fumar y consumir licor, todo ello con el fin de tener un excelente bienestar que contribuirá positivamente a nuestro cuerpo.

### 5.3 Propuesta

Revisando el SG-SST de la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS, se encuentra que está muy bien planteado y estructurado, se cumplen los requisitos según la normatividad y se realizan los seguimientos, capacitaciones y todo lo que este exige y requiere para su adecuada implementación; pero se evidencia una falencia muy importante en el programa de Pausas Activas, ya que no se tiene como prioridad el desarrollo de las mismas, no existe el programa de Estiramientos y Ejercicios guiados para el equipo de trabajo de la compañía.

Partiendo de esto entendemos como Pausas Activas que son pequeños descansos guiados, con estiramientos y ejercicios. Algo que es de suma importancia ya que sirven para mejorar el desarrollo, renovar la energía gastada, ayudan a prevenir, disminuir o incluso eliminar, cansancio, estrés o fatigas osteomusculares y mejora la efectividad durante la jornada laboral, también con esto se logra disminuir el riesgo de enfermedades y accidentes laborales.

Implementar un programa de pausas activas nos permitirá cubrir las necesidades que se lograron identificar y establecer unos parámetros de medición para que al ser puesto en marcha dicho programa podamos ver su efectividad y el impacto que está logrando al paso de los días y su ejecución.

El objetivo principal es buscar que los trabajadores sientan la necesidad y gusto por realizar los ejercicios diariamente dentro su jornada laboral, junto con este programa se busca que el estrés disminuya.

Se aplicó una encuesta para hacer un diagnóstico inicial y con los resultados que está arrojando, identificamos que los empleados presentan dolores lumbares repetitivos, algo que mejorará notablemente, al igual que posturas inadecuadas en su lugar o espacio de trabajo. ya que cuando conservamos posiciones físicas por tiempos prolongados nuestros músculos y articulaciones iniciaran a generar fatigas, y se atrofian, y se desarrollan dolencias. Este panorama empeora cuando se tiene una vida sedentaria, algo que se evidencio en una de las encuestas aplicadas.

Este cansancio y dolencias osteomusculares se concentran generalmente en cuello, hombros, cintura y en piernas en estas se disminuye el retorno sanguíneo en venas y genera los llamados calambres y dolor en pies y tobillos.

Todos los colaboradores que desarrollen una labor entre 120 minutos o más, que les exija sostener posiciones continuas, tales como de pie, sentados en un escritorio, manejo computador, telefonía, entre otras. Deben parar por lo menos dos veces durante su jornada laboral por una pequeña fracción de tiempo para realizar algunos estiramientos o ejercicios guiados por salud física – mental y colectiva.

Esta propuesta fue abordada ya que también se identificó que al interior de la empresa no está implementado ningún mecanismo que contribuya a la actividad física emocional del empleado, por ello la relación de los ejercicios o pausas activas diarias que se enfoca principalmente en mejorar la calidad y estilo de vida de los colaboradores, convivencia con sus compañeros e incluso familia y entorno social.

## **Desarrollo del programa Pausas Activas Ame fragancias e insumos sas**

Con la propuesta del programa de pausas activas dentro de la compañía se pretende inculcar hábitos de auto cuidado entre los colaboradores de la empresa, creando conciencia en la importancia del buen manejo del tiempo, actividades preventivas, eliminar el sedentarismo, buscando con esto lograr reducir la consecución de enfermedades laborales, ausentismos por incapacidades por estas mismas y el manejo de la salud mental, que beneficia no solamente el colaborador sino su entorno laboral y familiar.

Se quiere también generar momentos que contribuyan a un ambiente laboral sano y afectivo, algo que lograra disminuir el estrés, subir los niveles de efectividad laboral, mejora la comunicación y el trabajo grupal.

Toda compañía que dentro de su operación involucre el desarrollo de sus actividades con capital humano estará siempre en riesgo que este personal sufra o adquiera enfermedades laborales o profesionales, este programa se crea entonces con este fin, se enfoca en el desarrollo e implementación de Pausas Activas para prevenir la adquisición de estas enfermedades o malos hábitos.

Se desarrollarán diferentes técnicas por espacios cortos entre 10 o 13 minutos, esto durante la jornada laboral, se dividirá en 2 sesiones de 10 minutos en la mañana y en la tarde, con esto se lograra aparte de despejar un poco al colaborador de la rutina laborar, estirar sus músculos y articulaciones evitando dolencias, problemas sanguíneos, agotamiento mental – cerebral e incluso se logrará que se active su rendimiento laboral nuevamente.

**Actividades:**

- Estiramientos
- Movimientos Articulares
- Lúdicas
- Destreza mental
- Convivencia

**Metodología**

Sera participativa y de integración, se tomarán las actividades propuestas y se realizarán planes de ejecución. Se desarrollará dos veces al día como se mencionó anteriormente, en la mañana sobre las 9:30 am y en la tarde 3:00 pm con una duración de 10 minutos en cada jornada, algunas de estas actividades se realizarán con todo el equipo de trabajo como lo son las de convivencia y otras como estiramientos – movimientos articulares se realizarán en dos grupos en cada uno de los pisos de la empresa, esto para evitar pérdidas de tiempo en los desplazamientos.

## Logística

- Lo primero que se realizara es una capacitación general al equipo de trabajo, buscando socializar que son Pausas Activas, su importancia y prioridad de la implementación. Logrando con esto crear la conciencia e implementación del programa.
- Se elegirá un líder de cada área para que sea el vocero, vigía y contribuya con la motivación de sus compañeros para el cumplimiento de cada actividad.
- Los últimos viernes de cada mes se realizará en la jornada de la mañana 9:30 un espacio de convivencia en el cual luego de los estiramientos la empresa entregará incentivos buscando animar y lograr una adherencia al programa por parte de sus colaboradores
- Se realizarán en cada piso de la empresa en el primer piso en la sala de juntas el área bodega y asistencia comercial, en el segundo piso equipo comercial y administrativo en la sala auxiliar de juntas.
- Se realizarán reuniones inicialmente por los 3 primeros meses será mensual, luego bimensuales, con los líderes, la Jefe de Salud Ocupacional para dar seguimiento al programa y realizar los ajustes a los que haya lugar.
- Se implementan 5 actividades inicialmente, una para cada día de la semana según Jornada Laboral Lunes a viernes.
- Se mezclan estiramientos con Movimientos articulares, visuales y masajes.

## Rutinas Programa de Pausas Activas AME Fragancias e Insumos sas

### Estiramiento tronco superior

- Con los brazos estirados hacia arriba, las palmas de las manos juntas, se estira hacia atrás lo que más se logre. Duración 20 segundos.
- De pie, con los brazos estirados hacia arriba y doblados sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano contraria, estiramos el codo hacia atrás. Duración 20 segundos en cada lado.
- Se estira el brazo al lado contrario y con la otra mano se sostiene, se estira lo que mas se logre. Duración 20 segundos en cada lado.
- Se extienden los brazos hacia atrás entrelazados, estirando los brazos y hombros lo que mas se logre. Duración 20 segundos.

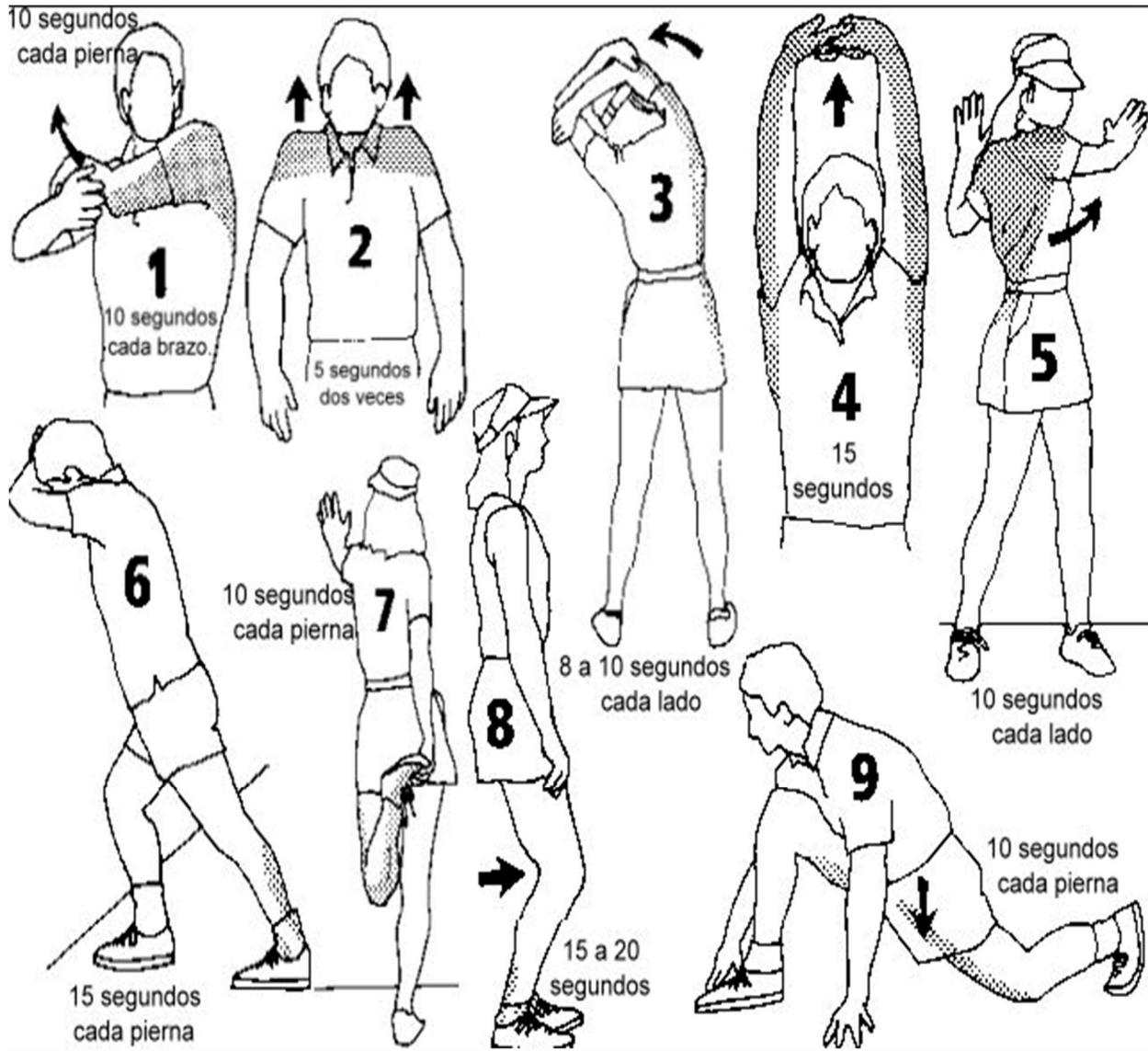
Imagen 13. Estiramientos superiores



<https://www.dentaltix.com/blog/ergonomia-ii-estiramientos-odontologos-clinicas>

## Estiramiento General

Imagen 14. Estiramientos generales

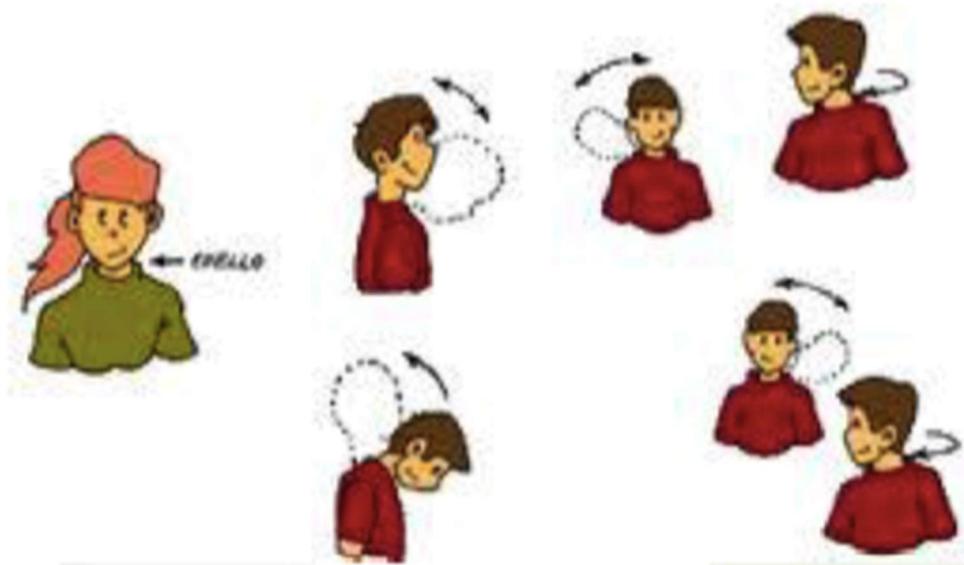


<http://inesvidal35.blogspot.com.co/2012/09/el-calentamiento-y-el-estiramiento.html>

## Ejercicios Cabeza y cuello

- De pie, se dobla la cabeza hacia delante, sintiendo un breve estiramiento del cuello en la parte de la columna. Duración 20 segundos.
- Luego se gira sobre el hombro Izquierdo, sintiendo un breve estiramiento en la parte de cuello y hombro derecho, se puede sostener con la mano si así lo prefieren. Duración 20 segundos en cada lado.
- Se dobla la cabeza hacia atrás estirando el cuello y sintiendo en la parte delantera un breve estiramiento. Duración 20 segundos.
- Posterior se gira la cabeza en forma circular, lentamente 5 veces hacia la izquierda y posterior 5 veces hacia la derecha.

Imagen 15. Ejercicios Cabeza y cuello

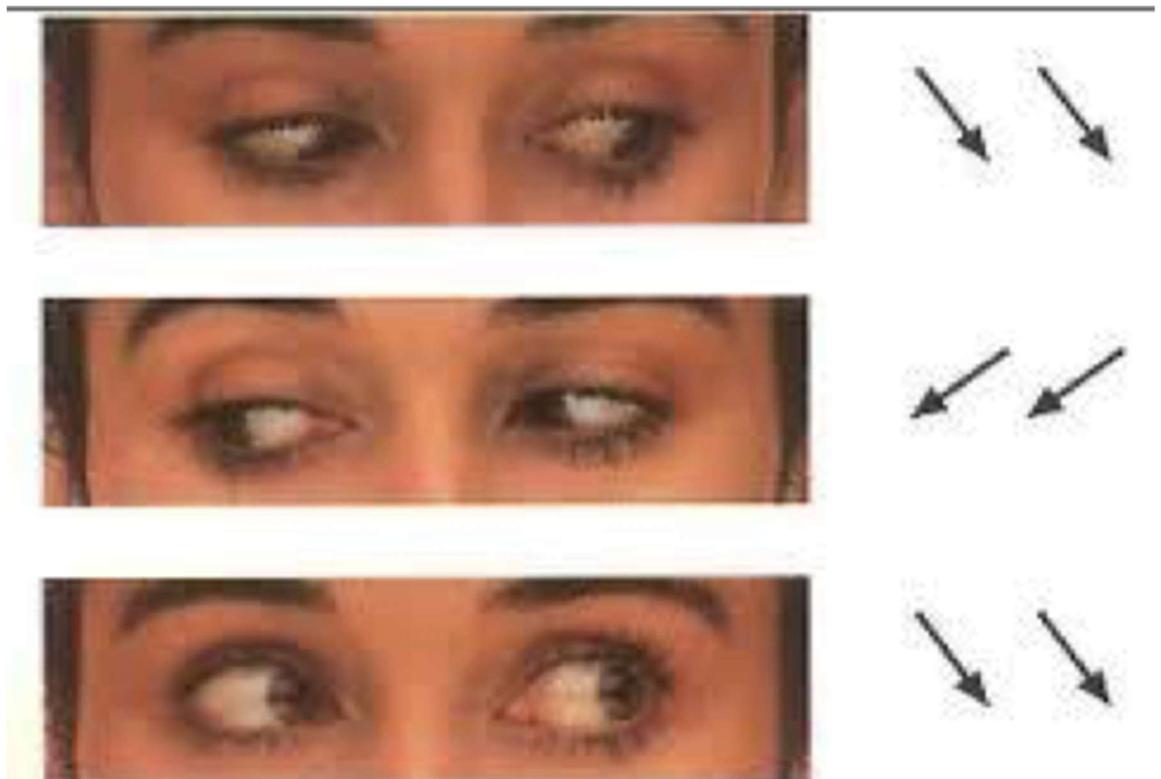


Fuente <http://katty14310.blogspot.com.co>

### **Ejercicio – Relajamiento visual**

- Se cierran los ojos y se hacen círculos 5 hacia la izquierda y 5 hacia la derecha.
- Luego con los ojos abiertos miramos en cada extremos derecha – izquierda – arriba y abajo por 5 segundos en cada extremo.
- Se repite por 3 veces

Imagen 16. Ejercicio Visual

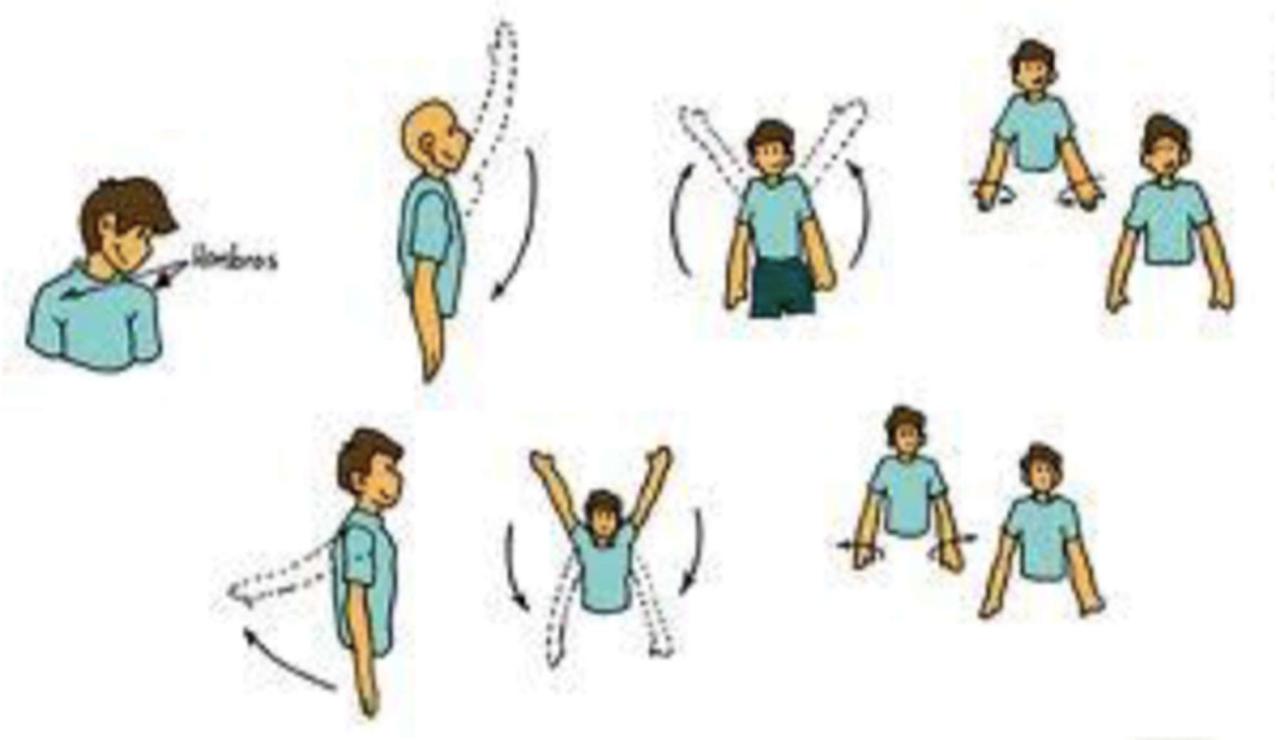


Fuente <https://cuidatuvista.com/ejercicios-de-salud-visual-ojos/>

## Ejercicio hombros y brazos

- De pie movemos los brazos tipo péndulo 20 veces, en sentidos contrarios (Izquierdo hacia delante y derecho hacia atrás)
- Posteriormente se hace el mismo movimiento pero se hace giro en la parte superior, los brazos aquí giran en el mismo sentido. Esto por 20 segundos.
- Se suben y bajan los hombros. 20 veces.
- Se estiran los brazos hacia delante, se abren y cierran como abanico. 20 veces

Imagen 17. Ejercicios hombros y brazo

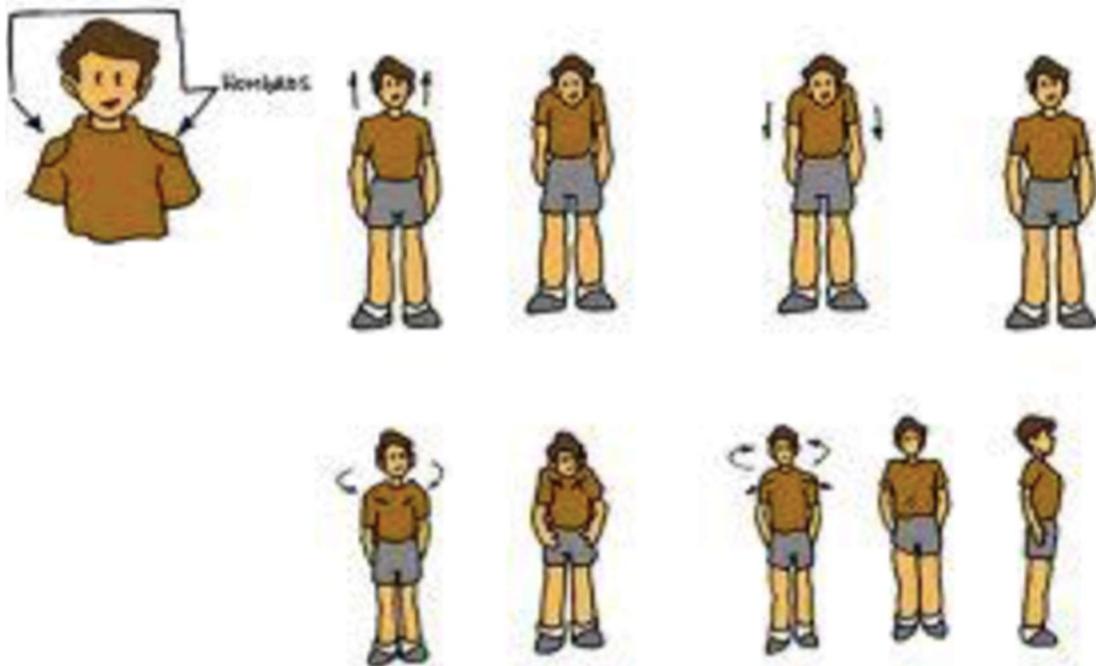


Fuente <http://katty14310.blogspot.com.co>

## Ejercicios hombros espalda

- Se suben y bajan los hombros 20 veces
- Se giran los hombros adelante y atrás 20 veces
- Se giran los hombros en forma circular 20 veces
- Se estira hacia atrás, sacando el pecho por 20 segundos
- Se estira hacia adelante sacando la espalda por 20 segundos

Imagen 18. Ejercicio hombros

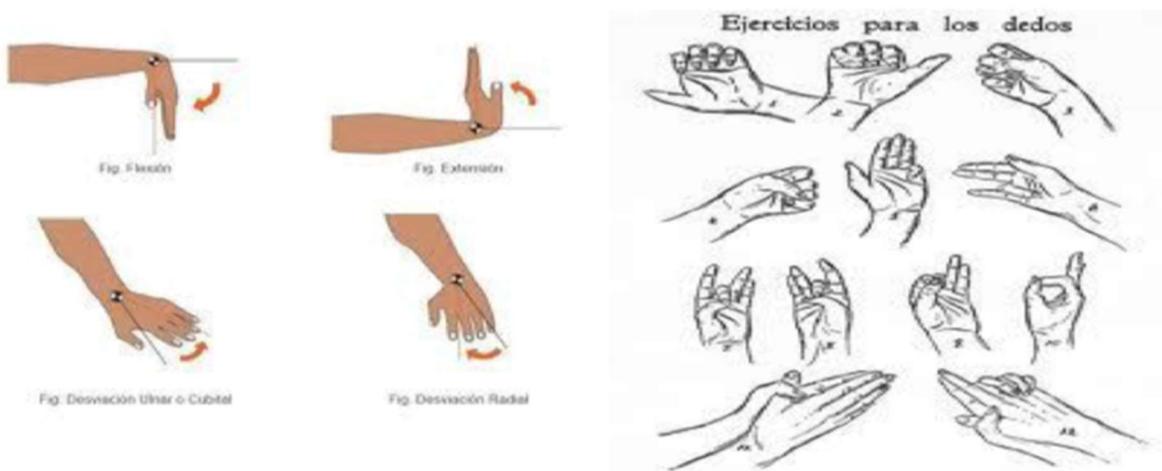


Fuente <http://aries1995jhonatan.blogspot.com.co/2008/09/movimientos-articulares.html>

## Ejercicios Manos y muñecas

- Se estira el brazo, dejando la muñeca de frente y abajo, se sube y baja por 20 veces.
- Se realizan movimientos circulares 20 veces
- Se abre y cierra el puño durante 20 veces
- Repetir estos mismos ejercicios en cada brazo
- Se unen las palmas de las manos como en posición de rezar y se hace fuerza hacia el centro.
- Unir las manos entrelazadas y estirar dedo por dedo uniéndolo con el dedo par de cada mano.

Imagen 19. Ejercicio Muñecas y dedos



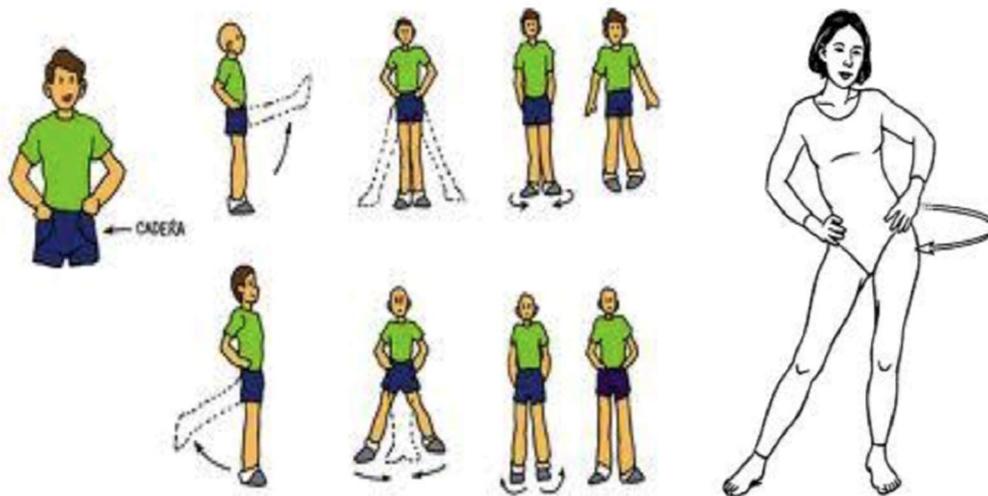
Fuente <https://jctraining.webnode.es/anatomia-fisiologia/a1-movimientos-del-cuerpo/>

Fuente <http://www.estrucplan.com.ar/Producciones/entrega.asp?IdEntrega=65>

## Ejercicios Cadera

- Con las manos en la cintura se realizan círculos con la cintura iniciando por la derecha y posteriormente lado izquierdo. 20 repeticiones.
- Con las manos en la cintura se levanta una pierna lo que mas se pueda hacia a delante y se lleva hacia atrás. 20 repeticiones en con cada pierna.
- Se eleva una pierna al lado lo que mas se pueda se sostiene en el aire por 3 segundos. 20 repeticiones con cada pierna.
- Se eleva la pierna un poco al frente y se muevo tipo péndulo. 20 repeticiones cada pierna.
- Se unen las puntas de los pies y luego los talones. 20 repeticiones

Imagen 20. Ejercicio Cadera



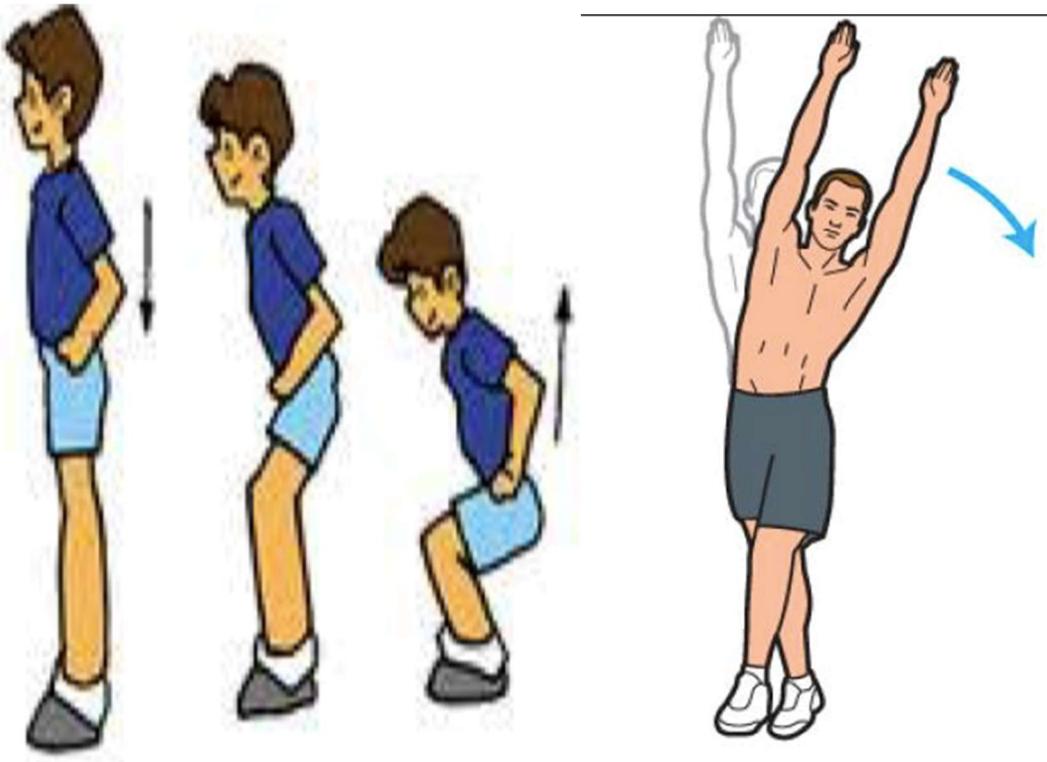
Fuente <http://blogs.sportlife.es/fitness/2014/04/07/762/>

Fuente <https://estiramientos-que-aliviaran-tu-dolor-de-espalda-en-minutos/>

## Fortalecimiento Rodilla

- De pie con las manos en la cintura se hace una semi flexión de rodillas, como posición sentados sostenemos 5 segundos y regresamos arriba. 20 repeticiones.
- Levantamos una rodilla al pecho la abrazamos sostenemos por 5 segundos y soltamos. 20 repeticiones con cada rodilla.
- Cruzamos un pie sobre el otro y giramos el tronco tipo péndulo. 20 repeticiones, luego el pie que esta debajo lo pasamos adelante y repetimos el ejercicio. 20 repeticiones.

Imagen 21. Ejercicio Rodillas



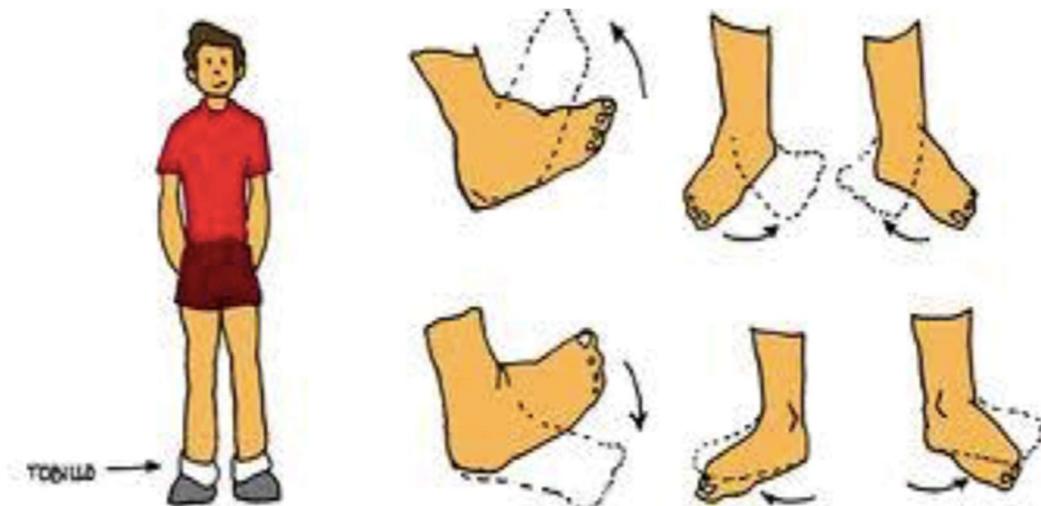
Fuente <http://katty14310.blogspot.com.co>

<http://www.runners.mx/article/8-estiramientos-para-tus-rodillas>

## Fortalecimiento Pie y tobillo

- Levantamos un poco el pie hacia delante y giramos en circulo, iniciamos izquierda y luego derecha. 10 segundos cada lado. En ambos pies.
- Levantamos un poco el pie al frente y estiramos la punta sintiendo un breve esfuerzo en la parte superior del muslo, sostener por 10 segundos, repetir en ambos costados.
- Poner la punta del pie sobre el piso y hacer círculos, repetir con ambos pies. 20 veces.

Imagen 22. Ejercicio Pie y Rodillas



Fuente <http://katty14310.blogspot.com.co>

## Descanso visual – Mental

Imagen 23. Descasno visual



[https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwjH1\\_](https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwjH1_)

## Manejo del Estrés – Dolores de cabeza - Agotamiento

- Con la mano estirada realizar desplazamiento en la frente hacia las orejas. Partiendo desde el centro de las cejas hacia las orejas. Repetir 10 veces.
- Con las yemas de los dedos en círculo hacer presión sobre el final de las cejas por 20 a 30 segundos.
- Hacer presión con las yemas de los dedos sobre las cejas desde el inicio hasta el fin de estas mismas. Repetir 10 veces en cada ojo.
- Con las yemas de los dedos hacer masaje circular por todo el cuero cabelludo puede ser unipersonal o grupal. Por 30 segundos.

Imagen 24. Manejo Estrés



Fuente <https://mejorconsalud.com/como-dar-un-masaje-para-aliviar-el-dolor-de-cabeza/>

Fuente <http://pausaefectiva.blogspot.com.co/2014/08/ejercicios-de-escriptorio.html>

Imagen 25. Manejo Estrés



<https://mejorconsalud.com/como-dar-un-masaje-para-aliviar-el-dolor-de-cabeza/>

Imagen 26. Manejo Estrés



<https://mejorconsalud.com/como-dar-un-masaje-para-aliviar-el-dolor-de-cabeza/>

## Lúdicas

- Se desarrollarán diferentes actividades de mesa buscando no solo relajar y dispersar un poco el cansancio de los colaboradores, si no también buscando crear conciencia de trabajo en equipo e identificación de diferentes habilidades.
- En grupo o de manera individual se armarán rompecabezas, juego parques, Dados etc.

Imagen 27. Lúdicas



<http://www.adeccorientaempleo.com/juegos-de-mesa-talento-companeros/>

Imagen 28. Lúdicas



<https://ellogan.wordpress.com/2016/01/30/juegos-de-mesa-como-parte-del-desarrollo-laboral/>

### **Destreza Mental**

- Son ejercicios y actividades que se realizan con el fin no solo de dispersar el cansancio, estrés y relajar a cada colaborador. Si no también con el objeto de desarrollar destrezas y habilidades de cada uno.
- Consiste en desarrollar acertijos, juegos de colores, sumas, memoria, entre otros.

Imagen 29. Lúdicas

**Si:**     **111 = 13**  
          **112 = 24**  
          **113 = 35**  
          **114 = 46**  
          **115 = 57**  
**Éste:** **117 = ??**

<http://novedaddeldia.blogspot.com.co/2013/09/pon-prueba-tu-agilidad-mental.html>

Imagen 30. Lúdicas

TRAS LEER LA  
LA FRASE TE HAS DADO  
CUENTA DE QUE LA  
LA MENTE HUMANA A  
MENUDO NO TE  
INFORMA DE QUE LA  
LA PALABRA "LA" SE HA  
REPETIDO EN CADA  
OCASIÓN

<https://www.pinterest.com.mx/pin/81487074481294680/?autologin=true>

### **5.3.1 Recursos: Humanos, Materiales, Financieros**

#### **Recurso Humano**

Empleados de la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS, 14 colaboradores de las diferentes áreas.

Área Administrativa: 4 colaboradores –Gerente / Director Administrativo / Contador / Auxiliar Contable.

Área Comercial: 7 colaboradores - 5 Ejecutivos comerciales / Director Comercial / Auxiliar Comercial.

Área Asistencial operativa: 3 colaboradores – 2 Auxiliares bodega / Jefe Bodega

Un líder de cada área encargado de aplicar los ejercicios en grupo por el espacio de tiempo acreditado durante cada jornada, así mismo participara de una reunión mensual que se llevara acabo para dar seguimiento y auditoria a la aplicación de las pausas.

Marlyn Pitta Especialista SST de la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS, será la encargada de liderar y generar el seguimiento del debido cumplimiento y resultados de la aplicación del programa.

## Recursos Materiales

\*Material de apoyo anatómico, pelotas anti estrés, bandas elásticas, grabadora, cd música de relajación, palos de escoba, cubos rubik, masajeador de cabeza, masajeador manual. entre otros.

Papelería para dar publicación y promover los ejercicios de cada jornada.

\*Material Gráfico y digital elaborado por Marlyn Pitta Especialista SST de la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS para el desarrollo de las pausas activas.

Instalaciones de la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS

## Recurso Financiero

TABLA 1. Recursos Financieros

RECURSO	DESCRIPCION	VALOR TOTAL
MATERIALES	Pelotas anti estrés, bandas elásticas, grabadora, cd música de relajación, palos de escoba, cubos rubik, masajeador de cabeza, masajeador manual.	\$3.000.000

### 5.3.2. Cronograma de Actividades. Diagrama de Gantter

TABLA 2. Diagrama de Gantter



Project Name: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES							Tr 1, 2018		Tr 2, 2018		Tr 3, 2018		Tr 4, 2018		Tr 1, 2019		
ID	Nombre	Duración	Inicio	Fin	Recursos	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
1	Capacitación a los colaboradores sobre el SG-SST	3horas	05/14/2018	05/14/2018	Sala Juntas [1],Gerente General ,Todos los colaboradores Ame fragancias e Insumos ,Marijn Pitta ,Videoind[1]												
2	Capacitación equipo Lideres ejecución Programa Pausas Activas	1hora	06/22/2018	06/22/2018	Marijn Pitta ,Sala Juntas [1],Lideres de cada Area ( 3 colaboradores ) ,Videoind[1]												
3	Actividades sobre acogimiento y entendimiento pausas activas	1hora	06/29/2018	06/29/2018	Lideres de cada Area ( 3 colaboradores ) ,Videoind[1],Marijn Pitta ,Sala Juntas [1] Todos los colaboradores Ame fragancias e Insumos												
4	Capacitación riesgos laborales ( se elige cada mes un tema)	1hora	06/18/2018	06/18/2018	Sala Juntas [1],Videoind[1],Marijn Pitta ,Lideres de cada Area ( 3 colaboradores )												
5	Actividad Diaria Pausas Activas Am	7minutos	11/30/2018	11/30/2018	Comedor - Star de scarso [1],Lideres de cada Area ( 3 colaboradora )												
6	Actividad Diaria Pausas Activas Pm	7minutos	12/28/2018	12/28/2018													
7	Auditoria seguimiento Programa Pausas Activas	1hora	10/12/2018	10/12/2018	Marijn Pitta ,Sala Juntas [1],Lideres de cada Area ( 3 colaboradores ) ,Gerente General												

PDF Generated On: 05/13/2018, 18:30:16



eas



IRSOS



Nombre	Duración	Inicio	Fin	Recursos
Capacitación a los colaboradores sobre el SG-SST	3horas	05/14/2018	05/14/2018	Sala Juntas [1],Gerente General ,Todos los colaboradores Ame fragancias e insumos ,Marlyn Pitta ,Videovind[1]
Capacitación equipo Lideres ejecución Programa Pausas Activas	1hora	06/22/2018	06/22/2018	Marlyn Pitta ,Sala Juntas [1],Lideres de cada Area ( 3 colaboradores ) ,Videovind[1]
Actividades sobre acogimiento y entendimiento pausas activas	1hora	06/29/2018	06/29/2018	Lideres de cada Area ( 3 colaboradores ) ,Videovind[1],Marlyn Pitta ,Sala Juntas [1],Todos los colaboradores A
Capacitación riesgos laborales ( se elige cada mes un tema)	1hora	06/18/2018	06/18/2018	Sala Juntas [1],Videovind[1],Marlyn Pitta ,Lideres de cada Area ( 3 colaboradores )
Actividad Diaria Pausas Activas Am	7minutos	11/30/2018	11/30/2018	Comedor - Star descanso [1],Lideres de cada Area ( 3 colaboradores )
Actividad Diaria Pausas Activas Pm	7minutos	12/28/2018	12/28/2018	
Auditoria seguimiento Programa Pausas Activas	1hora	10/12/2018	10/12/2018	Marlyn Pitta ,Sala Juntas [1],Lideres de cada Area ( 3 colaboradores ) ,Gerente General



Tri 1, 2018			Tri 2, 2018			Tri 3, 2018			Tri 4, 2018			Tri 1, 2019			Tri 2, 2019			Tri 3, 2019			Tri 4, 2019			Tri 1, 2020			
Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	
						Sala Juntas [1],Gerente General ,Todos los colaboradores Ame fragancias e insumos ,Marlyn Pitta ,Videovind[1]																					
						Marlyn Pitta ,Sala Juntas [1],Lideres de cada Area ( 3 colaboradores ) ,Videovind[1]																					
						Lideres de cada Area ( 3 colaboradores ) ,Videovind[1],Marlyn Pitta ,Sala Juntas [1],Todos los colaboradores Ame fraga																					
						Sala Juntas [1],Videovind[1],Marlyn Pitta ,Lideres de cada Area ( 3 colaboradores )																					
						Comedor - Star descanso [1],Lideres de cada Area ( 3 colaboradores )																					
						Marlyn Pitta ,Sala Juntas [1],Lideres de cada Area ( 3 colaboradores ) ,Gerente General																					

## CONCLUSIONES

- Dentro de un Sistema General de Seguridad y salud en el trabajo (SG-SST) estructurado deben existir, como apoyo, una serie de programas que estén encaminados a cubrir las necesidades de prevención en salud y seguridad de sus trabajadores.
- En el SG-SST de la compañía AME Fragancias e insumos nos presenta una documentación bastante completa acerca de los programas y medidas que se deben tomar para lograr un ambiente de trabajo saludable a sus empleados, sin embargo, mediante la aplicación de una encuesta a los empleados, se puede detectar que no se tiene un programa de pausas activas documentado y/o implementado.
- Las pausas activas son ejercicios que propenden la salud del empleado dentro de su labor diaria en el lugar de trabajo, son ejercicios cortos, en su mayoría de estiramiento o cambio de postura, que se aconseja desarrollar mínimo dos veces al día, donde no solo se logrará dar un descanso a los músculos si no a la mente, lo que permitirá un mejor desempeño en las actividades realizadas.
- Gracias a este trabajo se tendrá una documentación estructurada del programa de pausas activas dentro de la empresa, que permitirá presentar una propuesta a la dirección de la empresa, con cifras claras de la percepción de los empleados con respecto a su salud dentro de la empresa y cuales son los objetivos que se deben fijar en el transcurso del cumplimiento de este programa.
- En el momento que se empiece a implementar el programa dentro de la empresa y teniendo como precedente las cifras de la percepción inicial de los empleados, se podrán establecer unos indicadores tanto de efectividad en la sensación de bienestar por parte de

los empleados, como de disminución de enfermedades laborales y con el tiempo se podrá llegar a indicadores de aumento de producción y disminución del ausentismo y la tasa de rotación del personal, lo cual permitirá finalmente a la empresa monetizar la inversión que se ha realizado en este tipo de programas y en si en todo el SG-SST .

## BIBLIOGRAFIA

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. (2018). Recuperado de:

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)

FUNDACIÓN PARALAPREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. (2015). Herramientas

de prevención de riesgos laborales para pymes. Recuperado de:

<http://www.istas.net/web/cajah/M3.FactoresRiesgosYCausas.pdf>

MINSALUD. (mayo 2018). Enfermedad laboral. Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/proteccion-social/Riesgos-Laborales/Paginas/enfermedad-laboral.aspx>

Morales Andrés camilo (2015) Actividad física sistematizada en el sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo (SG-SST), Colombia. Recuperado de:

<http://www.efdeportes.com/efd207/actividad-fisica-sistematizada-en-el-trabajo.htm>

Organización mundial de la salud (2008) el aumento de la actividad física. Recuperado de:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/PAguide-2007>

**Que es un accidente de trabajo y una enfermedad profesional. (2015). Recuperado de:**

**<http://www.agentesforestales.org/aeafma/90-agentes-forestales/salud-laboral/362-que-es-accidente-trabajo-enfermedad-profesional.html>**

Roy J. Shephard. (1994) Ejercicio, Envejecimiento y Calidad de Vida. Proceedings. Recuperado

de: <https://www.deportesalud.com/deporte-salud-deporte-y-calidad-de-vida.html>

Sura (2018). Recuperado de: <https://www.epssura.com/mas-opciones-empleadores/planes-adicionales-y-complementarios-sp-8627/mediplan-menuplandesalud-70/directorio-profesionales-mediplan-menuplandesalud-176/90-leyes/1190-ley-1355-de-2009>

## ANEXO

**TABLA 3. Cuestionario encuesta**

<b>DATOS DEL EMPLEADO</b>	
NOMBRES Y APELLIDOS: _____	
CARGO: _____	
ANTIGÜEDAD EN LA EMPRESA: _____	
<b>INTERROGANTES</b>	
<b>PREGUNTA N° 1</b> ¿Sabe lo que significa las pausas activas?	
<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	
SI	
NO	
<b>PREGUNTA N° 2</b> ¿Se siente conforme con las actividades que realiza la empresa en pro de su seguridad?	
<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>	
SI	
NO	

**PREGUNTA N° 3**

¿Cuál de los siguientes factores cree usted son los más comunes y que influyen en la generación de enfermedades laborales?

**OPCIONES DE RESPUESTA**

Los Ruidos, radiaciones,  
vibraciones

Factores ergonómicos (malas  
posturas, ejercer una fuerza  
excesiva, exceso de carga)

Riesgos producidos por  
máquinas.

Mala organización del trabajo  
(presiones, poca flexibilidad, falta  
de gratitud)

Cultura institucional (falta de  
normas y procedimientos)

**PREGUNTA N°4**

¿Realiza algún tipo de actividad física?

**OPCIONES DE RESPUESTA**

SI

NO

**PREGUNTA N°5**

¿Dentro de sus actividades laborales, ha presentado en algún momento dolores lumbares

**OPCIONES DE RESPUESTA**

Mano

Cuello

Espalda

Brazo

**PREGUNTA N° 6**

Durante su permanencia en la empresa ÂME FRAGANCIAS E INSUMOS SAS, ¿lo han incapacitado alguna vez por causa de estrés, dolores lumbares, mano, antebrazo, espalda, entre otros?.

**OPCIONES DE RESPUESTA**

SI

NO

**PREGUNTA N° 7**

¿Les gustaría que la empresa implementara rutinas diarias de pausas activas en la jornada laboral?

**OPCIONES DE RESPUESTA**

SI

NO

**PREGUNTA N° 8**

¿Porque cree que es importante implementar una rutina de pausas activas diarias al interior de la empresa?

**OPCIONES DE RESPUESTA**

Para evitar enfermedades laborales

Para mantener energía en el lugar de trabajo

no creo que sea importante en la rutina del empleado

**PREGUNTA N° 9**

¿Cree usted que, si la empresa implementa pausas activas diarias, su desempeño mejoraría y su salud se beneficiaría?

**OPCIONES DE RESPUESTA**

SI

NO

NO SABE

**PREGUNTA N° 10**

¿Tiene conocimiento si en la empresa existe una persona que se encargue de inspeccionar, vigilar y promover el bienestar, seguridad y salud en su trabajo?

<b>OPCIONES DE RESPUESTA</b>
------------------------------

SI
----

NO
----