

IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO
LABORAL Y PREVENIR GRAVES ENFERMEDADES.

CAROL LINARES GOMEZ

CODIGO. D5201515

Ensayo presentado como requisito para optar al título de
Especialista en Alta Gerencia

Asesor(a)

JUAN PABLO SÁNCHEZ ACEVEDO

DOCENTE SEMINARIO DE GRADO



**UNIVERSIDAD MILITAR
NUEVA GRANADA**

UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA
FACULTAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA
ESPECIALIZACIÓN EN ALTA GERENCIA
BOGOTÁ, COLOMBIA
2020

Resumen

El principal objetivo de este trabajo es hacer un plan de fortalecimiento empresarial donde se involucre a cada uno de los trabajadores de la organización brindando un aprendizaje y socializando, la importancia en la realización de las pausas activas dentro de las actividades diarias que cada uno de los empleados desarrolla, implementándolas como espacios de acondicionamiento físico para ser desarrolladas en el espacio laboral por un tiempo no mayor de 10 minutos tanto en la mañana como en la tarde, como un hábito de vida saludable orientándolas como actividades para la prevención y reducción de importantes enfermedades que se pueden desencadenarse por la falta de la realización de estas, dando el valor que realmente tienen, soportadas por el seguimiento de las aseguradoras de riesgo laboral y el grupo de salud ocupacional de la organización.

Se pudo evidenciar que la gran mayoría de los trabajadores permanecen alrededor de 8 horas diarias en sus sitios de trabajo y dependiendo de las funciones que desempeñe un grupo importante de trabajadores permanece sentado o con un nivel de actividad físico muy bajo, aumentando al doble el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 o enfermedad cardiovascular con un 13% más de padecer cáncer, 17% más de mortalidad prematura, pérdida de masa muscular (sarcopenia) y alteraciones cognitivas a nivel psicológico y neurológico depresión, pérdida de memoria o cambios en el humor, si incentivamos la realización de ejercicio físico nos ayudara a mejorar su estado físico contribuyendo en prevención de enfermedades que pueden impedir realizar el trabajo y aumentar la productividad que es al final algo que quieren las empresas.

Palabras Claves: Pausa activa, acondicionamiento físico, trabajadores, salud,

Abstract

The main objective of this work is to make a business strengthening plan, where each of the workers in the organization is involved providing learning and socializing the importance in the realization of active breaks in the daily activities that each of the employees develops. Implementing them as physical conditioning spaces to be developed in the workspace for a time not exceeding 10 minutes in the morning and in the afternoon. Active breaks must become a healthy lifestyle, guiding them as actions for the prevention and reduction of important diseases that can be triggered by the lack of physical activity, giving the value they really have, supported by the monitoring of labor risk insurers and the occupational health committee of the company.

It has been shown that majority of workers remain around 8 hours a day at their work sites and depending on the functions they perform, an important group of workers remain seated or have a very low level of physical activity, increasing at double the risk of developing type 2 diabetes or cardiovascular disease with 13% more cancer, 17% more premature mortality, loss of muscle mass (sarcopenia) and cognitive disorders at the psychological and neurological level, depression, memory loss or changes in the mood. If we encourage physical exercise, it will help us to improve the physical condition of workers, contributing to disease prevention and increasing productivity, which is what companies are looking for.

Keywords: Active breaks, Physical conditioning, Workers, Health.

Introducción

Cuando hablamos de pautas Activas decimos que son una serie de ejercicios físicos y mentales desarrollas dentro de la jornada laboral, utilizando periodos de tiempo no mayores de 10 minutos, en la mañana y tarde , mediante diferentes técnicas se realiza adaptación física, cardiovascular estiramiento muscular , ayudando al trabajador a mejorar su desempeño laboral y previniendo la aparición de un grupo de enfermedades muy importantes para la salud que se pueden desarrollar por la falta de realización de las mismas .

La Organización mundial de la Salud (OMS) reafirmo la necesidad de la promoción de la salud dentro del ámbito laboral , En Colombia bajo la ley 1355 de 2009 Ley de obesidad, (Secretaria General del senado , 2009) bajo las estrategias de promoción de la actividad física El Ministerio de Protección Social reglamenta los mecanismos de obligatoriedad para que todas las empresas del país fomenten durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, contando con orientación y apoyo de las ARL (administradoras de riesgos laborales).

Para poder desarrollar el programa de pausas activas en la organización se debe contar tanto con el apoyo y el compromiso de los directivos de la empresa el departamento de gestión humana, de salud ocupacional apoyados con la ARL y claramente con la participación y apoyo de los trabajadores, de esta forma se tendrá la responsabilidad en la planeación desarrollo y manejo de estos programas, así como del control de los riesgos asociados a estos

Lo que se busca con este trabajo es concientizar a los trabajadores sobre la importancia de las pausas activas sus potenciales beneficios sobre la salud, que se presenta al realizarlas y implementarlas dentro de sus actividades diarias en sus puestos de trabajo como parte de la cultura de estilo de vida saludable dando a conocer que con un mínimo de actividad física en el día se pueden prevenir un sinnúmero de enfermedades dándoles el valor que realmente tienen e intervenir sobre el impacto que tienen no solo en el ámbito laboral si no personal del trabajador, ayudando a disminuir parte del ausentismo en las jornadas laborales y aumentando productividad, eficiencia, y permanencia de los trabajadores que es lo que muchas de las empresas buscan.

Importancia de las pausas activas para mejorar el desempeño laboral y prevenir graves enfermedades.

Realicemos una pequeña reseña histórica para hacer apertura al tema. Cuando hablamos de pausas activas sabemos que se originan en Polonia en 1925 donde se conoce como gimnasia de pausas, que se implementan para los trabajadores de fabrica, posteriormente al pasar algunos años llega a Holanda y Rusia. A partir de los años 60 llega a Suecia, Alemania y Bulgaria donde se empieza a conocer como pausa activa. En Japón se Obliga a utilizar lo que se conocía como gimnasia Compensatoria para la misma época, desde hace más o menos 15 años se descubre que en las grandes empresas sus empleados se quejan de enfermedades que las relacionan con su trabajo , como desgarros musculares y oculares , túnel carpiano, dolores en el cuerpo y estrés entre otras.

Los Profesionales del área de salud ocupacional ingresan el termino de pausa activa entre el personal de trabajo para tratar de disminuir el número de servidores que se incapacitan por este tipo de enfermedades cuadro ligado a la posición ergonómica desde sus principios como el estudio que se realiza entre los puestos de trabajo y los empleados.

Cuando hablamos de pausas activas debemos recalcar que son actividades que se realizan dentro de la jornada laboral generando espacios de descanso para que en un tiempo no mayor a 10 minutos tanto en las horas de la mañana como en la tarde se dejen de hacer las actividades asignadas para realizar ejercicios de estiramiento , adaptación cardiovascular, fortalecimiento muscular , buscando que se presente mejoramiento en la flexibilidad ,disminución de riesgo cardiovascular y lesiones musculares sobre usos asociados a la actividad laboral que en muchos casos se presenta por el sobreuso de cierto grupos musculares cuando se realizan actividades de forma repetitiva , o se adoptan posiciones inadecuadas durante varias horas al día.

Tenemos que aclarar que dependiendo la profesión las pausas activas deben ser especificas porque al ejecutar los trabajos de forma diferente de la misma forma se puede afectar diferentes partes del cuerpo y lo que se busca independiente de la actividad que se desarrolle en la jornada laboral es poder mejorar la calidad de vida, prevenir lesiones y de la misma forma disminuir el ausentismo laboral.

Se ha evidenciado que en un grupo importante de trabajadores donde sus jornadas de trabajo son de 8 o 12 horas diarias, muchos de estos permanecen sentados o en la misma posición durante varias horas al día, presentando niveles altos de sedentarismo o un nivel muy bajo de actividad física que los llevara a presentar riesgo mucho mayor que las personas que se ejercitan durante el día. (Rodríguez, 2017). Desencadenando múltiples enfermedades y aumentando significativamente el desarrollo de patologías que claramente podríamos prevenir si se realizaran las pausas activas y se tomara el tiempo necesario para pensar en la salud del trabajador.

Muchos de los empleados se preguntan el Por qué se deben realizar las pautas activas en sus sitios de trabajo? Y claramente existe una explicación muy importante donde se puede decir que son muchos los beneficios existentes tanto para la mente como para el cuerpo al realizar las pausas activas ya que tras permanecer varias horas del día ya sea sentado o en la misma posición se desencadenan un sin fin de desórdenes en la salud pero que se obtiene con la realización:

Mejoría en postura y tono muscular

Aumento de niveles de concentración en el empleado

disminución del estrés y aumento significativo de la autoestima

Aumento en la concentración.

Si hablamos de mejoría del tono muscular y la postura, cuando pasamos varias horas del día en la misma posición los músculos pueden atrofiarse pues su función esta relacionada con la actividad ya que la finalidad es ejercitarse asociado a la mala postura que se adopta en la silla de la oficina lo que va a repercutir en el cuerpo de forma negativa .al realizar la actividad se pueden disminuir estos problemas al hacer estiramientos se evidencia mejoría del estado del musculo y mejoría de la postura favoreciendo la desaparición de dolores de espalda.

De igual forma al hablar de disminución de estrés y aumento del auto estima, al presentarse disminución de ejercicio físico o la falta del mismo se evidencia que esta directamente relacionado con problemas de estrés y ansiedad.es importante aclarar que el realizar pausas activas no es lo realmente suficiente para que sustituya el régimen

adecuado de ejercicio , si pueden ayudar para disminuir los altos niveles de estrés y toda la acumulación que se genera por la sobrecarga en el trabajo y la acumulación de preocupaciones que se puede presentar. Al realizar la actividad física con los ejercicios podremos evidenciar que se presenta sensación de bienestar y mejoría del estado anímico esto sucede por la liberación que se presenta de endorfinas a nivel del cerebro. Todo esto influye de forma positiva en el auto estima ya que genera motivación dejando la monotonía que se presenta de la rutina en el trabajo diario.

Otra factor importante que se presenta es aumento de la concentración ya que la atención no se encuentra diseñada para que se mantenga por largos periodos de tiempo en la misma actividad esto se relaciona directamente cuando hablamos el tener que permanecer la mirada frente a un monitor o pantalla durante periodos largos de tiempo , al realizar las pausas activas se presentara el descanso de la atención durante el tiempo que duren las mismas y fomentara la ventilación. Vemos que al realizar una actividad física parte de la energía mental se activa, con un balance positivo y al final del día mayor cantidad de tareas resueltas.

Si hablamos de entorno laboral podríamos decir que es un ámbito ideal para educar y promocionar la realización de actividad física y de hábitos saludables que cada una de las personas debe adquirir para su vida. Si informamos y concientizamos a los trabajadores podríamos generar entornos ideales para favorecer la actividad física y desaparecer el sedentarismo que es la base para el desarrollo de múltiples patologías cardiovasculares, sobrepeso, stress bajo rendimiento laboral, y enfermedades por sobreuso que impactan el sistema osteomuscular.

Todas las manifestaciones que se presentan por prevalencia en las malas posiciones y adicionadas al poco descanso suelen presentarse mucho tiempo antes que se presente una dolencia severa , inicialmente se puede presentar calambres musculares, dolores punzantes , algunas veces agudizados manifestados por posturas inadecuadas o movimientos constantes que llevara a una incapacidad prolongada, presentándose diferentes situaciones que llevan al trabajador a presentar dolencias musculo esqueléticas ya sea por continua repetición o por dificultad para la actividad para esto se presenta una alternativa que disminuirá los índices de ausentismo en las compañías que siendo bien planificada y ejecutada mejorara los índices de producción ausentismos y no es otra

cosa diferente a la gimnasia laboral pero desafortunadamente. Se evidencia que en muchas empresas se presentan aumentos de los riesgos laborales que van desde dolores musculares en miembros, hasta presencia de cuadros de estrés o depresión causados por las actividades laborales que están implementadas día a día de los trabajadores afectando la productividad en el trabajo probando que tiene una relación directa con la disminución en la actividad física.

Toda esta evidencia nos lleva a informar que se debe realizar combinaciones entre el trabajo y la actividad física como una de las maneras más efectivas para que se pueda conservar una salud adecuada y de dicha forma evitar la presencia de síntomas y signos que anuncien la aparición de enfermedades que pueden llegar a ser graves.

En los estudios realizados durante los últimos años se han identificado un sinnúmero de enfermedades que se relacionan directamente con el trabajo, al verse obligados a “adaptarse a unas condiciones laborales mal diseñadas o simplemente se les obliga a trabajar ininterrumpidamente, olvidando que su cuerpo y mente necesita descanso” (Rosero, 2018). Es por ello que se evidencian en las empresas un número indeterminado de enfermedades muchas veces no reportadas por los trabajadores.

Al existir jornadas laborales extendidas por la demanda de trabajo y las muy difíciles condiciones para algunos empleados hacen que cada día se presenten con más frecuencia sufran de enfermedad derivada de su actividad laboral que desencadenan incapacidades y algunos pensionados por invalidez.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) nos presenta algunos cálculos en los cuales refiere que casi el 8% trabaja más de 12 horas al día y 2.5 millones mueren al año por algún malestar derivado de su actividad laboral. En el país cerca de 425 enfermedades se encuentran reconocidas por el decreto 1477 de 2014. En el país por datos de Fasecolda muestra que 10.246 enfermedades calificadas se registraron en el año 2013, donde las lesiones de tipo musculoesquelético representan alrededor de 90% de las enfermedades donde se involucra, codos, hombros, carpo, manos, y espalda como las zonas del cuerpo más comprometidas.

A continuación, se nombran algunas de las enfermedades más frecuentes encontradas en el trabajo en nuestro país:

- 1 síndrome de Fatiga Crónica (SFC)
- 2 síndrome del Túnel Carpiano
- 3 fatiga Visual
- 4 estrés
- 5 problemas Gástricos
- 6 insomnio
- 7 problemas Cardio vasculares
- 8 obesidad
- 9 lumbago no especificado
- 10 hipoacusia Neurosensorial o sordera Neuro sensorial
- 11 hombro Doloroso o La Tendinitis del manguito rotador
- 12 cervicalgia
- 13 hernia Discal
- 14 sinovitis
- 15 dermatitis de contacto
- 16 epicondilitis
- 17 tenosinovitis
- 18 ansiedad
- 19 depresión
- 20 nistagmos

Con todo este sin número de enfermedades lo que tenemos que buscar es poder tener un bienestar personal, el cuidado de la salud y la prevención del desarrollo de este grupo de enfermedades, de igual forma las emociones, pensamientos, sentimientos y estilo de vida , serán los responsables de nuestra salud mental y física donde hacemos integración de cuerpo mente y alma .

Se evidencia que se presenta una tasa muy elevada de sedentarismo dentro de la población en tendiéndolo como la falta de movilidad o inactividad mínima que requiere

El organismo para mantenerse saludable, actividad asumida dentro de la vida diaria y que nos lleva a presentar múltiples enfermedades, aumento de morbilidad por enfermedades que se asocian a patologías cardiovasculares, obesidad, consumo de alcohol, y estrés.

Es claro que son muchas las causas asociadas que conllevan a momentos de incapacidad todo esto asociado al estrés que además de llevar a que sean presentadas molestias físicas es una de las situaciones que se presentan en el aumento de la enfermedad de la población joven y laboralmente activa.

Con los estudios que se han realizado se encuentra que el sedentarismo realiza afección significativa al sistema musculoesquelético disminuyendo los niveles de la masa magra (músculo) y aumentando los de grasa (tejido adiposo), todo esto desencadenando patologías del sistema locomotor como osteoporosis y osteopenia, afectación de sistema tendinoso por falta de tensión ni estímulo, afección del sistema cardiovascular con aumento en la incidencia de hipertensión arterial, infarto del miocardio y arritmias, lo que ha llevado a que múltiples instituciones unan esfuerzos para la promoción de actividad física de forma diaria, que ayudara también a mejorar la salud, promover la disminución de peso, disminuir el estrés, mejorar las cifras tensionales mejorar niveles de azúcar, colesterol, utilizando la actividad física como el estilo de vida que va a mejorar algunos aspectos conductuales de la persona con aumento en el autoestima algo que impactara en el estado anímico.

Cabe anotar que el sedentarismo como estilo de vida es muy modificable solo se debe cambiar los hábitos diarios de relajación y ocio por actividad física sin perder de mente el autocuidado de forma que el no realizar ninguna actividad puede ser dañino de igual forma lo puede ser el realizar la actividad sin orientación de una persona capacitada.

Todo esto ha llevado a que la OMS junto con otros organismos internacionales, locales y nacionales, unan esfuerzos para la creación de un plan que disminuya significativamente el impacto que sobre la sociedad impacta el sedentarismo y esta llevando todas las enfermedades asociadas incentivando a las compañías a la creación de programas dentro de las empresas de incentivar dietas sanas y realización de actividad física regular para mejorar el sin número de dolencias y desordenes musculoesqueléticos que se están presentando en los trabajadores.

Necesariamente tenemos que hablar de las etapas que se presentan para la realización de las pausas activas las cuales podemos dividir en 3 :

1ra etapa o etapa inicial: es la etapa donde se debe realizar el calentamiento donde se realizará una activación en las articulaciones al realizar diferentes actividades o movimientos.

2da etapa o etapa central: de estiramiento donde se trabajan los grupos musculares y se hace énfasis en aquellos que presentan mayor impacto sobre la actividad laboral del empleado.

3ra etapa o etapa final: en la cual se presenta nuevamente la relajación y se inicia nuevamente la actividad laboral.

El no realizar actividad física por múltiples circunstancias, “Lamentablemente las razones como; la falta de tiempo, las responsabilidades laborales y familiares dificultan su práctica” (Vélez, 2011). Problemática social que trae múltiples inconvenientes en la salud y el ámbito laboral , presentando enfermedades y por ende el ausentismo laboral Sin ser Consientes sobre la importancia que tiene en la vida de cada uno de los trabajadores.

Claramente es importante educar al trabajador sobre la importancia de generar hábitos de vida saludable entre ellos la realización de algún tipo de actividad física como caminar rápidamente, asistir a un gimnasio, montar bicicleta, subir y bajar escaleras que entran como actividad física moderada pero regular entre tantas otras actividades donde con solo 20 minutos de su tiempo ejercite su musculatura. pueden ayudar a reducir los índices de stress, mejorar la depresión, estimular la autoestima. quitar la ansiedad y mejorar la claridad mental.

De la misma forma se recomienda periodos de descanso no trabajar más de 8 horas y tener otro tipo de actividad lúdica que pueda realizar como parte de la cotidianidad, se debe informar que cuando requiera permanecer sentada por periodos largos presente una postura adecuada con lo cual disminuirá que se presente problemas de espalda, cuello, entre otros.

Sin duda todo esto busca que se presente una reducción en el stress que puede llegar a presentar el trabajador secundario al desarrollo de sus actividades laborales cuando no se presentan periodos de descanso de los músculos que más se usan de acuerdo con su actividad laboral, al poder realizar las pausas activas, se encontrara que hay una mejoría notable en el estado de ánimo y su productividad.

Cabe anotar que los beneficios en salud que se asocian a la práctica del deporte con regularidad han sido muy bien documentados por tiempos prolongados, pero claramente en el último decenio han surgido nuevos aportes de tipo científico que nos indica que la actividad física no tiene que ser excesiva para aportar beneficios en salud, la modesta actividad que se realiza con las pausas activas al ser frecuente puede disminuir o desaparecer el riesgo de desarrollar enfermedades que pueden llegar a ser muy graves como compromiso del sistema cardiovascular, el sistema osteomuscular entre otros.

En nuestro país existe desde el año 2009 la reglamentación expedida por el congreso colombiano bajo la ley 1355 de obesidad (Secretaria General del senado, 2009) donde indica que el ministerio de protección social será el encargado de reglamentar para todas las empresas de nuestro país mecanismos que fomenten las pausas activas a todos los empleados, durante las jornadas laborales apoyándose con las Administradoras de riesgos profesionales, dicho así los organismos internacionales que son garantes del trabajo y salud piensan que es una herramienta principal en salud ocupacional que se puede utilizar en la promoción de la actividad física con llevando a mejorar movilidad articular, disminución de carga a nivel osteomuscular, que se puede presentar por permanecer largas jornadas en la misma posición, actividad repetitiva, durante la jornada laboral, Pero encontramos que en muchas de las empresas no se le toma la importancia que están merecen. Y no son promovidas ni incentivadas para que los empleados las realicen.

En nuestro país existe reglamentación específica que están dentro del entorno laboral y que son de carácter de obligatoriedad para las empresas que se encuentren dentro del territorio Nacional donde esta implementado por el Ministerio de protección social 5 guías las cuales han nombrado como GATISO (guías de Atención integral de salud ocupacional) donde se encuentran explicados todos los riesgos laborales a los que se encuentra expuesto un trabajador en una de las guías, más explícitamente en la numero

4 se encuentra los riesgos denominados “ Desordenes musculo esquelético” (DME), dicha quia tiene el objeto de dar recomendaciones que se encuentran basadas en la evidencia para manejo (prevención , promoción, detección temprana, tratamiento y Rehabilitación) de patologías como túnel carpiano, epicondilitis tanto lateral como medial , “que se relaciona con la actividad repetida y otros factores de riesgo dentro del lugar de trabajo, las cuales deben ser implementadas en cada empresa según el riesgo que se tenga”. (Ministerio de proteccion social, 2007).

Todo esto creado para realizar dentro de las empresas las pausas activas , o pausas laborales , momentos en el día laboral que ayudaran a mejorar momentos tensionantes tanto físicos como de igual forma mentales .

La idea con este ensayo es poder realizar un plan de fortalecimiento empresarial apoyando al grupo de salud ocupacional de la compañía donde laboro , para que todos los trabajadores de las diferentes áreas de la empresa sean informados y capacitados de la importancia que tiene en la salud física y mental, la realización de las pausas activas para y de esta forma lograr que sean implementadas dentro de las actividades diarias que cada una de las personas desempeña y de esta forma realizar promoción de la salud.

Dentro del grupo de elementos que se necesitan para la implementación y coordinación de un programa de pausas activas dentro de la empresa es indispensable contar con el apoyo de los directivos de los departamentos de gestión humana y de salud ocupacional de la empresa y lo más importante de los trabajadores, sin dejar de lado a las ARI, (Grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludables, Sub-Dirección de Enfermedades no Trasmisibles, 2015) , Se tendrá la responsabilidad en planear, manejar y desarrollar el programa, con un seguimiento de la realización de las pausas activas , para lograr evidenciar todo el potencial de beneficios que puede desarrollarse en la salud del trabajador. Se debe conseguir el personal capacitado para el desarrollo integral de las pausas activas, de igual forma se pueden capacitar a diferentes trabajadores que quieran liderar los grupos para que ellos orienten y dirijan a sus compañeros en la realización de estas.

La compañía cumplirá una labor muy importante en la trasmisión de la información y el fomento de la salud ocupacional por eso es indispensable crear un programa donde se involucren todas las áreas.

De la misma forma el involucrar a las Compañías “creando lugares de trabajo que sean saludables para sus trabajadores y que prevengan enfermedades y dolencias causadas por el trabajo al mismo tiempo que mejoren la productividad y la competitividad” (Organización Mundial de la Salud, 2010).

Con las actividades realizadas desde el ámbito laboral “Se pueden emprender acciones de salud, a través de la salud ocupacional e implementar programas intra o extralaborales, para fomentar el mejoramiento o mantener la capacidad física de trabajo de todos y cada uno de los trabajadores” (Duperly J, 2004). Desafortunadamente en nuestro país en la mayoría de empresas se habla sobre las pausa activas pero no se les da la importancia que tiene y en muchas de estas empresas ni se realizan porque no se brindan los espacios dentro de las jornadas laborales de sus empleados , de igual forma los empleados no le han dado la importancias que dichos espacios y actividades tienen ya que no reciben información adecuada y por tal razón no exigen, que entren hacer parte de sus actividades diarias en sus sitios de trabajo, presentándose un grupo de enfermedades ya identificadas por las sobrecargas osteomusculares por mantener posiciones prolongadas, con movimientos repetitivos durante la jornada laboral.

Si se logra realizar un fortalecimiento en la compañía involucrando , diferentes áreas como recursos humanos, medicina laboral y la alta dirección reuniendo los esfuerzos necesarios para que cada uno de los trabajadores, sea informado, educado y sea incentivado a regalarle unos minutos a su cuerpo al realizar las pausas activas, dentro de sus actividades diarias se lograra una disminución significativa del desarrollo de múltiples enfermedades y un beneficio para la salud del trabajador con la incorporación de hábitos saludables y minimizando niveles altos de ansiedad y estrés en el entorno, para aumentar el desempeño laboral.

Al evidenciar que se presenta un cambio en la sociedad , también se modificara las actividades que obligan de una a otra forma al cuerpo a permanecer en movimiento , algo que se debe convertir en preocupación para los empresarios y las entidades de

gobierno encargadas en la salud de los individuos, donde se deben implementar programas de ejercicio en las empresas con aumento de productividad al estar íntimamente relacionadas con enfermedades por sobre uso de las articulaciones, donde los movimientos repetitivos son el desencadenante, asociado al estrés. Si se hace intervención se evidenciará mejoría del estado anímico, mejoría en relaciones interpersonales, y mejoría en la percepción del colaborador sobre su empresa disminuyendo el ausentismo y mejorando la productividad.

Se requiere tener colaboradores altamente motivados para óptimos resultados creando actividades que concedan un mejor clima laboral estimulando ambiente positivo en los sitios de trabajo, para lograr que dicho plan se desarrolle se necesita que con la ayuda del área de recursos humanos exista un funcionario que motive con actividades que logren dicho propósito

1. Aumento en la capacidad para llevar al cambio buscando reducción en la resistencia que se desencadenan en los cambios que se deben dar en la organización.
2. Cambio del clima laboral que impacta sobre el cambio en la cultura de la organización.
3. Autocontrol y Auto eficacia que aumenta la autoestima del colaborador.
4. Apoyo sobre el programa de pausas activas asociado a prácticas deportivas y actividad física de los trabajadores de la organización con plan motivacional porque todo lo que se desarrolle para mejorar la calidad de vida del personal valdrá la pena.

Cabe anotar que cada una de las empresas debe concientizarse de que es igualmente importante una buena rentabilidad como también lo es la salud de sus colaboradores quienes son los que llevan a la compañía a tener los índices altos en rentabilidad y ahorro. Por otro lado el Ministerio de protección social está avalando actividades que lleven a disminuir los índices de morbilidad profesional presentes por los riesgos laborales que se presentan en el país, evidenciado en GATISO que trata de forma integral la enfermedad profesional y con las entidades de salud prevenir y disminuir la presencia de enfermedad profesional en el País.

. Conclusiones

Las pausas activas son espacios para realización de actividad física dentro del ámbito laboral en un tiempo no mayor de 10 minutos en las diferentes jornadas de trabajo donde se realizara fortalecimiento muscular, estiramiento, adaptación física cardiovascular, con la función de disminuir la fatiga laboral el estrés y la prevención de lesiones musculares por sobreuso asociado al desempeño laboral.

Es importante su realización para disminuir en la población el des acondicionamiento físico al tener que permanecer sentado o en una sola posición y con un mínimo de actividad durante jornadas de 8 horas o más lo que conlleva a tener una actitud sedentaria que se acompañara de cambios estructurales en el cuerpo y metabólicos que favorecerán la aparición de un grupo importante de enfermedades en la población.

Si tanto el Estado , como las entidades de salud y las empresas privadas o publicas unen esfuerzos para mejorar la calidad de vida laboral se presentaran mejores resultados en el ámbito social que repercutirán en el crecimiento de todas las entidades participantes .

Referencias

- Grupo de Modos, Condiciones y Estilos de Vida Saludables, Sub-Dirección de Enfermedades no Trasmisibles. (2015). *ABCE Pausas Activas*. Bogotá D.C: Minsalud.
- Rodríguez, P. L. (2017). *El sedentarismo a nivel laboral*. Quito, Ecuador: Universidad Andina Simón Bolívar.
- Secretaria General del senado. (2009). *ley 1355 de 2009*. Bogotá D.C: Congreso de la Republica de Colombia.
- Casco, N. R. (2018). *La influencia de las pausas Activas en el estado general del bienestar subjetivo de los trabajadores universitarios*. Riobamba -Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Cinco claves para lugares de trabajo saludable*.
- Rosero, N. (2018). *La influencia de las pausas Activas en el estado general del bienestar subjetivo de los trabajadores universitarios*. Riobamba -Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo.
- Vélez, H. (2011). *Proyecto de estudio de las pausas activas en el clima laboral y su influencia e impacto para la motivación y satisfacción físicas de los empleados de Premex*. Quito: Universidad de las Américas.
- Ministerio de proteccion social. (2007). *Documentos reglamentarios*. Bogota D.C.