UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, GESTIÓN EMPRESARIAL E INFORMÁTICA

CARRERA DE GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO/A EN GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

TEMA:

"PAUSAS ACTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE ORIGEN LABORAL EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO SALINAS LTDA., UBICADA EN LA PARROQUIA SALINAS, PROVINCIA BOLÍVAR, AÑO 2024."

AUTORES:

APUNTE NUÑEZ IBETH SALOME

BARRAGÁN CHAMBA KATHERYN ALEXANDRA

DIRECTORA
Ing. Flor Ximena Poveda Valverde

PARES ACADÉMICOS
Ing. Jessica Ernestina Durán Delgado
Ing. Ricardo Xavier Chávez Betancourt

SAN MIGUEL – ECUADOR
2024

TEMA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

"PAUSAS ACTIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE ORIGEN LABORAL EN EL PERSONAL ADMINSTRATIVO DE LA COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO SALINAS LTDA., UBICADA EN LA PARROQUIA SALINAS, PROVINCIA BOLÍVAR, AÑO 2024."

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a nuestra alma mater, la Universidad Estatal de Bolívar, por brindarnos la oportunidad de formarnos y alcanzar el sueño de convertirnos en profesionales. Apreciamos profundamente las vivencias y recuerdos inolvidables que siempre llevaremos en nuestra memoria, desde las risas compartidas hasta los momentos difíciles que formaron parte de esta aventura. Asimismo, extendemos nuestro agradecimiento a los directivos y al personal docente de la Facultad de Ciencias Administrativas en Gestión Empresarial e Informática por su dedicación y disposición para enseñarnos y apoyarnos en todo momento.

De igual manera, agradecemos a nuestra directora de tesis, la distinguida Ing. Flor Poveda, y a los pares académicos, Ing. Jessica Duran e Ing. Ricardo Chávez, por guiarnos a lo largo de todo el proceso de investigación con su profesionalismo y paciencia.

Finalmente, expresamos nuestra gratitud a la Cooperativa de ahorro y crédito salinas Ltda., ubicada en la parroquia salinas, provincia bolívar y a todos sus colaboradores, por brindarnos la apertura necesaria para llevar a cabo este trabajo de investigación.

Ibeth Apunte & Katheryn Barragán

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación primeramente a Dios, por permitirme la vida, la salud, la fortaleza y la sabiduría necesarias para alcanzar mis metas. Sin su guía y bendiciones, este logro no habría sido posible.

A mis padres, Maria Nuñez y Holmes Apunte, quienes son mis pilares fundamentales, su amor incondicional, apoyo constante y sacrificios han sido la base de mi formación y desarrollo. Gracias por creer en mí y por enseñarme el valor del esfuerzo, la dedicación y la perseverancia, vuestro ejemplo y guía han sido esenciales para mi éxito. A mis hermanos, por su constante compañía y comprensión vuestra presencia ha sido una fuente de motivación y ánimo en los momentos difíciles. Gracias por estar siempre a mi lado, apoyándome y alentándome a seguir adelante.

Ibeth Salome Apunte Nuñez

Agradezco profundamente a los docentes que nos han orientado y apoyado en el proceso de elaboración de esta tesis, por su dedicación, sabiduría y paciencia. Su guía y experiencia fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo. También quiero expresar mi gratitud a la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda. por abrirnos las puertas y brindarnos la información necesaria para llevar a cabo esta investigación. Su apoyo y colaboración fueron esenciales para la realización de este proyecto.

A mis familiares, gracias por su amor, apoyo y comprensión durante todo este tiempo. Su presencia y motivación fueron fundamentales para superar los desafíos que se presentaron en el camino. Agradezco a todos aquellos que de alguna manera contribuyeron a la realización de esta tesis. Su apoyo y colaboración fueron valiosos y significativos. Esta tesis está dedicada de manera especial a mis padres, quienes han sido mi mayor fuente de inspiración, apoyo y motivación durante todo este proceso.

Katheryn Alexandra Barragán Chamba

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
CARRERA DE GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

EXTENSIÓN SAN MIGUEL

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

Ing. ***"Flor Ximena Poveda Valverde"***; Ing. ***"Jessica Ernestina Duran Delgado*** "e Ing. ***"Ricardo Xavier Chávez Betancourt"***; en su orden Director y Pares Académicos del Trabajo de Titulación ***"Pausas activas para la prevención de enfermedades de origen laboral en el personal administrativo de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda., ubicada en la parroquia Salinas, provincia Bolívar, año 2024."***, desarrollado por la señorita ***Apunte Nuñez Ibeth Salome*** y la señorita ***Barragán Chamba Katheryn Alexandra.***

CERTIFICAN

Que, luego de revisado el Trabajo de Titulación en su totalidad, cumple con las exigencias académicas de la Carrera de Gestión del Talento Humano.

San Miguel, noviembre del 2024

Flor Ximena
Poveda Valverde
Directora

Jessica Ernestina
Duran Delgado
Par Académico

Ricardo Xavier
Chavez Betancourt
Par Académico

DERECHOS DE AUTOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

BIBLIOTECA GENERAL

DERECHOS DE AUTOR

Nosotros **Apunte Nuñez Ibeth Salome y Barragán Chamba Katheryn Alexandra** portadores de la Cédula de Identidad No **0250232139** y **1723360192** en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación: **"Pausas activas para la prevención de enfermedades de origen laboral en el personal administrativo de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda., ubicada en la parroquia Salinas, provincia Bolívar, año 2024."**, modalidad Proyecto de Investigación, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Los autores declaran que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Ibeth Salome Apunte Nuñez

Katheryn Alexandra Barragán Chamba

ÍNDICE DE CONTENIDO

TEMA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ***i***

AGRADECIMIENTO ***ii***

DEDICATORIA ***iii***

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN ***iv***

DERECHOS DE AUTOR ***v***

ÍNDICE DE CONTENIDO ***vi***

ÍNDICE DE TABLAS ***viii***

ÍNDICE DE FIGURAS/GRÁFICAS/IMÁGENES ***ix***

INTRODUCCIÓN ***1***

RESUMEN ***2***

ABSTRACT ***3***

CAPÍTULO I ***4***

FORMULACIÓN GENERAL DEL PROYECTO ***4***

1.1. Descripción del Problema 4

1.2. Formulación del Problema 6

1.3. Preguntas de Investigación 6

1.4. Justificación 6

1.5. Objetivos: General y Específicos 8

1.5.1. General *8*

1.5.2. Específicos *8*

1.7. Operacionalización de variables 9

CAPÍTULO II ***11***

MARCO TEÓRICO ***11***

2.1. Antecedentes 11

2.2. Científico 14

2.3. Conceptual 44

2.4. Legal 47

2.5. Georreferencial 55

CAPÍTULO III. ***56***

METODOLOGÍA ***56***

3.1. Tipo de Investigación 56

3.2. Enfoque de la investigación 57

3.3. Métodos de Investigación 58

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recopilación de Datos 58

3.5. Universo, Población y Muestra 59

3.6. Procesamiento de la Información 59

CAPÍTULO IV. ***60***

RESULTADOS Y DISCUSIÓN ***60***

4.1 Análisis, Interpretación y Discusión de Resultados 60

CAPITULO V. ***76***

PROPUESTA 76

CONCLUSIONES ***81***

RECOMENDACIONES ***82***

BIBLIOGRAFÍA ***83***

ANEXOS ***88***

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Pausas activas 9
Tabla 2: Enfermedades de origen laboral 10
Tabla 3: Escala de Likert 61
Tabla 4: Beneficios de realizar pausas 62
Tabla 5: Realización de pausas activas en el lugar de trabajo. 63
Tabla 6: Ejercicios respiratorios como parte de las pausas activas 64
Tabla 7: Ejercicios de movilidad articular como parte de las pausas activas 66
Tabla 8: Ejercicios de coordinación. 67
Tabla 9: Ejercicios de flexibilidad que ayudan a mantener una postura más saludable durante su jornada laboral 68
Tabla 10: Síndrome de Túnel Carpiano 70
Tabla 11: Reducción del Síndrome cervical de tensión 71
Tabla 12: Asma ocupacional 72
Tabla 13: Aliviar el estrés crónico 74

ÍNDICE DE FIGURAS/GRÁFICAS/IMÁGENES

FIGURAS

Figura 1:Beneficios de realizar pausas activas 2 veces por semana durante un mes. 62
Figura 2: Pausas activas que duran entre 10y 15 minutos en el lugar de trabajo. 63
Figura 3: Ejercicios respiratorios como parte de las pausas activas 65
Figura 4: Ejercicios de movilidad articular como parte de las pausas activas..... 66
Figura 5: Ejercicios de coordinación que ayudan a mantener una mente más amplia durante su jornada laboral 67
Figura 6: Ejercicios de flexibilidad que ayudan a mantener una postura más saludable durante su jornada laboral 68
Figura 7:Síndrome de Túnel Carpiano 70
Figura 8: Reducción del Síndrome cervical de tensión 71
Figura 9: Asma ocupacional 73
Figura 10: Aliviar el estrés crónico..... 74

ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Ubicación Georreferencial Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda. 55
Ilustración 2: Folleto del desarrollo de capacitación de pausa activa 1 79
Ilustración 3: Folleto del desarrollo de capacitación de pausa activa 2 80

ANEXOS

Anexos 1: Cronograma (Gantt) 88
Anexos 2: Presupuesto ejecutado..... 90
Anexos 3: Carta de aceptación de la organización 91
Anexos 4: Certificado de Turnitin 92
Anexos 5: Reporte de similitud de Turnitin..... 93
Anexos 6: Instrumentos de recolección de datos encuesta dirigida a la Cooperativa de Ahorro y crédito Salinas Ltda. 94
Anexos 7: Visita a la Cooperativa de ahorro y crédito Salinas Ltda, con el objetivo de llenar las encuestas. 98

INTRODUCCIÓN

La prevención de enfermedades de origen laboral es un tema de gran relevancia en el ámbito laboral, especialmente en el sector administrativo donde los trabajadores pasan largas horas sentados y realizando tareas repetitivas en su día a día. La Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda. en la provincia de Bolívar no es la excepción, y es esencial encontrar estrategias efectivas para prevenir estas enfermedades y promover la salud y el bienestar de sus empleados.

En este sentido, la empresa ha implementado pausas activas en su jornada de trabajo, con el objetivo de reducir el estrés y mejorar la productividad laboral. Sin embargo, actualmente no se han definido ejercicios de movilidad u otro tipo de ejercicios específicos para realizar durante estas pausas, lo que puede limitar su efectividad y beneficios.

Se sabe que en todo trabajo existe un riesgo al realizar distintos tipos de tareas, y el ámbito administrativo no es la excepción. Los empleados administrativos están expuestos a riesgos como el estrés, la fatiga visual, la postura inadecuada, entre otros, que pueden generar enfermedades de origen laboral si no se toman las medidas de prevención adecuadas. Por esta razón, es fundamental identificar y mitigar estos riesgos para proteger la salud y el bienestar de los empleados.

Es importante destacar que la prevención de enfermedades de origen laboral es una prioridad para la empresa, y es de crucial importancia contar con estrategias efectivas para promover la salud y el bienestar de los empleados.

RESUMEN

La investigación titulada "Pausas activas para la prevención de enfermedades de origen laboral en el personal administrativo de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda., ubicada en la parroquia Salinas, provincia Bolívar, año 2024" se centró en la implementación de pausas activas como estrategia para mejorar la salud y la productividad del personal administrativo. A través de una detallada descripción del problema, la investigación planteó que, aunque las pausas activas eran reconocidas a nivel nacional por sus beneficios, no se había definido un conjunto específico de ejercicios que maximizaran su efectividad en la prevención de enfermedades laborales.

El estudio formuló preguntas de investigación clave, como las variables que influían en la efectividad de las pausas activas y los tipos de ejercicios más adecuados para prevenir enfermedades laborales. La justificación destacó que las pausas activas no solo mejoraban la salud física y mental de los trabajadores, sino que también aumentaban la productividad y reducían los errores laborales.

Dentro del objetivo general se incluye lo que es analizar cómo las pausas activas incidían en la prevención de enfermedades laborales, fundamentar teóricamente las variables de la investigación, determinar los tipos de ejercicios más efectivos y establecer estrategias de prevención basadas en el análisis de las enfermedades laborales.

Palabras claves: Pausas activas, Prevención de enfermedades laborales, ejercicios laborales.

ABSTRACT

The research entitled "Active breaks for the prevention of occupational diseases in the administrative staff of the Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda., located in the parish of Salinas, province of Bolívar, year 2024" focused on the implementation of active breaks as a strategy to improve the health and productivity of administrative staff. Through a detailed description of the problem, the research stated that, although active breaks were recognized nationally for their benefits, a specific set of exercises that maximized their effectiveness in preventing occupational diseases had not been defined.

The study formulated key research questions, such as the variables that influenced the effectiveness of active breaks and the types of exercises most suitable for preventing occupational diseases. The justification highlighted that active breaks not only improved the physical and mental health of workers, but also increased productivity and reduced work errors.

The general objective includes analyzing how active breaks affect the prevention of occupational diseases, theoretically justifying the research variables, determining the most effective types of exercises and establishing prevention strategies based on the analysis of occupational diseases.

Keywords: Active breaks, Prevention of occupational diseases, work exercises.

CAPÍTULO I

FORMULACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

1.1. Descripción del Problema

Las pausas activas se ha vuelto una actividad muy eficaz a nivel mundial en lo que se considera una estrategia efectiva para mejorar la salud, y la eficiencia laboral. Al realizar actividades físicas breves durante la jornada laboral, los trabajadores pueden prevenir lesiones (Jairo, 2020).

Mejorando las capacidades y habilidades de los colaboradores renovando notablemente su desempeño en las organizaciones en las cuales brindan sus servicios. A nivel nacional las pausas activas han sido aceptada notablemente y es utilizada como una estrategia clave para promover la salud y el bienestar de origen laboral.

En la provincia Bolívar principalmente en el centro de la ciudad muchos establecimientos utilizan las pausas activas para prevenir enfermedades ya que son actividades físicas de origen laboral, sin embargo, no existe un estudio que fundamente bases afirmando que las pausas activas previenen enfermedades en lo que es una actividad viable para el origen laboral.

La Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda., perteneciente a la parroquia Salinas del cantón Guaranda, provincia de Bolívar, tiene varios departamentos tales como departamento de cajas, y el área administrativa, financiera y el departamento de talento humano.

El presente estudio se enfocará en los dos últimos departamentos mencionados, con el objetivo de implementar pausas activas para prevenir enfermedades laborales ocasionadas por una gestión deficiente y la falta de Gestión sobre su importancia.

Por este motivo, el personal administrativo de la Cooperativa prefiere destinar al menos un día a la semana a actividades que les permitan salir de su rutina diaria.

Además, se ha observado que el personal administrativo obtiene información sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares y la obesidad, relacionadas con la falta de actividad física, de manera tradicional o mediante referencias personales.

El hecho de que los trabajadores de origen laboral no manejen una eficiente productividad dentro de sus puestos de trabajo provoca la falta de eficiencia ya que puede afectar la motivación del personal, y pueden sentir que su esfuerzo no se traduce en resultados positivos.

Según el (Ministerio de trabajo, 2018), menciona que al tener empleados con enfermedades laborales que adquirieron dentro de la empresa y no se realizó un seguimiento y tratamiento previo como parte de salud ocupacional, se deberá pagar una indemnización por parte de la empresa, siendo una pérdida para la misma y teniendo mayor precio a diferencia de la implementación de programas preventivos.

Asimismo, se menciona que el exceso de estrés conjunto con una mal ambiente laboral muestra cierta dificultad en el desarrollo del trabajo individual y grupal, teniendo un rendimiento profesional regular ya que afecta física y mentalmente, por su parte, la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda., actualmente se gestiona la higiene laboral únicamente dentro de los requisitos obligatorios, sin incluir medidas específicas para prevenir lesiones musculo esqueléticas esta es la principal razón para implementar pausas activas, las cuales se espera que se integren en el programa de seguridad ocupacional de la empresa.

1.2. Formulación del Problema

¿De qué manera inciden las pausas activas en la prevención de enfermedades de origen laboral en el personal administrativo de la cooperativa de ahorro y crédito salinas LTDA, ubicada en la parroquia salinas provincia Bolívar, año 2024?

1.3. Preguntas de Investigación

¿Cuáles son las variables teóricas que influyen la efectividad de las pausas activas para prevenir enfermedades laborales en el personal administrativo de la cooperativa de ahorro y crédito Salinas LTDA en la provincia Bolívar?

¿De qué manera se puede determinar los tipos de ejercicios más efectivos que se utilizarán dentro de las pausas activas para prevenir enfermedades de origen laboral en el personal administrativo de la Cooperativa de ahorro crédito salinas LTDA en la provincia Bolívar?

¿Cómo se puede analizar de manera teórica las enfermedades en el ámbito laboral, con el fin de identificar los factores de riesgo, las consecuencias y las estrategias de prevención relacionadas con esta problemática?

1.4. Justificación

La importancia de las pausas activas se enfocan en mejorar las tensiones de los trabajadores que se encuentran en el área administrativa en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda. (COAC Salinas Ltda.), para así poder disminuir el estrés, los problemas en las articulaciones, y así mismo, corregir las malas posturas y los movimientos repetitivos en el trabajo diario, gracias al interés de una buena aplicación de pausas activas que demuestra la eficacia de los trabajadores de una organización y así mismo brindaran un excelente rendimiento laboral (Niño Peña, 2020).

Se realiza esta investigación para que los colaboradores se sientan más cómodos y familiarizados con sus tareas diarias y prácticas de la institución y sean capaces de desempeñarse de manera efectiva en su trabajo. Además, esta investigación de las pausas activas también ayudará a mejorar la productividad, reducir los errores, y disminuir el estrés laboral y enfermedades, asegurando que los trabajadores estén adecuadamente preparados para cumplir con sus responsabilidades.

De igual manera, es indispensable identificar y analizar la importancia de organizar descansos breves que se realizan durante la jornada laboral diaria, los cuales se debe efectuar dos veces al día con una duración aproximada de 10 a 15 minutos, que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y la eficiencia en el trabajo, a través de las diferentes técnicas y ejercicios que los cuales ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

Por tal motivo, la siguiente investigación permitirá demostrar la importancia de las pausas activas laborales dentro de una organización con el fin de garantizar la responsabilidad en el cuidado del talento humano como parte del desarrollo de la seguridad y salud en el trabajo y, así mismo, realizar una revisión que permita como base acatar cada una de las instrucciones pertinentes para efectuar las acciones debidas en las jornadas laborales.

Todos los trabajadores administrativos de la empresa que hacen su labor continuamente deben acatar el uso de las pausas activas son eficaces en la reducción de la fatiga física y mental, contribuyendo así a mejorar la concentración y la productividad en el entorno laboral. Al fomentar la movilidad y el estiramiento durante la jornada, se pretende mitigar los riesgos asociados al sedentarismo, común en trabajos de oficina.

Esta iniciativa también refleja el compromiso de la cooperativa con la responsabilidad social empresarial y el cumplimiento de normativas de seguridad y salud en el trabajo. Al crear un ambiente laboral que promueve la salud y el bienestar, la cooperativa busca no solo proteger a su personal de posibles enfermedades laborales, sino también fortalecer la moral y la satisfacción laboral, lo que, a su vez, puede mejorar la retención de empleados.

1.5. Objetivos: General y Específicos

1.5.1. General

Analizar cómo inciden las pausas activas en la prevención de enfermedades de origen laboral en el personal administrativo de la Cooperativa de Ahorro y Crédito salinas LTDA, en la provincia Bolívar año 2024.

1.5.2. Específicos

- Fundamentar teóricamente las variables de investigación que influyen en la efectividad de las pausas activas para prevenir enfermedades de origen laboral en el personal administrativo de la cooperativa de ahorro y crédito salinas LTDA en la provincia Bolívar.
- Determinar los tipos de ejercicios que se utilizaran dentro de las pausas activas para prevenir enfermedades de origen laboral en el personal administrativo de la Cooperativa de ahorro crédito salinas LTDA en la provincia Bolívar.
- Establecer de manera teórica las enfermedades en el ámbito laboral, con el fin de identificar los factores de riesgo, las consecuencias y las estrategias de prevención relacionadas con esta problemática.

1.6 Variables

Independiente

Pausas activas

Dependiente

Enfermedades de origen laboral

1.7. Operacionalización de variables

Variable Independiente

Tabla 1

Pausas activas

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Instrumentos	Ítems
Pausas activas	"Las pausas activas son importantes porque es una actividad física, para obtener un hábito de vida laboral saludable generando desarrollo de programas que eduquen al trabajador sobre el acondicionamiento físico, psicológico y mental, con el objetivo de disminuir el sedentarismo" (Jairo, 2020)	Frecuencia	2 veces por semana durante un mes	Encuesta	Cuestionario	¿Es beneficioso realizar pausas activas 2 veces por semana durante un mes?
		Duración	10 a 15 minutos	Encuesta	Cuestionario	¿Realizaría pausas activas que duran entre 10 y 15 minutos en su lugar de trabajo?
		Tipos de ejercicios	Ejercicios respiratorios Ejercicio de movilidad articular Ejercicios de coordinación Ejercicios de flexibilidad	Encuesta	Cuestionario	¿Considera que realizar ejercicios de coordinación durante su jornada laboral contribuye a mejorar su concentración y agilidad mental? ¿Aplicaría ejercicios de movilidad articular como parte de las pausas activas? ¿Considera que los ejercicios de coordinación ayudan a mantener una mente más amplia durante su jornada laboral? ¿Cree que los ejercicios de flexibilidad ayudan a mantener una postura más saludable durante su jornada laboral?

Variable dependiente

Tabla 2
Enfermedades de origen laboral

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Instrumentos	Ítems
Enfermedades de origen laboral	Es considerada como cualquier estado porque hay un deterioro de la salud del organismo humano. Todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo o de aquellos que regulan el medio interno dentro del organismo (Etienne, 2023)	Trastornos muscoloesqueleticos	Síndrome de Túnel Carpiano Lumbalgia Síndrome cervical de tensión	Encuesta	Cuestionario	¿Ha experimentado síntomas del síndrome del Túnel Carpiano? ¿Las pausas activas son efectivas para aliviar el síndrome cervical de tensión?
		Enfermedades respiratorias	Asma ocupacional Sinusitis aguda o crónica Síndrome del Edificio Enfermo	Encuesta	Cuestionario	En los últimos seis meses, ¿con que frecuencia ha experimentado síntomas relacionados con el asma, dificultad para respirar o tos persistente) en su lugar de trabajo?
		Síndrome de Burnout	Estrés Crónico Agotamiento emocional Problemas Cognitivos	Encuesta	Cuestionario	¿Qué tan frecuentemente práctica pausas activas para aliviar el estrés crónico en el personal administrativo?

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

En el trabajo de investigación titulado "ANÁLISIS DE IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS EN EMPRESAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS LABORAL EN PERSONAL ADMINISTRATIVO "en donde el objetivo general es: Analizar la implementación de pausas activas durante la jornada laboral del personal administrativo de empresas para disminuir los niveles de estrés mediante una revisión bibliográfica (Desiderio & Alejandro, 2020).

Aplicada la metodología que consiste en una investigación bibliográfica descriptiva argumentativa exploratoria, consiste en una revisión exhaustiva, destacando las características o rasgos de la situación o el objeto de estudio, para poder realizar un análisis crítico de los datos investigados, buscando una relación entre las variables, durante este proceso la información adquirida debe ser evaluada, para poder presentar resultados congruentes y así aportar a la adquisición de aprendizaje (Desiderio & Alejandro, 2020).

Se concluye lo siguiente en la revisión bibliográfica, se encontró que el personal administrativo experimenta niveles de estrés más altos relacionados principalmente con las características del trabajo (65%), seguido de aspectos organizativos (25%) y el entorno físico (10%). Esto afecta negativamente su desempeño laboral. Las consecuencias del estrés en este personal son tanto físicas como psicológicas.

El 80% reportó dolores musculares, especialmente en la espalda, hombros y muñeca, mientras que el 20% experimentó fatiga y dificultad para concentrarse. Se observó que las pausas activas, implementadas para prevenir riesgos laborales, fueron beneficiosas para el 85% del personal administrativo, aliviando dolores musculares y mejorando su desempeño laboral. Sin embargo, en el 15% restante, no se identificaron mejorías significativas.

Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar el estrés laboral y sugieren que las pausas activas pueden no ser igualmente efectivas para todos.

En el trabajo de investigación titulado “PAUSAS ACTIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL “en donde el objetivo general es: Determinar la incidencia de las Pausas Activas en la disminución del estrés laboral de la Federación Deportiva de Cotopaxi (Castro, 2021).

Aplicada la metodología que consiste en la investigación es de tipo descriptiva en la medida que permitió identificar los principios fundamentales de la interrelación entre estrés laboral y pausas activas, la investigación correlacional en la medida que establece la caracterización de la interrelación entre ambas variables se complementó con la investigación bibliográfica y de campo de acuerdo a la población estudiada. La investigación de campo específicamente se realizó en la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Se concluye lo siguiente que las pausas activas pueden servir como para implementar cambios en el entorno laboral con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar general de los profesionales de la educación física.

Los autores sugieren que estos profesionales pueden ser más propensos al estrés laboral debido a las particularidades de su profesión, como el contacto cercano con sus clientes y las demandas físicas y emocionales asociadas con sus responsabilidades.

Además, la falta de reconocimiento y la necesidad económica de recurrir al pluriempleo también pueden contribuir al estrés. La literatura destaca que la persistencia de este estrés, junto con la falta de energía y entusiasmo, el agotamiento, la inestabilidad emocional y la insatisfacción en el trabajo, puede llevar al síndrome de burnout. En consecuencia, la autora concluye que el estrés, derivado de una presión y carga laboral excesivas, puede generar desequilibrio mental y físico en los colaboradores, siendo crucial la organización, distribución y relaciones laborales en la empresa para determinar el nivel de estrés experimentado por el personal

En el trabajo de investigación titulado “IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS” en donde el objetivo general es: Demostrar la importancia y la efectividad de las pausas activas laborales en el rendimiento de los trabajadores

dentro de una organización, partiendo de una base bibliográfica y otras herramientas útiles (Peña & I, 2020).

Aplicada la metodología que consiste en el método de la investigación, el cual, estará dirigido hacia el enfoque cualitativo (hermenéutico), siendo este el que posibilita a la descripción, la categorización, la aplicación de instrumentos para la recolección de datos, así como el análisis pertinente, bajo las categorías establecidas (Niño Peña, 2020).

Se concluye lo siguiente se propone la implementación permanente de estrategias destinadas a que los empleados de una empresa realicen de manera dinámica las pausas activas laborales, siguiendo el cronograma establecido por la compañía.

Además, se sugiere la presentación de un programa de promoción de estilos de vida saludable, enfocado en los riesgos ergonómicos y biomecánicos, con la participación de un equipo especializado en la materia.

En el marco de un plan de acción presentado a la organización como parte de su misión en el cuidado de sus empleados, se busca desarrollar una metodología clara para el restablecimiento anímico y actitudinal. Este enfoque se alinea con los requisitos de la jornada laboral de la empresa, basándose en fundamentos teóricos y conceptuales que respaldan la promoción de la actividad física como una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida.

Se destaca la importancia de respetar el tiempo asignado a cada actividad, especialmente en lo referente a la realización de las pausas activas laborales. Se subraya que el impacto positivo de un plan de acción que incluya pausas activas se reflejará en la mejora continua del bienestar laboral de los colaboradores.

Se resalta el papel crucial de las pausas activas como herramienta necesaria para mejorar las condiciones de salud en el entorno laboral, contrarrestando el sedentarismo laboral (Castro, 2021).

Su ejecución se presenta como una medida preventiva para reducir los riesgos de enfermedades físicas o psíquicas derivadas de las actividades laborales.

Enfatizando la contribución significativa de las pausas activas, se señala que su implementación en el trabajo puede jugar un papel clave en la eliminación o reducción de enfermedades laborales.

2.2. Científico

Pausas activas

Según (Farro Uceda, 2022), las pausas activas están compuestas por actividades y acciones que permiten un cambio en las diferentes partes del cuerpo en su rutina habitual, como períodos de recuperación que se hacen durante la jornada de trabajo, y permiten recuperar la energía, disminuir el estrés y mejorar el desempeño.

Además, las pausas activas contribuyen a reducir el sedentarismo derivado de ocupaciones relacionadas con el trabajo de oficina, lo que a su vez puede ayudar a prevenir trastornos osteomusculares y el estrés (Córdoba, 2023).

Es importante que las pausas activas sean una rutina de acondicionamiento físico bajo control y seguimiento de profesionales de la salud, y no deben ser realizadas por personas con ciertas condiciones de salud, como lesiones musculo esqueléticas, fiebre, fracturas no consolidadas, vértigo o hipertensión arterial no controlada. Las pausas activas pueden aumentar el rendimiento en el trabajo y disminuir el ausentismo laboral. Por lo tanto, son una herramienta importante para promover la salud y el bienestar en el entorno laboral (Gómez, 2022).

Características de las pausas activas

Las pausas activas son pequeñas ejercicios que se empelan durante un tiempo establecido, con la finalidad de optimizar el tiempo libre y adecuarlo a una actividad aeróbica y anaeróbica contribuyendo para una vida mejor del ser humano (José, 2022).

Está demostrado que realizar pequeñas pausas activas o cualquier actividad física ayuda a recuperar las energías pérdidas para continuar con sus labores diarias de cada persona o en sus funciones dentro de una empresa de trabajo y también los riesgos de enfermedades que se pueden dar por la fatiga o el estrés (José, 2022).

Todas las pausas activas ayudan a que el ser humano pueda relajarse, emplear el tiempo libre y también desempeñarse en el ámbito laboral en que cada uno se desempeña (Plazas, 2018).

Beneficios de las pausas activas

Normalmente las pausas acticas son muy fáciles de ejecutar por este motivo la gimnasia laboral nos ayuda a conocer ejercicios básicos para sacarle provecho durante el tiempo libe que disponga cada persona, con la finalidad de mejorar su desarrollo (Castro, 2021).

Además de todo esto se puede mencionar que las pausas activas ayudan a reducir diferentes tipos de enfermedades como: estrés, fatiga muscular, agotamiento físico y mental.

Efectos de las Pausas Activas en los Trabajadores

Todas las molestias que se relacionan con el trabajo, la oficina y la comodidad tienen un ambiente de trabajo mal estructurado por lo cual se produce un fatiga o cansancio muscular, en su máxima gravedad puede producir perjuicios en la salud, de origen laboral, como también pueden existir los trastornos de trauma acumulativo o diferentes lesiones de tipo osteomuscular, como es el caso del síndrome de túnel carpiano (Farro Uceda, 2022).

Beneficios en la Empresa Mediante las Pausas Activas

• Mantiene y mejora en lo que se refiere a bienestar y salud de los empleados.

• Da un mejor realce a la empresa y un gran prestigio.

• Es una gran herramienta que le hace competitiva a la empresa

• Potencializa el factor humano en las empresas

• Contribuye a una mejor comunicación dentro y fuera de la empresa

• Disminuye los gastos que se refieren a salud

• Disminuye el ausentismo laboral

• Genera un mejor clima laboral

• Crea trabajadores óptimos con un mejor desenvolvimiento laboral, motivacional y social

• Crea lazos familiares y laborales.

Beneficios para los trabajadores

Existe un sinnúmero de beneficios ya que varios autores lo describen de esta manera:

• Optimiza los segmentos corporales que son más exigentes dentro de la jornada

laboral y trata de reactivar los más utilizados.

• Mediante la gimnasia laboral rompe el trajín de la jornada laboral, recuperando la

energía y su potencial de trabajo.

• Ayuda al trabajador a reactivar su salud mental y física, con esto puede desenvolverse

de la mejor manera en sus funciones.

• Influye positivamente en la relación de sus compañeros de trabajo.

• Ayuda a ser más participativo y a su vez una persona recreativa.

• Facilita una salud óptima para cualquier función (Benavidez, 2018).

Modelos de pausas activas

Los modelos de pausas activas en el ámbito laboral incluyen una variedad de ejercicios y actividades diseñados para romper la rutina de trabajo, reactivar la energía, mejorar el estado de alerta y reducir el sedentarismo.

Algunos de los ejercicios son los siguientes.

- Estiramientos de cuello, hombros, brazos y otros grupos musculares principales.
- Caminatas breves.
- Ejercicios de respiración.
- Ejercicios de disciplinas como yoga o pilates.

Las pausas activas son breves interrupciones en la actividad laboral, diseñadas para reducir el sedentarismo y mejorar la salud física y mental de los trabajadores. Su principal objetivo es combatir los efectos negativos del trabajo sedentario, como la fatiga, el estrés y los dolores musculares, entre otros (Stimulos, 2024).

Se sugiere realizar estas pausas al menos dos veces al día, y pueden aumentar el rendimiento en el trabajo y disminuir el ausentismo laboral (Machuca, 2021).

Además, las pausas activas en el ámbito laboral contribuyen a fortalecer el trabajo en equipo, promover la integración social, mejorar la condición física y prevenir trastornos osteomusculares y el estrés. Estas pausas pueden incluir actividades como caminar, estirar, ejercicios de respiración, juegos dinámicos, entre otros.

¿Cómo se aplica los modelos de pausas activas?

Las pausas activas son breves períodos de tiempo que se realizan durante la jornada laboral para mejorar la salud, la productividad y la concentración. Para aplicar los modelos de pausas activas en el entorno laboral, se desarrolla de la siguiente manera.

- **Incorporación a la rutina:** Incorporar las pausas activas en el diario laboral, realizándolas al menos dos veces al día, preferiblemente cada dos horas (OMS, 2021).
- **Ejercicios y actividades:** Realizar ejercicios de movilidad, estiramientos, fortalecimiento muscular, ejercicios cardiovasculares y actividades para los ojos (OMS, 2021).
- **Adaptación a las necesidades individuales:** Asegurar de que las pausas activas sean adecuadas para cada empleado, teniendo en cuenta sus condiciones de salud y preferencias personales (OMS, 2021).
- **Control y seguimiento:** Las pausas activas deben ser realizadas bajo control y seguimiento de profesionales de la salud, y no deben ser realizadas por personas con ciertas condiciones de salud (OMS, 2021).
- **Fortalecer el trabajo en equipo:** Las pausas activas grupales contribuyen a fortalecer el trabajo en equipo y mejorar la interacción entre los trabajadores (OMS, 2021).

¿Qué es frecuencia?

La frecuencia se refiere a la cantidad de veces que se realiza una determinada actividad en un período de tiempo específico. Puede aplicarse de diversas maneras, dependiendo del tipo de ejercicio y del objetivo del entrenamiento (Gallo, 2021).

Algunos términos relacionados con la frecuencia en actividades físicas incluyen:

Frecuencia Cardíaca:

Es una medida común en el ámbito del ejercicio cardiovascular. Se refiere al número de latidos del corazón por minuto. La frecuencia cardíaca se utiliza para medir la intensidad del ejercicio y ajustar la intensidad según los objetivos de entrenamiento, como mejorar la resistencia cardiovascular (Gallo, 2021)

Frecuencia de Entrenamiento:

Se refiere al número de veces que una persona realiza un determinado tipo de ejercicio o actividad física en una semana. Por ejemplo, alguien que practica la carrera puede hablar de la frecuencia de sus sesiones de entrenamiento, indicando cuántas veces a la semana sale a correr (Etienne, 2023).

Frecuencia de Repeticiones

En el levantamiento de pesas y el entrenamiento de fuerza, la frecuencia de repeticiones se refiere al número de veces que se realiza un movimiento específico (una repetición) durante una serie de ejercicios. La frecuencia de repeticiones y series se ajusta según los objetivos de fuerza, resistencia muscular o hipertrofia (Jairo, 2020).

En general, la frecuencia en actividades físicas es una medida importante para diseñar programas de entrenamiento efectivos y alcanzar metas específicas, ya sea mejorar la resistencia cardiovascular, aumentar la fuerza muscular o lograr otros objetivos relacionados con la salud y el rendimiento físico**.**

Contador de Frecuencia

Un contador de frecuencia es un dispositivo electrónico diseñado para contar el número de eventos o pulsos en un intervalo de tiempo específico. Estos dispositivos

son comúnmente utilizados en diversas aplicaciones, como la medición de frecuencia de señales eléctricas, la monitorización de eventos en sistemas automáticos, y en general, para contar repeticiones de eventos periódicos (Pérez, 2018).

Un contador es un instrumento que cuenta la cantidad de pulsos o hemiciclos de la señal de entrada durante un intervalo de tiempo determinado manualmente o en función de una señal de referencia. Este instrumento puede usarse en diferentes configuraciones internas a fin de poder usarlo para hacer mediciones de tiempo, periodo, frecuencia o relación de frecuencias (Dapont, 2021).

Este instrumento puede usarse como frecuencímetro pero este último "no" puede ser usado como contador (Pérez, 2018).

Dado que el contador es un instrumento digital, tiene la ventaja de no presentar errores de presentación y visualización que tienen los instrumentos analógicos, pero presenta otros tipos de errores inherentes a los instrumentos digitales (Gallo, 2021).

Como la frecuencia es la cantidad de eventos que ocurren en una unidad de tiempo, contando los pulsos correspondientes a una señal durante una base de tiempo fija se puede medir esa frecuencia mediante un contador controlado por un oscilador de precisión (Pérez, 2018).

Algunas características de los contadores de frecuencia incluyen:

Entrada de Pulsos:

Los contadores de frecuencia cuentan la cantidad de pulsos o eventos que ocurren en un periodo de tiempo. Estos pulsos pueden provenir de diversas fuentes, como sensores, interruptores, señales eléctricas, entre otros.

Pueden tener la capacidad de ajustar el tiempo de conteo o la frecuencia de actualización para adaptarse a diferentes situaciones.

¿Qué es duración?

Según (Jorge Isabel Zamarripa Rivera, 2021),la duración es el plazo de tiempo que se invierte en una actividad, responde a la pregunta ¿cuánto tiempo? (por ejemplo, 30 minutos).

La duración total de la actividad física es quizás más importante que la intensidad y el contexto de práctica para mejorar la salud de las personas, ya que las actividades moderadas de mayor duración presentan resultados similares a los de intensidad vigorosa de menor duración (Castro, 2021).

¿Cómo se aplica la duración?

La duración en las actividades físicas se aplica de diversas maneras según tus objetivos y el tipo de ejercicio que estés realizando. Aquí hay algunas pautas generales sobre cómo aplicar la duración en tus actividades físicas.

Establece metas claras:

Definir claramente los objetivos, ya sea mejorar la salud cardiovascular, perder peso, ganar fuerza o cualquier otro propósito. Las metas influirán en la duración y la intensidad de tus actividades físicas (Rivera, 2018).

Seleccionar el tipo de ejercicio:

Elegir actividades físicas que se alineen con las metas.

Distribuir las sesiones a lo largo de la semana:

En lugar de realizar una sesión de ejercicio extremadamente larga en un solo día, distribuye la duración a lo largo de la semana. Esto puede facilitar la adherencia al programa y reducir el riesgo de lesiones (Rivera, 2018).

Incorporar variedad:

Cambiar regularmente el tipo de actividad y la duración puede mantener el interés y proporcionar beneficios equilibrados para la salud. Se puede combinar ejercicios cardiovasculares con entrenamiento de fuerza y flexibilidad (Rivera, 2018).

Reloj o Cronómetro

Un reloj es el instrumento que los seres humanos usamos extendidamente para medir el tiempo en las típicas unidades: horas, minutos y segundos (Cáceres, 2019).

Si bien la principal función de los relojes es la de medir el tiempo permitiéndonos de esta manera conocer cuál es la hora al momento de consulta, también, el reloj, nos permite activar alarmas a un horario determinado para que no nos olvidemos de realizar tal o cual acción o bien medir un acontecimiento, entre las más destacadas (Ucha, 2023).

Cabe destacarse, que además de la funcionalidad que indicamos líneas arriba, el reloj, se ha convertido en un objeto de lujo porque existen empresas que tienen patentados modelos que valen varios miles de dólares, en tanto, poseer algunos de ellos es claro símbolo de status y distinción (Ucha, 2023).

Existe una importante variedad de relojes, los de uso personal, pueden ser mecánicos o electrónicos, de pulsera o bolsillo y funcionar por analogía o de manera digital; el primero indica la hora a partir de unas manecillas y el otro a través de números digitales (Ucha, 2023).

El reloj de pulsera es el formato más usado en la actualidad, el mismo consiste de dos correas que se ajustarán a la muñeca y su cuadrante puede ser redondo, hexagonal, cuadrado o hasta hay diseños pentagonales (Ucha, 2023).

¿Qué es un cronometro?

Según (Navarro., 2018), un cronómetro es una variante del reloj tradicional su función es medir el tiempo pero con una precisión mayor que la del reloj tanto uno como otro pueden estar en un mismo dispositivo, pero mientras el reloj permite saber en qué momento del día nos encontramos, el cronómetro tiene la función de medir el tiempo con exactitud.

El uso de los cronómetros

Podemos utilizar un cronómetro en circunstancias muy diversas: para controlar el tiempo de estudio, para medir un procedimiento relacionado con la tecnología o en relación con la actividad deportiva (Calvet, 2021).

Por otra parte, este medidor del tiempo tiene dos variantes: la manual o la eléctrica. Esta distinción es importante, ya que el cronometraje manual no es 100% preciso y solo un crono eléctrico puede garantizar la medición exacta del tiempo (Deluxe, 2021).

¿Qué es un sensor de movimiento?

Según (Navarro., 2018), los sensores de movimiento son dispositivos que se utilizan para detectar el movimiento en un área específica y activar un aviso en consecuencia.

Estos sensores son comúnmente utilizados en la seguridad del hogar y la domótica. Existen varios tipos de sensores de movimiento, cada uno con sus propias ventajas y desventajas (Navarro., 2018).

¿Cómo funciona un sensor de movimiento?

Estos sensores desempeñan un papel fundamental en una amplia variedad de aplicaciones, desde sistemas de seguridad e iluminación automática hasta control de acceso y domótica (Baptista, 2020).

Tipos de pausas activas

Las pausas activas son breves descansos que se realizan durante la jornada laboral a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga muscular, además de prevenir trastornos osteomusculares y el estrés (Pablo C. S., 2O2O).

Estas duran entre 5 a 10 minutos aproximadamente y son una buena forma de promover la actividad física como un hábito saludable. De esta manera, cuidarás la salud de tus colaboradores y mantendrás un ambiente productivo (Peña & I, 2020).

Existe una gran variedad de pausas, entre las cuales resaltan las siguientes:

Pausas Activas Laborales

Dentro de las circunstancias que presentan todas las empresas, se sienten en la obligación de emplear estrategias donde prevalezca la práctica y eficiencia de la gestión, salud, seguridad para precautelar el cuidado de las/los trabajadores.

Donde se incluye tanto la capacitación y la responsabilidad dentro del campo de trabajo, con las pausas activas se logra tener trabajadores más activos y competitivos aumentando la productividad de la empresa (Pablo S. , 2022).

Considerando que las pausas activas laborales sirven para mejorar la vida sedentaria y convertirle en una vida activa y anímica, acompañada por la gimnasia laboral donde se pueden realizar varios ejercicios entre 5 o 10 minutos, mejorando la movilidad, flexibilidad de los músculos y sobre todo liberar tensiones (Pacheco & Tenorio, 2019).

Pausas Activas Escolares

Se las considera como un mecanismo sistematizado donde se puede romper la rutina del ciclo escolar, existen muchos beneficios donde docentes y estudiantes podrán mejorar sus lazos de amistad, docente – estudiante, manteniendo el auto cuidado y poder implementar dentro y fuera de las aulas con docentes y estudiantes (Pablo S. , 2022).

Generalmente en lo académico también surge la necesidad de emplearse este tipo de ejercicios que engloba a las pausas activas, liberando estrés, ansiedad, aumentar la concentración y atención del grupo de estudiantes en clase (Casteblanco, 2018).

Las pausas activas dentro de la zona escolar traen muchos beneficios, ya que tanto docentes, directores, estudiantes, etc. Mantienen una vida activa y participativa, mejora su aprendizaje mediante las pausas activas que viene de la mano de la actividad física, por lo tanto, tiene la finalidad de tener una zona escolarizada sana, fuerte y activa para realizar sus actividades diarias (Pablo S. , 2022).

Fitness Minutes

Realizar actividad física ya sea 5 o hasta 30 minutos, es una manera de educar al cuerpo mediante el ejercicio ocupando su tiempo libre, de tal manera que realizar minutos de ejercicio ayuda al ser humano a prevenir varias enfermedades catastróficas, el ejercicio físico tiene una gran importancia ya que se le considera como un estilo de vida útil y saludable para la humanidad (Pablo S. , 2022).

Debido a que a nivel mundial existen varios problemas de salud y sedentarismo, los minutos de ejercicio dan realce en gran escala, siendo un factor fundamental para mantener una vida activa, teniendo relación entre el ejercicio, el deporte y la salud (Pablo S. , 2022).

Los Fitness minutes son necesarios en la vida cotidiana que debe ser utilizando en el tiempo libre, manteniendo la mente ocupada y activa (González & Rivas, 2018).

¿Para qué sirven las pausas activas?

Su contenido debe estar enfocado en mejorar tu bienestar en general. De ahí que la importancia de las pausas activas radique en evitar el sedentarismo y sus afecciones (Chubb, 2022).

Además, estas sesiones de actividad física contribuyen a reducir el estrés, la ansiedad, la tensión muscular y la agresividad. En el aspecto físico, ayudan a la movilidad de las articulaciones, la fuerza muscular y la postura de la columna (Pablo C. S., 2O2O).

Beneficios de las pausas activas

Cuando los músculos permanecen estáticos por mucho tiempo, en ellos se acumulan desechos tóxicos que son los que producen la fatiga. Por ello, dedicar unos minutos al día para hacer pausas activas te brinda estos beneficios (Baptista, 2020).

- Contribuye a reducir el estrés.
- Alivia la tensión muscular y previene lesiones como espasmos musculares.
- Mejora la capacidad de concentración.
- Estimula y mejora la circulación sanguínea.
- Incrementa la eficiencia en el trabajo.
- Ayuda a recuperar la energía.

Ejercicios respiratorios

Los ejercicios respiratorios son prácticas que implican controlar la respiración para mejorar la función pulmonar, aumentar la capacidad pulmonar, reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar la salud en general.

Estos ejercicios suelen centrarse en la inhalación y la exhalación conscientes, así como en el control de la frecuencia y profundidad de la respiración (Onca, 2019).

¿Para qué sirven?

• Los ejercicios respiratorios se realizan con el fin de mejorar nuestra ventilación, que probablemente, tras una cirugía se haya visto mermada.

• Nos ayudan a evitar acumulaciones de secreciones en la base de nuestros pulmones evitando posibles infecciones.

• Mejoran el retorno venoso y linfático.

• Nos ayudan a relajarnos, si estamos nerviosos o con ansiedad, ayudan a controlarnos.

¿Cuándo realizarlos?

• Si vamos a hacer actividad física, nos ayudan a preparar nuestro sistema

cardiorrespiratorio.

• Previo a una intervención quirúrgica abdominal o torácica, como preparativo a la cirugía.

• Después de la intervención ayudan a evitar complicaciones.

¿Cómo realizarlos?

Se realizarán de forma lenta y relajada. En una posición cómoda y en un ambiente confortable, sin ruidos, ni estímulos estresantes. No se realizarán de forma intensa ni rápida. Podrían ocasionar mareo al cambiar nuestra forma de respirar.

Ejercicios de movilidad articular

Los ejercicios de movilidad articular son una serie de movimientos diseñados para aumentar la flexibilidad y el rango de movimiento en las articulaciones del cuerpo.

Estos ejercicios implican la realización de movimientos controlados y suaves que ayudan a lubricar las articulaciones, mejorar la circulación sanguínea en la zona y reducir la rigidez articular.

El objetivo principal de estos ejercicios es mantener la salud y funcionalidad de las articulaciones, prevenir lesiones, y contribuir a una mejor calidad de movimiento en las actividades cotidianas.

Los ejercicios de movilidad articular suelen abordar diversas áreas del cuerpo, como el cuello, los hombros, las muñecas, las caderas, las rodillas y los tobillos. Pueden realizarse como parte de un calentamiento antes del ejercicio más intenso o como una rutina diaria para mantener la movilidad articular a lo largo del tiempo.

Es importante realizar estos ejercicios de manera consciente y controlada, evitando movimientos bruscos que puedan causar lesiones. La consistencia en la práctica de ejercicios de movilidad articular puede contribuir a una mejor postura, reducir la tensión muscular y mejorar la capacidad funcional del cuerpo.

Ejercicios de coordinación

Los ejercicios de coordinación constituyen una categoría fundamental dentro del ámbito del acondicionamiento físico y la actividad motora estos ejercicios están diseñados específicamente para mejorar la capacidad del sistema nervioso central para organizar y controlar movimientos precisos y armoniosos que involucran diferentes partes del cuerpo (Calvet, 2021).

La coordinación, en este contexto, se refiere a la habilidad de ejecutar tareas motoras de manera eficiente, sincronizando apropiadamente los músculos, las articulaciones y el sistema nervioso.

La ejecución exitosa de ejercicios de coordinación requiere la integración fluida de procesos cognitivos y motores.

Esto implica una comunicación efectiva entre el cerebro y el sistema musculo esquelético para lograr movimientos precisos, controlados y adaptativos.

A lo largo de la realización de estos ejercicios, se busca mejorar diversos aspectos relacionados con la coordinación, como la destreza, el equilibrio, la agilidad y la conciencia espacial.

Los ejercicios de coordinación constituyen una categoría fundamental dentro del ámbito del acondicionamiento físico y la actividad motora.

Estos ejercicios están diseñados específicamente para mejorar la capacidad del sistema nervioso central para organizar y controlar movimientos precisos y armoniosos que involucran diferentes partes del cuerpo. La coordinación, en este contexto, se refiere a la habilidad de ejecutar tareas motoras de manera eficiente, sincronizando apropiadamente los músculos, las articulaciones y el sistema nervioso.

La ejecución exitosa de ejercicios de coordinación requiere la integración fluida de procesos cognitivos y motores. Esto implica una comunicación efectiva entre el cerebro y el sistema musculo esquelético para lograr movimientos precisos, controlados y adaptativos. A lo largo de la realización de estos ejercicios, se busca mejorar diversos aspectos relacionados con la coordinación, como la destreza, el equilibrio, la agilidad y la conciencia espacial.

Características clave de los ejercicios de coordinación:

Precisión en los Movimientos: Los ejercicios de coordinación se centran en la realización de movimientos precisos y específicos que demandan una alta calidad en la ejecución.

Sincronización: La coordinación implica la sincronización de diferentes grupos musculares y la correcta temporalización de los movimientos para lograr una acción coherente y eficiente.

Equilibrio: Muchos ejercicios de coordinación incorporan elementos de equilibrio, ya que la coordinación efectiva a menudo está vinculada a la capacidad de mantener una posición estable durante la ejecución de movimientos.

Conciencia Espacial: La ejecución de ejercicios de coordinación implica una mayor conciencia espacial, permitiendo al individuo adaptarse a su entorno y ejecutar movimientos con precisión en relación con los objetos circundantes.

Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de flexibilidad constituyen una categoría esencial en el ámbito del acondicionamiento físico, dirigidos a mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones y la elasticidad de los músculos.

La flexibilidad es una cualidad física que refleja la capacidad de los tejidos musculares y conectivos para estirarse y permitir un rango de movimiento completo.

Estos ejercicios no solo tienen un impacto positivo en el rendimiento atlético, sino que también son fundamentales para mantener la salud articular, prevenir lesiones y mejorar la postura corporal.

Características clave de los ejercicios de flexibilidad:

Amplitud de Movimiento: Los ejercicios de flexibilidad buscan aumentar la amplitud de movimiento en las articulaciones, permitiendo una mayor extensión, flexión y rotación.

Elasticidad Muscular: La flexibilidad se relaciona con la capacidad de los músculos para estirarse y contraerse de manera óptima, lo cual es esencial para un rendimiento muscular eficiente.

Prevención de Lesiones: La práctica regular de ejercicios de flexibilidad ayuda a prevenir lesiones musculares y articulares al mejorar la capacidad de absorción de impactos y reducir la rigidez muscular.

Mejora de la Postura: La flexibilidad influye en la postura corporal al permitir un alineamiento adecuado de las articulaciones y músculos, reduciendo la tensión y mejorando la biomecánica.

Enfermedades

Las enfermedades son condiciones anormales o trastornos en la estructura o función de un organismo, ya sea de manera temporal o permanente, que afectan su salud y su capacidad para funcionar de manera normal. Estas condiciones pueden afectar a cualquier parte del cuerpo, desde órganos y tejidos hasta sistemas completos.

Las enfermedades pueden ser causadas por diversos factores, como infecciones, factores genéticos, trastornos autoinmunes, exposición a sustancias nocivas, entre otros.

Una de las características distintivas de las enfermedades es la presencia de síntomas, que son manifestaciones perceptibles de la enfermedad. Estos síntomas pueden incluir dolor, fiebre, fatiga, cambios en el aspecto físico, entre otros, dependiendo de la naturaleza y gravedad de la enfermedad. Además, las enfermedades pueden clasificarse según su duración y curso temporal. Algunas son agudas, desarrollándose rápidamente con síntomas intensos, pero de corta duración, mientras que otras son crónicas, persistiendo a lo largo del tiempo y requiriendo gestión a largo plazo.

La prevención de enfermedades, a través de la promoción de estilos de vida saludables, la inmunización y la detección temprana, es un componente clave en la gestión de la salud pública. La comprensión de las enfermedades y su abordaje integral no solo busca aliviar los síntomas y tratar las causas subyacentes, sino también mejorar la calidad de vida y prevenir la propagación de enfermedades en comunidades y poblaciones.

Modelos de enfermedades

Los modelos de enfermedades son herramientas utilizadas para entender las enfermedades y posibles tratamientos en desarrollo. Estos modelos pueden ser de diferentes tipos, como modelos matemáticos utilizados en el estudio de enfermedades transmisibles, modelos de enfermedades en cultivos agrícolas, o modelos de enfermedades infecciosas en humanos.

Los modelos matemáticos son ampliamente utilizados en el estudio de epidemias y enfermedades infecciosas, y pueden ayudar a predecir el curso de un brote y evaluar estrategias para controlar una epidemia.

Los modelos de enfermedades también pueden ser utilizados para reducir el número de aplicaciones de tratamientos y aumentar la eficacia de los mismos. En general, los modelos de enfermedades son una herramienta importante para entender y combatir enfermedades en diferentes contextos.

¿Qué son los Trastornos muscoloesqueleticos?

Los trastornos musculoesqueléticos son afecciones que afectan al sistema musculoesquelético, que comprende los músculos, los huesos, los tendones, los ligamentos y otras estructuras relacionadas (Mendez, 2024).

Estos trastornos pueden causar dolor, limitación de movimiento y otros síntomas que afectan la funcionalidad y la calidad de vida de una persona. Algunos de los trastornos musculoesqueléticos más comunes incluyen:

Dolor de Espalda:

Incluye afecciones como la hernia discal, la espondilosis y la escoliosis que afectan la columna vertebral.

Artritis:

La artritis es la inflamación de las articulaciones y puede afectar a varias partes del cuerpo. Algunos tipos comunes son la osteoartritis y la artritis reumatoide.

El tratamiento de los trastornos musculoesqueléticos puede variar según la causa y la gravedad de la afección. Puede incluir medicamentos, terapia física, cambios en el estilo de vida, ejercicios específicos, cirugía en casos graves y otras intervenciones según las necesidades individuales del paciente. La prevención, el diagnóstico temprano y la gestión adecuada son clave para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por trastornos musculoesqueléticos.

¿Qué es el Síndrome de Túnel Carpiano?

Según (Rodríguez, 2019), el Síndrome del Túnel Carpiano (STC) es una condición en la que se comprime un nervio que atraviesa un túnel óseo y fibroso de la muñeca.

Esto conduce a dolor, entumecimiento y hormigueo en la mano, a veces se extiende hasta el antebrazo. En etapas avanzadas, algunas personas con STC tienen debilidad y pérdida muscular en la mano, es más común en mujeres y personas con ciertos factores de riesgo, como la diabetes, la obesidad, la artritis, la edad avanzada, el trabajo en ciertas ocupaciones y la fractura previa de muñeca (Luis, 2022).

El STC es la neuropatía más común del nervio mediano, que representa el 90% de todas las neuropatías. Los movimientos complejos y la sensación táctil de la mano son esenciales para completar las tareas cotidianas (Cáceres, 2019).

Por consiguiente, las situaciones que afectan a estas cualidades tienen un impacto significativo en las actividades de la vida diaria. De las personas con enfermedad crónica no traumática aproximadamente un 29% se quejan del área de la muñeca y mano, siendo el STC el trastorno no traumático más prevalente de la mano.

En que consiste el Síndrome de Túnel Carpiano

El Túnel Carpiano se encuentra en la muñeca palmar, está definido por el pisiforme y el gancho del hamate medialmente y las tuberosidades del escafoides y el trapecio lateralmente. Tejido conectivo grueso (el retináculo flexor) cubre estas cuatro prominencias óseas, lo que crea un túnel para los tendones flexores de los dedos (flexor profundo de los dedos, flexo superficial de los dedos y el tendón flexor del pulgar), manteniéndolos en su lugar durante la flexión de la muñeca (Rodríguez, 2019).

El nervio mediano es un importante nervio periférico de la extremidad superior. Forma un recorrido a través de los cordones lateral y medial del plexo braquial en el compartimiento anterior del antebrazo a través del TC en la muñeca, donde se ramifica para proporcionar suministro motor para el grupo muscular tenar y la inervación sensorial de la superficie palmar del pulgar, dedo índice, dedo medio y mitad lateral del dedo anular (Rodríguez, 2019).

Como resultado, el volumen del TC es relativamente constante en torno a 5 ml, con poco margen de expansión o engrosamiento secundario a sus inelásticas fronteras. El propio túnel es atravesado por 10 estructuras, nueve tendones y el nervio mediano.

Tratamiento

Las intervenciones utilizadas para tratar el STC varían desde la órtesis, terapia física, ultrasonido a todo tipo de intervenciones quirúrgicas. Las revisiones sistemáticas sobre el tratamiento de la STC describen principalmente-te los efectos a corto y mediano plazo (Rios, 2021).

Las pautas de tratamiento pueden ayudar a optimizar el cuidado de los trastornos de las manos (Rodríguez, 2019)

¿Qué es la Lumbalgia?

La lumbalgia se define como dolor producido entre la última costilla y la zona glútea que puede irradiarse a las extremidades inferiores. Es un problema de salud importante, sobre todo en países industrializados, con una prevalencia que gira alrededor del 70%. Generalmente se trata de un dolor musculoesquelético que se auto limitará en un plazo de tiempo determinado (Calvet, 2021).

A pesar de ello, ante un paciente con lumbalgia, es conveniente realizar una correcta anamnesis y exploración física para descartar otras patologías graves (como por ejemplo neoplasias, osteomielitis, fracturas vertebrales, síndrome de la cauda equina, estenosis del canal lumbar, espondilo artropatías, etc.), ya que de ello depende su pronóstico y tratamiento. Por este motivo, en la mayoría de las guías clínicas se habla de los signos de alarma o «red flags» de la lumbalgia (Calvet, 2021).

Se define como signo de alarma aquel factor de riesgo que puede presentar un paciente con lumbalgia y que podría relacionarse con el desarrollo de alguna enfermedad grave respecto a otros pacientes con lumbalgia que no presentan ese factor (Calvet, 2021).

No existen suficientes estudios basados en la evidencia sobre los distintos signos de alarma, pero ante un paciente con lumbalgia y fiebre, síndrome tóxico, antecedente de neoplasia, dolor de características inflamatorias, antecedente de traumatismo, retención aguda de orina, entre otros, convendría ampliar el estudio, ya que podríamos encontrarnos ante una lumbalgia secundaria. En el texto que viene a continuación se hablará sobre los signos de alarma de la lumbalgia aguda (Calvet, 2021).

Clasificación

Se distinguen tres tipos de dolor lumbar en función del tiempo de evolución3:

1. Según (Calvet, 2021),“Lumbalgia aguda” es aquel dolor lumbar de menos de seis semanas de evolución. Un 90% de los pacientes se recupera al cabo de estas seis semanas.

2.Segun (Calvet, 2021),“Lumbalgia subaguda” si el dolor en la zona lumbar se mantiene entre seis y doce semanas.

3.Segun (Calvet, 2021),“Lumbalgia crónica” cuando el dolor lumbar persiste más de 12 semanas. Entre un 2 y un 7% de los pacientes presentan dolor lumbar de forma crónica.

Existe también el “dolor lumbar

Diagnóstico

Para llegar al diagnóstico del tipo de lumbalgia que presenta el paciente es importante una buena anamnesis y exploración física.

Aunque en la mayoría de los casos, como hemos dicho, se tratará de un dolor lumbar inespecífico, probablemente mecánico, es importante poder identificar aquellos signos y síntomas que nos permitan orientar patología aguda grave y así poder realizar las pruebas diagnósticas que sean necesarias para llegar al diagnóstico (Calvet, 2021).

¿Qué es el Síndrome cervical de tensión?

El Síndrome Cervical por Tensión es uno de los trastornos musculoesquelético más atendidos en las unidades de atención medica primaria, presenta una serie de síntomas en el cuadrante superior del cuerpo, el principal es el dolor crónico a nivel cérvico branquial que suele aparecer cuando el paciente realiza algún movimiento poco habitual que genera isquemia en las fibras y espasmos tónicos incontrolables a la altura del músculo trapecio y angular del omóplato (Luis Vásquez-Zamora, 2019).

Entre los factores que contribuyen al SCT, se encuentra la sobrecarga laboral, las posturas forzadas que se extiende por largas jornadas y el movimiento repetitivo del cuello, estos provocan una contractura por la deficiente irrigación sanguínea (fibras esquímecas), en casos severos aparecen nódulos fibrosos, que además de provocar dolor, limitan o restringen la movilidad del cuello, causando en el paciente impotencia funcional (Luis Vásquez-Zamora, 2019).

Además, el SCT puede provocar cefaleas, que se manifiesta en la zona de la nuca, y dolores que se extienden por el hombro a lo largo del musculo del trapecio (Baptista, 2020).

Los síntomas pueden mejorar o desaparecer con el reposo, pero cuando la patología es crónica, puede mantenerse el dolor por semanas, meses, incluso puede no disminuir, aunque el paciente se encuentre en estado de reposo. (Rios, 2021).

El SCT es el causante de un elevado porcentaje de ausentismo laboral, de acuerdo con es el segundo Trastorno Musculo Esquelético (TME)más recurrente a nivel mundial, a pesar de que puede afectar tanto a hombre como mujeres, se considera que aqueja en mayor proporción a las últimas, de cada 50 pacientes con SC al menos 40 son de sexo femenino (Castro, 2021).

Además, esta patología es más frecuente en personas cuyas edades están comprendidas entre los 25 a 35 años, por lo que es recurrente en personas que se encuentran en edad laboral (Rios, 2021).

Enfermedades respiratorias

Las enfermedades respiratorias pueden incluir una variedad de afecciones entre las que se encuentran la silicosis, el asma y la enfermedad pulmonar relacionada con sustancias químicas aromatizantes ((NIOSH, 2017).

Se han presentado casos de enfermedad pulmonar obstructiva crónica, una afección que puede ser muy grave, en trabajadores de plantas de procesamiento de aromatizantes y de palomitas de maíz para microondas (NIOSH, 2021).

En muchos casos en que se realizaron biopsias de pulmón, se detectó un tipo de bronquiolitis llamado bronquiolitis obliterante constrictiva ((NIOSH, 2017). A

causa de esta enfermedad, las vías respiratorias más pequeñas del pulmón (los bronquiolos) se llenan de tejido fibroso y se estrechan, lo cual bloquea el paso del aire (NIOSH, 2021).

Cerca de 1.7 millones de trabajadores estadounidenses están expuestos a la sílice cristalina respirable en diversas industrias y ocupaciones, entre ellas la construcción, la limpieza con chorro de arena y la minería ((NIOSH, 2017).

La silicosis, una enfermedad irreversible pero que puede prevenirse, es la afección que está más estrechamente asociada con la exposición ocupacional a la sílice cristalina respirable, que también se conoce como polvo de sílice (NIOSH, 2021).

Las exposiciones ocupacionales a la sílice cristalina respirable están asociadas con la aparición de silicosis, cáncer pulmonar, tuberculosis pulmonar y enfermedades de las vías respiratorias. Estas exposiciones también pueden estar relacionadas con el surgimiento de trastornos autoinmunitarios, enfermedad renal crónica y otros efectos adversos en la salud (Calvet, 2021).

El asma puede causar síntomas recurrentes como sibilancia, presión en el pecho, dificultad para respirar y tos. En casos graves, estos síntomas podrían ser discapacitantes.

La espirometría es una prueba médica de tamizaje que va a medir varios aspectos de la función respiratoria y del pulmón. Se lleva a cabo utilizando un espirómetro, un dispositivo especial que registra la cantidad de aire que un sujeto inhala o exhala, así como la velocidad a la cual dicho aire es desplazado hacia fuera o dentro del pulmón. Los espirogramas son trazos o registros de la información obtenida con la prueba (Calvet, 2021)

La prueba espirométrica más común requiere que la persona exhale tan fuerte como pueda, después de haber realizado una inspiración profunda (NIOSH, 2021).

¿Cuáles son las enfermedades respiratorias más comunes?

Las enfermedades respiratorias son una de las principales causas de mortalidad e incapacidad en todo el mundo. Unas afectan a las vías respiratorias altas (garganta, nariz, bronquios y tráquea), otras a las bajas (pulmones) , el asma o la neumonía son muy peligrosas otras son menos graves, pero más frecuentes (Chubb, 2022).

De las enfermedades respiratorias más comunes, de sus causas y síntomas hablaremos a lo largo de las siguientes líneas (Chubb, 2022).

Resfriado común

Casi todas las personas lo sufrimos, principalmente en invierno y en época de lluvias. Se trata de una infección vírica que afecta a la nariz y a la garganta. Se caracteriza por producir estornudos, mocos, tos y congestión nasal. A veces puede provocar fiebre y dolor de cabeza (Chubb, 2022).

Suele ser inofensivo, aunque si no se trata podría desencadenar en otitis, asma, sinusitis o infecciones como faringitis, laringitis, neumonía o bronquiolitis (esta última se da solo en niños pequeños) (NIOSH, 2021).

Faringitis

Puede ser provocada por un resfriado o por la gripe, pero también puede tener un origen bacteriano. En este caso, produce fiebre esta inflamación de la faringe provoca placas de color blanco, la hinchazón de los ganglios linfáticos del cuello y dolor de garganta (NIOSH, 2021).

Neumonía

Puede que no tenga tanta prevalencia como las enfermedades respiratorias anteriores, pero es muy grave. De hecho, la OMS la coloca como una de las causas principales de muerte entre los niños menores de 5 años los síntomas de esta infección son: dolor en el tórax, respiración rápida, fiebre, escalofríos, tos y pérdida de apetito (Castro, 2021).

¿Qué es el asma ocupacional?

El asma ocupacional es una enfermedad de la vía aérea que se caracteriza por la presencia de síntomas, inflamación y respuesta aumentada a nivel bronquial causados por la exposición a una sustancia específica del lugar de trabajo. En función de su mecanismo patogénico, se pueden distinguir dos tipos. Los casos mediados por mecanismos inmunológicos, con un tiempo de latencia necesario entre la exposición al agente causal y la aparición de la enfermedad, y el asma producida por mecanismos no inmunológicos o asma por irritantes, que aparece después de la exposición única a altas dosis de sustancias irritantes (Gonzáles, 2023).

La sinusitis aguda es una infección de corta duración, típicamente causada por virus, aunque también puede ser bacteriana. Se caracteriza por síntomas que incluyen:

- Congestión nasal y obstrucción
- Rinorrea purulenta (moco espeso y descolorido)
- Dolor y presión facial
- Fiebre (más común en infecciones bacterianas)

Según (Gonzáles, 2023), los síntomas de la sinusitis aguda suelen durar menos de 30 días, y en muchos casos, la afección se resuelve espontáneamente en una semana a diez días. En el caso de que se sospeche una infección bacteriana, se pueden prescribir antibióticos

Sinusitis Crónica

La sinusitis crónica se define por la persistencia de síntomas durante más de 12 semanas, incluso con tratamiento. Esta condición puede estar asociada con infecciones recurrentes, pólipos nasales o problemas estructurales en la nariz. Los síntomas incluyen:

- Congestión nasal persistente
- Goteo posnasal
- Dolor facial y presión

- Reducción del sentido del olfato
- Fatiga

El tratamiento de la sinusitis crónica a menudo implica el uso de antibióticos durante un período prolongado, junto con corticosteroides para reducir la inflamación. En casos severos o resistentes, puede ser necesaria una intervención quirúrgica para mejorar el drenaje de los senos paranasales (Gonzáles, 2023).

Ambas condiciones pueden ser complicadas por factores como alergias, infecciones respiratorias previas o problemas anatómicos en la nariz, lo que puede contribuir a la inflamación y obstrucción de los senos paranasales

¿Qué es el síndrome del edificio enfermo?

Se conoce como síndrome del edificio enfermo a un conjunto de sintomatologías y enfermedades originadas o estimuladas por la contaminación del aire en los espacios cerrados, pero que también se puede ver agravado por las condiciones de estrés propias del trabajo, el uso de materiales sintéticos o la electricidad estática. Curiosamente, con frecuencia es uno de los efectos de los llamados edificios 'inteligentes" o muy tecnificados (Mundemurra, 2018).

Síndrome de Burnout

En el año de 1975, el médico psiquiatra Herbert Freudenberger quien trabajaba como asistente voluntario en la Free Clínica de Nueva York para toxicómanos, observó que al final de un período más o menos largo, entre uno y tres años, la mayoría de trabajadores sufría una progresiva pérdida de energía, estaban desmotivados, tenían falta de todo interés por el trabajo hasta que llegar al agotamiento, en conjunto con varios síntomas de ansiedad y de depresión (Hart LG, 2018)

Leiter en el año de 1991, describe que el tipo de trabajo que realizaban estos trabajadores era caracterizado por carecer de horario fijo, contaba con un número muy alto de horas, tenían un salario muy escaso y un contexto social demasiado exigente, habitualmente comprometido y tenso. Freudenberger describió la forma de cómo estas personas se vuelven menos sensibles, poco comprensivas y hasta se volvían muy agresivas en relación con los pacientes, quienes los trataban de manera

distanciada y cínica con tendencia a culpar al paciente de los propios problemas que padecían (Tzunún, 2019).

Para poder describir este patrón conductual homogéneo, Freudenberger eligió la palabra Burnout (“estar quemado”, “consumido”, “apagado”) que también era utilizada para referirse a los efectos del consumo crónico de las sustancias tóxicas de abuso. Era una palabra de uso común en la jerga atlética, artística y deportiva, que hacía referencia a todos aquellos sujetos que no conseguían los resultados esperados a pesar del esfuerzo que realizaban (Tzunún, 2019).

Si se delimita conceptualmente el término, pueden diferenciarse dos perspectivas: la clínica y lapsicosocial (Hart LG, 2019).

La perspectiva clínica considera el término como un estado al que llega el sujeto como consecuencia del estrés laboral y la perspectiva psicosocial lo considera como un proceso que es desarrollado por la interacción de características del entorno laboral y de orden personal, con manifestaciones bien diferenciadas.

Hay una diferencia clave entre el burnout como estado o como proceso, el burnout como estado abarca un conjunto de sentimientos y conductas que normalmente se asocian al estrés, que plantean una etiqueta (“estar quemado” o un fenómeno estático como resultado final), y, por otro lado, el burnout como proceso, esabordado como un particular mecanismo de afrontamiento al estrés que implica fases en su desarrollo. El proceso de Burnout supone una interacción de variables afectivas, cognitivoaptitudinales y actitudinales, que se van articulando entre sí en un episodio secuencial.

El burnout, más que un estado, es una respuesta particular a corto y mediano plano al estrés crónico en el trabajo, Farber en 1984, señala que el estrés tiene efectos positivos y negativos para la vida, pero el burnout siempre muestra los efectos negativos (Cáceres, 2019).

Síntomas Principales en el Síndrome de Burnout:

Síntomas Emocionales:

Depresión, indefensión, irritación, apatía, desesperanza, desilusión, frustración, pesimismo, hostilidad, falta de tolerancia y paciencia, supresión de sentimientos, acusaciones hacia los demás (Condori, 2019).

Síntomas Cognitivos:

Pérdida de valores, pérdida de significado, modificación del auto concepto, desaparición de expectativas, pérdida de autoestima, desorientación cognitiva, distracción, cinismo, pérdida de la creatividad, criticismo generalizado (Condori, 2019)**.**

Síntomas Conductuales:

Absentismo laboral e intenciones de abandonar la organización donde labora, evitación de responsabilidades y obligaciones, desvalorización, auto sabotaje, desconsideración hacia el propio trabajo, conductas inadaptadas e inapropiadas, desorganización, incumplimiento de labores, sobre implicación, evitación de decisiones aumento del consumo de cafeína, alcohol, tabaco o cualquier tipo de drogas, además de ser propensos a adquirir cualquier tipo de vicio y malos hábitos (Condori, 2019).

Síntomas Sociales:

Sentimientos de fracaso y frustración, aislamiento, evitación de contacto y disminución de buenas relaciones sociales, conflictos interpersonales, malhumor familiar, social y laboral, formación y participación en grupos críticos, evitación profesional (Condori, 2019).

Síntomas Psicosomáticos:

Dolores osteomusculares y musculo esqueléticos, cefaleas, deficiencias psicosomáticas, pérdida de apetito, cambios en el peso, cambios repentinos de carácter, disfunciones sexuales, problemas de sueño, fatiga crónica, enfermedades cardiovasculares y metabólicas, alteraciones gastrointestinales y hormonales, aumento de colesterol, triglicéridos, ácido úrico, glucosa, entre otros, depresión del sistema inmunológico (Condori, 2019).

El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste laboral, es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por la exposición prolongada al estrés laboral crónico.

Esta condición se caracteriza por una sensación de agotamiento, despersonalización y una disminución en la eficacia laboral. Aunque el síndrome de burnout no está clasificado como una enfermedad médica, sus efectos pueden tener un impacto significativo en la salud física y mental de una persona.

Las características principales del síndrome de burnout son las siguientes:

Agotamiento emocional: Los individuos experimentan una sensación abrumadora de agotamiento emocional, sintiéndose drenados y sin energía. Esto puede manifestarse como fatiga constante, falta de motivación y un sentimiento de desgaste emocional.

Despersonalización: Se refiere a la actitud cínica y distante hacia el trabajo y las personas con las que se interactúa. La despersonalización implica desarrollar actitudes negativas y deshumanizadoras hacia los compañeros de trabajo, clientes o pacientes.

Disminución de la realización personal: Los individuos pueden experimentar una disminución en la satisfacción y eficacia en el trabajo. Pueden sentir que sus esfuerzos no son valorados y experimentar una falta de logro o realización en sus tareas laborales.

Algunos factores que pueden contribuir al síndrome de burnout incluyen:

Carga de trabajo excesiva: Tener una carga de trabajo abrumadora sin períodos adecuados de descanso.

Falta de control sobre el trabajo: Sentirse incapaz de influir en decisiones laborales o tener poco control sobre la forma en que se realiza el trabajo.

Falta de apoyo: Carecer de apoyo emocional o recursos necesarios para realizar las tareas laborales.

Conflictos de valores: Sentir que los valores personales entran en conflicto con los valores de la organización.

Es importante abordar el síndrome de burnout, ya que puede tener consecuencias negativas para la salud mental y física.

La prevención y el manejo del burnout pueden incluir cambios en el entorno laboral, apoyo psicológico, establecimiento de límites y estrategias de afrontamiento.

Si alguien experimenta síntomas de burnout, es recomendable buscar ayuda profesional, como la de un psicólogo o consejero, para abordar los factores subyacentes y desarrollar estrategias efectivas de manejo del estrés.

Estrés Crónico

Se presenta cuando el individuo experimenta constantemente situaciones de agobio y tensión en su ámbito laboral como: mal ambiente de trabajo, tareas repetitivas, sobrecarga laboral, entre otras (Ron, 2022).

En el estrés crónico, se observa un aumento del factor liberador de corticotropina (CRF), la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) y el cortisol, los cuales suprimen la respuesta inflamatoria (Arias, 2021).

Estudios recientes han evaluado el papel de las citoquinas (como la interleucina I, II y el factor de necrosis tumoral) como mediadores del estrés crónico en la activación del eje hipotálamo-adrenal la respuesta de este eje puede ser de hiperactividad o hipoactividad, con una disminución de los niveles de cortisol libre debido a una gran inhibición del eje (Arias, 2021) .

Causas del Estrés Crónico

Problemas Laborales: Exigencias laborales excesivas, falta de control sobre el trabajo, insatisfacción laboral y malas relaciones con colegas o superiores.

Problemas Económicos: Preocupaciones constantes sobre el dinero, deudas y falta de seguridad financiera.

Problemas Personales y Familiares: Conflictos en las relaciones, problemas de pareja, responsabilidades de cuidado de familiares enfermos.

Problemas de Salud: Enfermedades crónicas, dolor persistente o condiciones de salud que limitan la calidad de vida.

Efectos del Estrés Crónico

Efectos Físicos:

Problemas Cardiovasculares: Hipertensión, enfermedades cardíacas, aumento del riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Problemas Inmunológicos: Inmunodepresión, aumento de la susceptibilidad a infecciones y enfermedades crónicas.

Problemas Digestivos: Síndrome del intestino irritable, úlceras gástricas, indigestión.

Problemas Metabólicos: Obesidad, síndrome metabólico, diabetes tipo 2.

Problemas Musculoesqueléticos: Dolor crónico, tensiones musculares, problemas articulares.

Efectos Mentales:

Depresión y Ansiedad: Sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, ataques de pánico, trastornos de ansiedad.

Problemas Cognitivos: Dificultades para concentrarse, problemas de memoria, disminución de la capacidad de toma de decisiones.

Problemas del Sueño: Insomnio, sueño interrumpido, sueño no reparador.

Fatiga Crónica: Sensación constante de cansancio y falta de energía.

Problemas Emocionales: Irritabilidad, cambios de humor, baja autoestima.

Manejo del Estrés Crónico

Para abordar el estrés crónico, es fundamental adoptar estrategias de manejo del estrés que incluyen:

Terapia Psicológica: Terapia cognitivo-conductual, terapia de conversación, manejo del estrés a través de la terapia.

Ejercicio Regular: Actividades físicas como caminar, correr, yoga o cualquier ejercicio que disfrute.

Técnicas de Relajación: Meditación, respiración profunda, mindfulness.

Establecimiento de Rutinas Saludables: Mantener una rutina de sueño regular, una dieta equilibrada y tiempo para el ocio.

2.3. Conceptual

Actividades físicas: Se refiere a cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere un gasto de energía. Incluye actividades como caminar, correr, nadar, bailar, hacer ejercicios de fuerza, entre otros. Estas actividades son beneficiosas para la salud cardiovascular, muscular y mental (Deluxe, 2021).

Articulaciones: Las articulaciones son estructuras anatómicas que permiten la unión entre dos huesos, entre un hueso y cartílago, o entre un hueso y los dientes. Facilitan el movimiento mecánico y aportan estabilidad al cuerpo humano (Dapont, 2021).

Capacidad: La capacidad se refiere a la habilidad innata o adquirida para realizar actividades, resolver problemas o desempeñar funciones específicas. Es esencial para el desarrollo personal, laboral y social (Gallo, 2021).

Cardiovascular: También conocido como sistema circulatorio, es el sistema de órganos encargado de transportar y distribuir la sangre por todo el cuerpo este sistema incluye el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre misma (Etienne, 2023).

Ejercicios: los ejercicios son actividades físicas planificadas y estructuradas que se realizan con el objetivo de mejorar o mantener la salud, la forma física, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad o cualquier otra capacidad física (Gallo, 2021)**.**

Enfermedades: Trastornos patológicos que alteran la función normal del cuerpo, manifestándose con síntomas específicos. Pueden ser causadas por factores genéticos, ambientales o conductuales, afectando la salud y el bienestar (Luis Vásquez-Zamora, 2019).

Flexibilidad: La capacidad del sistema musculoesquelético para realizar movimientos amplios sin restricciones, favoreciendo la prevención de lesiones, mejorando la agilidad y promoviendo la funcionalidad óptima del cuerpo (Chubb, 2022).

Frecuencia cardíaca: El número de contracciones del corazón por minuto, crucial para evaluar la salud cardiovascular y el esfuerzo físico. La monitorización de la frecuencia cardíaca es esencial durante el ejercicio y la actividad física (Ministerio de trabajo, 2018).

Habilidad: La destreza adquirida mediante práctica y experiencia, permitiendo la ejecución eficiente de tareas específicas. La habilidad se desarrolla a través de la mejora continua y la adaptación a diferentes situaciones (Ucha, 2023).

Instrumento: Una herramienta o dispositivo utilizado con un propósito particular. En el ámbito del ejercicio, los instrumentos incluyen equipos y máquinas diseñados para mejorar la fuerza, resistencia o flexibilidad, facilitando el logro de objetivos de fitness (Dapont, 2021).

Lesiones: Daño físico a tejidos corporales, resultante de accidentes, malas prácticas o esfuerzo excesivo. Las lesiones pueden afectar músculos, tendones, ligamentos u otros componentes del sistema musculoesquelético, requiriendo atención médica y rehabilitación (Calvet, 2021).

Músculos: Tejidos contráctiles que permiten el movimiento del cuerpo. Compuestos por fibras musculares, los músculos son fundamentales para la movilidad, la postura y la fuerza. El ejercicio fortalece y mantiene la salud de los músculos (Rios, 2021).

Movimientos: Cambios físicos en la posición del cuerpo. Los movimientos pueden ser voluntarios o involuntarios, implicando acciones como caminar, correr o realizar ejercicios específicos para mejorar la coordinación y la funcionalidad motora (Rivera, 2018).

Tiempo: La medida de la duración de una actividad o el intervalo durante el cual ocurren eventos. En el contexto del ejercicio, el tiempo también se refiere a la

duración de una sesión de entrenamiento, influyendo en la efectividad y los resultados obtenidos (Calvet, 2021).

Musculoesqueléticos: Relativo al sistema musculo esquelético, que abarca músculos y huesos, así como articulaciones, tendones y ligamentos. Problemas musculo esqueléticos pueden incluir lesiones, inflamaciones o trastornos que afectan la función y la movilidad (Navarro., 2018).

Pausas activas: Breves interrupciones programadas durante la actividad laboral o física para realizar ejercicios o estiramientos. Estas pausas mejoran la circulación, reducen la fatiga y promueven la salud musculo esquelética, contribuyendo a un ambiente laboral más saludable (Deluxe, 2021).

Prevención: Acciones y estrategias proactivas para evitar el desarrollo de enfermedades, lesiones o problemas de salud. La prevención implica adoptar hábitos de vida saludables, realizar exámenes médicos regulares y abordar factores de riesgo conocidos (Gallo, 2021).

Productividad: La capacidad de completar tareas y alcanzar objetivos de manera eficiente. La actividad física, la gestión del tiempo y el bienestar general pueden aumentar la productividad, mejorando la concentración, la energía y la calidad del trabajo (Calvet, 2021).

Sedentarismo: Un estilo de vida caracterizado por baja actividad física y largos períodos de tiempo sedentario, asociado con riesgos para la salud como obesidad y enfermedades cardiovasculares. Combatir el sedentarismo implica incorporar actividad física regular en la rutina diaria (Etienne, 2023).

Síntomas: Manifestaciones perceptibles que indican la presencia de una enfermedad o condición médica. Los síntomas varían según la patología y se utilizan para el diagnóstico preciso y la aplicación de tratamientos específicos (Farro Uceda, 2022).

2.4. Legal

Ley orgánica de salud

CAPITULO I

Del derecho a la salud y su protección

Art. 1.- La presente Ley tiene como finalidad regular las acciones que permitan efectivizar el derecho universal a la salud consagrado en la Constitución Política de la República y la ley (Finder, 2018).

Se rige por los principios de equidad, integralidad, solidaridad, universalidad, irrenunciabilidad, indivisibilidad, participación, pluralidad, calidad y eficiencia; con enfoque de derechos, intercultural, de género, generacional y bioético (Finder, 2018).

Art. 2.- Todos los integrantes del Sistema Nacional de Salud para la ejecución de las actividades relacionadas con la salud, se sujetarán a las disposiciones de esta Ley, sus reglamentos y las normas establecidas por la autoridad sanitaria nacional (Finder, 2018).

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Finder, 2018).

Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransmisible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables (Finder, 2018).

Constitución de la República del Ecuador

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir (Tapia Sánchez, 2019).

Art. 326 numeral 5.- "Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus laborales en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad,

higiene y bienestar", por esta razón el Sistema Nacional de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales (SGP) realiza el control de implementación e implantación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (Calvet, 2021).

Art. 55.- Mecanismos de la Prevención de Riesgos del Trabajo de la resolución CD. IESS. 390 afirma que: "Las empresas deberán implementar mecanismos de Prevención de Riesgos del Trabajo, como medio de cumplimiento obligatorio de las normas legales o reglamentarias, haciendo énfasis en lo referente a la acción técnica que incluye". (IESS, 2018).

LEY 1355 PAUSAS ACTIVAS DE 2019

Artículo 1. Declárase. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los ecuatorianos (Cáceres, 2019).

Artículo 2. Ámbito de aplicación. Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las Entidades y Organizaciones del Estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos; así como a las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte, planeamiento y seguridad vial, serán beneficiarios de esta ley la población ecuatoriana, en especial los grupos vulnerables (Cáceres, 2019).

Artículo 3. Promoción. El Estado a través de los Ministerios de la Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente y Vivienda y Desarrollo Territorial y Agricultura y Desarrollo Rural y de las Entidades Nacionales Públicas de orden nacional Col deportes, el ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así como de Actividad Física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de las mismas, estas políticas se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información (Cáceres, 2019).

Artículo 4. Estrategias para promover una Alimentación Balanceada y Saludable. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

- Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras (Cáceres, 2019).

- Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Ecuatoriano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Ecuador (Cáceres, 2019).

- El Gobierno Nacional a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, deberá establecer mecanismos para fomentar la producción y comercialización de frutas y verduras, con participación de los entes territoriales, la empresa privada y los gremios de la producción agrícola (Cáceres, 2019).

Artículo 5. Estrategias para promover Actividad Física. Se impulsarán las siguientes acciones para promover la actividad física:

- El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional (Cáceres, 2019).

Parágrafo.

El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales (Cáceres, 2019).

Artículo 6. Promoción del transporte activo. Los entes territoriales, en ejercicio de los planes de desarrollo, reglamentarán mecanismos para promover el transporte activo y la prevención de la obesidad.

Los entes territoriales en coordinación con las autoridades de planeación y transporte, deberán llevar a cabo acciones que garanticen la integración modal de formas de transporte activo con los sistemas de transporte público, debiendo diseñar estrategias de seguridad vial para ciclistas y peatones, buscando, además, incrementar la disponibilidad de espacios públicos para la recreación activa: parques, ciclo vías y recreo vías (Cáceres, 2019).

CVN 024: SEGURO DE ENFERMEDAD DE LOS TRABAJADORES

Art. 1.- Todo miembro de la Organización Internacional del trabajo que ratifique el presente Convenio se obliga a implantar el seguro de enfermedad obligatorio, en condiciones, por lo menos equivalentes a las previstas en el presente Convenio (Finder, 2018).

Art. 2.- 1. El seguro de enfermedad obligatorio se aplicará a los trabajadores, empleados y aprendices de las CVN 024: SEGURO DE ENFERMEDAD DE LOS TRABAJADORES - empresas industriales y de las empresas comerciales, a los trabajadores a domicilio y al servicio doméstico (Finder, 2018).

Sin embargo, cada miembro podrá establecer en su legislación nacional las excepciones que estime necesarias respecto a:

a) los empleos temporales cuya duración no alcance el límite que fije la legislación nacional, los empleos irregulares ajenos a la profesión o a la empresa del empleador, los empleos ocasionales y los empleos accesorios (Finder, 2018).

b) los trabajadores cuyos salarios o ingresos superen el límite que fije la legislación nacional (Finder, 2018).

c) los trabajadores que no reciban remuneración en metálico;

d) los trabajadores a domicilio cuyas condiciones de trabajo no puedan ser asimiladas a las de los asalariados.

e) los trabajadores que no hayan alcanzado o sobrepasado la edad límite que fije la legislación nacional.

f) los miembros de la familia del empleador.

También podrán ser exceptuadas de la obligación del seguro de enfermedad las personas que en virtud de las leyes, los reglamentos o un estatuto especial tengan derecho, en caso de enfermedad a beneficios, por lo menos, equivalentes en su conjunto a los previstos en el presente Convenio (Finder, 2018).

El presente Convenio no se aplica a la gente de mar ni a los pescadores, cuyo seguro de enfermedad podrá ser objeto de una decisión ulterior de una Conferencia.

Art. 3.- 1. El asegurado que sea incapaz de trabajar a consecuencia del estado anormal de su salud física o mental tendrá derecho a una indemnización en metálico, por lo menos durante las primera veintiséis semanas de incapacidad, contadas a partir del primer día en que perdió la indemnización (Finder, 2018).

2. La Concesión de la indemnización podrá estar sujeta al cumplimiento, por el asegurado, de un período de prueba y a la expiración de un plazo de espera de tres días como máximum (Finder, 2018).

3. La indemnización podrá ser suspendida:

a) cuando el asegurado por la misma enfermedad, en virtud de la ley, otra indemnización; la suspensión será total o parcial, según sea la subvención equivalente o inferior a la indemnización prevista por el presente artículo;

b) durante todo el tiempo que el asegurado no sufra, por el hecho de su incapacidad, una pérdida en sus ingresos normales del trabajo, o cuando se mantenga a expensas del seguro o del tesoro público; sin embargo, la suspensión de la indemnización será total o parcial cuando el asegurado así manteniendo tenga cargas de familia;

c) durante todo el tiempo que el asegurado se niegue a observar, sin justa causa, las prescripciones médicas y las instrucciones relativas a la conducta de los enfermos o se substraiga, sin autorización y voluntariamente, al control de la institución de seguro (Finder, 2018).

4. La indemnización podrá ser reducida o suprimida en caso de enfermedad motivada por una falta voluntaria del asegurado.

Art. 4.- 1. El asegurado tendrá derecho gratuitamente, desde el principio de la enfermedad y, por lo menos, hasta la expiración del período previsto para la

concesión de la indemnización por enfermedad, al tratamiento de un médico debidamente calificado, y al suministro de medicamentos y remedios terapéuticos suficientes y de buena calidad (Finder, 2018).

2. Sin embargo, se podrá pedir al asegurado una participación en los gastos de la asistencia en las condiciones que fije la legislación nacional.

3. La asistencia médica podrá ser suspendida durante todo el tiempo que el asegurado se niegue, sin justa causa, a conformarse con las prescripciones médicas y con las instrucciones relativas a la conducta de los enfermos, o muestre negligencia en el uso de los medios puestos a sus disposiciones por la institución de seguro. CVN 024: SEGURO DE ENFERMEDAD DE LOS TRABAJADORES

Art. 5.- La legislación nacional podrá autorizar o prescribir la asistencia médica a los miembros de la familia del asegurado que viven en su casa y estén a su cargo y determinará las condiciones en que esta asistencia puede concederse (Finder, 2018).

Art. 6.- 1. El seguro de enfermedad deberá ser administrado por instituciones autónomas que estarán sujetas al control administrativo y financiero de los poderes públicos y no podrán perseguir ningún fin lucrativo. Las instituciones que se hayan fundado por iniciativa privada deberán estar reconocidas por los poderes públicos (Finder, 2018).

2. Los asegurados deberán participar en la administración de las instituciones autónomas de seguro, en las condiciones que determine la legislación nacional.

3. Sin embargo, la administración del seguro de enfermedad podrá ser asumida directamente por el Estado durante todo el tiempo que la administración de las instituciones autónomas resulte difícil, imposible o inadecuada, a consecuencia de las condiciones nacionales y, particularmente, a consecuencia del insuficiente desarrollo de las organizaciones profesionales de empleadores y de trabajadores (Finder, 2018).

Art. 7.- 1. Los asegurados y sus empleadores deberán contribuir a la formación de la caja del seguro de enfermedad.

2. La legislación nacional podrá decidir sobre la contribución financiera de los poderes públicos.

Art. 8.- El presente Convenio no limita en modo alguno las obligaciones que se derivan del convenio relativo al empleo de las mujeres antes y después del parto, adoptado por la Conferencia Internacional del Trabajo en su primera reunión (Finder, 2018).

Art. 9.- El asegurado gozará del derecho de recurso en caso de litigio sobre su derecho a prestaciones.

Art. 10.- 1. Los Estados que cuentan con vastos territorios muy poco poblados podrán abstenerse de aplicar las disposiciones del presente Convenio en aquéllas regiones de su territorio en las que a consecuencia de la débil densidad y dispersión de la población, y de la insuficiencia de medios de comunicación, sea imposible organizar el seguro de enfermedad de conformidad con este Convenio (Finder, 2018).

2. Los Estados que deseen establecer de la excepción que se establece en este artículo deberán notificarlo al comunicar la ratificación formal del Convenio al Director General de la Oficina Internacional del Trabajo (Deluxe, 2021).

También deberán conocer a la Oficina Internacional del Trabajo las regiones a las que se aplicará la excepción y los motivos de esta decisión (Finder, 2018).

Art. 11.- Las ratificaciones formales del presente Convenio, de acuerdo con las condiciones establecidas por la Constitución de la Organización Internacional del Trabajo, serán comunicadas, para su registro, al Director General de la Oficina Internacional del Trabajo (Luis, 2022).

Art. 12.- 1. Este Convenio entrará en vigor noventa días después de la fecha en que las ratificaciones de dos miembros de la Organización Internacional del Trabajo, hayan sido registradas por el Director General (Finder, 2018).

Art. 13.- Tan pronto como las ratificaciones de dos Miembros de la Organización Internacional del Trabajo hayan sido registradas en la Oficina Internacional del

Trabajo, el Director General de la Oficina notificará el hecho a todos los Miembros de la Organización Internacional del Trabajo (Deluxe, 2021).

Art. 14.- A reserva de las disposiciones del artículo 12, todo Miembro que ratifique el presente Convenio se obliga a aplicar las disposiciones contenidas en los artículos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y tomar todas las medidas necesarias para el cumplimiento de estas disposiciones (Finder, 2018).

Art. 15.- Todo Miembro de la Organización Internacional del Trabajo que ratifique el presente Convenio se obliga a aplicarlo en sus colonias, posesiones o protectorados, de acuerdo con las disposiciones del artículo 35 de la Constitución de la Organización Internacional del Trabajo (Finder, 2018).

Art. 16.- Todo Miembro que haya ratificado este Convenio podrá denunciarlo a la expiración de un período de diez años, a partir de la fecha en que haya puesto inicialmente en vigor, mediante un acta comunicada, para su registro, al Director General de la Oficina Internacional del Trabajo (Cáceres, 2019).

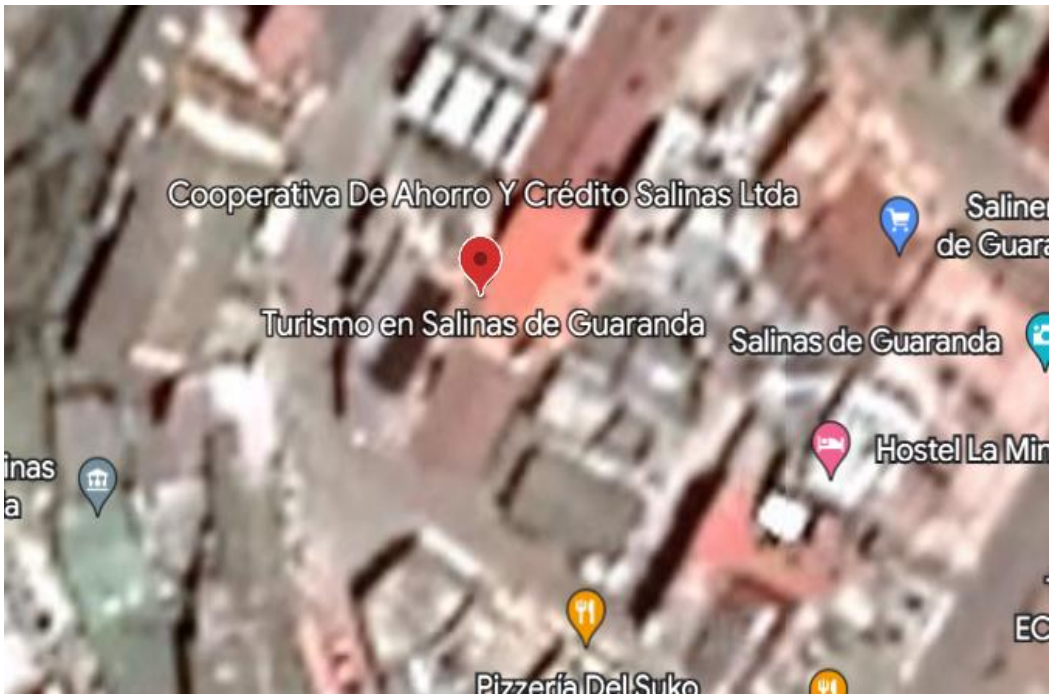
La denuncia no surtirá efecto hasta un año después de la fecha en que se haya registrado en la Oficina Internacional del Trabajo (Finder, 2018).

Art. 17.- Por lo menos una vez cada diez años, el Consejo de Administración de la Oficina Internacional del Trabajo deberá presentar a la Conferencia General una memoria sobre la aplicación de este Convenio, y deberá considerar la conveniencia de incluir en el orden del día de la Conferencia la cuestión de la revisión o modificación del mismo (Finder, 2018).

2.5. Georreferencial

La presente investigación se desarrollará en las instalaciones de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda., ubicada en las calles Matiavi Salinas y Cachipamba en las coordenadas (Lat: -1.592669; Long -79.000880) dentro de la parroquia Salinas, cantón Guaranda, provincia de Bolívar. En la imagen 1 se visualiza la ubicación georreferencia de la COAC Salinas Ltda.

Ilustración 1:*Ubicación Georreferencial Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda.*



Fuente: Tomado de Google Maps, 2024

Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda

CAPÍTULO III.

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de Investigación

Para el presente proyecto se utilizará la investigación, exploratoria, descriptiva y experimental.

Investigación exploratoria

"La investigación exploratoria corresponde al primer acercamiento a un tema específico antes de abordarlo en un trabajo investigativo más profundo, se trata de un proceso para tener información básica relacionada con el problema de investigación" (Ortiz, 2019, p. 34).

En efecto se hizo uso de la investigación exploratoria pues este tipo de investigación se ha permitido tener una estrecha aproximación con el tema objeto de estudio, mediante esos primeros acercamientos se ha ido conociendo aspectos específicos, mas no de manera superficial, aquellos factores como su estructura, filosofía, ciertas funciones en el área administrativa, etc. Permitiendo establecer bases iniciales para por consecuente desprender una investigación más profunda.

Investigación descriptiva

"La investigación descriptiva consiste en presentar la información tal cual es, indicando cual es la situación en el momento de la investigación analizando, interpretando, imprimiendo, y evaluando lo que se desea" (Baptista, 2020, p. 21).

Además, el estudio se clasificó como descriptivo ya que examina minuciosamente, analiza y da sentido a la variable, y se lleva a cabo para contrastar la teoría con la práctica, basándose en los hallazgos y contribuciones teóricas sobre el tema específico.

Este enfoque está centrado en comprender como inciden las pausas activas en la prevención de enfermedades laborales entre el personal administrativo de la Cooperativa Salinas LTDA.

Investigación experimental

"La investigación experimental se basa en el que obtiene datos a través de la experimentación y los compara con variables constantes, a fin de determinar las causas y/o los efectos de los fenómenos en estudio" (Luis, 2022, p. 32).

Es necesario destacar que en la investigación se basa en determinar de manera efectiva para explorar científicamente los efectos de las pausas activas en la salud de los empleados, proporcionando evidencia más sólida sobre su impacto y permitiendo tomar decisiones informadas sobre su implementación.

3.2. Enfoque de la investigación

Cualitativa

Esta investigación permitirá identificar en el enfoque cualitativo, utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación lo emplearemos mediante los análisis e interpretación de datos, obtenidos de la entrevista (Anabel, 2018).

Mediante esta investigación se establece una metodología clara y precisa y contextualizada para entender las pausas activas en la prevención de enfermedades, permitiendo ajustar las preguntas de investigación, revelar nuevas interrogantes y capturar la complejidad de las experiencias de los empleados.

Cuantitativa

La investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables y estudia las propiedades y fenómenos cuantitativos entre las técnicas de análisis se encuentran: análisis descriptivo, análisis exploratorio, y experimental para el desarrollo de la investigación (Villagomez, 2022).

Se destaca que dentro de esta investigación se detectara y se analizara datos acerca de las pausas activas, en el que se podrá obtener resultados cuantificables y estadísticamente sólidos que respalden la relación entre la implementación de pausas activas y la prevención de enfermedades en el contexto laboral de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda.

3.3. Métodos de Investigación

Deductivo

Se utilizó el método deductivo ya que se iniciará de hechos, sucesos, problemas generales para llegar a los síntomas, causas y efectos particulares y poderlos estudiar detalladamente obteniendo así un diagnóstico general del problema (Sampieri, 2018).

Inductivo

Se basa el razonamiento lógico y en la observación de casos particulares para llegar a conclusiones generales. En lugar de comenzar con una premisa general en lo que parte de observaciones específicas para inferir patrones, regularidades o leyes generales (Tamayo Mario, 2020).

Analítico

Se utilizó el método analítico en el que se establece análisis claros y precisos dentro de la investigación ya que es el desglose del problema o fenómeno en partes más pequeñas y manejables. Se centra en el estudio detallado y sistemático de cada componente individual para comprender cómo contribuye dentro de la investigación (César Augusto, 2019).

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recopilación de Datos

Fuentes primarias

Se utilizó dos técnicas a los miembros del área administrativa de la cooperativa de ahorro y crédito de la entidad para obtener el desarrollo de sus respuestas con preguntas cerradas y conforme se vaya dando la conversación poder ir aplicando nuevas preguntas (Feria, 2020).

Se usó de la técnica encuesta, a través del instrumento cuestionario en el cual se establecieron preguntas estructuradas incluyendo en ellas preguntas de opción múltiple para lograr recopilar información que complemente las otras técnicas ya nombradas.Y la técnica de observación nos permitió evidenciar de manera personal percepciones, claro está aclarar la objetividad que inmiscuyo fundamentar tales percepciones en opiniones (Feria, 2020).

Fuentes secundarias

Para las fuentes secundarias, se utilizará información proveniente de tesis, artículos y libros. Estos materiales, que han sido previamente estudiados y cuentan con bibliografía precisa y acreditada, servirán como guía para el desarrollo de la investigación, permitiendo un mayor conocimiento del tema. Esta recopilación inicial de información constituirá un punto de partida, tras lo cual se emplearán fuentes primarias para cubrir los vacíos que no se pudieron llenar con las fuentes secundarias (Baptista, 2020).

3.5. Universo, Población y Muestra

Dentro del presente estudio se utilizó la muestra de tipo censal por que la población es de 20 colaboradores administrativos dentro de la Cooperativa de ahorro y crédito salinas Ltda, Según Arias (2018), la muestra censal recopila información de toda la población finita, aunque su principal limitación es el alto costo.

Unidades de observación	**Cantidad**		**Total**
Departamento	**Hombres**	**Mujeres**	
administrativo	8	12	20
	Total		20

3.6. Procesamiento de la Información

Para el procesamiento de información se utilizará dos herramientas Microsoft la primera es la herramienta Excel edición 2016, que permitirá la tabulación de datos y crear los gráficos que representa las estadísticas obtenidas de las encuestas y por otro lado la herramienta Word edición 2016, que permitirá describir la interpretación de los gráficos elaborados anteriormente.

CAPÍTULO IV.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis, Interpretación y Discusión de Resultados

A través del trabajo investigativo se puede recolectar información esencial que es clave para el análisis e interpretación permitiendo comprender la situación actual de la organización estudiada.

Para el desarrollo de las preguntas se ha adoptado un proceso sistemático de validación de expertos para garantizar la integridad y relevancia de cada una de las mismas. La validación de expertos es un enfoque metodológico esencial que permite la revisión crítica de los datos y productos de investigación por parte de profesionales altamente capacitados en el área de estudio.

Validation de Expertos

1. **Selección de Expertos:** Se llevó a cabo una selección rigurosa de expertos basada en criterios académicos y profesionales específicos. Los criterios incluyeron un historial significativo de, experiencia en proyectos relevantes y reconocimiento en el ámbito académico. La selección se realizó utilizando un enfoque de muestreo intencional para asegurar que los expertos aportaran un conocimiento profundo y actualizado.
2. **Diseño de Instrumentos de Validación:** Se desarrollaron instrumentos de validación especializados, tales como cuestionarios estructurados, orientados a evaluar la validez interna, relevancia externa y aplicabilidad práctica de los resultados del estudio.

   Para el desarrollo de las preguntas, se empleó la escala de Likert, un tipo de escala ordinal utilizada comúnmente en encuestas para medir actitudes, opiniones o percepciones. Esta escala se compone de una serie de ítems, cada uno formulado como una afirmación que el encuestado debe evaluar en función de su agrado.

Tabla 3: Escala de Likert

Escala de Likert				
N-Nunca = 1	RV-Rara vez = 2	AV-A veces= 3	CS-Casi siempre = 4	S-Siempre = 5

Elaborado por: *Ibeth Apunte y Katheryn Barragán, 2024*

Análisis, interpretación y discusión de los resultados

Una vez que han sido tabulados los datos obtenidos en las encuestas se procede en este capítulo a organizar, interpretar y discutir los resultados.

El procesamiento de los datos obtenidos, mediante la aplicación de los instrumentos de investigación se realizó utilizando una hoja electrónica en Excel versión 2016, en la misma que se construyó una base de datos la que sirvió para la presentación de resultados en sus respectivos cuadros estadísticos.

El análisis se realizó en forma literal y aplicando la estadística descriptiva que permitió una interpretación a través del análisis cualitativo. Los mismos que se presentan en diez (10) cuadros organizados en filas y columnas que corresponden a las frecuencias y porcentajes de las categorías utilizadas en los ítems de los cuestionarios; los cuadros se acompañan con sus respectivos análisis, los mismos que se refieren a los resultados de cada categoría.

A más de ello se presenta el análisis y discusión de los resultados sobre la base de los resultados procesados de cada ítem.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al personal administrativo de la COAC Salinas Ltda.

Resultados de la aplicación de la encuesta

Pregunta 1: ¿Es beneficioso realizar pausas activas 2 veces por semana durante un mes?

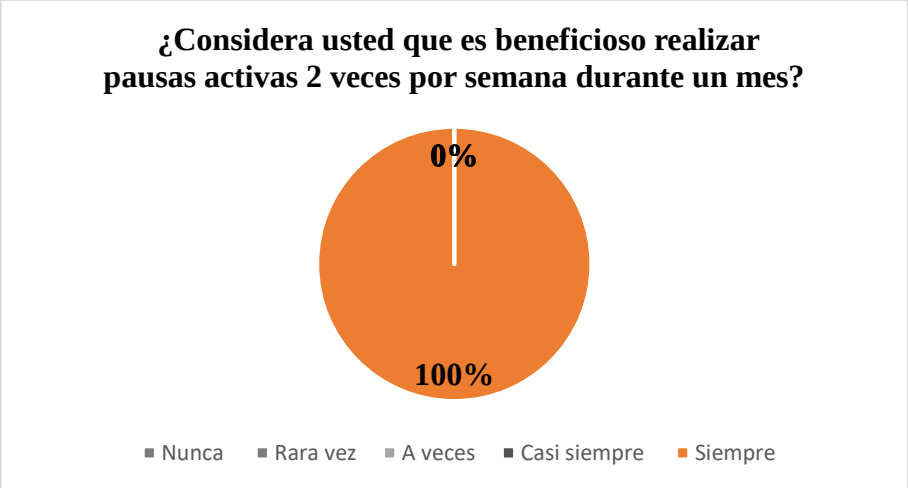
Tabla 4

Beneficios de realizar pausas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Rara vez	0	0%
A veces	0	0%
Casi siempre	0	0%
Siempre	20	100%
Total	**20**	**100%**

Figura 1

Beneficios de realizar pausas activas 2 veces por semana durante un mes.



Análisis e interpretación

El 100% de los Colaboradores de la Cooperativa De Ahorro Y Crédito Salinas Ltda., considera beneficioso realizar pausas activas dos veces por semana durante un mes. Con el fin de mejorar su salud y su rendimiento laboral, y así aportar a la organización.

Según (Zuñiga,2019), destaca que las pausas activas son intervenciones breves de actividad física que incluyen ejercicios de estiramiento y movilidad articular, diseñadas para interrumpir el sedentarismo en el entorno laboral ya que estas pausas pueden mejorar la concentración, reducir el estrés y aumentar la productividad, además de prevenir trastornos musculo-esqueléticos y mejorar el estado de ánimo.

Pregunta 2: ¿Realizaría pausas activas que duran entre 10 y 15 minutos en su lugar de trabajo?

Tabla 5

Realización de pausas activas en el lugar de trabajo.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Rara vez	0	0%
A veces	0	0%
Casi siempre	6	30%
Siempre	14	70%
Total	**20**	**100%**

Figura 2

Pausas activas que duran entre 10y 15 minutos en el lugar de trabajo.



Análisis e interpretación

El 70% del personal Administrativo de la Cooperativa De Ahorro y Crédito Salinas Ltda., siempre realizan pausas activas de entre 10 y 15 minutos, mientras que el 30% restante casi siempre lo haría. Se destaca que existe un porcentaje mayoritario que indica que una parte dominante de los encuestados. Para (Ramos, 2018), las pausas activas para mejorar su bienestar y productividad, y considera adoptar esta práctica en su entorno laboral.

Cabe mencionar que en la organización ya se realizan pausas activas, pero estás no contienen ejercicios ni físicos, ni mentales, lo que da a conocer que se deben implementar en la rutina diaria de trabajo.

Pregunta 3: ¿Consideraría realizar ejercicios respiratorios como parte de las pausas activas?

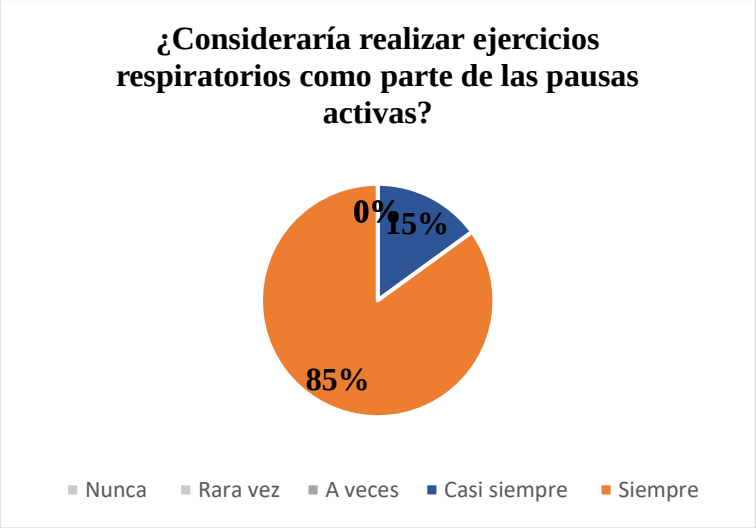
Tabla 6

Ejercicios respiratorios como parte de las pausas activas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Rara vez	0	0%
A veces	0	0%
Casi siempre	3	15%
Siempre	17	85%
Total	**20**	**100%**

Figura 3

Ejercicios respiratorios como parte de las pausas activas



Análisis e interpretación

El 85% de los administrativos de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda., consideran que siempre se debe incorporar ejercicios respiratorios como parte de pausas activas, mientras que el 15% adicional mencionan que casi siempre con esta propuesta. Estos resultados evidencian que los encuestados valoran de manera significativa los beneficios potenciales de los ejercicios respiratorios para mejorar su bienestar al incluirlos dentro de las pausas activas (Anabel, 2018).

Los ejercicios respiratorios, también pueden ser un problema en el área de trabajo, debido a diversos factores como mala ventilación, polvo, entre otros, dando como resultado ausentismo laboral o gastos en salud.

Pregunta 4: ¿Aplicaría ejercicios de movilidad articular como parte de las pausas activas?

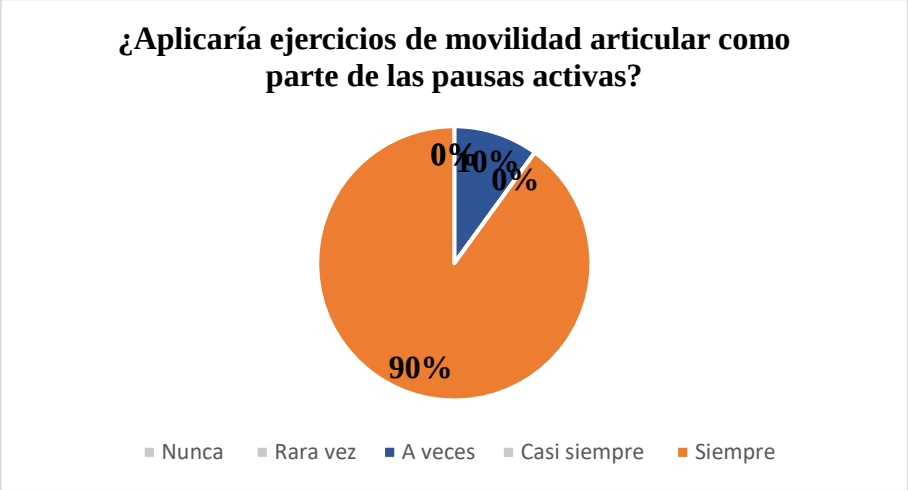
Tabla 7

Ejercicios de movilidad articular como parte de las pausas activas

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Rara vez	0	0%
A veces	2	10%
Casi siempre	0	0%
Siempre	18	90%
Total	**20**	**100%**

Figura 4

Ejercicios de movilidad articular como parte de las pausas activas



Análisis e interpretación

El análisis muestra que el 90% de los participantes estaría dispuesto a incorporar ejercicios de movilidad articular como parte de las pausas activas, mientras que el 10% restante considera esta opción de manera incierta.

Este alto nivel de aceptación subraya la percepción positiva de estos ejercicios en la mejora y prevención de la salud relacionada con el trabajo (Gaspe, 2018).

Realizar ejercicios de movilidad articular puede ayudar a los colaboradores a reducir el estrés, mejorar el nivel de energía o realizar actividades de mejor humor. Los ejercicios de movilidad articular es conveniente que sea efectuada previamente a la realización de cualquier estiramiento muscular. Mediante la misma se consigue un calentamiento endógeno importante que se convierte en un factor de prevención de primer orden para lesiones de naturaleza cápsulo-ligamentosa (Alcaraz, 2018).

Pregunta 5: Considera que realizar ejercicios de coordinación durante su jornada laboral contribuye a mejorar su concentración y agilidad mental?

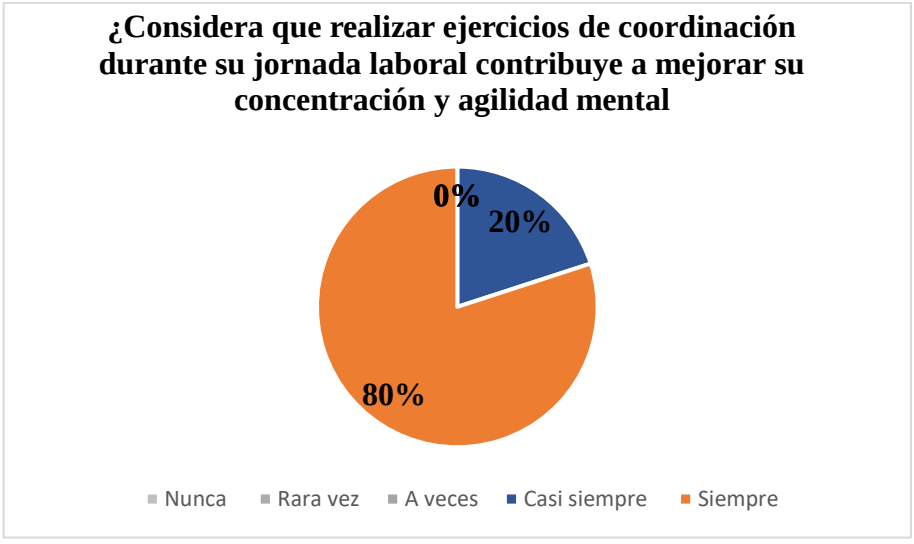
Tabla 8

Ejercicios de coordinación

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Rara vez	0	0%
A veces	0	0%
Casi siempre	4	20%
Siempre	16	80%
Total	**20**	**100%**

Figura 5

Ejercicios de coordinación



Análisis e interpretación

El 80% de los participantes consideran que siempre los ejercicios de coordinación y agilidad mental son beneficiosos, y el 20% restante considera que casi siempre puede resultar beneficioso realizarlos en su lugar de trabajo. Si estos ejercicios son implementados pueden traer beneficios tanto a los colaboradores como a la organización, ya que las tareas del día a día se pueden hacer de manera más ágil y rápida. La completa ausencia de desacuerdo indica un reconocimiento generalizado de los beneficios cognitivos de los ejercicios de coordinación en el lugar de trabajo (Marta, 2019).

Según (Häfelinger & Schuba, 2019, pág. 8) , la coordinación lo definen como la base de todos los movimientos humanos y es la responsable del aprendizaje, la regulación y la adaptación de los movimientos. Es decir, es la que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible.

Pregunta 6: ¿Cree que los ejercicios de flexibilidad ayudan a mantener una postura más saludable durante su jornada laboral?

Tabla 9

Ejercicios de flexibilidad que ayudan a mantener una postura más saludable durante su jornada laboral

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Rara vez	0	0%
A veces	0	0%
Casi siempre	0	0%
Siempre	20	100%
Total	**20**	**100%**

Figura 6

Ejercicios de flexibilidad que ayudan a mantener una postura más saludable durante su jornada laboral



Análisis e interpretación

El 100% de los participantes encuestados siempre consideran que los ejercicios de flexibilidad ayudan a mantener una postura más saludable, también se pueden reducir enfermedades relacionadas a esta condición, la unanimidad en las respuestas indica una fuerte convicción sobre los beneficios de la flexibilidad para prevenir problemas postulares y promover el bienestar físico en el trabajo.

La práctica regular de ejercicios de flexibilidad facilita una mayor amplitud de movimiento y estabilidad, lo que puede prevenir esguinces, distensiones y otros tipos de lesiones musculoesqueléticas, lo que a su vez puede promover una mejor oxigenación de los tejidos y una recuperación más rápida después del esfuerzo físico. (Sanchez, 2019).

Pregunta 7: ¿Ha experimentado síntomas del síndrome del Túnel Carpiano?

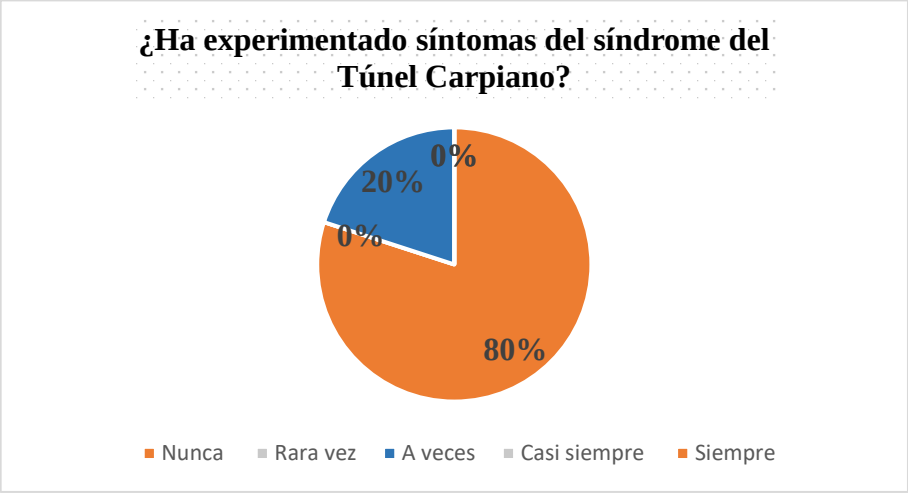
Tabla 10

Síndrome de Túnel Carpiano

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	16	80%
Rara vez	0	0%
A veces	4	20%
Casi siempre	0	0%
Siempre	0	0%
Total	**20**	**100%**

Figura 7

Síndrome de Túnel Carpiano



Análisis e interpretación

Los resultados revelan que solo el 30% de los participantes a veces han tenido síntomas del síndrome carpiano mientras que el 70% nunca han tenido estos síntomas. Esto indica que la mayoría de los individuos no se ven afectados por esta condición, lo que podría deberse a una variedad de factores. Según (Phalen, 2019), el síndrome del túnel carpiano no necesariamente está relacionado con el tipo de trabajo que realizan, sus hábitos ergonómicos, o la efectividad de las medidas preventivas implementadas.

Esto sugiere que otros factores, como la genética, pueden desempeñar un papel significativo en la prevalencia de esta condición. Además, es posible que la educación y la concienciación sobre prácticas ergonómicas adecuadas hayan contribuido a la baja incidencia de síntomas entre los participantes del estudio

Pregunta 8: 8. ¿Las pausas activas son efectivas para aliviar el síndrome cervical de tensión?

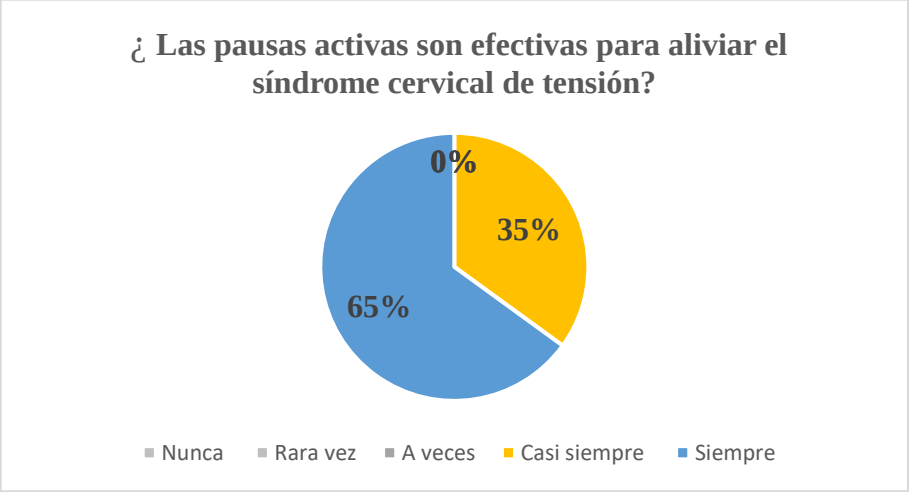
Tabla 11

Aliviar el Síndrome cervical de tensión

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Rara vez	0	0%
A veces	0	0%
Casi siempre	7	35%
Siempre	13	65%
Total	20	100%

Figura 8

Aliviar el Síndrome cervical de tensión



Análisis e interpretación

El 65% de los encuestados afirma que las pausas activas alivian el síndrome cervical de tensión siempre, mientras que el 35% restante indica que lo hacen casi siempre. Esto refleja una percepción muy positiva de la efectividad de las pausas activas en el alivio de esta condición. Según (Lorena, 2019), las pausas activas no solo ayudan a reducir la tensión cervical, sino que también mejoran la postura y la circulación, contribuyendo a una mejor salud musculo esquelética general.

Esto respalda los resultados de la encuesta y sugiere que la implementación de pausas activas podría ser una estrategia valiosa para el manejo y prevención del síndrome cervical de tensión en entornos laborales y educativos.

Pregunta 9: En los últimos seis meses, ¿con que frecuencia ha experimentado síntomas relacionados con el asma, dificultad para respirar o tos persistente) en su lugar de trabajo?

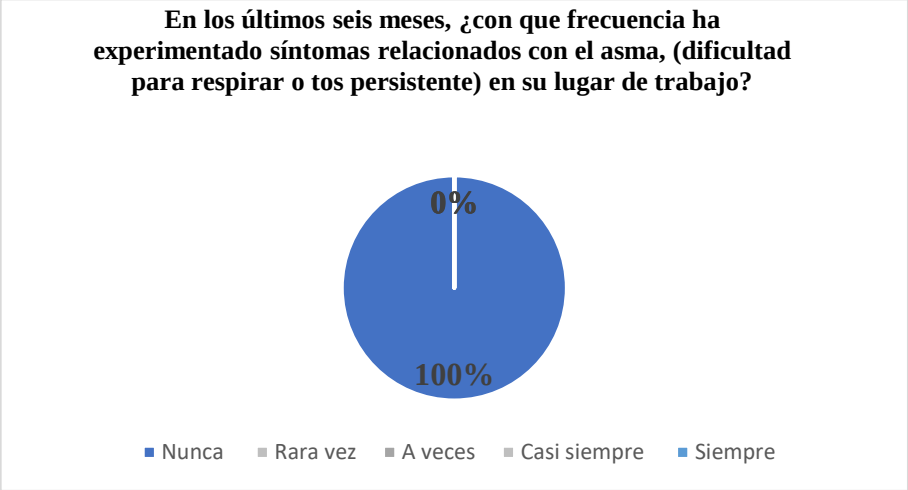
Tabla 12

Asma ocupacional

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	20	100%
Rara vez	0	0%
A veces	0	0%
Casi siempre	0	0%
Siempre	0	0%
Total	**20**	**100%**

Figura 9

Asma ocupacional



Análisis e interpretación

El 100% de los encuestados no ha experimentado síntomas relacionados con el asma o dificultad para respirar o tos persistente en el lugar de trabajo durante los últimos seis meses. Esto indica que, según los colaboradores, el ambiente laboral es adecuado en términos de salud respiratoria y no presenta factores que desencadenen estos problemas. Sin embargo, es importante seguir monitoreando las condiciones del entorno laboral y mantener buenas prácticas de ventilación y calidad del aire para asegurar que este escenario continúe así y prevenir problemas futuros.

El asma es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias en cuya patogenia intervienen diversas células y mediadores de la inflamación, condicionada en parte por factores genéticos y que cursa con episodios recurrentes de hiperrespuesta bronquial y una obstrucción variable al flujo aéreo (Alvarez, 2020).

Pregunta 10: ¿Qué tan frecuentemente práctica pausas activas para aliviar el estrés crónico en el personal administrativo?

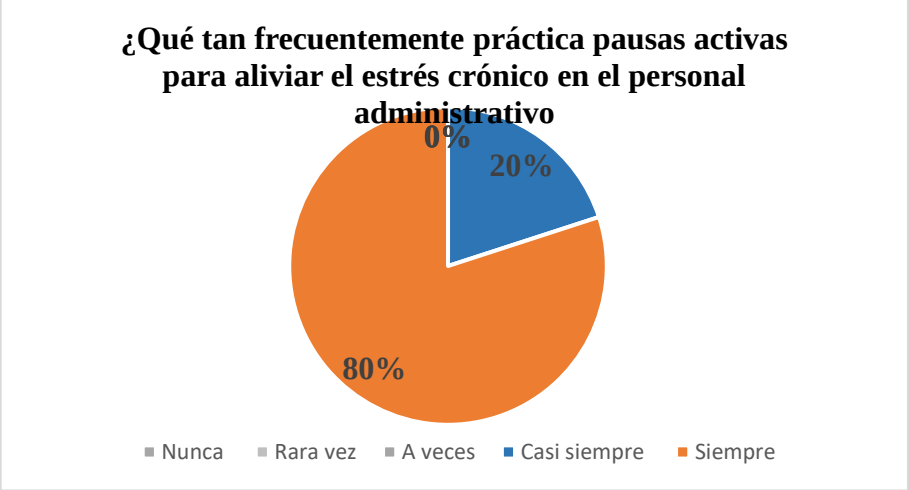
Tabla 13

Aliviar el estrés crónico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0%
Rara vez	0	0%
A veces	0	0%
Casi siempre	4	20%
Siempre	16	80%
Total	**20**	**100%**

Figura 10

Aliviar el estrés crónico



Análisis e interpretación

El 80% de los participantes ha adoptado prácticas para aliviar el estrés crónico, mientras que el 20% restante considera que estas prácticas son beneficiosas casi siempre para aliviar el estrés. Esto sugiere que, aunque una gran mayoría ha integrado estrategias para el manejo del estrés en su vida diaria, solo una porción significativa encuentra que estas prácticas son consistentemente efectivas.

Esta discrepancia puede indicar la necesidad de ajustar o personalizar las prácticas de alivio del estrés para lograr una mayor efectividad y satisfacción entre todos los participantes. Según (Estrada, 2018),el estrés crónico es una condición que puede tener efectos adversos significativos en la salud física y mental de los individuos de los individuos, incluyendo problemas cardiovasculares, trastornos del sueño, y ansiedad. Adaptar las prácticas de alivio a las necesidades individuales puede ser crucial para mejorar la eficacia de estas intervenciones y, en última instancia, promover una mejor salud y bienestar general (Estrada, 2018).

CAPITULO V.

PROPUESTA

5.1 Titulo

Capacitación en Pausas Activas para la Prevención de Enfermedades Laborales en la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas LTDA

Objetivo

- Determinar y seleccionar los ejercicios adecuados para realizar durante las pausas activas, con el fin de prevenir enfermedades de origen laboral en el personal administrativo de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas LTDA en la provincia de Bolívar.

5.2 Datos informativos

- **Empresa Ejecutora:** Cooperativa de ahorro crédito salinas LTDA en la provincia Bolívar.
- **Beneficiarios:** Todos los colaboradores
- **Presidente:** Jamilton Mauricio Chamorro Pungaña
- **Dirección:** matiavi salinas y cachipamba s/n Samilagua
- **Correo electrónico:** gerencia@coopsalinas.fin.ec
- **Telefax:** (03) 2 210 045}
- **Gerente:** **Ing.** David Ramos
- **Horario de trabajo**: Martes a domingo de 08h00 a 14h30
- **Tiempo de ejecución:** 6 meses
- **Equipo responsable:** Ibeth Apunte, Katheryn Barragán

5.3 Antecedentes de la propuesta

La Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda., como una entidad financiera comprometida con el servicio a su comunidad, se dedica principalmente a la intermediación financiera. Su enfoque principal es fomentar el ahorro entre sus socios y proporcionarles acceso a préstamos. Esta cooperativa se distingue por su dedicación a atender las necesidades económicas de sus miembros, promoviendo la

estabilidad financiera y el desarrollo económico de la comunidad a través de sus servicios financieros integrales.

Sin embargo, a pesar de esta estabilidad en la fuerza laboral, no se han determinado tipos de ejercicios o pausas activas destinados a prevenir enfermedades en los empleados. Esta falta de iniciativas para promover la actividad física y el bienestar puede tener implicaciones negativas en la salud y el rendimiento de los colaboradores a largo plazo.

En la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas LTDA, se llevan a cabo pausas activas de 10 a 15 minutos cada dos horas. Sin embargo, estas pausas se limitan a un tiempo de descanso donde los colaboradores pueden tomar un break y regresar a sus puestos de trabajo. Actualmente, el personal no tiene conocimiento sobre los ejercicios de movilidad u otros tipos de pausas activas que podrían realizarse durante este tiempo. Esta situación limita los beneficios potenciales de las pausas activas para la prevención de enfermedades laborales.

Es evidente que existe una necesidad de capacitar al personal sobre las diversas formas de ejercicios que se pueden realizar durante las pausas activas. Estos ejercicios no solo proporcionarían un descanso mental, sino que también contribuirían a mejorar la salud física y a prevenir enfermedades de origen laboral.

Esta mayor predisposición a problemas de salud puede afectar notablemente su capacidad para desempeñar sus funciones de manera eficiente, lo cual, a su vez, puede tener un impacto considerable en el desarrollo general de sus actividades y en el rendimiento global de la organización.

La propuesta actual busca transformar los paradigmas existentes al introducir hábitos de autocuidado y fomentar una cultura de bienestar físico en el personal administrativo. Al integrar estos ejercicios en el horario laboral, se pretende que los colaboradores valoren y experimenten los beneficios de la actividad física, promoviendo un entorno en el que el bienestar integral se convierta en una práctica cotidiana y se refleje positivamente en su salud y desempeño.

5.4 Justificación

Esta propuesta es de **interés** ya que sugiere a la organización una estrategia innovadora que posibilitará alcanzar los objetivos de manera conjunta. Además, promueve un entorno favorable y asegura la protección de la salud de los empleados a través de prácticas simples que requieren únicamente una actitud de cambio.

En la propuesta destaca la **relevancia t**anto teórica como práctica, dado que se centra directamente en la salud física de los colaboradores.

Al considerar a las personas como el recurso dinámico fundamental de la institución, la propuesta subraya la necesidad de cuidar a los empleados en todos los aspectos.

5.5 Análisis de Factibilidad

La presente propuesta se torna factible ya que sus resultados tendrán un impacto positivo en el bienestar y motivación del talento humano de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda. La capacitación y el conocimiento en pausas activas promoverá hábitos saludables y ayudará a mejorar el ambiente laboral reduciendo el riesgo de enfermedades laborales.

5.6 Resultados esperados

- Reducción en la incidencia de enfermedades de origen laboral, mejorando el bienestar físico y mental del personal administrativo.
- Incremento en la eficiencia y productividad del personal debido a la reducción de fatiga y estrés, y a la mejora en la concentración y el ánimo.
- Mayor conocimiento y conciencia sobre la importancia de las pausas activas y los ejercicios de movilidad entre los colaboradores, fomentando hábitos de trabajo saludables.
- Disminución de los costos asociados a la atención médica y el ausentismo laboral, beneficiando económicamente a la cooperativa a largo plazo.

5.7 Desarrollo de la capacitación de ejercicios de pausas activas

Ilustración 2

Folleto del desarrollo de capacitación de pausa activa 1

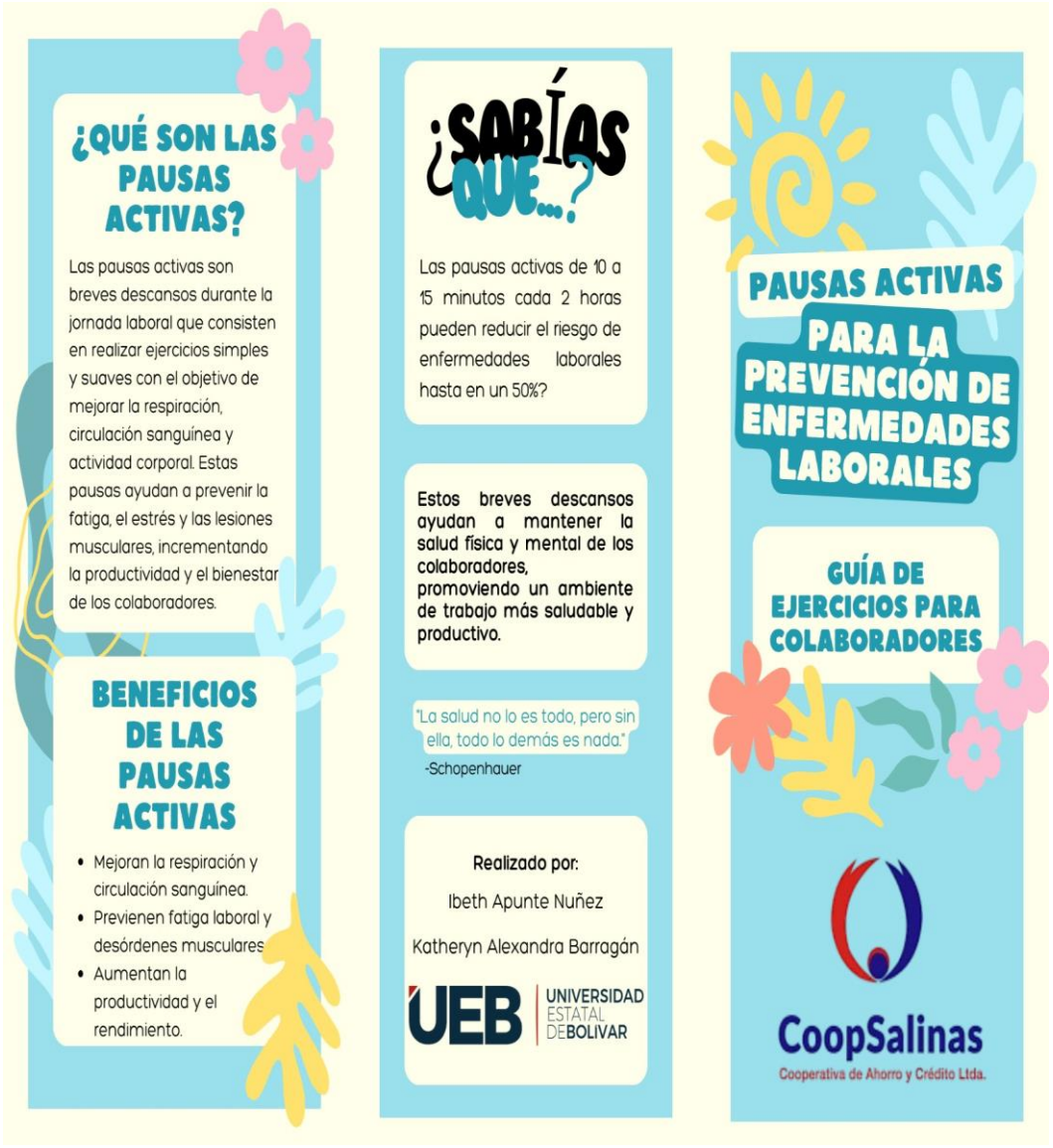


Ilustración 3

Folleto del desarrollo de capacitación de pausa activa 2



CONCLUSIONES

Las pausas activas han demostrado ser una herramienta eficaz en la prevención de enfermedades de origen laboral, específicamente entre el personal administrativo de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas LTDA. A través de la implementación regular de pausas activas, se ha observado una reducción significativa en la incidencia de trastornos musculoesqueléticos y niveles de estrés laboral.

Se ha identificado que en las variables influyen en la efectividad de las pausas activas, tales como la frecuencia, la duración y el tipo de ejercicios realizados respaldan la incorporación de pausas activas como una estrategia preventiva esencial se ha demostrado que las pausas activas no solo reducen la fatiga y el estrés, sino que también mejoran la postura y disminuyen la tensión muscular acumulada durante largas jornadas de trabajo.

La elección de ejercicios apropiados para las pausas activas es esencial para la prevención de enfermedades laborales en el que se incluyen ejercicios de movilidad articular, estiramientos, y técnicas de respiración y coordinación, los cuales son efectivos para evitar la sobrecarga de articulaciones y músculos comúnmente afectados en el entorno administrativo.

Se demostró que las enfermedades laborales predominantes en el entorno administrativo son los trastornos musculoesqueléticos, el estrés laboral y el síndrome del túnel carpiano. Estas afecciones están asociadas con factores de riesgo como posturas inadecuadas, períodos prolongados de inactividad y ambientes de trabajo estresantes.

RECOMENDACIONES

Se debe consolidar la aplicación sistemática de pausas activas como una estrategia integral para la prevención de trastornos musculo esqueléticos y reducción del estrés laboral. Es importante desarrollar un protocolo estandarizado para la implementación de pausas activas, asegurando su integración en el horario laboral. Se recomienda realizar estudios de evaluación continua para ajustar la frecuencia y el diseño de las pausas activas con base en datos empíricos que demuestren su impacto en la salud ocupacional.

Es necesario llevar a cabo un análisis detallado de las variables que afectan la eficacia de las pausas activas, incluyendo la frecuencia, duración y tipo de ejercicios. Se sugiere diseñar un estudio experimental que permita medir el efecto de distintas combinaciones de estas variables en la reducción de síntomas musculo esqueléticos y estrés. La recopilación de datos cuantitativos y cualitativos mediante encuestas y mediciones biométricas ayudará a ajustar las prácticas para maximizar los beneficios de las pausas activas.

Se recomienda desarrollar un conjunto de ejercicios que incluya movilidad articular, estiramientos y técnicas de respiración, evaluando su impacto en la reducción de la carga muscular y articular. Es fundamental ofrecer capacitación continua para asegurar la correcta ejecución de estos ejercicios y, por ende, su efectividad y seguridad.

Se debe adoptar un enfoque integral para mitigar los factores de riesgo asociados con las principales enfermedades laborales en el entorno administrativo. Esto incluye la implementación de prácticas ergonómicas fundamentadas en estudios de evaluación de riesgos, la promoción de hábitos saludables y estrategias para la gestión del estrés. Realizar análisis de riesgos periódicos y adaptar las políticas de salud laboral según los resultados permitirá reducir de manera efectiva los factores de riesgo y mejorar el bienestar general de los empleados.

BIBLIOGRAFÍA

(NIOSH, D. (2017). *Enfermedades respiratorias.* Dinosh: (OMB 0920-0020) PDF.

Alcaraz, J. (2018). *La importancia de la movilidad articular* . Buenos Aires: EFDeportes.com,.

Alvarez, C. (2020). *El asma.* España: Hospital Universitario de Cabueñes, Gijón.

Anabel, B. (2018). *Pausas activas* . Quito: Quincell.

Arias, A. C. (2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en.* España: FE BUAT.

Baptista, F. (2020). *Investogacion descriptiva.* Orellana: Marvin.

Benavidez, L. (2018). *Pausas Activas* . Quito.

Cáceres, L. J. (2019). *LEY 1355 DE 2019.* Quito: El Congreso de Colombia.

Calvet, M. V. (2021). *La Lumbalgia* . Colombia: Seminarios de la Fundación Española de Reumatología.

Castro, D. T. (2021). *PAUSAS ACTIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL.* Ambato.

César Augusto. (2019). *Metodología de la Investigación.* Pearson Educación.

Chubb. (2022). *Enfermedades respiratorias.* Colombia: Quisle.

Condori, H. (2019). *El nivel de burnout en los trabajadores de la cooperativa de ahorro y credito credicoop.* Quito: credicoot.

Córdoba, R. (2023). *Seguridad y salud.* Zaragoza: UCO.

Dapont, M. (2021). *Enfermedades crónicas.* Mexico: Rev Med UAS .

Deluxe, J. (2021). *EL TEMPORIZADOR EN UN RELOJ?* Quito: BLOG CURIOSIDADES.

Cobos Lazo, F. A. (2022). Psicología de la salud ocupacional: salud y bienestar laboral desde una perspectiva psicológica (1 ed. ed.). Instituto Superior Tecnológico American College. Obtenido de https://elibro.net/es/lc/bibliotecaueb/titulos/216777

Desiderio, R. L., & Alejandro, J. (2020). *Análisis de implementación de pausas activas en empresas para disminuir el estrés.* 2020.

Estrada, L. (2018). *Estres Cronico.* Quito: Espandil.

Etienne, C. (2023). *las enfermedades.* América: Rev Panam Salud Publica.

Farro Uceda, G. Y. (2022). *Efecto de la pausa activa en el estrés laboral en el.* Lima : Lima.

Feria, H. (2020). *El cuestionario.* Quito: Ett.

Finder, L. (2018). *Ley Organica de salud* . Quito: www.lexis.com.ec.

Gallo, J. (2021). *La frecuencia* . Quito: IATREIA/VOL.

Gaspe, C. (2018). *Pausas activas ejercisios.* Venezuela: Revista de Investigación en Ciencias de la Administración.

Gómez, F. M. (2022). *¿Qué son las pausas activas en el trabajo?* Quito: Blog de protección laboral.

Gonzáles, M. (2023). *Asma ocupacional.* Uruguay: Scielo.

Guevara, A. B. (2021). *EVALUACIÓN DE LA FUNCIÓN RESPIRATORIA DE LOS PACIENTES* . Ibarra, Ecuador: Universidad Tecnica .

Instituto Nacional de Estadistica y Censos. (2021). Obtenido de Tasa de crecimiento demografico : https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Libros/Economia/Nuevacarademograficadeecuador.pdf

Jairo, N. (2020). *IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS.* Bogotá – Colombia.: Cengage Learning.

Jorge Isabel Zamarripa Rivera, F. R.-J. (2021). *FRECUENCIA, DURACIÓN, INTENSIDAD Y NIVELES DE.* Nuevo León, México: Cuadernos del Profesorado.

José, E. A. (2022). *Pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del* . Riobamba, Ecuador: UET.

José, E. A. (2022). *Pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo del* . Riobamba, Ecuador: Universidad Nacional del Chimborazo.

Lorena, B. (2019). *Estres laboral.* Colombia: Qusmel.

Luis Vásquez-Zamora, C. C.-S. (2019). *El Síndrome Cervical por Tensión* . Portoviejo: Revista San Gregorio .

Luis, R. (2022). *Investigacion experimental.* Ambato: Marvin.

Machuca, F. (2021). *¿Qué es una pausa activa? Despídete del estrés y renueva tu energía en el trabajo.* Ambato: Estilo de Vida.

Fernández Martínez, S. (2020). La regulación jurídica de las enfermedades crónicas en el ámbito laboral (1 ed. ed.). LA LEY Soluciones Legales S.A. Obtenido de https://elibro.net/es/lc/bibliotecaueb/titulos/172599

Marta, S. (2019). *Ejercisios de coordinacion* . Quito: Estal.

Mendez, A. (2024). *Transtornos.* Riobamba: University.

Ministerio de trabajo. (2018). Pausas activas. *Informe*, 2-5.

Mundemurra, L. (2018). *síndrome del edificio enfermo.* Quito: Ecologias.

Navarro., J. (2018). *Definición de Cronómetro.* España: Significado.com.

Niño Peña, J. E. (2020). *Importancia de las Pausas Activas: Una Revisión Bibliográfica.* Bogotá – Colombia.: Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Instituto Nacional de Estadistica y Censos. (2021). Obtenido de Tasa de crecimiento demográfico: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wpcontent/descargas/Libros/Economia/Nuevacarademograficadeecuador.pdf

NIOSH. (2021). *Enfermedades respiratorias.* Quito: Updates.

OMS. (2021). *Pausas Activas.* Ambato: Universidad de Málaga.

Onca, I. (2019). *EJERCICIOS RESPIRATORIOS.* Quito: Inca.

Ortiz, C. (2019). *La investigacion exploratoria.* Marvin.

Pablo, C. S. (2O2O). *¿Qué son las pausas activas y por qué son importantes?* Lima: Surco.

Pablo, S. (1 de Julio de 2022). *Pausas activas*. Obtenido de https://www.sanpablo.com.pe/blog/pausas-activas/

Peña, J. E., & I, M. S. (2020). *IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS.* Quito.

Pérez, E. (2018). *CONTADOR DE FRECUENCIA.* Peru: F.R.M.

Phalen, G. S. (2019). *Sindrome de Tunel Carpiano.* Colombia: Estall.

Plazas, J. E. (2018). *Empresar*.

Ramos, C. G. (2018). *Pausas activas.* Quito: Quincel.

Rios, E. (2021). *Sindrome Cervical* . Portoviejo: Bellasteros.

Rivera, Z. (2018). *DURACIÓN, INTENSIDAD Y NIVELES DE.* Monterey: Cuadernos del Profesorado.

Rodríguez, A. M. (2019). *Sindrome del tunel carpiano.* Colombia: Revista Médica Sanitas.

Rodríguez, A. M. (2019). *SINDROME DEL TUNEL CARPIANO.* Colombia: Medicina Física y Rehabilitación.

Rojas, G. (2023). *Metodología de la investigación para anteproyectos.* , Universidad Abierta para Adultos (UAPA).

Ron, R. C. (2022). *Estres Cronico.* Quito: Creative Cromons.

Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación.* México: Miembro de la Cámara Nacional de la Industria.

Sanchez, I. (2019). *Ejercisios de flexibilidad.* Quito: Santell.

Stimulos. (2024). Pausas activas en el trabajo: cómo evitar el sedentarismo y mejorar la productividad. *Stimulos*, 2-3.

Tamayo Mario. (2020). *El Proceso de la Investigación Científica.* Limusa.

Tapia Sánchez, O. N. (2019). *La salud y el derecho.* Ambato-Ecuador: UTE.

Tzunún, M. A. (2019). *ausas activas para la prevención de desórdenes* . Guatemala: Médica Panamericana.

Navas Cuenca, E., & Navas Cuenca, E. (2018). Salud laboral de los trabajadores (2 ed ed.). Editorial ICB. Obtenido de https://elibro.net/es/lc/bibliotecaueb/titulos/113199

Ucha, F. (2023). *Definición de Reloj.* España: Esapin.

Villagomez, J. (2022). *Cuantitativa.* Quito: Carcen.

Robledo, H. (2016). Codificación en salud ocupacional. Ecoe Ediciones. Obtenido de https://elibro.net/es/lc/bibliotecaueb/titulos/70436

Zuñiga, E. (2019). *Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales.* Madrid: ISSN: 2477-8818.

ANEXOS

Anexos 1: *Cronograma (Gantt)*

CRONOGRAMA DE GANTT																		
CAPITULO I: FORMULACIONDEL PROYECTO	**Abril**				**Mayo**				**Junio**				**Julio**					
Descripción del Problema																		
Formulación del Problema																		
Preguntas de Investigación																		
Justificación																		
Objetivos: General y Específicos																		
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO																		
Antecedentes (académicos y artículos de investigación)																		
Científico (bases teóricas en la que fundamenta la investigación)																		
Conceptual, legal y georeferencial																		
CAPITULO III METODOLOGÍA																		
Tipo de Investigación y enfoque																		
Métodos de Investigación																		
Técnicas e Instrumentos de Recopilación de Datos																		
Universo, Población y Muestra																		
Procesamiento de la Información																		

CAPITULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN																	
Análisis, Interpretación y Discusión de Resultados																	
CAPITULO V PROPUESTA																	
Propuesta																	

Anexos 2: *Presupuesto ejecutado*

PRESUPUESTO			
DETALLE	**CANTIDAD**	**VALOR UNITARIO**	**TOTAL**
Resma de papel	2	$3,00	$6,00
Internet	3	$15,00	$45,00
Memoria flash	1	$8,00	$8,00
Carpetas	10	$0,25	$2,50
Impresiones	200	$0,10	$20,00
Copias	100	$0,5	$50,00
Esferos	5	$0,35	$1,75
Empastado	2	$12,00	$24,00
Anillado	2	$3,00	$6,00
CDs membretados	2	$3,00	$6,00
Transporte	20	$5,00	$100,00
Alimentación	40	$2,00	$80,00
TOTAL			**$349,25**

Anexos 3: *Carta de aceptación de la organización*

Salinas, 18 de julio de 2024

Srtas.
Ibeth Salome Apunte Nuñez
Katheryn Alexandra Barragán Chamba

Estudiante de la carrera de Gestión de Talento Humano
Universidad Estatal de Bolívar

De mi consideración:

Expreso un saludo cordial a tan noble y prestigiosa institución educativa de nuestra provincia de Bolívar.

Dando respuesta a su solicitud del 18 de enero de 2024, sobre el requerimiento de realizar el proyecto de investigación "**Pausas activas para la prevención de enfermedades de origen laboral en el personal administrativo de la Cooperativa de Ahorro y crédito Salinas Ltda., ubicada en la parroquia Salinas, provincia Bolívar, año 2024**". Para cumplir con el pensum académico de la Universidad Estatal de Bolívar, que realizaran con la carrera de Gestión de Talento Humano.

En calidad de representante legal de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda., dejo aprobada su solicitud para que realice el trabajo que corresponda en base a la información que la empresa proporcione, al estudiante.

Atentamente,

Ing. David Ramos
Gerente General

COOP. DE AHORRO Y CRÉDITO CoopSalinas

Anexos 4: *Certificado de Turnitin*

UEB | UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
CARRERA DE GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

EXTENSIÓN SAN MIGUEL

ING. FLOR XIMENA POVEDA VALVERDE, EN CALIDAD DE DIRECTORA DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA

Que el trabajo de Integración Curricular denominado: **"Pausas activas para la prevención de enfermedades de origen laboral en el personal administrativo de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Salinas Ltda., ubicada en la parroquia Salinas, provincia Bolívar, año 2024."**, presentado por la señorita **Apunte Nuñez Ibeth Salome** y la señorita **Barragán Chamba Katheryn Alexandra**, estudiantes de la **carrera de Gestión del Talento Humano**, pasó el análisis de coincidencia no accidental en la herramienta Turnitin, reflejando un **porcentaje de similitud del 10%**, como se evidencia en el documento adjunto.

Guaranda 02 de agosto del 2024

Atentamente,

Ing. Flor Ximena Poveda Valverde
Directora

Dirección: Av. General José Gallardo Román y César Jácome Cajiao
San Miguel - Ecuador
Teléfono: (593) 032 989812 - 032989813 - 032989463
www.ueb.edu.ec

Anexos 5: *Reporte de similitud de Turnitin*

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Pausas activas para la prevención de enfermedades de origen laboral.pdf

AUTOR

Apunte Ibeth - Barragán Katheryn

RECUENTO DE PALABRAS

21359 Words

RECUENTO DE CARACTERES

125826 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

131 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.4MB

FECHA DE ENTREGA

Aug 1, 2024 4:00 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Aug 1, 2024 4:02 PM GMT-5

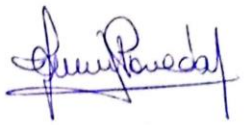
10% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 9% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados

Excluir del Reporte de Similitud

- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente



Resumen

Anexos 6*: Instrumentos de recolección de datos encuesta dirigida a la Cooperativa de Ahorro y crédito Salinas Ltda.*

Objetivo: Analizar la importancia de las pausas activas

1. **¿Es beneficioso realizar pausas activas 2 veces por semana durante un mes?**

- [] Siempre

- [] Casi siempre

- [] A veces

- [] Rara vez

- [] Nunca

2. ¿Realizaría pausas activas que duran entre 10 y 15 minutos en su lugar de trabajo?

- [] Siempre

- [] Casi siempre

- [] A veces

- [] Rara vez

- [] Nunca

3. ¿Consideraría realizar ejercicios respiratorios como parte de las pausas activas?

- [] Siempre

- [] Casi siempre

- [] A veces

- [] Rara vez

- [] Nunca

4. ¿Aplicaría ejercicios de movilidad articular como parte de las pausas activas?

- [] Siempre

- [] Casi siempre

- [] A veces

- [] Rara vez

- [] Nunca

5. ¿Considera que realizar ejercicios de coordinación durante su jornada laboral contribuye a mejorar su concentración y agilidad mental?

- [] Siempre

- [] Casi siempre

- [] A veces

- [] Rara vez

- [] Nunca

6. ¿Cree que los ejercicios de flexibilidad ayudan a mantener una postura más saludable durante su jornada laboral?

- [] Siempre

- [] Casi siempre

- [] A veces

- [] Rara vez

- [] Nunca

7. ¿Ha experimentado síntomas del síndrome del Túnel Carpiano?

- [] Siempre

- [] Casi siempre

- [] A veces

- [] Rara vez

- [] Nunca

8. ¿Las pausas activas son efectivas para aliviar el síndrome cervical de tensión?

- [] Siempre

- [] Casi siempre

- [] A veces

- [] Rara vez

- [] Nunca

9. En los últimos seis meses, ¿con que frecuencia ha experimentado síntomas relacionados con el asma, dificultad para respirar o tos persistente) en su lugar de trabajo?

- [] Siempre

- [] Casi siempre

- [] A veces

- [] Rara vez

- [] Nunca

10. ¿Qué tan frecuentemente práctica pausas activas para aliviar el estrés crónico en el personal administrativo?

- [] Siempre

- [] Casi siempre

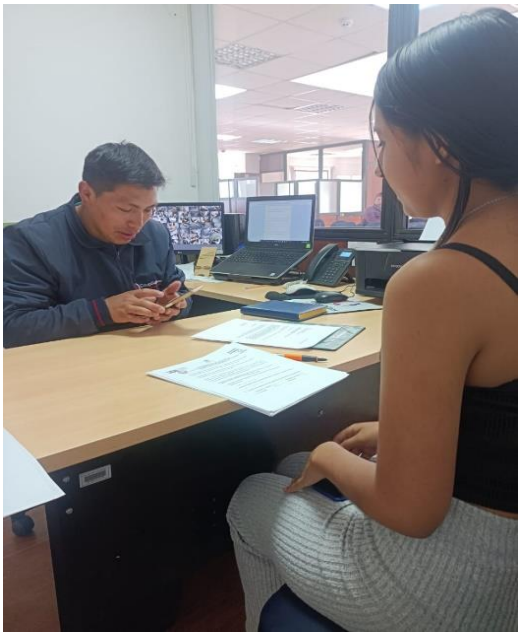
- [] A veces

- [] Rara vez

- [] Nunca

Anexos 7: *Visita a la Cooperativa de ahorro y crédito Salinas Ltda, con el objetivo de llenar las encuestas.*






CoopSalinas
Cooperativa de Ahorro y Crédito Ltda.

