

**Influencia De Las Pausas Activas Sobre La Atención Del Personal De La UdeA (Facultad  
De Ingeniería)**

Sebastián Castrillón García

Cristian Camilo Ramírez Peláez

Facultad de psicología y ciencias sociales

Trabajo de grado 1

Carolina Vasquez Lopez

2022

## **Planteamiento del problema**

La atención es un proceso cognitivo de concentrarse selectivamente en una sola función o acción en particular que se esté realizando en el preciso momento, esto resulta un factor fundamental a la hora de realizar cualquier tipo de actividad o función que se requiera hacer y ahora mismo con tantas distracciones tanto internas como externas es muy complicado lograr una atención plena en lo que se está realizando.

El mantenerse concentrado en las funciones laborales se considera una función agobiante y estresante, no solo por la complejidad sino por el estrés que puede generar el cumplir grandes metas o entregas, propuestas por un ente superior. Además de lo anteriormente expuesto, se le suma las situaciones o factores internos de la persona que aunque no están presentes en el trabajo se pueden llegar a pensar muchas veces en el día (factores económicos, problemas familiares, entre otros), así causando interferencia y haciendo que la persona se distraiga de la función específica que está realizando en su trabajo. Las grandes organizaciones buscan que sus empleados administrativos sean lo más eficientemente posible a la hora de realizar sus labores, pero con tanta carga laboral, estrés, cansancio, factores internos y externos, llegan a causar interferencias constantes en las personas cuando están en su trabajo, afectando claramente su rendimiento laboral y por supuesto afectando no solo laboralmente sino personal, además del aspecto psicológico de la persona, causando aún más interferencia.

La atención selectiva se destaca por ser un proceso cognitivo, donde se enfoca toda la atención sobre la labor que se esté realizando en el preciso instante y es la que más se dirige en el ámbito laboral o escolar, puesto que entre menos se distraiga la persona de la actividad que está

llevando a cabo, tendrá mejores resultados sobre lo que se está haciendo o de lo que se quiere hacer, y dirigir todo el pensamiento y la energía hacia ella.

Las pausas activas, que son sesiones de entrenamiento físico en el entorno laboral con un tiempo reducido para una activación y continuar con las labores del trabajo se suelen aplicar en las empresas para reducir el riesgo cardiovascular y lesiones musculares y articulares que aparecen por sobre uso de estas mismas en el trabajo, de las cuales todos los trabajadores están expuestos dentro de sus funciones. Pero las pausas activas no solo son beneficiosas para la salud física, sino que también se considera que puede traer múltiples beneficios para la salud mental y por supuesto la mejora de la atención.

En la universidad de Antioquia en la facultad de ingenierías se desea aplicar un programa de pausas activas que tenga como objetivo exclusivamente la mejora de la atención selectiva, con el fin de poder causar un impacto significativo en el personal administrativo y poder mejorar así su productividad y eficacia a la hora de realizar sus funciones laborales beneficiando no solo a la organización sino también la salud mental de la persona. Este programa se aplicará y se medirá durante 3 meses con la idea de darnos cuenta si realmente este programa de pausas activas genera cambios verdaderamente significativos sobre esta población. Específicamente, en el ámbito de la mejora de la atención selectiva y así generar cambios que ayuden también al crecimiento de la investigación.

## **Pregunta de investigación**

¿Se puede evidenciar una mejoría en la atención del personal de la facultad de ingeniería de la UdeA por medio de las pausas activas?

## **Justificación**

Puesto que consideramos que las cargas laborales y el estrés que genera las labores administrativas puede afectar la efectividad del trabajo y la calidad del mismo, puesto que aparte de afectar sus funciones laborales afectan tanto su salud física como su salud mental.

A raíz de la implementación de un plan de pausas activas en la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia como estrategia de prevención de estrés, dolores musculares, óseos y problemas psicológicos, surge el interés de saber si las pausas activas tiene influencia de sus participantes sobre la mejora de la atención considerándolo un factor fundamental para el rendimiento laboral.

Esto con la intención de encontrar estrategia que nos permitan mejorar la productividad laboral de los empleados de la misma manera que su bien estar dentro y fuera de la institución

Se buscará identificar qué beneficios percibe el personal administrativo de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia a partir de su participación en el programa de pausas activas.

## **Objetivo General**

Correcta implementación del plan de pausas activas para poder evidenciar una posible mejoría de la atención del personal administrativo de la facultad de ingeniería de la Universidad De Antioquia.

## **Objetivos Específicos**

- Analizar el estado de la atención selectiva del personal de la facultad de ingeniería de la UdeA, a través del Stroop Test
- Fomento del programa de pausas activas en el personal administrativo de la facultad ingeniería de la Universidad de Antioquia
- Evaluar los resultados arrojados referente a una segunda valoración del Stroop Test conforme con el baremos de dicha prueba

## **Marco Referencial**

### **Marco de Antecedentes**

Casco (2018) ha afirmado lo siguiente:

Relacionar la aplicación de un programa de pausas activas y el estado general del bienestar subjetivo de los Trabajadores Universitarios.

La población son los trabajadores de la universidad nacional de Chimborazo del campus Edison Riera Rodríguez (vía a guano). La muestra son 229 trabajadores de la universidad

nacional de Chimborazo del campus Edison Riera Rodríguez (vía a guano) La presente investigación posee una muestra 25 personas con 16 mujeres y 9 Hombres entre las edades de 29 a 55 años bienestar subjetivo de los Trabajadores Universitarios.(pág. 10)

Casco (2018) ha afirmado lo siguiente:

Se concluye que el análisis de los datos que se obtuvieron de la prueba de satisfacción con la vida, durante la pre y post intervención tiene una significación aceptable en cuanto a la satisfacción con la salud, la recreación, el desempeño en el trabajo o estudio y con la facultad o departamento, mientras que en el resto de los factores analizados no se en logro significancia que permita mejorar la satisfacción con la vida post intervención.(pág. 30)

GOMEZ (2020)ha afirmado lo siguiente:

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

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

Sandoval Guampe (2018) afirmado lo siguiente:

La presente investigación “La influencia de las pausas activas en la salud postural dorsal posterior de los trabajadores universitarios de la UNACH campus la dolorosa”, determinamos la influencia de la actividad física extra laboral en la postura dorsal posterior del personal administrativo, tomando como población los trabajadores universitarios, con una muestra final de 20 personas, entre ellas 14 mujeres y 6 varones que participaron en las pausas activas.

El trabajo investigativo es de tipo cuasi experimental de carácter cualitativo donde se realizó una evaluación pre-post intervención mediante el test Posturograma es que un instrumento avalado en el año 2010 por la de Martha Vélez es un instrumentó ergonómico eficaz en detectar afecciones y malas posturas debido al trabajo, después de finalizar con la intervención de las pausas activas la cual tuvo una duración de 8 semanas, Se verificó la incidencia de las pausas activas en el trabajo extra laboral determinando la relación de las

variables obteniendo y evidenciando beneficios en el cambio físico y psicológica de los trabajadores de la UNACH. (pág. 9)

### **Marco Conceptual**

Las pausas activas aparecen en el año 1925 en Polonia como gimnasia de pausas, debido a las manifestaciones de diferentes lesiones y dolores musculares que generan incapacidades laborales, además, dentro de las pausas activas se integran dos tipos que son las preparatorias (se ejecuta antes de iniciar la jornada laboral) y compensatorias (se realizan durante la jornada laboral). En los últimos años las empresas, organizaciones, Instituciones y Universidades han aumentado las actividades laborales y por ende la jornada laboral, para poder hacer frente a la alta demanda que genera la sociedad, en cuanto al nivel de productividad para lograr competir en el mercado, ya sea nacional o internacional de manera eficaz, eficiente y de calidad. Por lo que genera que se realicen adaptaciones a las actividades de cada puesto comprometiendo cada vez más la salud de los trabajadores y su calidad de vida; generando estrés laboral, trastornos mentales y trastornos músculo esquelético entre otras.

El siguiente autor afirman que:

las pausas activas son técnicas de estiramientos preparatorios y compensatorios, con una duración de 15 minutos (min) que se utilizan para mejorar la salud física y la eficiencia de los trabajadores o estudiantes, que se realizan durante la jornada laboral o educativa, con el propósito de activar la respiración, circulación sanguínea, prevenir desórdenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental, además de recuperar la energía corporal previniendo desórdenes físicos, psíquicos causados principalmente por la fatiga. Las pausas activas se deben realizar cuando se sienta pesadez corporal, fatiga, estrés, cansancio, angustia, molestias visuales,

falta de concentración, ansiedad, que al final son pausas o descansos dentro la jornada laboral, en la mañana y durante la tarde. (Haro Acosta y Núñez Barrionuevo, 2013, p 164).

Por otra parte, Los pausas activas en el trabajo, incluyen una rutina que incorpora movimientos articulares, estiramiento de los diferentes grupos musculares de tren superior e inferior del cuerpo como son: La cabeza, cuello, hombros, codos, brazos, manos, dedos, tronco, piernas y pies; además, se utilizan otras técnicas como ejercicios de respiración, de postura, visuales, coordinación y actividades cerebrales, todo eso al final, previene problemas causados por la fatiga física y mental a la vez que favorece el funcionamiento cerebral y con ello incrementa la productividad, además de activar la circulación sanguínea y la energía corporal, no obstante, incorporar actividades que involucren la interacción con él otro, es decir, con juegos grupales, en parejas, actividades lúdicas y dinámicas. Según Arrieta Salas y Navarro Cid, (2008) “el enfoque constructivista es tenido en cuenta a la hora de abordar la estrategia, la cultura de empresa o el propio diseño organizativo; la complejidad se aplica para comprender el conflicto en las organizaciones y sus posibles efectos positivos sobre las mismas” (p. 82), las pausas activas de alguna manera contribuye a la auto eficiencia de los trabajadores, así como lo expresa Arrieta Salas y Navarro Cid, (2008) “la autoeficacia emerge como proceso auto-referencial que se alimenta de las experiencias pasadas (propias o ajenas); juega un papel central en la elección de tareas, en la predicción personal del desempeño, valoración del esfuerzo y la persistencia para llevarlas a cabo” (p. 78).

Durante mucho tiempo diferentes autores han resaltado la importancia de las pausas activas en el trabajo, en pos de mejorar la productividad y evitar lesiones y enfermedades que llevan a los trabajadores a incapacitarse, por lo tanto, las empresas, Organizaciones, Fundaciones, Instituciones Educativas y Universidades le apuestan fuertemente a esta iniciativa

de implementar las pausas activas. Por eso autores como Muñoz Parreño, Belando Pedreño et al. (2021) afirman que las pausas activas.

Puede ser una opción metodológica y didáctica eficaz, ya que, influye positivamente en una serie de procesos cognitivos, físicos y emocionales. Por lo tanto, los futuros investigadores deberían considerar uso de las pausas activas (PA) como una estrategia a largo plazo para mejorar la funciones ejecutivas (FE), trabajo cooperativo (TC) y la inteligencia emocional (IE), teniendo en cuenta las necesidades de una formación adecuada y continua de los profesores o instructores en el caso de las empresas. Los descansos activos (DA) deben ser breves, regulares e integrados a los contenidos curriculares (CC) y a las actividades laborales diarias. (p.472)

De acuerdo con la iniciativa del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2017), alguno de los tantos beneficios que producen en las pausas activas en el trabajo son:

Rompen con la rutina del trabajo, mejoran la condición del estado de salud porque aumentan la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenan los músculos y tendones e incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, fortalecen la autoestima, previenen lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad. (p. 5)

## **Marco Normativo o Legal**

Ley 181 de 1995

Del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y el Sistema Nacional del Deporte.

El patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas.

“Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte, la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.” (REPÚBLICA., 1995, pág. 1)

## **Metodología**

### **Diseño de la Investigación**

El diseño de esta investigación es cualitativa, ya que se busca reunir información mediante los niveles de atención, los cuales dispone el personal administrativo de la facultad de ingeniería de la UdeA. Esto por medio de un test de atención aplicado a dicha población (Stroop

test). Por este motivo se conoce que tiene un alcance descriptivo. Por otro lado, el diseño de este proyecto es no experimental y longitudinal.

### **Población**

Según el registro suministrado por el coordinador de Bienestar de la Facultad de Ingeniería de la UdeA, Juan Pablo Marulanda, en este sector académico, trabajan alrededor de 400 empleados, distribuidos entre docentes y personal administrativo.

### **Muestra**

La muestra será obtenida por medio de los selectos participantes activos del programa de pausas activas dirigidas, la cual cuenta con un número de alrededor de 10 personas por sesión.

Cabe resaltar que esta muestra es no probabilística - dirigida, ya que solo se aplicará a dicho personal participante del programa de pausas activas.

## Variable

NOMBRE DE LA VARIABLE	DESCRIPCIÓN CONCEPTUAL	NATURALEZA	NIVEL DE MEDICIÓN	UNIDADES O CATEGORÍAS
EDAD	Número de años después del nacimiento	Cuantitativa discreta	Razón	18 - 20 Años
SEXO	Condición orgánica que distingue a los hombres de las mujeres	Cualitativa	Nominal	*Hombre *Mujer
ESTADO CIVIL	situación de convivencia administrativamente reconocida de las personas	Cualitativa	Nominal	*Soltero(a) *Casado(a) *Viudo(a) *Separado(a) *Divorciado(a)
ATENCIÓN	Proceso conductual y cognitivo que permite centrarse en un estímulo o un grupo de estímulos concretos	Cualitativa Ordinal	Intervalo	*Stroop test
OCUPACIÓN	Clase o tipo de trabajo desarrollado	Cualitativa	Nominal	*Administrativo *Docente
DEDICACIÓN LABORAL	Tiempo diario de trabajo ejecutado por el empleado	Cualitativa	Nominal	*Tiempo completo *Medio tiempo

## **Técnicas e instrumentos**

El instrumento con el que pretendemos medir el nivel atencional del personal administrativo de la facultad de la UdeA, es el stroop test, el cual consiste en la identificación de colores palabras y las dos juntas. Donde las veces que se equivoque o no se equivoque, nos permitirá identificar cuál es su nivel de atención durante sus funciones laborales, según la evaluación final de sus resultados,.

Este test consta de 3 páginas. La primera contiene 50 palabras escritas con tinta negra normal. En la segunda disponemos de 50 colores, los cuales tiene que decir específicamente. Finalmente, en la tercera, encontramos las palabras en colores, donde se debe decir el color con el que está escrita la palabra y no como tal lo que dice la palabra.

## **Delimitaciones y Alcances**

### **Delimitaciones**

No generar cambios significativos en la atención del personal administrativo de la facultad de ingeniería de la UdeA.

Poca acogida del programa de pausas activas por parte del personal administrativo que afecte el proceso por poca participación.

Interrupciones del programa por agentes externos al mismo, donde ocasiona alteraciones en el proceso. (Marchas, paros, entre otros...)

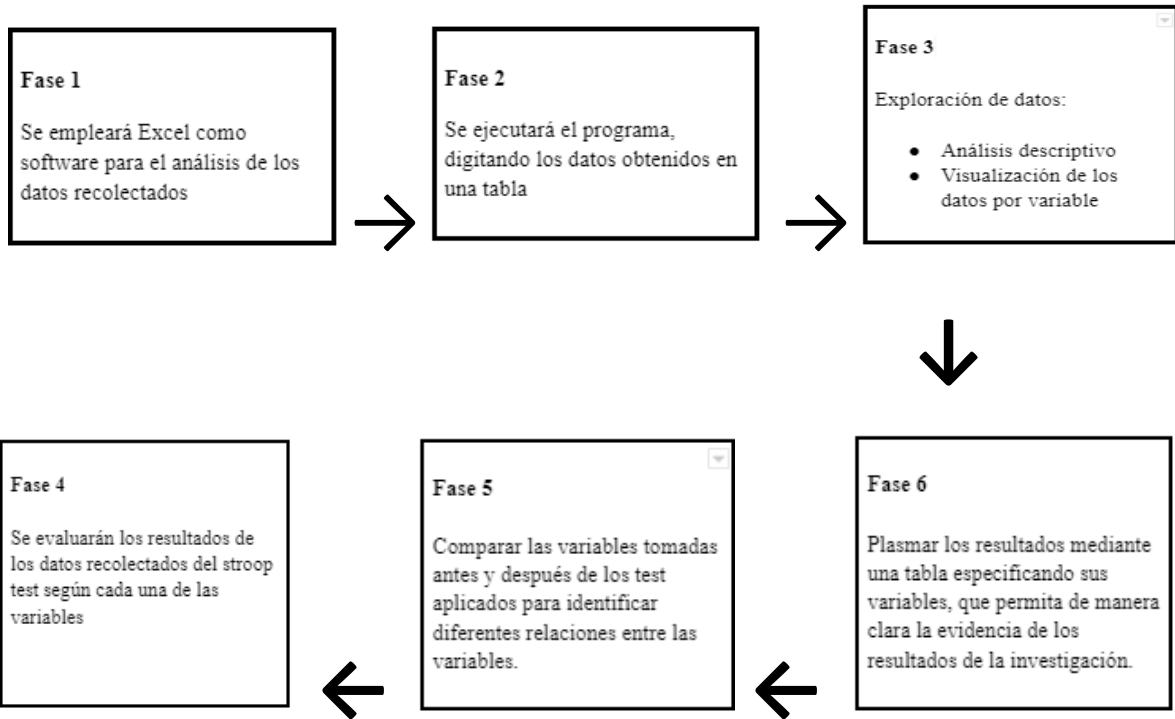
### Alcances

Implementación del proyecto en otras facultades de la universidad, debido a la buena acogida por parte del área administrativo.

Se evidencia un cambio significativo en la atención del personal administrativo de la facultad de ingeniería a causa del proyecto.

Que sea un programa afianzado dentro de bienestar que perdure en el tiempo para que futuros practicantes puedan continuar con el proceso de pausas activas para el personal. |

### Plan de análisis



## Cronograma

<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2022 - TRABAJO DE GRADO</b>			
<b>FASE</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>FECHA</b>	<b>RESPONSABLE</b>
FASE 1	PLANTEAMIENTO		SEBASTIAN CASTRILLON
	JUSTIFICACIÓN		CRISTIAN RAMIREZ
	OBJETIVOS		SEBASTIAN CASTRILLON
FASE 2	MARCO TEÓRICO		CRISTIAN RAMIREZ
	MARCO REFERENCIAL		CRISTIAN RAMIREZ
	MARCO LEGAL		SEBASTIAN CASTRILLON
FASE 3	METODOLOGÍA		SEBASTIÁN CASTRILLÓN
FASE 4	APLICACIÓN		CRISTIAN RAMIREZ
FASE 5	ANÁLISIS DE RESULTADOS		SEBASTIAN CASTRILLON
FASE 6	CONCLUSIONES		CRISTIAN RAMIREZ
FASE 7	PRESENTACIÓN		

## Anexos - Evidencia

### Primera aplicación

	Palabra	Color	Palabra-color	Resultado	N. interferencia	Puntuación Típica	Cargo laboral
Usuario 1	115	87	49	47	-0,52	47	Profesor
Usuario 2	110	91	49	46	-0,8	46	Profesor
Usuario 3	116	108	41	31	-14,82	31	
Usuario 4	108	69	28	31	-14,1	31	
Usuario 5	116	111	69	51	3,3	51	
Usuario 6	127	70	36	37	-9,12	37	
Usuario 7	134	100	29	Menos de 20	-28,26	Menos de 20	
Usuario 8	160	118	76	56	20	56	
Usuario 9	138	100	78	69	20,02	70	
Usuario 10	131	98	63	55	6,94	54	
Usuario 11	172	111	63	42	-4,46	42	
Usuario 12	154	90	64	55	7,2	55	
Usuario 13	127	129	59	40	-6,01	40	
Usuario 14	193	122	64	35	-10,74	36	
Usuario 15	146	54	28	35	-11,42	34	
Usuario 16	122	74	41	41	-5,06	41	

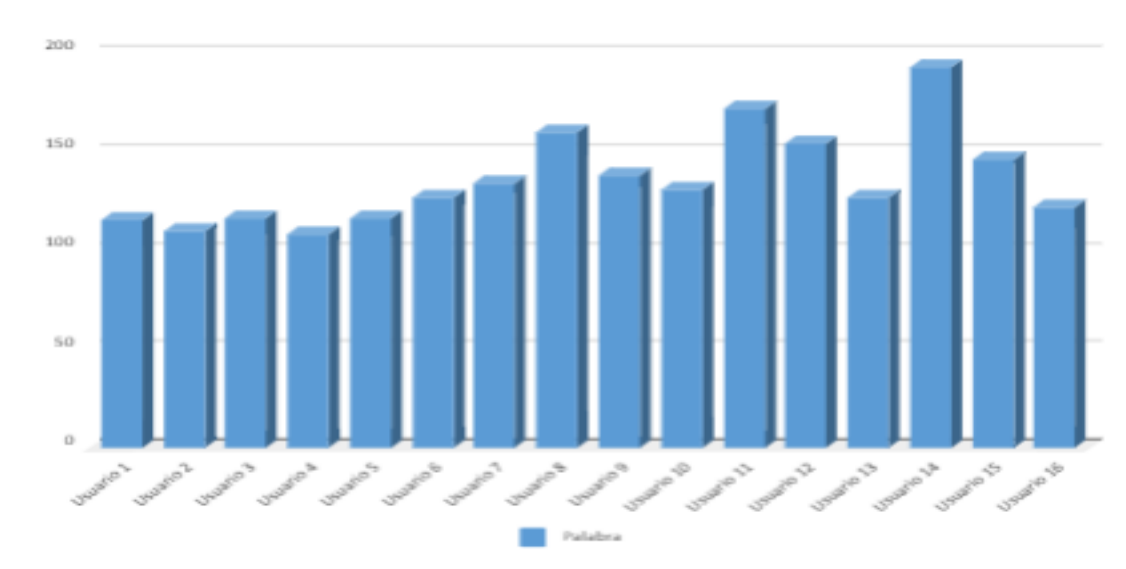
**Tabla 1.** Primera aplicación del Stroop test al personal de la facultad de ingeniería de la UDEA

#### INDICADORES

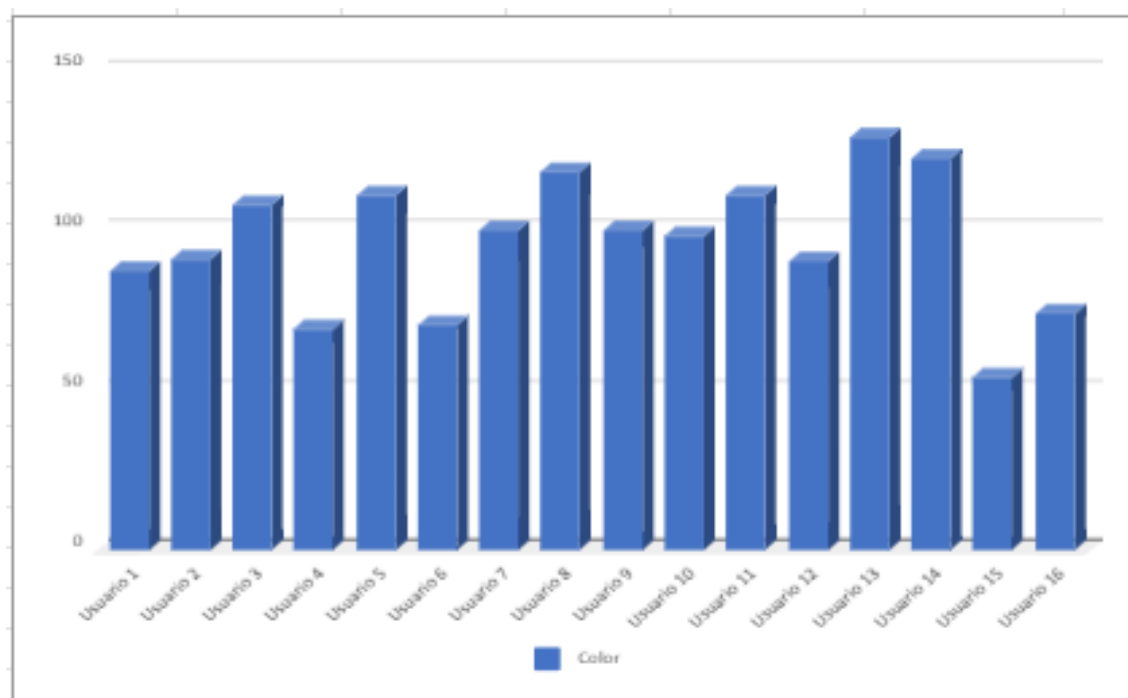
Verde: El usuario se encuentra en unos muy buenos niveles de atención

Amarillo: El usuario se encuentra en un nivel de atención aceptable

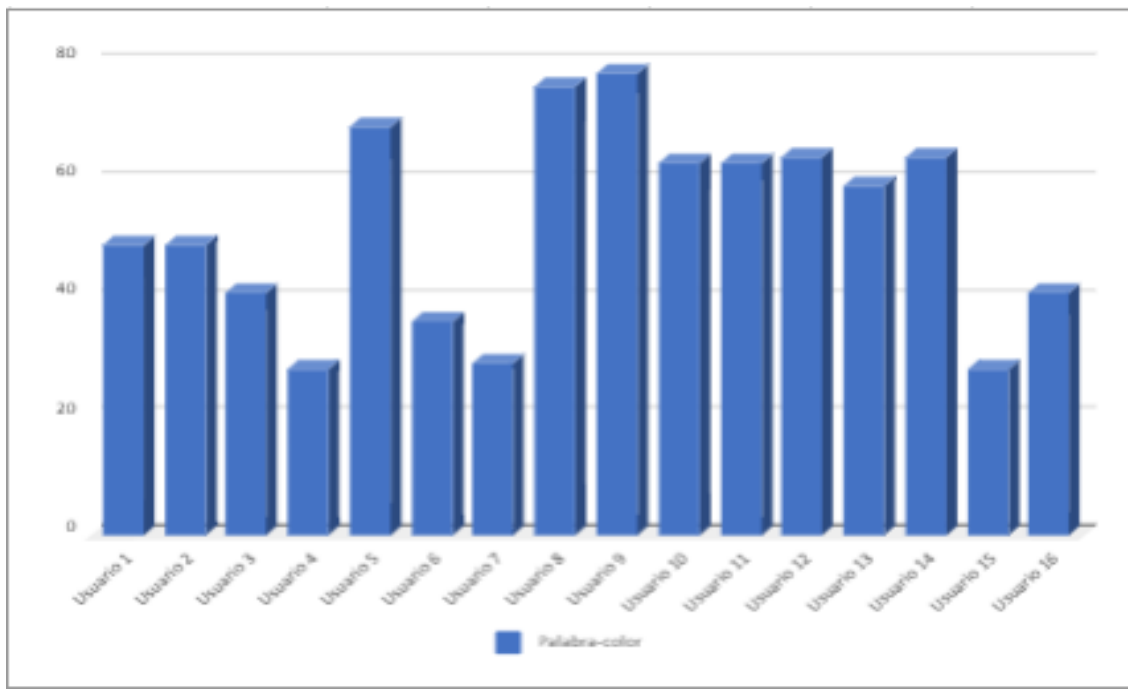
Rojo: El usuario se encuentra con bajo nivel de atención



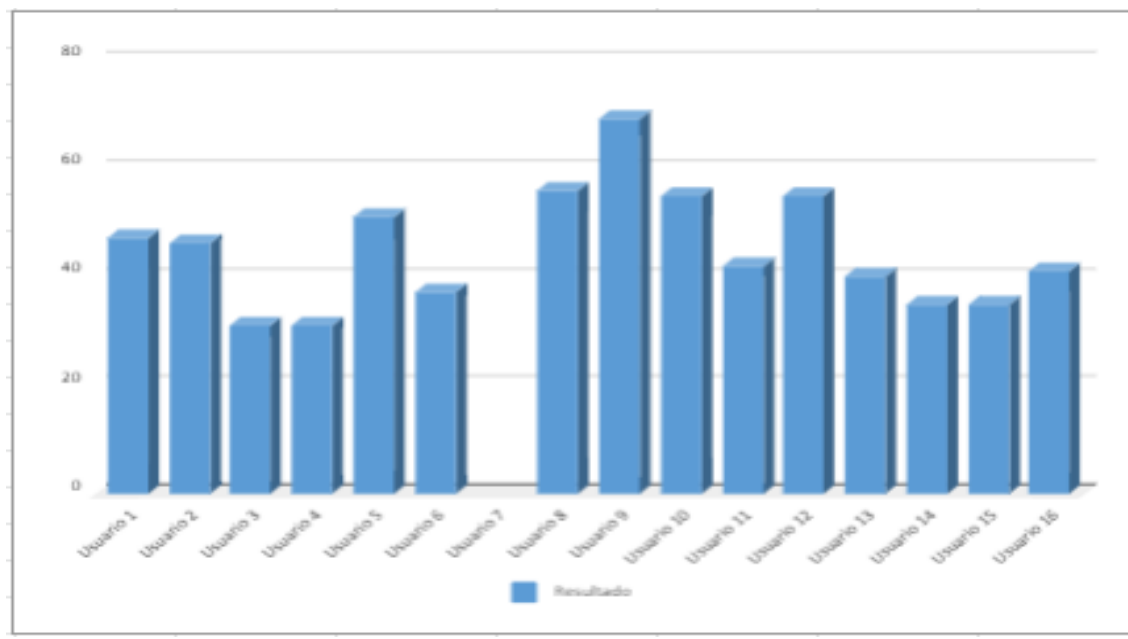
**Gráfica 1.** Datos reflejados del apartado “Palabra” de la 1° aplicación del Stroop Test



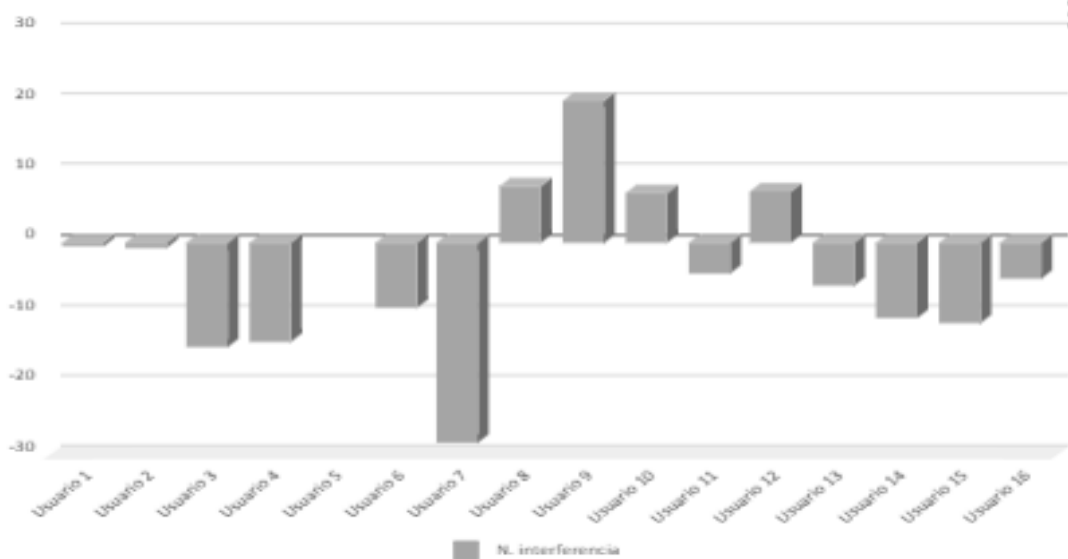
**Gráfica 2.** Datos reflejados del apartado “Color” de la 1° aplicación del Stroop Test



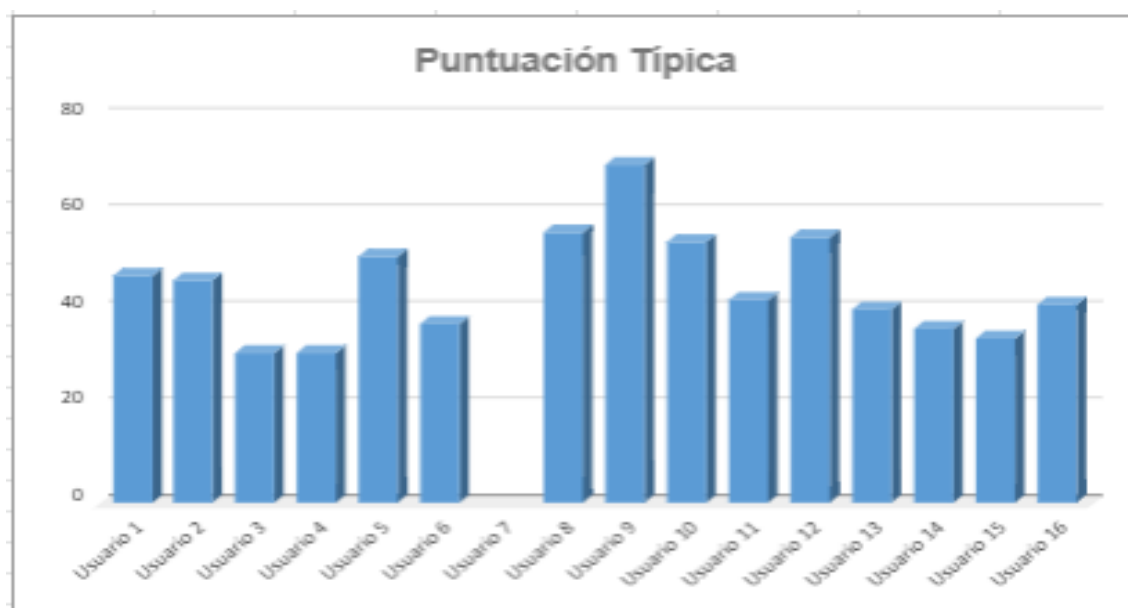
**Gráfica 3.** Datos reflejados del apartado “Palabra - Color” de la 1º aplicación del Stroop Test



**Gráfica 4.** Datos reflejados del apartado “Resultados” de la 1º aplicación del Stroop Test



**Gráfica 5.** Datos reflejados del apartado “Nivel de Interferencia” de la 1º aplicación del Stroop Test



**Gráfica 6.** Datos reflejados del apartado “Puntuación Típica” de la 1º aplicación del Stroop Test

## Segunda aplicación

Persona	Palabra	Color	Palabra-color	Resultado	N. interferencia	Puntuación Típica	Cargo laboral
Usuario 1	112	95	58	51,4	6,6	54	
Usuario 2	108	100	67	51,92	15,08	64	
Usuario 3	116	108	50	55,92	-5,92	41	
Usuario 4	100	85	50	45,94	4,06	52	
Usuario 5	120	100	68	54,54	13,46	62	
Usuario 6	110	92	50	50,09	-0,09	47	
Usuario 7	130	110	50	59,58	-9,58	37	
Usuario 8	160	118	76	67,91	8,09	56	
Usuario 9	138	100	74	57,98	16,02	63	
Usuario 10	128	101	65	56,45	8,55	56	
Usuario 11	155	115	74	66,01	7,99	53	
Usuario 12	150	88	71	55,46	15,54	64	
Usuario 13	122	117	72	59,72	12,28	61	
Usuario 14	180	110	75	68,27	6,73	54	
Usuario 15	140	75	47	48,83	-1,83	45	
Usuario 16	100	50	41	33,33	7,67	53	

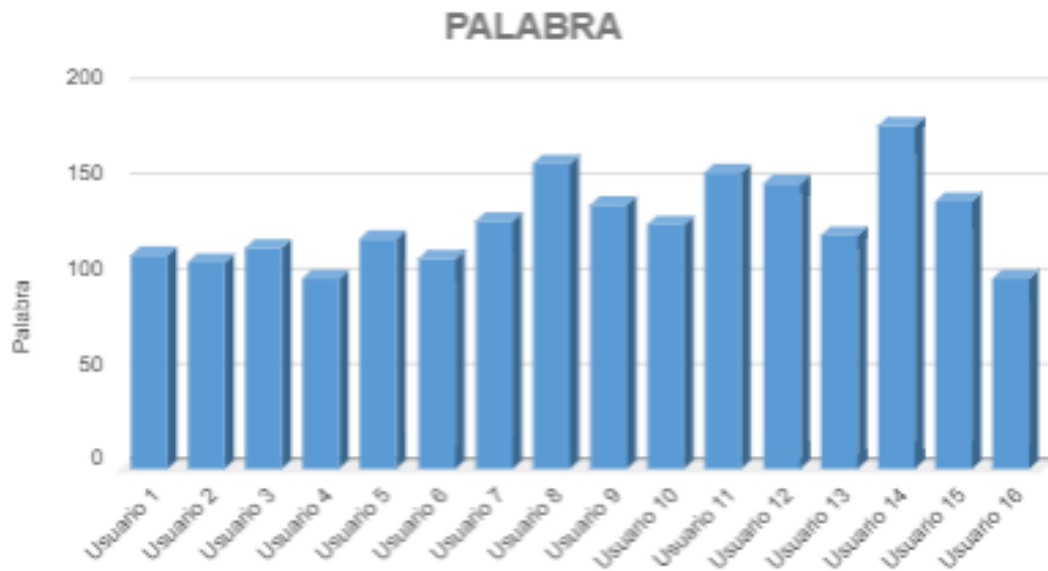
**Tabla 2.** Segunda aplicación del Stroop test al personal de la facultad de ingeniería de la UDEA

### INDICADORES

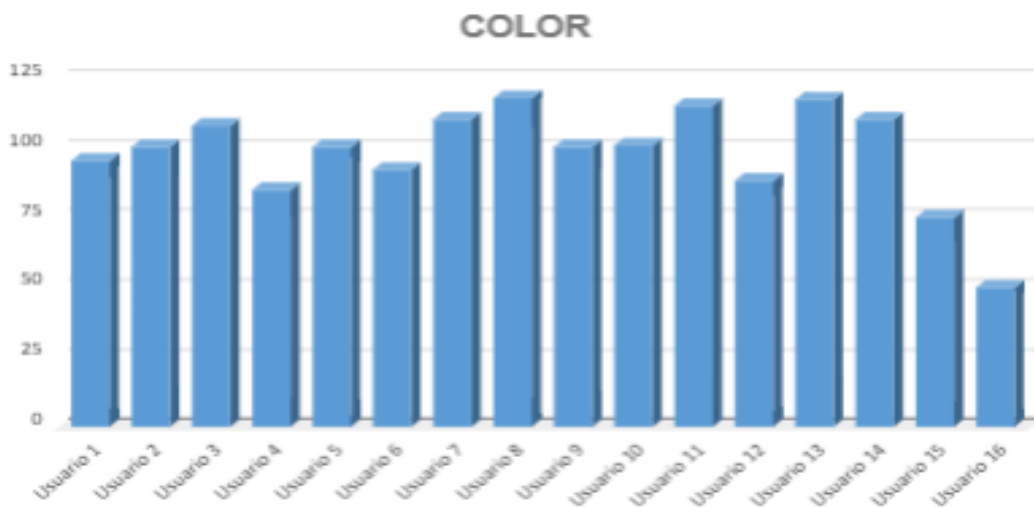
Verde: El usuario se encuentra en unos muy buenos niveles de atención

Amarillo: El usuario se encuentra en un nivel de atención aceptable

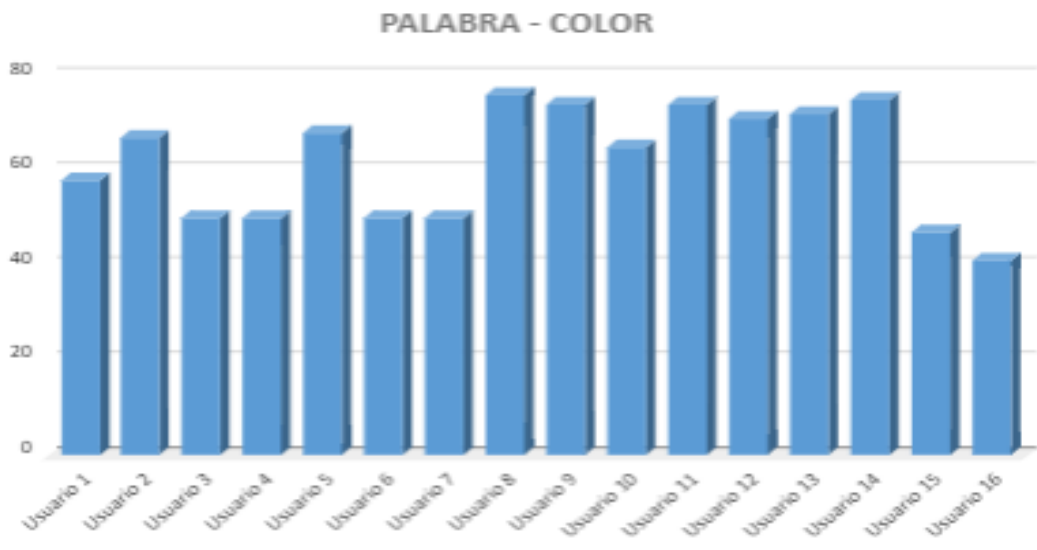
Rojo: El usuario se encuentra con bajo nivel de atención



**Gráfica 7.** Datos reflejados del apartado “ Palabra” de la 2º aplicación del Stroop Test



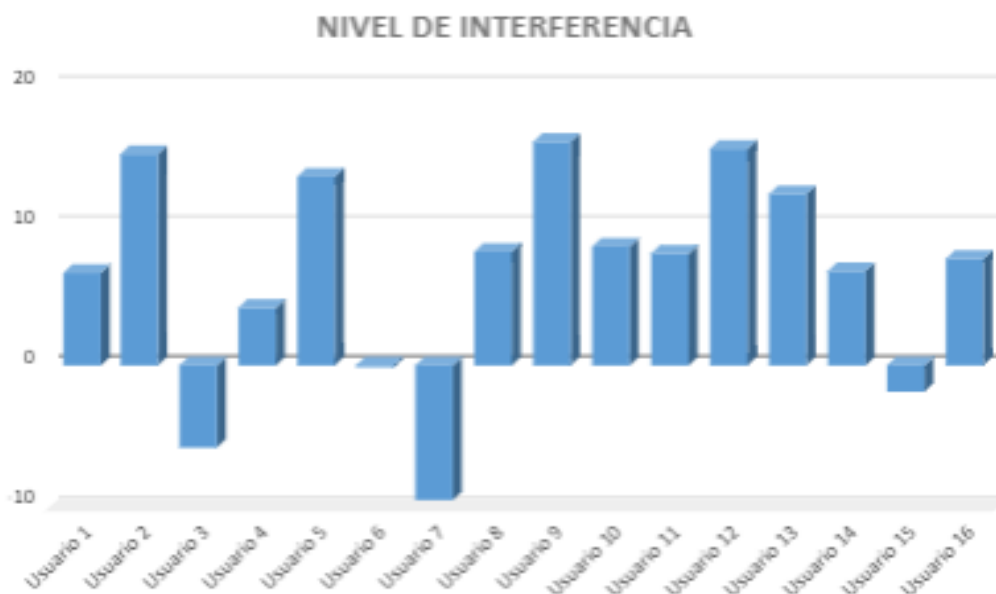
**Gráfica 8.** Datos reflejados del apartado “ Color” de la 2º aplicación del Stroop Test



Gráfica 9. Datos reflejados del apartado “Palabra - Color” de la 2º aplicación del Stroop Test



Gráfica 10. Datos reflejados del apartado “Resultado” de la 2º aplicación del Stroop Test



**Gráfica 11.** Datos reflejados del apartado “Nivel de Interferencia” de la 2º aplicación del Stroop

Test



**Gráfica 12.** Datos reflejados del apartado “Puntuación Típica” de la 2º aplicación del Stroop

Test

## **Discusión**

Como dicen los autores Haro Acosta y Núñez Barrionuevo, “las pausas activas también tienen el propósito de reducir el cansancio mental y se deben realizar cuando se sienta estrés y falta de concentración durante las funciones laborales, para evitar desórdenes psicofísicos”.

Las gráficas de la segunda aplicación nos muestra que aunque hay una mejora en los resultados también podemos notar que no soy muy amplias o significativas pues casi todas las gráficas mostraron gran similitud con la de su primera aplicación. pero la tabla que muestra un cambio más significativo sobre los usuarios es la de su nivel de interferencia, mostrado a casi todos los participantes pasando la línea de cero a positivo.

Si bien la participación de las pausas activas es muy cambiante, consideramos que las pausas activas mejoran no solo el cansancio físico sino también el mental, influyendo directamente con la mejora de la atención, mejorando su rendimiento laboral.

Muñoz Parreño, Belando Pedreño, dicen que las pausas activas influyen positivamente en algunos procesos cognitivos y emocionales.


Las pausas activas deberían ser consideradas a futuro para los investigadores considerando los beneficios como método para la participación activa de los empleados administrativos por periodos de tiempo extensos y frecuentes, para así generar un impacto significativo sobre los usuarios.

## Conclusiones

- Con una mayor participación activa de los usuarios en las pausas activas se considera que se pueden lograr cambios más significativos sobre ellos.
- Se tiene que generar un hábito en el personal administrativo para lograr que el los beneficios de realizar pausas activas perduren con el tiempo.
- El realizar las pausas activas se encontraron con reacciones de disfrute por parte de los participantes




<b>Practicante</b>	Luvis valencia B. Cristian Ramírez	<b>C.C</b>	1128524424 1152226641	<b>Lugar</b>	Oficinas y laboratorio
<b>Ámbito</b>	Prevención de la salud	<b>Rama</b>	F/M	<b>Población</b>	Adultos
<b>Actividad</b>	Pausas activas	<b>Semana</b>	<b>12</b>	<b>Sesión No.</b>	12
<b>Fecha</b>	Mar: 24/05/2022 Juv: 26/05/2022 Vie: 27/05/2022	<b>Hora</b>	M: 1:00 a 5:00 p.m. J: 8:00 a 12:00 p.m. V: 7:00 a 9:00 a.m	<b>Centro de P.</b>	UDEA
<b>Objetivo</b>	Fomentar las pausas activas con los empleados de la facultad de ingeniería de la universidad de Antioquia que ayuden al fomento de la salud en el trabajo.				

#### PARTE INICIAL

<b>Componentes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Charla inicial</b>	Charla de despedida	3´
<b>Teórico:</b>	Explicación del objetivo del encuentro y las actividades 	2´

#### PARTE PRINCIPAL

<b>Componentes</b>	<b>Contenido</b>	<b>Tiempo</b>
--------------------	------------------	---------------

<i>Dinámicas</i>	<p><b>Movilidad dinámica:</b> En parejas, uno al frente del otro, llevan las manos al hombro del compañero, luego giran a un lado y luego al otro. Uno al frente del otro juntar las manos, luego subir llevar a los lados y bajar.</p>		4'
<i>Dinámica.</i>	<p><b>Movilidad dinámica:</b> Uno al frente del otro juntar las manos, llevar una pierna hacia atrás y la otra adelante, luego subir llevar a los lados y bajar.</p> <p>De espaldas, a uno de los participante se le da un objeto pequeño para que se lo pase al otro por el lado, arriba y por debajo</p>		4'

### PARTE FINAL

<i>Componentes</i>	<i>Contenido</i>	<i>Tiempo</i>
<i>Charla final</i>	Retroalimentación de la actividad.	2'

<i>Observaciones</i>	
<i>Materiales</i>	Pelotas de papel
<i>Nota</i>	En cada grupo u oficina se realizan 15 de pausas activas.

## Referencias

Gonzalez, G. R. (21 de Febrero de 2016). Importancia de las pausas activas en el trabajo.

[https://www.elmundo.com/portal/vida/estilos\\_de\\_vida/importancia\\_de\\_las\\_pausas\\_activas\\_en\\_el\\_trabajo.php#.YWx9IPqZM2x](https://www.elmundo.com/portal/vida/estilos_de_vida/importancia_de_las_pausas_activas_en_el_trabajo.php#.YWx9IPqZM2x).

- Sandoval Guampe, F. V. (2018). *La incidencia de las pausas activas en la salud postural dorsal posterior de los trabajadores Universitarios*. Riobamba - Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo, 2018.
- Casco, N. R. (2018). “La influencia de las pausas activas en el estado general del bienestar subjetivo de los trabajadores universitarios”. Riobamba: Riobamba, Universidad Nacional de Chimborazo.
- Casco, N. R. (2018). “LA INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL ESTADO”. Riobamba: Riobamba, Universidad Nacional de Chimborazo.
- GOMEZ, C. L. (2020). *IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO*. BOGOTÁ: Universidad Militar Nueva Granada.