



Percepciones de los empleados de Emtelco acerca de las técnicas de respiración realizadas durante las pausas activas.

Daniel Alejandro Varela Caro

Deiver Gutiérrez Ospino

Trabajo de grado II

Asesor

Catalina Restrepo Jiménez

Facultad de ciencias sociales, salud y bienestar, Universidad Católica Luis Amigó

Programa Actividad Física y Deporte, Práctica Profesional II

Medellín, 2023

Agradecimientos

Para el desarrollo de este trabajo se utilizó muchas herramientas tecnológicas, recursos humanos que fundamentaron este trabajo y tuviese un gran desarrollo, se le hace un agradecimiento a nuestra asesora Paula Andrea Hernández Arboleda, quien fue la que nos orientó con todos sus conocimientos, experiencia para que nuestras ideas fueran generando cimientos y de esta manera tener claridad en lo que pretendíamos conseguir.

Los recursos tecnológicos fueron muy importantes, ya que fueron fundamental para analizar antecedentes, rastreo de información, orientaciones bibliografías, darnos claridad en posturas de los diferentes autores que nos permitieran llevar a cabo el desarrollo de este trabajo.

Los recursos humanos de todo el personal que se vinculó para este trabajo es muy importante ya que sin su aporte este trabajo no se hubiera podido realizar, agradecimientos a la empresa Emtelco por abrir sus puertas, y darnos la oportunidad de prestar a sus empleados para la aplicación de estas técnicas de respiración enfocadas en a su proyecto de pausas activas, a cada usuario que se vinculó y participaron del grupo focal, donde sus respuestas fueron muy importantes para el análisis de los resultados obtenidos, gracias a cada una de estas personas por su gran apoyo.

Agradecemos a nuestra docente y asesora Catalina Restrepo Jiménez, que, gracias a sus conocimientos, experiencia, y gran comunicación nos enseñó la ruta y direccionamientos de nuestro trabajo final, siempre destacando su calidad humana, su didáctica para dar ejemplos y de esta manera se facilitara el trabajo a desarrollar.

A la universidad Católica Luis Amigó, se le agradece por todo el trabajo realizado, a cada uno de sus docentes que nos llenaron de cimientos para lograr tener herramientas para afrontar este gran reto, se le agradece a la biblioteca que siempre con sus conversatorios de normas apa, y otras herramientas para el desarrollo de este trabajo, gracias a todos los partícipes de este gran proceso.

Se destaca el gran trabajo en equipo realizado con mi compañero de trabajo en cual nos agracemos y nos felicitamos mutuamente por todo el trabajo realizado, la gran comunicación que siempre hubo para

alcanzar todo nuestros objetivos, lo que un día nos propusimos, hoy lo pudimos lograr, gracias infinitas y que el éxito cosechado el día hoy sea semilla de más triunfos a lo largo de neutras vidas, que los retos y nuevos proyectos sean tomados con hambre de hacerlos de manera correcta, que todo propósito que se tenga será fundamental para el desarrollo de nuestras vidas profesionales y personales, que el conocimiento siempre siga creciendo día a día.

Para finalizar se le hace un reconocimiento a cada uno de los compañeros, docentes, familiares, en este hermoso viaje, en donde muy pronto culmina, es como se finiquita grandes sueños, se despiertan ganas de seguir de cosechando, éxitos a largo de nuestras vidas.

Muchas gracias.

Tabla de Contenido

1	Introducción.....	6
2	Planteamiento del problema.....	8
3	Justificación	13
4	Objetivos.....	15
4.1	Objetivo general.....	15
4.2	Objetivos específicos.....	15
5	Marco de referencia	16
5.1	Marco teórico-conceptual.....	16
5.1.1	Percepción.....	17
5.1.2	Tipos de estrés laboral	17
5.2	Pausas activas.....	18
5.3	Técnicas de respiración.....	19
5.3.1	Respiración abdominal o diafragmática.....	19
5.3.2	Respiración 4-7-8.....	19
5.3.3	Respiración equitativa	20
5.3.4	¿Por qué son importantes?.....	20
5.3.5	Marco normativo (solo si aplica).....	20
6	Metodología.....	22
6.1	Respiración de fuego o Kapalabhati.....	22
6.2	Respiración 4-7-8.....	22
6.3	Diseño de investigación	23
6.4	Población/muestra	23
6.5	Variables/categorías.....	25

.....	25
6.6 Técnicas e instrumentos de recolección de la información	25
6.7 Delimitación y alcance.....	26
6.8 Plan de análisis.....	26
7 Resultados.....	29
8 Discusión.....	30
9 Conclusiones.....	32
10 Cronograma.....	33
11 Referencias.....	34
12 Anexos.....	37

1 Introducción

Las actividades preventivas y promocionales que se ofrecen mediante las pausas activas y generan bienestar en el trabajo ayudan a reducir el estrés al prevenir los síntomas de agotamiento y ansiedad que conducen al ausentismo y la baja productividad en el entorno laboral.

Actualmente, los procesos de intervención de pausas activas en Emtelco están diseñados en cierta parte a promover la salud mental, por lo que se diseñan métodos alternativos como las técnicas de respiración y pausas activas mentales para ser implementados como apoyo adicional en los procesos de seguridad y bienestar que habitualmente se llevan a cabo en Emtelco.

El estrés laboral es un problema global que va en aumento debido a la naturaleza cambiante del trabajo. Cuando una persona está expuesta a situaciones estresantes relacionadas con el trabajo, experimenta diversos síntomas como ansiedad, tensión, inquietud, preocupación, sensación de descontrol con las exigencias del trabajo; provocando un desequilibrio en su desarrollo laboral.

En línea con este enfoque, nos gustaría enfatizar que la intervención de Técnicas de respiración que ha desarrollado con éxito mejoras en trastornos psicológicos y físicos como el estrés, la depresión, la ansiedad, el comportamiento y las actividades diarias.

Cabe recalcar que el ambiente de trabajo no se limita a asegurar la condición física de los trabajadores, sino que también incluye los aspectos psicológicos y las presiones creadas por el trabajo o las funciones laborales para asegurar el bienestar de los colaboradores, hoy en día, el agotamiento es la reacción del cuerpo a las demandas, el estrés y los riesgos que enfrentan los empleados en el lugar de trabajo. Actividades diarias, lo que resulta en varios trastornos de salud, como cambios en el pensamiento, la fisiología y el comportamiento, sin embargo, el estrés puede manifestarse de diferentes formas, el empleado muchas veces está enfermo, carece de motivación, reduce la producción y no se enfoca en su cuidado personal, lo que a la larga radica en un problema mucho más grande como el ausentismo

La Ley de seguridad y trabajo establece que todos los trabajadores tienen derecho a condiciones de trabajo dignas para mejorar la salud y la seguridad. Estas condiciones deben estar diseñadas para

permitir que el trabajo se realice en un entorno seguro y saludable para proporcionar a los trabajadores un bienestar.

2 Planteamiento del problema

Con diversas alternativas de productos y servicios, por tal fundamento, se ven en la necesidad de generar nuevos desafíos referente a la innovación, calidad, administración y reducción de costos, esta competencia paralelamente crea en la organización diferentes componentes los cuales tienen la posibilidad de impactar de manera significativa en el confort, la salud y la calidad de vida de los trabajadores, trayendo consigo entre otras, alteraciones mentales en los colaboradores generadas por el estrés. el trabajo no debería ser sinónimo de esclavitud, malestar o condena sino debería ser un lugar de satisfacción, de desarrollo de las habilidades humanas y sociales en contribución al avance de las comunidades.

El estrés es una realidad que enfrentan muchas personas en su vida cotidiana, y los empleados de Emtelco no son la excepción. Su trabajo, que implica atención al cliente en línea, se asocia con altos niveles de estrés debido a la naturaleza de sus responsabilidades y la duración de su tiempo de trabajo. Además, las jornadas y horarios laborales intensos hacen que los empleados tengan poco tiempo para hacer pausas y disfrutar de los espacios y actividades de descanso, como se observó en un estudio realizado por Gallego et al., (2018).

Ahora bien, la salud física y mental de los empleados de Emtelco es una preocupación importante, especialmente debido a los altos niveles de estrés que experimentan, es por lo anterior que según el Ministerio del Trabajo (2018) en la Segunda Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo, mencionaron que los factores de riesgo más identificados por los trabajadores son los psicosociales y ergonómicos. Dos de cada tres trabajadores informaron estar expuestos a factores de riesgo psicosocial, y un porcentaje significativo manifestó sentir altos niveles de estrés.

Por lo tanto, desde la Dirección de Riesgos Laborales del Ministerio del Trabajo, se ofrecen herramientas concretas para la mejora del ambiente de trabajo, la calidad de vida laboral, la disminución del ausentismo por enfermedad y la gestión de los principales factores de riesgos laborales identificados en las entidades. La ministra del Trabajo también indicó que la adopción de una resolución es fundamental para la identificación, evaluación, monitoreo e intervención adecuados de los factores de

riesgo psicosocial, con la implementación de una batería de instrumentos y guías técnicas para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales, aplicables a todos los empleadores públicos y privados (Ministerio del Trabajo, 2019)

En congruencia con lo anterior, la Ley 1616 de 2013 establece que la atención integral en salud mental se refiere a la disponibilidad de recursos y profesionales especializados para brindar una respuesta adecuada a las necesidades de la población en cuanto a su salud mental. Esto incluye la promoción, la prevención, el diagnóstico temprano, el tratamiento, la rehabilitación y la inclusión social de las personas afectadas (Congreso de la República, 2013, Ley 1616).

En este sentido la Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad. (OMS, 2022)

Por otra parte, debido a las exigencias propias del trabajo que llevan a cabo los trabajadores de Emtelco, es común encontrar altos niveles de estrés, relacionados con el tipo de cargo, las responsabilidades y el tiempo que pasan en línea atendiendo a los clientes. A menudo trabajan en jornadas intensas y horarios extensos que les dejan poco tiempo para tomar descansos y participar en actividades que puedan reducir el estrés

Un estudio previo realizado por Gallego et al. (2018) encontró una situación similar, evidenciando que los turnos largos y la carga de trabajo excesiva son factores de riesgo que contribuyen al estrés en los trabajadores. Además, se identifican barreras que impiden la participación en programas de salud y seguridad laboral que podrían proporcionar herramientas útiles para el manejo del estrés.

Anidado a lo anterior, en el trabajo realizado en esta misma empresa por Mera (2022), se encontró que la principal barrera para participar en el programa de pausas activas se presenta debido al exceso de trabajo y, en segundo lugar, a que los líderes que tienen a cargo grupos de empleados, no les brindan el tiempo necesario para participar.

Al ser una empresa principalmente con funciones de contact center los empleados en sus funciones permanecen largos periodos de tiempo laboral sentados frente a un computador donde tienen posibilidad un mayor riesgo de adquirir diversas patologías y enfermedades.

Las patologías en relación con el trabajo constituyen un complejo bastante extenso de patologías, que, si bien tienen la posibilidad de ser generadas exclusivamente por un representante de su propia peligrosidad en el ambiente laboral, tienen la capacidad de ser desencadenadas, agravadas o aceleradas por los componentes presentes. del peligro en el ámbito laboral, por ello, las pausas activas cobran importancia para la empresa con el fin de reducir el riesgo de que sus empleados presenten patologías y con lo cual, además, se respeten las normas colombianas. Sumado a ello es de gran desconcierto, el estar en lugar en cual su infraestructura no está pensada estratégicamente para que sus empleados puedan hacer el uso y aprovechamiento de su tiempo libre.

Otra de las razones es la carga laboral, Es un empleo agotador en cual se requiere de mucha paciencia, en muchas ocasiones les toca soportar enojos, y muchas veces maltratos de los usuarios, y como agentes es algo que eleva los niveles de estrés, el cual se debe a una jornada de 8 horas y muchas veces con 15 minutos para consumir sus alimentos, es por ello por lo que la carga laboral aumenta los niveles de estrés en los empleados.

Como se mencionó antes, unas jornadas con alta carga laboral y con muy pocos espacios de aprovechamiento para el uso del tiempo libre va a desencadenar en jornadas con poca flexibilidad, ya que los tiempos que se tiene para el descanso son cortos, y se trabaja diario 8 horas teniendo un alto flujo laboral, por lo que dificulta un correcto descanso, por ello se busca atacar esta problemática la cual será abordada por las pausas activas y las técnicas de respiración.

Como consecuencias graves por el no saber cuidarnos y llevar unas jornadas laborales adecuadas puede generar muchas dificultades graves, tales como una pérdida parcial o total de empleo, esto debido al estar expuestos a altos niveles de estrés los empleados no se desempeñarán al máximo, y como es de gran conocimiento el trabajo de asesor de un contact center siempre será medido por los indicadores por lo tanto si no están en meta se corre con una alta probabilidad de la pérdida del empleo.

Otra consecuencia que se convierte en peligro con el pasar de los años, son los desgastes articulares y musculares que pueden ser desencadenados por las posturas inadecuadas, por ello con las pausas activas y las técnicas de respiración se busca generar la conciencia en los empelados para que en su puesto utilicen estas técnicas con el fin de disminuir sus niveles de estrés que puede conllevar a un estado donde se está propenso a infartos poniendo en riesgo la vida del empleado.

Por lo anterior, en el programa “Una Movida Saludable” (EMTELCO, 2022), desde la coordinación de gestión humana, se ha decidido enfocar una parte de las sesiones a realizar técnicas de respiración que contribuyan a disminuir el estrés laboral y aumenten la sensación de bienestar durante la jornada.

Además, que, las pausas activas en cuanto a sus beneficios para la disminución del estrés laboral ayudan e impulsan al trabajador, no solo a captar mejor y a entender la realidad de lo que se hace en el momento, sino también a ubicarlo y estar más pendiente de su labor, de su entorno, concentrados y motivados para que los objetivos propuestos y trazados para la jornada se cumplan y se desarrollen en su totalidad y eficazmente.

Así mismo, se está proporcionando al empleado actividad emocional positiva mejorando así también todos los factores de riesgo que conllevan al estrés laboral el cual han generado malestar, desasosiego y momentos críticos en su cotidianidad tanto en lo laboral como lo personal. Como factores de este estrés se encuentran: los mismos problemas sociales, las relaciones en la misma empresa (ambiente laboral), los salarios, los horarios y la misma carga de trabajo, la economía y la salud asistida entre otros.

Reduce en gran medida los cambios a nivel de personalidad, de conducta, físicos u otra serie de cambios que pueden generar en el trabajo en las personas. Además, proporciona la integralidad y calidad centrada en la comunicación con el trabajador y la empresa, sumado a esto aumenta las condiciones adecuadas de salud física y psicológica generando un impacto a nivel de productividad y disminución de costos en materia de atención médica, acompañamiento y proporciona mayor bienestar, logrando mejorar su calidad de vida y su productividad dentro y fuera de la empresa.

Estos espacios de esparcimiento dinámicos, de reflexión, ejercitación, el compartir y los momentos del movimiento saludable como lo son también las pausas activas relajan, oxigenan, reactivan nuevamente, mejoran la actitud y el espíritu del trabajador aportándole más ánimos, energía, disposición, para ser más productivos y proactivos en sus actividades.

Por lo anterior, este trabajo busca descubrir ¿Cuáles son las percepciones que tienen los empleados de un contact center acerca de las técnicas de respiración realizadas durante las pausas activas?

3 Justificación

Partiendo de los lineamientos de que el bienestar integral en el trabajo debe basarse en un cuidado y bienestar que permita a los empleados asumir la responsabilidad de la seguridad y salud en el trabajo, se propone la implementación de un programa de intervención, con el objetivo de mitigar el nivel de estrés a los empleados del contact center de la ciudad de Medellín por medio de las pausas activas y técnicas de respiración.

Debe implementarse para promover una serie de actividades enfocadas en el bienestar físico y mental de los empleados lo que incide positivamente en la cultura y el ambiente de trabajo. Conllevando más al contexto laboral, una mejor productividad y eficiencia a la hora de cumplir las metas propuestas por los líderes del centro de costos al que pertenecen.

Las pausas activas y las técnicas de respiración no solo ayudan e impulsan al trabajador de la empresa a captar y a entender mejor la realidad de lo que se hace en el momento sino también a ubicarlo y estar más pendiente de su labor, de su entorno, concentrados y además motivados para que los objetivos propuestos y trazados para la jornada se cumplan y se desarrollen en su totalidad y eficazmente.

Se hace necesario el diseño de campañas y actividades destinadas al mejoramiento del bienestar, la calidad de vida, la productividad y el ausentismo de los trabajadores expuestos a los niveles de estrés, por lo tanto, optar por nuevas y mejores estrategias y metodologías para el trabajo y los espacios de reflexión, esparcimiento en pro de unas mejores condiciones de vida en el empleado tanto en lo laboral como en lo social, su salud y su aptitud para el trabajo.

Estos espacios de esparcimiento dinámicos de reflexión, ejercitación, el compartir y los momentos del movimiento saludables como lo son también las pausas activas relajan, oxigenan, reactivan nuevamente, mejoran la actitud y el espíritu del trabajador aportándole más ánimos, energía, disposición y energías para ser más productivos y proactivos en sus actividades.

Se busca brindar un medio en el cual los directivos puedan ver lo que perciben los colaboradores al momento de hacer estas técnicas de respiración, contar la experiencia que sienten los empleados al realizar pausas activas y así poder recolectar más información de los participantes en las pausas activas

para tener mayores insumos que puedan servir a futuro para mejorar los procesos dentro de la organización o potencializar el programa de las pausas activas.

También se buscará conocer si el programa de pausas activas “una movida saludable” y las técnicas de respiración por parte de los empleados es apreciado y valorado o si por el contrario también se realiza solo por dar cumplimiento a la normativa colombiana y si es este caso de dar la información correspondiente para que tengan la noción de la importancia que tiene para su ambiente laboral y para su salud.

4 Objetivos

4.1 Objetivo general

Analizar las percepciones que tienen los empleados de Emtelco acerca de las técnicas de respiración realizadas durante las pausas activas, por medio de un instrumento de recolección de información.

4.2 Objetivos específicos

- Identificar las percepciones que tienen los empleados de Emtelco acerca de las técnicas de respiración realizadas durante las pausas activas.
- Describir las percepciones que tienen los empleados de Emtelco acerca de las técnicas de respiración realizadas durante las pausas activas.

5 Marco de referencia

5.1 Marco teórico-conceptual

Para dar un enfoque al estudio se debe tener claro que el trabajo como asesor de un contact center genera consigo altos niveles de estrés, todo esto generado por la presión laboral en el cumplimiento de resultados, cumplir horarios de conexión y demanda de atención, por ello siempre los niveles de estrés están elevados. En sustento de lo anterior Selye (1973) definió el estrés como la respuesta no específica del cuerpo ante cualquier tipo de demanda o estímulo que se le presenta. La característica distintiva del estrés es el esfuerzo adaptativo que realiza el organismo para hacer frente a un problema y la reacción inespecífica que desencadena. En el ámbito cotidiano, el término estrés se utiliza comúnmente para referirse a la tensión nerviosa y emocional que experimenta una persona como resultado de una situación estresante. Ahora bien, Ayuso (2006) menciona que diversas teorías y enfoques del estrés lo han definido como una respuesta general inespecífica del organismo, como un evento estresante o como una transacción cognitiva entre la persona y su entorno.

Por ello desde una respuesta biológica el autor nos plantea que el estrés proviene de cualquier estímulo causante de estrés, tal cual como lo viven los empleados de Emtelco, donde debido a las presiones laborales los niveles de estrés se mantienen alterados.

Por ende, los altos niveles estrés laboral generan consecuencias desde lo físico y cognitivo de los empleados desencadenando en ellos enfermedades a corto y largo plazo, por ende, lo que se busca generar esa conciencia en los empleados y la empresa que la realización de las pausas activas será fundamental para que jornada laboral se lleve a cabo de una manera más asertiva en la obtención de resultados, por ello se nos plantea lo siguiente.

De acuerdo con Sánchez (2010), el estrés laboral se define como el conjunto de fenómenos que ocurren en el organismo del trabajador debido a los agentes estresantes derivados directamente del trabajo o que pueden afectar la salud del trabajador. Es evidente que el estrés laboral es un tipo de estrés propio de las sociedades industrializadas, en las que la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la

saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no sólo afectan a su salud, sino también a la de su entorno más próximo (Águila Soto, 2019).

Según lo antes mencionado lo que se busca es tener claro que el estrés laboral puede traer consigo múltiples factores que pueden afectar el estado de salud de los empleados ya sea desde lo laboral, físico o cognitivo.

5.1.1 *Percepción*

La percepción es el proceso por el cual los individuos obtienen impresiones de los objetos a través de los sentidos. Así, la percepción visual se refiere a la información obtenida por los ojos, mientras que la percepción auditiva se relaciona con los sonidos que se perciben. Por su parte, la percepción táctil se refiere a la información recibida a través de la piel y la percepción gustativa a las sensaciones percibidas por el paladar. La percepción olfativa, por otro lado, se relaciona con los olores percibidos. Además, la percepción social es importante para el análisis del comportamiento de las personas en el entorno cercano. La percepción musical se refiere a la habilidad para percibir el sonido, ritmo y melodía, mientras que la percepción del movimiento es la capacidad de los individuos y animales para mover la cabeza y los ojos ante peligros y amenazas (Significados, s. f.)

5.1.2 *Tipos de estrés laboral*

Según la Asociación Americana de Psicología APA (2010) existen 3 tipos de estrés, cada uno con sus propias características, síntomas y tipo de duración:

Estrés agudo presiones: Es el más común, aparece a partir de las diferentes exigencias y que se encuentra sometido, sean presiones pasadas o anticipadas del futuro, si la persona llega a exagerar con el estrés a corto plazo puede presentar una agonía psicológica como son dolores de cabeza, malestares estomacales, sus síntomas más comunes pueden ser: Problemas estomacales, Presencia de ansiedad, depresión, irritabilidad Dolores musculares (APA, 2010)

5.1.2.1 Estrés agudo episódico

Las personas que padecen este tipo de estrés siempre se encuentran apuradas, pero siempre llegan tarde, suelen asumir muchas responsabilidades que no pueden organizar la cantidad de cosas que deben realizar, se encuentran ansiosas, deprimidas y hostiles. (APA, 2020)

5.1.2.2 Estrés crónico

Este tipo de estrés es agotador y desgastante debido a que se vive día a día, año tras año, este va destruyendo a la mente y al cuerpo llegando así a una crisis nerviosa fatal y final. El estrés crónico llega a desaparecer a través de la violencia. (APA, 2010)

5.1.2.3 Efectos del estrés laboral en el individuo

El estrés laboral es un factor que nace de una serie de exigencias ambientales a las cuales está expuesto un individuo y que debe presentar una respuesta adecuada para estas. Cuando el estrés es negativo este repercute en la salud de los trabajadores presentando ciertos aspectos que dificultan su convivencia en el ambiente de trabajo. (APA, 2010)

5.2 Pausas activas

Las Pausas Activas son una modalidad de ejercicio físico realizada en el ámbito laboral que busca mejorar la salud cardiovascular, muscular y articular de los trabajadores. Estas pausas, de una duración mínima de 10 minutos, están diseñadas para reducir el riesgo de lesiones musculares y cardiovasculares asociados a la actividad laboral. Es importante destacar que, además de sus beneficios para la salud física, las Pausas Activas también tienen un impacto positivo en la personalidad y conducta de los trabajadores, generando un ambiente laboral más saludable y productivo (Ministerio de Salud, s. f.).

En este sentido, es fundamental que se desarrollen programas educativos que promuevan la actividad física regular y enseñen sobre los beneficios de las Pausas Activas en la salud y bienestar de los trabajadores. Esto no solo contribuye a una mejor salud física y psicológica de los trabajadores, sino que también reduce los costos en materia de atención médica y aumenta la productividad, generando un ambiente laboral más integral y de calidad centrado en el bienestar de los trabajadores y la empresa.

5.3 Técnicas de respiración

Las técnicas de respiración pueden ser de gran ayuda para mejorar nuestra calidad de vida, ya que nos permiten reducir el estrés, la ansiedad y otros problemas emocionales. A través de una serie de ejercicios y pasos estructurados, podemos controlar nuestra respiración y hacerla más consciente, lo que nos ayuda a relajarnos y a sentirnos más en paz (TherapyChat, 2019)

Además, al practicar estas técnicas de respiración de forma regular, podemos mejorar nuestra salud física, ya que la respiración profunda y controlada favorece el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio. También puede ayudarnos a mejorar nuestra postura y a liberar la tensión acumulada en los músculos, especialmente en el cuello y los hombros.

5.3.1 *Respiración abdominal o diafragmática*

Esta técnica de respiración puede ayudarte a relajarte y a disminuir el estrés antes de eventos que te generen ansiedad. Para practicarla, debes buscar un lugar cómodo donde puedas sentarte o acostarte, colocando una mano sobre el abdomen debajo de las costillas y la otra sobre el pecho. Es importante que respires profundamente por la nariz, asegurándote de que la barriga y no el pecho, se llene de aire. Luego, expulsa suavemente el aire con los labios fruncidos, como si estuvieras silbando. Esta técnica te permitirá tomar conciencia de tu respiración y mantenerla bajo control, lo que puede reducir la sensación de ansiedad y estrés en situaciones difíciles (Alonso, 2012).

5.3.2 *Respiración 4-7-8*

La técnica de respiración abdominal es una herramienta útil para controlar la ansiedad y el estrés. Es una técnica sencilla que se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento del día. Primero, coloca una mano en el abdomen y la otra en el pecho para concentrarte en la respiración. Luego, inhala lentamente por la nariz, expandiendo el abdomen mientras cuentas hasta 4. Aguanta la respiración contando del 1 al 7 en tu mente. Finalmente, exhala suavemente por la boca mientras cuentas hasta 8, vaciando completamente los pulmones. Esta técnica puede ayudarte a relajarte y a liberar la tensión acumulada en el cuerpo. Practicarla regularmente puede mejorar tu calidad de vida y reducir los niveles de estrés (Healthwise, 2022)

5.3.3 *Respiración equitativa*

La técnica de respiración abdominal es una herramienta útil para controlar la ansiedad y el estrés. Es una técnica sencilla que se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento del día. Primero, coloca una mano en el abdomen y la otra en el pecho para concentrarte en la respiración. Luego, inhala lentamente por la nariz, expandiendo el abdomen mientras cuentas hasta 4. Aguanta la respiración contando del 1 al 7 en tu mente. Finalmente, exhala suavemente por la boca mientras cuentas hasta 8, vaciando completamente los pulmones. Esta técnica puede ayudarte a relajarte y a liberar la tensión acumulada en el cuerpo. Practicarla regularmente puede mejorar tu calidad de vida y reducir los niveles de estrés (Alonso, 2012).

5.3.4 *¿Por qué son importantes?*

Las técnicas de respiración permiten que el cuerpo y la mente tengan una conexión más profunda. Esto es importante para liberar la energía negativa en lugar de almacenarla en el cuerpo. De esta forma, respirar conscientemente se convierte en un hábito dentro de un estilo de vida saludable que puede mejorar nuestra calidad de vida. Además, estas técnicas son importantes para reducir el estrés y la ansiedad, ya que ayudan a calmar la mente y a controlar las emociones (Mayo Clinic, 2022).

Los ejercicios de relajación y respiración también son útiles para mejorar la calidad del sueño y reducir la tensión muscular. Al practicar estas técnicas, podemos disminuir la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que a su vez reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, la relajación y la respiración consciente pueden mejorar la concentración y la claridad mental, lo que puede ayudar a aumentar la productividad y el rendimiento en el trabajo y en otras áreas de la vida. En resumen, las técnicas de respiración y relajación son herramientas poderosas para mejorar la salud física y mental, así como para alcanzar un estado de bienestar y equilibrio en la vida.

5.3.5 *Marco normativo (solo si aplica)*

La Ley 1562 de 2012, que aborda temas de seguridad y trabajo, busca garantizar que todos los trabajadores tengan acceso a condiciones de trabajo dignas y saludables. Es fundamental que los trabajadores tengan un entorno de trabajo seguro para poder realizar sus tareas sin correr riesgos y, de esta

manera, mejorar su calidad de vida. Asimismo, la ley establece la importancia de que las condiciones laborales estén diseñadas para permitir que los trabajadores se desempeñen en un ambiente saludable, que proporcione bienestar y protección para ellos. En consecuencia, se busca fomentar un ambiente laboral que promueva la salud y el bienestar de los trabajadores, reduciendo los riesgos y garantizando su seguridad en el trabajo (Congreso de la República, 2012).

La Ley 1616 de 2013 establece el objetivo de garantizar el pleno ejercicio del derecho a la salud mental en Colombia, priorizando a los niños, niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud, la prevención de trastornos mentales y la atención integral e integrada en salud mental dentro del Sistema General de Seguridad Social en Salud. El artículo 3 de la ley define la salud mental como un estado dinámico que se manifiesta en el comportamiento y la interacción diaria, permitiendo a los individuos y comunidades desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para vivir, trabajar, establecer relaciones significativas y contribuir a la sociedad. La ley establece que la salud mental es de interés nacional y prioridad para Colombia, siendo un derecho fundamental, tema prioritario de salud pública, bien de interés público y componente esencial del bienestar general y la mejora de la calidad de vida de la población colombiana (Congreso de la República, 2013).

La Ley 1355 de 2009 establece la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ella como una prioridad de salud pública en Colombia, y adopta medidas para su control, atención y prevención. En su Artículo 5º, se establecen estrategias para promover la actividad física, entre las cuales se incluye la promoción de pausas activas durante la jornada laboral por parte de todas las empresas del país. Para ello, el Ministerio de Protección Social reglamentará los mecanismos necesarios y las Administradoras de Riesgos Profesionales brindarán apoyo y orientación en esta materia. De esta forma, se busca fomentar la actividad física en el entorno laboral como una forma de prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la obesidad y el sedentarismo (Congreso de la República, 2009).

6 Metodología

Describiremos algunas técnicas de respiración usadas para analizar las percepciones que tienen los empleados de Emtelco acerca de las técnicas de respiración realizadas durante las pausas activas

6.1 Respiración de fuego o Kapalabhati

La técnica de respiración es un aspecto clave en la mejora del rendimiento. Una de las técnicas más conocidas es el Kapalabhati pranayama, que se utiliza para la limpieza del cuerpo a través de una exhalación forzada. Esta técnica permite una mayor entrada de oxígeno en el cuerpo, lo que purifica el organismo. Además, al aumentar la cantidad de oxígeno en los pulmones, se mejoran las funciones cardiovasculares y pulmonares, lo que es beneficioso para cualquier actividad física (Varios, 2022)

Sin embargo, es importante tener en cuenta que esta técnica puede ser peligrosa para personas con ansiedad elevada, ya que puede provocar hiperventilación y dolor abdominal. Por lo tanto, se recomienda practicarla con precaución y bajo la supervisión de un entrenador o experto en la técnica. En cualquier caso, el Kapalabhati pranayama es una herramienta poderosa para aquellos que buscan mejorar su salud y rendimiento deportivo a través de la respiración consciente.

6.2 Respiración 4-7-8

El experto recomienda el uso de la técnica de respiración abdominal. Esta técnica consiste en colocar una mano en el abdomen y la otra en el pecho, y luego inhalar profundamente desde el abdomen durante cuatro segundos. Después de inhalar, se debe contener la respiración y contar mentalmente hasta siete. Finalmente, se debe exhalar completamente durante ocho segundos, tratando de expulsar todo el aire de los pulmones. El creador de esta técnica es el Dr. Weil, y aunque es similar a la respiración diafragmática, es una variante breve y discreta que se puede realizar en cualquier lugar y en poco tiempo. Esta técnica ha demostrado mejorar significativamente los niveles de ansiedad en las personas que la practican (Soler Sarrió, 2015)

6.3 Diseño de investigación

El diseño de investigación utilizado será el fenomenológico, va de la mano con la herramienta utilizada. Pues este método se detiene en la experiencia y las vivencias y no presupone al mundo más allá de la experiencia.

6.4 Población/muestra

La empresa Emtelco, en las diferentes sedes de la ciudad de Medellín que cuenta actualmente con 14,474 empleados, distribuidos a nivel nacional con contrato laboral directo. De los cuales 4875 trabajan en la modalidad de teletrabajo desde sus hogares; la empresa cuenta con un programa de pausas activas que se empieza a implementar a partir del 2019 que allí se denomina “Una Movida Saludable” (EMTELCO, 2022). Este programa del área de salud y seguridad en el trabajo cuenta con varios intervinientes como lo son la fonoaudiología, fitoterapeuta, médica, brigadistas, practicantes de actividad física, y el área de psicología para los empleados de la empresa.

La intervención se realizó con dos grupos de diferentes sedes del contact center Emtelco de la ciudad de Medellín. El primer grupo fue de 7 usuarios, entre ellos 5 mujeres y 2 hombres, con un promedio de edad que oscila entre los 25 y 50 años todos ellos colaboradores del área de nómina y SST de la sede Industriales. La segunda muestra se realizó con un grupo de 7 usuarios, entre ellos 5 mujeres y 2 hombres, todos ellos colaboradores del área de SISBÉN de la sede Olaya, la edad promedio oscila entre los 25 y 50 años.

Muestra 1

La herramienta del grupo focal se realizó el día 09/03/2023 siendo las 4:00 Pm con un grupo de colaboradores del área de SISBÉN de Emtelco Medellín precisamente en la sede de Olaya. En primera instancia se procede a hacer la búsqueda del grupo para hacer las pausas activas e implementar las técnicas de respiración, sumado a estas la realización del grupo focal con el fin de analizar las percepciones de las técnicas de respiración aplicadas durante las pausas activas.

Se realizó con un grupo de 7 usuarios, entre ellos 5 mujeres y 2 hombres, todos ellos colaboradores del área de SISBÉN. la actividad tuvo un tiempo de 11 minutos, en primer lugar, se les da

las indicaciones de lo que vamos a hacer y de lo que trataba la actividad. Ya que es un tema totalmente nuevo para ellos se les hizo una introducción, dándoles un resumen acerca de las técnicas de respiración, que son y para qué sirven.

Se procede a implementar estas técnicas de respiración en el grupo, y por lo visto en la actividad el grupo se notó muy a gusto ya que notaban ciertos beneficios y cambios al momento de concentrarse y conectarse con la respiración, manifiestan que sienten cambios en el cuerpo, que se siente más livianos de carga laboral, más tranquilos, libres de estrés y ansiedad derivado de las funciones que tienen por cumplir.

Al finalizar la intervención se les deja a manera de invitación realizar estas formas de respirar ya que estas les brindara un estado de calma a la hora de tomar decisiones y al momento de realizar las acciones del día a día o las funciones que les otorguen en su puesto de trabajo.

Muestra 2

La herramienta del grupo focal se realizó el día 21/03/2023 siendo las 3:57 Pm con un grupo de colaboradores del área de SST y nómina de Emtelco Medellín precisamente en la sede de Industriales. En primera instancia se procede a hacer la búsqueda del grupo para hacer las pausas activas e implementar las técnicas de respiración, sumado a estas la realización del grupo focal con el fin de analizar las percepciones de las técnicas de respiración aplicadas durante las pausas activas.

Se realizó con un grupo de 7 usuarios, entre ellos 5 mujeres y 2 hombres, todos ellos colaboradores del área de La percepción es el proceso por el cual los individuos obtienen impresiones de los objetos a través de los sentidos. Así, la percepción visual se refiere a la información obtenida por los ojos, mientras que la percepción auditiva se relaciona con los sonidos que se perciben. Por su parte, la percepción táctil se refiere a la información recibida a través de la piel y la percepción gustativa a las sensaciones percibidas por el paladar. La percepción olfativa, por otro lado, se relaciona con los olores percibidos. Además, la percepción social es importante para el análisis del comportamiento de las personas en el entorno cercano. La percepción musical se refiere a la habilidad para percibir el sonido, ritmo y melodía, mientras que la percepción del movimiento es la capacidad de los individuos y animales para mover la cabeza y los ojos ante peligros y amenazas.

SST. la actividad tuvo un tiempo de 11 minutos con 25 segundos, en primer lugar, se les da las indicaciones de lo que vamos a hacer y de lo que trata la actividad. Ya que es un tema totalmente nuevo para ellos se les hizo una introducción, dándoles un resumen acerca de las técnicas de respiración, que son y para qué sirven.

Se procede a implementar estas técnicas de respiración en el grupo, y por lo visto en la actividad el grupo se notó muy a gusto ya que notaban ciertos beneficios y cambios al momento de concentrarse y conectarse con la respiración, manifiestan que sienten cambios en el cuerpo, que se siente más livianos de carga laboral, más tranquilos, libres de estrés y ansiedad derivado de las funciones que tienen por cumplir.

6.5 Variables/categorías

Emociones	Salud	Laboral	color	Meridiano	organos	Calificacion
tension	Relajacion	ambiente	blanco	dia	ojos	excelente
corazon	Distencion	carga			cerebro	medida
respiro	estrés	trabajo			cuerpo	primera
liberar	oxigenar	nuevo			corazon	rapida
tranquila	descanso					
respiros	renovado					
Muy bien	debil					
	primera					

6.6 Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Como herramienta se utilizará el grupo focal, es una técnica de investigación cualitativa que consiste en una entrevista grupal dirigida a través de un guion de temas o de entrevista. Se busca la interacción entre los participantes como método para generar información.

Utilizaremos un instrumento de recolección de información cualitativo con las cuales pretendemos cumplir nuestro objetivo, obteniendo información acerca de pensamientos, percepciones y emociones de los empleados a la hora de la realización de las técnicas de respiración al momento de realizar sus pausas activas.

6.7 Delimitación y alcance

La intervención se realizó con dos grupos de diferentes sedes del contact center Emtelco de la ciudad de Medellín. El primer grupo fue de 7 usuarios, entre ellos 5 mujeres y 2 hombres, con un promedio de edad que oscila entre los 25 y 50 años todos ellos colaboradores del área de nómina y SST de la sede Industriales. La segunda muestra se realizó con un grupo de 7 usuarios, entre ellos 5 mujeres y 2 hombres, todos ellos colaboradores del área de SISBÉN de la sede Olaya, la edad promedio oscila entre los 25 y 50 años.

6.8 Plan de análisis

Como todo lo que se busca es disminuir los niveles de estrés desde lo laboral, los empleados también nos han hecho saber lo importante que sería aplicar estas técnicas de respiración en su día a día, incluso en sus hogares, dejando claro en sus respuestas tales como "antes de dormir" "para dormir mejor" "antes de dormir sí". A lo que se puede entender que es muy importante, ya que, si los empleados llegan a sus casas con un nivel de estrés muy alto esto debido a la carga laboral y otros factores de su entorno, si es fundamental que se apliquen estas técnicas de respiración en su día a día y en sus propias casas.

En primer lugar, es muy importante que los empleados estén en un grado de concentración esto debido al trabajo e información que manejan, es por ello que el usuario nos expresa lo siguiente después de la aplicación de estas técnicas de respiración. "siento que es más relajado, me da más tiempo de respirar y de concentrarme" nos indica que el desarrollo de estas herramientas le permite estar más relajada dando con ello

solución a la disminución de los niveles de estrés y por otro lado le permite mejorar la concentración esto es otro punto importante para el empleado ya que responderá de mejor manera a sus tareas laborales teniendo consigo mejores resultados.

En segundo lugar, estas técnicas de respiración son muy importantes por que facilita la jornada laboral, tal como lo expresa el usuario número 1 "Siento que nos destensiona del trabajo, nos cambia de ambiente al estar sentado y más la relajación", "Nos sirve para liberar el cuerpo, para relajarnos y bajar más la tensión". De acuerdo a lo mencionado anteriormente podemos decir que aplicar las técnicas de respiración durante las pausas activas si funcionan y son efectivas ya que es un agente de superación y productividad laboral, partiendo de los beneficios que estas nos otorgan, liberación de estrés y ansiedad.

En consiguiente, las técnicas de respiración se convierten en un factor muy importante ya que permite mitigar los niveles de estrés en su jornada laboral, tal cual como lo expresa la usuario número 2 en la técnica 4 -7-8 "muy bien, para manejar el estrés y la carga de todo el día del trabajo y también para tomar un respiro" de acuerdo a lo expresado por este usuario se puede decir que la aplicación de estas técnicas durante las jornadas laboral le permite tener una mejor actitud y por ello poder cumplir con todas las funciones en su operación ya que tuvo un momento de relajación.

Si tomamos una jornada laboral sabemos todo el estrés que genera, sumado a ello las funciones con las que debe cumplir a diario el colaborador y es por ello que la

aplicación de estas técnicas es de vital importancia, tal cual como lo menciona el usuario número 4, "Siento que descanso, me siento más tranquila como si flotara y con los ojos cerrados muy buena técnica" se puede decir que al realizar estas técnicas siente un mayor descanso y mucha más tranquilidad

7 Resultados

"siento que es más relajado, me da más tiempo de respirar y de concentrarme"

“Nos sirve para liberar el cuerpo, para relajarnos y bajar más la tensión”.

“muy bien, para manejar el estrés y la carga de todo el día del trabajo y también para tomar un respiro”

"Siento que descanso, me siento más tranquila como si flotara y con los ojos cerrados muy buena técnica “

En definitiva, el análisis de la información del grupo focal y de la experiencia de cada uno de los colaboradores asistentes, si se pudo obtener una percepción y unas respuestas muy acertadas. Teniendo en cuenta que estas técnicas de respiración ayudan mucho a la relajación, despejar la mente, liberación del estrés y les da un descanso. Se obtienen resultados muy positivos que nos impulsan a nosotros como los principales facilitadores de estas herramientas, el poder incluir en la pausa activa estas técnicas de respiración, ya que se evidencia los beneficios que perciben los colaboradores asistentes.

8 Discusión

Como todo lo que se busca es mitigar los niveles de estrés desde lo laboral, los empleados también nos han hecho saber lo importante que sería aplicar estas técnicas de respiración a la hora de dormir dejando claro en sus respuestas tales como ""antes de dormir"" "para dormir mejor" "antes de dormir si" a lo que se puede entender que es muy importante ya que si los empleados llegan a sus casas con un nivel de estrés muy alto esto debido a la carga laboral y otros factores de su entorno porque si es fundamental que se apliquen estas técnicas durante el horario laboral.

Es por ello que nos basamos en lo siguiente “El doctor Andrew Weil recomienda prepararse para el ejercicio practicando hasta conseguir mejorar la capacidad pulmonar y poder aguantar la respiración en el tiempo marcado”. (Levante 2018), de acuerdo lo anterior se evidencia la gran importancia que tiene estas técnicas siendo muy importante para que su desarrollo en las jornadas laborales seas más acertadas. Es muy importante que los empleados estén en un grado de concentración esto debido al trabajo e información que manejan es por ello que el usuario nos expresa los siguiente después de la aplicación de estas técnicas "siento que es más relajada me da más tiempo de respirar y de concentrarme" nos indica que el desarrollo de estas herramientas le permite estar más relajada dando con ello solución a la mitigación de los niveles de estrés y por otro lado le permite mejorar la concentración esto es otro punto importante para el empleado ya que responderá de mejor manera a su tareas laborales teniendo consigo mejores resultados.

Es por ello que bajo el siguiente enunciado “El doctor Andrew Weil, como señalan desde la Asociación Mácula Retina, destaca entre algunos beneficios de este método la reducción de la ansiedad, la ayuda para conciliar el sueño y la mejor gestión de los impulsos o de la irritabilidad”. (Información 2019), de acuerdo a lo anterior se evidencia la gran importancia que tiene que tienen estas técnicas ya que nos permites la correcta ventilación para que los nuestros pulmones hagan su proceso de captar el oxígeno de mejor manera, y de esta manera permita una mejor toma de las decisiones a la hora de la jornada laboral.

Estas técnicas son muy importantes por que facilita la jornada laboral, tal como lo expresa el usuario número 1 "Siento que nos des tensiona del trabajo, nos cambia de ambiente al estar

sentado y más la relajación" de acuerdo a lo mencionado antes podemos decir que aplicar las técnicas si funcional ya que facilita del buen desarrollo de la jornada laboral.

De tal manera al recibir estas afirmaciones de los usuarios es importante basarnos en lo que nos dice el siguiente enunciado "Una práctica de la respiración del fuego de 5 a 15 minutos cada día es una buena manera de aprovechar todos sus beneficios. Sin embargo, lo recomendable es comenzar con 3 minutos y trabajar en silencio hasta 5 minutos; para luego ir aumentando progresivamente hasta llegar a 31 minutos" (Relajémonos 2019), de acuerdo a lo anterior se evidencia como los autores nos dejan claro la importancia de una correcta optimización de estos tiempos a la hora de utilizar las técnicas, y como lo manifiestan los autores esto les relaja, les ayuda a una mejora constante para el desarrollo de sus jornadas laborales.

9 Conclusiones

- De acuerdo a las percepciones que tuvieron los empleados de Emtelco sobre las técnicas de respiración durante las pausas activas manifestaron que son muy importantes, ya que les permitía estar más relajados, tranquilos a la hora de la realización de sus tareas, que les permite una mejora en sus jornadas laborales.
- Los empleados manifestaron que las técnicas de respiración se deben seguir utilizando como mitigante para bajar los índices de estrés laboral, ya que a la hora de participar en las pausas nos expresaban lo vital que era la realización de las mismas por lo que se concluye que se deben seguir implementando con el fin de mejoras en rendimiento laboral, y conforme a ello tendrán trabajadores fidelizados en la empresa dándole una estabilidad.
- A dar cumplimiento a lo que se pretendía se puede inferir que las técnicas utilizadas no solo disminuyen el estrés, si no que genera conciencia en los empleados que estas técnicas pueden ser utilizadas en cualquier momento de la vida, dejando como enseñanzas o conocimientos para vida que puede trascender a por medio de la voz a voz con sus familiares y amigos.

11 Referencias

- Águila Soto, A. D. (2019). Procedimiento de evaluación de riesgos ergonómicos y psicosociales. *Universidad de Almería*.
<https://w3.ual.es/GruposInv/Prevencion/evaluacion/procedimiento/descargacompleta.pdf>
- Alonso, A. (2012, 9 de octubre). *6 ejercicios de respiración para relajarse y disminuir la ansiedad*. PSYCIENCIA. <https://www.psyciencia.com/como-saber-cuando-poner-fin-a-la-psicoterapia/>
- Asociación Americana de Psicología (2010). *Los distintos tipos de estrés*. Asociación Americana de Psicología. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Ayuso Marente, J. A. (2006). Profesión docente y estrés laboral: una aproximación a los conceptos de estrés laboral y burnout. *Revista Iberoamericana de Educación* (ISSN: 1681-5653); <http://www.rieoei.org/deloslectores/1341Ayuso.Pdf>
- EMTELCO (2022). *Dirección de Operaciones CX Ventas por Resultados*. ISUU.
<https://issuu.com/mercadeoemtelco/docs/direccion-de-operaciones-cx-ventas-por-resultados>
- Gallego, C. F., Ramírez, N. X., Rendón, M. M., y Toro Díaz, J. (2018). El estrés laboral y su afectación en la empresa y en los empleados de un contact center de la ciudad de Manizales.
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17392/1.%20EL%20ESTR%C3%89S%20LABORAL%20Y%20SU%20AFECTACI%C3%93N%20EN%20LA%20EMPRESA%20Y%20EN%20LOS%20EMPLEADOS%20DE%20UN%20CONTACT%20CENTER%20DE%20LA%20CIUDAD%20DE%20MANIZALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Healthwise (2022, 20 de octubre) *Manejo del estrés: ejercicios de respiración para relajación*. Cigna
<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/manejo-del-estr-ug1812>
- Ley 1355 de 2009. Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. 14 de octubre de 2009.
https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm

Ley 1562 de 2012. Por La Cual Se Modifica El Sistema De Riesgos Laborales Y Se Dictan Otras Disposiciones En Materia De Salud Ocupacional. 11 de julio de 2012.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. 21 de enero de 2013.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Mayo Clinic (2022, 28 de abril) *Estilo de vida saludable. Control del estrés*. Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>

Mera Zapata, C. A. (2022). Percepciones sobre las pausas activas en los trabajadores en la modalidad presencial del Contac Center en la ciudad de Medellín, entre los 18 hasta los 40 años para el primer semestre del 2022. [Tesis de grado, Universidad Católica Luis Amigó]. Archivo físico.

Ministerio de Salud (s. f.). ABECÉ. Pausas activas.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>

Ministerio del Trabajo (2019) *Bienestar y salud mental: un compromiso de MinTrabajo y el Sector Público*. Ministerio del Trabajo.

<https://www.mintrabajo.gov.co/prensa/comunicados/2019/julio/bienestar-y-salud-mental-un-compromiso-de-mintrabajo-y-el-sector-publico#:~:text=%2D%20Dos%20de%20cada%20tres%20trabajadores,sentir%20altos%20niveles%20de%20estr%C3%A9s.>

Organización Mundial de la Salud (2022, 17 de junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. OMS.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Selye, H. (1974). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61, 692-699.

Significados (s. f). *Percepción*. Significados.

<https://www.significados.com/percepcion/#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20percepci%C3%B3n&text=En%20este%20sentido%2C%20el%20t%C3%A9rmino,la%20compresi%C3%B3n%20de%20una%20idea>

Soler Sarrió, A. (2015, 9 de noviembre). *Relájate con la técnica 4-7-8*. Centro de psicología Alberto

Soler. <https://www.albertosoler.es/relajate-tecnica-4-7-8/>

TherapyChat (2019, 21 de septiembre). *Técnicas de respiración y sus beneficios*. TherapyChat.

<https://www.therapychat.com/post-es/tecnicas-de-respiracion-y-sus-beneficios>

Varios, M. (2022). *Kapalabhati (Aliento de fuego)*. Sidhi Yoga.

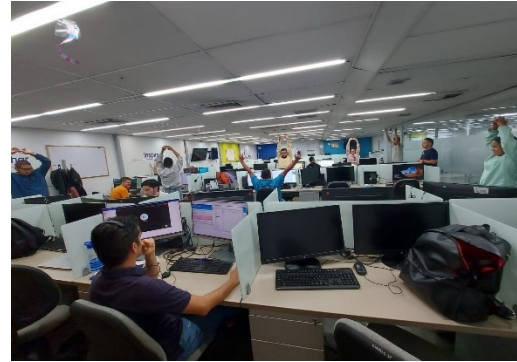
<https://www.siddhiyoga.com/es/yoga/practice/pranayama/kapalabhati-breath-of-fire>

12 Anexos

A



B



C



D



--	--