

**PROPUESTA DE DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA  
LA MICRO-EMPRESA DE CONFECCIONES ZALMA**

**OFFER OF DESIGN OF A PROGRAM OF ACTIVE PAUSES FOR THE  
MICRO-COMPANY OF CONFECTIONS ZALMA**

**ADRIANA GIL**

**BIBIANA ALVAREZ MONTOYA**

**SANDRA JOHANA PICO**

**Estudiantes del Diplomado en Salud Ocupacional  
Fundación Universitaria Maria Cano  
Facultad de Ciencias de la Salud**

**RESUMEN**

Se realizó una propuesta de diseño de un programa de pausas activas en la microempresa de confecciones salma ,con el fin de que la microempresa obtenga conocimiento de los beneficios que trae consigo la implementación de un programa de pausas activas, el cual se desarrolla para prevenir lesiones osteomusculares padecidas por las operarias. Se hicieron varias visitas las cuales nos permitieron observar posturas y principales factores de riesgo a los cuales se encuentra expuesto la población que labora en dicha empresa, igualmente aplicamos una encuesta la cual arrojó resultados de las patologías mas frecuentes en las operarias, finalmente se dieron recomendaciones a fin de reducir y prevenir dichas lesiones osteomusculares que evitan el buen desempeño laboral y por ende reducen la productividad de la microempresa y generan insatisfacción laboral.

## **ABSTRAC.**

There was realized an offer of design of a program of active pauses in the microcompany of confections salma, in order that the microcompany obtains knowledge of the benefits that it(he, she) brings I obtain the implementation of a program of active pauses, which develops to anticipate(prepare) injuries osteomusculares suffered by the operarias.

There were done several visits which allowed us to observe positions(attitudes) and principal factors of risk to which there is exposed the population who works in the above mentioned company, equally we apply a survey which I throw proved from the frequent patologías mas in the operarias, finally they gave to themselves recommendations in order the above mentioned injuries reduced and to prepare osteomusculares that avoid the good labour performance(discharge) and for ende reduce the productivity of the microcompany and generate labour dissatisfaction.

## **PALABRAS CLAVES.**

Operarias, beneficios, postura, pausas activas, propuesta, programa.

## **KEY WORDS.**

Operarias, benefits, position(attitude), active pauses, offer, program.

## **INTRODUCCION**

Hasta hace unos pocos años las empresas se han venido dando cuenta de la importancia de implementar los programas de pausas activas para evitar lesiones osteomusculares que a largo plazo van a generar secuelas en el trabajador, impidiéndole así su optimo desempeño laboral.

En la microempresa de confecciones salma se vio la nesecidad de implementar un programa de pausas activas con el fin de reducir y prevenir este tipo de lesiones ya que en su entorno se presentan problemas osteomusculares que merecen una amplia consideración debido a que podrían ser determinantes en el estado de salud de las operarias, además a través de la implementación de estos programas se da como resultado un ambiente de satisfacción para los empleados, que los motive y proporcione buenos resultados para la empresa.

Con los resultados arrojados por la encuesta pudimos evaluar y dar las recomendaciones pertinentes, logrando así beneficios desde el confort laboral hasta enfermedades profesionales, favoreciendo tanto a la empresa como a sus empleados.

## **PROPUESTA METODOLOGICA**

El tipo de estudio utilizado es no experimental, porque se observan los fenómenos tal como ocurren naturalmente, pero el investigador no interviene en su desarrollo.

El método es deductivo, ya que se inicia con la observación de fenómenos generales con el propósito de señalar las veridades particulares contenidas explícitamente en la situación general, ya que se comenzara con la observación del posible impacto de un programa de pausas activas en una empresa de confecciones.

El enfoque es Cualitativo, Se determinan variables de calificación según las diferentes características:

- Sexo y edad
- Jornada laboral
- Tiempo de descanso
- Factores ergonómicos
- Gasto metabólico
- Puesto de trabajo
- A la hora de analizar los resultados que nos permita situar en un rango de organización a las personas involucradas.

No se aplica para cuantitativo.

No experimental: cuando se estudia sobre comportamientos ya manifiestos y contemplados, y los diseños transeccionales o longitudinales.

La población beneficiaria

La Micro-empresa de confecciones salma cuenta con 9 confeccionistas de sexo femenino, las cuales serán las beneficiadas del programa de pausas activas.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN.**

Al comparar la información arrojada por la encuesta aplicada a las operarias, y con lo observado en las diferentes visitas que se hicieron a la microempresa de confecciones salma se puede afirmar, que en su mayoría las operarias han sufrido lesiones osteomusculares debido a su actividad laboral, siendo la principal lesión osteomuscular padecida la lumbalgia, debido a que las operarias la mayor parte del tiempo se encuentran en posturas estáticas. Cabe aclarar que todas las operarias llegan a su casa después de la jornada laboral con fatiga visual y muscular.

Evidentemente, sin un plan de pausas activas no se podrá disminuir la fatiga visual ni muscular, a través del cual se va a permitir al personal, reducir la tensión muscular, aliviando el espasmo y el disconfort a nivel del músculo, mejorando la circulación sanguínea, garantizando un aporte adecuado de oxígeno y nutrientes al músculo para su correcto funcionamiento, mejorando así el rendimiento laboral.

## **CONCLUSIONES**

Este trabajo busca crear conciencia en el personal que labora en la microempresa de confecciones salma de la importancia de implementar un

programa de pausas activas para así prevenir posibles lesiones osteomusculares y así contribuir en el desempeño laboral y en la productividad de la empresa, y por consiguiente brindarles una mejor calidad de vida.

Con el fin de crear un ambiente laboral mas agradable y saludable para sus empleados planteamos implementar un programa de pausas activas en una microempresa de confecciones la cual, fue plenamente acogida por la gerencia de dicha empresa, con el fin de implementarla en un futuro no muy lejano y por ende encontrar el punto óptimo de producción por parte de los empleados, sin tentar contra su integridad física.

## **RECOMENDACIONES**

Capacitar al personal con los ejercicios propuestos.

Diseñar e implementar un programa de pausas activas

Incentivar al personal de la importancia de realizar descansos en la jornada laboral.

Realizar los ejercicios como mínimo 5 veces por ejercicio o realizar cada ejercicio durante 15 segundos.

## **BIBLIOGRAFIAS**

[www.saludocupacional.com.co](http://www.saludocupacional.com.co)

Seguridad al día 303

Consejo Colombiano de seguridad

[www.suratep.com/index.php](http://www.suratep.com/index.php)



**En esta fotografía podemos observar la postura en  
Que permanece la parte cervical, la mayor parte del tiempo**





**Podemos observar las malas posturas de las operarias**

