

# **DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA LA MICROEMPRESA “SALÓN DE BELLEZA EL ARTE EXCLUSIVO”**

## **DESIGN OF A PROGRAM FOR SMALL BUSINESS SNOOZE "BEAUTY SALON EXCLUSIVE ART"**

Vanesa Aguirre Henao, Melissa Reina Velásquez, Paola Andrea Valderrama Muñoz.

### **RESUMEN**

Es un estudio descriptivo no experimental, que busca mediante el método inductivo, implementar un programa de pausas activas analizando la información obtenida por medio del instrumento; El propósito de este estudio fue diseñar un programa de pausas activas en la microempresa salón de belleza “El Arte Exclusivo” Para ello se utilizó una población de 8 personas y se aplicó Encuesta de tipo evaluativa, referida a opiniones y con fines específicos. En esta investigación se hizo evidente la necesidad de diseñar y posteriormente implementar un programa de pausas activas, teniendo en cuenta que la población objeto no realiza ningún tipo de actividad física; donde se observa que es indispensable la necesidad de disminuir considerablemente e incluso de suprimir toda eventualidad de aparición de sucesos riesgosos de deterioro físico, que afectan las condiciones de salud de los trabajadores, mejorando positivamente en la calidad de vida.

**PALABRAS CLAVES:** Pausas activas, actividad física, deterioro físico, salud, trabajadores, calidad de vida.

### **ABSTRAC**

It is a non-experimental descriptive study, which seeks through the inductive method, implement a program of active breaks analyzing the information obtained through the instrument; The purpose of this study was to design a program for active breaks in the microenterprises salon "Art Exclusive "We used a population of eight individuals were surveyed and evaluative, and opinions relating to specific purposes. In this investigation it became clear the need to design and then implement a program of active breaks, taking into account that the population does no physical activity, which shows that it is essential the need to reduce significantly or even eliminate any possibility of occurrence of hazardous events of physical deterioration, affecting the health of workers, positively improving the quality of life.

**Key words:** Active breaks, physical activity, physical deterioration, health, labor, quality of life.

De acuerdo con la OMS, la salud ocupacional es una actividad multidisciplinaria dirigida a promover y proteger la salud de los trabajadores mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Además procura generar y promover el trabajo seguro y sano, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo realizando el bienestar físico mental y social de los trabajadores y respaldar el perfeccionamiento y el mantenimiento de su capacidad de trabajo. A la vez que busca habilitar a los trabajadores para que lleven vidas social y económicamente productivas y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible, la salud ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo.<sup>1</sup>

Las pausas activas tienen gran importancia dentro de un programa de salud ocupacional debido a que tienen la finalidad de disminuir lesiones osteomusculares, reducir la fatiga, mejorar las relaciones interpersonales entre los trabajadores y así hacer más eficaz la producción de la empresa, entre otras.

El trabajo somete a las personas a diferentes tipos de riesgos para su salud. La medicina cada vez da más importancia a la prevención y no sólo al tratamiento de enfermedades.

Es difícil concretar qué enfermedad está más implicada en la relación entre trabajo y salud pero sí se está viendo cómo el trabajo cada vez más, supone una entrega y una implicación que en ocasiones rebasa un límite adecuado. Hay personas que desarrollan un estilo de vida excesivamente centrado en aspectos laborales. Se desprecia el descanso nocturno y se abusa de las horas de sueño, incluso obligando al organismo a modificar repetidamente su biorritmo. La dieta deja de cuidarse, se llega a un sedentarismo muy nocivo y difícil de combatir. No es infrecuente recurrir a sustancias estimulantes o tóxicas para mantener un nivel de actividad alto.<sup>2</sup>

El objetivo del presente artículo es diseñar un programa de pausas activas en la microempresa salón de belleza “El Arte Exclusivo” de la ciudad de Santiago de Cali, mediante una encuesta de tipo evaluativa referida a opiniones y con fines específicos.

---

<sup>1</sup> Dr. Héctor A. Nieto. “Salud laboral” (On line). Disponible [http://www.fmed.uba.ar/depto/sal\\_seg/salud\\_laboral1.pdf](http://www.fmed.uba.ar/depto/sal_seg/salud_laboral1.pdf)

<sup>2</sup> Dr. Javier Ladilla. “La importancia de la medicina preventiva: la salud y el trabajo” (On line). Citado el día 15 de enero del 2008. Disponible en: <http://www.navactiva.com/web/es/aslab/doc/articulos/2008/01/45604.php>

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

El estudio realizado fue descriptivo no experimental, debido a que el investigador observa los fenómenos tal y como ocurren naturalmente, sin intervenir en su desarrollo.

Esta investigación utiliza un método inductivo, tiene en cuenta la observación y la experiencia de la realidad para generalizar y llegar a una teoría sobre temas de interés.

Se llevo a cabo un enfoque cuantitativo, donde se emplea la recolección y el análisis de los datos, para contestar las preguntas de investigación y probar hipótesis, confía en la medición numérica, el conteo y usualmente en la utilización de elementos estadísticos para poder establecer patrones de comportamiento de una población.

La población con la que se conto para esta investigación fue 8 trabajadores que laboran en la microempresa salón de belleza “El Arte Exclusivo” en la ciudad de Santiago de Cali.

<b>CARGO</b>	<b>NUMERO DE PERSONAS</b>
<b>Auxiliar de Estilista</b>	1
<b>Manicuristas</b>	3
<b>Estilistas</b>	3
<b>Oficios varios</b>	1
<b>Total</b>	8

**PROCESOS REALIZADOS EN LA SALA DE BELLEZA EL ARTE EXCLUSIVO**



## CORTE Y CEPILLADO



## TINTES, RAYITOS E ILUMINACIONES



## ÁREA DE UÑAS



## **CONCLUSIONES**

En la investigación realizada en la microempresa salón de belleza “El arte exclusivo” se puede concluir que:

En la microempresa salón de belleza “El arte exclusivo” Ciertamente es representativo el conocimiento que tienen los trabajadores acerca de las pausas activas, teniendo en cuenta quienes expresaron conocer como quienes simplemente no han escuchado o han leído sobre el tema. Esto conlleva un alto riesgo de adquirir en los trabajadores enfermedades profesionales.

Los trabajadores manifiestan la importancia que tiene la implementación de un programa de pausas activas en su sitio de trabajo, debido a que mejora la calidad de vida del trabajador disminuyendo la accidentalidad en el sitio de trabajo.

De acuerdo con la recolección de la información, es evidente la necesidad de diseñar y posteriormente implementar un programa de pausas activas, teniendo en cuenta que la población objeto no realiza ningún tipo de actividad física; donde se observa que es indispensable la necesidad de disminuir considerablemente e incluso de suprimir toda eventualidad de aparición de sucesos riesgosos de deterioro físico, que afectan las condiciones de salud del los trabajadores, mejorando positivamente en la calidad de vida.

Es importante resaltar la importancia de la labor que tiene el fisioterapeuta en el desempeño del programa de salud ocupacional (medicina preventiva), ya que su principal objetivo es brindar actividades de prevención destinadas a evitar los efectos negativos en los trabajadores originados por extensas jornadas de trabajo apoyándose en el desarrollo de las pausas activas.

## **RECOMENDACIONES**

Implementar en programa de las pausas activas a los trabajadores de la microempresa salón de belleza “El arte exclusivo” debido a que dentro de esta, no se ha ejecutado nunca ningún programa de salud ocupacional.

Capacitar un líder para que este, realice capacitaciones a los trabajadores sobre la importancia del desarrollo de este tipo de actividades, así como también supervise la realización de las mismas.

Realizar las Pausa Activa antes, durante y después de la jornada laboral, para reducir la fatiga muscular y evitar mayor sintomatología en las patologías que se presentan actualmente en los trabajadores.

Incentivar el desarrollo de las pausas activas dentro del sitio de trabajo, por medio de actividades lúdicas fomentando el trabajo en equipo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Dr. Héctor A. Nieto. "Salud laboral" (On line). Disponible [http://www.fmed.uba.ar/depto/sal\\_seg/salud\\_laboral1.pdf](http://www.fmed.uba.ar/depto/sal_seg/salud_laboral1.pdf)

Dr. Javier Ladilla. "La importancia de la medicina preventiva: la salud y el trabajo" (On line). Citado el día 15 de enero del 2008. Disponible en: <http://www.navactiva.com/web/es/aslab/doc/articulos/2008/01/45604.php>.