



PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DE LÍDERES EN PAUSA ACTIVA EN LAS ÁREAS ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD ICESI. SANTIAGO DE CALI 2008

Elizabeth Aguilar Llanos, Lorena Polanco Ariza e Isabel Cristina Rodríguez Ceballos. Estudiantes 10 semestre de Fisioterapia. Fundación Universitaria María Cano (FUMC) - extensión Cali.

Mayo de 2008



RESUMEN

La Universidad ICESI es una institución que cuenta con una gran infraestructura física y gran proporción de trabajadores en todas sus áreas. Cuenta con un Programa de Salud Ocupacional el cual se encarga de proporcionar todos los elementos requeridos y necesarios para asegurar el bienestar del trabajador, sin embargo no cuentan con un acompañamiento constante en pausa activa durante la jornada laboral o con un trabajador líder capacitado para dirigir la pausa activa a sus compañeros, por lo que los trabajadores solo realizan la pausa activa dirigida por los estudiantes practicantes de Fisioterapia de la FUMC, debido a esto se planteó la realización de un Programa de Capacitación de Líderes en pausa activa para proporcionarle herramientas que incentivan la realización de ejercicio físico y actividad física en la población laboral, para fomentar el empoderamiento de los trabajadores y estos tomen a la pausa activa como una rutina de trabajo.

PALABRAS CLAVES: Actividad física, ejercicio, flexibilidad, pausa activa, capacitación, liderazgo.

PROGRAM OF QUALIFICATION OF LEADERS IN ACTIVE PAUSE IN THE ADMINISTRATIVE AREAS OF UNIVERSITY ICESI. SANTIAGO OF CALI 2008

ABSTRACT

KEY WORDS: Physical activity, exercise, flexibility, activity pause, qualification, leadership.

INTRODUCCIÓN

La Pausa Activa es una actividad física específica en el lugar de trabajo que tiene varios beneficios a nivel fisiológico, psicológico y social de las diferentes estructuras del cuerpo humano ya que es un periodo de tiempo en donde se reducen las tensiones musculares y se logra la relajación, mejorando la eficiencia de la persona en su puesto de trabajo, su duración es de 5 a 10 minutos y se realiza cada 45 minutos de la jornada de trabajo.

La finalidad de esta actividad es romper con todo ciclo de trabajo estático y repetitivo que puede causar a los trabajadores múltiples alteraciones musculoesqueléticas y le brinda a los trabajadores la posibilidad de mejorar sus posturas a través de la concientización de la ubicación de los segmentos corporales más convenientes para su estructura corporal, es un método tendiente a conservar la salud y evitar dolores o lesiones que puedan ser producto de la labor cotidiana dentro del área de trabajo.¹

El tema a tratar en este artículo es la realización de un Programa de Capacitación de Líderes en Pausa Activa basada en las necesidades de la Institución y del trabajador de la Universidad ICESI, con el fin de que los trabajadores realicen pausa activa como una rutina dentro de la jornada laboral y no solamente cuando cuentan con el acompañamiento de los estudiantes practicantes de Fisioterapia; ya que hoy en día, dicha Universidad, cuenta con el apoyo constante de los estudiantes de la Fundación Universitaria María Cano extensión Cali, que realizan sus actividades académicas y de intervención en el área de Salud Ocupacional desarrollando diferentes programas como evaluaciones de puesto de trabajo, prevención de alteraciones osteomusculares, orientaciones educativas y por supuesto pausas activas, entre otros. Sin embargo, la cobertura de estas pausas no es durante toda la jornada laboral, pues el horario de los estudiantes no lo permite, de aquí surge, la importancia de la implementación de este programa de capacitación, para que los mismos trabajadores tomen conciencia de la importancia de la pausa activa para su bienestar físico, mental y laboral y creen hábitos saludables y de auto cuidado.

Los objetivos del trabajo de aplicación son a nivel general desarrollar un Programa de Capacitación de Líderes en Pausa Activa en las áreas administrativas de la universidad ICESI y como objetivos específicos están: caracterizar socio-

¹ **Lic. Néstor Colazo.** *Gimnasia y Salud en las empresas*, recuperado el 27/09/07 de: <http://www.losrecursoshumanos.com/saludempresas.htm>

demográficamente la población a la cual se va a dirigir el programa de capacitación de líder en pausa activa, identificar los trabajadores con características de líder dentro de cada área de la Universidad ICESI, desarrollar el planteamiento de un programa de capacitación de líderes en pausa activa en la Universidad ICESI en el periodo de 2008-01, para así lograr la sostenibilidad del programa de capacitación de líderes en pausa activa en la Universidad ICESI, desde la práctica laboral en dicha institución y de esta manera contribuir en el bienestar físico-mental y laboral de los trabajadores.

PROPUESTA METODOLOGICA



Se realizó un trabajo de tipo aplicativo basado en el modelo teórico de intervención de creencias en salud, con una población beneficiaria de 10 trabajadores del área administrativa de la Universidad ICESI de la ciudad de Santiago de Cali (Valle) en un periodo comprendido entre 2007-02 y 2008-01, donde se capacitaron a 9 trabajadores con la respectiva autorización del Programa de Salud Ocupacional y la firma del consentimiento informado respectivo de cada trabajador.

Se realizó un sondeo inicial para medir la necesidad de la pausa activa en las áreas de trabajo, seguido de una encuesta y evaluación al inicio y al final del programa, en donde se evaluó el nivel de conocimientos en relación al tema de pausa activa por parte de los trabajadores, cuyos resultados fueron satisfactorios.

Los trabajadores contaron con dos capacitaciones una teórica y otra práctica, además de la dotación de una herramienta educativa de trabajo (cartilla de pausa activa) que hace parte del programa de capacitación de líderes en pausa activa; la capacitación teórica se realizó con una presentación en Power Point en donde se les ilustro sobre los temas de: pausa activa, objetivos y beneficios de la pausa activa, liderazgo, cualidades del líder y diferentes actividades que se pueden realizar en la pausa activa, además se desarrolló una actividad grupal y una técnica de relajación final.

La capacitación práctica se llevo a cabo en cada área de trabajo en donde cada líder realizó la convocatoria a los compañeros de área y la respectiva actividad, implementando la cartilla que se les brindó en la capacitación teórica.



El análisis de datos de los resultados de la encuesta inicial, asistencia a la capacitación teórica y la evaluación final se realizó con la tabulación en tablas de frecuencias y gráficos.

DISCUSIÓN

Con la creación de este Programa de capacitación de líderes en pausa activa se fomentó una conciencia en los trabajadores de la Universidad ICESI sobre la importancia de la realización de pausa activa constante como una rutina de trabajo en el área laboral y no solo cuando cuenten con la compañía de Fisioterapia.

Por lo que podemos decir que la capacitación de líderes relacionados con temas en salud y específicamente en este caso en pausa activa, es una actividad de promoción de la salud y se convierte en una estrategia eficiente para fomentar hábitos saludables a nivel laboral, además de ser una herramienta indispensable en la búsqueda del aumento de la productividad laboral y disminución de alteraciones musculo-esqueléticas propias de las condiciones de trabajo.

Los resultados obtenidos fueron satisfactorios tanto para el Programa de Salud Ocupacional, los trabajadores de la Universidad ICESI involucrados en el proceso, como para las estudiantes que realizaron el trabajo, ya que se logró la continuidad y sostenibilidad de este como Programa.

CONCLUSIONES

- El programa de capacitación de líderes en pausa activa contó con una gran aceptación por parte de los trabajadores y la Coordinadora del Programa de Salud Ocupacional de la Universidad ICESI.
- Se logró que el programa fuera aceptado por parte de la Universidad ICESI y la Práctica laboral de la FUMC, para así lograr la sostenibilidad y seguir la implementación de este en las rotaciones de práctica siguientes.
- El programa de capacitación de líderes es una herramienta importante y necesaria en cualquier empresa que tenga conformado un Programa de Salud Ocupacional, ya que permite que los mismos trabajadores se empoderen de las situaciones determinantes de la salud que puedan afectar su desempeño laboral y logren el mejoramiento y el control en el momento en que se presenten estas.
- Se logró el empoderamiento del tema de la pausa activa como rutina de trabajo, por todos los trabajadores que fueron capacitados.
- Los trabajadores capacitados realizaron una excelente práctica durante el taller práctico realizando una pausa activa acorde con los requerimientos o necesidades de cada área y siguiendo todas las indicaciones que les suministró, además de la utilización de la cartilla.
- Al realizar la capacitación teórica se observó mucha receptividad por parte de las personas elegidas para esta actividad demostrándolo en la capacitación práctica.
- Al finalizar la actividad se realizó una retroalimentación entre los trabajadores y los ponentes de la capacitación, la cual fue satisfactoria para las dos partes.

RECOMENDACIONES

- Seguir con las capacitaciones cada 3 meses a los trabajadores que se consideren que tienen actitudes de líderes y realizar una reunión cada mes con los trabajadores ya capacitados.

- Implementar el programa en las otras áreas de la Universidad ICESI sobre todo en las que aun no realizan pausa activa con las practicantes de Fisioterapia, por cobertura del programa.
- Realizar una continua vigilancia (reuniones) y modificaciones que se requieran a los líderes ya capacitados anteriormente.
- Estimular a los líderes para que sigan con esta labor y no se pierda la participación y continuidad del programa.
- Realizar campañas incentivando la importancia de ampliar la cobertura e inscripción al programa.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

UNIVERSIDAD ICESI, acerca de ICESI, Recuperado el 17-08-07 de: <http://www.icesi.edu.co>

Ing. BORJA Angélica María, Coordinadora del programa de Salud Ocupacional Universidad ICESI, Cali – Colombia

GONZALES ARANGO Francisco Javier, Auxiliar programa gestión en salud, seguridad y ambiente (PGSSA), febrero 8 del 2008, Cali – Colombia

CONFEDERACION GENERAL DEL TREBALL (CGT) Guía de salud laboral 5, 01/97, Recuperado el 04/09/07 de: <http://ret0019r.eresmas.net/gsl/gsl05.pdf>

Lic. COLAZO Néstor. Gimnasia y Salud en las empresas, recuperado el 27/09/07 de: <http://www.losrecursoshumanos.com/saludempresas.htm>

STATE COMPESATION INSURANCE FUND, Pausas, Descansos y Estiramientos Ergonómicos del Cuerpo, Recuperado el 11/02/08 de: <http://www.scif.com/safety/safetymeeting/Article.asp?ArticleID=358>

MENDEZ A. Carlos, Metodología, diseño y desarrollo del proceso de investigación, tercera edición, Editorial Mc Graw Hill. 2001

AGUILAR Silceo Alfonso. Capacitación y Desarrollo del Personal. Editorial Limusa. México, 1995

MAFLA Carolina, JURADO Isaura, PRADO G. Adriana, Propuesta de un programa de Pausa Activa para los trabajadores del área administrativa en el ingenio La Cabaña Caloto Cauca. Santiago de Cali, 2006. Proyecto líder, Fundación Universitaria María Cano. Programa de Fisioterapia.

RESTREPO Z. Lorena, RAMIREZ D. Milena, Implementación de un programa de capacitación de líderes en Pausa Activa a trabajadores de los departamentos CONTAC Center, Clasificados, Despacho y Redacción de la empresa El País en Cali, Santiago de Cali, Febrero - junio 2006. Proyecto líder, Fundación Universitaria María Cano. Programa de Fisioterapia.

ANDRADE P. Alexandra, Programa de capacitación a líderes en Pausa Activa a los trabajadores de las diferentes áreas de la empresa Empaques Industriales Colombianos S.A. Planta Palmira. Santiago de Cali, 2006. Proyecto líder, Fundación Universitaria María Cano. Programa de Fisioterapia.

UNIVERSIDAD DEL VALLE, Salud Ocupacional Medicina Preventiva y del Trabajo, Recuperado el 28/02/08 de: <http://saludocupacional.univalle.edu.co/medicinapreventiva.htm>

ÁLVAREZ-DARDET Carlos, las bases de la promoción de la salud, Recuperado el 24/03/08 de: <http://www.cepis.ops-oms.org/bvsahi/fulltext/bases.pdf>

MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL, Resolución 1016 de 1986

Dra BREINBAUER. Cecilia, ¿Cómo construir un programa en prevención de salud para adolescentes?. Pan American Health Organization 2003, diapositiva 22

CABRERA Gustavo. Creencias en salud: historia constructos y aportes del modelo. En revista facultad nacional de salud pública Recuperado el 02/04/08 de: <http://209.85.165.104/search?q=cache:0791.pdf+modelo+de+creencias+en+salud&hl=es&ct=clnk&cd=8&gl=co&client=firefox->

CARRILLO Yurley, CRIOLLO Wilmer Y MEDINA Giovanny, Conocimientos creencias y prácticas de cuidadores de menores de 5 años sobre prevención

primaria y manejo de infecciones respiratorias agudas sector alto las minas, Cali, Fundación Universitaria María Cano, Programa de Fisioterapia, Monografía, 2007.