

UCUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

Pausas Activas en los puestos de trabajo, Revisión Bibliográfica.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación en Cultura Física.

Autor:

Jorge Sebastián Redrován Mendoza

CI: 010539878-8

Correo electrónico: jorgemendoza339@gmail.com

Tutor:

Dr. Helder Guillermo Aldas Arcos

CI:1600383275

Cuenca, Ecuador

17-mayo-2022

Resumen:

En la actualidad, en las empresas o instituciones cada vez es más frecuente realizar un trabajo que exija permanecer en una misma postura durante un tiempo prolongado, lo que genera que el cansancio se acumule en diversas zonas del cuerpo tales como: cuello, hombros, piernas entre otras. Este estudio tiene por objetivo determinar los beneficios que tienen las pausas activas en el trabajo, como método de afrontamiento ante la fatiga y diversas condiciones físicas - psicológicas dentro de los puestos de trabajo, mediante una revisión bibliográfica. Para cumplir este objetivo, se emplean como principales métodos de investigación, la revisión bibliográfica, análisis documental, histórico lógico, analítico sintético. Con una selección y clasificación de la información, de artículos científicos, libros y trabajos de titulación de los últimos 15 años en español e inglés, extraídos de Google Académico y base de datos científicas. Se abordarán las categorías acerca de: ejecución de pausa activa en los trabajadores o empleados, beneficios de la pausa activa en los trabajadores o empleados, ejercicios de pausa activa, disminución de los riesgos laborales. En este estudio se deja evidencia de la importancia de los ejercicios de pausa activa en los puestos de trabajo, así como también los ejercicios para la ejecución de la pausa activa en las empresas e instituciones.

Palabras claves: Pausas activas. Ejercicios. Puestos de trabajo. Beneficios en la salud.

Abstract:

Currently, it is more and more common to perform a job that requires staying in the same posture for a long time, which causes fatigue to accumulate in various areas of the body such as: neck, shoulders, legs, among others. Therefore, it is necessary to take active breaks, they are short breaks that are applied within work and that seek to activate the musculoskeletal system and reduce stress through exercises. The purpose of this study is to know the benefits of active breaks, through a bibliographic review; To fulfill this objective, the main research methods are used: bibliographic review, documentary analysis, logical history, and synthetic analysis. With a selection and classification of information, scientific articles, books and degree works dating from the last 15 years to the present in Spanish and English, extracted from Google Scholar and scientific databases. The categories will be addressed: The active pause in workers or employees, Benefits of the active pause, Methodology for the exercises of active pause, this study reveals the importance and benefits of the active pause in the health of the Administrative.

Keywords: Active breaks. Exercises. Job positions. Health benefits.

Índice

Resumen:	2
Agradecimiento.....	10
Introducción	11
Planteamiento del problema	13
Justificación	15
Objetivos	16
Objetivo general.	16
Objetivos específicos	16
Capítulo 1. Marco teórico	17
1.1.Pausa activa	17
1.2 Pausa activa en los puestos de trabajo	19
1.3 Beneficios e importancia de la pausa activa en los trabajadores	20
Tabla 1	22
1.4. Ejercicios para la pausa activa	23
1.4.1 Mindfulness	24
1.4.2 Ejercicios para los Ojos	26
1.4.3 Ejercicios para el cuello	27
1.4.4 Ejercicios para los hombros	28
1.4.5 Ejercicios para la espalda	28
1.4.5.1Ejercicios para la espalda de pie	29
1.4.6 Ejercicios para la extensión Lumbar	30
1.5 Miembros inferiores	30
1.5.1 Ejercicios posición sentado	31
1.5.2 Ejercicios para piernas	32
1.5.3 Ejercicios para las pantorrillas	32
1.6 Ejercicios para todo el cuerpo	34
1.6.1 Burpess	34
1.6.2 Ejercicios para el cuello	34

1.6.3 Ejercicios para los hombros.....	35
1.6.4 Ejercicios para manos y codos.....	36
1.6.5 Ejercicios de zancadas	37
1.6.6 Ejercicio de puente de Glúteos.....	38
1.6.7 Ejercicio peso muerto	39
1.6.8 Ejercicio Mountain Climbers	39
1.6.2 Organizador gráfico ejercicios para la pausa activa.	40
1.7. La depresión dentro de las condiciones intralaborales y extralaborales, casos reales	40
a nivel internacional.	40
1.8 Enfermedades relacionadas a los trabajos de oficina.....	42
Capítulo 2: Metodología.....	44
2.1 Tipo de Investigación.....	44
2.2 Criterios de inclusión:.....	44
2.3 Criterios de exclusión:	44
2.4 Organización de la información.	45
2.5 Ubicación temporal.....	45
Capítulo 3. Resultados y Discusión	46
3.1. Resultados.....	46
3.2 Resultados de la revisión bibliográfica acerca de las pausas activas en el trabajo.....	47
Tabla 2.....	48
3.3 Discusión.....	57
Capítulo 4. Conclusiones y Recomendaciones.....	60
4.1 Conclusiones	60
4.2. Recomendaciones.....	61
Bibliografía.....	62
Anexos	71

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Mindfulness, ejercicios del cerebro	24
Ilustración 2 Mindfulness, ejercicio atención plena.....	24
Ilustración 3 Mindfulness, ejercicio observación consiente	25
Ilustración 4 Mindfulness, ejercicio cuenta hasta 10	26
Ilustración 5 Movimientos oculares para evitar la fatiga visual.....	26
Ilustración 6 Ejercicios de movilización para el cuello.....	27
Ilustración 7 Movimientos de los hombros	28
Ilustración 8 Movimiento de espalda, rotación del tronco	29
Ilustración 9 Ejercicio para la espalda de pie	29
Ilustración 10 Ejercicio de extensión lumbar	30
Ilustración 11 Ejercicios con postura sentada.....	31
Ilustración 12 Ejercicio con flexión de piernas	32
Ilustración 13 Ejercicio de elevación de rodillas	33
Ilustración 14 Ejercicio de burpess.....	34
Ilustración 15 Ejercicios para cuello.....	35
Ilustración 16 Ejercicio de elevación de hombros	36
Ilustración 17 Ejercicio para relajación de las manos	37
Ilustración 18 Ejercicio de zancada	38
Ilustración 19 Ejercicio puente de glúteos	38
Ilustración 20 Ejercicio de peso muerto con mancuernas	39

Ilustración 21 Ejercicio Mountain Climbers	39
Ilustración 22 Ejercicios para pausas activas	40
Ilustración 23 Organizador gráfico - investigaciones sobre pausas activas en el trabajo.....	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Otros beneficios de las pausas activas	22
Tabla 2 Resumen de las características más relevantes de cada uno de los estudios incluidos en este revisión.....	48

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Jorge Sebastián Redrován Mendoza en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Pausas Activas en los puestos de trabajo, Revisión Bibliográfica.", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 17 mayo de 2022.



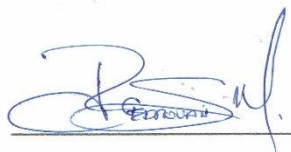
Jorge Sebastián Redrován Mendoza

C.I: 010539878-8

Cláusula de Propiedad Intelectual

Jorge Sebastián Redrován Mendoza, autor/a del trabajo de titulación "Pausas Activas en los puestos de trabajo, Revisión Bibliográfica.", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 17 mayo de 2022.



Jorge Sebastián Redrován Mendoza
C.I: 010539878-8

Agradecimiento

El presente trabajo de investigación está en agradecimiento a Dios y a mi familia, que me brindaron apoyo para poder llegar a culminar y realizar este trabajo a lo largo de mi carrera universitaria. Agradezco también a mi director de trabajo de titulación, Dr. Helder Aldas Arcos, por la dedicación, tiempo y apoyo que me ha brindado a este trabajo, por el respeto a nuestras sugerencias e ideas y por la dirección y el rigor que ha facilitado a las mismas.

Introducción

En el país, existe un importante número de Instituciones y Empresas que crecen anualmente, así como también se incrementan los puestos de trabajo, de la mano con el desarrollo de la producción que se encuentra basado en normas Internacionales, como la norma ISO 9001 (2008), la cual involucra a la excelencia en la gestión de las operaciones que se llevan a cabo y su compromiso de buscar entusiastas en el desarrollo de sus actividades laborales cotidianas.

Las personas generalmente en sus puestos de trabajo conservan la misma postura por largas horas, como consecuencia de esto, de un ambiente inactivo entorno a su estilo de vida, se produce el sedentarismo, que a su vez provoca diferentes patologías denominadas como patologías musculoesqueléticas, las mismas que, en algunas ocasiones, son de lento avance, pero peligrosas y con consecuencias muchas de las veces irreversibles. Con el objetivo de prever el deterioro de la salud tanto física como mental de los trabajadores, se instaura en el año 2004 el instrumento andino de seguridad y salud en el trabajo, decisión del acuerdo de Cartagena 584, que se encuentra vigente hasta la fecha; en dicho documento, en su capítulo II, artículo 4, se presenta parámetros que contribuyen al buen ambiente laboral propiciando la seguridad de los trabajadores.

De acuerdo a los registros de datos estadísticos realizado por el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social [IEES] (2018) del mes de noviembre, sobre el seguro general de riesgos del trabajo dentro de las condiciones riesgosas del puesto de trabajo, la de mayor recurrencia es: factor de riesgo ergonómico con el 79,8%, donde se identifica a aquellos trabajadores expuestos al factor de riesgo ergonómico asociado a la manipulación de cargas, posturas, etc., aquí radica la importancia de realizar pausas activas que ayuden al cuerpo a mejorar su estado y estar con una mejor salud física al realizar ejercicios sencillos que relajen el cuerpo.

En Estados Unidos el desarrollo de pausas activas al día está presente contribuyendo al mejoramiento tanto físico como mental de la salud de los trabajadores, pues vitales son los importantes beneficios para sus empleados. La problemática en todo el mundo es la fatiga producto del trabajo siendo esta la combinación de la exigencia del trabajo, la monotonía en el lugar de trabajo, que puede ocasionar al trabajador una serie de efectos negativos que traen consigo las diferentes enfermedades (García & del Hoyo, 2002).

Planteamiento del problema

Es frecuente tener en una organización, puestos laborales que se desarrollen en un mismo espacio de trabajo, donde los empleados permanecen durante muchas horas en la misma postura, realizando actividades repetitivas. Estos trabajos son principalmente realizados por secretarías, administrativos, personal financiero, contadores entre otros, los cuales pueden afectar su condición, por la baja o nula movilidad que requiere por sus actividades laborales, lo que puede generar un deterioro en su postura provocando múltiples malestares tanto físicos como psicológicos (Piñeda & Montes, 2014).

Si bien es cierto, estos malestares pueden muchas veces ser poco visibles y de lento progreso, también es cierto que en varios casos las enfermedades ocasionadas a partir del sedentarismo, de la poca movilidad del cuerpo durante las horas del trabajo, pueden ser muchas veces irreversibles y traer complicaciones que afecte grandemente a la salud de quienes la padecen. La falta de ejercicio puede ocasionar varias enfermedades, esta es generalmente producto del sedentarismo laboral, producto de largas horas de estrés en el trabajo (Niño & Solano, 2020).

Por otra parte, el exceso de trabajo puede generar en los empleados, estrés laboral o el síndrome del trabajador quemado, en donde la sobre carga de actividades sin un debido descanso, puede generar errores al momento de realizar una actividad, reduciendo de una manera importante el rendimiento en el empleado, es común cuando se comete un error dentro de una empresa atribuir el mismo a factores de cansancio por parte del trabajador. Durán et al., (2018).

La presente investigación se fundamenta en el paradigma crítico-propositivo porque permite comprender la realidad del problema realizando un análisis relacional entre el desempeño laboral y la monotonía en el trabajo, de esta manera se propone evidenciar desde la

teoría aspectos claves y ejercicios para precautelar la salud laboral y calidad de vida de los trabajadores.

El ejecutar diariamente pausas activas en los puestos de trabajos mejorará el rendimiento de los trabajadores de forma notoria, utilizando los ejercicios correctos en base a cada zona del cuerpo y de la mente de las habilidades y destrezas que serán demostradas al momento de desempeñar diferentes actividades en los lugares o trabajos donde prestan sus servicios. Cáceres et al., (2017).

Al no conocer las nuevas alternativas que están siendo implementadas en la mayoría de empresas para estas problemáticas como el estrés laboral, es inevitable seguir en un círculo donde el empleado no tiene un pensamiento más allá del solo hecho de trabajar y trabajar, sin tomarse un momento para cuidar su salud. El trabajador perderá su horizonte, sin fijarse metas, ya que se encuentra desmotivado por la monotonía de su labor, su cansancio llegará a tal punto que afectará el normal desenvolvimiento de la persona. (Mosquera, 2016)

Por lo anteriormente planteado el problema de investigación es la ausencia de pausas activas en los puestos de trabajo, lo cual afecta a la salud física y mental de los empleados o trabajadores a mediano y largo plazo.

Justificación

El presente trabajo investigativo se centra en la importancia de la ejecución de pausas activas en los diferentes puestos de trabajos para el mejoramiento, tanto físico como mental, en cuanto al rendimiento de los empleados en sus áreas de actividades, permitiendo un mejor estilo de vida y a su vez, previniendo las enfermedades o patologías ocupacionales.

Es necesario la implementación de estas actividades para velar con el cumplimiento de la ley, en la Constitución de la República del Ecuador, que en su artículo 326, en el Art. 5, expresa que las personas tienen derecho a desarrollar las actividades laborales en un ambiente que garanticen la salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar (Constitución de la República del Ecuador, 2008). También se puede encontrar que en el Art 2. del Instrumento Andino de Seguridad y Salud en el Trabajo (2004), afirma que es necesario promover y regular acciones con el fin de mejorar las condiciones de laborales y que es necesario velar por la prevención de los riesgos en el trabajo.

Por otra parte, en el Art. 5 que indica que es necesario difundir información y formar a los trabajadores en materia de salud y seguridad ocupacional, sobre todo en aspectos de ergonomía en los adecuados procesos de trabajo (Instrumento andino de seguridad y salud en el trabajo, 2004). Es decir, expresa que es de suma importancia que la institución vele por la formación de los trabajadores y aplique de una manera adecuada mecanismos para reducir los riesgos ergonómicos, deben contar con un adecuado proceso formativo, por lo que es importante que se encuentren dirigidos por profesionales de la actividad física y deporte. Cáceres et al., (2017).

De esta forma, la presente investigación busca difundir el contenido de esta investigación en pausas activas con la finalidad de que el empleado pueda realizar diversos ejercicios dentro de los puestos de oficina con el fin de mejorar su calidad de vida y prevenir riesgos ergonómicos que este se encuentre expuesto, de esta manera la persona, puede mejorar su condición física, sino este será un componente importante para reducir los niveles de estrés a los que está expuesto.

Este documento investigativo, podrá ser usado por los departamentos de talento humano de cualquier institución con la finalidad de justificar la importancia de las pausas activas dentro de los puestos de trabajo y también apoyar al área de salud y seguridad ocupacional que actualmente tienen mucho auge, que buscan contribuir a la mejorara de la salud mental y física de los empleados de una empresa, institución o compañía.

Objetivos

En esta investigación, se identifica como objetivo general:

Objetivo general.

- Determinar los beneficios de las pausas activas en el trabajo, como método de afrontamiento ante la fatiga y diversas condiciones físicas - psicológicas dentro de los puestos de trabajo, mediante una revisión bibliográfica.

Para el desarrollo de este objetivo se plantea los siguientes objetivos específicos:

Objetivos específicos

- Establecer los fundamentos teóricos y metodológicos acerca de los beneficios de la pausa activa en los puestos de trabajo.
- Determinar los principales ejercicios de pausa activa para los puestos de trabajo.

Capítulo 1. Marco teórico

El marco teórico y conceptual constituye una exposición resumida, concisa y pertinente de las diferentes conceptualizaciones y de hechos empíricamente acumulados que se abordan en el tema de investigación, y que se orientan a una forma más técnica, determinada y objetiva de aprender de la realidad objeto de estudio. Con el desarrollo del mismo se pretende explicar conceptos básicos e importantes para los siguientes temas dentro de la investigación se presenta las variables a estudiar. Una vez presentada esta parte del trabajo investigativo se dará paso a teorizar en base a los diferentes artículos, libros, documentos para fundamentar concepciones sobre las pausas activas en los puestos de trabajos: ejercicios para las pausas activas, beneficios de las pausas activas, todo esto de fuentes de información confiables.

1.1. Pausa activa

La percepción global acerca de pausa activa surge como parte de los problemas de salud asociadas con las largas jornadas de trabajo, los trastornos musculoesqueléticos (TME). En Europa, América Latina e India se ha visualizado hasta el año 2015 con un 50%, 60% y 70% respectivamente, a personas con afecciones a causa de la fatiga o estrés laboral, presentado síntomas como dolor e inflamación. Todo esto a causa de factores físico, mental, de organización y personal de cada empleado, es importante señalar que cada trastorno dependerá del área en el que se desenvuelva la actividad a desarrollar por el trabajador. Cáceres et al., (2017).

Es importante incorporar en cada área de trabajo un tiempo determinado de pausas activas, esta trae varios beneficios en el tema laboral, pues permite mejor concentración en las actividades a desarrollar, a su vez beneficia en la salud del trabajador (Restrepo, 2015).

Se considera realizar mínimo 10 minutos de pausa activa, esta debe incorporar

ejercicios para el área cardiovascular, muscular y la flexibilidad (Ministerio de Salud Pública de Colombia, 2015). Todo esto con la finalidad de: disminuir enfermedades de riesgo cardiovascular al igual que lesiones; de promover una vida saludable en base a una buena actividad física y de poner en conocimiento la importancia indispensable de incluir a nuestra rutina diría la actividad física (Ministerio de Salud Pública de Colombia, 2015).

Según varios estudios encontrados se prioriza la idea de que realizar ejercicios tanto mentales como físicos, en donde se utilicen actividades como la buena respiración, los movimientos de todas las partes de cuerpo, atribuyen a una buena salud y a un buen desempeño en las labores a realizar; por tal motivo en pro de impulsar el cuidado de la salud tanto de los empleadores como de los empleados, se ha visto la opción de brindar conversatorios e información, tanto digital como impresa, para generar interés y conocimiento por este tipo de información. Así como también en varios países se han ejecutado actividades asociadas a las pausas activas utilizados múltiples ejercicios, demostrando así una eficiencia en cuanto al desempeño de los trabajadores con la implementación de estos programas. Cáceres et al., (2017).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) citado por (Cenea, 2022), define el trastorno de origen laboral como la patología que trae consigo muchas afecciones en el área de salud producto de irregularidades en el ambiente laboral. Al mantener al cuerpo ejercitado constantemente generamos un buen estilo de vida, pues no caemos en la monotonía de estar en una sola posición durante varias horas, nos permite tener mayor concentración en cuanto a las actividades a desarrollar evitados problemas para el empleador, y a quienes brindamos los servicios (Restrepo, 2015).

En lo que respecta a Ecuador, no se encontró documento alguno que haga énfasis en la importancia de las pausas activas dentro de un tiempo determinado en cada área de trabajo, ya que vendría hacer un derecho de cada persona establecer un buen estado de salud. Se puede

encontrar organizaciones, empresas, compañías a mando de personas a conciencia, que consideran en implantar pausas activas en el área laboral sin que exista reglamento alguno porque hasta la actualidad no existe ninguna disposición en donde se exija el desarrollo de pausas activas. Ochoa et al.,(2020).

1.2 Pausa activa en los puestos de trabajo

Como se ha mencionado con anterioridad, la pausa activa es el desarrollo de actividades en el que se involucra todas las partes de cuerpo al igual que la mente. Para María Cristina Ángel (2019) las pausas activas son programas desarrolladas en el área laboral, tienen una duración aproximada de 10 minutos. El objetivo de la ejecución de las pausas activas es fomentar la actividad física eliminando el sedentarismo por tal motivo es de suma importancia difundir información acerca de lo fundamental de las pausas activas y de cómo desarrollarlas (Angel , 2019).

La mayoría de los prestadores de servicios cada día permanece en una sola postura alrededor de ocho horas sin tener actividad alguna que le permita estar en movilidad constante, esto claramente desemboca a un sedentarismo trayendo consigo afecciones a la salud, por eso la importancia de poner énfasis en los temas de ayuda en contra del sedentarismo como las pausas activas. (Giráldez & Tarducci, 2018)

Al cuidar la salud tanto física como mental de los empleados, por medio de ejercicios que incentive el movimiento del cuerpo y ejercicios de la mente, se evidenciara bajos niveles de afecciones como el estrés y la fatiga (Ministerio de Salud Pública de Colombia, 2015).

Los componentes de riesgo identificados y verificados físicamente por el incremento de patologías en el área de los puestos de trabajo llaman la atención a los empresarios para el cuidado del talento humano. El mal uso de los equipos o estructuras del ambiente de los puestos de trabajo determinan consecuencias graves como la rebaja de quienes laboran en las diferentes

áreas y sobre todo los accidentes a consecuencias del mismo trabajo sedentario (Burbano, 2017).

Dentro de los importantes estudios de la ergonomía se encuentra el de la relación del ser humano con los movimientos que este realice y cómo lo realice. Al momento de realizar un sobre esfuerzo en alguna área del cuerpo y no existe una recuperación adecuada del mismo, a futuro se evidencia diferentes lesiones músculo-esqueléticas (Vernaza & Sierra, 2005).

En un estudio realizado en la Universidad de Cauca durante julio de 2002 a junio de 2003 sobre los cargos, dependencia y tiempo de vinculación de cada trabajador se concluyó que entre los principales riesgos ergonómicos están relacionadas con los movimientos repetitivos constantes, los sobre esfuerzos en zonas específicas y largas horas en una sola posición (Vernaza & Sierra, 2005).

1.3 Beneficios e importancia de la pausa activa en los trabajadores

El desarrollo de pausas activas mejora el estado físico de los empleados, porque permite un mejor desempeño de los mismos ya que al mantenerse en movimiento permite la disminución de riesgos ocupacionales, y propicia a una buena autoestima, sabiendo que en muchos de los casos el ejercicio es considerado como una buena forma de escape bajo el estrés (Ochoa, 2020).

Sin embargo y pese al auge que ha recibido en estos últimos años la importancia del ejercicio en la rutina diaria, para Ochoa et al., (2020) no se evidencia la presencia de una ley que ampare o incentive la instauración de pausas activas en el área laboral; por tal motivo con el paso de los años se ha visto la necesidad de fomentar los movimientos físicos que minimicen el sedentarismo y se de una mejora en la salud física y mental en el trabajo.

La falta de ejercicio en el ser humano produce un bajo en la ejecución de las actividades a desahogar, pues al estar en constante estrés el trabajador no realiza bien sus actividades, por

ende se corre el riesgo de tener problemas en el área personal, en el área laboral y social. (Díaz et al., 2011).

El ejercicio diario en cualquiera de los escenarios de la vida cotidiana de cada persona es vista como una poderosa herramienta para prevenir enfermedades físicas y mentales que surgen por la acumulación de estrés y fatiga. En el área laboral, la actividad física promete por medio de la divulgación de información y de la provisión un incentivo que promueva un buen desempeño laboral con la ayuda de diferentes ejercicios.

Las pausas activas se componen de ejercicios de movimientos articulares, de estiramiento, ejercicios de respiración en donde se relajen varias áreas del cuerpo como: hombros, cuellos, cabeza, manos, dedos, espalda, piernas. Es importante añadir a este tipo de programas actividades en donde intervenga la comunicación efectiva entre compañeros así se tendrá un ambiente laboral más armonioso y por ende un estilo de vida saludable. Díaz et al.,(2011).

En base al estudio *Beneficios de las pausas activas en trabajadores de oficina*, realizado por (Valvueda, 2020) en la ciudad de Bucaramanga, menciona los múltiples beneficios que favorece en el aspecto fisiológico y psicológico, como son los siguientes:

Fisiológicos:

- Mejora la condición del estado de salud en general, se presenta aumento de la circulación sanguínea a nivel de las estructuras musculares.
- Mejora la oxigenación que se distribuye a las diferentes estructuras musculoesqueléticas, con el objetivo de prevenir lesiones provocados por la constante repetición de trabajo ejercido.
- Las pausas activas ayudan a mantener al cuerpo humano con una condición saludable, en la cual previene o disminuye el riesgo de enfermedades psicosomáticas, tales como el cansancio, el estrés, y el sedentarismo.

- Se evidencia disminución en los síntomas de dolor a nivel de la región cervical, dorsal y lumbar, asociadas a la postura de cifosis en trabajadores de oficina.
- Las pausas activas ayudan a mejorar la higiene postural, previniendo de esta manera la carga a nivel de la columna vertebral, y así evitar daños provocados por las diferentes actividades cotidianas.
- Mejora la movilidad articular y la flexibilidad muscular.
- El estado de alerta mejora notablemente.
- Limita la temprana existencia de fatiga y participa a favor en el consumo de energía.

Psicológicos:

- Representa un cambio en la rutina, lo cual puede llegar a aumentar la capacidad de concentración en el trabajo y favorecer las relaciones de vida laboral de los empleados.
- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo.
- Refuerza la autoestima.
- Previene lesiones mentales (estrés o nervios).
- Inspira la creatividad.

En el estudio de la Universidad de Antioquia Russell & Reinhart (2015) citado en el artículo *grandes beneficios de las pausas activas*, estos son algunos de los beneficios sociales y organizacionales:

Tabla 1

Otros beneficios de las pausas activas.

SOCIALES	ORGANIZACIONALES
Despierta el surgimiento de nuevos líderes.	Genera conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes.

Favorece el contacto entre compañeros.	Mejora la adaptación al puesto laboral.
Promueve la integración social.	Mejora el rendimiento laboral.
Favorece el sentido de pertenencia a un grupo.	Mejora la atención al cliente externo
	Propicia mayor productividad por parte del trabajador

Según la Organización de las Naciones Unidas para la salud (2021) las pausas activas deben contener los siguientes aspectos:

- ✓ Se deben realizar cada 2 horas por al menos 5 minutos, y generalmente incluyen:
- ✓ Estiramientos de cabeza, cuello, hombros, codos, manos, tronco, piernas y pies.
- ✓ Ejercicios de respiración para activar la circulación sanguínea y aumentar la energía.
- ✓ Juegos y bailes grupales.
- ✓ Subir gradas en lugar de usar el ascensor.

Las pausas activas previenen y reducen enfermedades osteomusculares, disminuyen el estrés y generan espacios de bienestar laboral.

1.4. Ejercicios para la pausa activa

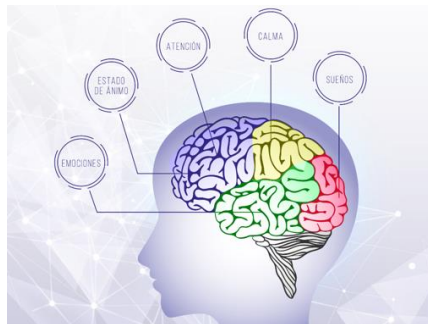
A continuación, se presentan alternativas que pueden ser utilizadas como vía para la realización de ejercicios físicos y pausas activas en las áreas de trabajo para mejorar la calidad de vida mental y física de las personas.

1.4.1 Mindfulness

El Mindfulness es una técnica que permite, por medio de varios ejercicios, la concentración, evitando el estrés y las enfermedades relacionadas a esta. El Mindfulness es un tipo de meditación en donde se involucran varios ejercicios mentales que ayudan a la concentración bajando los niveles de estrés, fatiga y ansiedad (Canadian College, 2022)

Ilustración 1

Mindfulness, ejercicios del cerebro



Nota. Áreas del cerebro que mediante el mindfulness puede ser ejercitado para su mejoramiento y su cuidado. Tomada del sitio web ABC bienestar (Alcolea , 2019).

Tres ejercicios para practicar Mindfulness

✓ Atención plena

Durante un minuto se pone total atención a la respiración. Respirar por la nariz y expulsar por la boca, concentrándose en la respiración. Este ejercicio se puede realizar a cualquier hora y las veces que se crea necesario (Canadian College, 2022).

Ilustración 2

Mindfulness, ejercicio atención plena



Nota. Ejercicio de atención plena que consiste en realizar una buena respiración. Imagen tomada de (Pintor, 2021).

✓ **Observación consiente**

Escoger cualquier objeto y mirarlo con atención durante aproximadamente 10 minutos. Este ejercicio cumple la función de liberar pensamientos y calmar la mente. (Canadian College, 2022).

Ilustración 3

Mindfulness, ejercicio observación consiente



Nota. Ejercicio observación consiente, enfocado en poner la atención en un objeto determinado. Imagen tomada de (Grupo Emociona, 2019).

✓ **Cuenta hasta 10**

Cerrar los ojos y con mucha concentración contar de forma lenta hasta el número 10, el

ejercicio se puede realizar cuantas veces se crea pertinente (Canadian College, 2022).

Ilustración 4

Mindfulness, ejercicio cuenta hasta 10



Nota. Ejercicio cuenta hasta 10 en el que se debe cerrar los ojos y tener la mayor concentración posibles hasta contar diez. Tomada de (Gámez, 2022).

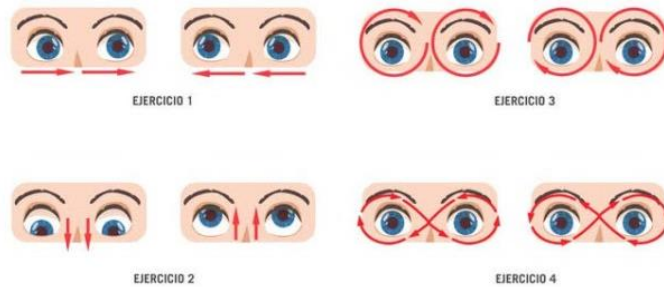
1.4.2 Ejercicios para los Ojos

Los ejercicios en este trabajo serán de ayuda para fortalecer los músculos en este caso en el ojo también órgano vital para trabajar. Lo primero que se realiza es abrir y cerrar los ojos para que estos se humedezcan y tener una mejor lubricación, después vamos a cubrirnos lo que es un ojo y vamos a hacer movimientos de izquierda a derecha, arriba – abajo y movimientos circulares (Benaiges, 2019).

Metodología: después se hará el mismo ejercicio, pero con el otro ojo estos movimientos tendrán que ser lentos y con una duración de 5 a 10 segundos.

Ilustración 5

Movimientos oculares para evitar la fatiga visual.



Nota. Ejercicios oculares que ayudan a aliviar y eliminar la fatiga visual. Tomada de (Prevención Integral, 2021).

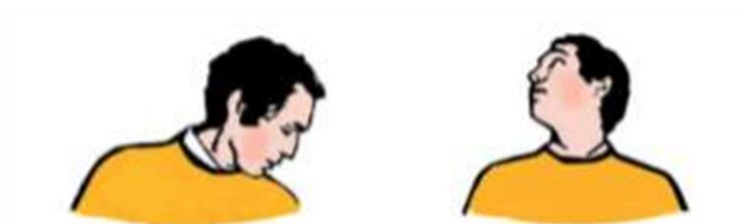
1.4.3 Ejercicios para el cuello

Tener una buena movilidad del cuello nos va a permitir mantener una posición erguida frente al computador y mantenernos con una buena salud física.

Metodología: Mirar de abajo hacia en forma diagonal (Duque, 2015).

Ilustración 6

Ejercicios de movilización para el cuello.



Nota. Ejercicios de movilidad que ayudan a relajar el cuello. Tomada de ACHS. Ergonomía en oficinas. Santiago de Chile (2013) citado por (Duque, 2015, pág. 12).

1.4.4 Ejercicios para los hombros

Mover los hombros es importante ya que mejora la postura y nos ayuda a estar mejor sentados en una silla que sea ergonómica o no ergonómica mejora nuestra presión arterial.

Metodología: movilización con giro de los hombros hacia adelante y hacia atrás 10 repeticiones cada una (Duque, 2015).

Ilustración 7

Movimientos de los hombros.



Nota. Ejercicios en los hombros para la relajación del cuerpo. Tomada de ACHS. Ergonomía en oficinas. Santiago de Chile (2013) citado por (Duque, 2015, pág. 13).

1.4.5 Ejercicios para la espalda

Otras de las zonas vulnerables a tener fuertes contracturas es la espalda, es el sitio donde se acumulan el mayor número de tensiones musculares, que se agravan al mantener posturas incorrectas, y ayudan a agravar el estrés.

Metodología: realizar ejercicios en sedestación (sentados) y bipedestación (parados) uno de ellos será de poner los brazos por atrás a los lados a la altura del pecho, posteriormente realizamos una rotación del tronco en las dos direcciones (Duque, 2015).

Ilustración 8

Movimiento de espalda, rotación del tronco.



Nota. Ejercicio de rotación de tronco para la relación de la espalda. Tomada de ACHS. Ergonomía en oficinas. Santiago de Chile (2013) citado por (Duque, 2015, pág. 15).

1.4.5.1 Ejercicios para la espalda de pie

Como se conoce la espalda es el mayor lugar donde se encuentran las tensiones musculares hay otro ejercicio que se lo puede hacer de pie que es muy importante a considerar para realizar los siguientes ejercicios.

Metodología: Una vez de pie mantenga su contracción abdominal por 5 segundos y luego repita 3 veces (Duque, 2015, pág. 16).

Ilustración 9

Ejercicio para la espalda de pie.



Nota. Ejercicio de contracción abdominal que ayuda a la relajación de la parte baja de la espalda. Tomada de ACHS. Ergonomía en oficinas. Santiago de Chile (2013) citado por (Duque, 2015, pág. 16).

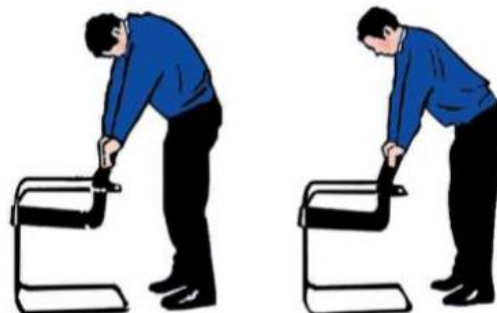
1.4.6 Ejercicios para la extensión Lumbar

La extensión lumbar es vital para entrenar el erector espinal, y mejorar la posición en la cual nos sentamos.

Metodología: encorvar la espalda posteriormente extenderla. Hacer 10 repeticiones (Duque, 2015).

Ilustración 10

Ejercicio de extensión lumbar.



Nota. Ejercicio de pie con extensión lumbar que ayuda a la relajación del cuerpo. Tomada de ACHS. Ergonomía en oficinas. Santiago de Chile (2013) citado por (Duque, 2015, pág. 15).

1.5 Miembros inferiores

Es necesario recalcar en el caso de los puestos de trabajo en el área administrativa, el mayor tiempo realizan las actividades en posición de sentada y es ahí donde provocan problemas a largo plazo, por ejemplo: la afectación del retorno causando varices es por ello la importancia de hacer estos ejercicios para mantenerlos en movimiento.

1.5.1 Ejercicios posición sentado

En el caso de posición de sentada, se levantará una pierna y la mantendrá por 4 segundos donde se podrá ubicar las manos en la cintura o en el muslo, y luego repetir con la otra pierna, se podrá hacer dos series de ocho repeticiones. Otro ejercicio es poner los brazos sobre las caderas uno de cada lado y se va a rotar hacia la izquierda retener 10 segundos y regresar al modo inicial luego rotar hacia la derecha y retener 10 segundos este ejercicio se lo puede repetir 6 veces.

Metodología: Otro ejercicio se lo podrá hacer sentado en el cual se pondrá los brazos sobre los muslos y se lo llevará hacia el tronco hacia adelante esto se lo hará por 8 segundos y lo repetirá 3 veces al regresar al modo inicial, se lo va a realizar de una manera suave; así mismo en esta posición de sentado se va a enfocar en los pies, se va a poner el pie en posición de puntillas y se va a realizar círculos primero en dirección a las manecillas de reloj y luego del lado contrario, luego se lo realizará con el otro pie, se podrá hacer dos series de ocho repeticiones (Anderson & Anderson, 2021).

Ilustración 11

Ejercicios con postura sentada.



Nota. Este ejercicio en postura sentada ayuda a la circulación y a la relajación de la parte baja del cuerpo. Tomada de (Surbone , s.f).

1.5.2 Ejercicios para piernas

Las piernas también se ven cansadas por la mala posición del cuerpo, por tal razón es bueno flexionarlas en un momento mientras se realizan trabajos en la oficina.

Metodología: Flexione las piernas en 10 repeticiones de arriba hacia abajo (Duque, 2015).

Ilustración 12

Ejercicio con flexión de piernas.



Nota. Ejercicio con flexión de pecho que se puede incorporar en las pausas activas para la relajación del cuerpo. *Tomada de* ACHS. Ergonomía en oficinas. Santiago de Chile (2013), pág. 31 citado por (Duque, 2015, pág. 19).

1.5.3 Ejercicios para las pantorrillas

Las pantorrillas también son importantes cuidarlas a la hora de buscar un bienestar integral.

Metodología: suba y baje los talones de los pies por 10 veces cada pie primero el derecho luego el izquierdo 2 repeticiones cada lado (Duque, 2015).

Ilustración 13

Ejercicio de elevación de rodillas.



Nota. Este ejercicio, flexión de rodillas, para relajar la zona baja del cuerpo. Imagen tomada de ACHS. Ergonomía en oficinas. Santiago de Chile (2013), pág. 31 citado por (Duque, 2015, pág. 19).

Se deben de tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Es importante saber y tener en cuenta las diferentes habilidades de una persona y tener en cuenta el estado de salud propio y tomar consciencia del mismo.
- Descansar correctamente antes de iniciar sus laborales y no prolongar las jornadas laborales.
- La alimentación debe ser nutritiva y equilibrada, no comer excesivamente en horas de trabajo y no abstenerse.
- Todos los ejemplos pausas activas descritas no deben causar dolor, puede causar un poco de molestia debido a la falta de estiramiento de algunas partes del cuerpo.
- Cuando se realice cada ejercicio, es necesario concentrarse en el mismo y evitar hablar y

sobre todo ejecutarlos de forma suave el movimiento no debe ser ni rápido ni brusco.

- Algo que es fundamental es la respiración durante la realización de las pausas activas, recordando que se debe tomar aire por la nariz y botándolo por la boca esto es necesaria hacerlo en cada repetición de cada ejercicio que se haga (Burbano, 2017, págs. 21-22).

1.6 Ejercicios para todo el cuerpo

1.6.1 Burpess

Los Burpess son ejercicios de alta intensidad que aumenta la fuerza y la resistencia muscular son muy útiles para mejorar la movilidad.

Metodología: Estando de pie, hacer una sentadita, posteriormente, una vez abajo apoyar las manos en el suelo y estirar en forma de plancha por 10 repeticiones sería lo ideal para calentar y mejorar la movilidad (Aixa Fitness, s.f)

Ilustración 14

Ejercicio de burpess.



Nota. Ejercicio de burpess para todo el cuerpo. Imagen tomada de (Dreams time , 2022)

1.6.2 Ejercicios para el cuello

Estos ejercicios específicamente van a realizar un estiramiento de la zona cervical ya

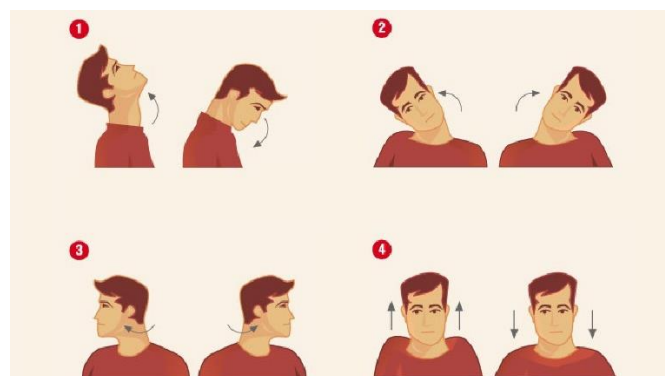
que es una parte del cuerpo que más se encuentra contractura debido a la carga física o mental. Uno de los ejercicios serán los movimientos de flexión y extensión, en la flexión se le pedirá al funcionario que trate de tocar su pecho con el mentón esto tardara lo que es 5 segundos, después se le pedirá que lleve su cabeza hacia atrás lo más que pueda lo hará por lo menos por 5 segundos.

Otro ejercicio es de hacer rotaciones con la cabeza ya sea para la izquierda o para la derecha, también pueden realizar lo que son lateralizaciones que va a consistir en que el empleado o trabajador con su oreja trate de tocar el hombro del mismo lado y así sucesivamente.

Antes de realizar todos estos estiramientos se deberá de realizar leves masajes en la zona cervical con el motivo de ir preparando el músculo para el estiramiento (Yépez, 2014).

Ilustración 15

Ejercicios para reducir la tensión cuello.



Nota. Ejercicios para combatir el estrés laboral. Tomada de (Fondecyt, 2018).

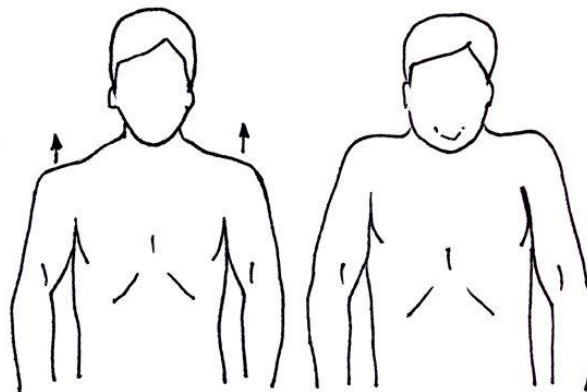
1.6.3 Ejercicios para los hombros

Los hombros por estar en constante movimiento y más aún las secretarias tienen una

gran fatiga en todos estos músculos por el movimiento repetitivo de cargar papeles, levantar materiales que va acorde su trabajo y muchas causas más van a repercutir en contracturas musculares a nivel de los hombros. Varios son los ejercicios recomendados para realizarlos en la rutina de trabajo uno de los cuáles sería que eleve los hombros como muestra de una señal de “que me importa” estas elevaciones se la hará por 10 segundos de retención y se hará una repetición de 10 veces por cada hombro. Elevar los hombros y quedarse en esa posición durante 15 segundo aproximadamente (Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, s.f).

Ilustración 16

Ejercicio de elevación de hombros



Nota. Ejercicio de hombros para la relajación en las pausas activas. Tomada de (WideMat, 2022).

1.6.4 Ejercicios para manos y codos

Existen también algunos ejercicios que sirven de ayuda relajar las manos. Otra de las zonas del cuerpo que se mantiene en constante posición son las manos, para eso es importante hacer ejercicios enfocados en estos, algunos de estos ejercicios según el Ministerio de Educación del Ecuador (2020) son:

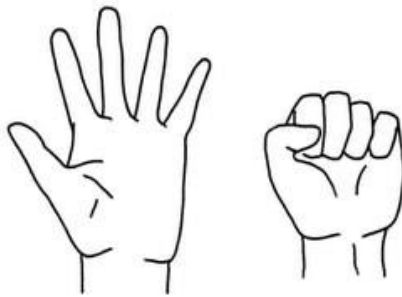
- Extender las manos y posteriormente ir tocando cada dedo con el dedo gordo.
- Abrir y cerrar las manos

- Unir las palmas de las manos y realizar movimientos
- Movimientos de las muñecas de derecha a izquierda

Otro ejercicio es hacer puño y relaje los dedos, al hacer puño se le pedirá que lo haga con mucha fuerza y lo va a retener por 6 segundos y luego relaja. Con los dedos en extensión se le pedirá que los separe al estar en esta posición van a contar 5 segundos y luego relajan. Finalmente, lo que se hará como proceso de la pausa activa es que se le pedirá al empleado o trabajador que trabaje por separados sus dedos flexionando y extendiendo, estos ejercicios los va a comenzar con el dedo meñique y hará una repetición de 8 veces por dedo o más.

Ilustración 17

Ejercicio para relajación de las manos



Nota. Ejercicio que consiste en abrir y cerrar las manos. Tomada de (Monismáticos, s.f).

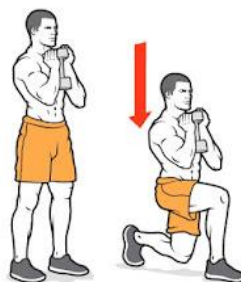
1.6.5 Ejercicios de zancadas

Este ejercicio se enfoca en la zona de las piernas y de los glúteos, su función es tonificar y mejorar la circulación de estas partes del cuerpo.

Metodología: De pie con las manos unidas en el pecho y con las piernas abierta, dar un paso hacia adelante con cualquier pie y bajar hasta que la rodilla toque el suelo (Salter, 2020).

Ilustración 18

Ejercicio de zancada



Nota. Ejercicio de zancada que ayuda a tonificar piernas y glúteos. Tomada de (Masculinidad Alfa, 2015).

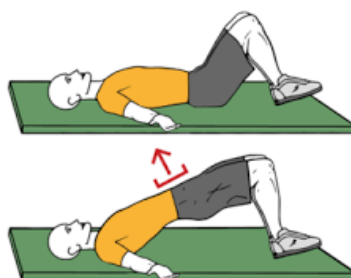
1.6.6 Ejercicio de puente de Glúteos

Este ejercicio sirve para tonificar los glúteos y mejorar la posición cuando se toma la posición de sentados.

Metodología: acostarse boca arriba con las rodillas dobladas levantar las caderas, contrayendo los glúteos y con la espalda recta; mantenerse aproximadamente 3 segundos en esa posición (Salter, 2020).

Ilustración 19

Ejercicio puente de glúteos



Nota. Ejercicio enfocado en tonificar el glúteo. Tomada de (Entrenamientos.com, s.f)

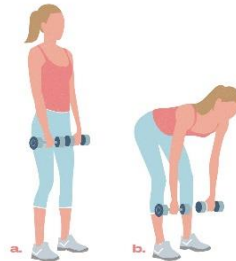
1.6.7 Ejercicio peso muerto

El peso muerto es otro tipo de ejercicio que ayuda a tonificar la zona de los glúteos y de las piernas.

Metodología: Estando de pie y separando los mismo y, a su vez, con algún peso en las manos bajamos el tronco hasta que las manos con el peso lleguen más debajo de las rodillas (Salter, 2020).

Ilustración 20

Ejercicio de peso muerto con mancuernas.



Nota. Ejercicio de peso muerto con mancuernas para tonificar. Tomada de (Gándara, 2021).

1.6.8 Ejercicio Mountain Climbers

Estando boca abajo en forma de plancha realizar movimientos de las piernas de tal manera que pareciera que se estuviera escalando (Asdeporte, 2020).

Ilustración 21

Ejercicio Mountain Climbers.

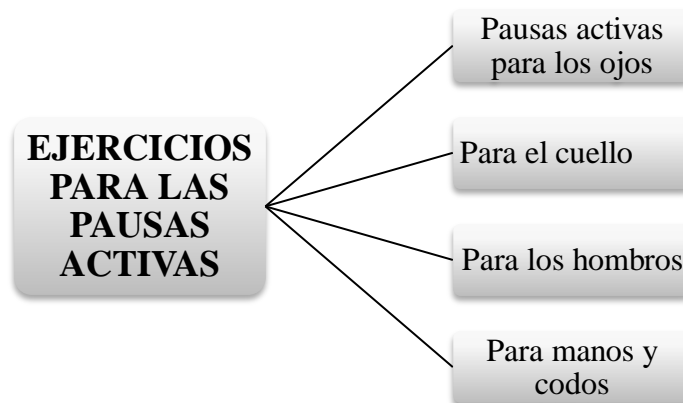


Nota. Ejercicio mountain climbers dentro de las pausas activas. Tomada de (iStock , 2018).

1.6.2 Organizador gráfico ejercicios para la pausa activa.

Ilustración 22

Ejercicios para pausas activas.



Nota. Las pausas activas deben estar orientadas a los ojos, cuello, hombros, manos y codos.

Elaboración propia.

1.7. La depresión dentro de las condiciones intralaborales y extralaborales, casos reales a nivel internacional.

En la actualidad, la depresión es considerada como uno de las enfermedades más comunes a nivel mundial trayendo consigo más patologías a nivel de todo el cuerpo. En un estudio realizado por la OMS, se estima que más de un 20% de la humanidad aproximadamente tendrá alguna afección mental estos relacionados tanto al ámbito de laboral como social y familiar Garzón et al., (2020).

Según Garzón et al., (2020) en una encuesta realizada sobre salud mental muestra que el 12,1% de la población muestra un transtrono de depresión siendo esta considerada como la segunda enfermedad con mayor frecuencia en edades comprendidas entre 18 y 65 años.

De igual manera la organización internacional del trabajo (OIT) asegura que la relación trabajo - depresión cada día se está haciendo más visible en la cotidianidad pues son cada vez más los casos de personas que realizan actividades laborales con depresión. Uno de cada 10 trabajadores posee una enfermedad mental producto del estrés laboral, fatiga, cansancio y sedentarismo Garzón et al., (2020).

Cabe destacar que son múltiples las afecciones que se pueden desarrollar en la oficina, y que para poder mejorar la condición de vida de los trabajadores es necesario por una parte adecuar la oficina a las condiciones ergonómicas y por otra parte es importante implementar las pausas activas. Estos son breves descansos que se aplican dentro del trabajo y que se busca mediante la elaboración de diversos ejercicios activar el sistema osteomuscular, con el fin de mejorar los procesos físicos y cognitivos con el propósito de mejorar las condiciones laborales que tiene el empleado Calderon et al.,(2018).

Las pausas activas favorecen ampliamente al mejoramiento de la postura dentro de los puestos de trabajo, siendo este un mecanismo importante para contribuir a reducir lesiones producidas por esta causa, actuando de esta manera como una herramienta importante al momento de prevención de riesgos. Por otra parte, las pausas activas no solamente activan en el sistema osteomuscular, sino también aporta al cuidado de la visión y en el descanso cognitivo, actividades importantes para mantener una vida saludable.

1.8 Enfermedades relacionadas a los trabajos de oficina.

Existe una variedad de enfermedades que afectan a nuestro cuerpo, muchos de ellos suelen ser ocasionados por el estrés, la fatiga y el cansancio. Las enfermedades ocupacionales o enfermedades generadas en el trabajo son uno de los problemas más grandes que se da en la actualidad debido a las malas condiciones en las que se pueden encontrar al momento de realizar sus actividades (Lopez, 2015).

Las enfermedades más comunes dentro del área laboral están relacionadas con las zonas de la espalda, manos, cuello y problemas del estado mental. En Ecuador cada año se registran alrededor de 2000 muertes, en el mundo entero aproximadamente 2,2 millones de los cuales el 86% son a causa de enfermedades ocasionados por las condiciones de trabajo (Parra & Villacís, 2015).

Como se ha mencionado, muchas de las enfermedades no presentan malestar en primera instancia, su progreso es lento, sin embargo, poco a poco y con las malas condiciones laborales, estas se vuelven irreversibles en muchos de los casos. “Los esfuerzos físicos cansan, pero también pueden originar lesiones óseo musculares. Estas se manifiestan en dolor, molestias, tensión o incluso incapacidad. Son resultado de algún tipo de lesión en la estructura del cuerpo” (Instituto Sindical del Trabajo, Ambiente y Salud, s.f).

En este sentido, ocurren factores de riesgo de tipo ergonómicos, el cual es un riesgo que se caracteriza por la gran probabilidad de generar un trastorno musculoesquelético, producto de un esfuerzo físico excesivo o por la presencia simultánea de los factores de riesgo; produciendo una lesión como un estiramiento del musculo o un desgarre, habitualmente este malestar se produce por no tener una postura adecuada al momento de levantar o desplazar un objeto o no contar con mecanismos de prevención, como es un cinturón para levantar pesos importantes (Cenea, 2022).

Los problemas ergonómicos pueden producirse, al permanecer expuesto en forma prolongada a una actividad, mantenerse en la misma postura durante muchas horas de trabajo, ya sea de pie o sentado, trabajar sobre una superficie vibrante, estar expuesto a temperaturas de calor o frío extremas, entre otras. Es preciso mencionar que estas actividades van a deteriorar de manera paulatina y silenciosa al organismo de la persona, puede generar patologías muy serias a mediano o largo plazo.

Capítulo 2: Metodología

2.1 Tipo de Investigación

El diseño de investigación es de tipo exploratorio mediante una revisión bibliográfica, la indagación de información para el presente estudio se realizará basado en fuentes confiables del año 2008 hasta el 2020. La búsqueda de palabras claves como: Ejecución de pausa activa en los trabajadores o empleados, Beneficios de la pausa activa en los trabajadores o empleados, Ejercicios de pausa activa, gestionados en la base de datos, Google Académico y base de datos científicas, para ello se aplicó una búsqueda, principalmente estudios referentes al ámbito de la salud y temas ergonómicos en los puestos de trabajo administrativos, por la cantidad de artículos científicos, trabajos de titulación y fuentes bibliográficas.

2.2 Criterios de inclusión:

El análisis de los trabajos se desarrolló en base del título y resumen, en base a los siguientes parámetros:

- Artículos con fecha de publicación entre los años 2008-2020.
- Trabajos de Titulación de grado
- Artículos escritos en idioma inglés y español.
- Trabajos y artículos que contengan validez científica citadas anteriormente
- Páginas y buscadores web reconocidas por la comunidad científica como: Google académico, Base de datos científicas.

2.3 Criterios de exclusión:

- Fuentes que no cumplan con los criterios de inclusión.

2.4 Organización de la información.

Para hacer el levantamiento de la información se realizará este proceso en 4 fases que es: La identificación de la información, en esta etapa se seleccionará documentos que se relacionen con las temáticas propuestas. La fase de estructura de la información en donde clasificar por su categoría, a partir de ello analizar el contenido y finalmente proceder a seleccionar según los criterios de inclusión y que aporten de manera relevante a nuestro proyecto.

2.5 Ubicación temporal.

Esta investigación se realizó desde el mes de julio 2021 a febrero del 2022.

Procedimiento.

Para esta investigación fue necesario, identificar los diversos tipos de riesgos ergonómicos dentro de los puestos de trabajo, esta identificación de riesgos se realizó a partir de la revisión de fuentes bibliográficas. De esta manera en primera instancia se buscó identificar. ¿Cuál es el concepto y beneficios que aportan en el área laboral las pausas activas?, la problemática radica evidenciar que esto contribuye a mejorar la calidad de vida de los trabajadores mediante la realización de pausas activas en los puestos de trabajo.

Se analizó, los diversos aspectos que esta dinámica cumple en tres ejes lo social, psicológico y el biológico. De esta manera comprende un segundo eje que es el impacto que tiene sobre las personas que los aplican, y como esta herramienta puede beneficiar o no, a las actividades en los puestos de trabajo. A partir de las fuentes confiables para clasificarlas respectivamente verificando su validez en una tabla que mostrará su contenido de una manera eficaz y oportuna y finalmente esquematizar esta información según sus categorías.

Capítulo 3. Resultados y Discusión

3.1. Resultados

En este capítulo se logró sistematizar información relevante acerca de las pausas activas como factor para contribuir a disminuir la fatiga en los puestos de trabajo, al realizar la indagación de artículos científicos y material bibliográfico relevante que aporten a este trabajo se encontró los siguientes resultados:

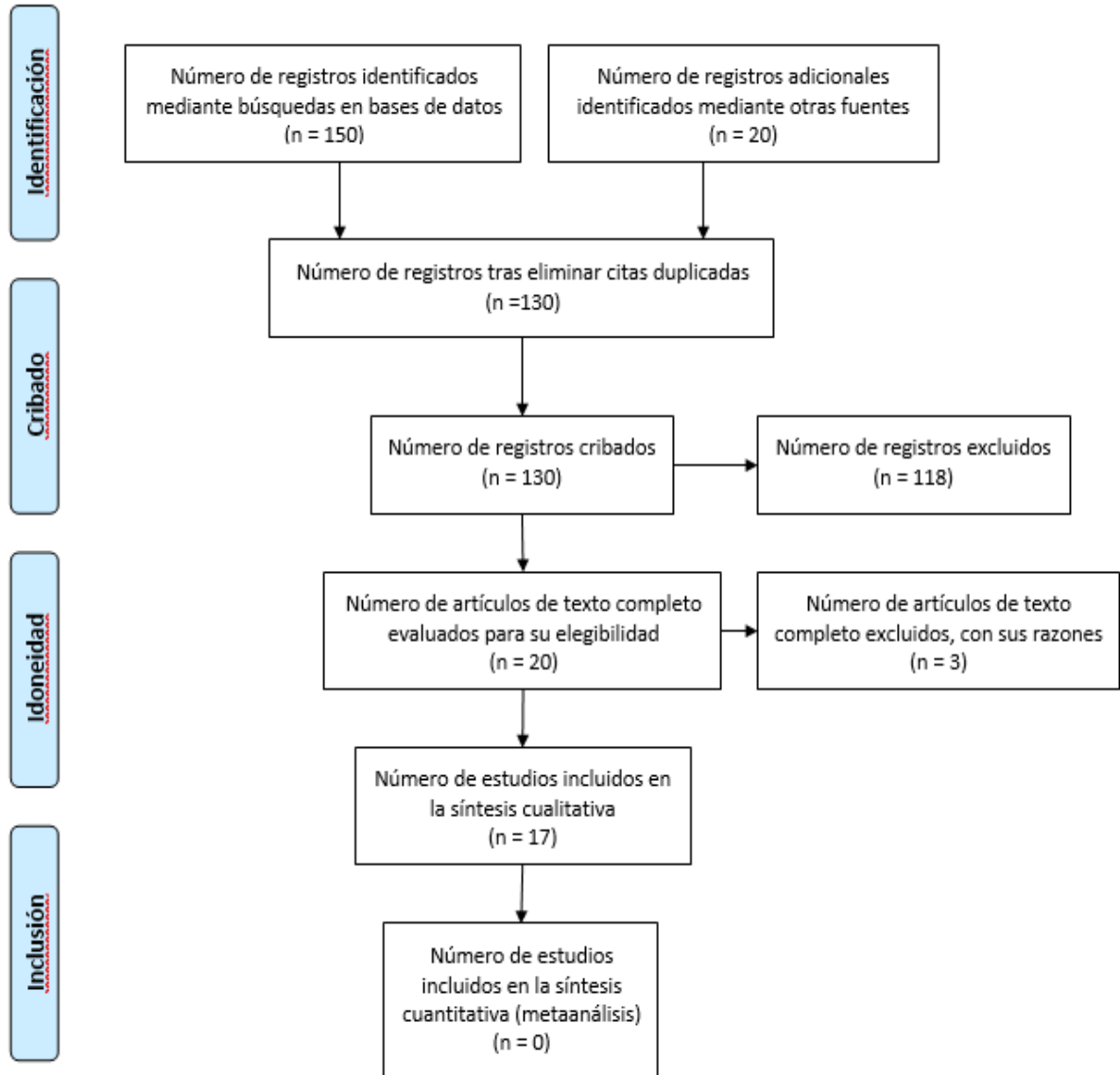
- Importancia de la realización de las pausas activas para mejorar la eficiencia y la productividad.
- Varios autores denotan los beneficios en la salud física, mental y psicológica de realizar un programa de pausas activas.
- Las entidades tanto públicas y privadas deben tomar decisiones encaminadas a realizar pausas activas y disminuir los riesgos laborales para mejorar la salud ocupacional.

Mediante esta investigación se identificará la importancia de realizar las pausas activas y su desempeño en una rutina de ejercicios que faculte el desarrollo de estas pausas como beneficios en las actividades laborales.

Para ello, se analizan las pausas activas acordes a los tiempos de trabajo y las cargas laborales a los que están sujetos los miembros del área administrativa, esta actividad es importante, para identificar las condiciones de los participantes y establecer actividades relacionadas a su estado físico, sabiendo que los procesos de pausas activas pueden mejorar su condición.

3.2 Resultados de la revisión bibliográfica acerca de las pausas activas en el trabajo.

Ilustración 23 Organizador gráfico - investigaciones sobre pausas activas en el trabajo



Nota. Tomada de (PRISMA, 2019)

A continuación, se detallan los 17 artículos resultado de la revisión bibliográfica en las diferentes bases digitales, que se relacionaron con la investigación y proporcionando información pertinente a partir de la lectura de cada artículo se procedió a desarrollar la siguiente tabla de datos.

Tabla 2

Resumen de las características más relevantes de cada uno de los estudios incluidos en esta revisión.

Título	Autores	Objetivo	Método y Muestra	Resultados
Aplicación de un programa de pausas activas laborables activos en funcionarios Universitarios Chilenos	Castillo Retamal Marcelo -Cruz González Cristian -García Mella Pablo -Jaque Cerpa Juan -Morales Herrera Víctor Año: (2010)	Conocer los efectos en el nivel de la actividad física producidos por una intervención con pausas activas durante la jornada laboral.	Investigación experimental, encuesta. Se tomó como muestra 300 trabajadores de la Universidad Católica de Maule.	Del estudio realizado sobre la encuesta de satisfacción se concluyó que en un 100% las personas consideran que las pausas activas son eficaces y ayudan a la salud.
La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas.	- Ochoa Díaz Cesar Eduardo. -Centeno Maldonado Paul Alejandro -Hernández Ramos Eduardo Luciano -Guamán Chacha Klever Aníbal	Caracterizar las pausas activas en el trabajo y exponer los factores vinculados su relación con la salud de los trabajadores	El método desarrollado fue una revisión bibliográfica entorno a artículos que se han realizado en los últimos 5 años. Este trabajo investigativo recopila 12 investigaciones.	El desarrollo de pausas activas involucra ejercicios que ayudan a diferentes zonas del cuerpo como: ojos, cabeza, manos, hombros, piernas, etc. al igual que ejercicios de respiración, de observación y de concentración; con esto se

	-Castillo Vizuite Jessica Rosario Año: (2020).			ha comprobado que el nivel de estrés y fatiga en los empleados ha bajado de forma significativa, sin embargo, es necesario instaurar ejercicios que vinculen la interacción con compañeros de trabajo.
Análisis de la incidencia de las pausas activas en el bienestar laboral y en la satisfacción de los empleados del área asesor integral de servicios de una sucursal bancaria del Banco BBVA en la ciudad de Santa Marta	-Cala García, José- Caicedo Delgado, Yeison -Marrugo Santana, Karol -Sánchez, Gustavo Pacheco Año: (2020)	Analizar la incidencia de las pausas activas en el bienestar laboral y en la satisfacción de los empleados del área Asesor Integral de Servicios de una sucursal del banco BBVA, en la ciudad de Santa Marta.	La metodología empleada en este análisis es cuantitativa, se utilizó como muestra 788 trabajadores del banco Austriaco, empleó instrumentos como escala y elementos de facetas.	Las pausas activas contribuyen a una buena salud mental y aun buen ambiente de trabajo. En el caso de BBVA, se concluye que las direcciones e indicaciones en el área laboral son confusas concluyendo la importancia de instaurar las pausas activas.
Pausas activas en las empresas públicas y privadas del	-Ochoa Cesar -Guamán Klever -Castillo Jéssica	Analizar las pausas activas en empresas públicas y privadas del	Utiliza el método cuali-cuantitativa, cuasi experimental y teoría	Se concluye que las pausas activas son una herramienta vital para el buen

ordenamiento jurídico ecuatoriano.	Año: (2020)	ordenamiento jurídico ecuatoriano.	fundamentada para demostrar la importancia de las pausas activas dentro de las áreas de trabajo.	desenvolvimiento de los empleados en cualquier área de trabajo, además de que se evidencia que varios países no cuentan con una ley que regule el cumplimiento de las pausas activas dentro de los lugares de trabajo.
Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina.	Valvuela Santos José Luis Año: (2020).	Identificar los beneficios para la salud que tienen las pausas activas en los trabajadores de escritorio, a partir de una búsqueda en la literatura científica.	Su método fue una investigación bibliográfica por medio de Google académico, con las siguientes palabras claves: Beneficios, pausas activas, gimnasia laboral, trabajadores, empleados, oficinistas y los siguientes operadores booleanos: AND y OR en los años 2015 al 2020	Se referenciaron nueve estudios relevantes que abordaban la idea de la importancia de la gimnasia laboral.

Pausas activas.	- Alfaro Silvia Año: (2018)	Las pausas activas son una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual.	Estudio de revisión: revisión sistemática bibliográfica.	La inactividad física provoca un sin número de afecciones a lo largo de todas las zonas del cuerpo, produciendo un desorden en el desempeño del trabajador y por ende el de la empresa.
Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima.	-Gutiérrez Cabello Cynthia Gladys -Torres Zavaleta Karen Alicia -Zavaleta Evangelista, Karina Lucia Año: (2018).	Determinar la efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo del área de atención al cliente en la Clínica Centenario Peruano Japonesa de Lima.	Utiliza el enfoque cuantitativo, la muestra se llevó con 40 trabajadores.	Se concluye que la pausa activa ayuda a bajar los niveles de estrés y fatiga porque compensa el esfuerzo de los trabajadores, por tal razón la importancia de realizar estos ejercicios en las áreas de trabajo.
Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas	-Cáceres Muchos V. Steffany -Magallanes Meneses Antonella -Torres Coronel Dafne -Copara More Peter	Explorar acerca de la importancia de la Ergonomía y pausas activas en el trabajo.	Estudio de revisión: revisión sistemática bibliográfica de 10 artículos.	La utilización de pausas activas permite un mejor desempeño en el área laboral, esta utiliza una variedad de técnicas permitiendo recobrar la

en trabajadores administrativos,	-Escobar Galindo Manuel - Mayta Tristán Percy Año: (2017).			energía y el desempeño en las labores, así como ayuda a prevenir patologías asociadas con el estrés y la fatiga. Estas tienen una duración de aproximadamente 10 min y se puede realizar en cualquier momento.
Evaluación de las pausas activas como medio para disminuir las molestias musculoesqueléticas de los trabajadores del sector pesquero en el área de saneamiento. Paita, 2017.	-Agurto Cano Vanessa del Carmen Año (2017).	Disminuir las molestias musculo-esqueléticas mediante la aplicación de un programa de pausas activas para los trabajadores del sector pesquero en el área de saneamiento – Paita.	Su metodología fue pre experimental bajo las siguientes variables: variable dependiente las molestias músculo-esqueléticas y la variable independiente pausas activas.	Sin pausas activas en los entornos de trabajo generaba un 67,3% de malestar en los empleados con la ejecución de ejercicios, bajo a 1,8%, las pausas activas disminuyen notoriamente las molestias de salud.
Aplicación de un plan de pausas activas en la	- Pacheco Adriana	Medir el nivel de morbilidad y alteraciones	La metodología utilizada en la presente investigación fue	De la aplicación de pausas activas se concluye que las

<p>jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del Área de Salud No.1 Pumapungo de la Coordinación Zonal 6 del Ministerio de Salud Publica en la provincia del Azuay en el año 2014 laboral</p>	<p>-Tenorio María Fernanda Año (2014).</p>	<p>musculo esqueléticos, para evidenciar que la aplicación de las pausas activas como parte de la jornada laboral del personal del Centro de Salud-Uncovía fueron efectivas.</p>	<p>una investigación bibliográfica sobre los conceptos básico que involucra las pausas activas, ejercicios que interviene en estos, se realizó encuestas, además de una observación sobre la aplicación de pausas activas en Área de Salud No.1 Pumapungo, Azuay en el año 2014.</p>	<p>pausas activas en un lapso de 5 y 8 minutos aproximadamente resultan ser efectivas en el área laboral, al igual, por medio de las encuestas realizadas se tiene como resultado que la gente cree importante el desarrollar pausas activas dentro de ámbito laboral.</p>
<p>Promoción de hábitos y estilos de vida saludable por medio de pausas activas en trabajadores administrativos de la empresa apuestas Ochoa S.A de la ciudad de armenia.</p>	<p>- Marín Jhonnylich Año: (2016)</p>	<p>Promocionar hábitos y estilos de vida saludable en el personal administrativo de la empresa Apuestas Ochoa S.A. por medio de Pausas Activas, recesos de quince minutos para realizar juegos, ejercicios de respiración y</p>	<p>La metodología usada en esta investigación fue: diagnostico, aplicación de estrategias de pausas activas en la sede administrativa de la empresa.</p>	<p>El empleo de pausas activas genera en los trabajadores un alto grado de satisfacción, contribuyendo a unos hábitos y estilo de vida.</p>

		estiramientos musculares, entre otras.		
Eficacia de la implementación de un programa de pausas activas en la disminución de síntomas músculo-esqueléticos en trabajadores administrativos de una empresa de servicios de saneamiento.	-Corcuera Maradiegue María del Rosario Año: (2016)	Mejorar el estilo de vida, bienestar y rendimiento laboral del empleado, con el cual se permitirá disminuir los síntomas músculo-esqueléticos en trabajadores administrativos de una empresa de saneamiento.	Se realizó una observación, se aplicó el cuestionario Nórdico Estandarizado, se tomó como muestra 75 trabajadores en una empresa de saneamiento.	En base a los estudios realizados, se concluyó que después se la implementación de ejercicios se disminuyó en un 52% las afecciones relacionadas a cuello, espalda alta y baja, no obstante, a la altura de hombros, cuellos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos no se encontró mejoría notoria.
Fabrigo: Modelo informático para el monitoreo y control de rutinas de pausas activas en trabajadores de oficina por medio del modelo PoseNet	- Herrera Fabián - Niño Rodrigo - Montenegro Carlos - Gaona Paulo Año: (2020)	Incentivar la práctica de las pausas activas en los trabajadores de oficina,	Observación y análisis de las herramientas Tensorflow y Python.	Se concluye que las herramientas Tensorflow y Python permiten comparar posturas sin la necesidad de otras herramientas como Kinect.

<p>Aplicación de pausas activas en empresa Oxford.</p>	<p>- Ranaval Nickol Año: (2009)</p>	<p>Identificar que las pausas activas han marcado un alto índice de productividad y han generado transformaciones considerables en el rendimiento del trabajador.</p>	<p>Investigación descriptiva exploratoria Cuestionario.</p>	<p>Tras la ejecución de las pausas activas dentro de la empresa Oxford S.A se concluye que, con un buen programa de ejercicios, en un tiempo determinado y en base a cada área en el que se encuentra el empleado, se puede reducir y prevenir la fatiga y otras enfermedades asociadas al cansancio y estrés laboral promoviendo así un ambiente de autocuidado.</p>
<p>Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos.</p>	<p>-Díaz Martínez Ximena -Hernández Mardones María Angélica -Bastias Mena Carmen -Rebolledo Carreño Alexis</p>	<p>Configurar el desempeño diferenciado del nivel de actividad física por unidad de trabajo pre y pos intervención con pausas activas en funcionarios públicos en Chillán, Chile.</p>	<p>La metodología en el presente estudio fue descriptiva, utilizando el cuestionario Internacional de Actividad física, a su vez exploratoria con la intervención de pausas</p>	<p>La investigación realizada arroja que la actividad física dentro de las áreas de trabajo es efectiva demostrando un mejor desempeño en las actividades.</p>

	-Castillo Retamal Marcelo Año: (2011)		activas cortas en los mismos funcionarios públicos.	
Autopercepción de la postura frente a una pantalla de visualización de datos en trabajadores que participan de un programa de pausas activas	-González Palacio Enoc Valentín Año: (2017)	Diseñar y validar un cuestionario de autopercepción de la postura frente a una pantalla de visualización de datos (PVD).	Investigación descriptiva, encuesta sociodemográfica, cuestionario de autopercepción, su muestra fue en base a 166 empleados.	Se identificó que el uso de PVD en mala posición y durante largas horas de trabajo pone en riesgo la salud física y mental de las personas.
Las Pausas Activas como estrategia para el control de la Fatiga.	-Duque López Verónica Pamela Año: (2015)	Diseñar e implementar un programa de pausas activas con la finalidad de disminuir la fatiga laboral en los funcionarios de la Dirección Nacional de Tecnologías de la Información y Comunicaciones del Ministerio de Educación.	Revisión bibliográfica documental, aplicación de cuestionarios y la observación.	Las empresas deben tomar decisiones encaminadas a realizar pausas activas y disminuir los riesgos laborales y mejorar la salud ocupacional.

3.3 Discusión

En el presente trabajo se evidencia, los objetivos, métodos-muestra y resultados obtenidos de los 17 artículos incluidos en la revisión, el análisis de los artículos investigados determina 4 líneas de estudio, aunque varios artículos tratan algunas temáticas se han considerado las más representativas de su objetivo. Identificar las pausas activas y su forma de realizarlas fue la primera línea de estudio que se extrajo para poder analizar cada uno de los artículos revisados.

Es importante recalcar los beneficios de poner en práctica las pausas activas pues, gracias a estas, se ha presenciado un cambio significativo entorno a la autoestima de las personas, por tal razón la importancia de brindar conocimiento sobre estos programas de actividad física Castillo et al. (2010). Es destacable mencionar la importancia de realizar pausas activas que mejoren la seguridad y salud ocupacional Ochoa et al . (2020).

En la perspectiva de Pacheco & Tenorio (2014), ellos realizaron una investigación para medir el nivel de morbilidad y alteraciones musculo esqueléticos con el fin de evidenciar que la aplicación de las pausas activas durante la jornada laboral del personal del Centro de Salud-Uncovía fueron efectivas, teniendo como resultado de la investigación que la aplicación de las pausas activas en un lapso de 5 y 8 minutos al día resultan positivas en el área laboral, al igual, por medio de las encuestas realizadas se sostiene que la gente considera importante el desarrollo de pausas activas dentro de ámbito laboral.

Por otro lado, Cala et al. (2020) sostienen la premisa de por lo menos realizar 10 minutos de ejercicios de pausa activa al menos 3 veces al día, de esta manera se mejora la movilidad, la concentración, la elasticidad y se establece una serie de ejercicios básicos a mejorar la salud física del trabajador, vale destacar la búsqueda de la prevención de enfermedades causadas por las largas y malas posturas en el trabajo, los desórdenes musculares se dan por la falta de pausas

activas y de actividad física.

En la misma línea, Ochoa, Guamán, Castillo (2020) sostienen que es importante realizar pausas activas en la ergonomía, para mejorar la calidad de vida del ser humano en el trabajo, pues tiene que ver con la posición que tiene y su postura frente al computador generalmente, una buena postura puede evitar lesiones o enfermedades musculares, así coinciden Cáceres et al. (2017) cuando indican que la realización de pausas activas, contribuyen al mejoramiento de la salud.

En consonancia con lo anteriormente planteado, Gutiérrez, Torres & Zavaleta (2018) revelan que la estrategia de descanso es la realización de pausas activas, esta autora sostiene su importancia, pues no solo se debe descansar estáticamente sino un descanso activo que mejore la concentración en los puestos de trabajo, el programa de pausas activas en las empresas son muy beneficiosos por que mejoran la salud física, mental y psicológica de los colaboradores, el centro de su estudio es identificar como el realizar una serie de ejercicios por un lapso pequeño de tiempo mientras se trabaja mejora significativamente la salud.

Ahora bien, mejora la salud el realizar pausas activas en los puestos de trabajo, como hasta el momento lo han revelado los autores anteriormente citados, al respecto Valvuela (2020) coincide que es favorable, y además afirma que de esta manera se obtienen mejores resultados y se mejora la productividad en las entidades tanto privadas como públicas, para disminuir los riesgos laborales, recalca también que las empresas deben tomar decisiones acertadas para realizar pausas activas diariamente como programas de medicina preventiva resalta este aspecto en su estudio.

En esta línea de investigación los autores coinciden y describen los ejercicios que se sugerirán para realizar las pausas activas ejercicios ya descritos en el marco teórico, en esta propuesta de desarrollo de actividades físicas (pausas activas) para las empresas, es importante la oxigenación del cerebro con una serie de ejercicios de respiración para iniciar

las pausas activas. Al respecto Gutiérrez, Torrez & Zavaleta (2018) recalcan que se debe oxigenar el cerebro, pero de manera profunda y consiente previa al desarrollo de la pausa activa de esta manera se busca contribuir a mejorar el desempeño laboral en las entidades y optimizando la eficiencia, eficacia y productividad.

Tras horas de trabajo una correcta pausa activa lleva un recobro de energía para el desempeño laboral, ya que aumenta la prevención de patologías asociadas al estrés y fatiga. Cabe recalcar que realizar una pausa activa no tiene necesariamente un horario fijo establecido ya que se puede ejecutar en cualquier lapso de tiempo o en necesidad del trabajar como menciona Escobar, Mayta (2017).

En sintonía con anteriormente planteado Agurto, (2017) en su metodología experimental menciona que, sin pausas activas en los puestos de trabajo las molestias de salud fueron de 63,7% y que mediante la implementación de un programa de pausas activas el porcentaje de molestias de salud disminuyó notoriamente a un 1,8%.

Finalmente, se puede destacar que todos los autores anteriormente citados, plantean que la práctica planificada y sistemática de pausas activas para los funcionarios o empleados ejecutada en los puestos de trabajo de instituciones o empresas públicas o privadas, pueden mejorar la productividad de estas, pero principalmente se afirma que pueden contribuir a mejorar la salud física y mental de sus empleados. Pero la interrogante es por qué las empresas no invierten en este escenario que trae beneficios importantes tanto a la productividad como la salud de sus empleados o trabajadores.

Capítulo 4. Conclusiones y Recomendaciones

4.1 Conclusiones

La investigación realizada reveló que existen varios factores que contribuyen a mejorar la salud física, mental y psicológica de los empleados en los puestos de trabajo, entre estos factores está el realizar pausas activas de manera planificada y sistemática por lo menos de 10 minutos en un día laboral, esto puede contribuir a mejorar el desempeño laboral en las instituciones o empresas tanto públicas o privadas, además enfatiza que la realización de actividad física es importante para minimizar las lesiones musculares laborales.

En base a la recopilación de información de artículos científicos, se evidencia una notable mejoría con respecto a la disminución de molestias de salud posterior a la realización de las pausas activas en los puestos de trabajo durante la jornada laboral, cumpliendo así con los objetivos propuestos.

Lo anterior permitió identificar una serie de ejercicios como propuesta para realizar las pausas activas desde la respiración, ojos, hombros, extremidades superiores, extremidades inferiores, de tal manera que sea una guía base para tomar como propuesta de salud preventiva de los empleados y trabajadores en las entidades y se promueva la práctica sistemática de actividad física en las empresas, como una vía para obtener mejores resultados no solo en los colaboradores sino en la productividad y eficiencia de esas instituciones.

La revisión bibliográfica sustento del presente trabajo investigativo, enriquece el presente estudio y mostró que hay varios autores que miran a las pausas activas como una alternativa para evitar y minimizar enfermedades musculares laborales, por tal razón se asumió la teoría de estos autores y de esta manera se deja evidencia del contenido de este proyecto, que busca incentivar la realización de pausas activas en los puestos de trabajo.

Finalmente se puede decir, que no solo depende de las empresas el impulsar estas pausas activas, sino que depende mucho de los empleados o colaboradores que acojan este modelo como una base para mejorar su concentración, su salud y su eficiencia en las labores cotidianas en el trabajo, evitando y minimizando así enfermedades laborales y por sobre manera bajar la incidencia del estrés como factor del compromiso laboral.

4.2. Recomendaciones

Establecidas las conclusiones de la presente investigación se recomienda:

Promover o continuar con el desarrollo las pausas activas como factor de mejoramiento de los puestos de trabajo en las empresas públicas y privadas como una vía para contribuir a mejorar la salud física y mental de los empleados o trabajadores, así como también la productividad de las empresas e instituciones.

Además, se recomienda la ejecución de los ejercicios recopilados en el marco teórico de este estudio, como guía para la realización de pausas activas, estos son variados y activan la mayoría de las áreas del cuerpo, como una manera de contribuir a mejorar la salud ocupacional y se verán con la práctica sistemática poco a poco resultados exitosos, entre ellos mejorar la postura en las estaciones o lugares de trabajo.

Se sugiere finalmente profundizar en este estudio con investigaciones de tipo experimental, para que empresarios, autoridades de instituciones públicas y privadas, valoren la utilidad de las pausas activas en los puestos de trabajo.

Bibliografía

- Agurto, C. V. (2017). *Evaluación de las pausas activas como medio para disminuir las molestias músculoesqueléticas de los trabajadores del sector pesquero en el área de saneamiento. Paíta, 2017.* Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/42803>
- Aixa Fitness. (s.f). *Burpess en casa, todo lo que necesitas saber.* Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://www.aixafitness.com/burpees/#:~:text=Partiendo%20de%20la%20posici%C3%B3n%20vertical%2C%20bajar%20haciendo%20una,dando%20una%20palmada%20por%20detr%C3%A1s%20de%20la%20cabeza.>
- Alcolea , R. (2019). *El entrenamiento del cerebro que enseña a manejar la ansiedad.* Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de ABC bienestar: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-entrenamiento-cerebro-ensena-manejar-ansiedad-202108040036_noticia.html
- Alfaro, G. S. (2018). Pausas activas. *Revista Ciencia y Salud, 2(2).* Obtenido de <http://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/42/38>
- Anderson, R., & Anderson, J. E. (2021). *Estirándose Guía completa de estiramientos.* Barcelona: Shelter Publication. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de https://books.google.com.ec/books?id=n_LNDwAAQBAJ&pg=PA14&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false
- Angel , M. C. (2019). ¿Qué son las Pausas Activas? Recuperado el 10 de diciembre de 2021 , de Isioterapia: <https://fisioterapia.com.co/2019/01/23/pausas-activas/#:~:text=Las%20Pausas%20Activas%20son%20sesiones,y%20las%20lesiones%20musculares%20por>
- Asdeporte. (2020). *Los mejores 30 ejercicios para fortalecer en cualquier lugar y momento (2a. parte).* Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://web.asdeporte.com/contenido/entrenamiento/los-mejores-30-ejercicios-fortalecer-cualquier-lugar-momento-2a-parte/>

- Benaiges, A. (2019). *10 ejercicios para los ojos*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de UnComo: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/10-ejercicios-para-los-ojos-49745.html>
- Burbano, L. E. (2017). *Guía de Medidas Posturales y Pausas Activas aplicadas a Secretarias*. Guayaquil. Recuperado el 10 de diciembre de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/305731354_Guia_de_Medidas_Posturales_y_Pausas_Activas_aplicadas_a_Secretarias
- Cáceres, C. M., Sanchis, A. M., Oltra, P. A., Marzo, R. R., Ruíz, F. R., & Santamaría, V. A. (2017). La importancia de la formación en ergonomía a todos los estamentos de la empresa. El caso de CEE Dr. Schneider. *Revista de Biomecánica*, 64. Recuperado el 10 de diciembre de 2021, de <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/104206/La%20importancia%20de%20la%20formaci%3%b3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cáceres, M. V., Magallanes, M. A., Torrez, C. D., Copara, M. P., Escobar, G. M., & Mayta, T. P. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. *Revista Peruana Experimental y Salud Pública*, 34. doi:<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2848>
- Cala, G. J., Caicedo, D. Y., Marrugo, S. K., & Sánchez, P. G. (2020). *Análisis de la incidencia de las pausas activas en el bienestar laboral y en la satisfacción de los empleados del área asesor integral de servicios de una sucursal bancaria del Banco BBVA en la ciudad de Santa Marta*. Obtenido de <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/2715>
- Calderon, C. J., Caranguay, C. Y., Gustin, P. C., Rebolledo, O. J., & Valencia, S. D. (2018). La primera riqueza es la salud rompe la rutina, dedícate a tu bienestar realizando una pausa activa con Terapia Ocupacional. *Boletín Informativo CEI*, 5(1). Recuperado el 20 de diciembre de 2021, de <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/1566>
- Canadian College. (16 de 01 de 2022). *Tres ejercicios para practicar el Mindfulness*. Obtenido de <https://canadiancollege.edu.co/pausas-activas-dinamicas-una-manera-sencilla-de-cuidarnos/>

- Castillo, R. M., Cruz, G. C., García, M. P., Jaque, C. J., & Morales, H. V. (2010). *Aplicacion de un programa de pausas laborales activas en funcionarios universitarios chilenos*. Recuperado el 10 de enero de 2022, de https://www.researchgate.net/publication/221669555_Aplicacion_de_un_programa_de_pausas_laborales_activas_en_funcionarios_universitarios_chilenos
- Cenea. (2022). *¿Qué son los riesgos ergonómicos?- Guía definitiva (2022)*. Recuperado el 10 de diciembre de 2021, de <https://www.cenea.eu/riesgos-ergonomicos/#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20la%20Organizaci%C3%B3n,medida%2C%20a%20desencadenar%20la%20enfermedad.>
- Corcuera, M. M. (2016). *Eficacia de la implementación de un programa de pausas activas en la disminución de síntomas músculo-esqueléticos en trabajadores administrativos de una empresa de servicios de saneamiento*. Recuperado el 10 de enero de 2022, de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/563/corcuera_mm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cosntitución de la República del Ecuador*. (2008). Recuperado el 26 de noviembre de 2021, de <https://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/09/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador.pdf>
- Díaz, M. X., Mardones, H. M., Mena, B. C., Rebolledo, C. A., & Castillo, R. M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 306-313. Recuperado el 17 de diciembre de 2021, de <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2011.v37n3/303-313/es>
- Dreams time . (2022). Obtenido de <https://es.dreamstime.com/ejercicio-de-burpee-femenino-mujer-haciendo-burpeaje-con-instrucci%C3%B3n-paso-ilustraci%C3%B3n-vectorial-dibujos-animados-image192349049>

- Duque, P. (2015). *Las Pausas activas como estrategia para el control de la fatiga*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7284/1/T-UCE-0007-303i.pdf#:~:text=La%20conclusi%C3%B3n%20general%20dice%20que%20la%20implementaci%C3%B3n%20de,actividades%20que%20permitan%20al%20trabajador%20controlar%20la%20fatiga>.
- Durán, S., García, J., Parra, M. A., García, V. M., & Hernandez, S. I. (2018). Estrategias para disminuir el síndrome de Burnout en personal que labora en Instituciones de salud en Barranquilla. *Cultura Educación y Sociedad*, 9(1), 27-44. doi:<http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.1.2018.02>
- Entrenamientos.com. (s.f). *Puente de glúteos con apoyo en talones*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://www.entrenamientos.com/ejercicios/puente-gluteos-palmas-arriba>
- Fondecyt. (Mayo de 2018). *Ejercicios relajacion para el estres laboral [Fotografía]*. Obtenido de Fondecyt: <http://www.fondecyt.gob.pe/interactiva/fondecyt-informa/5-ejercicios-de-relajacion-para-combatir-el-estres-laboral>
- Gámez, R. N. (2022). *¿Cómo aprender a meditar? Guía práctica*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de Aprende INSTITUTE: <https://aprende.com/blog/bienestar/meditacion/como-aprender-a-meditar/>
- Gándara, A. (2021). *6 ejercicios con mancuernas con los que tonificar brazos (y todo el cuerpo)*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de Vogue: <https://www.vogue.es/belleza/articulos/ejercicios-mancuernas-tonificar-brazos-rutina-en-casa>
- García, O. S., & del Hoyo, D. M. (2002). *La Carga Mental del Trabajo*. Madrid: INSHT Madrid. Recuperado el 26 de noviembre de 2021, de <https://www.insst.es/documents/94886/96076/carga+mental+de+trabajo/2fd91b55-f191-4779-be4f-2c893c2ffe37>
- Garzón, D. M., Espinal, P. M., Álvarez, H. E., Guzmán, J. K., & Macayza, Z. M. (2020). Condiciones intralaborales y extralaborales relacionados con síntomas depresivos en médicos que abroan en la región Oriente del departamento de Antioquía, Colombia, en el primes semestre del año 2020. *Revista*

de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo. Recuperado el 20 de diciembre de 2021, de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552020000400306

Giráldez, M., & Tarducci, O. (2018). *La prevención de los efectos sobre la salud derivados del trabajo sedentario en jóvenes asociado a las nuevas*. Madrid.

González, P. E. (2017). *Autopercepción de la postura frente a una pantalla de visualización de datos en trabajadores que participan de un programa de pausas activas*. Recuperado el 10 de enero de 2022, de Viref Revista de Educación Física: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/329407>

Grupo Emociona. (2019). *6 ejercicios de mindfulness para hacer en el trabajo*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://www.grupoemociona.com/6-ejercicios-mindfulness-trabajo/>

Gutiérrez, C. C., Torres, Z. K., & Zavaleta, E. K. (2018). *Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima*.

Obtenido de

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3626/Efectividad_GutierrezCabello_Cynthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gutiérrez, C. C., Torres, Z. K., & Zavaleta, E. K. (2018). *Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima*.

Obtenido de

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3626/Efectividad_GutierrezCabello_Cynthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Herrera, F. (2020). *Fabrigo: Modelo informático para el monitoreo y control de rutinas de pausas activas en trabajadores de oficina por medio del modelo PoseNet*. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, 273-285. Obtenido de

<https://www.proquest.com/openview/fe1925f78004e8d3bf1b66937002c17a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1006393>

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social [IEES]. (2018). *Seguro general de riesgos del trabajo Boletín Estadístico*. Recuperado el 26 de noviembre de 2021, de

https://www.iess.gob.ec/documents/10162/51889/Boletin_estadistico_2018_nov_dic.pdf%20

Instituto Sindical del Trabajo, Ambiente y Salud. (s.f). *Esfuerzo físico y postural*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://istas.net/salud-laboral/peligros-y-riesgos-laborales/esfuerzo-fisico-y-postural>

Intrumento andino de seguridad y salud en el trabajo. (2004). Obtenido de <https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2012/10/DECISI%C3%93N-584.-INSTRUMENTO-ANDINO-DE-SEGURIDAD-Y-SALUD-EN-EL-TRABAJO.pdf?x42051>

iStock . (2018). Obtenido de <https://www.istockphoto.com/es/vector/paso-de-hacer-el-ejercicio-de-escalador-de-monta%C3%B1a-de-mujer-sana-gm957699448-261513137>

Lopez, N. L. (2015). *Enfermedades ocupacionales o relacionadas al trabajo*. Recuperado el 10 de diciembre de 2021, de

<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/12012/cartilla6%20web.pdf?sequence=1>

Marín, J. (2016). *Promoción de hábitos y estilos de vida saludable por medio de pausas activas en trabajadores administrativos de la empresa apuestas Ochoa s.a de la ciudad de armenia*. Obtenido de <https://bdigital.uniquindio.edu.co/handle/001/332>

Masculinidad Alfa. (2015). *¿Tienes un rodillo? ¿Tienes un six-pack!* Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://masculinidadalfa.blogspot.com/2015/08/tienes-un-rodillo-tienes-un-six-pack.html>

Ministerio de Educación. (2020). *Pausas activas en las actividades escolares*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de https://13deabril.edu.ec/wp-content/uploads/2020/12/pausa_activa0155088001606400649-1.pdf

Ministerio de Salud Pública de Colombia. (2015). *ABECÉ Pausas activas*. Recuperado el 10 de diciembre de 2021, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas->

activas.pdf#:~:text=Las%20pausas%20activas%2C%20no%20solo%20deben%20incluir%20actividades,ben%C3%A9fico%20en%20la%20salud%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20intervenida.

Monismáticos. (s.f). *Tendinitis*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de

http://www.monismaticos.com/musica_salud.html

Mosquera, V. (2016). *LAS PAUSAS ACTIVAS LABORALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS TRABAJADORES*.

Niño, P. J., & Solano, A. M. (2020). Importancia de las Pausas Activas: una revisión bibliográfica. Bogota, Colombia. Recuperado el 26 de noviembre de 2021, de

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11692/5/TE.RLA_Ni%C3%B1oJairo-SolanoMaricela_2020.pdf

Ochoa, C., Guaman, K., & Castillo, J. (2020). Pausas activas en las empresas Públicas y Privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano. *Negotium*(45), 5-12. doi:<http://doi.org/10.5281/zenodo.4768743>

Ochoa, D. C., Centeno, M. P., Hernández, R. E., Guamán, C. K., & Castillo, V. J. (2020). La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. *Revista Universidad y Sociedad*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000500308&script=sci_arttext&tlng=en

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, M. d. (2021). *Manual para facilitadores de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador*. Quito: MSP. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://www.fao.org/3/ca9954es/CA9954ES.pdf>

Pacheco, A. (2014). *Aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del Área de Salud No.1 Pumapungo de la Coordinación Zonal 6 del Ministerio de Salud Pública en la provincia del Azuay en el año 2014*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/7771>

- Parra, C. M., & Villacís, M. R. (2015). *Impacto de las enfermedades profesionales en el desempeño laboral de los colaboradores de las empresas ubicadas en el barrio Cochampamba D.M.Q.* Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/9564/1/UPS-QT07846.pdf>
- PCN Post. (2015). *\$ grandes beneficios de las pausas activas.* Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://pcnpost.com/4-grandes-beneficios-de-las-pausas-activas/>
- Pintor, E. I. (2021). *Audios de relajación, respiración y meditación guiada.* Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de psiconecta: <https://www.psiconecta.org/blog/audios-de-relajacin-respiracin-y-meditacin-guiada>
- Piñeda , G., & Montes, G. (2014). Ergonomía Ambiental: Iluminación y confort térmico en trabajadores de oficinas con pantalla de visualización de datos. *Revista ingeniería, matemáticas y ciencias de la información*, 1(2), 55-78. Recuperado el 26 de noviembre de 2021, de <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-del-valle-de-mexico/ergonomia/ergonomia-presentacion/9606184>
- Prevención Integral. (2021). *4 Ejericicios de movimientos oculares para combatir los efectos de la fatiga visual.* Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://www.prevencionintegral.com/actualidad/noticias/2021/10/20/4-ejericicios-movimientos-oculares-para-combatir-efectos-fatiga-visual>
- PRISMA. (2019). *Diagrama de flujo* . Recuperado el diciembre de 20 de 2021, de https://www.researchgate.net/figure/PRISMA-2009-flow-diagram-PRISMA-flow-diagram-for-study-selection-From-Moher-D_fig1_313582814
- Ranaval, N. (2009). *Aplicación de las pausas activas en la empresa Oxford.* Recuperado el 10 de enero de 2022, de <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/14847>
- Restrepo, C. (2015). Estructuración de las bases para la implementación y desarrollo del programa de pausas activas (gimnasia laboral) en los funcionarios de la U.D.C.A. . *Revista Digital actividad física y deporte.* Recuperado el 10 de diciembre de 2021, de

<https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/2941/296-Texto%20del%20art%20c3%a4culo-471-1-10-20180205.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salter. (2020). *8 ejercicios de piernas para hacer en casa*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://www.salter.es/8-ejercicios-de-piernas-para-hacer-en-casa/>

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. (s.f). Cartilla de pausas activas. Recuperado el 10 de diciembre de 2021, de <https://es.slideshare.net/violetadp/cartilla-de-pausas-activas-236832985>

Surbone . (s.f). *La rehabilitación- guía para el paciente de prótesis de rodilla* . Obtenido de <http://www.surbone.com/guia-para-el-paciente/guia-para-el-paciente-de-protesis-de-rodilla-la-rehabilitacion/>

Valvuela, J. L. (2020). *Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de Oficina*. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValvuelaJose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vernaza, P. P., & Sierra, T. C. (2005). Dolor Músculo-esquelético y su asociación con factores de riesgo ergonómicos, en trabajadores administrativos. *Revista de Salud Pública*, 317-326. Recuperado el 10 de diciembre de 2021, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v7n3/v7n3a07.pdf>

WideMat. (2022). *Kundalini Yoga Beneficios, ejercicios y chakras [Fotografía]*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://widemat.com/kundalini-yoga-beneficios-ejercicios/>

Yépez, J. (2014). 10 Beneficios de las pausas en el trabajo. *Revista Medica*. Recuperado el 15 de diciembre de 2021, de <https://www.hospitalvernaza.med.ec/blog/item/740-beneficios-pausas-activas-salud-ocupacional>

Anexos

En Junta Académica de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física, en sesión ordinaria del lunes cuatro de enero del dos mil veinte y uno, se recibe la solicitud presentada por el estudiante Sebastián Redrovan quien solicitan se apruebe el esquema de tesis "PAUSAS ACTIVAS EN LOS PUESTOS DE TRABAJOS, MEDIANTE UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.", y resuelve: APROBAR el esquema de tesis previó al informe presentado por la Comisión Académica. Segundo. Se designa como director al Dr Helder Aldaz



Mst. Dorian Díaz Morocho

SECRETARIO

----- Forwarded message -----

De: DORIAN EURO DIAZ MOROCHO <dorian.diaz@ucuenca.edu.ec>

Date: jue, 7 ene 2021 a las 15:14

Subject: Fwd: Revisión de trabajo de titulación

To: JORGE SEBASTIAN REDROVAN MENDOZA <jorge.redrovanm@ucuenca.edu.ec>, EULALIA CATALINA FAICAN TIMBI <catalina.faican@ucuenca.edu.ec>, HELDER GUILLERMO ALDAS ARCOS <helder.aldas@ucuenca.edu.ec>

Estimada Catalina, envío esquema aprobado del Sr Sebastián Redorivan

Saludos

Advertencia legal:

Este mensaje y, en su caso, los archivos anexos son confidenciales, especialmente en lo que respecta a los datos personales, y se dirigen exclusivamente al destinatario referenciado. Si usted no lo es y lo ha recibido por error o tiene conocimiento del mismo por cualquier motivo, le rogamos que nos lo comunique por este medio y proceda a destruirlo o borrarlo, y que en todo caso se abstenga de utilizar, reproducir, alterar, archivar o comunicar a terceros el presente mensaje y ficheros anexos, todo ello bajo pena de incurrir en responsabilidades legales. Las opiniones contenidas en este mensaje y en los archivos adjuntos, pertenecen exclusivamente a su remitente y no representan la opinión de la Universidad de Cuenca salvo que se diga expresamente y el remitente esté autorizado para ello. El emisor no garantiza la integridad, rapidez o seguridad del presente correo, ni se responsabiliza de posibles perjuicios derivados de la captura, incorporaciones de virus o cualesquiera otras manipulaciones efectuadas por terceros.

Advertencia legal:

Este mensaje y, en su caso, los archivos anexos son confidenciales, especialmente en lo que respecta a los datos personales, y se dirigen exclusivamente al destinatario referenciado. Si usted no lo es y lo ha recibido por error o tiene conocimiento del mismo por cualquier motivo, le rogamos que nos lo comunique por este medio y proceda a destruirlo o borrarlo, y que en todo caso se abstenga de utilizar, reproducir, alterar, archivar o comunicar a terceros el presente mensaje y

