

**IDENTIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES QUE PUEDEN  
SERVIR COMO ESTRATEGIA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA  
PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN ÉPOCA DE PANDEMIA EN EL  
COLEGIO GIMNASIO PEDAGÓGICO LOS COLONOS  
(SAN VICENTE DEL CAGUÁN – CAQUETÁ)**



**AUTOR/ES**

**CARLOS GUILLERMO MADRID ARIAS**

**GINA MARCELA BETANCUR RAMIREZ**

**RAQUEL OSORIO AROS**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA**

**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES**

**ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL**

**TRABAJO**

**BOGOTÁ D.C**

**DICIEMBRE 2020**

**IDENTIFICACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES QUE PUEDEN  
SERVIR COMO ESTRATEGIA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA  
PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL EN ÉPOCA DE PANDEMIA EN EL  
COLEGIO GIMNASIO PEDAGÓGICO LOS COLONOS  
(SAN VICENTE DEL CAGUÁN – CAQUETÁ)**



**AUTOR/ES**

**CARLOS GUILLERMO MADRID ARIAS  
GINA MARCELA BETANCUR RAMIREZ  
RAQUEL OSORIO AROS**

**DOCENTE**

**FABIO ENRIQUE CASTRO ARDILA**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMERICANA  
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES  
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL  
TRABAJO  
BOGOTÁ D.C  
DICIEMBRE 2020**

## AGRADECIMIENTOS

En un atardecer simultáneamente, los tres entregamos a nuestras familias la noticia tan valiosa: Iniciamos estudios en la Iberoamericana.

Nuestras familias celebraron con cada uno, este momento expectante aún con: Un largo recorrido por delante, por las traspasadas que nos esperaban, los amaneceres inesperados, las angustias por la entrega a tiempo de los trabajos en cada trimestre, por superar las dificultades de la virtualidad y la aparición de la pandemia. A todos nuestros familiares y amigos que siempre estuvieron a nuestro lado hoy queremos decirles, mil gracias por: Su apoyo, el ánimo y la motivación siempre fueron claves para alcanzar nuestro logro, sin estos, no hubiera sido posible alcanzar la meta. Gracias por tolerar y soportar tantas horas sin compartir la vida en familia.

A nuestros Profesores, por su capacidad humana, profesional y la actitud permanentemente proactiva, el esfuerzo máximo en cada encuentro, todo ello, nos permitió estar seguros de que el aprendizaje con ustedes es muy sólido. Su formación hoy nos hace ser: Mejores seres humanos, profesionales y sobre todo que a cada oportunidad que se nos presentó, podamos tener conocimientos y herramientas a todo nivel, para realizar un desempeño integral, innovador y a tiempo, para servirnos y servirles a las empresas y personas que podamos atender con la prestación de nuestros servicios.

A la Universidad, por su acompañamiento constante, por su retroalimentación con la información pertinente, por escuchar nuestras necesidades, por responder con mejoramiento nuestras inquietudes, por hacernos sentir de su casa, a través de sus diferentes medios, es un orgullo pertenecer a nuestra Universidad Iberoamericana de Bogotá. Mil gracias por su gestión integral, académica, social profesional y humana

## Tabla de contenido

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN .....</b>                                   | <b>7</b>  |
| <b>CAPÍTULO 1 .....</b>                                     | <b>10</b> |
| 1. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO .....                   | 10        |
| 1.1.....                                                    | 10        |
| Problema de investigación .....                             | 10        |
| 1.2. Objetivos .....                                        | 12        |
| 1.2.1. Objetivo General .....                               | 12        |
| 1.3. Justificación .....                                    | 13        |
| <b>CAPÍTULO 2 .....</b>                                     | <b>15</b> |
| 2. MARCO DE REFERENCIA .....                                | 15        |
| 2.1. Marco Contextual .....                                 | 15        |
| 2.2. Marco conceptual .....                                 | 19        |
| <b>CAPÍTULO 3 .....</b>                                     | <b>33</b> |
| 3. MARCO METODOLÓGICO .....                                 | 33        |
| 3.1. Método de investigación .....                          | 33        |
| 3.3. Procedimiento .....                                    | 34        |
| 3.3.1. Planificación .....                                  | 34        |
| 3.4.38 Técnicas para la recolección de la información ..... | 38        |
| 3.5. Técnicas para el análisis de la información .....      | 38        |
| 3.6. Consideraciones Éticas.....                            | 38        |
| <b>CAPÍTULO 4 .....</b>                                     | <b>40</b> |
| 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS .....                             | 40        |
| 4.1. Situación Actual .....                                 | 40        |
| 4.2. Análisis de resultados .....                           | 41        |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| 4.3. Análisis de gráficas y resultados ..... | 42        |
| <b>CONCLUSIONES.....</b>                     | <b>64</b> |
| <b>RECOMENDACIONES.....</b>                  | <b>67</b> |
| <b>REFERENCIAS.....</b>                      | <b>71</b> |
| <b>ANEXOS.....</b>                           | <b>77</b> |

## LISTA DE GRÁFICAS

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Gráfica 1:</b> <i>Edad</i> .....                                                                            | 42 |
| <b>Gráfica 2:</b> <i>Género</i> .....                                                                          | 43 |
| <b>Gráfica 3:</b> <i>Cargo que tiene dentro de la institución</i> .....                                        | 44 |
| <b>Gráfica 4:</b> <i>¿Se encuentra medicado en este momento?</i> .....                                         | 45 |
| <b>Gráfica 5:</b> <i>¿Cuenta usted con alguna prescripción médica para realizar actividades físicas?</i> ..... | 47 |
| <b>Gráfica 6:</b> <i>Padece algunas de las siguientes enfermedades</i> .....                                   | 48 |
| <b>Gráfica 7:</b> <i>¿Realiza usted alguna actividad física?</i> .....                                         | 49 |
| <b>Gráfica 8:</b> <i>¿Con qué frecuencia?</i> .....                                                            | 50 |
| <b>Gráfica 9:</b> <i>¿Cuánto tiempo dedica usted a la práctica deportiva diaria?</i> .....                     | 52 |
| <b>Gráfica 10:</b> <i>¿Duerme al menos 8 horas diarias?</i> .....                                              | 53 |
| <b>Gráfica 11:</b> <i>¿Considera que su sueño es reparador?</i> .....                                          | 54 |
| <b>Gráfica 12:</b> <i>¿Se siente estresado con frecuencia?</i> .....                                           | 55 |
| <b>Gráfica 13:</b> <i>¿Considera que su nivel de estrés es?</i> .....                                          | 56 |
| <b>Gráfica 14:</b> <i>¿Qué estilos de vida saludable práctica?</i> .....                                       | 57 |
| <b>Gráfica 15:</b> <i>¿Sabe que es Mindfulness?</i> .....                                                      | 59 |

|                                                                                                                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Gráfica 16:</b> <i>¿Practica las pausas activas en su jornada laboral?.....</i>                                                                                                                                          | 61 |
| <b>Gráfica 17:</b> <i>¿Qué prioridad le otorgaría usted a la instauración de un programa en estilos de vida saludables para la promoción y la prevención del estrés en el colegio Gimnasio Pedagógico los Colonos?.....</i> | 62 |

## LISTA DE TABLAS

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabla 1</b>                                                          |    |
| <i>Organigrama de la institución.....</i>                               | 18 |
| <b>Tabla 2</b>                                                          |    |
| <i>Modelo pedagógico de intervención.....</i>                           | 35 |
| <b>Tabla 3</b>                                                          |    |
| <i>Descripción de la población y muestra.....</i>                       | 41 |
| <b>Tabla 4</b>                                                          |    |
| <i>Preguntas y respuestas encontradas.....</i>                          | 81 |
| <b>Tabla 5</b>                                                          |    |
| <i>Propuesta semanal de “Muévete, es por tu bienestar” .....</i>        | 91 |
| <b>Tabla 6</b>                                                          |    |
| <i>Metodología de la propuesta” Muévete, es por tu bienestar” .....</i> | 93 |

## LISTA DE ANEXOS

### **Anexo 1**

|                                                                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Cuestionario tipo encuesta, aplicada a los colaboradores de la institución educativa Colegio Pedagógico los Colonos.....</i> | <i>77</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

### **Anexo 2**

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Tabla 3: Preguntas y respuestas encontradas.....</i> | <i>81</i> |
|---------------------------------------------------------|-----------|

### **Anexo 3**

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <i>Plan de acción.....</i> | <i>86</i> |
|----------------------------|-----------|

### **Anexo 4**

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <i>Ejercicios pausas activas.....</i> | <i>96</i> |
|---------------------------------------|-----------|

## INTRODUCCIÓN

La realización de esta investigación hace un aporte importante al Colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos, ya que les permite tener un soporte teórico de elementos que pueden adaptarse fácilmente al programa de promoción y prevención de los riesgos psicosociales en este caso el estrés laboral.

También, permitirá a los colaboradores del Colegio tomar consciencia de los estilos de vida saludables para mejorar su calidad de vida en pro de su bienestar físico, mental y emocional y no solo para dar cumplimiento a lo establecido por la empresa, sino también como rutinas y estilos de vida saludable en beneficio propio.

Dentro de los principales estilos de vida saludables, podemos establecer: Sueño reparador, alimentación saludable, actividad física, pausas activas, Yoga, Mindfulness, la higiene personal y la sana utilización del tiempo libre, de acuerdo a los hallazgos que se obtendrán por medio de la encuesta, se establecerá como estrategia de promoción y prevención por lo menos la intervención de 2 estilos de vida saludable, aplicable a la población del Colegio Pedagógico los Colonos.

Una de las necesidades básicas en las empresas y sus empleados es evitar problemas de enfermedad y accidentes laborales, por lo tanto, queremos aportar a los sistemas de vigilancia epidemiológica en el manejo del estrés. Para lo cual es necesario que el colegio implemente con sus empleados todo lo relacionado con el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, propenso a prevenir las enfermedades laborales, evitar el ausentismo y mejorar la calidad de vida de los empleados del colegio, entre ellos, implementar la valoración médica de ingreso, control periódico y egreso a todos los empleados de la institución.

Este proyecto tiene un enfoque cualitativo, con una metodología descriptiva, donde según los resultados arrojados por el instrumento de aplicación tipo encuesta, permitirá realizar intervención por medio de conferencias y de un programa de promoción de la salud, que instaure herramientas para la sensibilización de los estilos de vida saludable en los colaboradores del Colegio Gimnasio Pedagógico los Colonos y en beneficio de la salud y la prevención del estrés laboral.

## **CAPÍTULO 1**

### **1. DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO**

#### **1.1 Problema de investigación**

El ser humano es en esencia un ser social, y la manifestación básica de su sociabilidad es la comunicación con los demás. Las dificultades de comunicación encuentran su medio natural de manifestación en la expresión trabajador. De esta forma, la comunicación se convierte en un problema psicológico que es necesario superar por los trabajadores, ya que es el medio y el instrumento para ejercer su profesión. Así mismo, el estrés guarda una relación importante con el trabajo empresarial. (Consejería de Educación y Cultura. Secretaría Sectorial de Educación. Subdirección General de Personal. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, 2004)

El estrés laboral se ha convertido en una de las principales causas de incapacidad laboral en Norteamérica, Latinoamérica y Europa. En 1990, el 13% del total de casos de incapacidad de trabajadores que gestionó Northwestern National Life, importante aseguradora estadounidense de accidentes de trabajo, se debían a trastornos en los que se suponía que existía una relación con el estrés del trabajo y la incapacidad psicológica debida a estrés mental progresivo en el trabajo, llega a representar el 11% del total de indemnizaciones por enfermedad profesional. (Sauter, Murphy, Hurrell, & Levi, 2001)

Las cifras más recientes se encuentran en la segunda Encuesta de Seguridad y Salud en el trabajo, realizada en el año 2013, por el Ministerio de Trabajo, en ella se indica que el estrés se presenta principalmente por atención al público, trabajo monótono, posturas que producen dolor y cansancio, y el trabajo excesivamente exigente; sin embargo, también hay factores relacionados como falta de influencia en el modo en que se lleva a cabo el trabajo solo, sobre todo si hace cara al público y a clientes. (Ministerio de Trabajo, 2013)

Los hábitos de vida saludables como: Realizar actividad física para la salud, la práctica de un deporte, la meditación y las pausas activas en momentos del día y durante la jornada laboral, son acciones que si se realizan de forma organizada permitirán a las personas recuperar energías para seguir con su trabajo y tener momentos de dispersión para estimular el sistema cognitivo y neuromuscular a través de diferentes ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral y a prevenir el estrés.

Es por esta razón que hoy nos encontramos con el reto de averiguar la influencia que tienen los estilos de vida saludables en la promoción de la salud y la prevención del estrés laboral, en el Colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos (San Vicente del Caguán – Caquetá) y nos conlleva a la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la influencia de los estilos de vida saludables en la promoción de la salud y la prevención del estrés laboral en época de pandemia en el Colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos (San Vicente del Caguán – Caquetá)

## **1.2. Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo General**

Definir los estilos de vida saludables como una estrategia de promoción de la salud y la prevención del estrés laboral en época de pandemia en el Colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos.

#### **1.2.1.1. Objetivos Específicos**

Describir la importancia de los estilos de vida saludables, para la prevención del estrés laboral.

Identificar por medio de encuesta, cómo se desarrollan los estilos de vida saludables en los colaboradores del Colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos para la prevención del estrés laboral.

Desarrollar propuestas de estilos de vida saludable, aplicable a los colaboradores del Colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos, para incorporar a sus rutinas diarias de teletrabajo, enfocada al mindfulness y las pausas activas.

### **1.3. Justificación**

Se debe considerar que se vive en un mundo cambiante y complejo, lleno de elementos que afectan el ritmo de vida, las relaciones interpersonales, el desempeño laboral, entendiéndose como todo lo que con lleva a la ejecución de las tareas en sus puestos de trabajo. A esto le sumamos el tiempo que pasamos en las empresas, que en muchas ocasiones o la mayoría de las veces es superior al tiempo compartido en el entorno familiar y/o social, convirtiéndose este en el principal factor de estrés, pero ahora se ha invertido la situación por los cambios que ha generado la pandemia del COVID-19, siendo el entorno familiar donde pasamos la mayor parte del tiempo laboral (teletrabajo) y ocasionando este la principal causa de estrés.

En la actualidad las empresas tienen una mayor consciencia en la importancia de la promoción de la salud y la prevención de los factores de riesgo asociados a los puestos de trabajo, y vienen considerando, bien sea por el cumplimiento de la ley o simplemente por evitar los costos generados por el ausentismo, y las incapacidades por enfermedad laboral, un valor hacia el cuidado de sus colaboradores, pero también es de responsabilidad de cada individuo el autocuidado, el manejo de las cargas laborales, el manejo de su tiempo y el manejo adecuado de la salud física y mental.

Una de las enfermedades de riesgo Psicosocial que aqueja más a las empresas es el estrés laboral, produciendo una discrepancia entre la demanda laboral y los recursos del trabajador para hacerlas frente. El problema consiste en que nuestro cuerpo tiene unos recursos limitados, ocasionando al trabajador un estado de agotamiento tanto físico como mental. Esto supone una seria amenaza para la salud y el bienestar del trabajador, afectando a sus relaciones familiares y emocionales. (Nascia. s,f ), como también la reducción del rendimiento laboral.

Por esta razón este proyecto tiene un enfoque hacia la promoción y la prevención del estrés laboral, por medio de la utilización de estrategias en estilos de vida saludables.

## **CAPÍTULO 2**

### **2. MARCO DE REFERENCIA**

#### **2.1. Marco Contextual**

##### **2.1.1. Nombre del establecimiento**

Colegio Gimnasio Pedagógico los Colonos

##### **2.1.2. Ubicación Física**

El Colegio Gimnasio Pedagógico los Colonos, está ubicado en San Vicente del Caguán, la tierra de las Heliconias y los Yariseños, al norte del departamento del Caquetá, Está bañado por los ríos Caguán y Yará. El municipio es conocido por ser uno de los departamentos más grandes de Colombia, emporio ganadero, lechero y quesero del sur del país, reconocido por su producción acuícola y frutas exóticas como el arazá, cocona, copoazú y maraco. Registrado a nivel mundial por ser el lugar de los fallidos diálogos de paz del gobierno Pastrana.

San Vicente del Caguán cuenta con una población de 67 994 habitantes, clima húmedo, su temperatura oscila entre los 28° y 40° C.

El municipio cuenta con los servicios de agua potable, luz eléctrica, alumbrado público, sistema de recolección de basura y asfaltado en la mayoría de sus calles.

Sus límites territoriales son:

Al norte con el departamento de Meta,

Al oriente con el departamento de Guaviare y el municipio de Solano,

Al sur con los municipios de Solano y Cartagena del Chairá

Al occidente con el municipio de Puerto Rico y el departamento del Huila.

### **2.1.3. Historia**

El colegio gimnasio pedagógico los colonos, surgió de 2 hermanos, por idealizar un sueño, abrió sus puertas al público en enero de 2016, con 40 alumnos, distribuidos desde el grado de caminadores hasta transición, 5 docentes, 2 auxiliares, la rectora y una cocinera para prestar el servicio de restaurante escolar, con el pasar del tiempo y la buena aceptación que tuvo el colegio por ser pionero en educación con niños de un año, su oferta se fue incrementando paulatinamente.

En el 2018 se crea el manual de convivencia del colegio, donde se dan a conocer derechos y deberes de la comunidad del colegio gimnasio pedagógico los colonos

En el 2019 se dio iniciación a la primaria básica y se da apertura del grado primaria, para el 2020 se continuó con el grado segundo y tercero, dándole apertura a la sede de primaria, con ello se da ingreso a nuevos empleos en la parte administrativa, de docencia, cocina y aseo.

#### **2.1.4. Objetivos de la organización (Colegio Pedagógico Los Colonos)**

##### **a. Misión**

El colegio gimnasio pedagógico los colonos, es una institución privada enfocada en la estimulación temprana y el inglés como una segunda lengua, permitiendo aprovechar oportunamente su potencial, desarrollando habilidades y destrezas en cada uno de los procesos en la educación inicial, preescolar y primaria, desde el constructivismo a través del aprendizaje significativo, generando principios éticos y morales basados en el amor y el respeto por sí mismos, por los otros, por la naturaleza y la sociedad.(Tomado del Manual de convivencia, Colegio Pedagógico Los Colonos 2019)

##### **b. Visión**

El colegio gimnasio pedagógico los colonos se propone para el 2025, ser una institución educativa de calidad, reconocida en la región por estar comprometida en el cuidado y la formación de niños del nivel inicial, preescolar y primaria, donde la iniciativa preferencial es entregar a la sociedad, niños creativos capaces de establecer diferencias y respeto hacia los demás, hacia sí mismos y a la sociedad en un entorno de paz

**c. Valores**

Honestidad, transparencia, amor, respeto

**2.1.5. Organigrama**

**Tabla 1**

*Organigrama Institucional*



*Fuente: Tomada del manual de convivencia (2016) de la Institución Educativa Colegio Gimnasio Pedagógico los Colonos*

## **2.2. Marco conceptual**

### **2.2.1. El estrés laboral**

Según la OMS (Organización mundial de la salud, 2004), el estrés laboral "es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación".

De acuerdo a lo planteado por la (OMS, 2004) "Organización del trabajo y el estrés", el estrés puede afectar de forma diferente a cada persona. Pero generalmente cuando las personas están estresadas por el trabajo pueden estar cada vez más angustiadas e irritables, son incapaces de relajarse o concentrarse, tienen dificultades para pensar con lógica y tomar decisiones, disfrutan cada vez menos de su trabajo y se sienten cada vez menos comprometido con este, se sienten cansados, deprimidos e intranquilos, tienen dificultades para dormir y son propensos a sufrir problemas físicos graves como: cardiopatías, trastornos digestivos, aumento de la tensión arterial y dolor de cabeza, entre otros.

De igual forma, el estrés laboral amenaza el buen funcionamiento y el cumplimiento de los resultados de la organización. Una organización que no goce de un buen ambiente de trabajo no puede obtener lo mejor de sus empleados, y esto, en un mercado cada vez más competitivo, puede afectar no sólo los resultados, sino, en última instancia, la supervivencia de la propia organización, al presentarse aumento del absentismo, menor dedicación al trabajo, deterioro del rendimiento y la productividad, aumento de las prácticas laborales poco seguras y de las tasas de accidentes, etc.

Se podría decir que el estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a su conocimiento y capacidades, y que ponen a prueba sus habilidades para afrontar la situación.

Aunque el estrés laboral puede producirse en situaciones laborales muy diversas, a menudo se agrava cuando el empleado siente que no recibe suficiente apoyo de sus supervisores y colegas, y cuando tiene un control limitado sobre su trabajo o la forma en que se puede hacer frente a las exigencias y presiones laborales.

Entonces, ¿Cómo prevenir y solucionar los problemas del estrés laboral?

La OIT en su informe expresa varias estrategias para solucionar y prevenir los problemas del estrés laboral.

Estrategias para prevenir el estrés y mejorar el ambiente laboral:

- Vigilar con regularidad el grado de satisfacción y la salud del personal.
- Asegurarse de que los empleados saben a quién dirigirse para hablar de sus problemas.
- Saber dirigir a los empleados para que reciban ayuda profesional cuando parezca que están atravesando dificultades serias.
- Las empresas pequeñas quizás deberían enviar a sus empleados en primer lugar a su médico generalista, mientras que es posible que las empresas grandes

dispongan de su propio servicio de salud ocupacional o de un programa de asistencia al empleado.

- Realizar jornadas de la salud, enfocadas hacia la educación y formación de estilos de vida saludables y así realizar promoción y prevención del estrés.

Estrategias para solucionar el estrés y mejorar el ambiente laboral:

- Redefinición del trabajo: Cambiando la forma en que se realiza el trabajo, modificando el entorno laboral o repartiendo de manera diferente la carga de trabajo, introducción de horarios flexibles, fomentando la cooperación y trabajo en equipo, etc.
- Capacitar a los trabajadores en gestión del estrés con cursos de relajación, gestión del tiempo o ejercicios.
- Al igual se puede crear una cultura más cordial basada en el apoyo y trabajo en equipo.
- Mejorar el equipamiento que se utiliza en el trabajo y las condiciones físicas de trabajo.
- Mejore la actitud del personal directivo con respecto al estrés laboral, sus conocimientos y comprensión del mismo, y su capacidad para afrontar la cuestión de la forma más eficaz posible.

En esta investigación se abordarán temas referentes a los estilos de vida saludable como: las pausas activas, la meditación (mindfulness), y el ejercicio físico como ejes fundamentales para el bienestar del individuo y factor fundamental de rutinas de autocuidado.

### 2.2.2. Concepto de salud

La humanidad siempre ha sobrevivido gracias a un elemento vital llamado salud, sin ella, al hombre le hubiera sido imposible consolidar las condiciones de vida actuales, sin embargo, hoy en día, nos debatimos en una situación que pone en peligro nuestra existencia.

La palabra salud se deriva del latín *saluus* y a su vez se deriva del griego *ólos* que significa todo.

El concepto salud mantiene una relación etimológica y semántica con la palabra salvación, la etimología hace referencia a una condición ideal total. La salud en la prehistoria era algo considerado como un comportamiento natural, pero si ocurría una alteración o enfermedad era algo mágico y religioso, todo lo anormal es atribuido a una causa sobrenatural.

Para definir inicialmente el concepto de salud, el cuál es básico, entre los términos, que vamos citar y los cuales debemos manejar en el desarrollo del marco teórico de este trabajo de investigación, con un recorrido inicial basado en la historia, y se dará respuesta a esta pregunta: ¿Cómo conceptualiza la salud, Galeno en el año 129 DC?. Él hablaba de la perfecta armonía entre mente y cuerpo o situación de perfecto equilibrio, este concepto lo podemos incorporar a nuestro código lingüístico sumado a otros conceptos, que nos reforzaran esta definición inicial.

Por lo tanto, el concepto de salud se relaciona con las condiciones físicas que tiene cada persona y que le permite estar en completa tranquilidad, disfrute y manifestación de respuestas armónicas, equilibradas con su cuerpo y entorno, durante cada momento de su vida diaria.

La idea de salud está determinada por la sociedad y responde en cada época de la historia, por unos ordenamientos socioeconómicos, en los cuales, cada cultura, desarrolla un estilo de vida con unas características propias de sus condiciones, donde se trata de vivir siempre en una situación de confort físico, nutricional, sexual, mental y ambiental, veamos esos tipos:

Desde la antigüedad ya se relacionaba la salud con el término estar bien y cotidianidad plena, elementos que la humanidad tiene desde hace muchísimos años y que hoy son vigentes en la actualidad en su totalidad. Higea, manifestó un elemento importante que hoy se destaca en nuestra sociedad y el cual ha elevado las expectativas de vida de la humanidad, el gobierno juicioso de su propia vida, elemento valiosísimo y determinante durante el proceso histórico de la humanidad.

En la edad media los árabes conceptualizan la salud y esta se lograba de acuerdo al equilibrio de seis principios: El aire, comida y bebidas moderadas, descansar y trabajar, vigilia y sueño, evacuación de lo superfluo y reaccionar bien ante las situaciones.

La salud en la edad media dominada por la escolástica el cuerpo no puede explorarse Dios es el centro de todo y del proviene todo. La relación fe y razón no permitió elevar el concepto de salud.

La revolución industrial y los siglos XVIII Y XIX Del concepto salud Isidoro de Sevilla “La salud y la integridad del cuerpo y la temperancia de la naturaleza procede de lo cálido y húmedo, que es la sangre; de donde proviene el nombre de sanidad, como si dijese el estado de la sangre”.

Como podemos ver un concepto solo como el percibía la salud, esto es una condición solo desde lo físico y las condiciones óptimas del cuerpo, sin contemplar la parte mental.

El enfoque biomédico de principios del siglo pasado de la salud piensa al individuo cuyo organismo tiene reglas de funcionamiento universales, el cual obedece a, leyes naturales y sociales de comportamiento general.

Es así como OMS define la salud en 1948 como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades. Esta definición va integrando la parte mental al relacionar al hombre no solo en lo físico sino en su comportamiento social. Las modificaciones en el aspecto fisiológico y psicológico, causan efectos y comportamientos de no bienestar. Otro aspecto es que el bienestar es de tipo particular de cada individuo y cada persona y no de todos los individuos al mismo tiempo.

A partir de la revolución industrial y por los cambios de operación laboral y social podemos hablar de tres tipos de estados de salud:

- Salud biofísica: aquella donde es la respuesta armónica del organismo.
- Salud psíquica: aquella que se expresa con las emociones estados de alegría, felicidad y plenitud.
- Salud social: la capacidad de adaptarse al entorno y un último elemento es el cuidado de su entorno, esto es, su medio ambiente que es, el que le garantiza un medio de óptimas condiciones para lograr su confort.

La salud es una continua interacción armónica, orgánica y funcional, entre el hombre y su medio, y se considera al proceso salud enfermedad como una unidad dialéctica donde la lucha de contrarios y la solución de las contradicciones produce el desarrollo humano y de la sociedad (Medicina General Integral, La Habana 1985). Esta definición cubana de salud, orienta el pensamiento hacia una lucha de contrarios entre el ser humano y sus relaciones con la sociedad, por lo tanto, es cada individuo que tomará lo mejor que le puede aportar la cultura y el mismo será quien construya o destruya sus condiciones óptimas o las empeorará para lograr un equilibrio y disfrute de su propia vida.

Laframboise en 1973 refiere que la salud está determinada por una serie de factores que se agrupan en cuatro grupos: estilos de vida, medio ambiente, organización de la salud y la biología humana. Lalonde y Dever sostienen que estos cuatro aspectos son importantes pero lo fundamental es que estos estén en equilibrio. Lo cual indica que no son aparte sino integrados al todo del individuo que es algo muy fundamental.

Según la Real academia de la lengua, la salud se define como: “Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”

### **2.2.3. Riesgo Psicosocial**

El surgimiento del trabajo organizado en la humanidad, se fue convirtiendo en algo que afecta notoriamente la salud de la misma, siendo más concreto, a medida que avanza en el tiempo, el deterioró de los seres humanos, ha ido en aumento, ocasionándoles a cualquier tipo de personas, accidentes y enfermedades que afectan su calidad de vida.

Por lo tanto, es muy importante que lo que antes no se veía con claridad se ha convertido en algo real y muy notorio, el trabajo pasa de ser en una oportunidad de sustento, de goce, de metas y realización, de organización y equilibrio a convertirse en un riesgo, que puede afectar de manera catastrófica a los seres humanos.

Con el surgimiento del trabajo decente que hace referencia al derecho a la salud en el trabajo como un derecho básico como al derecho social al trabajo en sí mismo, estos dos aspectos se deben desarrollar simultáneamente. Sin embargo, debemos diferenciar la salud como intervención en la sanación y no como promoción de la salud y el equilibrio armónico del cuerpo y la mente.

Al mismo tiempo, debemos entender el riesgo como la posibilidad de que se produzca un contratiempo o una desgracia, de que alguien o algo sufra perjuicio o daño. Nos permite afirmar con certeza que es muy claro que exista la posibilidad que por: Acciones, desplazamientos y pensamientos generados por el trabajo ocurra una desgracia, un perjuicio o daño en los seres humanos en cualquier sitio: Lugar de trabajo, en la calle o en el hogar.

Es claro, en las diferentes épocas de la historia de la humanidad, los distintos trabajos han ocasionado daños en todas las personas, de acuerdo a su labor, tipo y volumen de actividad, el lugar donde se realiza, las relaciones con compañeros y jefes, la luminosidad, el entorno, los utensilios utilizados o herramientas de trabajo el tipo de desplazamiento, el clima, la hora y sus relaciones interpersonales familiares y sociales, entre otros.

A partir de estos elementos podemos afirmar que los riesgos psicosociales siempre han existido, y han generado un impacto en los seres humanos en sus diferentes épocas.

Antes de la revolución industrial “El riesgo laboral contra la salud aparece definido como las situaciones y conductas que no pueden ser aceptadas por sus nocivas consecuencias para los trabajadores” (Moreno, B. 2011)

Es muy importante reconocer que el concepto de factores psicosociales en el trabajo es relativamente nuevo y es tratado muy fuertemente en los últimos años del siglo pasado. Una de las primeras referencias oficiales al tema aparece en 1984 en el trabajo “Los factores psicosociales en el trabajo: reconocimiento y control” en un documento publicado por la Organización Internacional del (Moreno, B. 2011)

Desde hace ya algún tiempo, Se empieza a enumerar una serie de riesgos psicosociales, son numerosos y abarcan una gran cantidad de aspectos durante el trabajo: Las horas extras, los excesos de autoridad, la falta de control, los ultrajes, el exceso de autoridad, desigualdad salarial, los turnos la falta de seguridad en el trabajo y las relaciones dentro de la empresa siendo actuales estos aspectos a los cuales les debemos agregar los factores de riesgo que llamaremos emergentes: La vivienda, su grupo familiar, el medio de transporte, la distancia de la casa al lugar de trabajo, los estilos de vida su alimentación su sueño reparador o saludable.

Los factores psicosociales son descriptivos, aluden a la estructura organizacional, a las condiciones psicosociales del trabajo como la cultura corporativa, el clima laboral, el estilo de liderazgo o el diseño del puesto de trabajo, factores que como tales pueden ser positivos o negativos, (Moreno, B. 2011). Los factores psicosociales de riesgo son predictivos, se refieren a las condiciones organizacionales cuando tienen una probabilidad de tener efectos lesivos sobre la salud de los trabajadores, cuando son elementos con probabilidad de afectar negativamente la salud

y el bienestar del trabajador, cuando actúan como factores desencadenantes de la tensión y el estrés laboral.

Hoy en día en la finalización del primer decenio del tercer milenio, estamos viviendo un nuevo fenómeno mundial y es la incertidumbre, el cambio de ritmo, el impacto económico, el entorno ecológico y la presencia fuerte de la virtualidad, el trabajo remoto y la aparición del teletrabajo para la mayoría de las personas en el mundo. Otro fenómeno que ha generado no solo muertes, sino, muertes y un elevado número de personas sin empleo, generando una posible recesión económica y un volver a recuperar la naturaleza, y las nuevas formas de trabajo a nivel mundial

En la actualidad la legislación a nivel mundial está redactada para determinar y reconocer cuales son los principales factores de riesgo psicosocial y al mismo tiempo, promover la salud. Simultáneamente, se destaca la forma de intervenir para prevenir los factores de riesgo psicosocial más importantes, tales como: el estrés, sexo, la edad, el nivel académico, las tareas a realizar, el tiempo, el espacio, la falta de herramientas, las relaciones laborales, el acoso, el mal trato, las jornadas extra laborales, los factores emergentes: La vivienda donde se reside, el grupo familiar y el tipo de relaciones, los medios de transporte, la distancia, la alimentación y el sueño reparador: Por último el tiempo de descanso o la realización de otras actividades productivas.

### **2.2.4. Concepto de estilos de vida saludable**

El Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral” (Carrillo, L; Amaya, R, 2006), Además, es concebido como: Una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y

factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve. Dicho estilo de vida saludable ideal es aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado, promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de las medidas de auto cuidado, que contrarrestan los factores nocivos. (Reyes, E.; Eufemia, S. 2011).

Alcanzar dicho estilo de vida saludable sólo es posible cuando se cuenta con los conocimientos, se tiene la oportunidad y ante todo la voluntad de hacerlo, que es lo que en realidad determina el auto cuidado del individuo. “El auto cuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud, su bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presentan” (Reyes, E.; Eufemia, S. 2011). Este es indispensable para la vida y si falta produce la enfermedad o la muerte; de alguna u otra manera es aprendido por todos los seres humanos, quienes lo realizan según sus patrones socioculturales individuales como las costumbres, las creencias y las prácticas habituales del grupo al que pertenece el individuo.

Por lo tanto, un estilo saludable está sujeto a las modificaciones del comportamiento que facilita el cambio de la persona hacia un modo de vida más saludable; esto incluye razones para un cambio, disponibilidad de conocimiento y habilidad para iniciar y sustentar una transformación.

Es de tener en cuenta, que en el auto cuidado la educación es un aspecto importante, puesto que a través de ella se pueden modificar conductas inadecuadas, fomentando comportamientos de vida sana. Por tal razón la adopción de estilos de vida saludables está ligado al concepto de educación en salud, que para la OMS es “un proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas de estilos de vida saludables”. Programas Comunitarios de Promoción de Estilos de Vida Saludable. (2004)

El tema de estilos de vida saludable, va incorporado o va de la mano a la salud preventiva que es la encargada de la prevención de las enfermedades basada en un conjunto de actuaciones y consejos médicos.

Esta prevención primaria comprende: Promoción para la salud:

La promoción de la salud como estrategia de la nueva salud pública surgió como resultado de un importante cambio en el concepto y la teoría de la salud pública. En Ottawa, Canadá, se celebró en 1986 la Primera Conferencia internacional de la Promoción de la salud, que dio lugar a lo que hoy se conoce como la " Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud". En esta se llegó a una definición consensuada de promoción de salud: El proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla. Se entiende por determinantes al conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que condicionan el estado de salud de los individuos o poblaciones. (Chillón, P. 2011)

La Promoción de la Salud va más allá de la transmisión de contenidos e incorpora los objetivos de fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de disminuir su impacto negativo en la salud individual y de la comunidad. Para conseguir dicha finalidad, la promoción de la salud utiliza una estrategia de trabajo, la educación para la salud.

Es un proceso mediante el cual las personas, familias y comunidades logran mejorar su nivel de salud al asumir un mayor control sobre sí mismas. Se incluyen las acciones de educación, prevención y fomento de salud, donde la población actúa coordinadamente en favor de políticas,

sistemas y estilos de vida saludables, por medio de la abogacía, empoderamiento y construcción de un sistema de soporte social que le permita vivir más sanamente.

### **2.2.5. Estilos de vida saludables**

#### **a. Alimentación saludable:**

Para la Organización mundial de la Salud, La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

#### **b. Ejercicio físico**

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud. (Buenavida, 2018)

### **c. Prácticas para la salud mental**

**Mindfulness:** Según la OMS, la salud se define como "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades". (Mira, Elena. 2017). Por ello, cada vez son más las personas en busca de prácticas o técnicas complementarias que ayuden a conseguir ese completo estado de bienestar y no únicamente centrarse en paliar signos y síntomas físicos. El mindfulness o conciencia plena se define como aquel estado de la mente que consiste en estar aquí y ahora, con atención y aceptación. Su práctica ha demostrado enormes beneficios a nivel emocional, mental y físico, logrando un completo bienestar en la persona.

### **d. Pausas activas**

**Las pausas activas** son esos momentos durante la jornada laboral que se dedican a realizar ejercicios de movilidad, estiramientos, tonificación muscular y/o ejercicios aeróbicos de baja intensidad para que los músculos puedan liberar la tensión acumulada y poder continuar con las labores sin sentir fatiga, dolor o cansancio.

Recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), las pausas activas constituyen una práctica que beneficia a todos: preservan la salud del trabajador individualmente, inspiran la creatividad en grupo y mejoran la actitud general

en el ámbito laboral, lo que termina por repercutir positivamente en la empresa como en su conjunto.

## **CAPÍTULO 3**

### **3. MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1. Método de investigación**

El método de investigación cuenta con un enfoque cualitativo, debido a que este es un proceso inductivo flexible, que no busca como tal comprobar una hipótesis, ni mucho menos globalizar esta propuesta.

Para la recolección de datos se harán observaciones detalladas acerca de expresiones verbales y no verbales, así como de conductas y todo tipo de manifestaciones. Logrando interpretar y evaluar de la manera más natural, sin manipulación de variables solo a través de una perspectiva interpretativa.

### **3.2. Tipo de Investigación**

El tipo de investigación que se desarrolla en el presente proyecto es de tipo descriptivo y tiene como objetivo caracterizar un evento de estudio dentro de un contexto específico, tratando de conocer cómo es la realidad del entorno que se estudia, sin necesidad de explicarlo en su totalidad y sin manipular ninguna de las variables (observándolas en su ambiente natural), caracterizando una situación concreta, indicando sus pasos particulares o diferenciadores que puedan ser útiles para su comprensión.

Esta investigación busca dar soluciones a problemas de tipo práctico, como por ejemplo hacer propuestas de hábitos de vida saludable entre ellos el mindfulness y las pausas activas.

### **3.3. Procedimiento**

#### **3.3.1. Planificación**

Al momento de planear la estrategia, se hace preciso contar con unas orientaciones claras en cuanto a las especificaciones apreciadas.

**Tabla 2***Modelo pedagógico de intervención*

| <b>Modelo pedagógico</b> | <b>Tendencia de los<br/>estilos de vida saludables</b> | <b>Estilo de<br/>enseñanza</b>                                                                       |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diagnostico              | Teórico, Practico                                      | - Capacitación<br>teórica anatómico<br>funcional y de<br>ejercicio físico y<br>salud.<br>- Prácticas |

*Planificación del modelo pedagógico a utilizarse, según hallazgos encontrados en la población.*

### **3.3.2. Acción**

Para el accionar de esta propuesta, se emplea un modelo pedagógico constructivista y una pedagogía activa, que radica fundamentalmente en como los estilos de vida saludable se convierten en una estrategia de promoción de la salud y la prevención del estrés laboral en época de pandemia en el Colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos. Sumado a ello se enmarcan las tendencias de salubridad, es aquí donde se halla la idea principal de este proyecto. Es preciso articular las dos tendencias que se desprenden del impacto significativo y positivo que tienen los hábitos de vida saludables como son: un adecuado proceso enseñanza y aprendizaje, más el goce y el disfrute que se desprende.

Durante el proceso se emplean las habilidades en formación anatómica, Formación de Acondicionamiento físico, Formación Lúdica y Formación de trabajo en equipo se hará uso de estas formaciones como facilitadora para la tendencia salubrista y lograr la correcta aprehensión de los hábitos de vida saludable como un elemento que permitirá disminuir estrés es el exceso de trabajo las malas posturas, baja condición física, la falta de pausas activas, las tareas realizadas, el sobrepeso y la obesidad, problemas cardiovasculares factores de riesgo emergentes, entre otras, que contribuyen al mal rendimiento del trabajo diario del personal del Colegio Gimnasio Pedagógico en tiempos de pandemia

### **3.2.3. Observación y reflexión**

Lo primero para dar inicio al proceso investigativo es una idea general, luego de identificar el problema este se diagnostica y a continuación se plantea la hipótesis acción o acción estratégica, que según el modelo Kemmis (Bernal et al., s. f.) es menester responder tres preguntas para enfocar el problema:

**¿Qué está sucediendo con el personal del colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos?** Hay una deficiencia en cuanto a hábitos de vida saludable. Diagnosticado en un conversatorio previo con los docentes.

**¿En qué sentido es problemático?** En el sentido en que se generan primero unas malas conductas y luego una aprehensión de las mismas por parte del personal del colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos en aspectos de tipo motriz, postural, higiene, alimenticios, entre otros y esto puede traer como consecuencias el estrés laboral.

Teniendo en cuenta el momento actual de las docentes, donde se requiere de nuevos aprendizajes en el campo virtual y pedagógico de estas herramientas tecnológicas y adquirir también habilidades sociales como la tolerancia, el respeto, la paciencia y a veces hasta más trabajo que el habitual realizado en el colegio y aparte de eso el trabajo desde casa implica también (atender a la familia), generando esto altos niveles de estrés laboral.

**¿Qué se puede hacer al respecto?** Generar una estrategia que incentive hábitos de vida saludable a través herramientas como: Practicas saludables como Mindfulness, Yoga, ejercicios físicos, ejercicios de respiración, pausas activas dentro de la jornada laboral, generar espacios de sano esparcimiento y un sueño reparador.

Un aspecto importante para trabajar en esta investigación es el trabajo colaborativo que van a desarrollar los docentes, para que se pueda generar el impacto necesario y esto represente un aprendizaje significativo en la promoción y prevención de los estilos de vida saludables

Por último y no menos importante es resaltar esta propuesta didáctica, también trabajada desde el constructivismo, como a continuación lo define Abbott, en el artículo de Marian geles Payer. El constructivismo sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales. Cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado podemos decir que el aprendizaje no es ni pasivo, ni objetivo, por el contrario, es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la luz de sus experiencias.

### **3.4. Técnicas para la recolección de la información**

La recolección de la información se desarrollará por medio de la aplicación del instrumento tipo encuesta, previamente a ella también se recogerá información por medio de un encuentro virtual.

### **3.5. Técnicas para el análisis de la información**

Para el proyecto de investigación se utilizará la técnica de recolección de resultados y conclusiones.

### **3.6. Consideraciones Éticas**

Teniendo en cuenta el artículo 11 de la resolución 008430 1993 del Ministerio de Salud colombiano, se determina que la categoría de este proyecto de grado es: la investigación sin riesgo.

Debido a que son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros, en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta.

Este proyecto busca influir en el personal docente del Colegio gimnasio pedagógico los colonos para que adopten estilos de vida saludables, en tiempos de pandemia y post pandemia, garantizando los beneficios de la promoción de la salud y prevención del estrés laboral.

## **CAPÍTULO 4**

### **4. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Se analizarán cada uno de los resultados de la encuesta, lo que permitirá evaluar los estilos de vida saludable de la población del Colegio Pedagógico los colonos, y estos serán el soporte para las recomendaciones y la propuesta a seguir, mediante el desarrollo de protocolos sugeridos con base a las prácticas de mindfulness y pausas activas para la prevención del estrés laboral en tiempos de pandemia y post pandemia.

#### **4.1. Situación Actual**

Por medio del cuestionario aplicado (ver anexo 1), determinar la situación actual de la población del colegio los colonos con respecto a la práctica de los estilos de vida saludables como estrategia de promoción y prevención del estrés laboral en época de pandemia 2020

Se convocó a todos los colaboradores a una socialización del proyecto en las instalaciones del colegio en forma virtual con los investigadores.

La realización del cuestionario se realizó de manera virtual en el colegio con 4 personas, el resto de personas posteriormente respondió el cuestionario cada uno y lo envió a nuestro correo para

sumar sus respuestas. La población del colegio los colonos es un total de 12 personas para un total de 100 % evaluada.

**Tabla 3**

*Descripción de la población y muestra.*

| <b>Institución</b>                   | <b>Población</b> | <b>Muestra</b> | <b>Porcentaje</b> |
|--------------------------------------|------------------|----------------|-------------------|
| Colegio<br>Pedagógico<br>los colonos | 12               | 12             | 100%              |

*El colegio gimnasio pedagógico los colonos tiene un total de 12 empleados y esa fue la muestra.*

#### **4.2. Análisis de resultados**

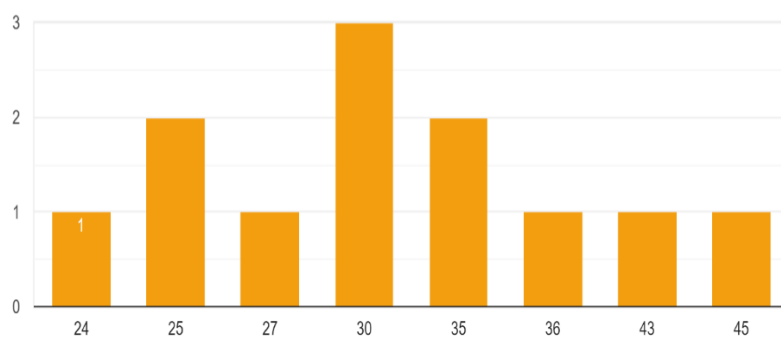
Preguntas y resultados encontrados (ver anexo 2)

### 4.3. Análisis de gráficas y resultados

#### Nombre completo

Se identifica con nombre propio cada uno de los colaboradores del colegio Gimnasio Pedagógico los Colonos, con el fin de identificar e individualizar cada uno de los estilos de vida saludable que llevan cotidianamente.

**Gráfica 1: Edad**

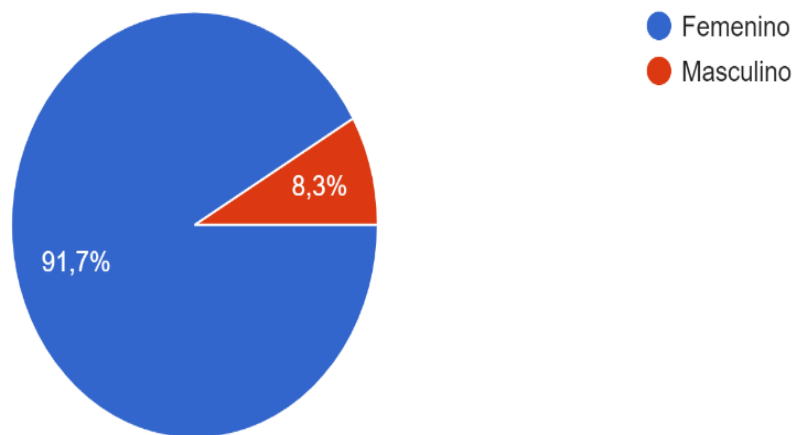


La edad de los colaboradores del colegio Gimnasio Pedagógico los Colonos, se encuentra en un rango de 24 a 45 años de edad.

La edad de aparición de enfermedades crónicas, a través de los últimos años es cada vez menor, por este motivo, lo ideal sería realizar actividades de prevención.

Ya que los colaboradores se encuentran en una edad óptima para el inicio de actividades de ejercicio físico y así lograr prevenir enfermedades.

**Grafica 2:** *Género*

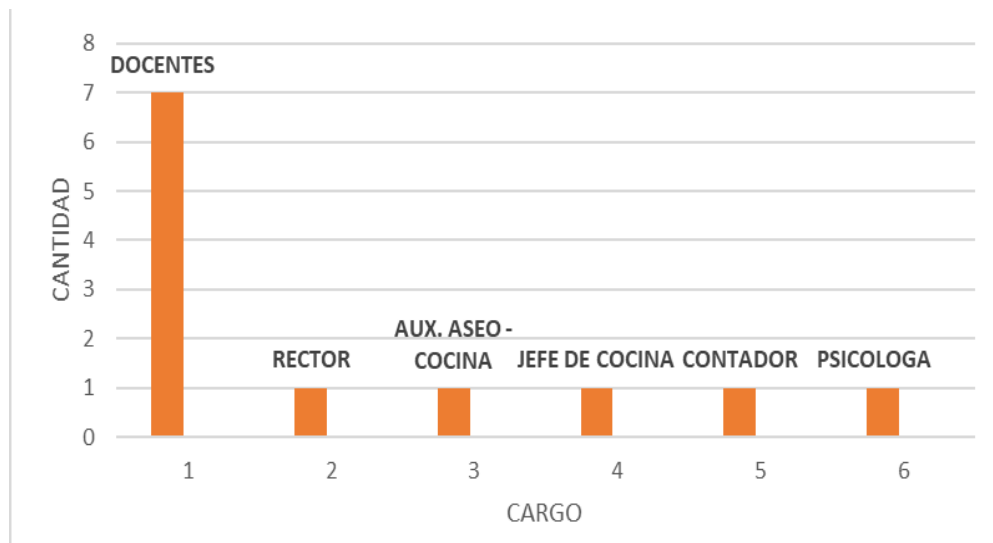


El 97.1 % de la población está representada por el género femenino (11 mujeres)

El 8.3% de la población está representado por el género masculino (1 hombre)

En la institución gimnasio pedagógico los colonos es carácter predominante el género femenino, identificando al contador como el único representante del género masculino.

**Gráfica 3:** Cargo que tiene dentro de la institución.



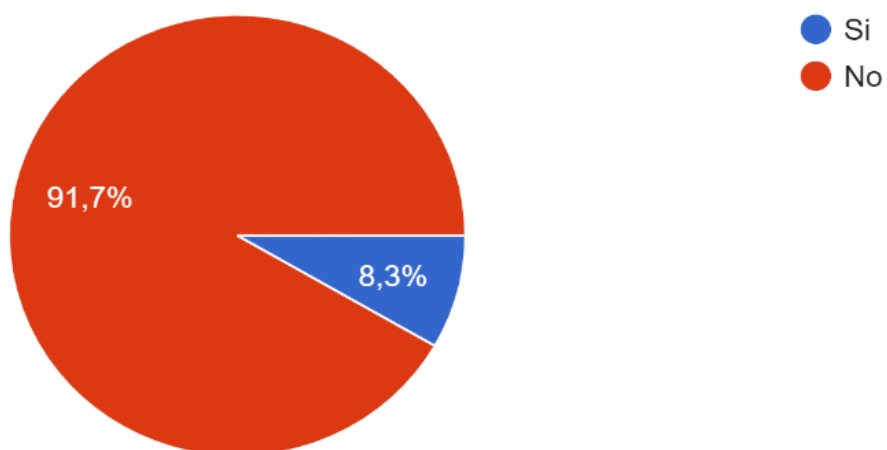
En el colegio Gimnasio Pedagógico los Colonos los cargos del personal está distribuido de la siguiente manera:

7 docentes

1 Rectora  
1 auxiliar de aseo y cocina  
1 jefe de cocina  
1 contador  
1 psicóloga

Siendo el cargo con mayor número de personas, el de las docentes.

**Gráfica 4:** *¿Se encuentra medicado en este momento?*



El 91.7% de la población no se encuentra medicado (11 personas).

El 8.3% de la población se encuentra tomando algún tipo de medicamento. (1 persona)

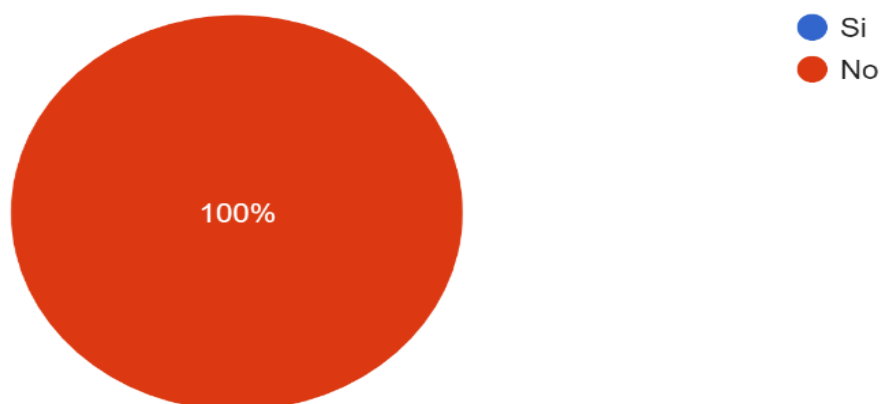
Las áreas de acción que propone la carta de Ottawa (2011):

- ✓ Construir políticas saludables,
- ✓ Crear ambientes que favorezcan la salud,
- ✓ Desarrollar habilidades personales,
- ✓ Reforzar acción comunitaria,
- ✓ Reorientar los servicios de salud

Se determina que la población del colegio gimnasio Pedagógico los colonos es una población sana y la única persona médica está siendo acompañada por el especialista.

Observando que 11 de las personas que representan el 91.7% de la población no padece de ninguna enfermedad, lo que nos facilita abordar programas de promoción de la salud y prevención.

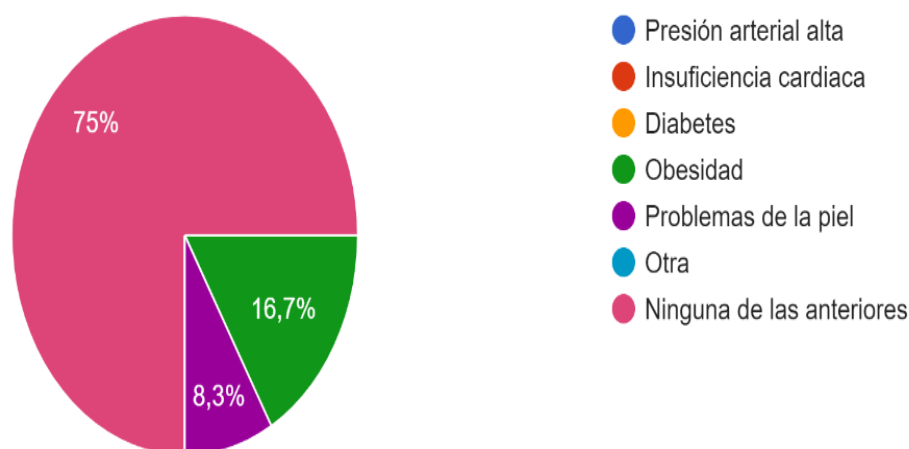
**Grafica 5:** *¿Cuenta usted con alguna prescripcion medica para realizar actividades físicas?*



El 100% de la población del Colegio Gimnasio Pedagógico los Colonos se encuentra en óptimas condiciones para la práctica de actividad física.

El total de la misma población es joven y sana, sin factores de riesgo que impidan realizar actividad física, orientada a la promoción de la salud.

**Gráfica 6:** *Padece algunas de las siguientes enfermedades*



El 75% de la población no padece de ninguna enfermedad.

El 16.7% de la población está relacionada con problemas de obesidad.

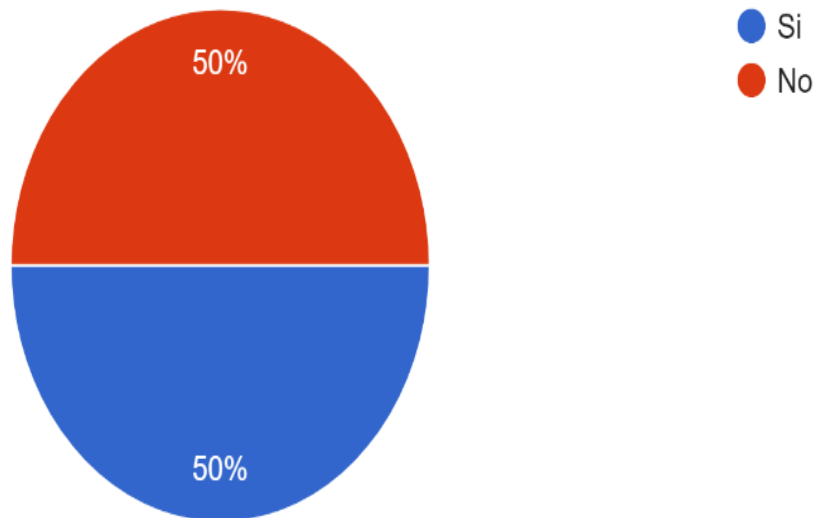
El 8.3 % de la población tiene problemas de piel.

De acuerdo al margen de edad que tiene esta población, según los hallazgos encontrados se puede determinar que la población se encuentra en condiciones de salud óptimas, permitiendo la sensibilización hacia programas de promoción y prevención de la salud por medio de los estilos de vida saludable, que logren evitar la aparición temprana de enfermedades. El ejercicio físico es especialmente efectivo para mejorar el estado de salud en ciertas áreas específicas: cardiopatía

isquémica, hipertensión, obesidad, diabetes mellitus no insulina dependiente, osteoporosis y salud mental y funciones intelectuales.

La ausencia de enfermedad no implica que las personas sean saludables, la salud se compone de factores: Físicos, biológicos y psíquicos; Por, lo tanto, es preciso establecer, que la población encuestada se encuentra en una edad ideal para iniciarse en los estilos de vida saludable, resaltando entre ellos la importancia del autocuidado (Chequeos médicos: Riesgo metabólico, cardiovascular, odontológicos y psicológicos)

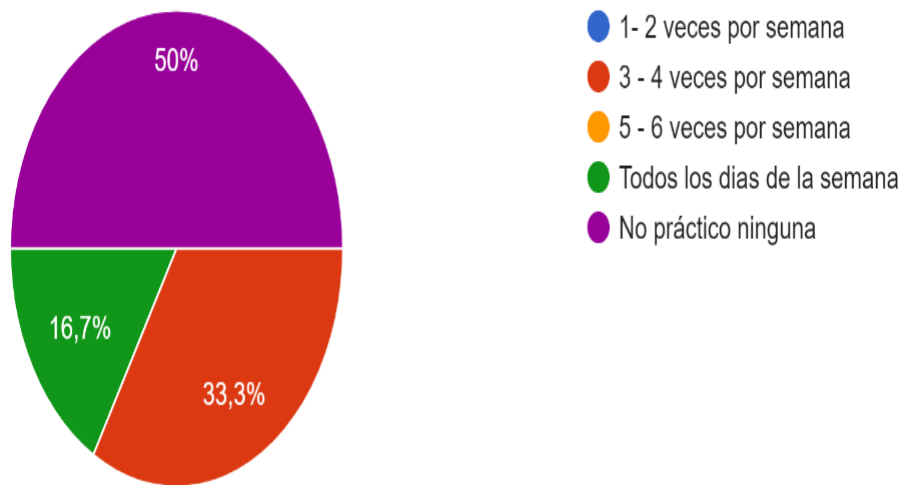
**Gráfica 7:** *¿Realiza usted alguna actividad física?*



En la muestra estudiada se puede evidenciar que el 50% de la población realiza ejercicio y el otro 50% es sedentaria.

Según Cecilia, Alejandro (octubre, 2011) las personas sedentarias, son aquellas que no realizan ningún ejercicio físico (entendiéndose por este, actividades que impliquen movimiento planificado y estructurado del cuerpo) las personas sedentarias justifican la falta de ejercicio con: la falta de tiempo, de interés, de habilidad, de energía, de dinero, de motivación y fundamentalmente, porque no tienen adherencia al mismo desde edades tempranas, pero aun con estas razones no es justificable su comportamiento, ya que el ser humano fue creado para vivir en constante movimiento, y el no realizarlo puede provocar trastornos en la salud.

**Gráfica 8:** *¿Con que frecuencia?*



El 50% de la población no realiza ninguna actividad física.

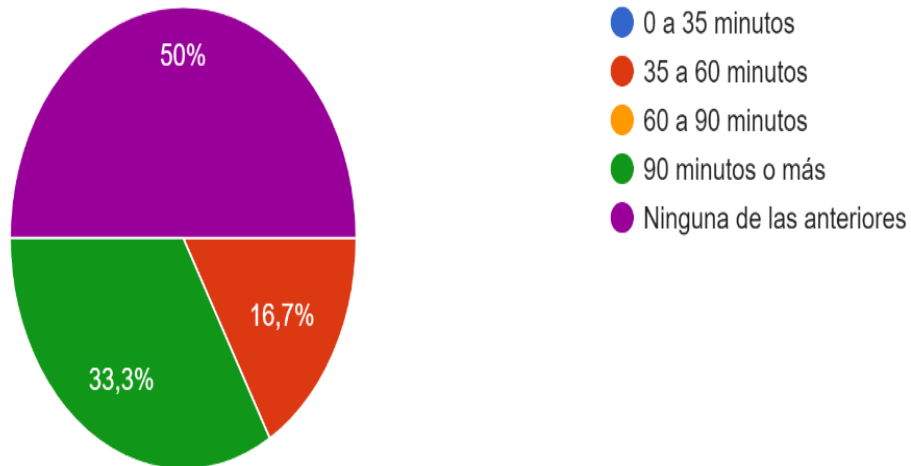
El 33.3% de la población que realiza actividad física, lo hace entre 3 -4 veces a la semana.

El 16.7% de la población que realiza actividad física, lo hace todos los días de la semana.

Según la asociación americana del corazón (AMERICAN HEARTS), En cuanto a los adultos, el departamento de servicios humanos y salud de los Estados Unidos de América, en su guía de actividad física para los americanos (DHHS, 2018), indica que los adultos y ancianos que no logren realizar 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa a la semana o en su defecto una combinación equivalente de actividad física aeróbica de intensidad entre moderada y vigorosa sólo obtienen algunos beneficios asociados a la práctica de actividad física, por lo que deben intentar realizar entre 150 y 300 minutos de actividad física de intensidad moderada o entre 75 y 150 minutos de intensidad vigorosa a la semana para obtener beneficios sustanciales o ejecutar más de 300 minutos de actividad física de intensidad moderada o 150 minutos de intensidad vigorosa a la semana para alcanzar beneficios adicionales. Asimismo, recomiendan que los adultos realicen 2 o más veces por semana ejercicios de fuerza resistencia de baja intensidad. Además, los adultos mayores deben hacer 3 o más días a la semana actividades físicas de equilibrio (Bushman, B., 2017).

De esta manera, la pedagogía del ejercicio físico debe pretender formar a la población para que haya una adecuada direccionalidad de los hábitos de vida hacia lo salutogénico y no hacia lo patogénico

**Gráfica 9:** *¿Cuánto tiempo dedica usted a la práctica deportiva diaria?*



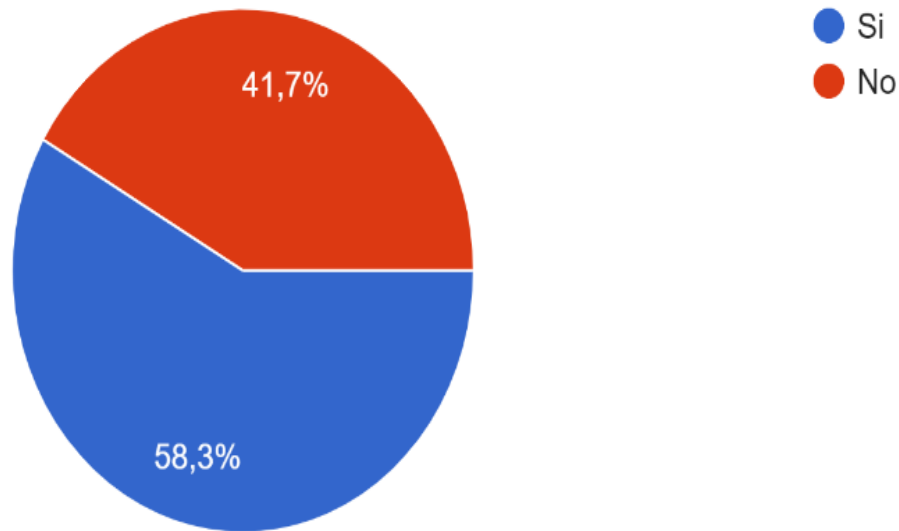
El 50% de la población no realiza actividad física.

El 33.3% lo realiza con una duración de más de 90 minutos.

El 16.7% lo realiza con una duración de 35 a 60 minutos.

El tiempo recomendado es de 35 – 60 minutos para disminuir los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, la intolerancia a la glucosa, la obesidad-adiposidad, la tensión arterial y la tensión emocional asociada al estrés psíquico. Según la asociación americana del corazón (AMERICAN HEARTS, 2018)

**Gráfica 10:** *¿Duerme al menos 8 horas diarias?*



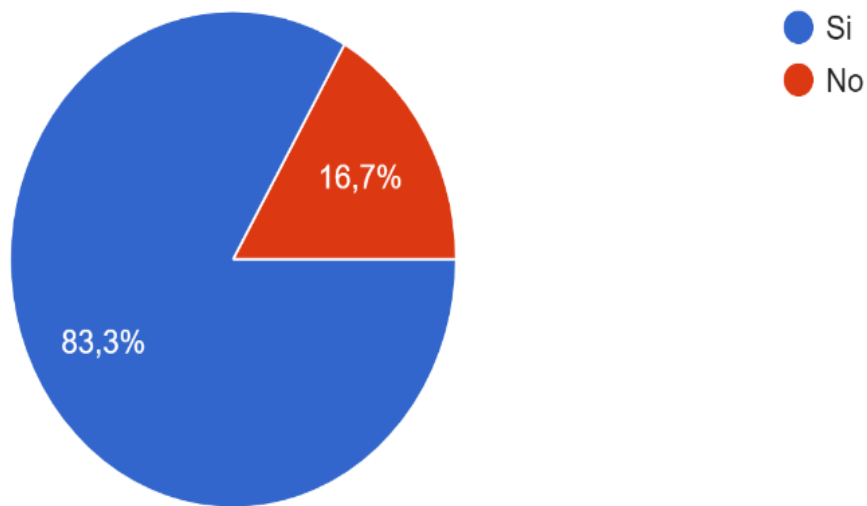
El 58.3 % de la población manifiesta tener al menos 8 horas diarias de sueño.

El 41.7% de la población manifiesta tener menos de 8 horas diarias de sueño.

Según señala el director de la Unidad de Alteraciones de Sueño del Instituto Dexeus de Barcelona, (estivill, E. 2012.) no todas las personas requieren la misma cantidad de horas para lograr un sueño reparador, influyen las características físicas y mentales de cada individuo, así como la edad. En la etapa adulta los límites oscilan entre 7 o 8 horas

Dentro de los resultados obtenidos se logra evidenciar que existe una relación entre la manifestación de las personas que se sienten estresadas y las que no duermen 8 horas diarias, siendo ambas de un resultado de 41.7%

**Gráfica 11:** *¿Considera que su sueño es reparador?*

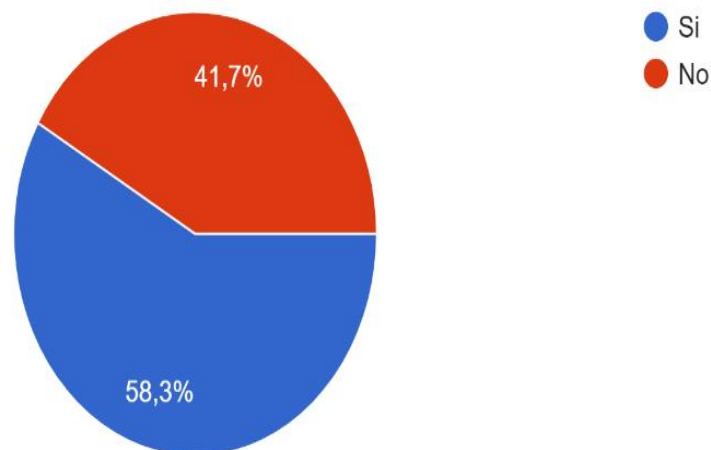


El 83.3% de la población manifiesta tener sueño reparador y el 16.7% equivalente a 2 personas, manifiestan no tener sueño reparador.

Por todo ello, la doctora Rosa Peraita Adrados (Garot, 2014) nos da las claves para conseguir un sueño reparador de calidad:

- Limitar el tiempo pasado en la cama.
- Utilizar la cama solamente para dormir y para la actividad sexual, evitando comer, leer, ver la TV o escuchar la radio en ella.
- Mantener un horario de sueño constante, levantándose todos los días a la misma hora.
- No prolongar las horas habituales de sueño durante el fin de semana.
- Practicar ejercicio físico diario, siempre durante la mañana o a primera hora de la tarde.
- Procurar un ambiente en el dormitorio confortable, sin ruido y sin temperaturas extremas.
- Horarios de comidas regulares y apropiadas.
- Abstención del consumo de drogas y estimulantes (cafeína, nicotina, alcohol, etc.) y de medicamentos que provoquen insomnio.
- Evitar la "rumiación" de los problemas al acostarse.
- No dormir siestas durante el día para consolidar el sueño de la noche; esta medida debe ser más flexible en pacientes ancianos.

**Gráfica 12:** *¿Se siente estresado con frecuencia?*

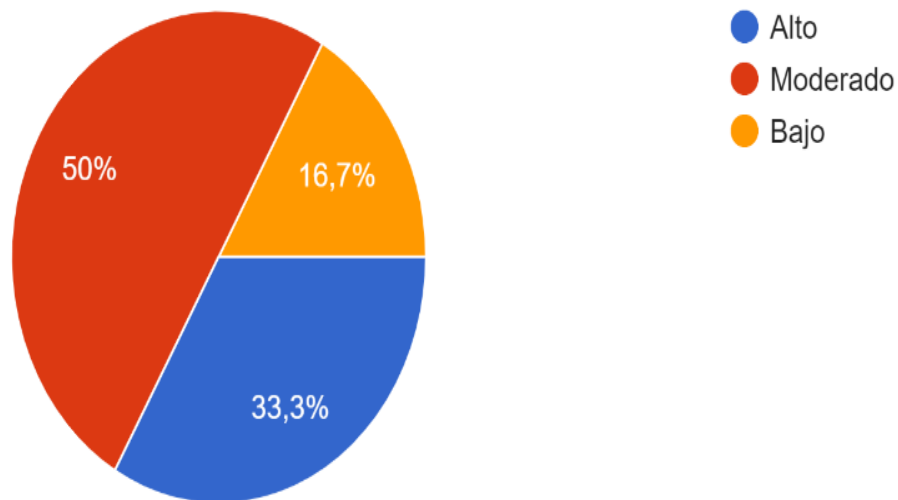


El 58.3% de la población manifiesta sentirse estresados con frecuencia.

El 41.7% de la población manifiesta no sentirse estresados.

Generalmente las situaciones estresantes, son determinadas por la exigencia en que se encuentra el individuo, por el ambiente en que se desarrollan, e influyen también características emocionales, físicas, mentales y sobre todo la percepción de cada sujeto es diferente en cada una de las situaciones en que vive el día a día, un ejemplo de ellos es: una situación estresante, al sujeto A, lo afecta de una manera o ni siquiera lo afecta, mientras el sujeto B esa misma situación lo tiene muy angustiado y estresado.

**Gráfica 13:** *¿Considera que su nivel de estrés es?*



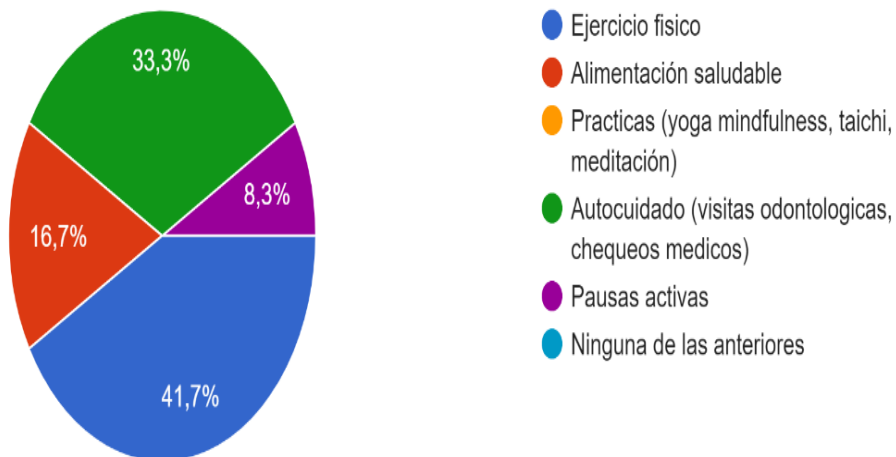
El 50% de la población considera que su nivel de estrés es moderado. (6 personas)

El 33.3% de la población considera que su nivel de estrés es alto. (4 personas)

El 16.7% de la población considera que su nivel de estrés es bajo (2 personas)

De acuerdo al análisis realizado de la pregunta 13 y 14 se puede decir que La población estudiada el 83.3%, equivalente a 10 personas manifiesta sentirse estresada, donde 4 de ellas están en un nivel alto de estrés, pudiendo relacionar 2 de estas personas las que no tienen un sueño reparador por sus altos niveles de estrés las otras 6 personas manifiestan tener estrés moderado.

**Gráfica 14:** ¿Qué estilos de vida saludable práctica?



El 41.7% de la población tiene dentro de las prácticas de estilos de vida saludable, el ejercicio físico. (5 personas)

El 33.3% de la población tiene dentro de las prácticas de estilos de vida saludable, el autocuidado (visitas odontológicas, chequeos médicos) 4 personas

El 16.7% de la población tiene dentro de las prácticas de estilos de vida saludable, alimentación saludable (2 personas)

El 8.3% de la población tiene dentro de las prácticas de estilos de vida saludable, pausas activas (1 persona)

El 0% de la población no tiene dentro de las prácticas de estilos de vida saludable el yoga, el Mindfulness, taichí o meditación.

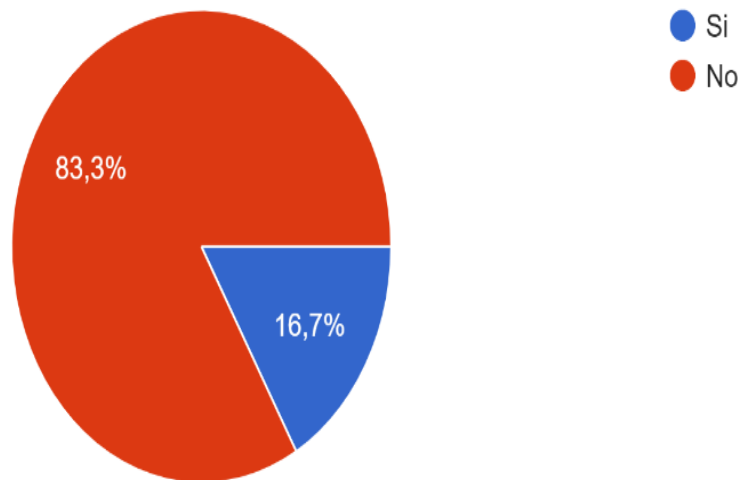
En la población estudiada, solo una persona que realiza a la par actividad física, también tiene dentro de su rutina de auto cuidado, la alimentación saludable y las pausas activas.

Es muy importante resaltar que la población estudiada, no tiene incorporado en sus estilos de vida saludables las actividades relacionadas con el cuerpo y la mente.

Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por

una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable, el sedentarismo y el estrés como un fenómeno del nuevo siglo.

**Gráfica 15:** *¿Sabe que es Mindfulness?*



El 83.3% de la población no tienen el conocimiento de que es el Mindfulness. (10 personas)

El 16.7% de la población si conocen que es el Mindfulness. (2 personas)

Es significativo que el 83.3% de la población estudiada no tienen el conocimiento de que es el Mindfulness y sus beneficios (en total 10 personas).

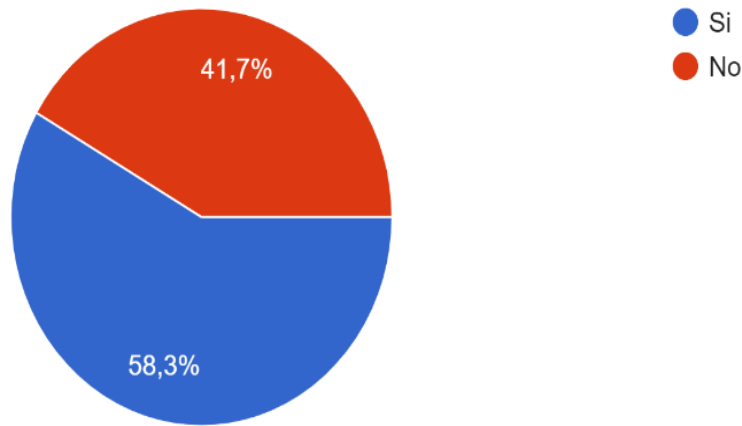
El Mindfulness es un concepto psicológico que significa “atención plena “. Consiste en tomar conciencia del momento presente focalizando la atención en los propios pensamientos, emociones, en las sensaciones corporales, en la respiración o en el ambiente que nos rodea (sonidos, olores, temperatura etc.). Esa consciencia en el momento presente ha de estar desprovista de juicios, es decir, se trata de focalizar la atención, pero sin juzgar, sin interpretar, sin justificar, Simplemente prestar atención al momento presente.

### Beneficios del Mindfulness

- Es muy positivo para manejar las situaciones de estrés
- Mejorar los estados de ansiedad
- Ayuda a reducir los niveles de cortisol (la hormona responsable del estrés)
- Su práctica continuada favorece el sueño nocturno por lo que resulta muy positivo como tratamiento contra el insomnio.
- Mejora nuestra inteligencia emocional, ya que nos permite afrontar nuestros pensamientos y emociones e interpretar las situaciones con perspectiva, sin juzgar y sin vernos arrastrados por ellos.

El Mindfulness es una práctica que cada vez es más ejecutada por las personas, por sus múltiples beneficios y, además, porque permite tener más dominio sobre el cuerpo y la mente. Esta práctica ayuda a mejorar problemas que surgen en la vida cotidiana y permiten llevar de una manera más adecuada los síntomas relacionados con el estrés o la ansiedad.

**Gráfica 16:** *¿Practica las pausas activas en su jornada laboral?*

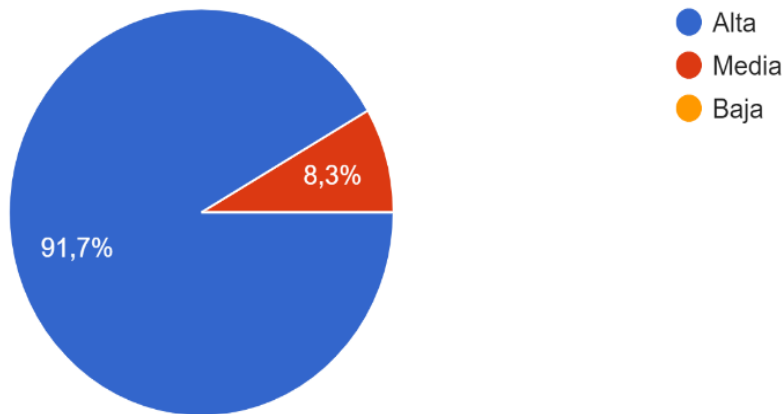


El 58.3% de la población si practica las pausas activas dentro de su jornada laboral (7 personas)

El 41.7% de la población no práctica las pausas activas dentro de su jornada laboral (5 personas)

Se podría establecer una relación entre la población que realiza ejercicio físico y la población que realiza pausas activas, ya que se evidencia un porcentaje casi equitativo 58% para pausas activas y 50 % para ejercicio físico. Considerando, que esta población le da importancia al cuidado de su cuerpo a través del ejercicio físico y las pausas activas.

**Gráfica 17:** *¿Qué prioridad le otorgaría usted a la instauración de un programa en estilos de vida saludables para la promoción y la prevención del estrés en el colegio Gimnasio Pedagógico los Colonos?*



El 91.7% de la población le da prioridad alta a la instauración de un programa de estilos de vida saludable para la promoción y la prevención del estrés en el Colegio Pedagógico los Colonos (11 personas).

8.3% de la población le da prioridad media a la instauración de un programa de estilos de vida saludable para la promoción y la prevención del estrés en el Colegio Pedagógico los Colonos (1 personas)

El estrés laboral es una enfermedad del siglo XXI, actualmente las personas se encuentran en una constante sobrecarga de estímulos donde los resultados deben ser inmediatos, y si se observa el momento actual, se puede decir que ha sido lleno de crisis, incertidumbres, cambios y transformaciones que han contribuido al incremento del estrés laboral.

Esta situación ha contribuido a que el 91.7% de la población le dé prioridad alta y el 8.3% de la población le dé prioridad media, a la instauración de un programa de estilos de vida saludable para la promoción y la prevención del estrés en el Colegio Pedagógico los Colonos.

## CONCLUSIONES

La edad no se considera un factor de riesgo en la población estudiada. Ya que están entre 25 y 45 años. La edad es un factor determinante de la salud y la enfermedad, permitiendo concluir que esta población está en la edad propicia para realizar promoción y prevención de la salud por medios de estilos de vida saludable.

La población estudiada, no presenta enfermedades; Por lo tanto, es una población sana y se puede intervenir a tiempo con la promoción y la prevención de la salud para evitar los factores de riesgo psicosocial entre ellos el estrés laboral por medio de estilos de vida saludable.

En el cuestionario realizado pudimos constatar que el 100% no cuenta con prescripciones médicas para realizar actividades físicas y el 75% de la población es sana el 16.7% de la población sufren de obesidad y una sola persona de problemas de piel equivalente al 8.3%. Esto nos permite poder establecer programas de promoción.

El 50% realiza ejercicio físico de una forma adecuada pero el otro 50% no debe caer en el sedentarismo ya que no realiza ninguna práctica del ejercicio, resaltando los beneficios de este a nivel de la salud y la prevención del estrés.

En la población estudiada 4 personas equivalente al 33.3% mantienen un nivel de estrés alto lo que nos permite concluir que 2 personas no tienen un sueño reparador ya que uno de los

síntomas del estrés es el insomnio. El 83.3% equivalente a 10 personas manifiestan tener estrés laboral entre moderado y alto, lo cual nos permite concluir la intervención del estrés laboral a través de estilos de vida saludable.

El 41.7 % equivalente a 5 personas no tiene incorporado dentro de sus hábitos, estilos de vida saludable, y tiene relación con la población de las personas sedentarias, cuyo porcentaje fue del 50%. Lo que nos permite concluir la necesidad de la población en la promoción de actividades que conlleven a la práctica de estilos de vida saludable.

Se logró evidenciar que ninguna de las personas de la población tiene incorporado dentro de las prácticas de estilos de vida saludable, actividades, que involucren el cuerpo y la mente tales, como son: El yoga, el Mindfulness, taichí o meditación

La población estudiada desconoce en un alto porcentaje que es el mindfulness, como se ejecuta y cuáles son sus beneficios en la prevención del estrés.

Las pausas activas hacen parte de los estilos de vida saludables, el 41.7% de la población estudiada, no lo realiza lo cual nos permite concluir que existe una necesidad en de formación y capacitación de la población con respecto a este tema.

La población de colaboradores del colegio pedagógico los colonos, le otorgan a este proyecto de investigación una importancia alta para ampliar sus conocimientos en referencia al beneficio que tiene para la salud tanto individual como colectiva, por medio de la implementación de un programa de estilos de vida saludables.

Los estilos de vida saludable pueden convertirse en una estrategia para la promoción y prevención del estrés laboral en época de pandemia en el Colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos, de acuerdo a los hallazgos encontrados es bajo el porcentaje de la población que tiene incorporado dentro de sus rutinas estilos de vida saludables; siendo este un buen momento para iniciar la implementación de ellos y que se conviertan en hábitos postpandemia.

Con los resultados obtenidos con este estudio, se permite confrontar los planteamientos teóricos con la necesidad de implementar en la vida de los colaboradores estrategias en sus estilos de vida, para con ello favorecer y atender a la promoción de la salud y la prevención del estrés laboral, propuesta por este proyecto de investigación.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda a toda la población del colegio pedagógico los colonos que, para iniciarse en cualquier actividad física o programas de promoción y prevención de la salud, deberá primero ser evaluado por un profesional con competencias del área del ejercicio físico y la salud. Para así realizarlo de forma óptima y saludable, con el fin, de lograr las metas establecidas por cada una de las personas y cumplir con los parámetros sugeridos a nivel internacional por la asociación americana del corazón.

Cuando se toma la decisión de iniciar la práctica del ejercicio físico, se debe tener en cuenta que el incremento debe darse a pasos pequeños, considerando que la condición física es gradual, por esta razón es contraproducente incluir progresiones demasiado rápidas, ya que para muchos de los participantes él no ser capaces de adaptarse a la nueva exigencia, es una de las principales causas de desmotivación y abandono de los programas. Motivo por el cual se debe recomendar que:

- Las personas inactivas pasen a ser mínimamente activas.
- Las personas mínimamente activas se tornen regularmente activas.
- Las personas regularmente activas pasen a ser muy activas.
- Las personas muy activas mantengan ese nivel de actividad física.

Desde este punto de vista, las personas deben tener tiempo para el ocio, con miras a que las comunidades y los individuos de todas las edades en todas las sociedades, desarrollen un modo y estilo de vida óptimo.

Por su parte, González y otros (2001) señala que la efectividad del ejercicio físico debe reunir las 5 Ds: Dosificado, diario, divertido, disponible y de por vida.

Dentro de los factores de riesgo encontrados en la población del colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos está el sobrepeso y la obesidad, se recomienda que las personas que son afectadas por este factor de riesgo modificable o controlable, realicen visitas a los especialistas respectivos tales como el nutricionista y el educador físico que serán los encargados de orientar la parte nutricional y ejercicio físico específico.

Se debe tener en lo posible hábitos o rutinas especiales que conlleven a un sueño más reparador como, por ejemplo, establecer horario de sueño, dormir en un lugar confortable, no tener equipos electrónicos en la habitación, no realizar alto consumo de alimentos antes de acostarse para poder contribuir al cambio de estilo de vida saludable

Las instalaciones educativas son amplias y ofrecen muchas posibilidades para ejecutar el programa de promoción y prevención de pausas activas con el fin de instaurar hábitos saludables en su jornada laboral, recibiendo beneficios tales como:

- Activación cardiopulmonar
- Des contractura de los músculos posturales
- Activar la propiocepción y equilibrio
- Disminuye el estrés.
- Libera estrés articular y muscular.
- Estimula y favorece la circulación.

- Mejora la postura.
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.

Por este motivo se propone una capacitación específica con todos los colaboradores del colegio Gimnasio pedagógico Los Colonos, sensibilizándolos en este tema y transfiriéndole a cada uno de ellos, la responsabilidad de cuidar su salud.

Teniendo en cuenta en los hallazgos encontrados sobre los niveles de estrés se ve la necesidad de realizar una intervención para brindar asesoría con respecto a la intervención del estrés y así mitigar y prevenir su aparición en la población del colegio Gimnasio Pedagógico los Colonos.

Esta asesoría se realizaría por medio de la práctica del Mindfulness enfocada al tema del estrés teniendo en cuenta que esta población no tiene el conocimiento sobre esta técnica moderna.

Sugerimos que dicha población realice chequeos periódicos que conlleven a rutinas de autocuidado, como un elemento de promoción y prevención de los estilos de vida saludable con el acompañamiento del director del colegio y el personal de SSGT.

Se invita a otros proyectos de investigación y a la universidad Iberoamericana a dar continuidad sobre temas de la promoción de la salud y prevención de enfermedades. Poniendo como ejemplo esta tesis la cual puede ser implementada en cualquier institución educativa o empresa.

Este proyecto, fue diseñado con el fin de Definir los estilos de vida saludables como una estrategia de promoción de la salud y la prevención del estrés laboral en época de pandemia en el Colegio Gimnasio Pedagógico Los Colonos, esto permitió, unos hallazgos que ratifican el momento de transformación y cambio que han vivido cada uno de los colaboradores del colegio, como son: La implementación de nuevos modelos metodológicos de enseñanza y aprendizaje, nuevos aprendizajes con herramientas virtuales y todas las implicaciones emocionales que tiene el trabajo desde casa o el teletrabajo, y la inestabilidad laboral de los colaboradores, independientemente de la pandemia, los estilos de vida saludable, nos van a servir como estrategia de prevención en cualquier momento de la vida.

## REFERENCIAS

*7 hábitos saludables para los niños y niñas.* (2020, marzo). Cuaderno de Valores: el blog de Educo.

Recuperado de <https://blog//blog/7-habitos-saludables-para-los-ninos-y-ninas>

ARL Sura. (2017). *pausas saludables, cuida tu cuerpo, cuida tu vida.* Recuperado

de [https://www.arlsura.com/files/2019/pausas\\_saludables\\_arlsura\\_2019.pdf](https://www.arlsura.com/files/2019/pausas_saludables_arlsura_2019.pdf)

Bernal, S., Herraiz, N., Martinez, M., Picaso, M., Rodriguez, S., & Prieto, M. (s. f.). *Investigacion acción.* Recuperado de

[http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G\\_Recursos\\_orientacion/g\\_8\\_innovacion\\_educativa/g\\_8\\_2.investigacion\\_accion/2.3.Investigac\\_accion\\_slides.pdf](http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_8_innovacion_educativa/g_8_2.investigacion_accion/2.3.Investigac_accion_slides.pdf)

Carrillo, H., & Amaya, M. (2001). *Estilos de vida saludables de las enfermeras (o) docentes de la escuela de enfermería de la universidad pedagógica y tecnológica de colombia* [universidad

pedagógica y tecnológica de colombia]. (trabajo de grado). Recuperado de <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0128.pdf>

Castro, Y. A., & Solís, R. C. (2012). *Promoción de estilos de vida saludable área de salud de esparza*. (trabajo de grado). Recuperado de [http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna\\_castro\\_yessika\\_sa\\_2012.pdf](http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf)

Consejería de Educación y Cultura. Secretaría Sectorial de Educación. Subdirección General de Personal. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. (2004). *prevención de riesgos específicos en centros educativos*. Recuperado de [http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=3794&IDTIPO=246&RASTRO=c\\$m4330](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=3794&IDTIPO=246&RASTRO=c$m4330)

Coral, R. del C., & Vargas, L. D. (2014). *Estrategias que promueven estilos de vida saludables*. Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica, 17(1), 35-43. Recuperado de <https://doi.org/10.31910/rudca.v17.n1.2014.938>

Ef. Deportes. (2012). *Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud, de los trabajadores de oficina*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd168/gimnasia-laboral-para-los-problemas-de-salud.htm>

*Estilos de vida saludable*. (s. f.). Ministerio de salud, el Salvador. Recuperado de

[https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf)

Estivill, E. (2012). *Entrevista con Eduard Estivill* [Entrevista]. Recuperado

de [https://elpais.com/sociedad/2012/09/27/actualidad/1348736400\\_1348745846.html](https://elpais.com/sociedad/2012/09/27/actualidad/1348736400_1348745846.html)

Fernandez, Gutierrez, L. (2019). *Cinco juegos de animales para niños*. Recuperado de

<https://eresmama.com/5-juegos-de-animales-para-ninos/>

Garot, T. (2014). *10 claves para un sueño reparador*. Blog El mundo. Recuperado de

<https://www.elmundo.es/yodona/2014/08/18/53e9cb5be2704ec3448b456f.html>

Gomez, rincon, L. M. G. (2017). *Analisis del estrés laboral en las instituciones financieras*.

Recuperado de

<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57545618/GomezRinconLinaMarcela2017.pdf?1539263266=&response-content->

disposition=inline%3B+filename%3DUNIVERSIDAD\_MILITAR\_NUEVA\_GRANADA\_FAC  
ULT.pdf&Expires=1609108576&Signature=B2L4L~5LU6wcNPDe2OpJtTwmOzaRSKPZdqN4  
GncqwDtk-aQJMTh8boZdR9ukDYBnj4tUe0HKbolFhijSGZsGDe7yz-  
f7Xv~eTRRVFaZ2TfBht1AsQ7jbNnruB1lq3XcmwuZ7gy-zPbwC9EBm9UWATtJJ-  
zvYWrwvSR8njANYZNDNNB-mG0OnpDD3CtBC1CL-  
QgJskn8mDuTz0rBli1AE9rM8TzjgfL4W~11GONh5wOpwzIXe5PSSaGNcZHFUovGak-g4-  
b4NSWrYX1QuAvSqm0sNFaJWrqTM6krjm0RADQlocaj1K9fVQ2vBKLJQJLBC2MFBheFn0  
wfBdUc9q1p6Q\_\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

International Labour Office, & Labour Administration, L. I. and O. S. and H. B. (2016). *Estrés en el Trabajo: Un reto colectivo*. OIT.

Jimenez, Moreno, B. (2011). *Medicina y Seguridad del Trabajo*. Recuperado de  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2011000500002](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500002)

BuenaVida.pr. (s. f.). *La actividad física, importante para la salud* Recuperado 5 de diciembre de  
2020, de <https://buenavida.pr/la-actividad-fisica-importante-para-la-salud/>

López, S. (s. f.). La actividad física, importante para la salud. *BuenaVida.Pr.* Recuperado 5 de diciembre de 2020, de <https://buenavida.pr/la-actividad-fisica-importante-para-la-salud/>

Muñoz, gacto, P. (s. f.). *El estrés laboral: que es, causas y sintomas. Blog de Nascia.* [2019](#). Recuperado de <https://www.nascia.com/estres-laboral-causas-sintomas/#:~:text=Hablamos%20de%20estr%C3%A9s%20laboral%20cuando,agotamiento%20tanto%20f%C3%ADsico%20como%20mental>

Organización mundial de la salud. (2004). *La organizacion del trabajo y el estrés.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización mundial de la salud. (2018). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta.* Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Reyes, E. (2008). *Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el Hospital San Vito, Petén.*(Trabajo de grado). Recuperado de [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05\\_8580.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf)

Europeven (s. f.). *Riesgos Psicosociales Emergentes*. Recuperado de <https://www.europeven.es/noticia.php?noticia=466-riesgos-psicosociales-emergentes->

Quattro diseño y productos arquitectónicos (s. f.). *¿Sabes de las pausas activas?*. Recuperado de <http://quattrointernational.com/pausas-activas/>

Todosobreeldeportt. (2016). *Todo sobre el maravilloso mundo del deporte*. Recuperado de <http://todosobreeldeportt.blogspot.com/>

## ANEXOS

### Anexo 1

*Cuestionario tipo encuesta, aplicada a los colaboradores de la institución educativa  
Colegio Pedagógico los Colonos*

Consentimiento informado

☐ Acepto

1. Nombre completo

2. Edad

3. Sexo

☐ Femenino

☐ Masculino

4. Cargo que tiene dentro de la Institución Educativa

5. ¿Se encuentra medicado en este momento?

☐ Si

☐ No

6. ¿Cuenta usted con alguna prescripción médica para realizar actividad física?

- ☐ Si
- ☐ No

7. Padece algunas de las siguientes enfermedades

- ☐ Presión alta
- ☐ Diabetes
- ☐ Obesidad
- ☐ Problemas de la piel
- ☐ Otra
- ☐ Ninguna de las anteriores

8. ¿Realiza usted algún ejercicio físico?

- ☐ Si
- ☐ No

9. ¿Con que frecuencia?

- ☐ 1- 2 veces por semana
- ☐ 3 - 4 veces por semana
- ☐ 5 - 6 veces por semana
- ☐ Todos los días de la semana
- ☐ No práctico ninguna

10. ¿Cuánto tiempo dedica usted a la práctica deportiva diaria?

- ☐ 0 a 35 minutos
- ☐ 35 a 60 minutos
- ☐ 60 a 90 minutos
- ☐ 90 minutos o más
- ☐ Ninguna de las anteriores

11. ¿Duerme al menos 8 horas diarias?

- ☐ Si
- ☐ No

12. ¿Considera que su sueño es reparador?

- ☐ Si
- ☐ No

13. ¿Se siente estresado con frecuencia?

- ☐ Si
- ☐ No

14. ¿Considera que su nivel de estrés es?

- ☐ Alto
- ☐ Moderado
- ☐ Bajo

15. ¿Qué estilos de vida saludable práctica?

- ☐ Ejercicio físico
- ☐ Alimentación saludable
- ☐ Practicas (yoga mindfulness, taichi, meditación)
- ☐ Autocuidado (visitas odontológicas, chequeos médicos)
- ☐ Pausas activas
- ☐ Ninguna de las anteriores.

16. ¿Sabe que es el Mindfulness?

- ☐ Si
- ☐ No

17. ¿Practicas las pausas activas en tu jornada laboral?

- ☐ Si
- ☐ No

18. ¿Qué prioridad le otorgaría usted a la instauración de un programa en estilos de Vida Saludable para la promoción y la prevención del estrés en el Colegio Pedagógico Los Colonos?

- ☐ Si
- ☐ No

## Anexo 2

**Tabla 4:**  
***Preguntas y respuestas halladas en la encuesta***

| Pregunta |                                          | Respuesta                                                                              | Resultado           | Total de personas |
|----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
| 1        | Nombre Completo                          | Participación del 100% de los colaboradores del Colegio                                | 12 personas         |                   |
| 2        | Edad                                     | 24 a 45 años                                                                           |                     |                   |
| 3        | Sexo                                     | El 91.7% femenino                                                                      | 11 personas mujeres |                   |
|          |                                          | El 8.3% masculino                                                                      | 1 persona hombre    |                   |
| 4        | Cargo que tiene dentro de la Institución | 7 docentes,<br>1 jefe de cocina<br>1 rectora<br>1 Psicóloga<br>1 contador<br>1 de aseo |                     |                   |

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL COLEGIO GPLC

|   |                                                                              |                                                                              |                     |
|---|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 5 | ¿Se encuentra medicado en este momento?                                      | El 91.7% no se encuentra medicado                                            | 11 personas mujeres |
|   |                                                                              | El 8.3% si esta medicado.                                                    | 1 persona hombre    |
| 6 | ¿Cuenta usted con alguna prescripción médica para realizar actividad física? | El 100% se encuentra en óptimas condiciones para la práctica de un ejercicio | 12 personas         |
|   |                                                                              | El 75% no padece ninguna enfermedad                                          | 9 personas          |
| 7 | Padece algunas de las siguientes enfermedades                                | El 16.7% problemas de obesidad                                               | 2 personas          |
|   |                                                                              | El 8.3% tiene problemas de piel                                              | 1 persona           |
| 8 | ¿Realiza usted algún ejercicio físico?                                       | El 50% practica ejercicio físico                                             | 6 personas          |
|   |                                                                              | El 50% son sedentarios                                                       | 6 personas          |
| 9 | ¿Con que frecuencia?                                                         | El 50% no realiza actividad física                                           | 6 personas          |

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL COLEGIO GPLC

|    |                                                             |                       |            |
|----|-------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|
|    |                                                             | El 33.3%              |            |
|    |                                                             | realiza de 3- 4 veces | 4          |
|    |                                                             | a la semana           | personas   |
|    |                                                             | El 16.7%              | 2          |
|    |                                                             | todos los días        | personas   |
|    |                                                             | El 50%                | no         |
|    |                                                             | realiza actividad     | 6          |
|    |                                                             | física                | personas   |
|    |                                                             | El 33.3%              |            |
|    |                                                             | una duración de más   | 4          |
| 10 | ¿Cuánto tiempo dedica usted a la práctica deportiva diaria? | de 90 minutos         | personas   |
|    |                                                             | El 16.7%              | una        |
|    |                                                             | duración de 35 a 60   | 2          |
|    |                                                             | minutos               | personas   |
|    |                                                             | El 58.3%              |            |
|    |                                                             | duermen más de 8      | 10         |
|    |                                                             | horas diarias         | personas   |
| 11 | ¿Duerme al menos 8 horas diarias?                           | El 41.7%              |            |
|    |                                                             | duermen menos de      | 5          |
|    |                                                             | 8 horas diarias.      | personas   |
|    |                                                             | El 83.3%              | de         |
|    |                                                             | la población          |            |
|    |                                                             | manifiesta tener un   |            |
|    |                                                             | sueño reparador       | 1 persona  |
|    |                                                             | El 16.7%              |            |
| 12 | ¿Considera que su sueño es reparador?                       | dice no tener un      |            |
|    |                                                             | sueño reparador       | 2 personas |

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL COLEGIO GPLC

|    |                                          |                                                                                                         |             |
|----|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 13 | ¿Se siente estresado con frecuencia?     | El 58.3% manifiesta sentirse estresado                                                                  | 10 personas |
|    |                                          | El 41.7% no se sienten estresadas                                                                       | 5 personas  |
|    |                                          |                                                                                                         |             |
| 14 | ¿Considera que su nivel de estrés es?    | El 50% estrés moderado                                                                                  | 6 personas  |
|    |                                          | El 33.3% estrés alto                                                                                    | 4 personas  |
|    |                                          |                                                                                                         | 2 personas  |
|    |                                          | El 16.7% estrés bajo                                                                                    | personas    |
| 15 | ¿Qué estilos de vida saludable practica? | El 41.7% si practican ejercicio físico                                                                  | 5 personas  |
|    |                                          | El 33.3% practica el autocuidado (visitas odontológicas y chequeos médicos)                             | 4 personas  |
|    |                                          | El 8.3% practica pausas activas.                                                                        | 1 persona   |
|    |                                          | El 0% de la población realiza practicas saludables como (Mindfulness, taichí, yoga o gimnasia cerebral) | 0 personas  |
|    |                                          |                                                                                                         |             |
|    |                                          |                                                                                                         |             |

## ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL COLEGIO GPLC

|    |                                                                     |                                                                  |
|----|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                     | El 83.3% no                                                      |
|    |                                                                     | tiene el                                                         |
|    |                                                                     | conocimiento de                                                  |
|    |                                                                     | que es el                                                        |
|    |                                                                     | Mindfulness 1 persona                                            |
| 16 | ¿Sabe que es el Mindfulness?                                        | 10                                                               |
|    |                                                                     | el 16.7% si conocen personas                                     |
|    |                                                                     | el Mindfulness 2 personas                                        |
|    |                                                                     | El 58.3% de                                                      |
|    |                                                                     | la población                                                     |
|    |                                                                     | practican las pausas 7                                           |
|    |                                                                     | activas personas                                                 |
| 17 | ¿Practicas las pausas activas en tu jornada laboral?                | El 41.7% no realizan prácticas de pausas activas. 5 personas     |
|    |                                                                     | El 91.7% le                                                      |
|    |                                                                     | da prioridad alta a la                                           |
|    |                                                                     | instauración de un                                               |
|    |                                                                     | programa de estilos                                              |
|    |                                                                     | ¿Qué prioridad le otorgaría usted a de vida saludable            |
|    |                                                                     | la instauración de un programa en estilos para la promoción y 11 |
| 18 | de Vida Saludable para la promoción y la la prevención del personas |                                                                  |
|    |                                                                     | prevención del estrés en el Colegio estrés en la                 |
|    |                                                                     | Pedagógico Los Colonos? institución                              |
|    |                                                                     | educativa Gimnasio                                               |
|    |                                                                     | Pedagógica los                                                   |
|    |                                                                     | Colonos.                                                         |

---

El 8.3% da  
prioridad media. 1 persona

---

*Total de preguntas y respuestas, para una muestra de 12 colaboradores del Colegio gimnasio Pedagógico los Colonos.*

### **Anexo 3**

#### ***Plan de acción***

El plan de acción Se desarrollará en dos etapas:

#### **Primera etapa**

Implementación de un programa de estilos de vida saludables cuyo objetivo es brindarle a la población información acerca de la importancia de la actividad física, la práctica del mindfulness y las pausas activas como factores relevantes para la prevención del estrés laboral, lo cual permitirá a cada individuo hacerse responsable sobre su salud, su autocuidado y bienestar

Este programa se realizará por medio de 2 conferencias dirigidas por los profesionales, Carlos Guillermo Madrid Arias (educador físico) Gina Marcela Betancur (Psicóloga) y Raquel Osorio Aros (Ingeniera Industrial)

Tendrá lugar por medio de 2 sesiones grupales de 2 horas cada una, teniendo en cuenta la asistencia de los participantes para llevar a cabo los resultados esperados.

**Contenido educativo por tema:**

**TEMA N° 1**

Estilos de vida saludables,

Contenido:

- Concepto de estilos de vida saludables: promoción y prevención de la salud
- Ejercicio Físico y pausas activas

Responsable: educador físico (Carlos Guillermo Madrid)

**TEMA N° 2**

Mindfulness y manejo del estrés

Contenido:

- Concepto y características del estrés
- Factores de riesgo y factores protectores
- Técnicas para el manejo del estrés
- Mindfulness enfocado al manejo del estrés

Responsable: Psicóloga (Gina Marcela Betancur) y la Ingeniera Industrial  
(Raquel Osorio Aros)

## **Segunda etapa**

### **Campaña de hábitos saludables “Muévete, es por tu bienestar”**

La campaña de hábito(s) de vida saludable enfocada a la práctica de las pausas activas que se presenta como propuesta para que la institución preescolar los Colonos la ejecute, será un elemento importante que fortalecerá el sistema de vigilancia epidemiológica de cara a la promoción y prevención de la salud, especialmente en el riesgo psicosocial (estrés laboral) como también anticiparnos a que los colaboradores mantengan estilos de vida saludables aplicados al trabajo, al autocuidado y a la vida misma.

Para esta campaña denominada “**Muévete, es por tu bienestar**” se plantea una rutina para cada semana (opcional) por medio pausas activas, con todo el personal del Prescolar, incluyendo a los niños porque no se pueden descuidar y es de vital importancia incluirlos y que ellos empiecen también a fortalecer los hábitos saludables, en este caso el autocuidado.

Según ARL Sura (2020) Las pausas activas y los descansos entre labores son necesarios para incrementar la creatividad y la productividad en el trabajo, prevenir lesiones osteomusculares e incluso mejorar el clima laboral y combatir la monotonía

Para su desarrollo tendremos en cuenta los siguientes elementos:

1. Los objetivos
2. Desarrollo y cronograma de actividades

- 3. Descripción de las actividades
- 6. Recursos a utilizar

La campaña que se realizará es con énfasis en las pausas activas, y se llamará:

**“Muévete, es por tu bienestar”**

La campaña permanentemente está orientada para dar continuidad al autocuidado y hábitos de vida sana, y al mismo tiempo ser desarrolladas por todo el personal de la institución incluyendo los niños.

Se establecerán, una serie de actividades en forma progresiva y combinando diferentes elementos, al mismo tiempo, serán dirigidas por docentes de diferentes cursos, con el fin de fortalecerlos a todos en la dirección de las actividades.

Se ambientará la actividad con videos y música, con un tema musical en particular cada día

### **OBJETIVO PLAN DE ACCIÓN**

La institución educativa los Colonos desarrollara un plan de trabajo con pausas activas para mejorar la calidad de vida de los empleados, enfocada hacia la prevención de enfermedades de tipo osteomuscular, cardiovascular y psicosocial.

**OBJETIVOS ESPEÍFICOS:**

Ejecutar la actividad durante una semana de forma continua para establecer continuidad y fidelización de los empleados.

Integrar a las pausas activas a los niños por medio de actividades lúdicas y de movimiento que también tendrán un componente de valor que ayudara a fortalecer las habilidades para la vida y ponerlas en práctica durante el juego.

Realizar una rutina semanal con un tema específico para motivar los participantes.

**DESARROLLO Y CRONOGRAMA DE LA ACTIVIDAD**

Fecha de realización: Enero 2021

En esta semana se trabajarán las pausas activas los días lunes miércoles y viernes.

En la mañana se realizará la misma actividad y es ejecutar estiramiento del cuerpo con la duración de una canción, cuyo tiempo será aproximadamente 3 - 4 minutos.

Las docentes y cada área deberán realizar su actividad entre 5 – 8 minutos.

**Tabla 5***Propuesta semanal de “Muévete, es por tu bienestar”*

| TEMAS A DESARROLLAR        |                                       | DI RIGIDO A:                        |  | H ORA | RESPONS ABLE                |
|----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--|-------|-----------------------------|
| Lunes, miércoles y Viernes | Pausas activas con la canción “Happy” | Tod as las áreas de trabajo y niños |  | 9 am  | Cada área de trabajo        |
| Lunes                      | El respeto                            | Jue go: imitar animales             |  | 3 pm  | Cada Profesor de cada grado |
| Miércoles                  | La Honestidad                         | Jue go: El hipódromo                |  | 3 pm  | Cada Profesor de cada grado |
|                            |                                       | Carrera de                          |  |       |                             |

caballos en  
circulo

---

s      Vierne      El      Bail      3      Cada

autocuidado      e:      pm      Profesor de cada grado

El esqueleto

*Propuesta de actividades y música tomado de youtube*

## DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES

## “MUÉVETE, ES POR TU BIENESTAR”

### Metodología:

- 1) Se realizará una reunión con los empleados de la institución para hacer referencia del trabajo a realizar: cuyo tema es **Colonos saludables**.
- 2) Se enviará un cronograma de las actividades de la semana para que todo el personal de la institución pueda practicarlo.
- 3) Utilizaremos los recursos que poseamos en el momento

4) La propuesta está planteada, para que en la jornada de la mañana todo el personal haga las pausas activas (estiramiento, movilidad articular y baile) y en las horas de la tarde será una actividad dirigida por cada docente con sus niños en las aulas (juego de movimiento), los demás empleados como: el personal administrativo y de cocina también deberán hacer estiramiento y movilidad articular, el aviso será una canción puesta en los parlantes de la institución, con una duración de 3 a 4 minutos, por día será una canción diferente.

Lunes: Happy happy Ft. Los Mendoza

Miércoles: Mi gente J. Balbín.

Viernes: Calma Pedro Capo Y en la tarde los esqueletos

**Tabla 6**

*Metodología de la propuesta” Muévete, es por tu bienestar”*

---

**PAUSAS ACTIVAS 2020**

**Colonos Saludables.**

**“Muévete, es por tu bienestar”**

---

**Día 1.**

Lunes: Happy happy Ft. Los Mendoza

Mañana: Pausas activas (Anexo de ejercicios)

Tarde: El tema es el valor del respeto, por medio de la actividad imitar los animales; mientras suena la canción y todos bailan, los docentes deberán mostrar tarjetas con imágenes de animales, las cuales los niños deberán imitar con sonidos y movimientos.

---

- 
- Pájaro
  - Perro
  - León
  - Pez
  - Gato
  - Mico
  - Hipopótamo
  - Elefante

Después de terminar la actividad se hablará del respeto enfocado al cuidado y amor por los animales.

Las áreas donde no están los niños como cocina y administrativo también deberán realizar los ejercicios de estiramiento, mientras suena la canción.

---

## **Día 2**

Miércoles: Mi gente J. Balbín.

Mañana: pausas activas (anexo ejercicios)

Tarde: Se trabajará el tema de la honestidad, con el juego del hipódromo, donde todos se harán en un círculo y la docente encargada hará una actividad dirigida de carrera en el hipódromo.

Todos los niños se dan golpecitos en sus piernas en forma de palmada y harán trote con sus pies, mientras la profe dice: “estamos en una carrera de caballos y cuando la profe diga hueco todos deberán saltar, si dice rama se deben agachar, si dice giro deberán de girar y dar vuelta en su puesto”

Después de la actividad se hará la reflexión sobre la honestidad direccionando a las equivocaciones que tuvieron y la importancia de hablar con la verdad.

Las áreas donde no están los niños como cocina y administrativo también deberán realizar los ejercicios de estiramiento, mientras suena la canción.

---

---

**Día 3**

Viernes: calma Pedro Capo

Mañana: pausas activas (anexo ejercicios)

Tarde: Se trabajará el tema del autocuidado, con la actividad del esqueleto

Cada docente cantará la canción del esqueleto, <https://www.youtube.com/watch?v=fmhP6Bx4YnY> con todas las partes del cuerpo y cada vez se para la canción y los niños deberán quedar congelados, y la profe será quien los descongele, con un aplauso o varios aplausos.

En la reflexión se hablará de la importancia de cuidar n partes del cuerpo y de la necesidad de estirar nuestro cuerpo para continuar con las actividades

Las áreas donde no están los niños como cocina y administrativo también deberán realizar los ejercicios de estiramiento, mientras suena la canción.

---

**“Un día sin una sonrisa, es un día perdido”**

**“ Charles Chaplin”**

---

*Propuesta Muévete por tu bienestar*

## Anexo 4

### *Ejercicios pausas activas*



*Ejercicios para la práctica de pausas activas tomado de:*  
<http://quattrointernational.com/pausas-activas/>