



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE GUAYAQUIL**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS DEL AREA DE RECURSOS  
HUMANOS EN LA EMPRESA DE SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES  
SETEL S.A EN EL AÑO 2023-2024**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de **Licenciada en Psicología**

**AUTORAS:**

Sofía Valeria Guevara Méndez

Doménica Nicol Arévalo Zambrano

**TUTOR:**

Lcdo. Washington Fabricio Escorza Flores, Msc.

**Guayaquil-Ecuador**

**2024**

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Nosotras, **Sofía Valeria Guevara Méndez** con documento de identificación N°  
**0926234360** y **Doménica Nicol Arévalo Zambrano** con documento de identificación N°  
**0952882405** manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de  
lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de  
manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

**Guayaquil, 01 de marzo del año 2024**

Atentamente,



**Sofía Valeria Guevara Méndez**

**0926234360**



**Doménica Nicol Arévalo  
Zambrano**

**0952882405**

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, **Sofía Valeria Guevara Méndez** con documento de identificación No. **0926234360** y **Doménica Nicol Arévalo Zambrano** con documento de identificación No. **0952882405**, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la **Universidad Politécnica Salesiana** la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “Implementación de pausas activas del área de recursos humanos en la empresa de servicios de telecomunicaciones Setel S.A en el año 2023 - 2024 ”**, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Psicología**, en la **Universidad Politécnica Salesiana**, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

**Guayaquil, 01 de marzo del año 2024**

Atentamente,



**Sofía Valeria Guevara Méndez**

**0926234360**



**Doménica Nicol Arévalo  
Zambrano  
0952882405**

**CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **Washington Fabricio Escorza Flores** con documento de identificación N° **0602898272** docente de la **Universidad Politécnica Salesiana**, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS DEL ÁREA DE RECURSOS HUMANOS EN LA EMPRESA DE SERVICIOS DE TELECOMUNICACIONES SETEL S.A EN EL AÑO 2023 - 2024**, realizado por **Sofía Valeria Guevara Méndez** con documento de identificación N° **0926234360** y por **Doménica Nicol Arévalo Zambrano** con documento de identificación N° **0952882405**, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción **Sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención** que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

**Guayaquil, 01 de marzo del año 2024**

Atentamente,



**Lcdo. Washington Fabricio Escorza**

**Flores, Msc.**

**0602898272**

## **Dedicatoria**

La presente sustentación está dedicada a Dios y mi familia ya que gracias a ellos e logrado concluir mi carrera, en especial a mis padres que han estado ahí para apoyarme en cada decisión que tomo, brindándome consejos y levantándome la moral en todo momento, confiando plenamente en mi y siempre sintiéndose orgulloso de la hija que tienen, el amor incondicional de mi abuela y sus palabras de firmeza para que no me rinda en el camino de la vida.

**Doménica Arévalo**

## **Agradecimiento**

Agradezco a dios, mis padres por ser pilar fundamental en mi vida, a mis hermanos que siempre me recuerdan lo orgullosos que se sienten de mi, y sobre todo a mi compañera de tesis, que hemos estado y compartido desde inicios de la carrera.

**Doménica Arévalo**

## **Agradecimiento**

Le agradezco a mi familia donde cada uno ha sido un pilar fundamental para mí, por el apoyo incondicional que me han brindado. Agradezco sobretodo a mi madre y a mi tía, por ser las personas que me acompañan siempre, que me ha sabido comprender, por ser las motivaciones más grandes que he tenido para culminar la tesis.

**Sofía Guevara**

## Tabla de Contenido

Resumen .....	1
Abstract .....	2
Tema que aborda la experiencia .....	3
Localización .....	4
Objetivo .....	5
Eje de sistematización .....	6
Ergonomía .....	6
Pausas Activas .....	7
Problemas que Aborda las Pausas Activas .....	8
Tipos de Pausas Activas .....	8
Ejercicios de respiración .....	8
Ejercicios de estiramiento .....	9
Ejercicios articulares .....	9
Metodología .....	10
Análisis de la Información .....	11
Justificación.....	15
Caracterización de los Beneficiarios .....	16
Interpretación .....	16
Principales Logros del Aprendizaje .....	18
Conclusiones y Recomendaciones .....	21
Referencias Bibliográficas .....	22
Anexos.....	28
Anexo 1. Bitácora de Campo.....	28
Anexo 2. Consentimiento Informado .....	34
Anexo 3. Formato de Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de Pausas Activas .....	44
Anexo 4. Entrevistas aplicadas .....	45
Ilustración 1: Localización .....	4



## Resumen

La siguiente sistematización de experiencias aborda la Implementación de pausas activas, bajo el concepto de los autores Falla y Farina, determinados para reducir el cansancio producido por largas horas de trabajo. Dicho estudio tiene un enfoque cualitativo de diseño fenomenológico aplicado a una muestra de diez personas, utilizando ejercicios de estiramiento, y como instrumento de evaluación se aplicaron entrevistas semiestructuradas. En los resultados, se observa principalmente una mejoría en el ámbito psicosocial, como el bienestar emocional, regeneración de energía y disminución de estrés y ansiedad.

**Palabras clave:** pausas activas, gimnasia laboral, ejercicios de estiramiento, descanso, fatiga, beneficios psicosociales

### **Abstract**

The following systematization of experiences addresses the implementation of active breaks, based on the concept of authors Falla and Farina, aimed at reducing fatigue caused by extensive hours of work. This study has a qualitative phenomenological design approach applied to a sample of ten individuals, using stretching exercises, plus semi-structured interviews were used as an evaluation tool. In the results, there is primarily an improvement in the psychosocial aspect, such as emotional well-being, energy regeneration, and reduction of stress and anxiety.

**Keywords:** active breaks, occupational gymnastics, stretching exercises, rest, fatigue, psychosocial benefits.

### **Tema que aborda la experiencia**

El presente trabajo de sistematización se realiza a partir de la psicología del trabajo. La psicología del trabajo es una rama de la psicología clásica que adhiere la variable de trabajo desde un punto de vista psicosocial el cual estudia las estructuras organizacionales y los sistemas productivos midiendo las implicaciones de los diversos ámbitos culturales, económicos y sociales. Esta perspectiva organizacional implementa nuevas metodologías, formas de estudio e instrumentos de evaluación (Velásquez y D'aleman, 2019).

Los autores Falla y Farina (2007) determinaron a las pausas activas como ejercicios de contracción muscular que permiten redistribuir de forma más adecuada la carga muscular distribuyéndola a lo largo de la musculatura esquelética espacial, al realizar estos ejercicios durante una duración de tiempo corta en los descansos, esto con la finalidad de disminuir la fatiga después de prologadas actividades físicas de la parte superior del cuerpo (Januário et al., 2016).

## Localización

La empresa está localizada en el vecindario de Urdesa. La dirección es Víctor Emilio Estrada 119 y Bálamos, Guayaquil, Guayas.

Ubicación geográfica de la Agencia Xtrim

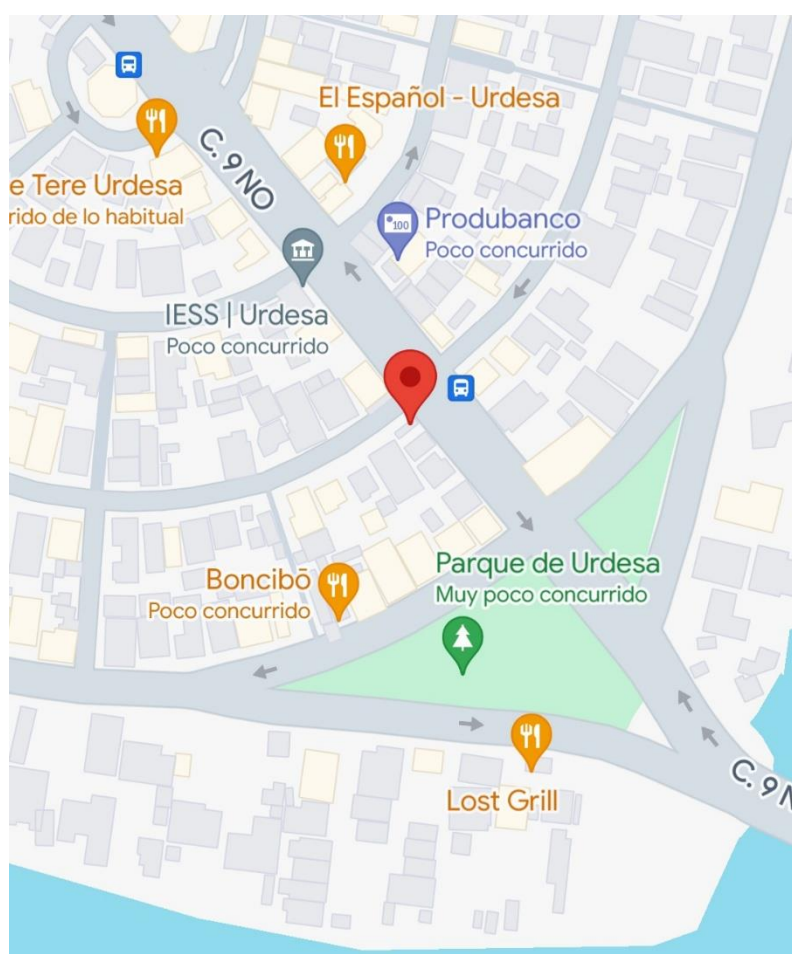


Ilustración 1: Localización

**Figura 1:** Google maps. Víctor Emilio Estrada 119, Guayaquil 090511. 2023.

## **Objetivo**

La presente sistematización de experiencias tiene como finalidad integrar y diseñar un programa de pausas activas del área de recursos humanos en la empresa de servicios de telecomunicaciones SETEL S.A en periodo 2023-2024.

Las pausas activas son una forma de prevención de malfuncionamiento y dolores musculares, a través de la implementación de pausas cortas adicionales a las programadas en los horarios de oficina. Realizar estas actividades de estiramiento liberan la carga muscular presente en la zona del pecho, cuello y espalda baja, lo cual ayuda a incrementar el nivel de productividad, rapidez en la resolución de actividades y precisión, incluso de manera más efectiva que las pausas pasivas (St-Onge et al., 2017).

## **Eje de sistematización**

### **Ergonomía**

Reconocida como la ciencia que estudia las interacciones entre los humanos y los elementos del área organizacional, principalmente centrada en la aplicación de enfoques, teorías, prácticas y sistemas que optimicen el bienestar humano al mismo tiempo que el rendimiento laboral, esto mediante el empleo de intervenciones ocupacionales creando estrategias que propongan una mejor calidad de vida laboral (Heidarimoghdam et al., 2020).

La ergonomía eleva la productividad y la eficacia en el área de trabajo, enfocándose en cultivar valores organizacionales positivos al aplicar el nivel adecuado de tareas según las habilidades y conocimientos de cada empleador, pero a la vez con un reconocimiento psicosocial del ambiente laboral, para así certificar mayor seguridad en la empresa (Lin et al., 2021).

A su vez, está centrada en principalmente en la investigación y análisis de las consecuencias fisiológicas causadas en su mayoría en el ámbito laboral, pero además toma en cuenta otros factores psicosociales que interactúan e influyen en la productividad del ser humanos en relación al trabajo. Busca que su impacto se vea reflejado en la relaciones profesionales y clima ocupacional (Henríquez-Ríos, 2022).

## **Pausas Activas**

Las pausas activas son ejercicios de gimnasia laboral compuesta por actividades de flexibilidad y fuerza focalizados a tratar los músculos que componen parte superior del cuerpo que se ven afectadas en al permanecer tiempos prolongados en posiciones incómodas comprometiendo la movilidad y desempeño físico de los seres humanos (Briones et al., 2023).

Otros estudios proponen a las pausas activas como técnicas para mitigar progresivamente los resultados nocivos de prácticas sedentarias, ya que se promueve el movimiento corporal y las rutinas de actividad física al implementar ejercicios de forma deliberada dentro de los lapsos extensos de inactividad. Además, llevar un conteo de repeticiones ayuda a los individuos a notar el proceso, aumenta la motivación y marcar metas consistentes (Schmidt et al., 2023).

Las pausas activas son conocidas por ser empleadas inicialmente en el ámbito laboral como actividades físicas realizadas en breves descansos. El principal objetivo de las pausas activas es ser una práctica preventiva de la formación de trastornos en la musculatura esquelética y el desarrollo de estrés y fatiga, logrando resultados positivos en los trabajadores como es la mejora en productividad y creatividad (Lovón Cueva, 2021).

Asimismo, son micro rutinas de ejercicios empleadas en el lugar de trabajo que tienen como base la corrección de la postura, mejorar la resistencia muscular brindando estabilidad y coordinación en los movimientos. Además, mejora las relaciones entre colaboradores dentro

de las empresas al servir como un reactivador de energía e influye en la sinergia del equipo de trabajo (Rosero Hernández et al., 2022).

### **Problemas que Aborda las Pausas Activas**

Entre los factores más destacables de las pausas activas están la disminución y prevención de traumatismos musculo esqueléticos afectando las articulaciones, postura corporal y la funcionalidad de grupos importantes de músculos, por consiguiente, son utilizados para prevenir el empeoramiento de lesiones hasta el punto de crear afectaciones crónicas (Uribe Alvarado & Palomino Salazar, 2022).

También tiene un gran impacto en la mejora de clima laboral al lograr ejecutar actividades de forma grupal que sirven como medio de integración entre subordinados y jefes; como consecuencia, se reducen el estrés laboral de forma significativa mientras no solo se eleva la productividad y creatividad, sino que conjuntamente reduce o evita gastos innecesarios en el personal (Armijos et al., 2022).

### **Tipos de Pausas Activas**

#### ***Ejercicios de respiración***

Son ejercicios centrados en la contracción del diafragma, la cual brinda una oxigenación correcta a los pulmones y la expulsión de los gases, por medio de la expansión de las costillas y la contracción del área abdominal. Por este medio se fortalecen los músculos de los del área vertebral y respiratorios (Amiri & Zemková, 2023).



### ***Ejercicios de estiramiento***

Consiste en liberar tensión al extender una zona muscular hasta su punto máximo posible por un periodo de tiempo corto, sin necesidad de experimentar ningún tipo de dolor muscular o articular en los practicantes. Se puede realizar los ejercicios por si solos o con ayuda de bandas elásticas apropiadas (Cadavid & Sáenz, 2022).

### ***Ejercicios articulares***

Son ejercicios focalizados en el movimiento direccional como arriba y abajo, izquierda y derecha, al igual que la rotación circular en repeticiones cortas y de forma lenta en articulaciones como cuello, hombros, muñecas, tobillos, piernas, entre otros (Sandoval Villegas, 2020).

Un estudio realizado en odontólogos de un centro de salud rural en Cotopaxi revelo que la aplicación constante de ejercicios de pausas activas reduce en un 70% las probabilidades de experimentar dificultades de musculoesqueléticas por movimientos repetitivos y aplicación de fuerza constante en solo un área muscular, asimismo se presenció la disminución de la fatiga gracias al aumento de la actividad física (Albán et al., 2021).

De igual forma, en el ámbito académico se elaboró un estudio a estudiantes de fisioterapia los cuales mostraron mejora en la parte cognitiva al aumentar su concentración y, por lo tanto, su entendimiento. Además, se manifestó mayor disposición a la enseñanza participativa y un aumento considerable en la motivación. Por otro lado, presenciaron menos

molestias musculares en el área vertebral, específicamente en la zona lumbar y cervical (Javier-Rivera et al., 2024).

Igualmente, un estudio realizado en personas con trabajos de oficina manifestó que las pausas activas muestran mayor eficiencia para aliviar la fatiga de los colaboradores en comparación con las pausas pasivas o sedentarias. Otro punto a destacar fue la eficiencia para reducir el dolor e incomodidad de la parte baja de la espalda, primordialmente con movimientos de estiramiento (Ding et al., 2020).

### **Metodología**

La sistematización de experiencia de implementación de pausas activas es un estudio con enfoque cualitativo de diseño fenomenológico, aplicado en una muestra de 10 personas pertenecientes al área de recursos humanos en la empresa de servicio de telecomunicaciones Setel S.A. durante el periodo de diciembre 2023 hasta enero 2024.

Las pausas activas que se realizaron, creados por Sánchez Rojas et al. (2020), fueron ejercicios de estiramiento y para miembros inferiores del cuerpo, las cuales fueron empleados durante un mes por los cinco días de la semana. El periodo de ejercitación fue de 15 minutos con un intervalo de dos tiempos en el horario laboral, antes del horario de almuerzo y una hora previa a la finalización de la jornada de trabajo.

Además, como instrumento de evaluación, se aplicaron entrevistas semiestructuradas compuestas por ocho preguntas dirigidas a los trabajadores de recursos humanos que fueron

participantes; las dimensiones de la entrevista son aplicabilidad de las pausas activas y percepción de la validez de las pausas activas.

### **Análisis de la Información**

El primer sujeto expresó en la entrevista tener conocimiento sobre la definición y beneficios de las pausas activas nombrándolos como ejercicios cortos que promueven el descanso y la reducción del estrés. En el ámbito fisiológico, presenta una mejora en el dolor del cuello y hombros, con una preferencia por rutinas de mayor duración, siendo así una muestra de la aplicabilidad de las pausas activas. En la percepción de la validez de las pausas activas, hay mejoras en el estado anímico, motivacional, aumento de la energía para el cumplimiento de responsabilidades y reducción de momentos de ansiedad (Anexo 4).

El segundo sujeto presentó en la categoría de aplicabilidad comprensión en de las pausas activas como un tiempo de descanso laboral que permite una interrupción de la monotonía que puede traer consigo el trabajo de oficina continuo. Asimismo, la participación en estos ejercicios ha producido mejoras en la postura y disminución de molestias en la espalda y las piernas, manifestándose conforme con la duración de las pausas activas. En la categoría de percepción de validez se presenta una mejor en la motivación y aumento del compañerismo en el área de trabajo, acompañado de una disminución del estrés (Anexo 4).

El tercer sujeto, como parte de la aplicabilidad de las pausas activas, entiende a las actividades como un periodo de descanso que se centra en brindar una mejora en el estado mental físico de los colaboradores, como la integración del grupo de trabajo y la calidad de la

producción, Igualmente, el individuo tiene está de acuerdo con el tiempo de duración de la rutina y como resultado tiene mejoras principalmente en la zona de la espalda baja, disminución de tensión en el cuello y corrección en la postura al estar sentado. Mientras tanto, en la percepción de validez de las pausas activas existe un incremento en la motivación y el bienestar emocional, debido al buen ambiente laboral percibido y la disminución de la ansiedad y mantener un estado de tranquilidad al realizar las actividades de las pausas activas en grupo (Anexo 4).

El cuarto sujeto presento en la categoría de aplicabilidad, entendimiento sobre las pausas activas como ejercicios realizados en el área laboral con el objetivo de desarrollar y mantener una buena movilidad corporal y reducir los niveles de estrés. Como resultados de la participación en las actividades, hay una disminución de molestias musculares en las piernas y corrección de la postura, en un tiempo de rutina percibido como adecuado. En la categoría de percepción de validez existe una sensación de satisfacción, aumento de energía y creatividad, mejora en la resolución de problemas y reducción considerable de ansiedad y estrés (Anexo 4).

El quinto sujeto expresó tener conocimientos sobre los ejercicios aplicados como un método de descanso que ayuda a relajar a los trabajadores, mientras al mismo tiempo recuperan energía, esto en la categoría de aplicabilidad de las pausas activas. Además, en la misma categoría, se incluye menor tensión muscular en la zona del cuello. Por otro lado, en la percepción de validez, la rutina de actividades muestra un incremento en la productividad, en la energía y el compañerismo entre colaboradores, de la misma forma, una disminución del nivel de estrés (Anexo 4).

El sexto sujeto muestra conocimiento sobre teóricos sobre las pausas activas, denominándolas como periodos de estiramientos durante el horario laboral acompañado de beneficios como el descanso, la liberación de tensión y estrés. Inclusive, determina como participante de estos ejercicios, sentir conformidad con la duración de la rutina y presenta una mejora de la tensión muscular que presenta ocasionalmente en la espalda. Producto de las actividades, el individuo experimenta mayor descanso mental, por consiguiente, aumento de energía y mejora del bienestar emocional. Gracias a lo anteriormente mencionado, hay un aumento de la atención en las labores y productividad (Anexo 4).

El séptimo sujeto evidencia tener conocimientos sobre las pausas activas nombrándolas como ejercicios de estiramientos ejecutados en medio de la jornada laboral, beneficiando principalmente a los trabajadores de oficina para prevenir dolores musculares y en su lugar mantenerlos activos y motivados. En virtud de ello, el sujeto siente menor tensión muscular en la espalda y dolores en el cuello, considerando adecuado el tiempo de la rutina de las pausas activas (Anexo 4).

El octavo sujeto define a las pausas activas como ejercicios cortos y concisos que previene enfermedades físicas y emocionales debido a las largas jornadas de trabajo, es por esto que expresa una mejora de las molestias en los hombros y el cuello, de igual forma, muestra satisfacción con el tiempo empleado en la practica de la rutina. Las pausas activas ayudan al sujeto a experimentar descanso mental y motivación después de realizar los ejercicios, por ende, menciona una mejora en la actitud y bienestar laboral al sentirse cómoda en su lugar de trabajo. Entre otros beneficios, menciona una disminución considerable de la fatiga y, en su lugar, mayor calma y felicidad (Anexo 4).

El noveno sujeto expresa conocer las actividades implementadas con ejercicios orientados a los individuos que pasan sentados por extensos periodos de tiempo, debido a ser consideradas como una ayuda para los dolores en extremidades y la capacidad de reducir el estrés. Es por esto que, al finalizar el proyecto, el sujeto tuvo una disminución en las dolencias corporales enfocándose más en el cuello y las piernas. En cuanto a la percepción de la validez de las pausas activas, menciona una mejora en la concentración y agilidad, al igual que el aumento en la energía y reducción de los momentos estresantes, siendo un descanso para la mente y el cuerpo del trabajo de oficina (Anexo 4).

El decimo sujeto describe a las pasas activas como ejercicios que previenen futuros problemas en el área del cuello o espalda debido al sedentarismo en la rutina laboral; no obstante, el entrevistado menciona no tener mejoras en cuanto a sus dolencias musculares constantes, pero es mas consciente de su postura durante la jornada, por ello tiene preferencia por rutinas de mayor repeticiones. En cuanto a la percepción de validez, el individuo considera que los ejercicios han mejorado su nivel de concentración, ya que siente que se encuentra más enfocado en su labor. Al mismo tiempo, el ambiente laboral desde su percepción ha mejorado de forma significativa, debido a que ha podido establecer una mejoría respecto a la relación con sus compañeros de trabajo lo que genera una disminución de los niveles de estrés para el entrevistado (Anexo 4).

El resultado de las diez entrevistas muestra, en primera instancia, la aplicabilidad de la sistematización por medio del conocimiento teórico que expresan tener los participantes, además comentan experimentar mejoras fisiológicas gracias a las pausas activas en la zona del cuello, hombros, espalda y piernas. Por otro lado, la percepción de validez del programa se ve

reflejado en los cambios positivos que siente los trabajadores en el ámbito psicosocial cómo el incremento en el bienestar emocional, la disminución de los niveles de estrés y ansiedad, buena cohesión del grupo laboral, asimismo un aumento de energía, motivación y productividad (Anexo 4).

### **Justificación**

La siguiente sistematización se realizó con el fin de analizar la implementación de las pausas activas en el área de recursos humanos en la empresa de telecomunicaciones Setel S.A para describir dichos procesos y cómo los descansos durante la jornada laboral pueden aportar de manera positiva al bienestar emocional de los colaboradores.

Ahmed et al. (2022) muestra en su estudio que la disminución del agotamiento mental y bajos de los niveles de estrés son algunos de los resultados positivos del desarrollo de pausas activas; entre otros beneficios como la reducción de incomodidad y dolor muscular al ejecutar estos descansos en micro sesiones a lo largo del día.

En una revisión sistemática se evidenció que la aplicación de ejercicios en el área laboral funciona como un método de prevención para disminuir el dolor de espalda y, a partir de esto, se presenta un menor número de inasistencia del personal debido a dolores musculares, siendo tomada en cuenta como una estrategia eficaz para reducir el absentismo laboral (Ta-Thi et al., 2023).

### **Caracterización de los Beneficiarios**

Los beneficiarios de la implementación de las pausas activas compuesto por diez participantes, los cuales pertenecen al área de recursos humanos de la empresa de telecomunicaciones Setel S.A., entre ellos hay dos asistentes de selección de género femenino y masculino, tres asistentes financieros compuestos por dos personas de género masculino y una de género femenino; además tres asistentes administrativos, una auxiliar administrativa y una asistente de talento humano, todas de género femenino.

### **Interpretación**

En los resultados obtenidos en las entrevistas realizada en la empresa de telecomunicaciones Setel S.A. se interpretó una disminución de tensión laboral, y a su vez menor cansancio mental. De la misma forma, los entrevistados mencionan sentir una mejora de estado de ánimo, y así aumento de niveles de energía en la jornada de trabajo.

También el estudio elaborado por Mainsbridge et al. (2020) muestra como resultado un impacto positivo en los cambios de humor de los trabajadores obtenido gracias a la reducción de la fatiga y del estrés percibido por los trabajadores debido a la carga laboral.

Igualmente, un estudio de Albulescu et al. (2022) señala que las pausas activas ayudan a los colaboradores a sentirse más productivos, incrementando su energía en el transcurso de la jornada e impulsando la mejora en sus funciones puntualmente durante tareas que requieren de creatividad y en las actividades administrativas.



En concordancia los datos recopilados en las entrevistas realizadas a los trabajadores de la empresa Setel S.A., existe una relación directa entre el estado de ánimo de los trabajadores y su desempeño laboral, como lo indica el estudio de Mainsbridge et al.; en este sentido, se evidencia que un estado emocional positivo está asociado con una mayor disposición para llevar a cabo las tareas asignadas de manera eficiente, tal como se menciona Albulescu et al. en su estudio.

## **Principales Logros del Aprendizaje**

### **¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas?**

Entre las lecciones aprendidas en la implementación de las pausas activas fue la planificación y coordinación de un horario adecuado que no intervenga con las responsabilidades de forma negativa, además de ejercicios que se puedan realizar correctamente teniendo en cuenta el espacio de trabajo. También la comunicación asertiva con los trabajadores y superiores para la aprobación del programa, informar sobre los beneficios de las pausas activas en la empresa, además de la aplicación de instrumentos de evaluación para conocer el impacto del proyecto de pausas activas en el área de recursos humanos.

### **¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto o práctica de investigación?**

Con este proyecto se logró aprender sobre la influencia de los pausas activas como un método de descanso breve que permite a los trabajadores reducir los niveles de estrés percibidos y la fatiga, mientras al mismo tiempo, se adquiere energía y motivación en los trabajadores, influenciando positivamente en su desempeño laboral.

### **¿Cómo aportó mi formación académica a entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención?**

Nuestra formación académica nos ayudó a diseñar e integrar el proyecto de pausas activas, teniendo en cuenta el bienestar emocional de los participantes y ser conscientes de los retos que enfrentan en el área laboral y el impacto que puede tener en las personas.

### **¿Qué se haría igual? ¿Qué cambiaría?**

Aunque en la mayoría de los trabajadores se mostraron colaborativos durante el proyecto, otros colaboradores no mostraban mucho interés en participar en las pausas activas brindándole mayor atención a completar sus actividades. Por lo tanto, consideramos que

se debe crear mayor consciencia sobre los efectos negativos de una mala organización de tareas que puede afectar el bienestar integral por medio de la inclusión de psicoeducación.

**¿Qué productos generó el proyecto de intervención o la práctica de investigación?**

Como producto del proyecto de implementación de pausas activas está la elaboración de la sistematización de experiencia con la aplicación de entrevistas como instrumento de evaluación, la cuál registra la influencia del proyecto de intervención en los colaboradores del área de recursos humanos.

**¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron? ¿Cuáles no? ¿Por qué?**

Se logró cumplir el objetivo planteado de integrar y diseñar un programa de pausas activas en el área de recursos humanos en la empresa de telecomunicaciones Setel S.A. a través de la implementación de pausas cortas adicionales a las programadas en los horarios de oficina.

**¿Identificaron elementos de riesgo en algún momento de la experiencia con el proyecto de intervención o de investigación?**

Durante la elaboración del proyecto se logró identificar como único riesgo la ejecución de ciertos ejercicios que requerían tener un el balance de los participantes al levantar una pierna, lo cuál podría ocasionar que el colaborador pierda el equilibrio y se golpee con algún mueble de oficina, aunque no sucedió en las actividades.

**¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia?**

Entre los elementos innovadores se puede destacar la aplicación de ejercicios que se puedan adaptar al territorio laboral de la empresa, teniendo en cuenta aspectos como el tamaño de lugar en relación con el espacio disponible para realizar las rutinas, al igual que las condiciones físicas de algunos trabajadores que puedan ser un obstáculo para ejecutar algún movimiento.

**¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuales se trabajó o para el grupo de investigación?**

Que las pausas activas en el área de recursos humanos es su impacto en la regeneración de energía, bienestar del estado emocional y la reducción de la fatiga. Está demostrado que tomar descansos regulares durante la jornada laboral puede mejorar la percepción de la productividad y desarrollo de actividades.

**¿Qué impacto a nivel de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto o para los beneficiarios de la investigación?**

Las pausas activas son una herramienta invaluable en el área de recursos humanos para crear un ambiente de trabajo más saludable y equilibrado, donde los empleados se sientan apoyados y motivados para alcanzar su máximo potencial. En última instancia, invertir en el bienestar de los empleados a través de las pausas activas no solo beneficia a los individuos, sino que también puede tener un impacto positivo en el éxito y la rentabilidad a largo plazo de la empresa.

## **Conclusiones y Recomendaciones**

La implementación de pausas activas en una empresa representa una técnica para promover un ambiente saludable y productivo, enfocándose en el bienestar físico y mental. Los datos recopilados de la muestra en SETEL S.A. reflejan un incremento en el estado anímico de los empleados, y por ende se presenta un aumento de energía, lo cual repercute positivamente en su rendimiento y productividad percibida. De esta manera, las pausas activas contribuyen al cuidado individual de la salud en un entorno laboral desafiante y a su vez potencia el desempeño global de la empresa.

Para futuros estudios, se recomienda incluir ejercicios de respiración en el plan de pausas activas, ya que pueden ayudar a los individuos a gestionar situaciones intensas y aplicarse incluso fuera del espacio de trabajo. Asimismo, agregar ejercicios de fortalecimiento muscular para mejorar la salud física. Por otro lado, se podría considerar la categorización de los empleados según rangos de edad y realizar un seguimiento del mismo programa para evaluar si los beneficios observados son consistentes en términos emocionales, puesto que se podría anticipar una variabilidad en los niveles de mejora física entre los diferentes grupos.

## Referencias Bibliográficas

Ahmed Radwan, Luke Barnes, Renee DeResh, Christian Englund & Sara Gribanoff | Simone Borsci (Reviewing editor) (2022) Effects of active microbreaks on the physical and mental well-being of office workers: A systematic review, *Cogent Engineering*, 9:1. <https://doi.org/10.1080/23311916.2022.2026206>

Albán, D. H. P., Suárez, M. a. C., & Cevallos, E. P. V. (2021). Pausas activas para el control de trastornos músculo-esqueléticos en los odontólogos del seguro social campesino de la provincia de Cotopaxi. *Anatomía Digital*, 4(3.1), 118–128. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v4i3.1.1898>

Albulescu P, Macsinga I, Rusu A, Sulea C, Bodnaru A, et al. (2022) "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PLOS ONE* 17(8): e0272460. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460>

Amiri, B., & Zemková, E. (2023). Diaphragmatic breathing exercises in recovery from fatigue-induced changes in spinal mobility and postural stability: a study protocol. *Frontiers in physiology*, 14, 1220464. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1220464>

Armijos, R. A. C., Donoso, C. M. H., Hurtado, J. I. M., & Zumba, A. S. G. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Dominio de las Ciencias*, 8(3), 81. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>

Briones, F., Astudillo, I., Valdivia, B., Bustamante, M., Manriquez, D., Ruiz, C., & Silva, R. (2023). Efectividad de las Pausas Activas con Ejercicios de Fuerza versus Flexibilidad sobre la Función de Hombro e Intensidad de Dolor en Trabajadores de Escritorio. 42. 62-69.

[https://www.researchgate.net/publication/371868587\\_Efectividad\\_de\\_las\\_Pausas\\_Activas\\_con\\_Ejercicios\\_de\\_Fuerza\\_versus\\_Flexibilidad\\_sobre\\_la\\_Funcion\\_de\\_Hombro\\_e\\_Intensidad\\_de\\_Dolor\\_en\\_Trabajadores\\_de\\_Escritorio?enrichId=rgreq-c563c75be58acaa5144ab02fa53a67a2-](https://www.researchgate.net/publication/371868587_Efectividad_de_las_Pausas_Activas_con_Ejercicios_de_Fuerza_versus_Flexibilidad_sobre_la_Funcion_de_Hombro_e_Intensidad_de_Dolor_en_Trabajadores_de_Escritorio?enrichId=rgreq-c563c75be58acaa5144ab02fa53a67a2-)

[XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzM3MTg2ODU4NztBUzoxMTQzMTI4MTE3MDUxODIxN0AxNjg3ODI0MjE4MTUz&el=1\\_x\\_2&\\_esc=publicationCoverPdf](https://www.researchgate.net/publication/371868587_Efectividad_de_las_Pausas_Activas_con_Ejercicios_de_Fuerza_versus_Flexibilidad_sobre_la_Funcion_de_Hombro_e_Intensidad_de_Dolor_en_Trabajadores_de_Escritorio?enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzM3MTg2ODU4NztBUzoxMTQzMTI4MTE3MDUxODIxN0AxNjg3ODI0MjE4MTUz&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf)

Cadavid, E., & Sáenz, L. M. (2022). “Prepare for Work” intervention model in a group of operators MSD High prevalence of shoulder and cervical spine. AHFE International. <https://doi.org/10.54941/ahfe1001293>

Ding, Y., Cao, Y., Duffy, V. G., & Zhang, X. (2020). It is Time to Have Rest: How do Break Types Affect Muscular Activity and Perceived Discomfort During Prolonged Sitting Work. *Safety and Health at Work*, 11(2), 207–214. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.03.008>

Google Maps. (s.f.). [Xtrim Agencia Urdesa]. Recuperado el 18 de diciembre de 2023 de <https://maps.app.goo.gl/wZ4WDEvLXUbTUyxH7>

Heidarimoghadam, R., Mohammadfam, I., Babamiri, M., Soltanian, A. R., Khotanlou, H., & Sohrabi, M. S. (2022). What do the different ergonomic interventions accomplish in the workplace? A systematic review. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 28(1), 600-624. <https://doi.org/10.1080/10803548.2020.1811521>

Henríquez-Ríos, R. (2022). Aportes de un enfoque ergonómico organizacional para el desarrollo de sistemas seguros y productivos. *Ergonomía, Investigación Y Desarrollo*, 4(2), 96-104. Recuperado a partir de [https://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia\\_Investigacion/article/view/8492](https://revistas.udec.cl/index.php/Ergonomia_Investigacion/article/view/8492)

Januário, L. B., De Fátima Carreira Moreira, R., Cid, M. M., Samani, A., Madeleine, P., & Oliveira, A. B. (2016). Effects of active pause pattern of surface electromyographic activity among subjects performing monotonous tasks: A systematic review. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 30, 196–208. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2016.07.009>

Javier-Rivera, L. S., Barceló-Rodríguez, V., Canté-Cuevas, X. C., Kent-Sulú, M. P., & Vásquez-Gutiérrez, M. G. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 14(28). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1759>



- Lin, C. J., Efranto, R. Y., & Santoso, M. A. (2021). Identification of workplace social sustainability indicators related to employee ergonomics perception in Indonesian industry. *Sustainability*, 13(19), 11069. <https://doi.org/10.3390/su131911069>
- Lovón Cueva, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. En *Líneas Generales*, 6(006), 21-33. <https://doi.org/10.26439/en.lineas.generales2021.n6.5588>
- Mainsbridge, C., Cooley, D., Dawkins, S., De Salas, K., Tong, J., Schmidt, M., & Pedersen, S. J. (2020). Taking a Stand for Office-Based Workers' Mental Health: The Return of the Microbreak. *Frontiers In Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00215>
- Rosero Hernández, D. L., Criollo Delgado, P. A., Martín Vergara, K. M., & Calderón Cifuentes, J. R. (2022). Pausas activas como clave del éxito en tu trabajo. *Boletín Informativo CEI*, 9(3), 112–114. Recuperado a partir de <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/3301>
- Sánchez Rojas, I. A., Ochoa Suárez, J. S., Romero Peña, J. S., & Lara Lara, J. A. (2020). *Actividad física para la salud: Programa de gimnasia laboral*. Ediciones USTA. <https://doi.org/10.2307/j.ctv15d821h>

Sandoval Villegas, A. (2020). Relación de una Pausa Laboral Activa sobre el Estrés en el Personal Administrativo de Contabilidad de la Universidad de Morelia.

anuario2020, 1(1), 1-7. Recuperado a partir de

<http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/75>

Schmidt, A., Shahid, H., Kraft, D., Bieber, G., & Fellmann, M. (2023, September). Interactive Exercises for Computer-based Work Using a Webcam. In Proceedings of the 8th international Workshop on Sensor-Based Activity Recognition and Artificial Intelligence (pp. 1-8). <https://doi.org/10.1145/3615834.3615840>

St-Onge, N., Samani, A., & Madeleine, P. (2017). Integration of active pauses and pattern of muscular activity during computer work. *Ergonomics*, 60(9), 1228–1239. <https://doi.org/10.1080/00140139.2017.1303086>

Ta-Thi, K., Bai, C., & Chuang, K. J. (2023). Prevention of Work Absence Due to Back Pain: A Network Meta-Analysis. *European Journal Of Investigation In Health, Psychology And Education*, 13(12), 2891-2903. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13120200>

Uribe Alvarado, M. V., & Palomino Salazar, E. (2022). Pausas activas en la educación virtual: una solución económica y de grandes resultados. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 54345454. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.3820](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3820)

Velásquez, N. R. P., & D'aleman, L. C. P. (2019). Reflexiones sobre la producción de las subjetividades laborales en los discursos de la psicología del trabajo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(3), 2829-2851. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=89698>

Vitoulas, S., Konstantis, V., Drizi, I., Vrouva, S., Koumantakis, G. A., & Sakellari, V. (2022). The Effect of Physiotherapy Interventions in the Workplace through Active Micro-Break Activities for Employees with Standing and Sedentary Work. *Healthcare*, 10(10), 2073. <https://doi.org/10.3390/healthcare10102073>

## Anexos

### Anexo 1. Bitácora de Campo

Semana	Actividad	Personas Implicadas	Observación
Del 4 al 8 de diciembre del 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción teórica de las pausas activas.</li> <li>• Flexión de la cabeza hacia adelante y abajo, con una leve presión de ambas manos sobre la cabeza.</li> <li>• Inclinación lateral de la cabeza, con una leve presión de la mano.</li> <li>• Estiramiento de la cabeza hacia atrás y arriba con una leve presión de la mano por debajo de la mandíbula.</li> <li>• Inclinación con extensión del brazo por encima de la cabeza.</li> <li>• Estiramiento de antebrazo con presión en ambos lados de la mano.</li> <li>• Extensión de los dos brazos hacia atrás, entrelazando los dedos de las manos y tratando de juntar los codos.</li> <li>• Llevando el brazo en extensión hacia el lado contrario, mientras se realiza presión con el otro brazo.</li> <li>• Se flexiona la rodilla llevándola al pecho y tomándola por debajo.</li> <li>• Extensión de una pierna hacia adelante y flexión de la otra pierna atrás, llevando el tronco hacia adelante.</li> <li>• Parado en un pie en equilibrio, se realiza una flexión de otra la pierna,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raúl Escobar</li> <li>• Darío Andrade</li> <li>• Glenda Cervantes</li> <li>• Doris Galindo</li> <li>• Kenia Ramírez</li> <li>• Nicol Nelson</li> <li>• Alejandro Vargas</li> <li>• María Magallanes</li> <li>• Khaterine Bravo</li> <li>• Jenifer Hernández</li> <li>• Sofia Guevara</li> <li>• Doménica Arévalo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al momento de indicarse que se realizara pausas activas los participantes cooperan de manera voluntaria sin queja alguna</li> <li>• Después de las pausas activan sonríen de manera genuina ya que realizaron un pequeño descanso recreativo</li> </ul>

	<p>sujetándola desde el pie y elevándolo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una separación de miembros inferiores y una flexión del tronco hacia adelante.</li> </ul>		
Del 11 al 15 de diciembre del 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de la cabeza hacia adelante y abajo, con una leve presión de ambas manos sobre la cabeza.</li> <li>• Inclinación lateral de la cabeza, con una leve presión de la mano.</li> <li>• Estiramiento de la cabeza hacia atrás y arriba con una leve presión de la mano por debajo de la mandíbula.</li> <li>• Inclinación con extensión del brazo por encima de la cabeza.</li> <li>• Estiramiento de antebrazo con presión en ambos lados de la mano.</li> <li>• Extensión de los dos brazos hacia atrás, entrelazando los dedos de las manos y tratando de juntar los codos.</li> <li>• Llevando el brazo en extensión hacia el lado contrario, mientras se realiza presión con el otro brazo.</li> <li>• Se flexiona la rodilla llevándola al pecho y tomándola por debajo.</li> <li>• Extensión de una pierna hacia adelante y flexión de la otra pierna atrás, llevando el tronco hacia adelante.</li> <li>• Parado en un pie en equilibrio, se realiza una flexión de otra la pierna, sujetándola desde el pie y elevándolo.</li> <li>• Se realiza una separación de miembros inferiores y una flexión del tronco hacia adelante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raúl Escobar</li> <li>• Darío Andrade</li> <li>• Glenda Cervantes</li> <li>• Doris Galindo</li> <li>• Kenia Ramírez</li> <li>• Nicol Nelson</li> <li>• Alejandro Vargas</li> <li>• María Magallanes</li> <li>• Khaterine Bravo</li> <li>• Jenifer Hernández</li> <li>• Sofia Guevara</li> <li>• Doménica Arévalo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mostraron de manera colaborativa al participar</li> <li>• En las indicaciones de la actividad sobre mantener el equilibrio a ciertas personas se les dificultó un poco mantener el equilibrio, a pesar de sus varios intentos.</li> </ul>

<p>Del 18 al 22 de diciembre del 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de la cabeza hacia adelante y abajo, con una leve presión de ambas manos sobre la cabeza.</li> <li>• Inclinción lateral de la cabeza, con una leve presión de la mano.</li> <li>• Estiramiento de la cabeza hacia atrás y arriba con una leve presión de la mano por debajo de la mandíbula.</li> <li>• Inclinción con extensión del brazo por encima de la cabeza.</li> <li>• Estiramiento de antebrazo con presión en ambos lados de la mano.</li> <li>• Extensión de los dos brazos hacia atrás, entrelazando los dedos de las manos y tratando de juntar los codos.</li> <li>• Llevando el brazo en extensión hacia el lado contrario, mientras se realiza presión con el otro brazo.</li> <li>• Se flexiona la rodilla llevándola al pecho y tomándola por debajo.</li> <li>• Extensión de una pierna hacia adelante y flexión de la otra pierna atrás, llevando el tronco hacia adelante.</li> <li>• Parado en un pie en equilibrio, se realiza una flexión de otra la pierna, sujetándola desde el pie y elevándolo.</li> <li>• Se realiza una separación de miembros inferiores y una flexión del tronco hacia adelante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raúl Escobar</li> <li>• Darío Andrade</li> <li>• Glenda Cervantes</li> <li>• Doris Galindo</li> <li>• Kenia Ramírez</li> <li>• Nicol Nelson</li> <li>• Alejandro Vargas</li> <li>• María Magallanes</li> <li>• Khaterine Bravo</li> <li>• Jenifer Hernández</li> <li>• Sofia Guevara</li> <li>• Doménica Arévalo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los colaboradores se mostraron participativos sin ningún inconveniente</li> <li>• En esta semana había mucha gestión dentro del departamento de RR.HH.. Y la intervención ayudo a disminuir la tensión</li> <li>• Los participantes no podían realizar de manera correcta el levantamiento de piernas y mantener el equilibrio</li> </ul>
---	--	--	--

<p>Del 15 de al 19 de enero del2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de la cabeza hacia adelante y abajo, con una leve presión de ambas manos sobre la cabeza.</li> <li>• Inclinación lateral de la cabeza, con una leve presión de la mano.</li> <li>• Estiramiento de la cabeza hacia atrás y arriba con una leve presión de la mano por debajo de la mandíbula.</li> <li>• Inclinación con extensión del brazo por encima de la cabeza.</li> <li>• Estiramiento de antebrazo con presión en ambos lados de la mano.</li> <li>• Extensión de los dos brazos hacia atrás, entrelazando los dedos de las manos y tratando de juntar los codos.</li> <li>• Llevando el brazo en extensión hacia el lado contrario, mientras se realiza presión con el otro brazo.</li> <li>• Se flexiona la rodilla llevándola al pecho y tomándola por debajo.</li> <li>• Extensión de una pierna hacia adelante y flexión de la otra pierna atrás, llevando el tronco hacia adelante.</li> <li>• Parado en un pie en equilibrio, se realiza una flexión de otra la pierna, sujetándola desde el pie y elevándolo.</li> <li>• Se realiza una separación de miembros inferiores y una flexión del tronco hacia adelante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raúl Escobar</li> <li>• Darío Andrade</li> <li>• Glenda Cervantes</li> <li>• Doris Galindo</li> <li>• Kenia Ramírez</li> <li>• Nicol Nelson</li> <li>• Alejandro Vargas</li> <li>• María Magallanes</li> <li>• Khaterine Bravo</li> <li>• Jenifer Hernández</li> <li>• Sofia Guevara</li> <li>• Doménica Arévalo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una de las colaboradoras no quiso participar, ya que indico que estaba terminando un pendiente del trabajo</li> <li>• Los participantes no podían realizar de manera correcta el levantamiento de piernas y mantener el equilibrio</li> </ul>
---	--	--	--

<p>Del 22 al 26 de enero del 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión de la cabeza hacia adelante y abajo, con una leve presión de ambas manos sobre la cabeza.</li> <li>• Inclinación lateral de la cabeza, con una leve presión de la mano.</li> <li>• Estiramiento de la cabeza hacia atrás y arriba con una leve presión de la mano por debajo de la mandíbula.</li> <li>• Inclinación con extensión del brazo por encima de la cabeza.</li> <li>• Estiramiento de antebrazo con presión en ambos lados de la mano.</li> <li>• Extensión de los dos brazos hacia atrás, entrelazando los dedos de las manos y tratando de juntar los codos.</li> <li>• Llevando el brazo en extensión hacia el lado contrario, mientras se realiza presión con el otro brazo.</li> <li>• Se flexiona la rodilla llevándola al pecho y tomándola por debajo.</li> <li>• Extensión de una pierna hacia adelante y flexión de la otra pierna atrás, llevando el tronco hacia adelante.</li> <li>• Parado en un pie en equilibrio, se realiza una flexión de otra la pierna, sujetándola desde el pie y elevándolo.</li> <li>• Se realiza una separación de miembros inferiores y una flexión del tronco hacia adelante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raúl Escobar</li> <li>• Darío Andrade</li> <li>• Glenda Cervantes</li> <li>• Doris Galindo</li> <li>• Kenia Ramírez</li> <li>• Nicol Nelson</li> <li>• Alejandro Vargas</li> <li>• María Magallanes</li> <li>• Khaterine Bravo</li> <li>• Jenifer Hernández</li> <li>• Sofia Guevara</li> <li>• Doménica Arévalo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes no podían realizar de manera correcta el levantamiento de piernas y mantener el equilibrio</li> </ul>
---------------------------------------	--	--	--



<p>Del 5 al 9 de febrero del 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Firma de los permisos de consentimiento informado.</li> <li>• Aplicación de entrevista semiestructurada a los participantes del proyecto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raúl Escobar</li> <li>• Darío Andrade</li> <li>• Glenda Cervantes</li> <li>• Doris Galindo</li> <li>• Kenia Ramírez</li> <li>• Nicol Nelson</li> <li>• Alejandro Vargas</li> <li>• María Magallanes</li> <li>• Khaterine Bravo</li> <li>• Jenifer Hernández</li> <li>• Sofia Guevara</li> <li>• Doménica Arévalo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El tiempo para la realización de ambas actividades fue limitado debido a las actividades laborales que tenían que cumplir los trabajadores.</li> </ul>
---------------------------------------	---	--	---

## Anexo 2. Consentimiento Informado



Guayaquil, 9 de febrero del 2024

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sofia Valeria Guevara Méndez y Domenica Nicol Arévalo Zambrano, de la Universidad Politécnica Salesiana. El tema de este estudio es la implementación de pausas activas laborales en el área de recursos humanos.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de instrumentos de evaluación. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sofia Guevara y Domenica Arévalo. He sido informado (a) de que la meta de este instrumento de evaluación es responder a una serie de preguntas relacionados con el impacto de la implementación de las pausas activas en el área laboral, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mí persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Domenica Arévalo al teléfono 0939060715, o a Sofia Guevara al teléfono 0985776536.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar los teléfonos anteriormente mencionados.

*DARI ANPADOE*  
 Nombre del Participante  
 (en letras de imprenta)

*[Firma]*  
 Firma del Participante

*09166 23 019*  
 Número de Cédula



Guayaquil, 9 de febrero del 2024

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sofia Valeria Guevara Méndez y Domenica Nicol Arévalo Zambrano, de la Universidad Politécnica Salesiana. El tema de este estudio es la implementación de pausas activas laborales en el área de recursos humanos.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de instrumentos de evaluación. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sofia Guevara y Domenica Arévalo. He sido informado (a) de que la meta de este instrumento de evaluación es responder a una serie de preguntas relacionados con el impacto de la implementación de las pausas activas en el área laboral, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Domenica Arévalo al teléfono 0939060715, o a Sofia Guevara al teléfono 0985776536.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar los teléfonos anteriormente mencionados.

		0919447508
Nombre del Participante (en letras de imprenta)	Firma del Participante	Número de Cédula



Guayaquil, 9 de febrero del 2024

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sofia Valeria Guevara Méndez y Domenica Nicol Arévalo Zambrano, de la Universidad Politécnica Salesiana. El tema de este estudio es la implementación de pausas activas laborales en el área de recursos humanos.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de instrumentos de evaluación. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sofia Guevara y Domenica Arévalo. He sido informado (a) de que la meta de este instrumento de evaluación es responder a una serie de preguntas relacionados con el impacto de la implementación de las pausas activas en el área laboral, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Domenica Arévalo al teléfono 0939060715, o a Sofia Guevara al teléfono 0985776536.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar los teléfonos anteriormente mencionados.

Doris Rocío Galindo López		0923012124
Nombre del Participante (en letras de imprenta)	Firma del Participante	Número de Cédula



Guayaquil, 9 de febrero del 2024

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sofia Valeria Guevara Méndez y Domenica Nicol Arévalo Zambrano, de la Universidad Politécnica Salesiana. El tema de este estudio es la implementación de pausas activas laborales en el área de recursos humanos.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de instrumentos de evaluación. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sofia Guevara y Domenica Arévalo. He sido informado (a) de que la meta de este instrumento de evaluación es responder a una serie de preguntas relacionados con el impacto de la implementación de las pausas activas en el área laboral, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Domenica Arévalo al teléfono 0939060715, o a Sofia Guevara al teléfono 0985776536.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar los teléfonos anteriormente mencionados.

Keria Ramirez

Nombre del Participante  
(en letras de imprenta)



Firma del Participante

0919328542

Número de Cédula



Guayaquil, 9 de febrero del 2024

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sofía Valeria Guevara Méndez y Domenica Nicol Arévalo Zambrano, de la Universidad Politécnica Salesiana. El tema de este estudio es la implementación de pausas activas laborales en el área de recursos humanos.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de instrumentos de evaluación. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sofía Guevara y Domenica Arévalo. He sido informado (a) de que la meta de este instrumento de evaluación es responder a una serie de preguntas relacionados con el impacto de la implementación de las pausas activas en el área laboral, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Domenica Arévalo al teléfono 0939060715, o a Sofía Guevara al teléfono 0985776536.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar los teléfonos anteriormente mencionados.

ALEJANDRO VARGAS VILLEGAS  
Nombre del Participante  
(en letras de imprenta)

*Alexander*  
Firma del Participante

0909437006  
Número de Cédula



Guayaquil, 9 de febrero del 2024

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sofia Valeria Guevara Méndez y Domenica Nicol Arévalo Zambrano, de la Universidad Politécnica Salesiana. El tema de este estudio es la implementación de pausas activas laborales en el área de recursos humanos.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de instrumentos de evaluación. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sofia Guevara y Domenica Arévalo. He sido informado (a) de que la meta de este instrumento de evaluación es responder a una serie de preguntas relacionados con el impacto de la implementación de las pausas activas en el área laboral, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Domenica Arévalo al teléfono 0939060715, o a Sofia Guevara al teléfono 0985776536.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar los teléfonos anteriormente mencionados.

*Marie Murgallanes*

Nombre del Participante  
(en letras de imprenta)

*[Firma manuscrita]*

Firma del Participante

0917936320

Número de Cédula



Guayaquil, 9 de febrero del 2024

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sofía Valeria Guevara Méndez y Domenica Nicol Arévalo Zambrano, de la Universidad Politécnica Salesiana. El tema de este estudio es la implementación de pausas activas laborales en el área de recursos humanos.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de instrumentos de evaluación. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sofía Guevara y Domenica Arévalo. He sido informado (a) de que la meta de este instrumento de evaluación es responder a una serie de preguntas relacionados con el impacto de la implementación de las pausas activas en el área laboral, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Domenica Arévalo al teléfono 0939060715, o a Sofía Guevara al teléfono 0985776536.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar los teléfonos anteriormente mencionados.

<u>Katherine Bravo</u>	<u>Katherine Bravo O.</u>	<u>0930604483</u>
Nombre del Participante (en letras de imprenta)	Firma del Participante	Número de Cédula





Guayaquil, 9 de febrero del 2024

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sofia Valeria Guevara Méndez y Domenica Nicol Arévalo Zambrano, de la Universidad Politécnica Salesiana. El tema de este estudio es la implementación de pausas activas laborales en el área de recursos humanos.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de instrumentos de evaluación. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sofia Guevara y Domenica Arévalo. He sido informado (a) de que la meta de este instrumento de evaluación es responder a una serie de preguntas relacionados con el impacto de la implementación de las pausas activas en el área laboral, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Domenica Arévalo al teléfono 0939060715, o a Sofia Guevara al teléfono 0985776536.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar los teléfonos anteriormente mencionados.

Nicole Nelson González

Nombre del Participante  
(en letras de imprenta)

Nicole Nelson

Firma del Participante

0925383366

Número de Cédula



Guayaquil, 9 de febrero del 2024

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sofia Valeria Guevara Méndez y Domenica Nicol Arévalo Zambrano, de la Universidad Politécnica Salesiana. El tema de este estudio es la implementación de pausas activas laborales en el área de recursos humanos.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de instrumentos de evaluación. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sofia Guevara y Domenica Arévalo. He sido informado (a) de que la meta de este instrumento de evaluación es responder a una serie de preguntas relacionados con el impacto de la implementación de las pausas activas en el área laboral, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Domenica Arévalo al teléfono 0939060715, o a Sofia Guevara al teléfono 0985776536.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar los teléfonos anteriormente mencionados.

Jennitce Hernández  
Nombre del Participante  
(en letras de imprenta)

  
Firma del Participante

0958074585  
Número de Cédula



Guayaquil, 9 de febrero del 2024

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sofia Valeria Guevara Méndez y Domenica Nicol Arévalo Zambrano, de la Universidad Politécnica Salesiana. El tema de este estudio es la implementación de pausas activas laborales en el área de recursos humanos.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de instrumentos de evaluación. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación es este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sofia Guevara y Domenica Arévalo. He sido informado (a) de que la meta de este instrumento de evaluación es responder a una serie de preguntas relacionados con el impacto de la implementación de las pausas activas en el área laboral, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Domenica Arévalo al teléfono 0939060715, o a Sofia Guevara al teléfono 0985776536.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar los teléfonos anteriormente mencionados.

		0930321153
Nombre del Participante (en letras de imprenta)	Firma del Participante	Número de Cédula

### **Anexo 3. Formato de Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de Pausas**

#### **Activas**

1. ¿Qué entiendes sobre las pausas activas y por qué son importantes en el entorno laboral?
2. ¿Qué beneficios crees que pueden obtener los trabajadores al realizar pausas activas regularmente?
3. ¿Cómo ha afectado la implementación de pausas activas en tu productividad y desempeño laboral?
4. ¿Has notado alguna mejora en tu bienestar mental desde que comenzaste a realizar pausas activas regularmente?
5. ¿Te sientes más relajado después de realizar las pausas activas?
6. ¿Has experimentado una disminución de la tensión muscular después de aplicar las pausas activas?
7. ¿Considera que el tiempo de la rutina de las pausas activas es adecuado para descansar y recuperar energía?
8. ¿Has notado alguna mejora en tu postura y en la prevención de molestias físicas, como dolores de espalda o cuello, desde que comenzaste a realizar pausas activas?

## Anexo 4. Entrevistas aplicadas

### Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de pausas activas

**1. ¿Qué entiendes sobre las pausas activas y por qué son importantes en el entorno laboral?**

Son sesiones de actividad física desarrolladas en el ámbito laboral, con una duración de 10 minutos y que nos ayuda a relajarnos, descansar.

**2. ¿Qué beneficios crees que pueden obtener los trabajadores al realizar pausas activas regularmente?**

Ayuda a recuperar energías y a liberar el estrés.

**3. ¿Cómo ha afectado la implementación de pausas activas en tu productividad y desempeño laboral?**

Me ayudado de manera positiva a mi estado de ánimo y querer seguir avanzando con mis actividades.

**4. ¿Has notado alguna mejora en tu bienestar mental desde que comenzaste a realizar pausas activas regularmente?**

Si, no me siento tan abrumando con el cronograma del trabajo, estoy un poco más relajado.

**5. ¿Te sientes más relajado después de realizar las pausas activas?**

Si, a veces incluso me sube la energía y hasta se me quita el sueño

**6. ¿Has experimentado una disminución de la tensión muscular después de aplicar las pausas activas?**

La verdad que sí, sobre todo en la parte del cuello y los hombros.

**7. ¿Considera que el tiempo de la rutina de las pausas activas es adecuado para descansar y recuperar energía?**

Si el tiempo me parece bueno, aunque me gustaría que dure mas

**8. ¿Has notado alguna mejora en tu postura y en la prevención de molestias físicas, como dolores de espalda o cuello, desde que comenzaste a realizar pausas activas?**

Si, no me duele mucho el cuello como antes

### **Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de pausas activas**

**1. ¿Qué entiendes sobre las pausas activas y por qué son importantes en el entorno laboral?**

Yo entiendo que es un tiempo determinado para realizar como un descanso laboral

**2. ¿Qué beneficios crees que pueden obtener los trabajadores al realizar pausas activas regularmente?**

Me ayuda como distracción del trabajo y hace que el trabajo no se vuelva monótono.

**3. ¿Cómo ha afectado la implementación de pausas activas en tu productividad y desempeño laboral?**

Bueno en lo personal si me siento algo motivado y se siente una mejora la relación laboral con los compañeros después de las pausas activas

**4. ¿Has notado alguna mejora en tu bienestar mental desde que comenzaste a realizar pausas activas regularmente?**

Me desestresa, ya que igual es las pausas activas a veces nos reímos entre compañeros.

**5. ¿Te sientes más relajado después de realizar las pausas activas?**

Si, me ayuda mucho a no sentirme tan cansada, tanto emocional como físicamente, al finalizar el día.

**6. ¿Has experimentado una disminución de la tensión muscular después de aplicar las pausas activas?**

Si, especialmente en las piernas porque paso mucho tiempo sentada.

**7. ¿Considera que el tiempo de la rutina de las pausas activas es adecuado para descansar y recuperar energía?**

Si la verdad que está bien, no es muy corto ni tampoco extenso como para afectar el tiempo del trabajo.

**8. ¿Has notado alguna mejora en tu postura y en la prevención de molestias físicas, como dolores de espalda o cuello, desde que comenzaste a realizar pausas activas?**

Pues me duele menos la espalda y trato de acordarme de no estar en mala posición mientras trabajo.

## **Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de pausas activas**

**1. ¿Qué entiendes sobre las pausas activas y por qué son importantes en el entorno laboral?**

Considero que es un espacio de tiempo importante para los colaboradores, que se centra en el bienestar físico y emocional de todos.

**2. ¿Qué beneficios crees que pueden obtener los trabajadores al realizar pausas activas regularmente?**

Beneficios como integración en el trabajo, mejora la calidad de trabajo en el sentido de ser más productivos, relajación

**3. ¿Cómo ha afectado la implementación de pausas activas en tu productividad y desempeño laboral?**

Las pausas activas me han beneficiado a estar más tranquilos cuando hay muchas intervenciones, y también a la hora de mantener una buena relación entre compañeros

**4. ¿Has notado alguna mejora en tu bienestar mental desde que comenzaste a realizar pausas activas regularmente?**

Si, me siento motivado y feliz por el ambiente que se vive la mayoría de veces en el área.

**5. ¿Te sientes más relajado después de realizar las pausas activas?**

Si, me ayuda a no dejar de pensar tanto en el trabajo y me siento con más ánimo de trabajar

**6. ¿Has experimentado una disminución de la tensión muscular después de aplicar las pausas activas?**

Si, en la parte del cuello y la espalda, ya que paso mucho tiempo sentado.

**7. ¿Considera que el tiempo de la rutina de las pausas activas es adecuado para descansar y recuperar energía?**

Si la verdad que si me parece bien

**8. ¿Has notado alguna mejora en tu postura y en la prevención de molestias físicas, como dolores de espalda o cuello, desde que comenzaste a realizar pausas activas?**

Si porque, recuerdo que tengo que sentarme correctamente y eso hace que no me duela la espalda baja por la mala posición.

## **Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de pausas activas**

**1. ¿Qué entiendes sobre las pausas activas y por qué son importantes en el entorno laboral?**

Son ejercicios dentro de la oficina que son importantes porque nos ayudan a mejorar nuestro estado de ánimo en el trabajo

**2. ¿Qué beneficios crees que pueden obtener los trabajadores al realizar pausas activas regularmente?**

Algunos de los beneficios pueden ser tener mejor movilidad del cuerpo, y ha desestresarse.

**3. ¿Cómo ha afectado la implementación de pausas activas en tu productividad y desempeño laboral?**

Veo que todos mis compañeros, incluyéndome, se sienten con mejor estado de ánimo y mayor energía en las siguientes horas y eso ayuda para realizar las cosas de mejor forma, ya sea resolviendo alguna complicación y solo cumpliendo con nuestro trabajo.

**4. ¿Has notado alguna mejora en tu bienestar mental desde que comenzaste a realizar pausas activas regularmente?**

Si, lo que más he notado es que me siento más relajada, especialmente en los días de mayor tensión porque nos distraemos y no se hace pesado todo lo que hay que hacer.

**5. ¿Te sientes más relajado después de realizar las pausas activas?**

Si, me ayuda a disminuir el estrés acumulado del día

**6. ¿Has experimentado una disminución de la tensión muscular después de aplicar las pausas activas?**

Si, en las piernas

**7. ¿Considera que el tiempo de la rutina de las pausas activas es adecuado para descansar y recuperar energía?**

Si está bien

**8. ¿Has notado alguna mejora en tu postura y en la prevención de molestias físicas, como dolores de espalda o cuello, desde que comenzaste a realizar pausas activas?**

Si, en mantener bien mi postura durante el trabajo



## **Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de pausas activas**

- 1. ¿Qué entiendes sobre las pausas activas y por qué son importantes en el entorno laboral?**  
Los ejercicios son importantes para descansar o distraernos en la oficina para bajar la fatiga.
- 2. ¿Qué beneficios crees que pueden obtener los trabajadores al realizar pausas activas regularmente?**  
Hacer sentir a las personas más relajados y, al mismo tiempo, recuperar energía.
- 3. ¿Cómo ha afectado la implementación de pausas activas en tu productividad y desempeño laboral?**  
De ayuda de manera positiva, a ser más productivo y el compañerismo entre colegas.
- 4. ¿Has notado alguna mejora en tu bienestar mental desde que comenzaste a realizar pausas activas regularmente?**  
Me siento más feliz, porque si nos divertimos en las pausas activas
- 5. ¿Te sientes más relajado después de realizar las pausas activas?**  
Sí, me ayuda no estresarme tanto y sentirme con energía otra vez.
- 6. ¿Has experimentado una disminución de la tensión muscular después de aplicar las pausas activas?**  
Sí estoy menos tenso en general o si siento dolor también.
- 7. ¿Considera que el tiempo de la rutina de las pausas activas es adecuado para descansar y recuperar energía?**  
Sí, están bien
- 8. ¿Has notado alguna mejora en tu postura y en la prevención de molestias físicas, como dolores de espalda o cuello, desde que comenzaste a realizar pausas activas?**  
Me relaja la parte del cuello y no siento dolor como antes.

### **Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de pausas activas**

**1. ¿Qué entiendes sobre las pausas activas y por qué son importantes en el entorno laboral?**

Que son pequeños descanso y estiramientos en la hora de trabajo para motivarnos a seguir durante el día.

**2. ¿Qué beneficios crees que pueden obtener los trabajadores al realizar pausas activas regularmente?**

Ayuda a distraerse y liberar la tensión, y no estresarse mucho.

**3. ¿Cómo ha afectado la implementación de pausas activas en tu productividad y desempeño laboral?**

Después de las pausas activas como que yo y mis compañeros estamos más despiertos, con más ganas de trabajar.

**4. ¿Has notado alguna mejora en tu bienestar mental desde que comenzaste a realizar pausas activas regularmente?**

Me siento más relajado porque me ayuda a distraer la mente, y estoy más alegre.

**5. ¿Te sientes más relajado después de realizar las pausas activas?**

Si, con los estiramientos me siento menos tenso y tengo más energía.

**6. ¿Has experimentado una disminución de la tensión muscular después de aplicar las pausas activas?**

Si, en la parte de la espalda

**7. ¿Considera que el tiempo de la rutina de las pausas activas es adecuado para descansar y recuperar energía?**

Si, menos tiempo no sería suficiente.

**8. ¿Has notado alguna mejora en tu postura y en la prevención de molestias físicas, como dolores de espalda o cuello, desde que comenzaste a realizar pausas activas?**

Normalmente no siento ningún tipo de dolor como tal en el cuerpo, solo a veces estoy tenso.

## **Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de pausas activas**

**1. ¿Qué entiendes sobre las pausas activas y por qué son importantes en el entorno laboral?**

Yo entiendo que son pequeños ejercicios de estiramiento en un tiempo corto en medio de la jornada laboral y son importantes para mantenernos activos y motivados.

**2. ¿Qué beneficios crees que pueden obtener los trabajadores al realizar pausas activas regularmente?**

Beneficia a los trabajos de oficina, ayuda a que no pasen mucho tiempo sentado con dolores de espalda.

**3. ¿Cómo ha afectado la implementación de pausas activas en tu productividad y desempeño laboral?**

Me ayuda a sentir menos estrés y eso hace que tome las cosas de mejor manera cuando hay mucha presión sobre nosotros.

**4. ¿Has notado alguna mejora en tu bienestar mental desde que comenzaste a realizar pausas activas regularmente?**

Cuando hacemos pausas activas estamos más alegres, nos divertimos y descansamos un poco de las responsabilidades.

**5. ¿Te sientes más relajado después de realizar las pausas activas?**

Si, me ayuda a pensar en otra cosa que no sea el trabajo.

**6. ¿Has experimentado una disminución de la tensión muscular después de aplicar las pausas activas?**

Si la espalda

**7. ¿Considera que el tiempo de la rutina de las pausas activas es adecuado para descansar y recuperar energía?**

Si, pero si me gustaría que sea más largas

**8. ¿Has notado alguna mejora en tu postura y en la prevención de molestias físicas, como dolores de espalda o cuello, desde que comenzaste a realizar pausas activas?**

Si, en el cuello y espalda

## **Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de pausas activas**

- 1. ¿Qué entiendes sobre las pausas activas y por qué son importantes en el entorno laboral?**  
Se que son descansos la cual se hace ejercicios cortos y concisos para mantener un buen estado físico.
- 2. ¿Qué beneficios crees que pueden obtener los trabajadores al realizar pausas activas regularmente?**  
Primero ayuda no pasar mucho tiempo sentados trabajando y también a no desarrollar otras enfermedades en un futuro, tipo físicas o emocionales.
- 3. ¿Cómo ha afectado la implementación de pausas activas en tu productividad y desempeño laboral?**  
Que me distrae de manera positiva, me ayuda a estar más motivada y con mejor actitud para hacer las cosas.
- 4. ¿Has notado alguna mejora en tu bienestar mental desde que comenzaste a realizar pausas activas regularmente?**  
Si, casi no siento la fatiga o pesadez del día. Me ayuda a sentirme mejor en el trabajo, y también que la empresa se preocupa por nuestro bienestar.
- 5. ¿Te sientes más relajado después de realizar las pausas activas?**  
Si, más calmada y más feliz
- 6. ¿Has experimentado una disminución de la tensión muscular después de aplicar las pausas activas?**  
Si, ya no me siento tanto dolor de lo tensa que estoy a veces.
- 7. ¿Considera que el tiempo de la rutina de las pausas activas es adecuado para descansar y recuperar energía?**  
Si, después si es mucho tiempo podría intervenir en el trabajo
- 8. ¿Has notado alguna mejora en tu postura y en la prevención de molestias físicas, como dolores de espalda o cuello, desde que comenzaste a realizar pausas activas?**  
Si, en los hombros y el cuello

## **Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de pausas activas**

- 1. ¿Qué entiendes sobre las pausas activas y por qué son importantes en el entorno laboral?**  
Son ejercicios que nos ayuda a tener movilidad para las personas que en la mayoría pasan solo sentados, ya que ayuda con las dolencias de las extremidades.
- 2. ¿Qué beneficios crees que pueden obtener los trabajadores al realizar pausas activas regularmente?**  
Creo que el principal beneficio sería ayudar a poder desestresarse
- 3. ¿Cómo ha afectado la implementación de pausas activas en tu productividad y desempeño laboral?**  
Me ayuda a quitar el estrés y concentrarme en los días más ocupados y a trabajar más rápido, con más energía.
- 4. ¿Has notado alguna mejora en tu bienestar mental desde que comenzaste a realizar pausas activas regularmente?**  
Cuando hacemos pausas activas nos divertimos y estamos más alegres
- 5. ¿Te sientes más relajado después de realizar las pausas activas?**  
Si me relaja, me ayuda estar presente en el momento y no ocupar todo mi tiempo del día solo en la computadora.
- 6. ¿Has experimentado una disminución de la tensión muscular después de aplicar las pausas activas?**  
Si, en el cuello y las piernas
- 7. ¿Considera que el tiempo de la rutina de las pausas activas es adecuado para descansar y recuperar energía?**  
Si, no hay ningún problema con el tiempo
- 8. ¿Has notado alguna mejora en tu postura y en la prevención de molestias físicas, como dolores de espalda o cuello, desde que comenzaste a realizar pausas activas?**  
Si, en general me ayuda a disminuir cualquier dolor muscular en cualquier parte del cuerpo.

## **Entrevista Semiestructurada sobre la Implementación de pausas activas**

**1. ¿Qué entiendes sobre las pausas activas y por qué son importantes en el entorno laboral?**

Que son ejercicios que nos va a ayudar en un futuro a disminuir problemas de espalda o cuello, ya que solo pasamos sentados

**2. ¿Qué beneficios crees que pueden obtener los trabajadores al realizar pausas activas regularmente?**

Previene el dolor de espalda por estar en una mala posición o pasar muchas horas sentado.

**3. ¿Cómo ha afectado la implementación de pausas activas en tu productividad y desempeño laboral?**

Me ha ayudado a mantenerme más enfocado porque después de los ejercicios me siento con más agilidad.

**4. ¿Has notado alguna mejora en tu bienestar mental desde que comenzaste a realizar pausas activas regularmente?**

Si, hace que practiquemos el compañerismo, entre todos creamos un buen ambiente de trabajo y eso hace que no sintamos tanto estrés.

**5. ¿Te sientes más relajado después de realizar las pausas activas?**

Si, sobre todo porque nos distraemos en otra cosa, no solamente en el trabajo

**6. ¿Has experimentado una disminución de la tensión muscular después de aplicar las pausas activas?**

Si, en la zona de la espalda

**7. ¿Considera que el tiempo de la rutina de las pausas activas es adecuado para descansar y recuperar energía?**

Si, el tiempo es prudente, pero si me gustaría que fueran tres veces al día, en la mañana, al medio día y antes de salir de oficina

**8. ¿Has notado alguna mejora en tu postura y en la prevención de molestias físicas, como dolores de espalda o cuello, desde que comenzaste a realizar pausas activas?**

No, mis dolores en la espalda son constantes, pero cuando ya siento que estoy en una mala posición recuerdo que no debo estar así sentado, ya que nos han explicado que para eso mismo son las pausas activas para tener movilidad y no practicar la mala postura.