

Pasantía en ABG comercial S.A.S

Laura Alexandra Flórez Lozano

Trabajo de grado para optar el título de Especialista en Administración Deportiva

Director

Nelson Ariel Niño García

Especialista en Administración Deportiva

Universidad Santo Tomás, Bucaramanga

Ciencias de la Salud

Especialización en Administración Deportiva

2025

Contenido

Introducción	6
1. Contexto de la organización	7
2. Propósito de la pasantía.....	8
3. Descripción de las actividades desarrollados	9
3.1 Cultura chupistica / bomba:	9
3.2 Stop.....	9
3.3 Juego de memoria.....	10
3.4 Yoga.....	10
3.5 El ahorcado	11
3.6 Teléfono rojo dibujos:.....	11
3.7 Bomba al aire:	12
3.8 Aro cuerpo a cuerpo.....	12
3.9 Triqui:	13
3.10 Teléfono roto bailable	13
4. Aprendizajes	14
5. Recomendaciones	14
Referencias	15

Resumen

La presente pasantía se desarrolló en la empresa ABG Comercial S.A.S., dedicada a la prestación de servicios en el área de plásticos. El proyecto tuvo como propósito implementar y evaluar un programa de pausas activas y pasivas dirigido a los trabajadores de la compañía, considerando la dinámica de sus turnos laborales de doce horas. A partir de la observación y las necesidades identificadas, se diseñaron y aplicaron diferentes actividades orientadas a mejorar el bienestar físico y mental del personal. Las pausas activas se realizaron en momentos de baja movilidad con el fin de promover la activación corporal y prevenir la fatiga, mientras que las pausas pasivas se aplicaron en periodos de alta demanda física, ofreciendo espacios breves de relajación y recuperación. Esta intervención buscó romper la rutina laboral, fomentar hábitos saludables y fortalecer el ambiente de trabajo, contribuyendo a un mejor desempeño y mayor motivación entre los empleados. Como principal lección aprendida, se destaca la importancia de adaptar las estrategias de bienestar a las características específicas de cada jornada y grupo de trabajo, reconociendo que la salud ocupacional es un factor clave para la productividad y satisfacción laboral.

Palabras clave: pausas activas, pausas pasivas, bienestar laboral, salud ocupacional, productividad.

Abstract

This internship was carried out at ABG Comercial S.A.S., a company dedicated to providing plastic-related services. The main purpose of the project was to implement and evaluate a program of active and passive breaks for the company's workers, taking into account the dynamics of their twelve-hour work shifts. Based on observation and identified needs, different activities were designed and applied to improve the employees' physical and mental well-being. Active breaks were conducted during periods of low mobility to promote body activation and prevent fatigue, while passive breaks were implemented during physically demanding periods, offering brief moments of relaxation and recovery. This intervention aimed to break work routine, encourage healthy habits, and strengthen the work environment, contributing to better performance and greater employee motivation. The main lesson learned highlights the importance of adapting wellness strategies to the specific characteristics of each work shift and group, recognizing that occupational health is a key factor in productivity and job satisfaction.

Keywords: active breaks, passive breaks, workplace wellness, occupational health, productivity.

Glosario

Bienestar laboral: es el estado en el que los trabajadores experimentan satisfacción, motivación y equilibrio entre su vida personal y profesional, gracias a condiciones laborales adecuadas que promueven la salud física, mental y emocional. Implica un entorno de trabajo seguro, relaciones positivas, reconocimiento y oportunidades de desarrollo personal y profesional (QuestionPro, 2023, p. 4).

Pausas activas: son breves descansos durante la jornada laboral en los que se realizan ejercicios físicos ligeros con el objetivo de reducir la fatiga, mejorar la concentración, prevenir lesiones musculoesqueléticas y promover el bienestar físico y mental de los trabajadores. Estas actividades ayudan a romper con la rutina laboral, especialmente en empleos de larga permanencia en una misma postura (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2022, p. 5).

Pausas pasivas: son breves intervalos de descanso durante la jornada laboral en los que el trabajador interrumpe sus actividades para relajarse, respirar profundamente o realizar ejercicios de estiramiento suaves, con el fin de disminuir la tensión física y mental. Estas pausas son recomendadas especialmente en trabajos con alta exigencia física o movimientos repetitivos, ya que permiten la recuperación del cuerpo antes de continuar las labores (Ministerio de Salud y Protección Social, 2021, p. 6).

Salud ocupacional: es un conjunto de actividades orientadas a promover y mantener el más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, mediante la prevención de riesgos laborales, el control de las condiciones de trabajo y la protección frente a factores que puedan afectar su salud (Organización Mundial de la Salud, 2022, p. 3).

Introducción

La presente pasantía se desarrolló en la empresa ABG Comercial S.A.S., organización dedicada a la prestación de servicios en el área de plásticos, donde los trabajadores cumplen jornadas laborales de doce horas continuas. Esta dinámica prolongada representa un desafío para el bienestar físico y mental del personal, debido a la repetición de movimientos, las posturas mantenidas por largo tiempo y la carga física que implica su labor. En este contexto, surgió la necesidad de implementar un programa de pausas activas y pasivas que contribuyera a la prevención de la fatiga laboral, la mejora del estado de ánimo y el fortalecimiento del ambiente de trabajo.

De acuerdo con el Ministerio de Salud y Protección Social (2021, p. 8), las pausas activas y pasivas son estrategias de intervención en salud ocupacional que buscan mantener el bienestar del trabajador mediante momentos breves de descanso o movimiento, según el tipo de exigencia laboral. Además, la Organización Mundial de la Salud (2022, p. 8) resalta que la salud ocupacional tiene como objetivo promover y mantener el más alto grado de bienestar físico, mental y social de los empleados, lo que se traduce en una mayor productividad y satisfacción laboral. En este sentido, el desarrollo del presente proyecto responde a la necesidad de fortalecer las prácticas de autocuidado dentro de la empresa, reconociendo la importancia del bienestar laboral como un eje esencial para el rendimiento organizacional.

El proyecto consistió en el diseño, implementación y evaluación de un plan de pausas activas y pasivas adaptado a los diferentes turnos de trabajo de ABG Comercial S.A.S. Las pausas activas se aplicaron en momentos de baja movilidad para promover la activación corporal, mientras que las **pausas pasivas** se llevaron a cabo en los periodos de alta demanda física,

permitiendo la relajación y recuperación muscular. A través de esta intervención se buscó romper la rutina laboral, fomentar hábitos saludables y favorecer el bienestar integral de los trabajadores.

1. Contexto de la organización

La pasantía se desarrolló en la empresa ABG Comercial S.A.S., una organización del sector industrial dedicada a la fabricación y comercialización de productos plásticos. La empresa se encuentra ubicada en la zona de Las Ferias, en la ciudad de Bogotá, Colombia, y cuenta con una planta de producción que opera en turnos de doce horas, lo que implica un alto nivel de exigencia física para sus trabajadores.

ABG Comercial S.A.S. se caracteriza por su compromiso con la calidad de sus productos y la eficiencia en sus procesos productivos. Sin embargo, la intensidad y duración de las jornadas laborales hacen necesario implementar estrategias que promuevan el bienestar integral del personal. En este contexto, la empresa mostró interés en desarrollar un programa de pausas activas y pasivas que permitiera ofrecer a los trabajadores momentos breves de distracción, relajación y recuperación física, contribuyendo a la prevención de la fatiga, el mejoramiento del estado de ánimo y una mayor productividad en la ejecución de sus labores.

El propósito central de esta intervención fue fortalecer el clima laboral y fomentar hábitos saludables dentro de la organización, reconociendo que el cuidado del cuerpo y la mente es esencial para garantizar un entorno de trabajo seguro, saludable y motivador.

2. Propósito de la pasantía

El propósito principal de la pasantía desarrollada en ABG Comercial S.A.S. fue implementar y evaluar un programa de pausas activas y pasivas dirigido a los trabajadores de la empresa, con el propósito de mejorar su bienestar físico y mental, prevenir la fatiga derivada de las extensas jornadas laborales y fortalecer el ambiente de trabajo.

A través de esta intervención se buscó fomentar hábitos saludables, promover la relajación y la activación corporal en los momentos adecuados, y contribuir al aumento de la motivación y productividad del personal. Asimismo, la pasantía permitió aplicar los conocimientos adquiridos durante la formación académica en un contexto real, aportando soluciones prácticas a las necesidades identificadas dentro del entorno laboral de la organización. Descripción de las actividades desarrolladas

A continuación, se presenta la descripción de las actividades desarrolladas durante el periodo de pasantía en la empresa ABG Comercial, enfocadas en la implementación y ejecución de pausas activas y pasivas dentro del entorno laboral:

2.1 Cultura chupística / bomba

En este juego, los participantes tienen un juguete que simula una bomba. Al iniciar, se establece un tema específico, como nombres de países o frutas. Cada jugador, en su turno, debe mencionar algo relacionado con el tema antes de pasar la "bomba" al siguiente. El objetivo es ser rápido y creativo, ya que el jugador al que le explote la bomba pierde la ronda. Este divertido juego pone a prueba la agilidad mental y genera risas entre los participantes.

Tiene una duración de 10 minutos y los materiales usados para ello fue un juguete que simule una bomba o descargar una app en el celular de bomba

2.2 Stop

Stop es un juego de palabras y agilidad mental. Los jugadores comienzan eligiendo varias categorías, como nombres, animales, colores, países, etc. Luego, alguien selecciona una letra del abecedario al azar. Todos deben escribir una palabra que corresponda a cada categoría y que

comience con esa letra. El primero en completar todas las categorías grita “¡Stop!” y los demás deben detenerse. Después, se revisan las respuestas, asignando puntos: 100 si nadie más tiene la misma palabra, 50 si otros la repiten, y 0 si no es válida o está incompleta. Gana quien acumule más puntos tras varias rondas.

Tiene una duración de 10 minutos y los materiales son hojas de papel y esferos.

2.3 Juego de memoria

Este es un juego de memoria y concentración en el que las tarjetas están colocadas boca abajo sobre una superficie. Cada tarjeta tiene un par idéntico. Los jugadores, por turnos, voltean dos tarjetas tratando de encontrar las parejas. Si las tarjetas coinciden, el jugador se las queda y gana un turno adicional; si no coinciden, las vuelve a voltear, y el turno pasa al siguiente jugador. El objetivo es recordar la ubicación de las tarjetas para formar más parejas. Al final, gana quien haya reunido más pares. Este juego es excelente para estimular la memoria y la atención.

Tiene una duración de 10 minutos y los materiales son tarjetas con pares iguales de algún tema (animales, colores, países) o buscar una app de juegos de concentración.

2.4 Yoga

En una colchoneta o superficie cómoda, colócate en posición de cuatro puntos (manos y rodillas apoyadas). Inhala mientras arqueas la espalda, levantando el pecho y la cabeza (postura de la vaca). Exhala mientras redondeas la espalda, llevando el mentón hacia el pecho y encorvando la columna (postura del gato). Repite lentamente durante 1-2 minutos. Este ejercicio ayuda a aliviar la tensión en la espalda, mejorar la postura y aumentar la circulación, siendo perfecto para un momento breve de relajación durante la jornada.

Tiene una duración de 10 minutos y el material necesario es una colchoneta.

2.5 El ahorcado

El ahorcado es un juego clásico para practicar vocabulario y trabajar la concentración. Un jugador piensa en una palabra y dibuja una línea por cada letra en un papel. El resto de los jugadores debe intentar adivinar la palabra diciendo letras una por una. Si la letra está en la palabra, se escribe en las líneas correspondientes; si no, se dibuja una parte del ahorcado (generalmente un muñeco de palo). El juego continúa hasta que los jugadores adivinen la palabra completa o se complete el dibujo del ahorcado. Es un juego divertido que estimula la creatividad y el pensamiento lógico.

Tiene una duración de 10 minutos y los materiales son papel y lápiz.

3.

3.1 Teléfono rojo dibujos

Este juego es una variante creativa del "teléfono roto", pero usando dibujos y el sentido del tacto. El primer jugador dibuja dos objetos en una hoja y luego recrea esos dibujos con los dedos en la espalda del siguiente compañero. Este debe interpretar lo que siente y replicarlo en la espalda del siguiente jugador, y así sucesivamente. Al llegar al último jugador, este dibuja en una

hoja lo que entendió. Finalmente, se compara el dibujo inicial con el final para ver cómo se transformó la información. ¡Es ideal para fomentar la comunicación, la concentración y la creatividad!

Tiene una duración de 10 minutos y los materiales son dos hojas de papel y un lápiz.

3.2 Bomba al aire

En este juego, se arrojan muchas bolas de papel al piso y los participantes se dividen en dos equipos. Se infla un globo o bomba que debe mantenerse en el aire durante toda la actividad. Cada jugador, por turnos, debe lanzar la bomba al aire, recoger una bola de papel del piso y llevarla al lugar designado sin dejar que la bomba caiga. Luego, pasa el turno al siguiente compañero. El equipo que logre recoger y colocar todas sus bolas de papel primero, sin dejar caer la bomba, gana. Este juego fomenta la coordinación, el trabajo en equipo y la agilidad.

Tiene una duración de 10 minutos y los materiales son bolas de papel y un globo

3.3 Aro cuerpo a cuerpo

Este juego consiste en formar un gran círculo, donde todos los participantes se toman de las manos. Luego, se coloca un aro en el primer jugador, quien debe pasarlo a su compañero de

al lado sin soltar las manos. El reto es que todos deben encontrar una forma creativa de pasar el aro por todo el cuerpo: puede ser por la cabeza, los hombros, los pies, o cualquier parte del cuerpo, pero sin soltarse de las manos. El juego continúa hasta que el aro llega al último jugador.

También se pueden realizar equipos y el equipo que logre completar el ciclo más rápido es el ganador.

Tiene una duración de 10 minutos y el material necesario es un aro.

3.4 **Triqui**

Este juego es una variante del clásico triqui, pero con un toque de destreza y suerte. Se forman dos equipos y se coloca un vaso en la mesa. Para colocar una ficha en el tablero, el jugador debe girar el vaso con la mano, y solo puede colocar la ficha cuando el vaso quede boca abajo. Una vez el vaso está en esa posición, el jugador puede colocar su ficha en el tablero. El objetivo es completar una línea de tres fichas, ya sea en fila, columna o diagonal, como en el triqui tradicional. Gana el equipo que primero complete su triqui. Este juego fomenta la coordinación y la paciencia, además de ser muy divertido.

Tiene una duración de 10 minutos y los materiales son un vaso, cinta para demarcar el cuadro del triqui y varios objetos para formar el triqui del color o forma.

3.5 **Teléfono roto bailable**

El teléfono roto de bailar es una divertida variante del juego tradicional del teléfono roto, pero en lugar de transmitir un mensaje verbal, los jugadores deben transmitir un paso de baile. El

primer jugador inventa un paso de baile o movimiento, lo realiza y lo transmite al siguiente

jugador sin hablar, solo imitando el movimiento. Este jugador debe observarlo, memorizarlo y luego hacer el mismo paso para el siguiente participante, que debe repetir el proceso. Así, el paso de baile se va transmitiendo de uno a otro hasta llegar al último jugador. Este, a su vez, debe hacer el último paso que recibió. Luego, todos comparan el paso original con el final para ver cómo ha cambiado. Es un juego que fomenta la creatividad, la coordinación y la diversión en grupo.

Tiene una duración de 10 minutos y no se necesita materiales.

4. Aprendizajes

La realización de las pasantías en ABG Comercial dejó aprendizajes significativos tanto a nivel profesional como personal. Se fortalecieron habilidades en la planificación, orientación y ejecución de pausas activas y pasivas, entendiendo la importancia de adaptar cada actividad a las características del puesto de trabajo y las necesidades de los empleados. Además, se desarrolló una mayor comprensión sobre la salud ocupacional, el bienestar laboral y su impacto directo en la productividad y el clima organizacional. Esta experiencia permitió aplicar conocimientos teóricos en un contexto real, mejorar la comunicación con el personal y reconocer el valor del trabajo interdisciplinario para promover entornos laborales más saludables.

5. Recomendaciones

Para futuras experiencias académicas y de pasantía en ABG Comercial, se recomienda continuar fortaleciendo las estrategias de promoción del bienestar laboral mediante la

implementación constante de pausas activas y pasivas, adaptadas a las diferentes áreas de trabajo. Sería conveniente establecer un seguimiento periódico que permita evaluar el impacto de estas actividades en la salud y productividad del personal. Además, se sugiere fomentar espacios de capacitación para los trabajadores, con el fin de sensibilizarlos sobre la importancia de cuidar su cuerpo durante la jornada laboral. Finalmente, es importante mantener una comunicación activa entre los responsables del programa y los empleados, para identificar posibles mejoras y asegurar la continuidad de estas prácticas saludables dentro de la empresa.

Referencias

- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2022). *Pausas activas: herramienta para la salud laboral*. Gobierno de España. Recuperado de: <https://www.insst.es/>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Guía técnica de intervenciones en riesgo biomecánico: promoción de la salud y prevención de trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo*. Gobierno de Colombia. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud ocupacional*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/occupational-health>
- QuestionPro. (2023). *Bienestar laboral: qué es, importancia y cómo fomentarlo*. <https://www.questionpro.com/blog/es/bienestar-laboral/>