

Active Pause And Fitness

Trabajo de Grado Para Optar por el Título de Profesional en Cultura Física, Deporte y
Recreación

Jerson Asís Osorio Hortua

Asesor

Luis Alejandro Díaz Zabaleta

Universidad Santo Tomas

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Modalidad Creación de Empresa

Bogotá D.C.

2014

Contenido

Introducción	4
Modelamiento de la idea de negocio	5
Fundamentación humanista	10
Marco referencial	10
Componentes del modelo de negocio	11
1. Clientes (Segmento del mercado)	11
¿Para quienes estamos creando valor?	11
¿Quiénes son nuestros clientes?	14
2. Canales	16
Dar a conocer los productos o servicios:	16
Logo:	16
Lema:	16
Ayudar a los clientes potenciales a evaluar los productos o servicios:	20
Posibilitar la compra a los clientes:	22
Proporcionar valor a los clientes:	22
Garantizar la satisfacción de los clientes con un servicio de atención post venta:	22
3. Valor añadido	23
Servicio: Gimnasia ocular	24
Servicio: Masaje terapéutico (manos y espalda)	24
Servicio: gimnasia mental	25
Servicio: Maderoterapia	26
Servicio: Clases grupales	27
4. Relación con los clientes	28
Estrategia de inicio:	30

5. Ingresos	30
6. Recursos clave	36
Equipo humano	36
Recursos físicos:	37
Recursos económicos:.....	38
Recursos intelectuales	41
7. Actividades clave	41
¿Qué se hace?	41
¿Qué es?	42
Características del programa.....	43
Garantías en condición física que se ofrecen	43
Opciones de ejecución	43
Actividades físicas complementarias	44
¿La actividad física que oferta satisface un deseo o una necesidad?	45
Recursos intelectuales	45
8. Asociaciones clave.....	46
9. Estructura de costos	46
Adquisición de Recursos Clave	46
Realización de Actividades clave	47
Bloque estructura de costos	47
Punto de equilibrio.....	49
Referencias.....	50

Introducción

Actualmente se hace cada vez más énfasis en la medicina preventiva en donde la prevención primaria juega un papel esencial y se traduce en, mejoría de la calidad de vida y disminución de los costos en salud. Un trabajador se encuentra sometido a una serie de riesgos laborales como estrés, fatiga, desmotivación, patologías derivadas de las lesiones músculo esqueléticas, provocados por los esfuerzos repetitivos y aumentos de la carga de trabajo, lo que produce una disminución en la productividad empresarial, donde cabe citar un estudio realizado por el Ministerio de la Protección Social (2006) donde se refleja que en Colombia, cada vez hay más trabajadores con patologías relacionadas con el ejercicio repetitivo de sus labores diarias. El mismo estudio señala que el número de diagnósticos de enfermedades profesionales en Colombia va en aumento. De otro lado y de acuerdo al Sistema General de Riesgos Profesionales, el número de diagnósticos de enfermedades profesionales se incrementó en el 111% entre los años 2002 y el 2005; la tasa de enfermedades profesionales se incrementó en 77%, al pasar de 22 a 39 por cada 100.000 trabajadores afiliados. Hoy, las empresas del sistema se preocupan por conocer el origen de la enfermedad del trabajador, lo que ha llevado al incremento en las cifras. Según el Ministerio de la Protección, las cifras hoy son más consistentes con la realidad del país.

Teniendo en cuenta el anterior panorama, es primordial ofrecer un programa de Pausas activas laborales a estas empresas, ya que no solo evitará que se presente este tipo de eventos de enfermedades profesionales, sino que además, proporcionará una herramienta útil a los trabajadores en materia de prevención, puesto que se presentará de una forma novedosa y dinámica, esperando atraiga la atención tanto de los trabajadores como de la dirección de las empresa.

Modelamiento de la idea de negocio

Según estimaciones del Departamento Administrativo Nacional de Estadística. [DANE] (2007), la población de Colombia en el año 2002 era de 42.508.000 habitantes. De estos, la fuerza laboral o Población Económicamente Activa (PEA), es decir, las personas en edad de trabajar, que trabajan o están buscando empleo eran 19.496.000.

De las personas que constituyen la fuerza laboral estaban ocupadas 16.373.000. Se entiende como ocupada aquella persona que tiene trabajo por lo menos una hora a la semana. Los habitantes desocupados eran 3.123.000; es decir, aquellas personas que en la semana de referencia se encontraban en situación de desempleo abierto u oculto.

De las personas ocupadas, 6.930.000 se encontraban subempleadas, siendo la tasa de subempleo del 35.5% y la de desempleo, del 16%. El objetivo del Ministerio de la Protección Social debe ser definir la morbilidad profesional de las 16.373.000 personas ocupadas, para identificar los condicionantes y los efectos de esta morbilidad. Solo de esta manera se podrán formular políticas públicas y estrategias de prevención de las enfermedades profesionales.

A continuación se presenta un diagnóstico de enfermedad profesional realizados por las EPS, a través del Instituto de Seguro Social (2001) a afiliados cotizantes al régimen contributivo para los años 2000, 2001 y 2002.

	AÑO						TOTAL	
	2000		2001		2002			
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Diagnósticos no controvertidos por las ARP	129	25.4	300	25.3	225	12.6	654	18.8
Diagnósticos controvertidos por las ARP	293	57.8	317	26.7	63	3.5	673	19.3
Diagnósticos en trámite	85	16.8	570	48.0	1.502	83.9	2.157	61.9
Total de diagnósticos realizados por las EPS	507	100	1.187	100	1.790	100	3.484	100

Tabla 1: Reporte de la EPS, sobre los diagnósticos de enfermedad profesional.

Según la Tabla No. 1, nos permite observar que el número de diagnósticos de enfermedad profesional realizados por las EPS presenta un incremento constante, al pasar de 507 casos en el año 2000 a 1.790 casos en el año 2002, evidenciando que el número de diagnósticos de enfermedades profesionales se ha incrementado en 253% durante estos tres años en el Régimen Contributivo del SGSSS.

Por otro lado es importante mencionar la tasa de incidencia de enfermedad profesional según la naturaleza pública o privada de la EPS del Régimen Contributivo, para los años 2000, 2001 Y 2002

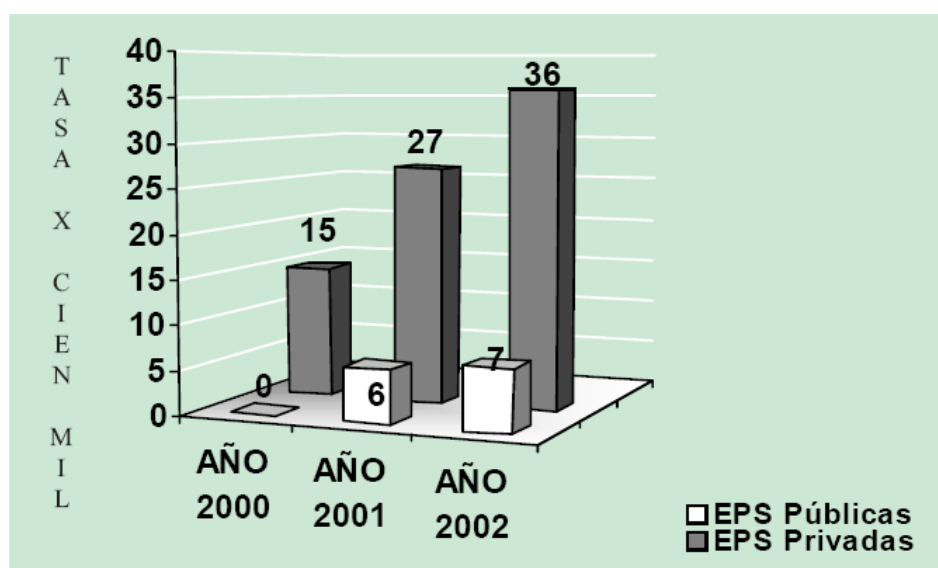


Ilustración 1: Reporte de la EPS, sobre tasa de incidencia de enfermedad profesional.

Se puede observar que la probabilidad de diagnóstico de enfermedad profesional en afiliados a EPS privadas era más de 15 veces la reportada por EPS públicas para el año 2000. La situación se modifica en el año 2001, cuando dicha probabilidad en EPS privadas es 4.5 veces la reportada por las EPS públicas, mientras que en el año 2002 la probabilidad en EPS privadas es 5 veces la informada por las EPS públicas.

Finalmente es importante observar la estadística que arroja el diagnóstico de enfermedad profesional de mayor frecuencia para el año 2002 en el régimen contributivo:

DIAGNÓSTICO	CASOS	% ACUERDO	% CONTROVERSIA	% TRAMITE
Total diagnósticos	1.187	25	27	48
SÍNDROME DEL CONDUCTO CARPIANO (3540) SCC	322 (27%)	20	21	59
OTROS TRASTORNOS DEL DORSO Y EL NO ESPECIFICADO: LUMBAGO (7242)	141 (12%)	20	35	45
SORDERA NEUROSENSORIAL (3891, 3881, 3898, 3882) SNS	83 (7%)	22	27	51
SINOVITIS Y TENOSINOVITIS (7270) STS	44 (4%)	18	34	48
DERMATITIS (6924, 6925, 6926, 6928, 6929)	38 (3)	29	16	55
ENTESOPATÍAS (7263, 7264, 7266) ETSP	34 (3)	21	44	35
OTROS TRASTORNOS DE LA CÁPSULA SINOVIAL DE LA SINOVIA Y DE LOS TENDONES (7278, 7279) OTCST	34 (3%)	3	3	94
BURSITIS (7272, 7261)	33 (3%)	27	42	31
DESPLAZAMIENTO DE DISCO INTERVERTEBRAL SIN MIELOPATIA (7220, 7221, 7222) DDISM	28 (2%)	36	43	21

Tabla 2: Reporte de la EPS - 2002, sobre los diagnósticos de enfermedad profesional.

Los 9 diagnósticos que aparecen en el Cuadro, representan el 64% de los 1.187 casos reportados por las 28 EPS. Los demás diagnósticos registrados tienen frecuencias muy bajas. El Cuadro permite notar que el diagnóstico más frecuentemente reportado fue el síndrome del conducto carpiano (SCC), con 322 casos, lo que corresponde al 27% del total de casos. De los 322 diagnósticos hubo concordancia entre EPS y ARP en el 20% (64 casos) y el 59% (189 casos) se encontraba en trámite al momento del reporte.

El segundo diagnóstico más frecuentemente reportado fue el lumbago, con 141 casos, es decir el 12% del total, de los cuales hubo concordancia en el 20% (28 casos). En tercer lugar se encuentra la sordera neurosensorial (SNS), con 83 casos, lo que corresponde al 7%, de los cuales hubo concordancia entre EPS y ARP en el 22% (18 casos). Al reunir los tres primeros diagnósticos se tiene el 46% del total.

Cuando se agrupan los diagnósticos por sistemas, se observa que los diagnósticos que afectan el sistema musculo esquelético representa, el 65% (777 casos) del total. En segundo lugar se

ubica el sistema de los órganos de los sentidos (sordera neurosensorial), 7% de los casos, y en tercer lugar el sistema de la piel y anexos (dermatitis), con una frecuencia del 3%. Es decir, que probablemente los Desórdenes Músculo Esqueléticos (DME) se constituyeron en la primera causa de morbilidad profesional en Colombia diagnosticada por las EPS durante el año 2012.

Con el fin de tener un nuevo referente se presenta la estadística de enfermedad profesional según el Ministerio de Protección Social:

Grupo de Enfermedad		2006	2007
Osteomuscular		82,4	80,8
	Alteraciones columna dosolumbar	11,1	9,4
	Alteraciones hombro	11,4	9,0
	Síndrome de túnel del carpo	51,3	54,5
	Alteraciones de rodillas	0,1	1,1
	epicondilitis	3,8	9,7
	Otras	22,3	16,4
Hipoacusia Neurosensorial		9,7	4,5
Dermatitis		3,1	1,7
	De contacto		
	Otras dermatosis		
Pulmonar		2,6	0,5
	Asma	54,3	92,9
	Neumoconiosis	25,7	7,1
	Otras	20	
Infecciosas		1,1	0,3
	Brucelosis	50	
	Leptospirosis	50	
Mentales y de comportamiento		0,9	1,0
Cáncer		0,1	0,1
Otras		1,1	11

Tabla 3: Junio de 2012, Ministerio de Protección Social, Cámara Técnica de Riesgos Profesionales.

Con base en lo expuesto anteriormente se hace necesario que las empresas cuenten con un programa bien estructurado y especializado de acuerdo al perfil de cada trabajador, dependiendo de su puesto o rol dentro de la empresa; de allí que Active Pause & Fitness, prestará los servicios de pausas activas laborales a través de metodologías innovadoras, que motiven al trabajador a ejecutarlas de forma consiente, permitiendo reducir el riesgo de los clientes a padecer de

enfermedades laborales y facilitando mecanismos para mejorar el ambiente laboral del trabajador.

Fundamentación humanista

Active Pause & Fitness mantendrá una competencia ética, a través de una competencia transversal interpersonal esencial, que se masificara dentro de la misma a través del saber hacer y del ser, en cada una de las áreas de nuestra empresa. Se enfocará en la inclinación del bien axiológico de la empresa y de las demás, preservando dicho bien en cada una de las acciones de mercadeo y dentro de la prestación de los servicios en donde quiera que estos sean contratados.

Marco referencial

Las enfermedades laborales se enmarcan dentro del sector salud, a través del sistema general de riesgos profesionales modificado en la Ley 1562 del 11 de julio del 2012, el cual lo componen entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan.

La Ley 100 de 1993 de la Seguridad Social, (1993), a través del artículo 208, delegó a las EPS la responsabilidad de organizar la prestación de los servicios de salud derivados de enfermedad profesional y accidente de trabajo.

Decreto ley 1295 de 1994, en su artículo 11 define enfermedad profesional como todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia obligada y directa de la

clase de trabajo que desempeña el trabajador, o del medio en que se ha visto obligado a trabajar y que haya sido determinada como enfermedad profesional por el Gobierno Nacional.

Por tal razón se hace necesario que toda empresa implemente un Programa de Salud Ocupacional el cual se entenderá como el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST, el cual consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud en el trabajo.

Componentes del modelo de negocio

1. Clientes (Segmento del mercado)

¿Para quienes estamos creando valor?

SERVICIO	DESCRIPCIÓN	CLIENTE
GIMNASIA MENTAL	A través de elementos como la Jenga, Tangram, se busca estimular el aspecto cognoscitivo del trabajador, durante un periodo de 15 minutos	Empleados de áreas operativas como atención al cliente, recepcionistas, aseo, seguridad, entre otras.
GIMNASIA OCULAR	Por medio de unas gafas de gel fría, se logra relajar la retina y el globo ocular del trabajador	Especialmente para personal administrativo en el que su ambiente

	en un periodo de 15 minutos. Estas gafas permiten gradualmente ddesvanecer las líneas de expresión en torno a los ojos; revitaliza la piel con sólo utilizarlo algunos minutos diarios y alivia inflamación, dolor de cabeza, cansancio, estrés e insomnio.	laboral es una oficina con computador.
MASAJE TERAPEUTICO (Manos y Espalda):	Con la ayuda de un masaje de 15 minutos por parte de un profesional de la salud se busca relajar las zonas del cuerpo del trabajador más propensas a sufrir una lesión.	Enfocado a personal que labora en cualquier área de la empresa.
MADEROTE-RAPIA:	A través de un elemento externo de madera se estimulan y relajan los diferentes grupos musculares de la espalda, miembros inferiores entre otros, durante un periodo de 15 minutos.	Dirigido a personas que diariamente están expuestas a movimientos repetitivos en su puesto de trabajo.
FORTALECIMIENTO MUSCULAR	Por medio de bandas (theraband y tubobands), se estimulan y fortalecen los grupos musculares de los miembros superiores e inferiores.	Enfocado a personal que labora en cualquier área de la empresa.
STRECHING:	con diferentes técnicas de relajación (Yoga, Pilates y Taichí), se busca minimizar el estrés y	Dirigido a personal de cualquier área de la

	la carga mental del trabajador	empresa, con énfasis en el área de atención al cliente.
GIMNASIA AEROBICA	Es una sesión cardiovascular que favorece la quema de grasa, mejora el esquema corporal, coordinación y lateralidad en el trabajador.	Dirigida a grupos de más de 5 personas de cualquier área de la empresa
RUMBA TROPICAL – FOLCLORICA	Es una clase de tipo aeróbico cardiovascular que permite la quema de grasa mediante esquemas coreográficos.	
DANZAS MODERNAS	Es una clase de tipo aeróbico cardiovascular que permite la quema de grasa mediante esquemas coreográficos.	
CARDIO KICK – BOXING	: A través de movimientos de arte y combate se estimula el sistema cardiovascular permitiendo la quema de grasa.	
YOGA:	A través del Hatayoga y el Pranayama se busca minimizar el estrés y la carga mental del trabajador.	

Tabla 4: ¿Para quién se está creando Valor?**¿Quiénes son nuestros clientes?**

Contextualizando de forma detallada los clientes de Active Pause, se tiene como población referencia a los trabajadores de empresas de Bogotá D.C. Así mismo la población afectada son los trabajadores de la localidad de Santa Fe, para finalmente tener como población beneficiada, los trabajadores de empresas afiliadas a la asociación San Diego del centro Internacional.

Según la Asociación Civica San Diego (2014), informa que actualmente cuenta con el apoyo directo de más de 130 afiliados que hacen parte de la comunidad empresarial, comercial y residente del Centro Internacional, con una población permanente y flotante de al menos 105,000 personas. Bancos, empresas, gremios, constructores, entidades, copropiedades, colegios, locales, restaurantes y centros comerciales.

Así que a continuación se exponen los más representativos:

Sector Financiero: Grupo Bancolombia - Grupo Davivienda – Grupo Banco de Bogotá - Banco Caja Social Helm Bank - Banco Popular - Banco de Occidente - Citi Bank - Banco AV Villas - Banco GNB Sudameris – Banco Colpatria -Corficolombiana - Porvenir S.A. – Correval – Fiduciaria Popular – Inversiones D'Echeona -Leasing Bancoldex.

Sector Empresarial y Comercial: Bavaria S.A. – Bavaria ITSSC – Grupo Chaid Neme Hermanos - Avesco - Corporación Tequendama - Internacional de Vehículos –Polipropileno del Caribe – Rosas Don Eloy – Compañía Transportadora.

Sector de Cultura y Turismo: Sociedad Hotelera Tequendama – Hotel Ibis Museo – Hotel Ms Oceanía - Asociación Amigos del Museo Nacional - Alonso Garcés Galería – Galería N.C arte - Museo de Arte Moderno de Bogotá.

Sector de Seguros y Servicios: Bernate & Gamboa - IQ Outsourcing S.A. – Magazines Culturales Credencial - Centro de Convenciones Gonzalo Jiménez de Quezada– Telesentinel- Voz y Datos- Gestión Integral de Proyectos (GIP). Seguros de Vida Colpatria -Casa Funerales La Luz - Gerardo Barbosa Castillo Consultores Asociados (Derecho Penal).

Sector Público: Finagro – Fonade - Fondo Nacional de Garantías.

Copropiedades y Edificios: Edificio CCI - Edificio Corfivalle - Edificios Bavaria Davivienda - Edificio Calle 29 - Torre Bancolombia - Edificio Internacional - Edificio Palma Real - Edificio World Service - Edificio Tequendama - Residencias Colon - Copropiedad Banco de Occidente - Conjunto Residencial Bávaro - Edificio La Merced-Conjunto Residencial Torres del Parque.

Sector Inmobiliario: Procomercio “Ciudadela Turística San Martín” - Kubo Constructores S.A – Construcciones Planificadas S.A. - Inmobiliaria Bancol - Prodesa.

Con base en lo anterior se puede decir que los clientes con quien Active Pause and Fitness iniciara sus relaciones comerciales será:

- Grupo Bancolombia
- Hotel Ibis
- Correval.

2. Canales

Dar a conocer los productos o servicios:

Active Pause & Fitness es una empresa dedicada a ofrecer pausas activas laborales mediante una gestión eficiente, eficaz y efectiva, de un equipo humano competente, en búsqueda de reducir las enfermedades laborales de los clientes.

Logo:



Ilustración 2: Logo Active Pause & Fitness

La imagen de la silueta humana en posición flotante, significa para la empresa “agilidad y vigor”, permitiendo a la vez, reconocer el cuerpo como una herramienta indispensable para que el ser humano cumpla con cada una de sus actividades diarias a satisfacción. Así mismo, a esta silueta la acompaña el nombre de la empresa, con el fin de generar mayor recordación en los clientes.

Lema:

“PAUSAS ACTIVAS INTELIGENTES”

Permite sugestionar al lector con la necesidad de realizar las pausas activas laborales de una forma metódica.

Para dar a conocer los servicios, la empresa maneja las siguientes estrategias:

Estrategia 1:

Inicialmente se creará un folleto informativo de la empresa, en donde se le dará a conocer a los clientes los servicios que ofrece la empresa. De igual forma se informará al lector sobre los beneficios que genera un programa de pausa activa para la salud del trabajador y finalmente se consignará la información de contacto de la empresa.

Cabe resaltar que este folleto se entregará mano a mano a través de una cita previa con los gerentes de las empresas del mercado objetivo.

Estrategia 2:

A través del contacto personal con el director de la asociación cívica San Diego se solicitará un espacio dentro de las reuniones de planificación mensual, con el fin de promocionar los servicios de Active Pause & Fitness, mediante la ejecución de una sesión de relajación básica pero novedosa, dirigida a los asistentes de la reunión.

ASOCIACIÓN	CONTACTO	# DE EMPRESA AFILIADAS
ASOCIACIÓN CÍVICA	María Paula Pulido L.	130

SAN DIEGO	Coordinadora Operativa Cra. 7 # 32-16 Of. 1502 Teléfono: 5611450 - 6956372 Cel. 3214550478 camsandiego@asociacionsandiego.com.co www.asociacioncivicasandiego.com.co	
-----------	---	--

Tabla 5: Contacto Asociación Cívica San Diego

Información de interés: Actualmente la asociación San diego cuenta con el apoyo directo de más de 130 afiliados que hacen parte de la comunidad empresarial, comercial y residente del Centro Internacional, con una población permanente y flotante de al menos 105,000 personas. Bancos, empresas, gremios, constructores, entidades, copropiedades, colegios, locales, restaurantes y centros comerciales.

Nota: Cabe señalar que dentro de esta estrategia se manejará la multiplicación de los servicios, a través de correos electrónicos, dirigidos a las empresas de acuerdo a las bases de datos que maneja la asociación.

Estrategia 3:

Se pautará en el formato Rich Media (Media 24 digital), que para la casa editorial El Tiempo (2013) , se podrá utilizar como una de las herramientas más novedosas en

internet, lo cual permitirá lograr los objetivos establecidos para Active Pause & Fitness.

Este formato permite solicitar el servicio de Piezas desplegadas, flotantes, que incluyen video, juegos, información segmentada, recolección de datos y que con cualquier otro formato pueden ser implementadas.

Además da la posibilidad de Obtener reportes mucho más profundos de las campañas, en donde el CTR (Click Trought Rate) no será su única variable de medición, con los formatos de Rich Media se podrá obtener información como: Duración en tiempo de personas que vieron el video, cantidad de personas que interactuaron con la pieza, número de registros, entre otras.

Por tal razón se pautará de la siguiente forma:

#	Formato de alto Impacto	Animación	Observaciones	Número de espacios solicitados
1	Take over*	20 segundos	. El botón es Variable según el portal y el Takeover de 780x380 px	5
2	Formatos expandibles*	15 segundos	Debe tener la opción de cerrar. Si es rich media con video máximo 100K y debe tener preloader.	5

Tabla 6: Formatos de alto impacto pausa publicitaria por internet.

Estrategia 4:

Se enviaran fuertes pautas publicitarias en redes sociales como:

- Facebook: Permitirán llegar de manera efectiva a potenciales clientes a través de la principal red social del mundo con más de 300 Millones de Usuarios Activos y más de 450.000 nuevos usuarios al día. Colombia cuenta actualmente con 6.473.980 usuarios activos de Facebook, y casi 2500 nuevos usuarios al día. Pausa Inteligente puede anunciarse en Facebook desde U\$ 25 (\$ 50.000 pesos Colombianos), llegando de manera efectiva con el perfil exacto de nuestros clientes. Tomado de <https://www.facebook.com/business>.
- Twitter: Se publican anuncios clasificados gratis en <http://www.evisos.com.ar>, con lo cual se potencian beneficios y se abre una alternativa de generar negocios a través de esta plataforma de soporte. Tomado de <http://inhousecomunicaciones.com/2012/12/twitter-lanza-su-modelo-de-pauta-en-colombia/>

Ayudar a los clientes potenciales a evaluar los productos o servicios:

- A.** Inicialmente se definirán los siguientes indicadores, como herramienta para evaluar junto con el cliente los resultados del servicio ofrecido.
- Aceptación: La cual permitirá evaluar si se cumplió con la cantidad de sesiones ofrecidas.

INDICADOR: N° de sesiones ejecutadas / N° de sesiones programadas

- Cubrimiento: Cantidad de trabajadores beneficiados con los servicios ofrecidos.

INDICADOR: N° de trabajadores atendidos / N° total de trabajadores de la empresa

Así mismo se realizará una encuesta que permitirá conocer el siguiente indicador:

- Satisfacción: Percepción que tiene el trabajador frente a las actividades realizadas.

En esta encuesta se medirá:

Puntualidad que tiene Active Pause & Fitness para realizar cada una de las sesiones de acuerdo al cronograma de trabajo definido inicialmente con la empresa.

Manejo de la sesión que tienen los profesores (conocimiento, resolución de problemas, metodología).

Actitud que tienen los profesores durante la sesión (energía, disposición de servicio)

Solución de inquietudes por parte de los profesores que puedan surgir en cada una de las sesiones.

Esta encuesta se realizará con la siguiente periodicidad:

TIEMPO DE SESIÓN PROGRAMADAS	CUNDO SE REALIZARÍA LA ENCUESTA
De 1 a 10 horas	Última hora contratada
De 15 días a 29 días.	En cada una de las sesiones dictadas en la mitad y al finalizar el contrato.
De 1 a 3 meses	Quincenalmente

De 3 meses a 6 meses	Mensualmente
De 6 meses a 12 meses	Trimestralmente

Tabla 7: Periodicidad encuesta de satisfacción.

- B.** Se comparará el porcentaje de incapacidades asociadas directamente al ejercicio laboral en los último tres meses que tuvo la empresa previo a la intervención de active pause & Fitness, frente al primer trimestre de intervención de active pause & Fitness en la empresa.

Posibilitar la compra a los clientes:

El servicio que ofrece active pause & Fitness se manejará a través de un canal directo en efectivo.

Así mismo se recibirá tarjeta de crédito a través de un Datafono Portátil.

Proporcionar valor a los clientes:

El servicio se entregará en medio físico, de forma personalizada y a domicilio.

Promoción: Luego de que el cliente complete las primeras 10 horas de sesiones dictadas, ya sean de forma grupal o individual, la empresa obsequiará una clase grupal de super rumba aerobica, dictada por dos docentes; con el fin de ofrecer al cliente este nuevo producto y premiar su fidelidad con active pause & Fitness.

Garantizar la satisfacción de los clientes con un servicio de atención post venta:

Con el fin de proveer un soporte Post venta a los clientes de active pause & Fitness, se realizará un análisis de los factor de riesgo, el cual se define como aquel fenómeno, elemento o

acción de naturaleza física, química, orgánica, psicológica o social que por su presencia o ausencia se relaciona con la aparición, en determinadas personas y condiciones de lugar y tiempo, de eventos traumáticos con efectos en la salud del trabajador tipo accidente, o no traumático con efectos crónicos tipo enfermedad ocupacional.

Para llevar a cabo este nuevo servicio se empleará a un profesional en Salud Ocupacional, quien evaluará y controlará los factores de riesgo tanto en la fuente como en el medio en el que se desempeña diariamente el trabajador.

3. Valor añadido

Los servicios de Active Pause & Fitness son destacados, ya que mediante la fusión de diferentes técnicas, prácticas y disciplinas enfocadas a relajar el cuerpo humano, se busca minimizar el riesgo de que los trabajadores padezcan de enfermedades profesionales asociadas al estrés y a los movimientos repetitivos en su puesto de trabajo. Así mismo esta empresa busca favorecer el bienestar de los trabajadores ofreciendo espacios de interacción para un mejor ambiente laboral, todo esto acompañado de profesionales altamente capacitados y con experiencia suficiente para lograr que las sesiones de pausas activas logren sus objetivos principales que son el de mejorar la calidad de vida de los trabajadores y el de generar una actitud de bienestar y satisfacción en ellos por las tareas y oficios que realizan en el lugar de trabajo.

El mercado objetivo de Active Pause & Fitness son el grupo Bancolombia, el Hotel Ibis y Correval (comisionistas de bolsa), los cuales son afiliados a la asociación cívica San Diego del Centro Internacional de Bogotá.

Servicio: Gimnasia ocular.

- Segmento de mercado: Trabajadores de oficina.

Se caracterizan por presentar mayor fatiga mental y ocular, debido a las extensas horas que permanecen frente a sus computadores.

- Características: Por medio de unas gafas de gel fría, se logra relajar la retina y el globo ocular del trabajador en un periodo de 15 minutos.

Estas gafas permiten gradualmente desvanecer las líneas de expresión en torno a los ojos; revitaliza la piel con sólo utilizarlo algunos minutos diarios y alivia inflamación, dolor de cabeza, cansancio, estrés e insomnio.

Así mismo este servicio se acompaña de un ambiente relajante a través de música de la Nueva Era la cual se caracteriza según Silva (2014), por seguir los principios del movimiento del mismo nombre y es creada para reducir el estrés, promover la sanación y arrullar el alma. Este tipo de música no sigue un estilo o composición musical específica, y de hecho muy a menudo combina ritmos e introduce sonidos únicos de la naturaleza o creados artificialmente con sintetizadores o cristales. La música New Age es por lo general usada como complemento de otras prácticas como la meditación, el Reiki, el masaje y otras técnicas de sanación y relajación.

Servicio: Masaje terapéutico (manos y espalda).

- Segmento de mercado: Trabajadores de oficina.

Se caracterizan por presentar mayor fatiga mental y ocular, debido a las extensas horas que permanecen frente a sus computadores.

- Características: Con la ayuda de un masaje de 15 minutos por parte de un profesional de la salud se busca relajar las zonas del cuerpo del trabajador más propensas a sufrir una lesión, a causa de movimientos repetitivos.

Se emplea aceite de almendras y la técnica de masaje a utilizar son el amasamiento a dos manos, la fricción digital y nudillar. Así mismo la innovación de este servicio se basa en generar un espacio de mayor relajación para el trabajador a través de la aromaterapia, que para Shealy (1999), es una disciplina terapéutica que aprovecha las propiedades de los aceites esenciales extraídos de las plantas aromáticas, para restablecer el equilibrio y armonía del cuerpo y de la mente para beneficio de la salud y belleza.

Lo verdaderamente importante de este servicio es que al involucrar el tacto con las esencias, se influye en el sistema nervioso autónomo, relajando y vigorizando el segmento corporal del trabajador al mismo tiempo. Por otro lado menciona Shealy (1999), que existen investigaciones que demuestran que el tacto metódico del cuerpo fomenta la secreción de endorfinas, conocidas como “las hormonas de la felicidad”, que actúan como narcóticos naturales del cuerpo al reducir el dolor y al producir una sensación de alborozo y bienestar.

Servicio: gimnasia mental.

- Segmento de mercado: Trabajadores operativos.

Son personas que en la mayor parte del tiempo se encuentran de pie, lo cual ocasiona serios problemas en las articulaciones. Según un estudio del colegio de medicina del deporte, las principales causas de problemas de fibrosis en las superficies articulares, problemas en la zona lumbar de la columna se deben a movimientos repetidos en bipedestación.

- Características: A través de elementos como la Jenga, Tangram, se busca estimular el aspecto cognoscitivo del trabajador, durante un periodo de 15 minutos.

Este servicio también se acompaña de un ambiente relajante para el trabajador, a través de música de la Nueva Era.

Servicio: Maderoterapia.

- Segmento de mercado: Trabajadores operativos.

Son personas que en la mayor parte del tiempo se encuentran de pie, lo cual ocasiona serios problemas en las articulaciones. Según un estudio del colegio de medicina del deporte, las principales causas de problemas de fibrosis en las superficies articulares, problemas en la zona lumbar de la columna se deben a movimientos repetidos en bipedestación.

- Características: A través de un elemento externo de madera se estimulan y relajan los diferentes grupos musculares de la espalda, miembros inferiores entre otros, durante un periodo de 15 minutos.

Lo novedoso de este servicio radica en ofrecer la Maderoterapia como una terapia en la que el masaje se acompaña de diferentes instrumentos de madera, la cual es de origen natural y no invasiva, ya que actúa sobre los campos energéticos para relajar al trabajador. Así mismo la sesión se acompaña tanto de música de la Nueva Era, como de aromaterapia siendo este servicio la articulación de 3 diferentes terapias en busca de minimizar el riesgo del trabajador de sufrir una enfermedad laboral.

Servicio: Clases grupales.

- Segmento de mercado: Trabajadores de cualquier área dentro de la empresa
- Características: Se ofrecerán tres diferentes tipos de servicios que son:

Gimnasia Aeróbica: Es una sesión cardiovascular que favorece la quema de grasa, mejora el esquema corporal, coordinación y lateralidad en el trabajador.

Rumba Tropical – Folclórica: Es una clase de tipo aeróbico cardiovascular que permite la quema de grasa mediante esquemas coreográficos.

Cardio Kick – Boxing: A través de movimientos de arte y combate se estimula el sistema cardiovascular permitiendo la quema de grasa.

Con estos servicios estaremos satisfaciendo varias necesidades de nuestros clientes, en las cuales vale la pena resaltar la reducción del riesgo de que el trabajador padezca enfermedades laborales, generar un ambiente laboral idóneo en el puesto de trabajo del individuo, mayor inclusión de los trabajadores en actividades extra laborales, todas estas asociadas a una mejora en la productividad de la empresa.

Actualmente en el mercado de productos y servicios no existen productos similares a los que ofrece Active Pause & Fitness, ya que las empresas brindan programas basados en técnicas y disciplinas por separado, manteniendo una rigidez en sus servicios de acuerdo a la estructura base de la sesión de pausa activa, tornándose engorrosas, aburridas y poco atractivas para los trabajadores. De allí la necesidad de romper esos esquemas y ofrecer alternativas novedosas para el bienestar de los trabajadores y de la empresa.

Con relación a lo anterior Active Pause & Fitness rompe con el esquema de las tradicionales y rutinarias sesiones de pausas activas, ofreciendo una propuesta que incluye música variada utilizada en técnicas orientales de relajación, con el uso de esencias o fragancias propias de la aromaterapia con el fin de involucrar y establecer relaciones entre la parte física y emocional del trabajador.

4. Relación con los clientes

Para establecer buenas relaciones con los clientes Active Pause & Fitness enfocará la prestación de su servicio de forma Individualizada buscando favorecer el bienestar de los trabajadores de acuerdo al rol que este desempeñe dentro de la empresa y directamente en su puesto de trabajo, satisfaciendo así los objetivos personales de cada empleado de acuerdo a sus necesidades. Así mismo los instructores que dirigen las sesiones de pausas activas orientaran y acompañaran las metodología de clase con una motivación constate de los participantes, generando un ambiente amigable para la búsqueda de la tranquilidad y el bienestar del trabajador.

- Relación con cada segmento de clientes:

Inicialmente los extensos conocimientos que manejan los instructores y las directivas de Active Pause & Fitness, tanto de los saberes propios de las técnicas a emplear como de los equipos a utilizar, garantizarán los beneficio en la ejecución del programa que se ofrece; por otro lado la experiencia con la que cuenta este personal es amplia dentro del ámbito público como en el privado, generando mayor seguridad para los clientes. Finalmente la capacidad que

tiene la empresa para adaptarse a las necesidades de cada cliente, hace que sea la mejor opción para la promoción nuevas metodologías en la práctica de pausas activas laborales.

- Estrategia para entregar la propuesta de valor:

Active Pause & Fitness tendrá su oficina o sede en la carrera 7 N° 35 – 45, en donde se atenderán tanto a los actuales clientes, como a posibles clientes que este indagando sobre nuestros servicios. La ubicación es ideal para prestar atender de forma inmediata las necesidades y requerimientos de nuestros clientes, ya que está dentro del perímetro de operación de la asociación San Diego (segmento de clientes). El lugar estará ambientado de música de la Nueva Era la cual es uno de los componentes de las sesiones de clase, al igual que imágenes de naturaleza, paisajes que pasan una tras otra en una pared blanca proyectada por un reflector, logrando generar un ambiente de relajación y buena energía a quien ingrese a nuestra sede. Frente a la sede existe una bahía de parqueo que le permite a nuestros clientes llegar a nuestras instalaciones de forma fácil y gratuita.

Por otro lado se busca que el cliente valore el servicio que se le está ofreciendo, logrando que este vea en el precio simplemente como un costo necesario para el bienestar de sus empleados. Con respecto a lo anterior, el valor agregado que se logre proporcionar al servicio ofrecido marcará en el cliente el impacto de fidelización que se espera, a través de buscar las necesidades del cliente como la razón de ser de la empresa, ofrecer espacios de interacción entre los empleados para un mejor ambiente laboral, todo esto acompañado de profesionales altamente capacitados y con experiencia suficiente para lograr que las sesiones de pausas activas logren sus objetivos principales que son el de mejorar la calidad de vida de los trabajadores y el de generar

una actitud de bienestar y satisfacción en ellos por las tareas y oficios que realizan en el lugar de trabajo.

Estrategia de inicio:

Actualmente la asociación San diego que es el mercado objetivo cuenta con el apoyo directo de más de 130 afiliados que hacen parte de la comunidad empresarial, comercial y residente del Centro Internacional, con una población permanente y flotante de al menos 105,000 personas.

Bancos, empresas, gremios, constructores, entidades, copropiedades, colegios, locales, restaurantes y centros comerciales.

5. Ingresos

A continuación se referencian las administradoras de riesgos laborales que actualmente cubren el sector San Diego; señalando sus principales fortalezas, las cuales se convierten en la competencia directa para Active Pause and Fitness.

Administradora de Riesgos	Análisis de la Competencia
Sura	Enfocan sus esfuerzos para PREVENIR, ASISTIR Y RESPONDER a la población trabajadora colombiana, procurando mejorar la calidad de vida para las personas e impactar en la productividad del país. Ofrece a sus clientes innovación tecnológica de productos y servicios, diseñado una nueva versión de pausas activas para las oficinas, las cuales podrán ser instaladas en los computadores de las empresas afiliadas, el software

	consta de las siguientes pausas, descansa los ojos, relaja tu cuello, reposa tus hombros, masajea tus manos, flexionas tus rodillas.
Colpatria	Ocupa el tercer lugar, con una participación del 25.91%, del total del mercado y con un total de 903.184 afiliado, esta diseña y desarrolla estrategias de intervención con el ánimo de controlar y disminuir las pérdidas que se generan por la accidentalidad laboral y las enfermedades profesionales. No cuenta con un programa de gimnasia laboral. Han adoptado como filosofía de trabajo, incrementar la productividad de las su empresas dentro de un concepto que excede las normas contempladas en el Sistema General de Riesgos Profesionales, constituyendo un original enfoque gerencial, basado en la implementación de su "Programa de Productividad"
Seguros del Estado	Se encarga del diseño y aplicación de indicadores que permitan ver el impacto y retroalimentar el desarrollo del Programa de Salud Ocupacional. Partiendo de un diagnóstico del grado de desarrollo de la Salud Ocupacional y de las características de riesgo de la empresa, determinan y priorizan las necesidades en riesgos profesionales para establecer el plan de trabajo a

	seguir mediante un cronograma anual. Y no cuenta con un programa de gimnasia laboral.
Bolívar	Esta ofrece servicios integrales y especializados en salud ocupacional, capacitación, asesoría y asistencia técnica directamente en las empresas afiliadas, en sus diferentes puestos de trabajo. Toda empresa mediana y/o grande, cuenta con un asesor integral especialista, quien coordina el cronograma de actividades y orienta los resultados claros en la disminución de la accidentalidad y enfermedad laboral.
Mapfre	Presta su servicio en base a un concepto integral, que supone la aplicación coordinada de todas las técnicas preventivas, asistenciales, reparadoras y recuperadoras, para la lucha contra los riesgos profesionales y sus consecuencias físicas, psíquicas, sociales, humanas y económicas.

Tabla 8: Administradora de Riesgos Laborales presentes en las empresas adscritas a la asociación Cívica San Diego.

Esta información permite analizar la competencia directa, ya que las ARL señaladas anteriormente son las que cobijan el sector empresarial del mercado objetivo. De esta manera se busca ofrecer un servicio novedoso que logre competir en este importante mercado.

Adicionalmente las empresas que actualmente ofrecen servicios de pausas activas laborales en este mismo sector empresarial son:

Empresa	Análisis de la Competencia
Salud & Negocios Ltda.	Ofrece a los usuarios el programa de pausas activas, a través de la implementación de un programa que promueve un adecuado ambiente laboral, incentiva a los trabajadores, disminuye la probabilidad de ocurrencia de enfermedades profesionales y aumenta considerablemente el rendimiento laboral de los mismos, generando eficiencia en el desempeño y por ende rentabilidad económica a la empresa. Ofrece un programa de pausas activas articulado con un programa de higiene y seguridad industrial el cual tiene como fin la identificación, reconocimiento, evaluación y control de los factores ambientales que se originen en los centros de trabajo. El precio de venta mensual es de \$780.000
GYJ ingeniería P	Servicios de Asesoría en Salud Ocupacional y Seguridad Industrial. Elaboración y asesoría de programas de salud ocupacional y seguridad industrial empresarial, análisis de puestos de trabajo, panoramas de factores de riesgo,

	sistemas de vigilancia epidemiológica, capacitaciones a trabajadores, capacitaciones a brigadistas, planes de emergencia.
Terapia Plaza Ltda.	Empresa que diseña y ofrece Programas fundamentados en los principios básicos de la cultura oriental (equilibrio, energía, bienestar físico y mental), los cuales van encaminados hacia la búsqueda de la armonía del entorno laboral y la salud integral de los empleados. Diseña, desarrolla y fomenta una "Cultura de Bienestar" a través de programas especializados en Salud Ocupacional, orientados a controlar o minimizar las consecuencias negativas en la salud de los trabajadores, ocasionados por factores de riesgo Psico - físico. Sesiones de pausas activas \$98.000
De Los Andes Ltda.	Compañía líder en Salud Ocupacional con 18 años de experiencia en la prestación de servicios integrales en Salud y Seguridad Industrial a nivel nacional, de acuerdo con los más modernos conceptos de promoción de la salud en el trabajo y la prevención en los Riesgos Profesionales. Garantiza y respalda sus servicios con un grupo interdisciplinario de profesionales que se encargan de los

	programas de Medicina Preventiva y del Trabajo, Higiene y Seguridad Industrial, Capacitación, Asesoría y Asistencia Técnica, con experticia en todos los sectores económicos bajo normas y estándares de calidad, que nos permiten desarrollar servicios personalizados de acuerdo a los requerimientos y necesidades de los clientes. Ofrecen planes con más de un servicio. Paquetes integrales desde \$500.000
IPS SOA-CRB LTDA	Brinda a sus clientes servicios integrales, con oportunidad, calidad, responsabilidad y ética. Ofrecen a las empresas soluciones acorde a sus necesidades, contribuyendo al óptimo desarrollo de la salud ocupacional, seguridad industrial, medio ambiente y calidad. Hora de pausa activa \$80.000

Tabla 9: Empresas con servicios similares presentes en las empresas adscritas a la asociación Cívica San Diego.

Con base en lo anterior, se analiza que Active Pause and Fitness presenta una propuesta de negocio novedosa para este segmento de mercado, con un precio de \$70.000, siendo la más económica al momento y con unos servicios únicos en este ámbito empresarial.

Actualmente los clientes cuentan con diferentes medios de pago, en el que se resalta el crédito a mes vencido, así mismo de contado y en consignación a término quincenal y a mes anticipado. Estas últimas se presentan como una excelente opción para Active Pause and Fitness, ya que

cada una de estas modalidades de pago son viables dentro del presupuesto que maneja en este momento la empresa.

6. Recursos clave

Equipo humano

¿Quién eres, que tienes y que te hace falta?

Soy un profesional de Cultura Física Deporte y Recreación con amplias habilidades de liderazgo, capaz de trabajar excepcionalmente en equipo y con facilidad para generar iniciativas en busca de mejorar programas y procesos; de allí el interés de crear una empresa en busca de independizarme y a la vez poder generar oportunidades de empleo para más personas.

Actualmente la empresa cuenta con recursos propios como el dinero consignado en una cuenta de ahorros que equivale a cinco millones de pesos, se tiene el contacto con la directora de la Asociación San Diego la Doctora Hilda María Henao quien es el ancla directa para entrar al mercado objetivo; esta relación se tiene por hace más de tres años.

Por otro lado es preciso señalar que Active Pause and Fitness se enfoca a prestar servicios de pausas activas laborales de una forma innovadora ya que se involucran diferentes técnicas de relajación, se hace necesario contar con un recurso humano multidisciplinario, capaz de liderar metodologías en el que se involucren más de dos de dichas técnicas. Es así que se hace necesario seleccionar y contratar a 5 profesionales en el área de la salud distribuidos en tres profesionales de cultura física deporte y recreación, un fisioterapeuta y un profesionales en terapia ocupacional, que tengan experiencia en el fitness y el acondicionamiento físico, con amplio

manejo de sesiones de actividad física y que tengan una mentalidad abierta al aprendizaje continuo.

Por tal razón estos instructores deben tener conocimiento en salud ocupacional, gimnasia laboral y diferentes modalidades del fitness y del acondicionamiento físico. Así mismo deben conocer aspectos generales de técnicas como la aromaterapia, el masaje corporal, técnicas de respiración como el Yoga y el Pilates.

Con base en lo anterior, Active Pause and Fitness ya cuenta con un profesional en Fisioterapia, con conocimiento en técnicas orientales de relación tales como la aromaterapia, el masaje estimulante, el yoga, entre otras, el cual además de su carga laboral como docente, tendrá un rol de capacitador del talento humano de Active Pause And Fitness, en busca de profesionalizar nuestros servicios.

Por otro lado Active Pause and Fitness cuenta con un profesionales de Cultura física Deporte y Recreación que estará en frente de la empresa una vez ésta inicie con su operación, el cual cuenta con alto nivel de liderazgo, con la experiencia necesaria para adelantar el proceso de mercadeo de la empresa, tarea que permitirán tener un contacto directo con los clientes, en busca de anticiparse a sus necesidades.

Recursos físicos:

Con el fin de enumerar los recursos físicos, en primer lugar se hace necesario mencionar las metodologías que componen nuestros servicios:

Gimnasia Mental: Se utilizarán 10 unidades de Jenga y 10 unidades de Tangram. Esta metodología se llevará a cabo en el mismo puesto del trabajador en donde se pueda tener una mesa y una silla.

Gimnasia Ocular: Se requieren 30 unidades de gafas de gel fría. El puesto de trabajo en donde se cuente con una silla cómoda, será el sitio para desarrollar esta metodología.

Maderoterapia: Se requieren 10 unidades de rodillos en madera, 10 pulpos en madera y 10 pinzas en madera.

Fortalecimiento Muscular: Por medio de bandas (Theraband y tubobands), se estimulan y fortalecen los grupos musculares de los miembros superiores e inferiores.

Stretching: Ejercicio físico dirigido con diferentes técnicas de relajación (Yoga, Pilates y Taichí), se busca minimizar el estrés y la carga mental del trabajador. Para esta metodología se requiere 30 unidades de Bandas Therabands color amarillo y gris, 30 unidades de Bandas Tubobands, 10 unidades de Balones de fitball, 20 unidades de Colchonetas de 1 metro de ancho por 2 de largo, diámetro de 2 cm.

Al llevar a cabo cada uno de estos servicios se requiere acompañarlos con el uso de esencias aromatizantes en pasta y líquidas con fragancias naturales que permitan relajar al participante.

Recursos económicos:

Los recursos económicos necesarios para Active Pause and Fitness, de acuerdo al estudio realizado de punto de equilibrio es de \$2'000.000 que hace referencia los costos fijos y variables que debe asumir la empresa para su operación mensual.

¿Cuáles recursos claves requiere nuestras proposiciones valor?

Definitivamente la empresa se caracteriza por utilizar recursos físicos como lo son Bandas Therabands, Bandas Tubobands, Balones de fitball de excelente calidad provenientes de proveedores como GYM Shop, Fitness GYM y Fitness Light, con lo cual se genera mayor aceptación de los servicios prestados. Así mismo, el recurso Humano dentro de la organización es motivado a la capacitación constante, a ver en la actualización de conocimiento un camino para la búsqueda de un mejor servicio.

Nuestros Canales de distribución

En primera instancia, el enlace directo con la dirección de la asociación cívica San Diego (Centro Internacional - Cra. 7 # 32-16 Of. 1502), permitirá llegar de forma directa más de 130 afiliados que hacen parte de la comunidad empresarial y comercial de este sector. A través de este canal se podrá impactar a un buen número de clientes potenciales, por lo cual es necesario tener especial atención en generar una proposición de valor para esta asociación, basada en incentivo, reconocimientos y atención personalizada en favor de una fidelización con los servicios que se ofrecen.

Otros canales importantes que maneja Active Pause and Fitness es la pauta en el formato Rich Media (Media 24 digital), de la casa editorial el tiempo, pautas publicitarias en redes sociales como Facebook y Twitter en busca de generar negocios a través de estas plataformas de soporte.

Ubicación:

La empresa tendrá su oficina o sede en la carrera 7 N° 35 – 45, en donde se atenderán tanto a los actuales clientes, como a posibles clientes que estén indagando sobre nuestros servicios. Esta ubicación ideal para poder atender de forma inmediata las necesidades y requerimientos de nuestros clientes, ya que está dentro del perímetro de operación de la asociación San Diego (segmento de clientes). El lugar estará ambientado de música de la Nueva Era la cual es uno de los componentes de las sesiones de clase, al igual que imágenes de naturaleza, paisajes que pasan una tras otra en una pared blanca proyectada por un reflector, logrando generar un ambiente de relajación y buena energía a quien ingrese a nuestra sede. Para mayor comodidad para los visitantes, frente a la sede existe una bahía de parqueo que le permite a los clientes llegar a las instalaciones de forma fácil y gratuita.

Nuestras Relaciones con los clientes

Para establecer buenas relaciones con los clientes Active Pause & Fitness enfocará la prestación de su servicio de forma Individualizada buscando favorecer el bienestar de los trabajadores de acuerdo al rol que este desempeñe dentro de la empresa y directamente en su puesto de trabajo, satisfaciendo así los objetivos personales de cada empleado de acuerdo a sus necesidades. Así mismo los instructores que dirigen las sesiones de pausas activas orientaran y acompañaran las metodología de clase con una motivación constate de los participantes, generando un ambiente amigable para la búsqueda de la tranquilidad y el bienestar del trabajador. Es así en donde este aspecto será un factor determinante para la continuidad en la prestación de los servicios en los diferentes ambientes laborales.

Nuestras Fuentes de Ingresos

Inicialmente la única fuente de ingreso para Active Pause and Fitness es aquella que se desprende del intercambio comercial de la prestación de los servicios de pausas activas y el costo que le genera al cliente este servicio; sin embargo, no se descarta la posibilidad de generar otras fuentes de ingreso como la venta de elementos para la realización de actividad física, esencias y aceites naturales, entre otros.

Recursos intelectuales

El conocimiento preparación de los profesionales que ofrecen nuestros servicios de pausas activas, propenden por la articulación técnica de dos o más disciplinas de relajación, en busca de generar dentro del ambiente laboral un espacio diferente de pausa activa.

7. Actividades clave

¿Qué se hace?

En primera instancia es necesario y de acuerdo al segmento de clientes, tener un excelente canal de comunicación con la dirección de la Asociación San Diego, quienes son el canal de comunicación directo con el mercado objetivo; por tal razón, en primera instancia se debe enfocar las acciones de mercadeo en ofrecerle a la Asociación una panorámica detallada de los servicios que componen la propuesta de negocio de Active Pause and Fitness, buscando enfatizar en la propuesta de valor.

De igual forma se requiere seleccionar de forma rigurosa el grupo de 5 profesionales en el campo de la salud, quienes serán los encargados de llevar a la práctica el modelo de negocio propuesto por Active Pause and Fitness. En este sentido, se debe buscar personal con experiencia

en la dirección de clase grupales de actividad física, evidente capacidad de liderazgo y con interés de búsqueda constante de aprendizaje.

Finalmente es necesario realizar un seguimiento detallado, periódico y personalizado con cada uno de los clientes, con el fin de reconocer sus requerimientos y así buscar de forma articulada servicios que se ajusten a sus necesidades.

¿Qué es?

Active Pause and Fitness ofrece a las empresas un programa de Pausas activas laborales, que mediante la fusión de diferentes técnicas, prácticas y disciplinas enfocadas a relajar el cuerpo humano durante las horas laborales en una pausa activa, busca minimizar el riesgo de que los trabajadores padezcan de enfermedades profesionales asociadas al estrés y a los movimientos repetitivos en su puesto de trabajo.

Respecto a la calidad del Programa: ¿En Que Momentos es de Rendimiento Físico?

Los servicios de Active Pause and Fitness están dirigidos a trabajadores de diferentes empresa quienes están sometido a una serie de riesgos laborales como estrés, fatiga, desmotivación, patologías derivadas de las lesiones músculo esqueléticas, provocados por los esfuerzos repetitivos y aumentos de la carga de trabajo, en donde se hace necesario primordial ofrecer un programa de Pausas activas laborales a estas empresas, ya que no solo evitará que se presente este tipo de eventos de enfermedades profesionales, sino que además, proporcionará una herramienta útil a los trabajadores en materia de prevención, puesto que se presentará de una forma novedosa y dinámica, esperando atraiga la atención tanto de los trabajadores como de la dirección de las empresa.

Características del programa

Se ofrecen sesiones de Pausas Activas Laborales dirigidas a un trabajador o a un grupo de ellos.

Se cuenta con la ejecución de metodologías innovadoras que involucran más de dos técnicas de relajación como la maderoterapia, aromaterapia, shiatsu, técnica de masajes orientales en manos y espalda, entre otras.

La pausa activa se ejecuta dependiendo los intereses del empleado de acuerdo al perfil o cargo (sector productivo) dentro de la empresa.

Los colaboradores de Active Pause and Fitnes se caracterizan por tener un alto conocimiento en las diferentes modalidades del fitness y de la gimnasia laboral, a la vez que articulan cada una de ellas para potencializar los resultados de la sesión.

Garantías en condición física que se ofrecen

Se ofrece un programa de pausas activas bien estructurado y especializado de acuerdo al perfil de cada trabajador, dependiendo de su puesto o rol dentro de la empresa, el cual permite mitigar el riesgo de que nuestros clientes padezcan ciertas enfermedades laborales y facilitando mecanismos para mejorar el ambiente laboral del trabajador.

Opciones de ejecución

Los servicios se ofrecen en sesiones de Pausas Activas y en sesiones grupales, permitiendo mayor comodidad a los empleados de acercarse a los servicios de forma voluntaria y de acuerdo

a las preferencias del mismo. Por tal razón a continuación se presenta las diferentes formas de ejecución:

SESION PAUSA ACTIVA LABORAL (PAL)		DURACIÓN	
ACTIVIDAD	X PERSONA	TOTAL	
GIMNASIA MENTAL	15 Min	1 hora	
GIMNASIA OCULAR	15 Min	1 hora	
MASAJE TERAPEUTICO (Manos y Espalda)	15 Min	1 hora	
MADEROTERAPIA	15 Min	1 hora	
FORTALECIMIENTO MUSCULAR	15 Min	1 hora	
STRECHING	15 Min	1 hora	

SESION CLASE GRUPAL	
ACTIVIDAD	DURACIÓN
GIMNASIA AEROBICA	1 hora
RUMBA TROPICAL - FOLCLORICA	1 hora
DANZAS MODERNAS	1 hora
CARDIO KICK - BOXING	1 hora
YOGA	1 hora
PILATES	1 hora

Ilustración 3: Esquema sesión PAL y Clase Grupal frente Duración de sesión.

Actividades físicas complementarias

Por el momento dentro de los servicios no se tiene contemplado el ofrecer actividades físicas complementarias. Sin embargo no se descarta la posibilidad de generar nuevos productos que contengan otras actividades que por el momento no hacen parte del perfil de Active Pause and Fitness.

¿La actividad física que oferta satisface un deseo o una necesidad?

Indiscutiblemente las actividades que componen los servicios de Active Pause and Fitness satisfacen una necesidad que tiene tanto el empleador como el empleado de cualquier empresa; Ya que como se mencionó anteriormente, para el Ministerio de protección social el número de diagnósticos de enfermedad profesional realizados por las EPS presenta un incremento constante, al pasar de 507 casos en el año 2011 a 1.790 casos en el año 2013, evidenciando que el número de diagnósticos de enfermedades profesionales se ha incrementado en 253% durante estos tres años.

Recursos intelectuales

El conocimiento sobre el correcto uso de las técnicas de relajación, hace que el valor añadido de los servicios de Active Pausa And Fitness, se ejecuten bajo la óptima técnica, permitiendo generar un valor diferencial de los servicios que se ofrecen. El conocimiento necesario es el siguiente:

Aromaterapia: Esta actividad se realiza como complemento en los espacios corporativos, puestos de trabajo, con el objetivo de armonizar el espacio para realizar la sesión de pausa activa laboral logrando un espacio de descanso y relajación a través del uso de los aceites esenciales.

Shiatsu: Este es un taller práctico donde el colaborador aprenderá en el espacio corporativo a realizar masaje con los dedos aplicando presiones sobre la superficie del cuerpo para armonizar la energía en él.

Música terapia: Con la ayuda de sonidos de la naturaleza y música de la nueva era, generar a través de melodías adecuadas un espacio de mayor confort para la ejecución de las técnicas centrales de las metodologías a realizar durante la sesión.

8. Asociaciones clave

Aunque actualmente para el inicio de la operación Active Pause and Fitness no requiere ninguna asociación clave, no se descarta la posibilidad de a mediano plazo realizar asociaciones con las siguientes personas:

Mónica Alexandra Duran: Fisioterapeuta de la Universidad Nacional, cuenta con una empresa de rehabilitación deportiva enfocada al estudio de lesiones osteomusculares por sobre carga y fatiga. Para Active Pause and Fitness es muy importante fortalecer el servicio post venta mediante el estudio profesional del medio en el que se desempeñan los trabajadores de nuestros clientes.

Camilo Alejandro Vargas: Profesional en formación en el campo de la Administración Deportiva, cuenta con una empresa de educación experiencial y deportes. Clave para generar actividades diferentes en espacios exteriores; así mismo en busca de fortalecer el servicio post venta.

9. Estructura de costos

Adquisición de Recursos Clave

Los Recursos clave más caros para Active Pause and Fitness son:

- Pago de secretaria con todos los ajustes de ley (EPS, ARL, Pensión, Prima, cesantías, interés de cesantías, subsidio de transporte). \$ 953.800,00
- Arriendo local: \$ 350.000,00

Realización de Actividades clave

Las actividades clave más caras para Active Pause and Fitnes son:

- Seguimiento y atención al cliente: se realiza cada 30 días y se busca mediante invitaciones extra laborales tener un acercamiento con los clientes, en donde se realiza el proceso de fidelización al cliente. Por cliente mensual se tiene previsto invertir \$ 60.000,00
- Generar valor añadido a las sesiones de pausas activas: Romper los tradicionales esquemas de PAL con el uso de esencias y sonidos musicales que ambienten el espacio utilizado. Mensual se tiene previsto invertir \$ 350.000,00 en esencias propias de la aromaterapia y actualización musical relajante.

Bloque estructura de costos

COSTOS FIJOS	
SECRETARIA	\$ 953.800,00
SERVICIOS PÚBLICOS	\$ 120.000,00
ARRIENDO SEDE ADMON	\$ 350.000,00
TRANSPORTE	\$ 150.000,00
COMPRA BANDAS ELÁSTICAS	\$ 120.000,00

GAFAS FRIAS	\$ 43.000,00
JINGA	\$ 180.000,00
TANGRAM	\$ 129200,00
GRABADORAS	\$ 110.000,00
GAFAS OCULARES	\$ 174.000,00
MASAJEADORES DE MADREA	\$ 80.000,00
MASAJEADORES ELECTRICOS	\$ 150.000,00
BANDAS THERABANDS	\$300.000,00
BANDAS TUBOBANDS	\$ 250.000,00
BALONES DE FITBALL	\$ 200.000,00
COLCHONETAS	\$ 300.000,00
AROMATIZANTES	\$ 200.000,00
ACEITES ESENCIALES	\$ 150.000,00
PUBLICIDAD	\$ 200.000,00
ELEMENTOS DE OFICINA	\$ 800.000,00
SEGUIMIENTO CLIENTES	\$ 60.000,00
TOTAL	\$5.020.000,00

Tabla 10: Cotos fijos por mes de operación.

Nota: De los anteriores costos fijos, los recursos materiales y los elementos de oficina se dividirán por 12 meses para tener el valor total mensual por cada uno de ellos.

COSTOS VARIABLES

HORAS DE DOCENTES CLASES

\$ 40.000,00

Tabla 11: Costos variables por mes de operación.

Nota: Los anteriores costos variables se expresan por unidad.

Punto de equilibrio

ITEM / MES	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7	MES 8	MES 9	MES 10	MES 11	MES 12
COSTOS FIJOS												
SECRETARIA	\$ 589.500,00	\$ 589.500,00	\$ 589.500,00	\$ 589.500,00	\$ 589.500,00	\$ 589.500,00	\$ 589.500,00	\$ 589.500,00	\$ 589.500,00	\$ 589.500,00	\$ 589.500,00	\$ 589.500,00
EPS	\$ 50.200,00	\$ 50.200,00	\$ 50.200,00	\$ 50.200,00	\$ 50.200,00	\$ 50.200,00	\$ 50.200,00	\$ 50.200,00	\$ 50.200,00	\$ 50.200,00	\$ 50.200,00	\$ 50.200,00
PENSION	\$ 70.800,00	\$ 70.800,00	\$ 70.800,00	\$ 70.800,00	\$ 70.800,00	\$ 70.800,00	\$ 70.800,00	\$ 70.800,00	\$ 70.800,00	\$ 70.800,00	\$ 70.800,00	\$ 70.800,00
ARP	\$ 3.100,00	\$ 3.100,00	\$ 3.100,00	\$ 3.100,00	\$ 3.100,00	\$ 3.100,00	\$ 3.100,00	\$ 3.100,00	\$ 3.100,00	\$ 3.100,00	\$ 3.100,00	\$ 3.100,00
PARAFISCALES	\$ 53.100,00	\$ 53.100,00	\$ 53.100,00	\$ 53.100,00	\$ 53.100,00	\$ 53.100,00	\$ 53.100,00	\$ 53.100,00	\$ 53.100,00	\$ 53.100,00	\$ 53.100,00	\$ 53.100,00
PRIMA	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00
CESANTIAS	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00	\$ 55.000,00
INTERES CESANTIAS	\$ 6.600,00	\$ 6.600,00	\$ 6.600,00	\$ 6.600,00	\$ 6.600,00	\$ 6.600,00	\$ 6.600,00	\$ 6.600,00	\$ 6.600,00	\$ 6.600,00	\$ 6.600,00	\$ 6.600,00
SUBSIDIO DE TRANSPORTE	\$ 70.500,00	\$ 70.500,00	\$ 70.500,00	\$ 70.500,00	\$ 70.500,00	\$ 70.500,00	\$ 70.500,00	\$ 70.500,00	\$ 70.500,00	\$ 70.500,00	\$ 70.500,00	\$ 70.500,00
SERVICIOS PÚBLICOS	\$ 120.000,00	\$ 120.000,00	\$ 120.000,00	\$ 120.000,00	\$ 120.000,00	\$ 120.000,00	\$ 120.000,00	\$ 120.000,00	\$ 120.000,00	\$ 120.000,00	\$ 120.000,00	\$ 120.000,00
ARRIENDO SEDE ADMON	\$ 350.000,00	\$ 350.000,00	\$ 350.000,00	\$ 350.000,00	\$ 350.000,00	\$ 350.000,00	\$ 350.000,00	\$ 350.000,00	\$ 350.000,00	\$ 350.000,00	\$ 350.000,00	\$ 350.000,00
TRANSPORTE	\$ 150.000,00	\$ 150.000,00	\$ 150.000,00	\$ 150.000,00	\$ 150.000,00	\$ 150.000,00	\$ 150.000,00	\$ 150.000,00	\$ 150.000,00	\$ 150.000,00	\$ 150.000,00	\$ 150.000,00
RECURSOS MATERIALES	\$ 198.850,00	\$ 198.850,00	\$ 198.850,00	\$ 198.850,00	\$ 198.850,00	\$ 198.850,00	\$ 198.850,00	\$ 198.850,00	\$ 198.850,00	\$ 198.850,00	\$ 198.850,00	\$ 198.850,00
PUBLICIDAD	\$ 200.000,00	\$ 200.000,00	\$ 200.000,00	\$ 200.000,00	\$ 200.000,00	\$ 200.000,00	\$ 200.000,00	\$ 200.000,00	\$ 200.000,00	\$ 200.000,00	\$ 200.000,00	\$ 200.000,00
ELEMENTOS DE OFICINA	\$ 67.000,00	\$ 67.000,00	\$ 67.000,00	\$ 67.000,00	\$ 67.000,00	\$ 67.000,00	\$ 67.000,00	\$ 67.000,00	\$ 67.000,00	\$ 67.000,00	\$ 67.000,00	\$ 67.000,00
SEGUIMIENTO CLIENTES	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00
TOTAL COSTOS FIJOS	\$ 2.099.650,00	\$ 2.099.650,00	\$ 2.099.650,00	\$ 2.099.650,00	\$ 2.099.650,00	\$ 2.099.650,00	\$ 2.099.650,00	\$ 2.099.650,00	\$ 2.099.650,00	\$ 2.099.650,00	\$ 2.099.650,00	\$ 2.099.650,00
COSTOS VARIABLES												
HORAS DE DOCENTES CLASES	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00
TOTAL COSTOS VARIABLES	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00	\$ 40.000,00
TOTAL COSTOS FIJOS MES	\$ 2.139.650,00	\$ 2.139.650,00	\$ 2.139.650,00	\$ 2.139.650,00	\$ 2.139.650,00	\$ 2.139.650,00	\$ 2.139.650,00	\$ 2.139.650,00	\$ 2.139.650,00	\$ 2.139.650,00	\$ 2.139.650,00	\$ 2.139.650,00
P: PRECIO DE VENTA UNITARIO	\$ 70.000											
CVU: COSTO DE VENTA UNITARIO	\$ 40.000											
VENTAS AL MES	Nº Horas	Nº Horas	Nº Horas	Nº Horas	Nº Horas	Nº Horas	Nº Horas	Nº Horas	Nº Horas	Nº Horas	Nº Horas	Nº Horas
	12	20	24	32	40	56	65	80	96	120	135	150
Q= CF / (P - CUV)	\$ 2.139.650,00 \$ 70000 - \$ 40000 \$ 2.139.650,00 \$ 30.000,00 71 HORAS EL PUNTO DE EQUILIBRIO SE ALCANZA EN EL MES # 8											

Ilustración 4: Punto de Equilibrio Active Pause and Fitness

Referencias

Asociación Civica San Diego. (2014). Obtenido de <http://www.centro-internacional.com/corporativo/quienes-somos/63>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. [DANE]. (2007). Obtenido de Cifra de trabajadores formales en Colombia afiliados a ARP: <http://www.dane.com>

El Tiempo. (2013). *Casa Editorial*. Obtenido de Media 24: <http://www.media24digital.co/>

Instituto de Seguro Social (ISS). (2001). Obtenido de Análisis de costos directos e indirectos de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Segunda Edición. Bogota D.C. .

Ley 100 de 1993 de la Seguridad Social. (23 de Diciembre de 1993). Diario Oficial No. 41.148. Bogota D.C.

Ministerio de la Protección Social. (2006). Obtenido de Estudio de Enfermedad Profesional en Colombia : [http:// www.ministeriodeproteccionsocial.com](http://www.ministeriodeproteccionsocial.com)

Shealy, N. (1999). *Medicina Natural*. Konemann 1999. ISB 3-8290-1714-6 , España: Enciclopedia Ilustrada de Remedios Naturales.

Silva, S. (2014). ¿A que llamamos Música de la Nueva era? Obtenido de <http://nuevaera.about.com/od/libros-musica/a/A-Qu-E-Llamamos-M-Usica-De-La-Nueva-Era.htm>.