

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL
PERSONAL OPERATIVO Y
ADMINISTRATIVO DE LA JUNTA DE
ACCIÓN COMUNAL VEREDA EL
PORVENIR DE LIBORINA ANTIOQUIA
EN EL PRIMER TRIMESTRE
DEL AÑO 2023**

Healthy lifestyles in the operational and
administrative staff of the community action
board for the future of liborina antioquia in the
first quarter of 2023

Valentina Echeverri Mazo
vaecheverry1@poligran.edu.co

Yenny Paola Pineda Hoyos
yepineda7@poligran.edu.co

Andrés Mauricio Rúa Pérez
anruaper@poligran.edu.co

Lisbeth García Guerrero
lgarciag@poligran.edu.co

Politécnico Grancolombiano
Programa Gestión de la
Seguridad y Salud Laboral

Resumen

Esta investigación está encaminado en la promoción de hábitos saludables en el personal de la Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir conformada por 7 colaboradores, es una iniciativa que está enfocada en mejorar los hábitos saludables, en mantener una mejor calidad de vida y el bienestar de los trabajadores donde se identifica un kit de herramientas saludables motivacionales que pueda ser aplicados en la vida laboral y cotidiana del personal, este kit incluirá recursos, consejos y habilidades que ayuden a los colaboradores a adoptar hábitos saludables y a mantenerlos a largo plazo, el empuje es ¿Cómo fomentar estilos de vida saludable dentro de la organización de la Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir que ayude a fortalecer los hábitos motivacionales? Por medio el cual es crear un conjunto de herramientas donde se aplicará el instrumento de una encuesta de estilos de vida saludable donde obtendremos las estadísticas y por este los resultados y por ellos la discusión que sean fáciles de aplicar y analizar al usar que se adapten a las necesidades individuales de cada persona, una vez identificados, se diseñará la estrategia que aborde específicamente esta barrera y que les brinde los mecanismos necesarias para adoptar un estilo de vida más saludable.

Palabras clave

Hábitos saludables, bienestar, motivación, prevención, estilos de vida saludable.

Abstract

This research is aimed at promoting healthy habits in the staff of the Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir, formed by 7 collaborators, is an initiative that is focused on improving healthy habits, in maintaining a better quality of life and well-being of workers where a kit of motivational healthy tools that can be applied in the work and daily life of the staff is identified, This kit will include resources, tips and skills that help employees to adopt healthy habits and maintain them in the long term, the thrust is how to promote healthy lifestyles within the organization of the Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir to help strengthen motivational habits? By means of which is to create a set of tools where the instrument of a survey of healthy lifestyles will be applied where we will obtain the statistics and by this the results and by them the discussion that are easy to apply and to analyze when using that adapt to the individual needs of each person, once identified, the strategy will be designed that specifically addresses this barrier and

that provides them with the necessary mechanisms to adopt a healthier lifestyle.

Keywords

Healthy habits, wellness, motivation, prevention, healthy lifestyles, healthy lifestyles

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludable en la actualidad la promoción de prácticas sanas se ha convertido en un tema cada vez más notable en el espacio laboral, debido a que la mayoría de las personas pasan una gran cantidad de tiempo en su trabajo esto puede afectar su salud y bienestar por ende, es importante que las organizaciones promuevan hábitos saludables en el ámbito laboral, con el fin de transformar las vidas de los trabajadores y disminuir los costos asociados a la enfermedad y el ausentismo laboral. Según Cortana (2021), expresa que “ nuestro organismo está formado por huesos y músculos, por lo tanto estamos ideados para movernos” (p. 15).

En vista de ello, el estar trabajando, el hacer las compras o utilizar cualquier herramienta ya se considerada una actividad física, El avance de las tecnologías ha hecho que los trabajos que antes eran difíciles ahora sean más complejos y fáciles. En definitiva esto provoca que las personas sean menos activas. Según lo anterior, la promoción de hábitos saludables en el ámbito laboral puede tener múltiples beneficios, como la reducción del estrés, el aumento de la productividad y la prevención de enfermedades crónicas. Según la investigación de la Organización Mundial de la Salud relacionados con los hábitos, el sedentarismo “puede incrementar los riesgos de cardiopatías, cáncer, diabetes tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud” (OMS, 2020). Por esta razón, es importante que las organizaciones implementen estrategias de promoción de hábitos saludables, como la actividad física, la alimentación saludable y el descanso adecuado, para mejorar la calidad de vida y el bienestar de sus empleados.

Es primordial promover hábitos saludables en el ámbito laboral y en la población en general, para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas. El consumo de alcohol en exceso puede dañar el hígado, el corazón y el cerebro, y aumenta el riesgo de accidentes de tráfico y otros tipos de lesiones. Además, el consumo de tabaco es una de las principales causas de enfermedades crónicas como el cáncer, la enfermedad pulmonar

obstructiva crónica (EPOC) y la enfermedad cardiovascular. Estos hábitos no solo tienen un impacto negativo en la salud individual, sino que también pueden tener consecuencias negativas en el ámbito social y económico.

El presente proyecto tiene como objetivo promover hábitos saludables en el personal de la Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir, mediante estrategias educativas direccionadas al mejoramiento y conservación de la salud durante el primer trimestre del año 2023. Para lograr este objetivo, se identificarán herramientas saludables motivacionales y se diseñará e implementará una estrategia de promoción de hábitos saludables en la organización. El trabajo, el estudio y otras responsabilidades a menudo absorben gran parte del tiempo y la energía, lo que lleva a descuidar aspectos importantes como la alimentación, el ejercicio y el descanso adecuados. Además, la promoción de hábitos saludables en el ámbito laboral puede tener múltiples beneficios, como la reducción del estrés, el aumento de la productividad y la prevención de enfermedades crónicas corto y largo, para así reducir costos para las organizaciones.

En el segundo desarrollo de la investigación se procedió a estructurar el marco metodológico por el cual se definió la población y la muestra, consecutivamente se llevó a cabo el análisis del instrumento e interpretación de los resultados de la prueba piloto de la encuesta que se aplica a los colaboradores operativos de la Junta de Acción Comunal Vereda el Porvenir, donde se ejecutó previamente la validación de dicho instrumento por profesionales idóneos en el área de seguridad y salud en el trabajo.

Problema de investigación

Los estilos de vida saludable en el personal de la Junta de Acción Comunal Vereda el Porvenir, es un factor que debe de ir encaminado a la conservación y bienestar de la salud de los colaboradores, donde la situación problema que se puede observar desde los espacios de trabajo, se identifica un kit de herramientas saludables para la población trabajadora que requiere la prevalencia de la actividad física, alimentación y motivación saludable. La prevalencia de esta necesidad es sembrar hábitos saludables en el entorno laboral de cada individuo por la rutina diaria que llevan los trabajadores en campo y oficina, para así reducir a largo plazo la incidencia de enfermedades, es por

ello que la rutina laboral ligada de los movimientos repetitivos puede ocasionar lesiones como; tendinitis, bursitis, síndromes de atrapamiento nervioso entre otros. Según cifras también influye mucho los estilos de vida saludable en la mala alimentación que puede contrarrestar “pérdidas de hasta 20% en la productividad, sea debido a problemas como la desnutrición que afecta a unos 1.000 millones de personas en el mundo en desarrollo, o al exceso de peso que sufre una cantidad de personas países industrializados” (Organización Internacional del Trabajo, 2005, p. 1).

En lo anterior también va relacionado con la educación de la actividad física que sea en nuestro espacio libre o dentro de la jornada laboral se tengan modos de vida que permanecen fijos por procesos sociales, constumbres, rutinas, comportamientos y acciones de las personas y grupos de comunidad que implican a la complacencia de las necesidades humanas para obtener un nivel de vida en cuanto a nuestro bienestar. El problema investigación surge de la falta de promover actividades de promoción y prevención para los colaboradores por no incentivar estilos de vida y hábitos saludables para su calidad de vida, es por esta razón que se planteó esta situación problema para dejar huellas investigativas en base a un kit de herramientas básicas que ayuden a los espacios de trabajos de la organización. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

En el tercer esquema de entrega de la investigación se diseñó el análisis e interpretación estadístico de los resultados de la encuesta estilos de vida saludable que se aplicó a los colaboradores operativos y administrativos, Finalmente se realizan la discusión y las conclusiones, referencias y se incluyen sus respectivos anexos.

Pregunta de investigación

¿Cómo fomentar estilos de vida saludable dentro de la organización de la Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir que ayude a fortalecer los hábitos motivacionales?

Objetivos

Objetivo General

Promover hábitos saludables en el personal de la Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir, mediante estrategias educativas direccionadas al mejoramiento y conservación de la salud para el primer trimestre del año del 2023.

Objetivos Específicos

- ✓ Identificar kit de herramientas saludables motivacionales que puedan aplicar en su vida laboral y cotidiana en los meses de enero y febrero de 2023.
- ✓ Diseñar la estrategia de promoción de hábitos saludables que incluya la actividad física, los hábitos alimenticios y las jornadas saludables.
- ✓ Implementar la estrategia de promoción de hábitos saludables con el personal de la Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir.

MÉTODO

Tipo de estudio

El presente trabajo es de tipo de investigación aplicada con alcance descriptivo. Este tipo de investigación nos permitirá recopilar información sobre el personal de la junta de acción comunal vereda el porvenir, que cuenta con un estilo de vida saludable. Para ello se realizará una encuesta a los colaboradores de la junta; esta encuesta nos arrojará que porcentaje de personas cuentan con un hábito saludable y así diseñar una estrategia que fortalezca los estilos de vida.

Enfoque

El enfoque de esta investigación es de tipo cuantitativo ya que esta nos permite medir la variable de estudio sobre los hábitos de vida saludables de los colaboradores de la Junta de Acción Comunal; para llevar a cabo esta investigación se va tener en cuenta las respuestas de los colaboradores. Es decir, esta encuesta nos proporciona datos de si estos colaboradores tienen un estilo sedentario o no. Para ser más claros un enfoque cuantitativo “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2010, p. 46).

Método

El método de esta investigación es lógico-deductivo, este método consiste en sacar una conclusión con base en unas premisas. De esta manera, decimos que

- ✓ Premisa 1: Todos los colaboradores de la junta de acción comunal vereda el porvenir sufren de sedentarismo
- ✓ Premisa 2: Un colaborador tiene problemas de obesidad.

Población

La organización Junta de Acción Comunal Vereda el Porvenir, cuenta con 7 colaboradores que

desarrollan actividades operativas y administrativas entre ellas están 1 oficial, 3 ayudantes, 1 auxiliar administrativa, 1 tecnólogo civil y 1 tecnóloga de Seguridad y Salud en el Trabajo, el rango de edades está entre los 20 y 40 años, el promedio de educación está entre la escolaridad de primaria básica y secundaria incompleta, técnicos, tecnólogos y en formación de profesionales.

Muestra

Como podemos visualizar la muestra es no probabilística accidental o consecutivo y se aplicará a todos los colaboradores de la Junta de Acción Comunal Vereda el Porvenir, el cual está conformada con una población de 7 colaboradores, dado que no requiere la selección censal porque la representación es la misma, también podemos identificar que es una organización pequeña y así podremos obtener resultados de la muestra para la evolución de las variables

Instrumento

Para esta investigación cuantitativa se elige una encuesta sobre los hábitos de vida saludables; la finalidad de esta encuesta es poder determinar que colaboradores poseen un hábito saludable y que estilos de vida se encuentran relacionados con su diario vivir. Así como el desarrollo de su actividad física, si hay consumo de alcohol, drogas, actividades de ocio o aficiones, etc... Esta encuesta se realiza a 7 colaboradores de la junta, a cada uno de ellos se le hará 15 preguntas. Estas preguntas las puede encontrar de selección múltiple, escala de valores o escala de Likert.

Procedimiento:

1. Disponer un lugar específico donde se haga el diligenciamiento de la encuesta de manera presencial.
2. Citar a los participantes del estudio en una jornada puntual estableciendo día y hora.
3. Una vez llegue el día de la aplicación de la encuesta, hacer la explicación de cómo se debe diligenciar la misma.
4. Explicar a la población participe del estudio los posibles riesgos que tiene al hacer parte del mismo, además de diligenciar el consentimiento informado.
5. Disponer de mínimo 1 hora para diligenciar la encuesta.
6. Una vez se haga el diligenciamiento de la encuesta, proceder a recopilar los datos verídicos.

7. Generar los resultados y conclusiones de acuerdo con los datos consignados de la encuesta por parte de la población participante.

Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas para la investigación presente están fundamentadas en la ley 1090 del 2006 y la resolución 8430 de 1993 y 2003 de 20142, en donde se hace referencia a los principios éticos de respeto y dignidad para de esta manera salvaguardar el bienestar y los derechos de los diferentes participantes de los procesos investigativos, adicionalmente se manifiesta que la investigación será desarrollada desde una objetividad por parte de los investigadores, al no intervenir juicios personales con relación a las evidencias que arroje el instrumento de recolección de datos.

Por otro lado, se garantiza la privacidad del sujeto partícipe de la investigación, en donde la información que se provea en el instrumento de recolección de datos será utilizada de manera confidencial y para fines netamente académicos. Así mismo, se garantiza que la participación en el presente estudio no tendrá ninguna intervención o modificación en la muestra partícipe, ya sea de índole biológica, fisiológica, sociológica o social, evidenciando así que la participación en este estudio no genera ningún tipo de riesgo para la muestra partícipe. Finalmente, se diligencia el consentimiento informado a la muestra partícipe para notificar las posibles riesgos, beneficios o situaciones que tiene que conocer el participante en el desarrollo del presente estudio.

ESTUDIO PILOTO

Para constatar la eficacia del instrumento en cuanto a su nivel de comprensión sobre los ítems que se realizó previo a la encuesta, se hace una prueba piloto; se seleccionará 4 colaboradores del área operativa donde se desarrolla su debida aplicación y de concluyen sus ventajas y desventajas.

Ventajas

1. Los colaboradores de la Junta de acción comunal del área operativa 3 tiene el hábito de practicar algún deporte.
2. El sector económico de la organización y el municipio donde está ubicado la empresa promueve que haya buen consumo de hidratación de agua en el sitio de trabajo.
3. La población trabajadora el porcentaje de la prueba piloto, todos los empleados cuentan

con un esquema de salud en óptimas condiciones.

4. Los colaboradores se sienten a gusto con la realización de las pausas activas a diario en el sitio de trabajo.
5. Dos de los colaboradores encuestados desarrollan actividades de relajación en su tiempo de descanso.

Desventajas

1. En la prueba piloto se evidencia el consumo frecuente de alcohol, tabaco y drogas, es importante fortalecer en la organización los espacios por medio de charlas motivacionales.
2. La encuesta piloto se evidencia que el consumo de comida procesada puede generar a largo plazo problemas de enfermedades cardiovasculares, la empresa debe de fortalecer dicho factor negativo de estilos de vida saludable.
3. La empresa debe de promover más actividades de recreación con la familia con bonos que sean brindados por la caja de compensación.
4. Para promover actividades de saludables es importante que la empresa evalúe un día al mes para fomentar espacios de trabajo sanos.
5. En la encuesta arroja que hace falta hacer campañas donde se motive a reducir el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

El instrumento para esta investigación es una encuesta llamada “Estilos de vida saludables”. El objetivo de esta encuesta es hacer una serie de preguntas sobre hábitos o estilos de vida saludables. Por el cual nos permitirá recoger datos precisos sobre las personas encuestadas, para la elaboración de las preguntas indagamos sobre qué factores están afectado la calidad de vida y bienestar de estos.

RESULTADOS

Los resultados que se presentan a continuación se basan sobre la opinión que dieron 7 colaboradores de la Junta de Acción Comunal Vereda el Porvenir sobre los estilos de vida que llevan en su diario vivir.

Estilos de vida saludable

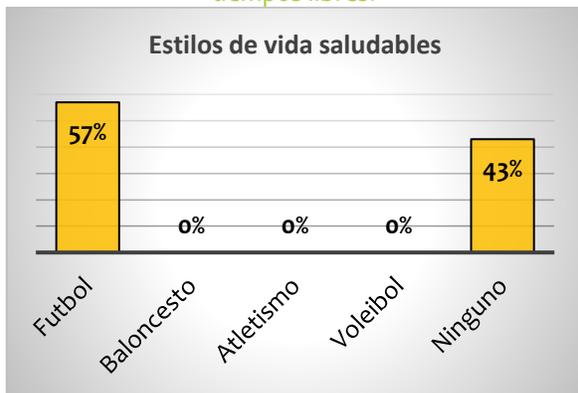
Tabla 1 ejercicios en tiempo libre

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
Futbol	4	57%

Baloncesto	0	0%
Atletismo	0	0%
Voleibol	0	0%
Ninguno	3	43%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 1 ¿Practica algún deporte o ejercicio en sus tiempos libres?



Fuente: Elaboración propia

El 57% de los colaboradores practican el fútbol en sus tiempos libres, Mientras que el baloncesto, atletismo y el voleibol no lo practican. el 43% de ellos no practica ningún deporte.

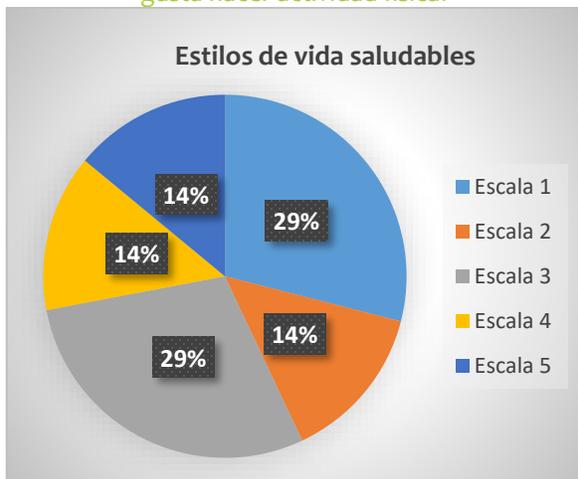
Estilos de vida saludables

Tabla 2 que tanto le gusta hacer actividades

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
1	2	29%
2	1	14%
3	2	29%
4	1	14%
5	1	14%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 2 De una escala del 1 al 5 ¿Que tanto le gusta hacer actividad física?



Fuente: Elaboración propia

Según indicaciones de la encuesta en la escala 1 el 29% muestra que no le gusta hacer actividades físicas, para la escala 2 con 14% hace poca actividad. Por otro lado, vemos que el 29% señala la escala 3 indicando que más o menos hace actividad física, en la escala 4 con un 14% lo califica como si hiciera actividades. Mientras que en la escala más alta ósea el #5 con un 14% indica que si le gusta hacer totalmente que 1% de los 7 colaboradores escoge el puntaje más alto indicando que le gusta hacer actividad física.

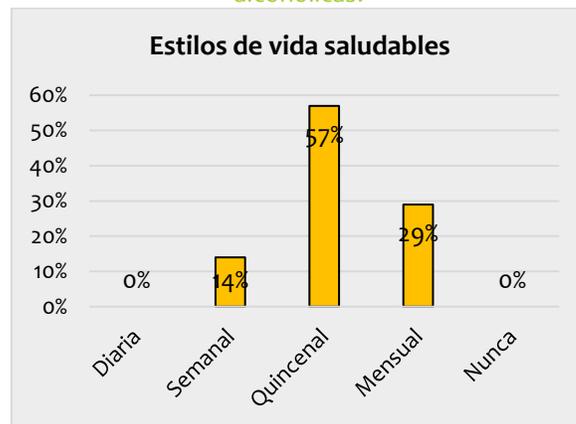
Estilos de vida saludables

Tabla 3 consumo de bebidas alcohólicas

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
Diaria	0	0%
Semanal	1	14%
Quincenal	4	57%
Mensual	2	29%
Nunca	0	0%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 3 ¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?



Fuente: elaboración propia

De los 7 colaboradores encuestados el 14% consume bebidas alcohólicas semanal, el 57% consume quincenal y el resto de los colaboradores con un 29% dicen que consumen alcohol mensualmente.

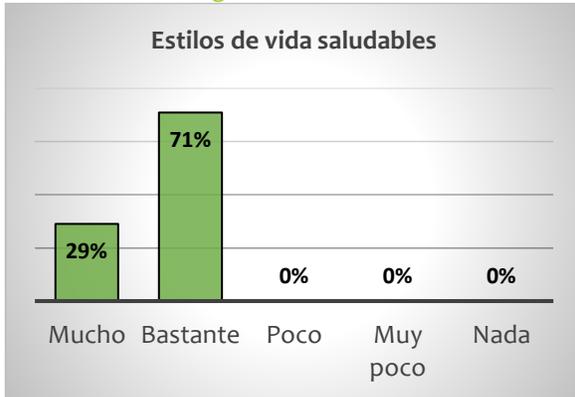
Estilos de vida saludables

Tabla 4 afectaciones de fumar cigarrillo

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
Mucho	2	29%
Bastante	5	71%
Poco	0	0%
Muy poco	0	0%
Nada	0	0%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 4 Cree que fumar (cigarrillo, tabaco, ¿pipa) afecta gravemente su salud?



Fuente: Elaboración propia

El 29% de los colaboradores encuestados creen que fumar afecta la salud. Con el 71% considera notablemente que estos vicios afectan gravemente la salud de las personas.

Estilos de vida saludables
Tabla 5 consumo de agua al día

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
1 vez	0	0%
2 veces	3	43%
3 veces	2	29%
4 veces	2	29%
No toma agua	0	0%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 5 ¿Cada cuánto consume agua al día?



Fuente: Elaboración propia

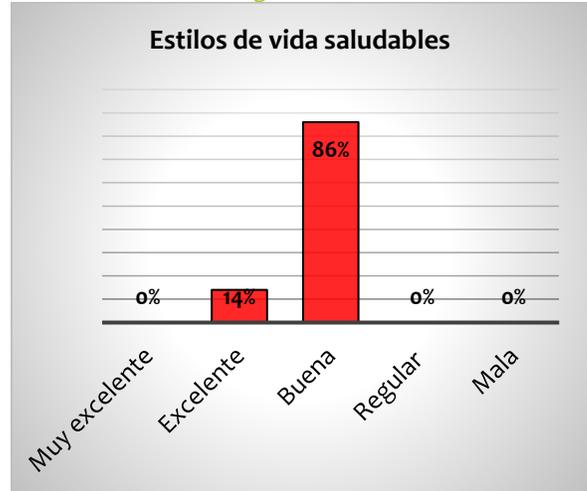
El 43% consume agua dos veces al día, el 29% toma agua 3 veces al día. Y, por otro lado, el 29% consumen 4 veces al día.

Estilos de vida saludables
Tabla 6 estado de salud en general

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
Muy excelente	0	0%
Excelente	1	14%
Buena	6	86%
Regular	0	0%
Mala	0	0%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 6 ¿Cómo considera su estado de salud en general?



Fuente: elaboración propia

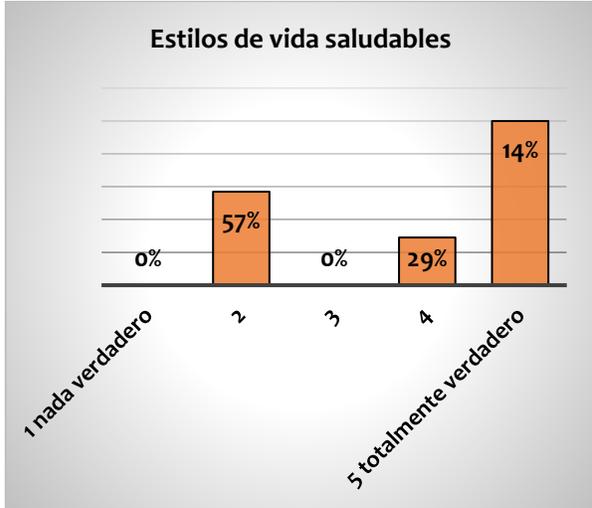
Como resultado de la encuesta esta pregunta arroja que solo una persona con el 14% considera que su estado de salud es excelente. Mientras que, por otro lado, el 86% tienen claro que gozan de una buena salud.

Estilos de vida saludables
Tabla 7 que malo puede ser la comida chatarra

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
1 nada verdadero	0	0%
2	4	57%
3	0	0%
4	2	29%
5 totalmente verdadero	1	14%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 7 De una escala del 1 al 5 ¿Qué tan malo considera la comida chatarra?



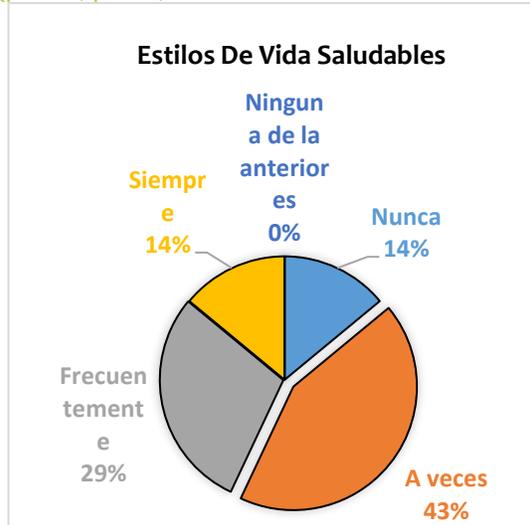
El 57% de los colaboradores encuestados consideran la escala 2, que la comida chatarra no es del todo mala, el 29% en su escala 4 con el 29% consideran que la comida chatarra es mala pero no del todo. Ahora bien, el 14% considera totalmente que es dañina.

Estilos de vida saludables
Tabla 8 actividades de relajación

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
Nunca	1	14%
A veces	3	43%
Frecuentemente	2	29%
Siempre	1	14%
Ninguna de las anteriores	0	0%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 8 ¿Realiza alguna actividad de relajación (pasear, pintar, escuchar música o tomar siestas)?



Fuente: elaboración propia

Como se puede evidenciar el 14% de los colaboradores señalan que nunca realiza estas actividades, con el 43% a veces realiza actividades de relajación. No obstante, el 29% hacen estas actividades frecuentemente, sin embargo, solo una persona con un 14% siempre hace estas actividades para distraerse.

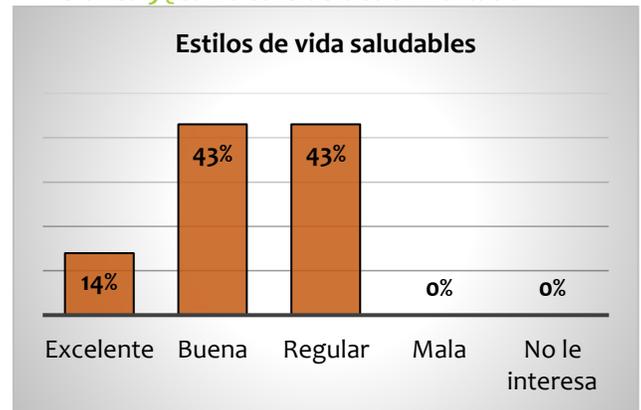
Estilos de vida saludables

Tabla 9 como considera su alimentación

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
Excelente	1	14%
Buena	3	43%
Regular	3	43%
Mala	0	0%
No le interesa	0	0%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 9 ¿Cómo considera su alimentación?



Fuente: elaboración propia

Los resultados de la encuesta para esta pregunta arrojaron que una persona con el 14% cree que su alimentación es excelente, el 43% considera que posee una alimentación buena. Por el otro lado, el 43% considera que la alimentación es de manera regular.

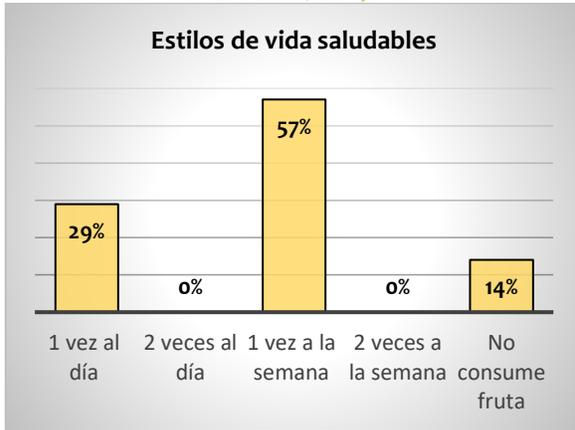
Estilos de vida saludables

Tabla 10 consumo de alimentos saludables

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
1 vez al día	2	29%
2 veces al día	0	0%
1 vez a la semana	4	57%
2 veces a la semana	0	0%
No consume fruta	1	14%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 10 ¿Consume alimentos saludables (frutas, verduras, etc.)?



Fuente: elaboración propia

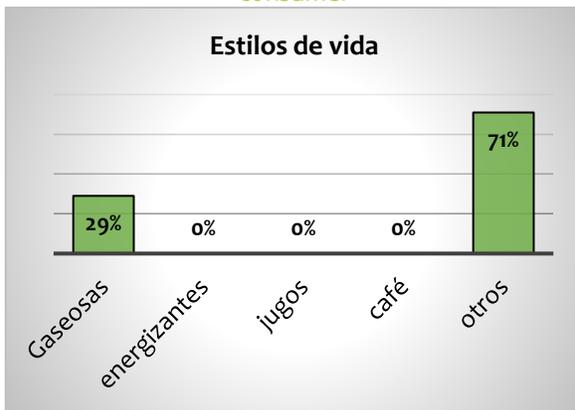
El 29% de los 7 colaboradores elige la que consumen frutas o verduras una vez al día, sin embargo, con un 57% dicen que consumen estos alimentos una vez a la semana. El 14% no consume frutas porque quizás no les gusta.

Estilos de vida saludables
Tabla 11 consumo de bebidas azucaradas

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
Gaseosas	2	29%
Energizantes	0	0%
Jugos	0	0%
Café	0	0%
Otros	5	71%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 11 ¿Qué tipo de bebidas azucaradas consume?



Fuente: elaboración propia

Dos de los encuestados con un 29% consumen gaseosas, mientras que, por otro lado, con un 71% se evidencia que consumen otras bebidas azucaradas.

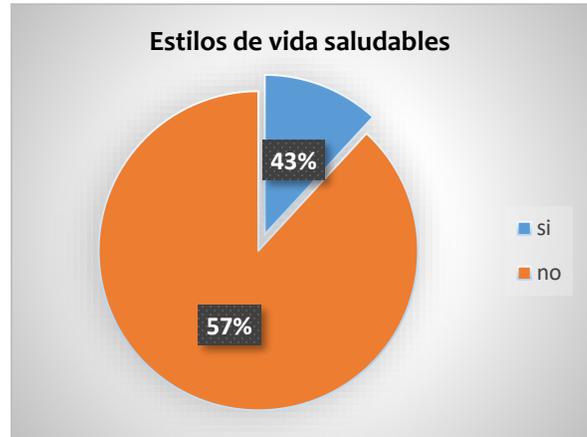
Estilos de vida saludables

Tabla 12 consideras una persona sedentaria

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
Si	3	43%
No	4	57%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 12 ¿Consideras que eres una persona sedentaria?



Fuente: elaboración propia

Los resultados para esta pregunta con un 43% consideran que si son unas personas sedentarias que no le gusta hacer nada de ejercicios o que prefieren estar sentados, aun así, con el 57% no se consideran sedentarios ya que creen que esto le puede traer problemas de salud.

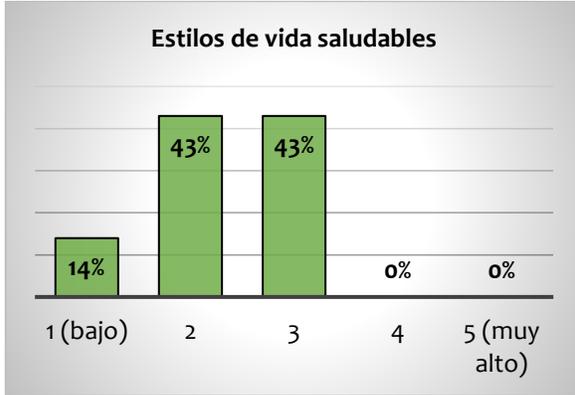
Estilos de vida saludables

Tabla 13 su nivel de estrés en el puesto de trabajo

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
1 (bajo)	1	14%
2	3	43%
3	3	43%
4	0	0%
5 (muy alto)	0	0%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 13 De una escala del 1 al 5 ¿Cual consideras que es su nivel de estrés, en su puesto de trabajo?



Fuente: elaboración propia

El 14% elige la opción 1 como bajo el estrés en su puesto de trabajo, el 43% con la escala 2 considera que sufre un poco de estrés. Por otro lado, con el 43% la escala 3 se considera un poco más el estrés en los puestos de trabajo.

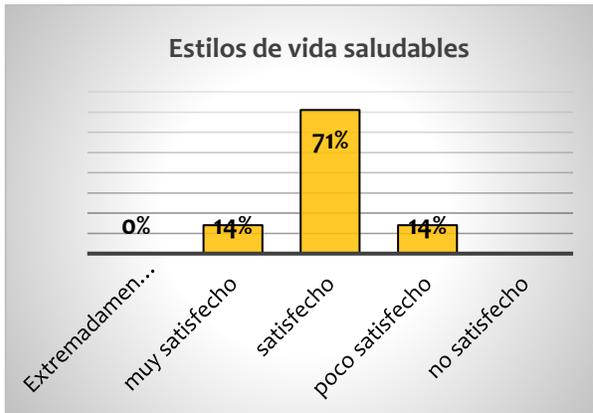
Estilos de vida saludables

Tabla 14 satisfacción en su puesto de trabajo con las actividades de estilos de vida saludables

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
Extremadamente satisfecho	0	0%
Muy satisfecho	1	14%
Satisfecho	5	71%
Poco satisfecho	1	14%
No satisfecho	0	0%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfica 14 ¿Qué tan satisfecho está usted con las actividades de estilos de vida saludables que presta el área de SST?



Fuente: elaboración propia

En la encuesta realizada se manifiestan con un 14% que se siente muy satisfecho con estas actividades, mientras que con un 71% coinciden que se sienten

satisfechos con las actividades del área de SST. Por otro lado, un solo colaborador con un 14% está poco con estas actividades de estilos saludables.

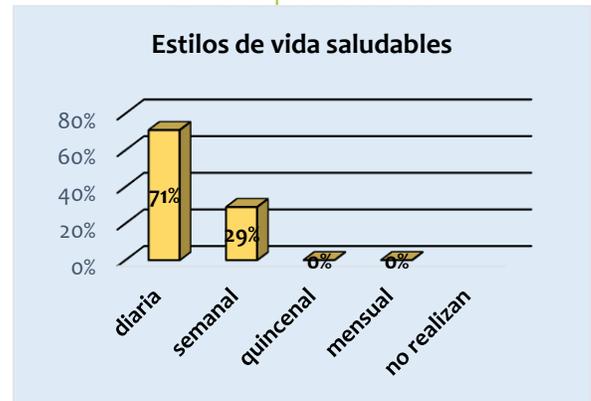
Estilos de vida saludables

Tabla 15 frecuencia de realizar pausas activas

Opciones	# de colaboradores	Porcentaje
Diaria	5	71%
Semanal	2	29%
Quincenal	0	0%
mensual	0	0%
No realizan	0	0%
Total	7	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 15 ¿Con que frecuencia el área de SST realiza las pausas activas?



Fuente: elaboración propia

El 71% de los encuestados señalan que diariamente se hacen las pausas activas, mientras que el 29% dicen que la realizan semanal.

DISCUSIÓN

Según datos estadísticos se aplicó la encuesta de estilos de vida saludable a los colaboradores directos de la Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir, podemos evidenciar hábitos y estilos de vida saludable enfocado en la parte laboral y social, que permite analizar los gráficos para así clasificar las pautas de hábitos saludables de los empleados, para así intervenir en medidas preventivas y de autocuidado motivacional que ayuden a contribuir en el bienestar de las prácticas saludables. De acuerdo con el análisis es evidente que la mayoría de los colaboradores ejecutan en su tiempo libre la práctica de algún deporte, en cambio podemos identificar que se debe de fortalecer la reducción del consumo de bebidas alcohólica, nutrición alimenticia y mejorar las condiciones laborales enfocado en estilos de vida saludable, es por esta razón que nace la idea de establecer e investigar a

fondo los hábitos y herramientas sanas para los trabajadores.

Partiendo desde el enfoque investigativo se debe de proporcionar desde el área de seguridad y salud en el trabajo medios que ayuden en la participación de los trabajadores estilos de vida saludable mediante estrategias direccionales como las herramientas básicas: charlas, capacitaciones, actividades recreativas, campañas saludables de medicina preventiva, alimentación saludable y espacios libre de alcohol, tabaco y cigarrillo mediante este instrumento que garantice mejorar la calidad de trabajo laboral reduciendo enfermedades a corto y largo plazo.

Finalmente podemos evidenciar que la mayoría de los colaboradores tiene una alimentación en condiciones buenas, consumen agua, practican deporte, y cuenta con una salud optima es por ello que se debe de seguir fomentando el desarrollo de las pausas activas en el sitio de trabajo, por medio de este la organización de la Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir debe de continuar con medios de comunicación de entornos saludables para los colaboradores mediante las estrategias enfocadas a motivar y recrear a los empleados.

CONCLUSIONES

Según los resultados obtenido de la investigación podemos evidenciar que la Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir, permite demostrar un índice de estilos de vida saludable acorde a las necesidades básicas de los colaboradores, para fomentar una cultura preventiva, podemos concluir que se debe de reforzar por medios de estrategias direccionales con las herramientas primordiales como lo son: capacitaciones, charlas, alimentación saludable, actividades lúdicas y recreativas, solicitar bonos y apoyos de las cajas de compensación familiar que ayuden a fomentar con prontitud las prácticas saludables en la organización.

A mismo es considerando tomar un programa de gestión de medicina preventiva que aborde las actividades conformes a las necesidades que con lleve a estructurar un cronograma de hábitos saludables, permitiendo mejorar las condiciones de los colaboradores y así generar un espacio recreativo y sano, además de este beneficio ayuda a disminuir la aparición de enfermedades y mejorar el bienestar físico, fortalecer el sistema inmune, mejor calidad de vida, mantenerse activo, entre otras.

De acuerdo al beneficio de los estilos de vida saludable que esto implica a tener una mejor calidad de vida, este proceso ayuda a “mantener un estilo de vida saludable reducirá tus posibilidades de contraer una enfermedad coronaria y cardiovascular y nivelará tus niveles de azúcar y colesterol en la sangre. Además, disminuye la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas” (Bretel, s.f.)

Según datos estadísticos las costumbres saludables logran establecer en la organización una cultura preventiva reduciendo hábitos no adecuados, y así garantizando mejorar la productiva de los procesos viéndose reflejada en la cultura motivacional saludable por medio del kit de herramientas que se direcciona el líder de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Junta de Acción Comunal Vereda El Porvenir. Finalmente se puede visualizar que hay respuesta optima de los colaboradores donde llevan una práctica de vida apropiada, por tal motivo se debe de promover los espacios libres de tabaco, alcohol y cigarrillo que incluyan campañas informativas sobre las consecuencias que puedan ocasionar, incluir garantías que también obtengas jornadas saludables que así mismo el personal responde a este kit de herramientas que utilizaran para fomentar los estilos de vida saludable para el bienestar de los colaboradores.

ANEXOS

1. Formato Presentación Proyectos Editoriales Andrés Mauricio Rúa Pérez.
Formato Presentación Proyectos Editoriales Valentina Echeverri Mazo.
Formato Presentación Proyectos Editoriales Yenny Paola Pineda Hoyos.
2. Carta de Autorización.
3. Modelo cesión derechos del Poli.
4. Validación de Instrumento de Profesionales.
5. Encuesta de estilos de vida saludable.
6. Prueba Piloto.
7. Certificado de actividad
8. Aplicación de encuesta de estilos de vida saludable
9. Consentimiento informado.
10. Informe Turnitin del Artículo de Investigación.

REFERENCIA

- [1] Alarcón, R. A., Troncoso Corzo, L., Correa Asanza, K., & Poveda Loor, C. (2021). Estilos de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular en trabajadores de la salud. *Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(3). doi:<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/145>
- [2] André, B. (2012). *Hacia un estilo de vida saludable*. Universitaria de Buenos Aires Sociedad Economía Mixta. doi:<https://elibro.net/es/ereader/poligran/119802>
- [3] Azuero, Á. E. (2019). Significatividad del marco metodológico en el desarrollo de proyectos de investigación. *Revista arbitrada interdisciplinaria Koinonía*, 4(8), 110-127. doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7062667>
- [4] Barrios, S., & Paravic, T. (2006). Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. *Latino-am enfermagen*, 14(1), 136-41. doi:<https://www.scielo.br/j/rlae/a/Htfc5SpDQPw8LSsSGsKdCs/?format=pdf&lang=es>
- [5] Bestratén, M., Bernal, F., Castillo, M., Cejalvo, A., Hernández, A., Luna, P., . . . Turmo, E. (s.f). Evaluación de las condiciones de trabajo en pequeñas y medianas empresas. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. doi:https://www.insst.es/documents/94886/211340/Condiciones_trabajo_PYMES.pdf/0452965e-dobb-408d-9806-fac257562168?t=1587581004696
- [6] Blanchard, M., & Muzás, M. D. (2016). *LOS PROYECTOS DE APRENDIZAJE: Un marco metodológico clave para la innovación*. Narcea Ediciones. doi:<https://elibro.net/es/ereader/poligran/46258>
- [7] Bretel, D. (s.f.). *Descubre la importancia de llevar una vida saludable desde hoy*. doi:De acuerdo al beneficio de los estilos de vida saludable que esto implica a tener una mejor calidad de vida, este proceso ayuda a “mantener un estilo de vida saludable reducirá tus posibilidades de contraer una enfermedad coronaria y cardiovascular y ni
- [8] Concepción, G. D. (2003). Calidad de vida. *Revista del área de sanidad y consumo*, N°44, 19-20. doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4334309>
- [9] Cortana, M. V. (2021). *Estar en forma, un hábito de vida saludable*. Inde publicaciones. doi:<https://elibro.net/es/ereader/poligran/177893>
- [10] Cuenca, E. N. (2012). *Prevención de riesgos laborales: Prevención de los riesgos derivados de las condiciones de seguridad* (2da ed.). Editorial ICB. doi:<https://elibro.net/es/ereader/poligran/111458>
- [11] García, N. B., & Vieco Gómez, G. (2021). El autocuidado, entre la prevención y la promoción de la salud en el trabajo. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*(22), 69-76. doi:<https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/277/273>
- [12] Gea-Izquierdo, E. (2017). *Seguridad y Salud en el Trabajo*. Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. doi:<https://elibro.net/es/ereader/poligran/125562>
- [13] Henríquez Fierro, E., & Zepeda Gonzalez, M. (2003). Preparación de un proyecto de investigación. *Ciencia y enfermería*, 9(2), 23-28. doi:https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532003000200003
- [14] Hernández, M. R. (2015). Autocuidado y promoción de la salud en el ámbito laboral. *Salud Bosque*, 5(2), 79-88. doi:<https://doi.org/10.18270/rsb.v5i2.1468>
- [15] Jaspe, C. (s.f.). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *Revista Enfoques*, 2(7), 175-186. doi:<https://revistaenfoques.org/index.php/revistaeenfoques/article/view/40>
- [16] Ley 1090 de 2006. (Septiembre 6 de 2006). *Congreso de la República*. DO. N° 46.383.
- [17] Organización Internacional del Trabajo. (15 de Septiembre de 2005). *Una deficiente alimentación en el trabajo afecta la salud y la*

- productividad nuevo informe de la OIT. Recuperado el 10 de Abril de 2023, de (https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_006116/lang-es/index.htm)
- [18] Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo*. Obtenido de (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>)
- [19] Peñarrubia, C., Guillén, R., & Laprera, S. (2016). Las actividades en el medio natural educación física, ¿teórica o práctica? *Cultura CCD*, 11, 26-37. doi:file:///C:/Users/ACER/Downloads/Dialnet-LasActividadesEnElMedioNaturalEnEducacionFisicaTeo-5392811.pdf
- [20] Pérez, Z. P. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista Electrónica Educare*, 15(1), 15-29. doi:<https://www.redalyc.org/pdf/1941/194118804003.pdf>
- [21] Pineda, R. R. (2013). Análisis de la posibilidad de desarrollar intervenciones basadas en internet a cuidadores de pacientes con enfermedades crónicas. *Poliantea*, 6(11). doi:<https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/view/200>
- [22] Resolución 2003 de 2014. (Mayo 28 de 2014). *El Ministerio de Salud y Protección Social*. DO. N°49.167.
- [23] Resolución 8430 de 1993. (Octubre 04 de 1993). *Ministerio de Salud*. DO. N°49.427.
- [24] Ripoll, D. R. (2011). *El cerebro estresado*. Editorial OUC. doi:<https://elibro.net/es/lc/poligran/titulos/33427>
- [25] Rodríguez, S. A., Eymann, A., Fernández, D., Marisa de la fuente, Gutt, S., Iglesias, D., . . . Ventriglia, I. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo: Consejos para mejorar la calidad de vida*. Ned Ediciones. doi:<https://elibro.net/es/ereader/poligran/59780>
- [26] Rubio, J. M. (2013). *Psicología de la salud y de la calidad de vida*. Editorial UOC. doi:<https://elibro.net/es/ereader/poligran/56322>
- [27] Saldarriaga, J. F., & Martínez, E. (2007). Factores asociados al ausentismo laboral por causa médica en una institución de educación superior. *Revista facultad nacional de salud pública*, 25(1), 32-9. doi:<https://elibro.net/es/ereader/poligran/111458>
- [28] Sampieri, R. H., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta ed.). Mc Graw Hill & Interamericana Editores S.A México. doi:file:///C:/Users/ACER/Downloads/HERNA%CC%81NDEZ%20SAMPIERI%20Roberto%20(et%20al)%20-%20Metodologi%CC%81a%20de%20la%20Investigacio%CC%81n%205a.%20ed-1.pdf
- [29] Sampieri, R. H., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). Mc Graw Hill & Interamericana Editores S.A: México. doi:<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- [30] Sierra Poveda, D., Rey Buitrago, N., Cendoya Baena, S., & Rueda Mahecha, Y. (2022). Diseño de una cartilla pedagógica para el fomento de la cultura del autocuidado en el colegio campoalegre. *Sociedad, cultura y creatividad*, 1(1), 141-148. doi:<https://doi.org/10.15765/wpscc.v1i1.3557>
- [31] Vallejo, N. G. (2006). *Actividad física y envejecimiento*. Wanceleucen Editorial Deportiva. doi:<https://elibro.net/es/ereader/poligran/33579>