



**PROGRAMA PREVENTIVO DE SEGURIDAD Y
SALUD PARA AFRONTAMIENTO DEL
ESTRÉS LABORAL DE LOS TRABAJADORES
DE LA EMPRESA DE PRODUCTOS
ALIMENTICIOS “SAN SALVADOR”**

Autora: Estefany Vallejo

INTRODUCCIÓN

Las consecuencias del estrés laboral son defectuosas para los profesionales no solamente para la salud, si no para cualquier campo de acción por lo que es necesario plantear un programa preventivo para el estrés utilizando diferentes técnicas como: la realización de las pausas activas y la capacitación a los trabajadores de la empresa, con el objetivo de reducir el nivel de estrés en la empresa de productos alimenticios San Salvador y a la vez mantener la salud de los trabajadores, ya que es importante rescatar la calidad de vida social y laboral permitiendo conseguir que la vida laboral sea sana y sin la existencia de alguna enfermedad laboral.

Las pausas activas es una actividad física que tiene como función brindar a los trabajadores la posibilidad de mejorar sus posturas que pueden ser adquiridas por fatiga o contracturas musculares con la finalidad de conservar la salud y evitar lesiones que están vinculados con la postura laboral. Se puede decir que la efectividad y eficiencia que tienen las pausas activas realizada por los trabajadores en su mismo lugar de trabajo ayudara al mejoramiento de la producción.

DEFINICIÓN

Las pausas activas tradicionalmente llamadas “gimnasia laboral”. Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar la energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

BENEFICIOS

- Mejora la oxigenación de los músculos y tendones
- Mejora la producción de la empresa y la efectividad y eficiencia de los trabajadores
- Estimula la autoestima y combate la depresión y la ansiedad
- Disminuye los riesgos de enfermedades profesionales.
- Mejora el desempeño laboral.

EJERCICIOS

En este programa se propone una serie de ejercicios, que serán realizados en los puestos de trabajo, estos ejercicios no llevan a los trabajadores al cansancio ya que son ejercicios leves y de corta duración, con movimientos leves durante pausas de 5 a 10 minutos.

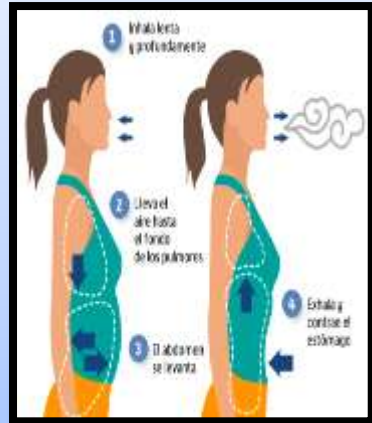
EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

La respiración tiene una función fisiológica y una dimensión espiritual que nos ayuda a limpiar, revitalizar y purificar el cuerpo organizando el ritmo cardiaco y la circulación de la sangre.

El ejercicio de respiración es una estrategia sencilla para hacer frente a situaciones de estrés, se lo puede realizar tendido, sentado o de pie, en la situación que más cómodo le resulte esto nos ayudara a evitar el insomnio, ansiedad, estrés.

Procedimiento

Inhala lenta y profundamente, lleva el aire hasta el fondo de los pulmones el abdomen se levanta, exhala y contrae el estómago, se lo realiza en una secuencia de 10 segundos en inhalación y exhalación y se repite dos veces.



EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

La importancia en este ejercicio es dar movilidad aquellos miembros que están conformados por músculos, estructura ósea, ligamentos y tendones compensando la fatiga física permitiendo la relajación de ciertos músculos y posiciones del cuerpo.

Este ejercicio consiste la rotación de las articulaciones como son del cuello, cintura, cadera, rodillas y tobillos cada uno de estos ejercicios ayudan para retrasar la fatiga por trabajos prolongados en la misma postura.

CUELLO

Este ejercicio ayuda a estirar los músculos de cuello, las demasiadas horas delante de un computador, o una postura incorrecta son responsables del dolor de cuello y el objetivo es ejercitar los músculos del cuello.

Procedimiento

Con la mano mueva la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión, sostener durante 5 segundos y repetir lo mismo hacia el otro lado. Repita este ejercicio 3 veces



Entrelace las manos y llévelas detrás de la cabeza de manera que lleve el mentón hacia el pecho, sostenga durante 5 segundos y repita el ejercicio tres veces.



HOMBROS Y BRAZOS

En las actividades laborales se acumula mucha fatiga en el músculo de los hombros y esta fatiga puede aparecer por la ejecución repetitiva de diferentes movimientos o por posturas incorrectas, por llevar un estilo de vida acelerado y lleno de estrés.

Procedimiento

Eleve los hombros lo que más pueda hacia las orejas, sostenga esta posición durante 5 segundos. Repita 3 veces.



Lleve los brazos hacia la espalda y entrelace los dedos, intente subir las manos sin soltar los dedos, durante 5 segundos. Repita tres veces.



En posición firme cruce los brazos por detrás de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba, sostenga esa posición durante 5 segundos. Repita tres veces.



Lleve el brazo hacia el lado contrario con la otra mano empújelo hacia el hombro, sostenga por 5 segundos. Repita el ejercicio con el otro brazo.



MANOS Y DEDOS

Esta parte del cuerpo es la que más se utiliza durante la jornada laboral, y es importante los movimientos suaves ya que nos permitirá relajar las tensiones que se presentan por su constante actividad.

Procedimiento

Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo señal de pare y con la ayuda de la otra mano llévelo hacia atrás todos los dedos, durante 5 segundos repita el ejercicio tres veces



Estire el brazo hacia el frente y voltee hacia abajo todos los dedos con la ayuda de la otra mano haga un poco de presión hacia atrás durante 5 segundos.



Lleve hacia adelante el brazo y abra la mano estirando y separado los dedos, con la otra mano lleve hacia abajo uno a uno cada dedo sosténgalos durante 3 segundos, lo mismo realizar con la otra mano.



PIERNAS RODILLAS Y PIES

Estos ejercicios tienen como base la propia estabilidad, equilibrio y la fuerza de los músculos que rodean las articulaciones para mejorar su función de soporte y movimiento. Mientras se realicen estos ejercicios es importante que respire lentamente, exhalar cuando empieza el movimiento e inhalar cuando se vuelve al punto de partida

Procedimiento

Lleve la rodilla derecha al pecho, manténgala por 5 segundos sostenida con la mano derecha y cambie de pierna, repita tres veces con cada rodilla.



De pie, coloque una pierna hacia adelante y otra hacia atrás, la de adelante completamente recta y apoyando únicamente el talón durante 5 segundos repita lo mismo con la otra pierna y 3 veces en cada lado.



De pie con las piernas separadas, lleve la pierna derecha hacia adelante levantándola un poco, realizar movimiento en círculos durante 5 segundos. Repita 3 veces el ejercicio con cada lado.

