

**Intervención educativa en autocuidado, pausas activas y actividad física con vendedores de la Plaza de Mercado del barrio Calixto de la ciudad de Neiva, Huila**

**Educational intervention in self-care, active breaks, and physical activity with vendors at the Calixto neighborhood Market Square in the city of Neiva, Huila**

Daniela Fernanda Hueso Garzón  
Administradora en Salud ocupacional  
Especialista en Gerencia de Proyectos  
Magister en Administración de Organizaciones  
Doctoranda en Educación  
Investigadora Asociada  
Categorizada ante el Ministerio de Ciencia Tecnología e Innovación  
Universidad abierta y a distancia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2788-7540>  
Email: [daniela.hueso@unad.edu.co](mailto:daniela.hueso@unad.edu.co)

Lorena Andrea Perez Hernandez  
Administradora en Salud ocupacional  
Magister en Sistemas Integrados de Gestión y Responsabilidad Corporativa  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9211-4915>  
email. [lorena.perez@unad.edu.co](mailto:lorena.perez@unad.edu.co)

## **Resumen**

El presente documento muestra la acción comunitaria aplicada con los vendedores de la Plaza de Mercado del barrio Calixto, como resultado del diagnóstico participativo previo, donde se logró identificar, necesidades en temas relacionados con el autocuidado, pausas activas y actividad física. La intervención se enmarca en la estrategia CIPAS Territorial, con el objetivo de fortalecer los conocimientos, actitudes y prácticas de los trabajadores en torno a la prevención de enfermedades laborales y la promoción del bienestar físico. Se implementaron capacitaciones educativas, actividades prácticas y rutinas de estiramiento adaptadas al entorno laboral. Los resultados evidenciaron una buena aceptación y participación de la comunidad, así como un aumento del conocimiento sobre hábitos saludables. La experiencia muestra el poder comunitario y el diálogo como herramientas para transformar realidades laborales. Los autores de esta actividad demostraron que, con acompañamiento adecuado, es posible construir entornos más saludables y sostenibles desde lo colectivo. Los

resultados reflejan un mayor conocimiento enfocado a los hábitos saludables y una mejor disposición para incorporar rutinas diarias de pausas activas.

### **Palabras Clave.**

Autocuidado; pausas activas; salud laboral; actividad física; CIPAS Territorial; vendedores.

### **Abstract**

This document presents the community action applied with the vendors at the Calixto neighborhood Market Square, as a result of the prior participatory diagnosis, which identified needs related to self-care, active breaks, and physical activity. The intervention is framed within the CIPAS Territorial strategy, with the aim of strengthening workers' knowledge, attitudes, and practices regarding the prevention of occupational diseases and the promotion of physical well-being. Educational training sessions, practical activities, and stretching routines adapted to the work environment were implemented. The results showed good acceptance and participation from the community, as well as an increase in knowledge about healthy habits. The experience demonstrates the power of community and dialogue as tools to transform work realities. The results demonstrated good community acceptance and participation, as well as an increase in knowledge about healthy habits. The experience shows the power of community and dialogue as tools to transform work realities. The authors of this activity demonstrated that, with proper guidance, it is possible to build healthier and more sustainable environments through collective efforts. The results reflect greater knowledge focused on healthy habits and a better willingness to incorporate daily active break routines.

### **Keywords**

Self-care; active breaks; occupational health; physical activity; Territorial CIPAS; salespeople.

### **Introducción**

El trabajo realizado en el entorno de las plazas de mercado acarrea jornadas extensas, esfuerzos físicos prolongados y exposición a condiciones ambientales adversas. Estas realidades, agregadas a la falta de conocimiento sobre prácticas de autocuidado, incrementan considerablemente, el riesgo de enfermedades osteomusculares, fatiga y estrés laboral.

En el diagnóstico previo realizado en la Plaza de Mercado del barrio Calixto, se evidenció un bajo nivel de información sobre autocuidado, poca práctica de actividad física y ausencia de pausas activas durante la jornada. A partir de estos resultados, se diseñó una intervención educativa que busca promover la adopción de este tipo de hábitos saludables mediante el desarrollo de capacitaciones participativas y el desarrollo de ejercicios prácticos (1-4).

## **Metodología**

### **Diseño**

Se desarrolló un proceso educativo comunitario bajo un enfoque participativo y vivencial, orientado desde la estrategia CIPAS Territorial, de la escuela de ciencias de la salud ECISA

### **Población**

La intervención se dirigió a 20 vendedores de la Plaza de Mercado del barrio Calixto, seleccionados por su participación en el diagnóstico previo.

### **Actividades implementadas**

1. **Capacitación introductoria sobre autocuidado:** definición, importancia y estrategias aplicadas al contexto laboral.
2. **Sesión práctica de pausas activas:** ejercicios de estiramiento y movilidad articular, realizados en grupos de trabajo.
3. **Demostración de actividad física adaptada:** caminatas cortas, ejercicios de respiración y relajación muscular.
4. **Entrega de material educativo:** folletos con recomendaciones sobre hidratación, posturas adecuadas y pausas activas.

### **Duración**

La actividad se desarrolló, con la aplicación de tres jornadas semanales, con una duración promedio de 60 minutos por sesión.

### **Evaluación**

Se aplicó una evaluación breve antes y después de las sesiones, para medir cambios en el conocimiento y la práctica del autocuidado.

## DISCUSIÓN Y RESULTADOS.

Aspecto evaluado	Antes de la intervención	Después de la intervención
Conocimiento sobre autocuidado	40%	90%
Práctica de pausas activas durante el trabajo	15%	75%
Percepción de bienestar físico	45%	80%

### Principales logros:

- El 90% de la población mejoro frente al nivel de conocimiento sobre autocuidado y prevención de enfermedades laborales.
- El 75% de la población de vendedores incorporo de manera voluntaria las pausas activas, dentro de su rutina diaria.
- El 80% de la población de vendedores tiene mayor conciencia sobre la importancia de la hidratación y la postura corporal.

### Testimonio ejemplo:

“Antes no comprendía la importancia de realizar pausas activas y que podía hacer ejercicios pequeños en mi lugar de trabajo. Ahora, entre clientes, estiro los brazos o muevo el cuello y me siento mejor.”

## 5. Discusión

La intervención permitió evidenciar que las acciones educativas sencillas, basadas en la participación activa y el aprendizaje práctico, generan cambios significativos en comunidades laborales informales.

El uso del espacio de la plaza como escenario pedagógico fortaleció el sentido de pertenencia y la apropiación de las prácticas saludables.

Se confirma la importancia de integrar la promoción de la salud a las dinámicas cotidianas de trabajo, articulando la educación popular con estrategias institucionales como CIPAS Territorial.

## Conclusiones

1. Las capacitaciones en autocuidado, pausas activas y actividad física constituyen una estrategia efectiva para mejorar la salud laboral de los vendedores.
2. La intervención favoreció la participación comunitaria y la apropiación de hábitos saludables.
3. Se recomienda mantener la continuidad de estas acciones mediante alianzas con instituciones locales de salud y recreación.
4. Este tipo de experiencias contribuye a la construcción de entornos de trabajo más saludables y solidarios.

## Referencias

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Ginebra: OMS.
2. Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Guía operativa para la implementación de los CIPAS territoriales*. Bogotá: MinSalud.
3. González, M., & Rueda, L. (2020). *Pausas activas y autocuidado laboral: estrategias para la prevención del estrés físico*. Revista Salud y Trabajo, 18(2), 45–53.
4. Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2015). *Promoción de la salud y participación comunitaria*. Washington D.C.: OPS.