

# PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS POR MEDIO DE UN ASISTENTE VIRTUAL PARA LA PYME COLOMBIANA IT270 S.A.S

## Estudiantes:

LEDY YOLIMA NITOLA TORRES

KYARA ORTEGA MÉNDEZ

CARLOS EDUARDO PORRAS RODRÍGUEZ

## Director (a)

EDWIN AUGUSTO LOZADA FRANCO



# Índice:

1. Introducción
2. Problema de investigación
3. Objetivos
4. Metodología
5. Propuesta
6. Conclusiones y recomendaciones
7. Bibliografía

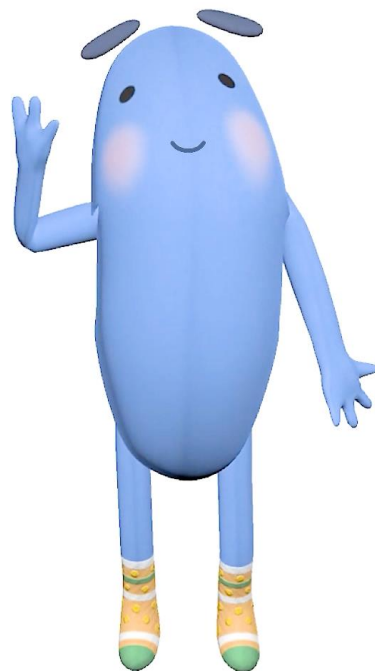
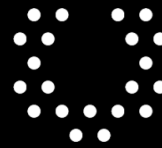


**Tellux**  
Asistente virtual

# Contexto:

En tiempos de pandemia, el uso de pantallas nos permitió seguir laborando, estudiando y estar en contacto con nuestros seres queridos, sin embargo, abrió nuevos retos, como lo son el sedentarismo extremo, la salud mental y la importancia de mantener la interacción humana.





# Problema:

¿Es posible a través de un Asistente virtual de pausas activas promover la salud y bienestar de los colaboradores de la compañía colombiana IT270?



**Tellux**  
Asistente virtual

# La meta:

## *Objetivo General*

Diseñar una propuesta de implementación de un Asistente Virtual para acompañar las pausas activas de los teletrabajadores de la compañía IT270, con el propósito de fortalecer su bienestar y salud.



**Tellux**  
Asistente virtual

# Primeras paradas:

## *Objetivos específicos*

- Analizar la normativa de las pausas activas para la modalidad de Teletrabajo, en el contexto de los sistemas de seguridad y salud en Colombia.
- Realizar el diagnóstico de la situación actual respecto a la realización de las pausas activas y su necesidad de implementación en IT270 apropiando los lineamientos de seguridad y salud en el trabajo.
- Entregar una propuesta de implementación de pausas activas en la empresa IT20 a través de un asistente virtual (Tellux).



# Marco Teórico:

## 1. Ley 1355 de 2009

"Todos los empleados (dependientes o independientes) que realicen una labor continua por más de 2 horas deben realizar pausas activas".



**Tellux**  
Asistente virtual

1 Min Salud: Ley 1355, 2009

## 2. Teletrabajo

"Todos Una forma de trabajo en la cual:

- El mismo se realiza en una ubicación alejada de una oficina central o instalaciones de producción
- La nueva tecnología hace posible esta separación, facilitando la comunicación

### Ventajas:



Cisco Colombia (2017).

2 Di Martino, Vittorio. 2004

# Nuestra estrategia

*Metodología: Mixta -Descriptiva*



3 2

*Cali- Bogotá*



Encuesta  
*24 preguntas*



Focus Group  
*7 preguntas*



Plan de intervención



# Analicemos los resultados:

## Demográfica ocupacional



Aumento carga laboral

La mayoría de los encuestados supera las 4 horas de conexión

## Puesto de trabajo y pausa activa



La mayoría de los empleados tienen deficiencias en sus implementos de trabajo

La mayoría de las personas no tienen una rutina de pausa activa. Se percibe una ausencia de los debidos descansos mentales y físicos.

Oportunidad de innovar en el desarrollo de las pausas activas.

100% de los encuestado considera que un plan institucional de cuidados al empleado aporta a la felicidad en el trabajo.



Los encuestados coinciden en que el asistente virtual debe tener voz, un avatar y personalidad.

# Analicemos los resultados:

\* Para los entrevistados, su **salud física y mental** se ha visto **afectada** de una u otra manera por esta nueva manera de trabajar.

\* Varios entrevistados señalan: el **aumento exacerbado del sedentarismo**, disminución de su capacidad visual, dolores de cabeza constantes y también molestias lumbares.

\* Existe una **consciencia de la importancia de la pausa activa, pero también una baja disciplina**, así como elementos que motiven a su realización.



**Tellux**  
Asistente virtual

\* Se mencionan **esfuerzos de sus compañías** sin embargo el **nivel de trabajo y responsabilidades, así como el tema de agendas**, no siempre permiten asistir a este tipo de actividades.

\* Contemplar la **necesidad no solo para personas en teletrabajo** sino en las demás modalidades de trabajo remoto.

\* Se pone sobre la mesa, **la posibilidad de conectar distintas personas de la organización por medio de la herramienta tecnológica**, y de esta manera, humanizar el proceso a partir de la interrelación de personas.

# Qué proponemos:



**Tellux**  
Asistente virtual



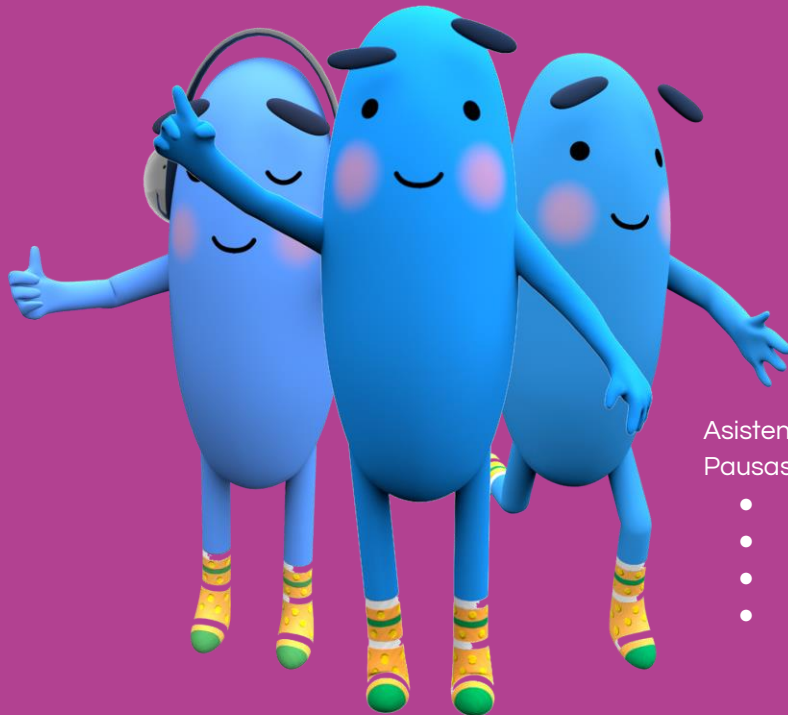
Programa de  
pausas activas

1. Que se diseñe un programa de pausas activas
2. Adaptar el asistente virtual a la propuesta de pausas activas
3. Evaluar aprendizaje continuo



# Qué proponemos:

## Adaptar Tellux a las pausas activas



Asistente Virtual para apoyo en las Pausas Activas:

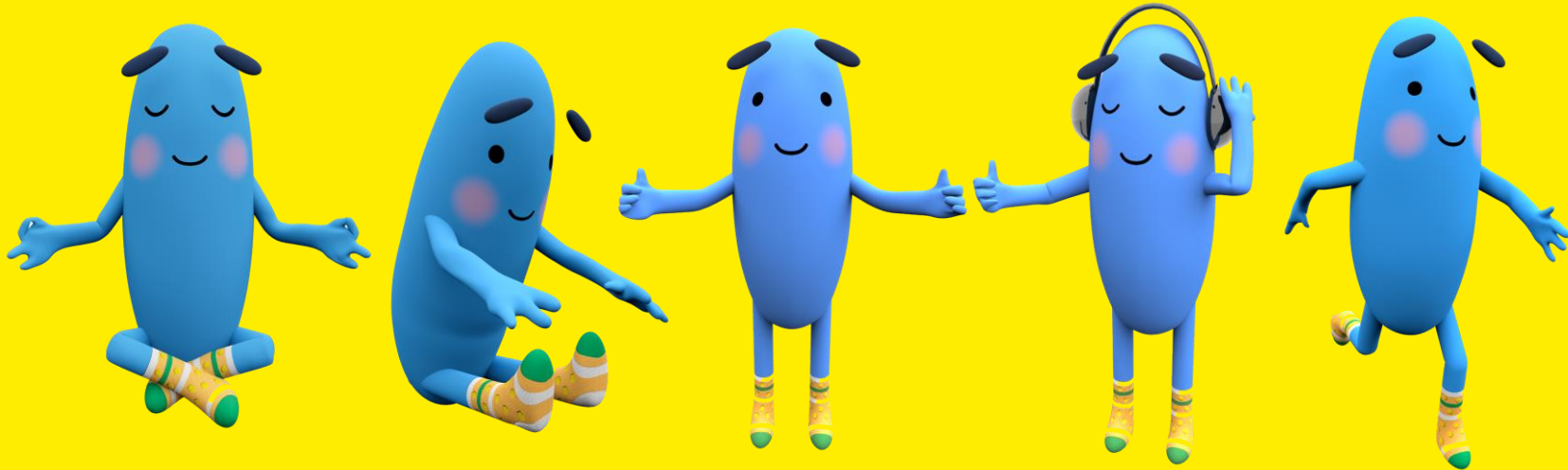
- Avatar Personalizable
- Aprendizaje inteligente
- Reconocimiento de Voz
- Apoyo en otras tareas

# TELLUX y su evolución:

## Prototipo 1.0 Marioneta



# TELLUX y su evolución: Prototipo 2.0 Render



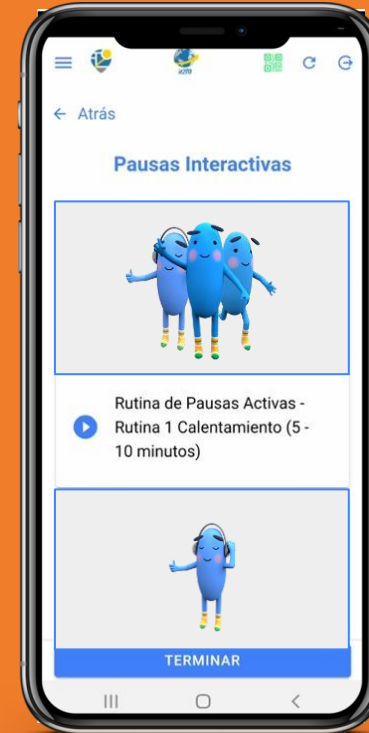
Retroalimentación de usuarios para fortalecer características de personalización, características de voz y de sincronización con agenda/calendario para facilitar momento de la pausa activa.

# TELLUX y su evolución:

## Prototipo 3.0 Versión App







**Tellux**  
Asistente virtual







# USER JOURNEY:

## USER JORNEY MAP - EN LA MAÑANA - TELLUX

1 Momentos del Usuario				
Inicio de la jornada laboral (Prende su computador o celular)	Labores diarias: Reuniones, trabajo activo en la pantalla (Uso de herramientas ofimáticas)	PAUSA ACTIVA MAÑANA	Labores diarias: Reuniones, trabajo activo en la pantalla (Uso de herramientas ofimáticas)	ALMUERZO
2 Acciones de Tellux				
Saludo Tellux Puede hacer un recuento rápido de la agenda del día o entregar tips de productividad		Activación Tellux: Pausa guiada de 10 minutos - Puede conectar distintos colaboradores o hacerse individual. (Sugerencia de Activación de cámara)		Tip de bienestar: Relacionado a la reunión PREVIO al almuerzo
3 Estado de ánimo del Usuario				
😊 😊	😊	😊	😊	😊
☹️				
4 Canales en donde estaría Tellux				
				

## USER JORNEY MAP - EN LA TARDE - TELLUX

1 Momentos del Usuario			
Labores diarias: Reuniones, trabajo activo en la pantalla (Uso de herramientas ofimáticas)	PAUSA ACTIVA TARDE	Labores diarias: Reuniones, trabajo activo en la pantalla (Uso de herramientas ofimáticas)	CIERRE DEL DÍA LABORAL
2 Acciones de Tellux			
	Activación Tellux: Pausa guiada de 10 minutos - Puede conectar distintos colaboradores o hacerse individual. (Sugerencia de Activación de Cámara)		Despedida Tellux Sugiere cómo apagar el computador / cel y da tips de desconexión para recargar energías
3 Estado de ánimo del Usuario			
😊	😊	😊	😊
4 Canales en donde estaría Tellux			
			



**Tellux**  
Asistencia Virtual

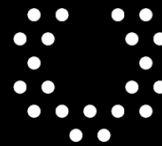
# Que nos llevamos

*Conclusiones y Recomendaciones:*

- \*La Ley 262 de 2020 nos da el derecho a la desconexión laboral
  - La pausa activa evoluciona
  - Escuchar a los teletrabajadores
  - El paradigma del “buen patrón” cambió, ahora existe el salario emocional
  - La tecnología NO es solo una herramienta de productividad, sino de bienestar
  - Tellux y su futuro



**Tellux**  
Asistente virtual



# Bibliografía:

Instituto Nacional de Salud. (2009). Instituto Nacional de Salud. Obtenido de Instituto Nacional de Salud: Ley 1355, 2009

<https://www.ins.gov.co/Normatividad/Leyes/LEY%201355%20DE%202009.pdf>

Di Martino, Vittorio. 2004. El teletrabajo en América Latina y el Caribe. Ginebra. Fuente: [www.idrc.ca](http://www.idrc.ca) (Consultado el: 01-02-2010)

Cisco Colombia (2017). La innovación al servicio de los empleados. Recuperado de <https://www.teletrabajo.gov.co/622/w3-article-15601.html>

Sampieri, R. H. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw Hill, 2018.

Lisboa, & Lisboa, R. (2021). ¿Qué es un focus group o grupo focal y para qué sirve?. Retrieved 18 June 2021, from <https://rockcontent.com/es/blog/focus-group/>

