
	Programa de Pausas Activas	CÓDIGO: PG1_TH
		VERSIÓN: 1
	Proceso Gestión del Talento Humano	FECHA DE APROBACION: 21/06/2024
		Página: 1 de 12

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	2
1. OBJETIVO.....	2
2. ALCANCE.....	2
3. DEFINICIONES.....	2
4. NORMATIVIDAD ASOCIADA.....	3
5. DESARROLLO.....	4
5.1 Movilidad Articular.....	4
5.2 Rumbaterapia.....	6
5.3 Juegos Mentales.....	8
5.4 Meditación.....	8
5.5 Relajación.....	9
5.6 Dinámicas.....	10
5.7 Hábitos Saludables.....	11
6. RELACIÓN DE FORMATOS.....	12
7. CONTROL DE CAMBIOS.....	12

	Programa de Pausas Activas	CÓDIGO: PG1_TH
		VERSIÓN: 1
	Proceso Gestión del Talento Humano	FECHA DE APROBACION: 21/06/2024
		Página: 2 de 12

INTRODUCCIÓN

Las pausas activas son una propuesta ergonómica que busca mejorar los espacios de trabajo en jornadas laborales largas, con el fin de crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada de trabajo (Mosquera, 2016).

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), es necesario interrumpir actividades laborales cada dos horas y realizar una pausa activa de cinco minutos, en busca de promover la salud en el ámbito laboral.

El programa de pausas activas es una estrategia dentro del plan de trabajo anual en Seguridad y Salud en el Trabajo y del Sistema de Vigilancia Epidemiológico que busca la prevención y la creación de conciencia en los colaboradores que integra la Agencia sobre la importancia de contar con hábitos saludables; adicionalmente busca promover prácticas preventivas con el fin de evitar enfermedades profesionales, el ausentismo y las incapacidades generadas por las mismas; también pretende generar bienestar en los ambientes de trabajo y contribuir a elevar los niveles de producción, favorecer el control del stress, la comunicación, el trabajo en equipo y las relaciones interpersonales.

El programa de pausas activas consiste en la utilización de técnicas variadas que puedan desarrollarse antes, durante y después de la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación y la energía corporal que permitan prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental.

1. OBJETIVO

Implementar un programa de pausas activas en la Agencia Distrital para la Educación Superior, la Ciencia y la Tecnología buscando crear conciencia sobre la importancia de adquirir hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral y de esta manera, promover bienestar y calidad de vida en los colaboradores.


2. ALCANCE

El programa de pausas activas incluye la descripción de las actividades a realizar durante los diferentes días de la semana y la manera en la que se realizará el seguimiento y acompañamiento correspondientes desde la dependencia responsable de su realización.

El programa aplica y permite la participación a servidores de carrera administrativa, provisionales, planta temporal y contratistas de la Agencia.

3. DEFINICIONES

Actividad Física: Se denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo.

	Programa de Pausas Activas	CÓDIGO: PG1_TH
		VERSIÓN: 1
	Proceso Gestión del Talento Humano	FECHA DE APROBACION: 21/06/2024
		Página: 3 de 12

Carga física: Se define como el conjunto de requerimientos físicos a los que está sometido el colaborador durante la jornada laboral. Se basa en el trabajo muscular estático y dinámico. La carga estática viene determinada por las posturas, mientras que la carga dinámica está determinada por el esfuerzo muscular, los desplazamientos y el manejo de cargas (Fundación MAPFRE, 1998).

Condición Física: Es el conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardiorespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras.

Deporte: Este se relaciona con un tipo de ejercicio enmarcado dentro de unas reglas especiales, en áreas claramente limitadas, con atuendos especiales y propios para esa práctica deportiva y generalmente con la intencionalidad de competir.

Fuerza: Es la tensión producida en los músculos por el esfuerzo requerido para el desempeño de una tarea.

Manipulación manual de cargas: Es cualquier actividad en la que se necesite ejercer el uso de fuerza por parte de una o varias personas, mediante las manos o el cuerpo, con el objeto de elevar, bajar, transportar o agarrar cualquier carga.

Movimiento: Es la esencia del trabajo y se define por el desplazamiento de todo el cuerpo o de uno de sus segmentos en el espacio.

Pausas activas: Consiste en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos (máximo 15 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental; y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

Postura: Se define como la relación de las diferentes partes del cuerpo en equilibrio.


Trabajo estático: Es aquel en el que la contracción muscular es continua y mantenida.

Trabajo dinámico: Ocurre cuando hay contracciones y relajaciones de corta duración.

4. NORMATIVIDAD ASOCIADA

Decreto 1072 de 2015: “Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo”.

Resolución 0312 de 2019: “Por la cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SGSST.”



	Programa de Pausas Activas	CÓDIGO: PG1_TH
		VERSIÓN: 1
	Proceso Gestión del Talento Humano	FECHA DE APROBACION: 21/06/2024
		Página: 4 de 12

5. DESARROLLO


En el desarrollo de este programa se realizan una serie de actividades durante los días de la semana a todos los colaboradores de la Agencia de acuerdo con lo descrito a continuación. Cada actividad tendrá una duración entre 10 a 30 minutos dependiendo de la actividad a realizar, contará con el acompañamiento de la Profesional de la Subgerencia de Gestión Administrativa, responsable de Seguridad y Salud en el Trabajo de la entidad y tendrá el respectivo registro de sus participantes en el Listado de Asistencia. Se describen a continuación las actividades a realizar:


5.1 Movilidad Articular

La movilidad articular es la capacidad de movimiento que presentan nuestras articulaciones (hombros, caderas, rodillas, etc). Las articulaciones son como engranajes que comunican partes del cuerpo y funciones y, por lo tanto, son los responsables del buen funcionamiento del cuerpo. A continuación, se describen algunos de los ejercicios a realizar:

PARTE DEL CUERPO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
OJOS	<ul style="list-style-type: none"> Movimiento de los ojos en: dirección diagonal, derecha e izquierda Con los ojos cerrados hacer movimientos circulares Con la yema de sus dedos realice una presión en las sienes, manteniendo sus ojos cerrados. Mantenga entre 5 a 7 segundos. 	
CUELLO	<ul style="list-style-type: none"> Coloque una mano al lado de su cabeza y aplique una fuerza moderada, trate de vencer la fuerza aplicando resistencia con su cuello, repita el ejercicio en la parte de atrás y de frente de su cabeza. Lleve su cabeza hacia un lado mientras con la mano tira del brazo por detrás de la espalda. Mantenga esta posición durante 10 segundos, luego repita con su otro brazo 	

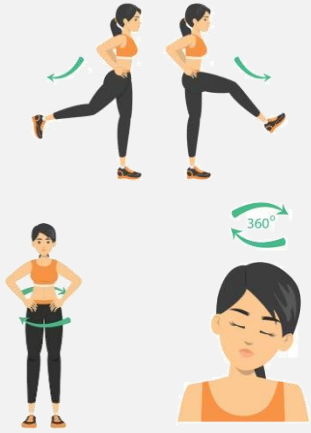
PARTE DEL CUERPO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
HOMBROS	<ul style="list-style-type: none"> Intente tocar sus dedos por detrás de su espalda. Mantenga esta posición 20 segundos y luego intercambie la posición Lleve los hombros hacia atrás durante 15 segundos y luego suelte. Realice flexiones de pecho, con ayuda de una pared. Ubíquese en frente de la pared a una distancia que pueda colocar las manos en ella (pared) y realice flexión de codos. Realice 3 series de 10 repeticiones. 	
MANOS Y CODOS	<ul style="list-style-type: none"> Tire suavemente cada uno de los dedos de la mano hacia atrás ayudándose con su otra mano. Mantenga este estiramiento con cada dedo durante unos 10 segundos aproximadamente. Hágalo con su otra mano otros 10 segundos durante 10 segundos, luego repita con su otro brazo. De pie o sentado, con la mano abierta intente separar los dedos (en forma de abanico.) Estire los músculos de los antebrazos, muñecas y dedos, realizando presión con la palma, sobre los dedos. 	
ESPALDA	<ul style="list-style-type: none"> Realice rotación de tronco manteniendo 5 segundos a cada lado, sin despegar los pies del suelo. Realice 5 veces a cada lado. Con ayuda de una silla, apóyese del espaldar, encorve su espalda, mantenga 10 segundos y luego suba la cabeza aumentando la curvatura lumbar o espalda baja, mantenga 10 segundos. Repita 5 veces. 	


	Programa de Pausas Activas	CÓDIGO: PG1_TH
		VERSIÓN: 1
		FECHA DE APROBACION: 21/06/2024
	Proceso Gestión del Talento Humano	Página: 6 de 12

PARTE DEL CUERPO	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
CADERA Y MIEMBROS INFERIORES	<ul style="list-style-type: none"> • Sentado, semicruce la pierna y realice movimientos de tobillo hacia arriba, abajo, y hacia los lados. Realice 5 veces, de manera contra lateral. • Movilice una pierna hacia adelante, hacia atrás y a los lados, como lo muestra la imagen, repítalo 5 veces, haga lo mismo con la otra pierna. • Agáchese, y gire el tronco con manos entrelazadas, manteniendo una pierna adelante y la otra atrás flexionando su rodilla. Realice 5 movimientos alternadamente. 	

5.2 Rumbaterapia

Se trata de ritmos bailables movidos donde se realicen movimientos de los segmentos corporales, evitando impactos o choques entre los participantes, con la rumbaterapia se trabajan todos los grupos musculares y se fortalece el trabajo en equipo. Se inicia con una rutina de estiramiento posteriormente se continúa la actividad y se finaliza nuevamente con rutina de estiramientos. Se describen algunos de estos estiramientos a continuación:


ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	
ESTIRAMIENTOS DE INICIO	Se realizan estiramientos para inicio de la actividad, esto ayuda a estimular la circulación saludablemente en las articulaciones y los músculos. Así pues, se puede evitar que éstas pierdan el flujo sanguíneo y la retención de líquidos. De este modo, las articulaciones y músculos pueden mantenerse en forma y flexibles.	

	Programa de Pausas Activas	CÓDIGO: PG1_TH
		VERSIÓN: 1
	Proceso Gestión del Talento Humano	FECHA DE APROBACION: 21/06/2024
		Página: 7 de 12

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	
		
RUMBATERAPIA	<p>Es una forma de incorporar nuevos movimientos a nuestro cuerpo, por medio de diferentes ritmos musicales ya sean salsa, merengue, cumbia, reggaetón y otras formas de baile, la rumbaterapia aporta beneficios tanto físicos como mentales en este caso al manejo de estrés, ansiedad, depresión, entre otros.</p>	  
ESTIRAMIENTOS FINAL	<p>En el momento en que se realiza una actividad física y se entrenan los músculos, el cuerpo produce ácido láctico que hace que los músculos estén fatigados y doloridos. Por lo tanto, es importante estirar al finalizar, ya que el estiramiento elimina el ácido láctico que se ha acumulado dentro del cuerpo y también relaja los músculos.</p>	    

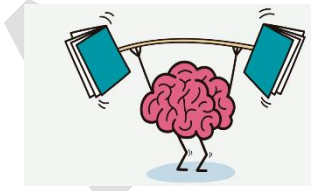

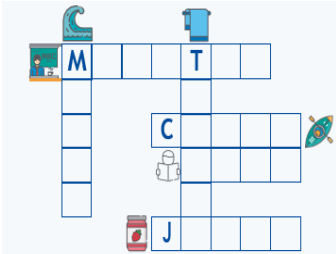
Piensa en el medio ambiente, antes de imprimir este documento.

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

	Programa de Pausas Activas	CÓDIGO: PG1_TH
		VERSIÓN: 1
	Proceso Gestión del Talento Humano	FECHA DE APROBACION: 21/06/2024
		Página: 8 de 12


5.3 Juegos Mentales

Con estas actividades se pretende crear un espacio para ayudar a realizar actividades acordes a pausa mentales estimulando la concentración. Se destacan algunas de ellas a continuación:

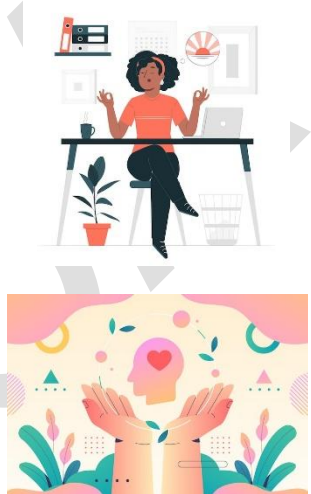

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
ESTIMULACIÓN COGNITIVA	Conjunto de técnicas y estrategias que tienen como objetivo la mejora del rendimiento y eficacia en el funcionamiento de capacidades cognitivas como la memoria, la atención o la percepción, entre otras.	
EJERCICIOS PARA LA COMPRENSIÓN	La comprensión es una de las capacidades cognitivas básicas que se encuentra íntimamente relacionadas con otras habilidades, de forma que ejercitarla y desarrollarla puede mejorar el rendimiento de esta y otras funciones cognitivas	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Responde a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el tercer mes del año? _____ • El hijo de tu hermano es tu _____ • ¿De qué provincia son los gaditanos? _____ • ¿Qué tipo de alimento es el melocotón? _____ • ¿Dónde trabaja un mecánico? _____ • ¿Cuál es el último día de la semana? _____ • ¿Cuál es la moneda que usamos actualmente? _____ • ¿Qué medio de transporte va bajo tierra? _____ • ¿Dónde compraría una libreta? _____ • ¿Qué cubierto utiliza para comer un yogur? _____ • ¿En qué estación del año se caen las hojas de los árboles? _____ • ¿En qué parte de la casa está la bañera? _____ • ¿Cuántas ruedas tiene una moto? _____ </div>
ESTIMULACIÓN HEMISFERIO IZQUIERDO Y DERECHO	<p>Con estas actividades se pretende crear un espacio para ayudar a realizar actividades acordes a pausa mentales estimulando la concentración.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcha cruzada - Figuras geométricas - Laberintos - Adivinanzas - Crucigramas 	 

5.4 Meditación

Se refiere a la práctica de la mente y el cuerpo por la que una persona enfoca su atención en algo, como un objeto, una palabra, una frase o la respiración, para reducir al mínimo pensamientos o sentimientos que distraen o causan tensión.


	Programa de Pausas Activas	CÓDIGO: PG1_TH
		VERSIÓN: 1
	Proceso Gestión del Talento Humano	FECHA DE APROBACION: 21/06/2024
		Página: 9 de 12

La meditación ayuda a relajar el cuerpo y la mente y a mejorar el estado general de salud y el bienestar. Se usa para aliviar el estrés, el dolor, la ansiedad y la depresión. A continuación, se describen dos de las principales actividades de meditación a realizar:

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
EJERCICIO DE MEDITACIÓN	Se trata de un ejercicio de meditación que busca entrenar la mente para lograr mayor concentración, claridad, positividad emocional y calma interior. A través de la toma de consciencia, del aquí y ahora, que permite ser capaces de conseguir un equilibrio mental	
MANDALAS	Esta técnica ayuda a despejar la mente y a encontrar la claridad para lo que realmente es importante. Su objetivo es mantener la calma y concentración en una actividad creativa	

5.5 Relajación

Aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración. Se destacan las siguientes actividades:

	Programa de Pausas Activas	CÓDIGO: PG1_TH
		VERSIÓN: 1
	Proceso Gestión del Talento Humano	FECHA DE APROBACION: 21/06/2024
		Página: 10 de 12


ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
AUTOMASAJE	Realizar automasaje en la parte que se desee cuello, hombros, cara con la yema de los dedos.	
MASAJE A UN COMPAÑERO:	Colocar las manos sobre la espalda del compañero y con la palma de las manos hacer movimientos en forma de círculos por toda la zona, luego repetir con la yema de los dedos.	
TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN - IMAGINACIÓN:	Aplicar técnicas de visualización-imaginación, de dos a tres minutos escenas agradables o neutras: paisajes, colores, sonidos, tacto, sabores, olores.	



5.6 Dinámicas

Las dinámicas de grupos en el trabajo se refieren a cómo los individuos interactúan y se relacionan en el entorno laboral. Estas dinámicas pueden impactar en la forma en que los colaboradores se comunican, colaboran, toman decisiones, resuelven problemas y se relacionan entre sí lo que permite mejorar el bienestar personal y grupal. Se destacan las siguientes dinámicas:

Piensa en el medio ambiente, antes de imprimir este documento.

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



	Programa de Pausas Activas	CÓDIGO: PG1_TH
		VERSIÓN: 1
	Proceso Gestión del Talento Humano	FECHA DE APROBACION: 21/06/2024
		Página: 11 de 12


ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
ORDENES CONTRARIAS	Se reciben órdenes y se realizan las actividades contrarias a lo que se menciona. Generando comunicación y agilidad mental entre los participantes.	
EL ESPEJO	Por medio del ritmo se movilizan todos los grupos musculares del cuerpo, se trabaja en la concentración y la capacidad de realizar en orden consecutivo los movimientos o gestos que se indiquen.	




5.7 Hábitos Saludables

Son aquellas conductas que se tienen asumidas como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

Esta actividad se realizará a través de charlas y/o talleres con relación a hábitos de vida saludable y en los cuales se buscará dar información para mejorar la calidad de vida de los colaboradores, se realizará el registro de participación. Los temas para tratar en estos espacios son:

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud y minimizar el riesgo de enfermedades	
HÁBITOS DE SUEÑO	Son aquellas conductas que favorecen el dormir.	

	Programa de Pausas Activas	CÓDIGO: PG1_TH
		VERSIÓN: 1
	Proceso Gestión del Talento Humano	FECHA DE APROBACION: 21/06/2024
		Página: 12 de 12

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
ACTIVIDAD FÍSICA	Se denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo.	
MANEJO Y CONTROL DEL ESTRÉS	Conjunto de técnicas que tienen la finalidad de equipar a una persona de mecanismos eficaces para afrontar el estrés.	
MANEJO CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y DROGAS	Conjunto de actuaciones frente al consumo de drogas o a otras conductas adictivas encaminadas a: Fomentar factores de protección, eliminar o modificar los factores de riesgo.	

6. RELACIÓN DE FORMATOS

CODIGO	NOMBRE DEL FORMATO
F6_P1_DE	Formato Lista de Asistencia

7. CONTROL DE CAMBIOS

Fecha	Versión	Descripción del Cambio

VALIDACIÓN	NOMBRE	CARGO	FECHA
Elaboró	Karen Andrea Mesa Quintero	Profesional Contratista de la Subgerencia de Gestión Administrativa	21/06/2024
Revisó	Ana María Cardona García	Profesional Especializado de la Subgerencia de Gestión Administrativa	21/06/2024
Aprobó	Camilo Cardozo Cruz	Subgerente de Gestión Administrativa	21/06/2024