

UTS

uts

## **PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS**

**CLAUDIA MILENA TORRES FIALLO**

**Profesional Universitario – Coordinadora de Grupo  
Coordinadora Grupo de Extensión y SSTMg.**

**DARLY XIMENA PÉREZ PULIDO**

**Terapeuta ocupacional  
Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo**



**VIGENCIA 2023 - 2026  
UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER  
COORDINACIÓN DEGRUPO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

## **INTRODUCCIÓN**

El programa de pausas activas tiene como finalidad crear conciencia en la comunidad que integra las UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER, sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal; busca promover hábitos preventivos de tal manera que podamos evitar la adquisición de enfermedades profesionales, el ausentismo y las incapacidades generadas por éstas.

Pretende generar espacios que mejoren los ambientes de trabajo y contribuir de esta manera a elevar los niveles de producción, favorecer el control del stress, facilitar la comunicación, el trabajo en equipo y mejorar las relaciones interpersonales.

## **JUSTIFICACIÓN**

Las Pausas Activas se definen como el uso de un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, con el fin de recuperar energías y ser eficientes en las labores, estas actividades compensan las tareas desempeñadas, revirtiendo la aparición de fatiga muscular y el cansancio ocasionados por el trabajo.

Por consiguiente, la aplicación de un Programa de Pausas Activas en los puestos de trabajo, surge principalmente como respuesta a la aparición de diferentes lesiones osteomusculares ocasionadas ya sea por el puesto de trabajo, posturas inadecuadas, agotamiento visual, contaminación auditiva, dolores musculoesqueléticos y articulares a nivel de espalda y miembros superiores e inferiores y hasta alteraciones vasculares periféricas (várices), entre otras.

## **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Toda organización está en riesgo de que su personal, sufra enfermedades profesionales, con el fin de prevenir la aparición de este tipo de afecciones laborales, las UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER, crea un espacio para sus colaboradores que consiste en la implementación del Programa de Pausas Activas, en la institución. Aprovechando el recurso humano contratado y con el apoyo de la ARL POSITIVA.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Implementar un programa de Pausas Activas en las UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER para crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral, buscando así la prevención de enfermedades profesionales y la promoción del bienestar, aumentando la satisfacción laboral de los integrantes de la comunidad Uteísta.

### **Objetivos Específicos:**

Promover conciencia en la salud respecto al autocuidado de los trabajadores y contratistas.

Fomentar la actitud positiva en el desarrollo de las actividades laborales y personales.

Prevenir la aparición de desórdenes físicos y psicológicos tales como la fatiga muscular y mental.

Promover actividades que ayuden a mejorar el clima organizacional.

Brindar herramientas que generen nuevos hábitos que promuevan el bienestar y la aplicación de técnicas que contribuyan a disminuir los niveles de estrés laboral.

Motivar la participación de la comunidad Uteísta a las prácticas de acciones preventivas y correctivas para mejorar su estilo de vida.

## MARCO CONCEPTUAL

**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 sicofísicos causados por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

### BENEFICIOS:

AUMENTAN	DISMINUYEN
La armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación.	El estrés laboral.
Alivian las tensiones laborales producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo.	Los factores generadores de trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores.
Incrementan el rendimiento en la ejecución de las labores.	Las ausencias al trabajo.

## METODOLOGÍA

La metodología será participativa y voluntaria

## ESTRATEGIAS

- ✓ Facilitar información sobre pausas activas, higiene postural, manejo de cargas, entre otras, a los trabajadores de planta, administrativos y docentes.
- ✓ Promover la ejecución de las pausas activas por medio del acompañamiento inicial, de manera que, una vez entendido el programa y sus actividades, los trabajadores de planta, administrativos y docentes deben asumir la práctica de las pausas activas como ejercicio laboral de autocuidado.
- ✓ Responder a las recomendaciones dadas por el profesional de la ARL POSITIVA en cada una de las visitas institucionales y/o capacitaciones programadas.

## IMPORTANTE

El acompañamiento a los trabajadores de planta, administrativos y docentes, por parte de los profesionales asignados, se realizará según la disponibilidad contractual del recurso humano.

Las sesiones a realizar serán a nivel grupal e individual; si durante la realización de estas actividades se observa alguna alteración de tipo físico como dolores musculares, articulares, entre otros, se dará la indicación al trabajador de asistir a la EPS donde se encuentre afiliado para su respectiva valoración y manejo clínico.

En caso de que algún trabajadores de planta, administrativos o docentes tenga el interés de ser acompañado en el proceso de aprendizaje de la realización de las pausas activas y por algún motivo, cualquiera que fuese, no se ha abordado por los profesionales adscritos para apoyar el programa, deberá escribir al correo [saludocupacional@correo.uts.edu.co](mailto:saludocupacional@correo.uts.edu.co) manifestando el interés de participación y describiendo los horarios y lugares en los cuales puede ser abordado.

## **RECURSOS**

### **Recursos Humanos:**

Darly Ximena Pérez Pulido.  
Terapeuta ocupacional.  
ESP-Seguridad y Salud en el trabajo.

Ramiro Dugarte Figueroa;  
Profesional en Deporte y actividad física dinamizador de pausas activas.

**Infraestructura:** Consultorio de Fisioterapia de la Institución.

**Materiales:** Implementos y elementos de insumo disponibles en el consultorio de Fisioterapia de la Institución.

**Evidencias:** Registro fotográfico y/o de asistencia.

**Económicos:** Pago por los honorarios de cada uno de los profesionales.

## MODELO DE SESIÓN PAUSA ACTIVA

### ACTIVIDADES

- ✓ Movilidad articular.
- ✓ Estiramiento.
- ✓ Actividades Lúdicas.
- ✓ Actividades de habilidad Mental.
- ✓ Masajes.
- ✓ Entre otras.

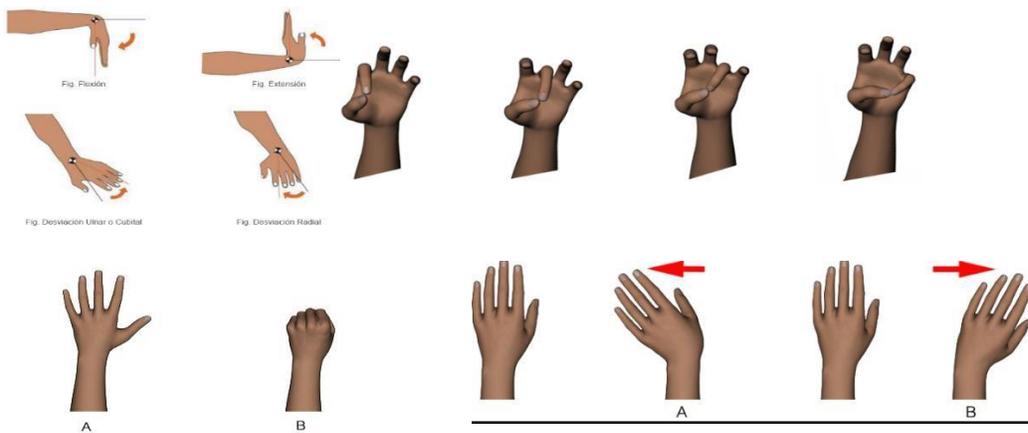
### Actividad 1; MOVIMIENTO ARTICULAR:

Como el nombre lo indica nos ayuda a ejercitar todas las articulaciones. Los movimientos que podemos realizar son flexión, extensión, abducción y aducción. Cada movimiento se puede repetir 8 veces.

### MOVIMIENTOS DE CUELLO-CABEZA Y HOMBRO.

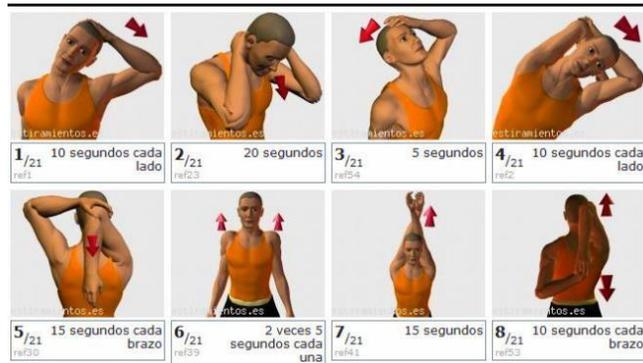


### MOVIMIENTOS DE MUÑECAS Y DEDOS.



## ACTIVIDAD 2; ESTIRAMIENTOS:

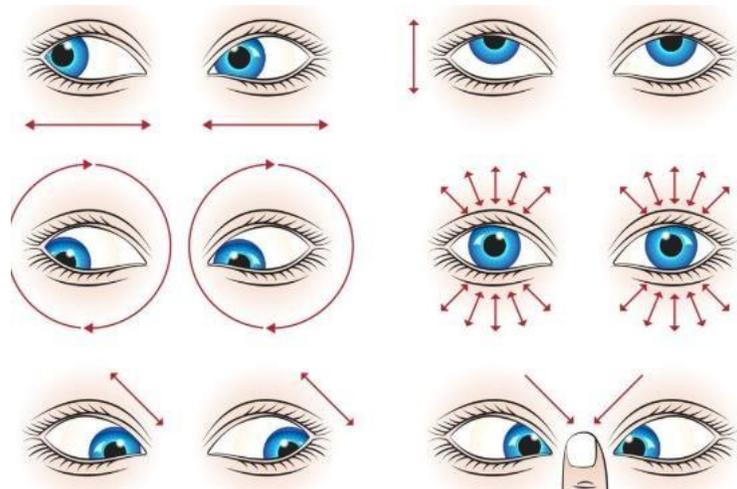
El estiramiento está enfocado hacia el trabajo muscular de tensión y distensión, porque cuando un músculo se relaja otro, su antagonista se contrae. Cada una de estas posturas las sostenemos por 15 segundos. Si la persona siente la necesidad de repetir nuevamente una postura lo puede hacer.



Esta es una rutina básica tanto para personas que trabajan de pie (con manejo de cargas) o sentadas (ya sea en oficina o trabajo repetitivo). Cada uno de los ejercicios se sostiene por espacio de 10 a 15 segundos.

## ACTIVIDAD 3; ATENCION Y CONCENTRACIÓN:

Las personas que trabajan frente a un PC o que sus funciones demanden mantener la visión y lo mental en una labor específica por un buen periodo de tiempo (1 hora de trabajo por 1 minuto de pausa activa), se aconseja que hagan pausas de descanso visual con movimientos como lo muestra la figura, mirar a diferentes distancias (lejos, cerca) y contraste con la intensidad de luz.



#### **Actividad 4; MASAJE PARA EL DOLOR DE CABEZA:**

Todos los pasos realizarlos con una respiración lenta y profunda.

##### **Paso 1:**

Con las yemas de los dedos y en forma circular masajear el área donde terminan las cejas.

Durante 30 segundos.



##### **Paso 2:**

Con toda la mano hacer un desplazamiento desde el centro de la frente hacia las orejas.

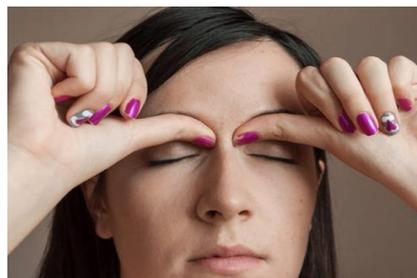
Durante 30 segundos.



##### **Paso 3:**

Con el dedo pulgar o índice hacer presión desde donde empieza hasta donde terminan las cejas.

Durante 30 segundos.



#### **ANEXOS DE OTRAS ACTIVIDADES.**

##### **ACTIVIDAD 1**

###### **Movilidad- calentamiento:**

1-Cabeza: Girar la cabeza hacia la derecha, luego al centro y luego hacia la izquierda (recuerda pausar en el centro) 5 veces.

2-Cabeza: inclinar la cabeza hacia el lado derecho, que la oreja trate de tocar el hombro, al centro, luego incline hacia la izquierda. 5 veces.

3-Relajación: inhalando (tomar aire por la nariz) lleve la cabeza hacia atrás luego exhalando (votando el aire por la boca) lleva la cabeza hacia delante. 3 veces.

4- Muñecas: Junte las palmas de las manos en el pecho (posición de rezar), movilizar manos arriba y abajo. 12 veces.

**Estiramiento:**

5- Cabeza: oreja derecha toca el hombro derecho, luego la mano derecha sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Oreja izquierda toca el hombro izquierdo, luego la mano izquierda sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Repetirlo 2 veces.

6- Cabeza: la cabeza gira sobre el lado derecho, luego la mano derecha sostiene el pómulo (cachete) izquierdo contar 10 segundos, luego se hace lo mismo sobre el lado izquierdo. Repetirlo 2 veces

7- Tronco: piernas separadas a la anchura de los hombros, rodillas semidobladas, brazos abiertos a la altura de los hombros, rote la columna sobre lado derecho contar hasta 10 segundos, al centro y luego al lado izquierdo, contar 10 segundos. Se repite 2 veces.

8- Tronco: piernas separadas a la anchura de los hombros, rodillas semidobladas, la mano derecha toca hombro contrario, la mano izquierda sostiene el codo derecho y hala sobre lado izquierdo, contar 10 segundos, luego realizar lo mismo, pero sobre el lado derecho. Se repite 2 veces.

9- Posición de pie: Juntar los pies y colocarse punta- talón 10 veces, se descansa 5 segundos y se cuenta otras 10 repeticiones.

**ACTIVIDAD 2**

**Movilidad- calentamiento:**

1- Hombros: movilidad circular de hombros 5 veces adelante y 5 veces atrás. Las manos pueden ir sobre los hombros o en tal caso al lado del cuerpo.

2- Elevar los hombros, como si fueran a tocar las orejas, contraer los músculos de la parte alta de la espalda contar hasta 5 y soltar los brazos con fuerza. Se repite 3 veces.

3- Cadera: piernas separadas a la anchura de los hombros, manos en la cintura, realizar 7 círculos con la cadera sobre el lado derecho y luego 7 sobre el lado izquierdo.

4- Piernas: Colocar mano en hombro de otro compañero como punto de apoyo, balancear la pierna derecha como un péndulo, adelante y atrás 10 veces mientras se apoya en la pierna izquierda, luego hacer lo mismo con la pierna izquierda mientras se apoya sobre la pierna derecha.

**Estiramiento:**

5- Brazos: piernas separadas, manos al frente entrelazadas, meter la cabeza entre los brazos y estirarse lo que más se pueda hacia delante. Se repite 2 veces.

6- Juntar los pies, manos entrelazadas atrás y elevar lo que más se pueda los brazos, cabeza siempre mira al frente contar 10 segundos. Se repite 2 veces

7- Cuello: Manos sobre la cabeza, el mentón toca el pecho contar 10 segundos. Se repite 2 veces.

8- Colocar las manos debajo del mentón (manos posición de rezar) llevar la cabeza hacia atrás contar 10 segundos. Se repite 2 veces.

9- Parejas: Colocar manos en la cintura, el otro compañero ubicado detrás, trata de juntar los codos, contar 10 segundos y se cambia con el otro compañero. Se repite 2 veces.

10- parejas: Un compañero se da un abrazo, el otro compañero ubicado detrás, alcanza y sostiene los codos tratando de juntarlos, contar 10 segundos y se cambia con el otro compañero. Se repite 2 veces.

### **ACTIVIDAD 3**

#### **Movilidad - calentamiento:**

1- Con dedos de mano derecha masajear dorso y palma de la mano izquierda, hacerlo mismo con la otra mano.

2- Masajear los dedos 3-

Halar dedo por dedo

4- Abrir y cerrar los dedos, también en forma de tijeras 5- Estirar

los dedos en forma de V.

#### **Estiramiento:**

6- Mano derecha al frente a la altura de los hombros con dedos mano izquierda sostiene mano derecha halando hacia atrás con cuidado, contar 10 segundos se repite con cada mano 2 veces.

7- Sacudirse los dedos.

8- Parejas: se paran frente a frente, cruzan las manos y se sostienen, luego empiezan a moverse como muñecos de trapo.

### **ACTIVIDAD 4**

#### **Movilidad- calentamiento:**

1- Desde la posición de pie, llevar los talones hacia atrás en forma alterna.

2- Llevar las rodillas al frente en forma alterna, como los soldados.

3- Piernas separadas lo que más se pueda, balancear el cuerpo hacia ambos lados.

4- Posición de pie: Juntar los pies y colocarse punta- talón 10 veces, se descansa 5 segundos y se cuenta otras 10 repeticiones.

5- Desde la posición de pie, movilizar el tobillo derecho en forma circular 10 veces hacia afuera y 10 veces hacia dentro, luego lo mismo, pero con tobillo izquierdo.

6- Cadera: piernas separadas a la anchura de los hombros, manos en la cintura, realizar 7 círculos con la cadera sobre el lado derecho y luego 7 sobre el lado izquierdo.

#### **Estiramiento:**

7- Brazos: piernas separadas, manos al frente entrelazadas, meter la cabeza entre los brazos y estirarse lo que más se pueda hacia delante. Se repite 2 veces.

8- Juntar los pies, manos entrelazadas atrás y elevar lo que más se pueda los brazos, cabeza siempre mira al frente contar 10 segundos. Se repite 2 veces

9- Manos arriba entrelazadas, empujarse y estirarse lo que más se pueda. Contar 10 segundos, Se repite 2 veces.

10- Abrir y cerrar los ojos con fuerza, hacerlo lentamente. Repetirlo 3 veces. 11- Con el

dedo índice y medio realizarse masajes sobre la sien.

12- Auto masaje cuello: Con ambas manos realice amasamiento del cuello y parte alta de la espalda. Individual

## **ACTIVIDAD 5:**

### **Movilidad- calentamiento:**

- 1- Cerrar puño y realizar movilidad de las muñecas hacia fuera 10 veces y hacia dentro 10 veces.
- 2- Abrir y cerrar los dedos. 10 veces
- 3- Posición de pie. Las manos se ubican a los costados del cuerpo. Al mismo tiempo, tocan los hombros (manos tocan los hombros). 10 veces
- 4- Posición de pie. Con los codos doblados a nivel de la cintura, girar las palmas de las manos arriba y abajo en forma continua. 10 veces.
- 5- Sacudir los dedos de las manos.
- 6- Realizar semicírculo con la cabeza 4 veces

### **Estiramiento:**

- 8- Cabeza: oreja derecha toca el hombro derecho, luego la mano derecha sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Oreja izquierda toca el hombro izquierdo, luego la mano izquierda sostiene la cabeza y se cuenta 10 segundos. Repetirlo 2 veces.
- 9- Cabeza: la cabeza gira sobre el lado derecho, luego la mano derecha sostiene el pómulo (cachete) izquierdo contar 10 segundos, luego se hace lo mismo sobre el lado izquierdo. Repetirlo 2 veces.
- 10- Elevar los hombros, como si fueran a tocar las orejas, contraer los músculos de la parte alta de la espalda contar hasta 5 y soltar los brazos con fuerza. Se repite 3 veces.
- 11- Tronco: piernas separadas a la anchura de los hombros, rodillas semidobladas, la mano derecha toca hombro contrario, la mano izquierda sostiene el codo derecho y hala sobre el lado izquierdo, contar 10 segundos, luego realizar lo mismo, pero sobre el lado derecho. Se repite 2 veces.
- 12- Parejas: Colocar manos en la cintura, el otro compañero ubicado detrás, trata de juntar los codos, contar 10 segundos y se cambia con el otro compañero. Se repite 2 veces.