

**PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS MENTALES UTS HUMANA
UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
ADMINISTRACIÓN 2019-2022
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
BIENESTAR INSTITUCIONAL**

JUSTIFICACIÓN

Las actividades laborales nos conducen a realizar tareas repetitivas por determinado periodo lo cual hace que se adquiera determinada carga mental laboral; las pausas activas mentales previenen y disminuyen el estrés, contribuye a disminuir la fatiga mental, estimula y favorece la capacidad de concentración, permite integrar a los diferentes grupos de trabajo, por consiguiente a través de la ejecución de las pausas mentales disminuye el riesgo psicosocial de enfermedades ocupacionales.

OBJETIVO

Brindar estrategias que permitan mitigar las acciones y posibles riesgos psicosociales que pueden presentar los funcionarios de las Unidades Tecnológicas de Santander, producto de su ejercicio laboral; a través del desarrollo de la actividad correspondiente a la intervención breve mensual y de fácil aplicabilidad, siendo la implementación de carácter voluntario, auto aplicable y de compromiso la réplica de ejecución de actividades diarias preventivas, por parte del funcionario.

ALCANCE

El programa de Pausas Activas Mentales UTS Humana tienen como población objeto a los funcionarios de las Unidades Tecnológicas de Santander, comprendidos de la siguiente manera: Personal de planta, Docentes, Administrativos y/ o contratistas. En caso de que algún funcionario tenga el interés de ser acompañado en el proceso de aprendizaje de la realización del Programa de Pausas Activas Mentales UTS Humana, y por algún motivo, cualquiera que fuese, no ha tenido conocimiento de las estrategias de intervención, deberá manifestar su interés a la Coordinación del Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo y /o la Coordinación de Grupo de Bienestar Institucional; como también puede comunicarse a través del correo institucional: saludocupacional@uts.edu.co

RESPONSABLES

Coordinación de Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo en transversalidad con la Coordinación de Grupo de Bienestar Institucional.

PROCEDIMIENTO

El presente programa enfocado en la prevención de la salud mental de los trabajadores, mediante la intervención breve mensual; desde el fortalecimiento personal, que permite la construcción de buenas prácticas, con el fin de propiciar un mejoramiento en la calidad de vida de los funcionarios de la Institución, reduciendo de esta manera la predisposición a los factores psicosociales. En consecuencia, se plantean intervenciones breves de alto impacto y de fácil réplica en aras de promover buenas prácticas referidas a las pausas activas mentales, las cuales se despliegan a continuación:

Se realizara al menos una intervención breve mensual, de fácil difusión, aplicabilidad y réplica, implementando al menos uno de los siguientes recursos:

- 1) Medios de difusión: Radio, Medios de Comunicación, Correo Institucional, entre otros.
- 2) Actividades comprendidas desde: Capacitaciones, Sensibilizaciones, Talleres, Jornadas, entre otras

Estas estrategias de intervención se encuentran enfocadas a la socialización de buenas prácticas en la promoción de pausas activas mentales, en la búsqueda de crear hábitos saludables e incentivar el bienestar de los funcionarios; adquiriendo los trabajadores de esta manera el compromiso de ejecutar acciones diarias preventivas, partiendo de la sensibilización e información brindada mediante las estrategias de intervención para la construcción de conocimiento; dirigido por la Coordinación de Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo y la Coordinación del Grupo de Bienestar Institucional.

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

RECURSOS:

Se implementará al menos uno de los siguientes recursos, en la aplicación de la estrategia de intervención seleccionada, para el desarrollo de la actividad correspondiente al programa en mención:

- 1) Medios de difusión: Radio, Medios de Comunicación, Correo Institucional, entre otros.
- 2) Actividades comprendidas desde: Capacitaciones, Sensibilizaciones, Talleres, Jornadas, entre otras.

EVIDENCIA:

-La evidencia varía según el recurso implementado en el desarrollo de la actividad, los cuales podrán ser registrados por al menos uno de los siguientes formatos institucionales y/o estrategias digitales:

-Formatos institucionales: Evidencia Fotográfica; R-BI-36, R-SS-04

-Estrategias Digitales: Correo Institucional, Portal Web Institucional, Medios de Comunicación Masiva, entre otras.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	FECHA	RECURSOS	RESPONSABLE
<p>1. Se realizara al menos una intervención breve mensual, de fácil difusión, aplicabilidad y replica, enfocada a la socialización de buenas prácticas en la promoción de pausas activas mentales, en la búsqueda de crear hábitos saludables e incentivar el bienestar de los funcionarios; adquiriendo los trabajadores de esta manera el compromiso de ejecutar acciones diarias preventivas, partiendo de la sensibilización e información brindada en la construcción de conocimiento dirigido por la Coordinación de Grupo de Seguridad y Salud en el trabajo y la Coordinación del Grupo de Bienestar Institucional.</p>	<p>Mensual según disponibilidad del recurso humano.</p>	<p>-Medios de difusión: Radio, Medios de Comunicación, Correo Institucional, entre otros.</p> <p>-Actividades comprendidas desde: Capacitaciones, Sensibilizaciones, Talleres, Jornadas, entre otras.</p>	<p>-Coordinación de Grupo de seguridad y salud en el trabajo.</p> <p>-Coordinación de Grupo de Bienestar Institucional</p>

BIBLIOGRAFÍA

Anderson P, Gual A, Colon J. (2008) Organización Panamericana de la Salud. Alcohol y atención primaria de la salud: informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas.
https://www.who.int/substance_abuse/publications/alcohol_atencion_primaria.pdf

Ministerio de Salud y de la Protección Social. Salud Pública.
<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/SaludPublica.aspx>