



DOCUMENTO PAUSAS ACTIVAS

COORDINACIÓN DE CONTRATACIÓN, BIENESTAR LABORAL Y SST.

M.Sc. CLAUDIA MILENA TORREZ FIALLO
Coordinadora de Contratación, bienestar Laboral y SST



VIGENCIA 2019 - 2022

Elaboró:
Esp. Jhonny Enrique Camargo Monsalve.
Profesional de apoyo.



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER COORDINACIÓN DE GRUPO DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO BIENESTAR INSTITUCIONAL

PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS.

INTRODUCCIÓN

El programa de pausas activas tiene como finalidad crear conciencia en los empleados de las UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER, sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal; buscamos promover hábitos preventivos de tal manera que podamos evitar la adquisición de enfermedades profesionales, el ausentismo y las incapacidades generadas por estas. Pretendemos generar espacios que mejoren los ambientes de trabajo y contribuir de esta manera a elevar los niveles de producción, el manejo del stress, la comunicación, el trabajo en equipo y las mejores 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 musculo esqueléticos 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 cada una de sus sedes. Aprovechando el recurso humano contratado por nuestra institución y con el apoyo de la ARL LIBERTY.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar e implementar un programa de Pausas Activas en cada una de las sedes de las UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER con el fin de crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral, buscando así la prevención de adquirir enfermedades profesionales con el fin de promover bienestar y aumentar la satisfacción laboral y mejorar salud física y emocional de la comunidad Universitaria.

Objetivos Específicos:

Promover conciencia en la salud respecto al autocuidado en el empleado.

Dar manejo positivo las actividades que promuevan la monotonía durante la jornada laboral.

Prevenir la aparición de desórdenes físicos y psíquicos 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 mejorar los niveles de estrés laboral.

Motivar la participación de la comunidad universitaria a la realización de acciones preventivas y correctivas en 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 desórdenes 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. |

METODOLOGIA

La metodología será participativa donde se combinarán las actividades que se realizarán durante la semana (jornada de la mañana y/o jornada de la tarde) de 5 a 8 minutos cada una.

ESTRATEGIAS

- Se dará un instructivo a cada uno de los docentes, funcionarios del área administrativa y funcionarios de planta sobre la postura correcta que se debe tener en el puesto de trabajo.
- Identificar líderes que ayuden a promover el programa de pausas activas en cada una de las sedes y oficinas.
- Responder a las recomendaciones dadas por el profesional de la ARL LIBERTY en cada una de las visitas institucionales y/o capacitaciones programadas.

La realización de las Pausas Activas se lleva a cabo en los diferentes puestos de trabajo de la Sede Principal de las Unidades Tecnológicas de Santander en la ciudad de Bucaramanga, las cuales son presentadas a toda la comunidad docente; administrativa y funcionarios de planta docente; logrando la participación además con la ARL LIBERTY se realiza una verificación del puesto de trabajo y se socializan indicaciones y recomendaciones con el fin de fomentar estilos de vida saludables.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se indica a los trabajadores las acciones que se deben tomar para disminuir el ausentismo laboral y el inicio de



patologías asociadas por el puesto de trabajo, además de ofrecerle la posibilidad de recibir asistencia en el Servicio de Terapia Física con que cuenta la Institución.

Igualmente durante la implementación de las Pausas Activas, se realizará la toma de Presión Arterial y Control de Peso con el fin de prevenir riesgo cardiovascular, afección frecuente en población sedentaria y con malos hábitos de vida en apoyo con la Caja de Compensación Familiar CAJASAN con el área de salud y el acompañamiento de los profesionales de apoyo de las Unidades Tecnológicas de Santander como son un Fisioterapeuta, un Terapeuta Ocupacional y un Profesional en Cultura Física Deporte y Recreación.

El tiempo destinado para estas actividades se desarrolla en los periodos académicos semestrales, tiempo en el cual se da prioridad a los docentes; administrativos y personal de planta; servicios generales y de mantenimiento.

La realización de Actividades de Promoción y Prevención enfocadas en el desarrollo de un Programa de Pausas Activas, se hace necesario para prevenir la aparición de lesiones osteomusculares, dirigido principalmente a la comunidad administrativa, docentes; servicios generales y de mantenimiento con que cuenta la institución.

Las sesiones a realizar serán a nivel grupal e individual, y si durante la realización de estas actividades se observa alguna alteración de tipo físico como dolores musculares, articulares, entre otros, posiblemente ocasionados por factores externos relacionados con el puesto de trabajo, se dará la indicación al trabajador de asistir al servicio médico para obtener un dictamen y así recomendar ir a la EPS donde se encuentre afiliado el trabajador para un manejo de terapia prescrita.

Las Unidades Tecnológicas de Santander cuenta con un Profesional en Fisioterapia especialista en Salud Ocupacional, que actualmente tiene a su cargo el consultorio de fisioterapia de la Institución bajo la Oficina de Bienestar Institucional y en apoyo a la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo.

ACTIVIDADES:

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



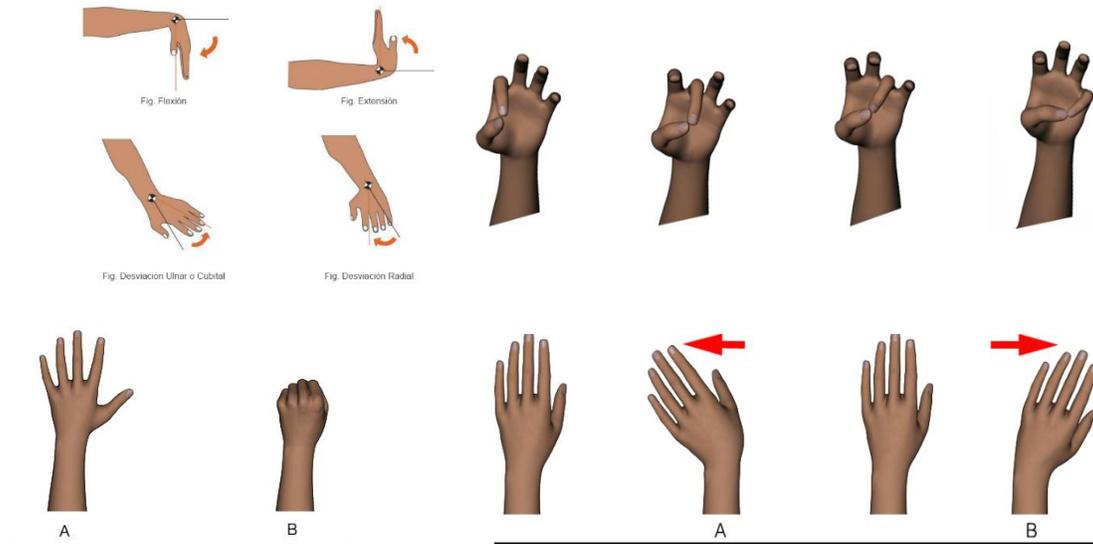
Actividad 1; MOVIMIENTO ARTICULAR:

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:

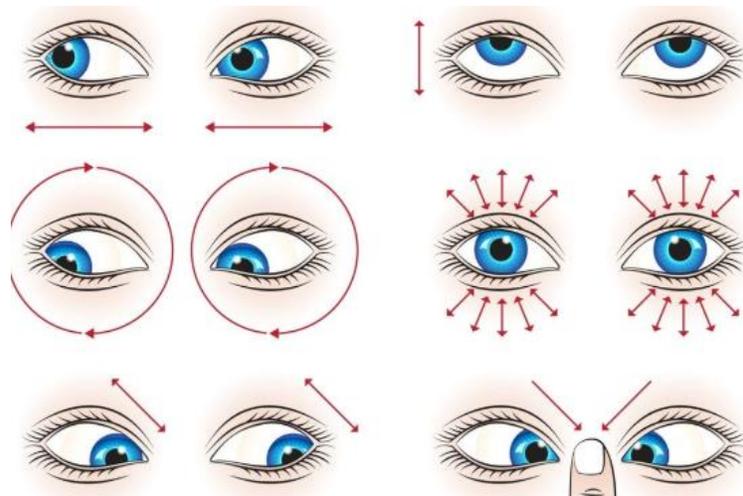
El estiramiento está enfocado hacia el trabajo muscular de tensión y distensión, porque cuando un músculo se relaja otro, su antagonista se contrae. Cada una de estas posturas las sostenemos por 15 segundos. Si la persona siente la necesidad de repetir nuevamente una postura lo puede hacer.



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.





RECURSOS

Humano:

Ivonne Herrera Betancourt.

Profesional de Fisioterapia y Especialista en Salud Ocupacional.

Darly Jimena Pérez Pulido.

Terapeuta ocupacional.

Jhonny Enrique Camargo Monsalve.

Profesional en Cultura Física Deporte y Recreación, Especialista en Administración Deportiva.

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: Formatos de diligenciamiento RSS 04 y RBI 05 e informe estadístico semestral.

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

PROPÓSITO

Con la realización de esta actividad se busca brindar beneficios en: Prevenir y aliviar molestias posturales; Reducir el nivel de estrés de los empleados; activar física y mentalmente al trabajador, lo que garantiza un mejor desempeño laboral; disminuir el ausentismo laboral; Reducir los niveles de ansiedad e irritabilidad y aumentar el grado de unión trabajador-empresa.

Por tanto, el propósito es responder a la problemática de trastornos osteomusculares con el objeto de aliviar tensiones, rigidez muscular, lesiones causadas por movimientos repetitivos mejorar la postura y reducir los niveles de estrés que son enfermedades reportadas comúnmente, y de esta manera poder



contar con colaboradores saludables, relajados y motivados que generen resultados sobresalientes para la institución.

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-Relajacion: 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-Munecas: 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, hacer lo 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:

5- 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.

6-Sacudirse los dedos.

7- 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 los 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, empinarse 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

7- 2 círculos completos con la cabeza.

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 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.