ACTA PAUSAS ACTIVAS.

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST)

Fecha: 03 de septiembre de 2025
Hora: 10:00 am
Lugar: Terraza

Asistentes:

- Monica Alejandra Bernal
- Carolina Martinez
- Yeison manrique
- Angela novoa
- Nadia Velandia
- Carolina Galeano
- Mateo Barerra
- Freddy Badillo
- Maria Fernanda Martinez
- Dayan nieto

OBJETIVO
Promover la salud ocupacional y la prevención de enfermedades laborales mediante la realización de pausas activas con ejercicios de baile y estiramientos, fomentando la movilidad, la buena postura y el bienestar físico y mental de los colaboradores.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
Durante la sesión se llevaron a cabo las siguientes acciones:

- Explicación de la importancia de las pausas activas en la prevención de lesiones osteomusculares y el manejo del estrés laboral.
- Ejercicios de baile guiado con movimientos rítmicos para activar la circulación y mejorar el estado de ánimo.
- Estiramientos específicos para cuello, hombros, espalda, brazos y piernas, enfocados en liberar la tensión acumulada por las posturas de trabajo.
- Recomendaciones de higiene postural para aplicar durante la jornada laboral.
-

CIERRE

- Se socializó la importancia de incorporar estos ejercicios de manera regular.
- Se dejaron recomendaciones de higiene postural y autocuidado para el resto de la jornada laboral.

RESULTADOS ESPERADOS
Con la implementación de esta actividad, se espera:

- Disminuir el ausentismo laboral ocasionado por molestias musculoesqueléticas.

- Promover una cultura preventiva frente a riesgos laborales derivados de la carga física.
- Fortalecer el sentido de pertenencia de los colaboradores hacia la empresa.
- Mejorar el rendimiento y la productividad mediante un ambiente laboral saludable.

COMPROMISOS Y ACUERDOS

- Los colaboradores se comprometen a realizar pausas activas mínimas de 10 minutos cada 2 horas de trabajo.
- El área de Seguridad y Salud en el Trabajo continuará promoviendo estrategias de bienestar físico y mental.
- Se programarán periódicamente nuevas actividades de pausas activas, incorporando diferentes modalidades (baile, yoga, ejercicios de respiración, entre otras).
- Los líderes de cada área motivarán a sus equipos para replicar lo aprendido durante la actividad.

Evidencia






Carlos Sebastián Pineda Mozo
Responsable SST – Corporación Dc Arte
CC:1.022.405.805