PROTOCOLO PAUSAS ACTIVAS

FUNDACION ARCOIRIS DE AMOR



2026

INTRODUCCION

Es importante tomar unos minutos del día laboral para ejercitar el cuerpo y prevenir algunas enfermedades.

Personas que trabajan sentadas frente a un computador 8 horas o más, de reunión en reunión, contestando el teléfono, redactando correos, sobrellevando apenas las labores del día, la espalda duele, los pies están cansados, las manos escriben sin parar.

Esta podría ser la descripción de un día laboral de cualquier trabajador colombiano. “mucho trabajo y poco movimiento” gran error. El hecho de permanecer varias horas estáticos, en la misma posición, y realizando la misma actividad puede ocasionar graves problemas de salud.

MARCO LEGAL

LEYES DE LA SALUD OCUPACIONAL QUE RIGEN EN COLOMBIA

LEY	CONTENIDO
Ley 9 de 1979	Ley marco de la Salud Ocupacional en Colombia.
Resolución 2400 de 1979	Conocida como el "Estatuto General de Seguridad".
Decreto 614 de 1984	Crea las bases para la organización y administración de la Salud Ocupacional.
Resolución 2013 de 1986	Establece la creación y funcionamiento de los Comités de Medicina, Higiene y Seguridad Industrial en las empresas.
Resolución 1016 de 1989	Establece el funcionamiento de los Programas de Salud Ocupacional en las empresas.
Decreto 1295 de 1994	Establece la afiliación de los funcionarios a una entidad Aseguradora en Riesgos Profesionales (ARP).
Decreto1346 de 1994	Por el cual se reglamenta la integración, la financiación y el funcionamiento de las Juntas de Calificación de Invalidez.
Decreto 1772 de 1994	Por el cual se reglamenta la afiliación y las cotizaciones al Sistema General de Riesgos Profesionales Medidas de protección de salud.
Decreto 1832 de 1994	Por el cual se adopta la Tabla de Enfermedades Profesionales.
Resolución 6398 de 1991	Por la cual se establece procedimientos en materia de salud ocupacional.

MARCO CONCEPTUAL

¿Qué son las pausas activas?

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

¿Por qué deben realizarse?

Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el

cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambres y dolor en los pies.

¿Quiénes deben realizar las pausas activas?

Todas las personas que realicen una labor continua por 2 horas o más; trabajos de oficina, trabajos que implican postura bípeda o de pie, o aquella que dedique más de 3 horas continuas de su tiempo a una sola labor, debe parar un momento y realizar una pausa por el bienestar de su salud física y salud mental.

¿Cómo deben realizarse estos ejercicios?

Pueden realizarlos en cualquier momento, antes de que aparezca la fatiga muscular. Es recomendable hacerlos: Al inicio y mitad de la jornada.

¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?

• Reducen la tensión muscular
• Previene lesiones osteomusculares
• Disminuye el estrés y la sensación de fatiga
• Mejoran la atención y la concentración
• Mejoran la postura

¿Quiénes no deben realizar las pausas activas?

Personas que tengan las siguientes enfermedades deben consultar con su médico antes de realizar las pausas activas en su lugar de trabajo:

• Fracturas no consolidadas
• Hipoglicemia
• Personas hipertensas
• Personas que necesiten o requieran reposo

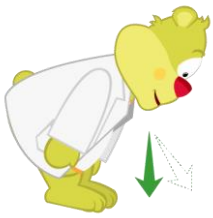
¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de realizar las pausas activas?

- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- La Respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- Realizar ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
- En el momento del estiramiento no se debe sentir dolor, si se llegase a presentar a causa de que no se está realizando el estiramiento de forma adecuada.
- Elige en primer lugar ejercicios para relajar la zona donde más sientes que se acumula el cansancio.

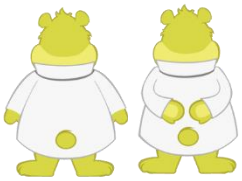
- Para que un ejercicio sea realmente beneficioso debes hacerlo suavemente y acompañado de la respiración adecuada.

16 EJERCICIOS PARA REALIZAR EN UN DÍA LABORAL.

MEDIA MAÑANA

		
GIRE LA CABEZA HACIA SU LADO DERECHO Hasta que su mentón quede casi en la misma dirección que su hombro. Sostenga esta posición por cinco minutos y vuelva al centro. Luego realícelo al lado contrario. Repetir el ejercicio tres veces.	**INCLINE SU CABEZA HACIA ATRÁS** Permanecer en esta posición por 5 segundos. Vuelva al centro, baje la cabeza mirando hacia el suelo y sostenga de nuevo por 5 segundos. Realizar tres repeticiones de cada lado. Recuerde que los movimientos deben ser lentos y suaves.	**LLEVAR LOS HOMBROS HACIA LAS OREJAS** Sostenga por 10 segundos, descanse y repetirlo tres veces.
		
EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE Lleve las manos a la cintura y los hombros hacia atrás. Contraer el abdomen y sostener 10 segundos. Repetir tres veces.	**EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE** Separe un poco las piernas e incline las rodillas. Estire los brazos hacia abajo tanto como el cuerpo resista. Repetir tres veces.	**EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE** Suba la rodilla derecha al pecho. Sostenerla con la mano por 10 segundos y luego cambiar de pierna. Repetir tres veces en cada lado.
		
EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE Desde la punta hasta el talón. Repetir tres veces.	**REALIZAR MOVIMIENTOS CIRCULARES DE TOBILLO** Hacia ambos lados con cada pie.	**ESTIRAR LOS BRAZOS HACIA EL FRENTE** Juntar las palmas de las manos y realizar movimientos hacia abajo, arriba y hacia los lados. Realizar el ejercicio durante 10 segundos.

MEDIA TARDE

		
CON LA MIRADA AL FRENTE Llevar su mano derecha sobre la oreja izquierda y reclinar la cabeza hacia el lado derecho. Mantenga esta posición por 5 segundos. Volver al centro y repetirlo de manera contraria hasta completar tres veces por cada lado.	**CON LOS BRAZOS EN SU ESPALDA** Tomar la muñeca izquierda con la mano derecha y halar suavemente hacia abajo. Inclinar la cabeza hacia el hombro derecho. Sostener por 10 segundos. Cambie de lado y realizar tres repeticiones.	**ENCOGER LOS HOMBROS HACIA LAS OREJAS** Muévalos hacia atrás en círculos. Luego hágalo en dirección opuesta. Realizar tres repeticiones a cada lado.
		
EN POSICIÓN BÍPEDA O DE PIE Separe las piernas 15 cm, contraiga el abdomen, incline la espalda hacia el frente y estire los brazos. Cuente hasta 10 y repita diez veces.	**CAMINE EXAGERANDO LA PISADA** Punta y talón durante 10 segundos	**CERCA AL PECHO, ENTRELACE LAS MANOS** Realizar rotaciones de muñeca hacia los dos lados. Realice tres rotaciones.
		
ESTIRAR EL BRAZO DERECHO HACIA EL FRENTE De manera que la palma de la mano quede hacia arriba. Con la mano izquierda empuje hacia abajo los dedos de la mano derecha, descanse y cambie de lado. Repítalo tres veces.		

RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS EN EL CDI

1. Se realizará inicialmente sensibilización y entrega de información al talento humano sobre los conceptos, la importancia y las diferentes técnicas de pausas activas.
2. Se realizarán dos pausas activas durante la jornada laboral, una en la mañana y otra en la tarde, se estima conveniente hacerlo durante el consumo de los refrigerios. Se divide el equipo de trabajo en dos grupos para que mientras uno de ellos realiza la pausa activa el otro este al cuidado de los niños y luego se efectúa rotación.
3. Se estima un tiempo aproximado de la pausa activa entre 7 y 10 minutos.
4. Se realizará un cronograma de las pausas activas.
5. Se realizará una actividad en el mes de pausas activas.

NOMBRE DEL COMITÉ PAUSAS ACTIVAS		
MES	**NOMBE DE LA ACTIVIDAD**	**OBBJETIVO**
FEBRERO	DIALOGO DE LA IMPORTACIA DE PAUSAS ACTIVAS	INVOLUCRAR AL TALENTO HUMANO CDI CON LAS PAUSAS ACTIVAS PARA PREVENIR FATIGAS Y ESTRÉS LABORAL TENIENDO EN CUENTA LA IMPORTANCIA DE LAS MISMAS.
MARZO	VIDEO PAUSAS ACTIVAS https://www.youtube.com/watch?v=T7fWA2WOTjc	PERMITIR UN MEJOR DESEMPEÑO LABORAL
ABRIL	FOLLETO PREVENCION ALTERACIONES FISICAS Y MENTALES	PREVENIR ALTERACIONES PSICOFÌSICAS Y MENTALES POR MEDIO DE IMÁGENES ALUSIVAS DE MOVIMIENTOS ARTICULARES, ESTIRAMIENTOS, Y GINACIA CELEBRAL
MAYO	JUGANDO JUEGOS DE MESA	CONCIENTIZAR AL PERSONAL DEL CDI CASTILLO DE COLORES LA IMPORTANCIA DE CAMBIAR RUTINAS EN CADA LABOR REALIZANDO PAUSAS ACTIVAS.
JUNIO	YOGA “CUIDANDO MI CUERPO”	PROMOVER LA INTEGRACIÒN PERSONAL Y SOCIAL DE TODO EL TALENTO HUMANO.
JULIO	MASAJES CORPORALES EN PAREJAS.	FAVORECER Y RECUPERAR LA ENERGIA A TRAVÈS DE DIFERENTES MASAJES CORPORALES
AGOSTO	RELAJACIÒN POSITIVA	LIBERAR TENSIONES MUSCULARES QUE PRODUCEN FATIGA
SEPTIEMBRE	MOMENTO DE SPAC	PERMITIR QUE EL CUERPO LIBERE LAS TENSIONES MUSCULARES
OCTUBRE	EL CUERPO EN MEDITACIÒN	REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÈS Y MODIFICAR LAS EMOCIONES DEL PERSONAL CDI CASTILLO DE COLORES
NOVIEMBRE	JUGANDO JUEGOS DE COORDINACIÒN https://www.youtube.com/watch?v=C5Qb3KK6G3A	EXPERIMENTAR DIFERENTES MOVIMIENTOS DENTRO DE CADA POSTURA CORPORAL
DICIEMBRE	COMPETENCIAS COROGRAFICAS	PROMOVER EN TODO MOMENTO LAS PAUSAS ACTIVAS EN GRUPO A TRAVÈS DEL BAILE.