Fundación Social Castillo San Lucas
Huellas y Talentos

Carrera 10F Este # 20-96 sur Teléfono 8170040

PROTOCOLO PAUSAS ACTIVAS

JARDIN HUELLAS Y TALENTOS

2026

INTRODUCCION

El Jardin Huellas y Talentos busca disminuir la exposición a factores de riesgo ergonómicos realizando control de las condiciones de trabajo y la persona a nivel de posturas, fuerzas y movimientos. Dentro de las medidas de control de los factores de riesgo se ha establecido las pausas activas como estrategia de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Las pausas activas se desarrollan mediante la ejecución de ejercicios estructurados a través de sesiones cortas de actividad física, mental y de descanso visual, en el marco del entorno laboral. La ejecución de pausas activas genera múltiples beneficios, entre los cuales se incluyen la activación de la circulación sanguínea, disminución de la sobrecarga muscular, activación de la respiración, reducción de la fatiga ocular, física y mental, la disminución de los riesgos laborales de tipo biomecánico, psicosocial y cardiovascular favoreciendo principalmente los sistemas músculo esquelético, cardiovascular y nervioso, contribuyendo a la prevención de lesiones y enfermedades musculoesqueléticas. En este contexto, es importante continuar fomentando la cultura de autocuidado en el ambiente laboral, promoviendo hábitos saludables para la prevención de enfermedades laborales y de lesiones y accidentes laborales. Lo anterior requiere del compromiso individual para que se realice la actividad y se permita el desarrollo de esta, dado su aporte al bienestar y mejora de la productividad y desempeño laboral. Así las cosas, el presente documento describe aspectos fundamentales a tener en cuenta para implementar en la entidad, lo relacionado con las pausas activas.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Promover la salud y el bienestar de las personas a través de las pausas activas como hábito saludable dentro de la jornada laboral o desarrollo de las actividades contractuales, para fomento del bienestar de los colaboradores y colaboradoras del jardin huellas y talentos

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Mejorar la salud física y mental (disminuyendo fatiga, rigidez y estrés), aumentar la productividad y el rendimiento,de los colaboradores y colaboradoras
- Prevenir enfermedades laborales como desórdenes osteomusculares, fomentar hábitos saludables y mejorar el ambiente laboral a través de la interacción y el autocuidado

JUSTIFICACION:

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.

Frecuencia y duración Las pausas activas deberán ser desarrolladas durante la jornada laboral o desarrollo de las actividades contractuales, dos veces al día y con una duración de 10 a 15 minutos como máximo. Nota: La frecuencia se debe adaptar según las necesidades de la dependencia y características individuales sin afectar la productividad, garantizando la seguridad durante la realización de estas. Para las personas que presentan patologías de origen osteomuscular se recomienda realizar una pausa activa cada dos horas de trabajo continuo ó de acuerdo a la recomendación médica individual.

1. Pausa Activa: Se ha establecido un espacio para realizar pausa activa en el jardin, En este espacio, se realizan ejercicios de movilidad articular, ejercicios de estiramiento muscular de columna cervical, dorsal, lumbar, miembros superiores e inferiores; ejercicios de gimnasia cerebral para activación de hemisferios cerebrales mejorando la concentración y creatividad; técnicas de respiración para reducir la fatiga mental y ejercicios de pausa activa visual reduciendo la fatiga ocular. Estas actividades se ejecutan de la siguiente manera:

Muévete: podrá acceder a una rutina de ejercicios con prescripción médica, que incluye rutinas de movilidad articular y calentamiento, ejercicios cardiovasculares rítmicos, actividad motriz de equilibrio y coordinación, ejercicios de fuerza, ejercicios de respiración, flexibilidad y atención consciente, ejercicios terapéuticos para dolor lumbar, ejercicios de prevención para el dolor de hombro y ejercicios para dolor articular degenerativo. Lo anterior diseñado por especialistas para apoyar los procesos de recuperación y prevención de desórdenes músculo esqueléticos.

Como ya se mencionó, con la implementación de las pausas activas, se busca: i) prevenir lesiones especialmente aquellas derivadas de posturas prolongadas y movimientos repetitivos en el trabajo, ii) mejorar la productividad al reducir la fatiga y aumentar la concentración, iii) fomentar un ambiente de trabajo saludable y positivo, donde las personas se sientan cuidadas y valoradas y iv) reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, lo que contribuye a una mejor calidad de vida laboral.





