

PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

2025

CAJICÁ

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.

Celular: (+57) 3133337759

www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES

(RESOLUCIÓN 1843 DE 2025 EXPEDIDA POR EL MINISTERIO DE TRABAJO)

ART 5 literal (h) Implementar y ejecutar un programa de pausas activas durante la jornada laboral, destinadas a realizar actividades preventivas que mejoren la salud física y mental de los trabajadores dependientes e independientes, respetando la libertad de conciencias, credos, estados de salud, posturas culturales, políticas y formas de vida, evitando toda forma de discriminación o exclusión.

TRABAJO

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.
Celular: (+57) 313337759
www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



TABLA DE CONTENIDO

1. Pausas activas	4
2. Objetivo general.....	4
2.1 objetivos específicos	4
3. Responsabilidades	4
3.1 Dirección	4
3.2 Seguridad y salud en el trabajo	5
3.3 Proceso de gestión humana.....	5
3.3 Líderes de proceso.	5
3.4 Trabajadores (funcionarios y contratistas).....	5
4. Duración, intensidad y frecuencia de las pausas	6
5. Precauciones e indicaciones al realizar las pausas activas saludables.....	6
6. Desarrollo	6
7. ¿Conoces qué son las pausas cognitivas?	7
8. ¿Conoces qué son las pausas físicas?	7
9. Tipos de ejercicios	10
a). Ejercicio de relajación.....	10
b). Ejercicio con las yemas de los dedos	11
c). Enfoque para la agudeza visual.....	11
10. Autocuidado para prevenir lesiones y enfermedades laborales	12
11. En caso de juegos, danzas y bailes tenga en cuenta	12
12. Labores que realiza mientras permanece sentado.....	13

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.
Celular: (+57) 313337759
www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



Handwritten mark

1. Pausas activas

Técnica utilizada por el prevencionista de Seguridad y salud en el trabajo y el apoyo de gestión humana con el fin de compensar el esfuerzo físico y mental durante la jornada laboral, orientado al cuidado físico, visual, auditivo, previniendo desórdenes osteomusculares y potencializando el rendimiento laboral.

Buscando romper con la rutina sedentaria y promover la movilidad, flexibilidad u bienestar generador del trabajador.

2. Objetivo general

Realizar pausas activas saludables (Cognitivas y físicas) dirigidas y/o orientadas a prevenir enfermedades producto del trabajo y concienciar a los trabajadores de la importancia de hábitos saludables en desarrollo de sus actividades.

2.1 objetivos específicos

- a) Incentivar que las pausas activas se vuelvan un hábito en la rutina laboral de los trabajadores.
- b) Proponer a los trabajadores la práctica de actividad física y mental con el fin de contrarrestar efectos posibles del sedentarismo y el estrés.
- c) Apoyar y concientizar en la higiene postural.
- d) Hacer ejercicios para activar la circulación sanguínea contribuyendo a reducir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.
- e) Realizar ejercicios que generen un descanso visual.
- f) Incentivar el cuidado auditivo mediante el descanso y ejercicios de relajación.

3. Responsabilidades

3.1 Dirección

- Compromiso y apoyo logístico del programa.
- Facilitar la disponibilidad del tiempo para realizar los ejercicios.
- Hacer seguimiento a la implementación del programa.

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.
Celular: (+57) 3133337759
www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



3.2 Seguridad y salud en el trabajo

- Implementación del programa.
- Coordinar las actividades a realizar en el programa (gimnasia laboral, dinámicas y actividades cognitivas).
- Realizar reuniones de motivación para la participación del personal en el programa.
- Realizar informe a la gerencia sobre la ejecución del programa.

3.3 Proceso de gestión humana.

- Apoyar en el proceso de diseño, estructuración e implementación del programa.
- Aportar en las distintas actividades para la ejecución del programa
- Incentivar y motivar a los trabajadores para la participación activa y constante en pro de fomentar hábitos y estilo de trabajo más saludable.

3.3 Líderes de proceso.

- Proporcionar el tiempo para la realización de las pausas al personal de su lugar de trabajo.
- Dar ejemplo e incentivar a sus trabajadores a participar de las actividades
- Realizar pausas activas saludables con su personal en el horario establecido.

3.4 Trabajadores (funcionarios y contratistas)

- Responsabilizarse de su salud y autocuidado.
- Tener Compromiso con el programa de pausas.
- Aceptar sugerencias y recomendaciones del área de seguridad y salud en el trabajo.

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.

Celular: (+57) 3133337759

www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



4. Duración, intensidad y frecuencia de las pausas

Duración: De a 10 a 15 min

Intensidad: Dos veces por semana

Frecuencia: Inicialmente dos veces por semana, la meta es que se realicen a diario.

5. Precauciones e indicaciones al realizar las pausas activas saludables.

- ✓ En ningún momento deben generar sensación de dolor.
- ✓ Cada estiramiento debe tener una duración mínima de 10 segundos cada uno.
- ✓ Se deben realizar de manera consecutiva. Ejemplo: cuello, hombro, codo, muñeca y mano.
- ✓ Bilateral: Si se estira la extremidad derecha, se debe estirar la extremidad izquierda.
- ✓ Dar prioridad a los grupos musculares más utilizados en la tarea.
- ✓ El estiramiento debe ser sostenido (sin forzarlo) y hasta donde el cuerpo lo permita.

6. Desarrollo

El programa de pausas activas tiene como nombre "Pausa Puntos" el cual busca incentivar a todos los funcionarios y contratistas a través de distintas actividades tanto cognitivas y físicas con el propósito de mitigar enfermedades y fortalecer hábitos saludables durante la jornada laboral.

Se desarrollará todos los martes y jueves a través de una dinámica de "Pausa puntos", que busca otorgar un punto por participación activa a cada trabajador, y así contribuir por equipos a alcanzar al finalizar el semestre un reconocimiento y/o premio por activa participación.

Para realizar estos encuentros, se enviará una invitación previa de forma digital con el fin de informar e incentivar a los trabajadores a participar. Para el caso de los días martes la psicóloga pasará oficina por oficina a realizar la pausa cognitiva y los días jueves se invitará a una pausa grupal física. En ambos casos al culminar la actividad se enviará la evidencia de forma digital tipo "Collage de Momentos" para todos los trabajadores.

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.

Celular: (+57) 3133337759

www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



7. ¿Conoces qué son las pausas cognitivas?

Son espacios para hacer un "stop" en el camino en las actividades laborales y tienen como propósito realizar ejercicios mentales que nos ayudan a mejorar o mantener en buenas condiciones las funciones cognitivas.

Para efecto de estas actividades la psicóloga de la entidad a través de distintas actividades y dinámicas las realizará por oficina los días martes en la jornada de mañana.

Cuáles son sus beneficios y que podemos entrenar y mejorar	
<ul style="list-style-type: none">• La memoria: Es la capacidad de almacenar y recuperar información. Gracias a ella se recuerdan emociones, experiencias, conocimiento, personas, objetos.	<ul style="list-style-type: none">• La orientación: Gracias a esta función, puedes ser consciente de ti mismo, dónde te encuentras y en qué momento estás. Saber tu edad, el año en que vives o a dónde vas.
<ul style="list-style-type: none">• La atención: Cuando diriges tu atención sobre alguna tarea o por ejemplo si lo haces sin dejar que otros estímulos te distraigan.	<ul style="list-style-type: none">• El lenguaje: Esta función cognitiva incluye la expresión, la comprensión, la fluidez o la capacidad de nombrar, etc.
<ul style="list-style-type: none">• Las funciones ejecutivas: Son actividades complejas que nos permiten organizar, planificar o por ejemplo revisar. Algunas de ellas son el razonamiento, la flexibilidad o la toma de decisiones.¹	

8. ¿Conoces qué son las pausas físicas?

Es un espacio de relajación, diversión y esparcimiento, lo cual busca a través de distintas actividades físicas a mejorar la calidad, integrando a los trabajadores con el propósito de fortalecer los lazos de compañerismo, solidaridad y trabajo en equipo, buscando fortalecer varias partes del Cuerpo.

1

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.

Celular: (+57) 3133337759

www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



ALCALDÍA DE
CAJICA



INSDEPORTES
CAJICA



CERTIFICATE N°
147 - 1024

EA

Brazos	
Relaje Los brazos, déjelos descansar, sacuda las manos dejando que los hombros vayan colgando.	
Lleve el brazo hacia el lado contrario y con otra mano ejerza presión sobre el codo. Sostenga esta posición durante 15 Segundos y luego hágalo con el otro brazo. Vuelva a la postura inicial	
Espalda y abdomen	
En Posición inicial de pie con la espalda recta, rodillas separadas, abdomen contraído, llevar los hombros hacia atrás, los codos deben estar contraídos, sostener esta posición por 15 segundos y volver a la posición inicial.	
Con los brazos extendidos, al lado hacia arriba, flexione ligeramente el tronco hacia el lado. Sostenga esta posición por 15 segundos y vuelva a la posición inicial.	
Coloque el brazo izquierdo delante de la cintura, y lleve el brazo derecho extendido al lado hacia arriba, flexione ligeramente el tronco hacia el lado izquierdo sostenga por 15 segundos, vuelva a la posición inicial y cambie de lado.	

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.

Celular: (+57) 3133337759

www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



Piernas	
<p>Espalda recta, manos al nivel de los hombros con los dedos entrelazados, separe las piernas comience a doblar las rodillas bajando la cadera hasta donde resista, sostenga esta posición por 15 segundos, vuelva a su posición inicial.</p>	
<p>En posición inicial lleve la rodilla derecha hacia el pecho, entre lácela con los brazos y sostenga la posición por 15 segundos. Vuelva a la posición inicial. Ahora levante su talón derecho hacia atrás sujétalo con la mano derecha tratando de tocar el glúteo y sostenga por 15 segundos. Vuelva a su posición inicial. Cambie de pierna e inicie nuevamente.</p>	
Pies	
<p>Balancee su cuerpo sobre los pies, punta – talón – punta - talón sostenga esta posición por 15 segundos. Camine en punta de pies durante 15 segundos Realice círculos con los pies hacia la derecha y hacia la izquierda.</p>	
Ojos	
<p>Visualice un punto fijo, cierre los ojos y cúbrase con sus manos si hacer presión lleve la mirada a los distintos puntos (a los lados derecho - izquierdo, arriba – abajo, diagonales a los lados, círculos y al centro) cuando lleve la mirada a cada uno de los puntos mantenga por 10 segundos, retire sus manos de la cara, suavemente abra sus ojos y visualice nuevamente el punto fijo. Repita el ejercicio tres veces.</p>	

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.

Celular: (+57) 3133337759

www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



INSDEPORTES
CAJICA



Oídos	
Escuchar música de relajación diferente a la que cotidianamente escuchamos. Dar descansos a los oídos del ruido o música.	

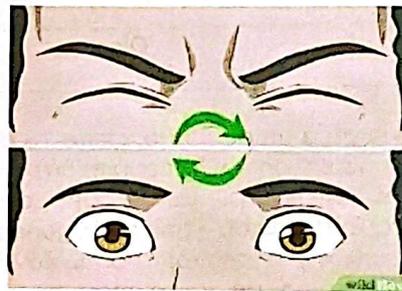
Este tipo de pausa activa física se adelantará los días jueves de cada semana y antes de ejecutar cualquier actividad se realizará un estiramiento y acondicionamiento físico (Pre calentamiento).

9. Tipos de ejercicios

a). Ejercicio de relajación

Este ejercicio es perfecto para descansar los ojos durante una larga jornada de trabajo frente al computador. La práctica ayuda a calmar el estrés visual, mejorando la agudeza visual y reduciendo la sensibilidad a la luz.

- Aléjate de todas las pantallas y frota las palmas de las manos limpias hasta que percibas una sensación de calor.
- Cierra los ojos y cúbrelos con las manos calientes, sin ejercer presión.
- Imagina una oscuridad profunda y enfócate en relajar la vista mientras haces una respiración lenta.
- Mantén este ejercicio durante 10 o 15 segundos y abre de nuevo los ojos y repite este ejercicio 3 veces.
- Abrir y cerrar fuertemente



Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.

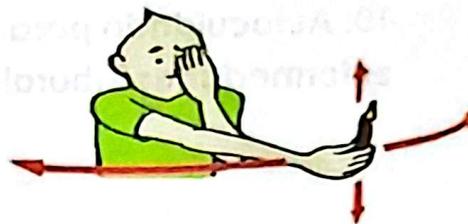
Celular: (+57) 3133337759

www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



Abrir y cerrar los ojos de manera exagerada es una actividad interesante para relajar la vista y reducir los efectos de las luces de las pantallas. Su práctica relaja los ojos y ayuda a prevenir el enrojecimiento



Solo cierra los ojos fuertemente durante 5 segundos y ábrelos tanto como puedas, otros 3 o 5 segundos. Realiza de 3 a 5 repeticiones seguidas.

b). Ejercicio con las yemas de los dedos

Este ejercicio de relajación con las yemas de los dedos nos puede ayudar a aumentar la humedad de los ojos y evitar la sequedad por el uso continuo de dispositivos electrónicos.

- En un lugar sin mucha luz, cierra los ojos y dale suaves masajes con la yema de los dedos.
- Presiona con cuidado los párpados superiores y haz movimientos circulares durante 8 o 10 segundos, realiza 3 repeticiones y descansa.
- Cierra tus ojos y presiona con tus dedos índice las cien y realiza movimientos circulares de adentro a fuera y luego en sentido contrario, repite 3 veces.



c). Enfoque para la agudeza visual

Los ejercicios centrados en el enfoque son muy buenos para aumentar la agudeza visual y combatir la visión borrosa.

- Toma un lápiz con tu mano y estira el brazo hacia el frente lo que más puedas.
- Mueve la mano de forma lenta, acercando el lápiz hacia la nariz sin dejar de mirarlo.
- Ahora muévelo hacia los lados y el frente, siempre manteniendo el enfoque.
- Realiza este ejercicio entre 3 y 5 veces.

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.

Celular: (+57) 31 33337759

www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



10. Autocuidado para prevenir lesiones y enfermedades laborales

Recomendaciones:

- Al inclinarse hágalo flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- Al realizar los bailes, danzas o juegos. Calentar antes de iniciar y así evitar lesiones.
- Si la pausa es con objetos Tome con firmeza el objeto para evitar que se caiga.
- Dependiendo el tamaño y peso del objeto. Lleve el objeto lo más cerca del cuerpo y levántese, haciendo el mayor esfuerzo con las piernas.

No se recomienda

- Si el objeto es muy pesado pida ayuda
- Siempre que levante los objetos las piernas deben estar flexionadas por ningún motivo levante objetos con las piernas estiradas y la espalda doblada, porque puede lesionar su espalda.

11. En caso de juegos, danzas y bailes tenga en cuenta

- Realizar la pausa con tenis cómodos.
- Dejar el teléfono de un lado.
- Busque siempre comodidad.

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.

Celular: (+57) 313337759

www.insdeportes.gov.co

E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co



12. Labores que realiza mientras permanece sentado

Recomendaciones:

- Siempre la espalda debe estar completamente apoyada en el espaldar, recuerde utilizar el reposapiés para alternar la posición de las piernas.
- Reporte cualquier condición de riesgo con su silla.
- No se recomienda Malas posturas al sentarse, el cuerpo doblado o hundido le puede generar daño en su columna y molestias como el dolor.



DUVAN ALEJANDRO LÓPEZ CALDERÓN
DIRECTOR

Responsable	Nombre(s) y Apellidos	Firma	Proceso
Proyectó	Neida Johana Moreno Franco		Ing. Gestión SG-SST
	Dayra Roció Usaquén C		Gestión Humana
	Valentina González	Valentina G.	Calidad
Revisó y Ajustó	Roxan Elena González Tapia		Jefe Gestión Jurídica
Aprobó	Duvan Alejandro López Calderón		Dirección

Los firmantes, manifestamos expresamente que hemos estudiado y revisado el presente documento, y por encontrarlo ajustado a las disposiciones constitucionales, legales y reglamentarias vigentes, lo presentamos para su firma bajo nuestra responsabilidad.

Dirección: Calle 1 sur # 7 - 56.
Celular: (+57) 3133337759
www.insdeportes.gov.co
E-Mail: ventanillaunica@insdeportescajica.gov.co

