



PROGRAMA DE PAUSA SALUDABLES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN LA EMPRESA ACUACINCO



Introducción

El estrés laboral está presente en todas las organizaciones y el resultado es la aparición de factores estresantes o estresores que afectan la salud de los trabajadores y el funcionamiento de la empresa.

Por tal razón desde el área de la seguridad y salud en el trabajo se propone como estrategia para el manejo del estrés en la empresa Acuacinco un programa de pausas saludables donde todos los colaboradores participen de actividades recreativas y divertidas que los desconecten del entorno laboral y todas aquellas situaciones que les puedan generar estrés, dicha estrategia será una medida de control que permita gestionar el estrés para propiciar el bienestar del trabajador, la cultura de buenos hábitos, el auto cuidado, el trabajo en equipo , el aumento de la productiva y un ambiente laboral positivo.

Es importante destacar que la organización mundial de salud define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un consumo de energía, en pocas palabras es todo movimiento realizado hasta en el tiempo de ocio.

Así que las pausas activas y lúdicas que comprende este programa estarán enfocadas en ejercicios que involucren destrezas físicas y mentales de los trabajadores las cuales podrán realizarse en cualquier momento de la jornada laboral, dentro o fuera de la organización y su duración será de 20 a 45 minutos.

Objetivos

Objetivo general

Implementar el programa de pausas saludables como estrategia para manejar el estrés laboral presente en las áreas de la empresa Acuacinco.

Objetivos específicos

- Mejorar el bienestar físico, social y mental de los trabajadores en el entorno laboral
- Minimizar las consecuencias que genera el estrés en la empresa y los trabajadores
- Concientizar a la organización y a los trabajadores sobre la importancia de las prácticas saludables

Alcance

Este programa aplica para todos los trabajadores de la empresa del área administrativa y operativa.

Las actividades propuestas podrán ser modificadas y realizadas de acuerdo con la necesidad de la empresa.

Responsables

Alta gerencia: Dar cumplimiento a este programa y disponer de los recursos necesarios para su implementación.

Trabajadores: Cumplir con la participación de las actividades

Normatividad

- Decreto 1072 de 2015: Implementa el sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, e incluye la salud psicosocial en el SG- SST
- Ley 1355 de 2009: Promueve estrategias para la actividad física durante la jornada laboral
- Resolución 2646 de 2008: Regula la prevención e intervención de los riesgos psicosociales
- Resolución 0312 de 2019: Establece los estándares mínimos para la seguridad y salud en el trabajo
- Resolución 2764 de 2022: Establece la batería del riesgo psicosocial obligatoria en las empresas.

Definiciones

- **Estrés:** Respuesta de un trabajador tanto a nivel fisiológico, psicológico, como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la intención de sus condiciones individuales, intralaborales, y extralaborales.
- **Factores de riesgo psicosocial:** Condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo
- **Actividad física:** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da lugar a un gasto de energía (quemar calorías)
- **Salud:** Estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

- ❖ **El Juego:** Actividad desarrollada entre una o más personas cuyo propósito es entretener y divertir.
- ❖ **Bienestar:** Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad
- ❖ **Seguridad y Salud en el Trabajo:** Disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar, físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones.
- ❖ **Pausa activa:** Es un espacio dentro de la jornada laboral destinado a la realización de diferentes tipos de ejercicios con el fin de prevenir lesiones osteo musculares y la fatiga o tensión acumulada por el desarrollo de labores cotidianas dentro de la empresa.

Indicadores

Número de actividades realizadas/ número de actividades programadas* 100

Presupuesto

Para cumplir con las actividades descritas en este programa la empresa Acuacinco cuenta con un rublo presupuestal denominado actividades culturales y de bienestar por un valor de \$3.500.000 , sin embargo, la mayoría de las actividades propuesta se podrán realizar con recursos que se encuentran en la empresa. A continuación, para la implementación de las actividades se requieren los siguientes recursos:

Tipo de recurso	Definición del recurso
Materiales e insumos	Globos, vasos, pimpones, piola, cartulinas, marcadores, cinta entre otras para la realización de las actividades lúdicas.
Físicos	Espacio donde realizar la socialización del programa y su desarrollo
Humanos	Personal administrativo y operativo de acuacinco
Tecnológicos	Computador e impresora

Programa de pausas saludables para el manejo del estrés

CRONOGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES ACUACINCO

Mes	2024							
	Mayo	Junio	Julio	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4	Actividad 5	Actividad 6	Actividad 7	Actividad 8
Mes	2025							
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
	Actividad 9	actividad 10	Actividad 11	Actividad 12	Actividad 13	Actividad 14	Actividad 15	Actividad 16



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE
DESARROLLO FÍSICO PARA EL MANEJO
DEL ESTRÉS EN LA EMPRESA
ACUACINCO

CÓDIGO:
VERSIÓN: V1
FECHA:
10/11/2024

El programa de pausas saludables tiene establecido algunas actividades para mejorar el bienestar de los trabajadores durante su trabajo generando un ambiente positivo y agradable que favorecerá la productividad de la empresa.

A continuación, se relacionan las actividades programadas para que todos los trabajadores de la Asociación Comunitaria acueducto Rural Acuacinco participen y se sientan más felices en su lugar de trabajo.

Las actividades se realizarán mensualmente con una duración de 20 a 40 minutos, durante el desarrollo de estas se practicarán ejercicios de respiración y de estiramiento.

Ejercicio de respiración

Este ejercicio se realiza al iniciar cada actividad, lo puede realizar sentado o de pie durante 10 segundos. Coloque una mano sobre su estómago y la otra mano sobre su corazón, inhale lentamente hasta que sienta que su estómago se eleve. Aguante la respiración por un momento y exhale lentamente sintiendo su estómago descender. Con este ejercicio el participante sentirá un estado de relajación ayudando al trabajador a reducir el estrés en el cuerpo.



Actividad 1.

Consiste en trasladar un vaso de un extremo a otro sobre un hilo o liga con el soplo de la boca, donde el equipo que lo realice más rápido es el ganador.

Con este ejercicio el trabajador ejercitará los músculos del rostro y aprenderá a manejar la respiración.



Ejercicio de estiramiento

Este ejercicio se realizará al finalizar la actividad 1. Entrelace las manos con las palmas hacia adelante y estire los brazos hacia el frente, sostenga de 10 segundos a 15 segundos. Con este ejercicio el colaborador sentirá relajación en la parte superior del cuerpo especialmente en la zona de espalda y brazos disminuyendo la tensión en los mismos.



Actividad 2

Todos bailan alrededor de una fila de vasos mientras suena la música. Cuando la música se detiene, los participantes deben tomar un vaso. En cada ronda se elimina a quien no alcance vaso y se retira uno más de la fila. Y el juego continúa hasta que quede un jugador. Este ejercicio permitirá ejercitar todos los músculos del cuerpo además de generar un estado de relajación y diversión.



Ejercicio de estiramiento

De pie o sentado, pase el brazo por encima del hombro contrario y estire ayudándose con la otra mano sostenga de 10 a 15 segundos. Este ejercicio permitirá al colaborador estirar los músculos de los hombros y los tríceps, generará descanso después de realizar actividades de excavación de zanjas.



Actividad 3

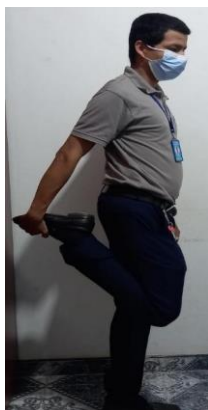


La dinámica consiste en que los participantes deben amarrar un globo en cada pierna y pisar los globos del contrario, salvando el propio, el participante que pierda su globo sale de la actividad y gana el último en conservar su globo.

Esta actividad ayudará al trabajador a mejorar la coordinación, disfrutar de la diversión y el sonido de los globos enriquecerá la experiencia sensorial.

Ejercicio de estiramiento

De pie y con la espalda recta, dobla hacia tras la pierna derecha y toma la punta del pie con la mano derecha, manteniendo la pierna izquierda semiflexionada con ambas rodillas al mismo nivel y el tronco erguido, sostener por 5 segundos y cambiar de pierna. Este ejercicio ayuda a estirar los músculos del pie y las piernas, especialmente cuando el trabajador ha estado en una misma posición sentado o de pie.



Actividad 4



Para esta actividad, los participantes deben hacer rodar la pelota a través de dos piolas unidas o 2 palos de madera hasta que la pelota enceste en el recipiente, los participantes que enceste más pelotas en el menor tiempo serán los ganadores.

Esta actividad ayudara fortalecer las habilidades motrices del trabajador y fomentara el trabajo en equipo

Ejercicio de estiramiento

Extiende el brazo Izquierdo hacia adelante, en paralelo al suelo y con la palma orientada hacia el techo. Con la otra mano, flexiona los dedos hacia el suelo. Cuando sientas un estiramiento, mantén la posición durante 12 segundos y después haz lo mismo en el otro brazo. Esta actividad es especial para evitar lesiones de la muñeca y enfermedades como el túnel carpiano



Actividad 5



Esta actividad consiste en bailar y buscar la espalda de los compañeros cuando se silencie la música, los participantes deben buscar una espalda, dos espaldas, tres espaldas o cuatro espaldas, esto depende del número de participantes, y eso lo determina la persona que pone la música, los participantes que queden solos deberán ir saliendo de la pista de baile. Esta actividad permite mejorar la comunicación y mantener la salud física y mental.

Ejercicio de estiramiento

Entrelaza las manos por detrás de la espalda y empuja suavemente hacia abajo, manteniendo la espalda recta y hasta sentir una leve lesión, sostén por 5 segundos y descansa. Esta actividad permite estirar los músculos del cuello, hombro y espalda mejorando la flexibilidad.



Actividad 6

Los participantes deberán encestar pelotas en la cubeta de cartón rebotando la pelota sobre la mesa, cada participante tendrá 10 pelotas, unas de color rojo y las otras de color azul. El participante que encesten todas las pelotas será el ganador. Este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de las manos, brazos y piernas, permitiendo mejorar la concentración entre ellos.



Ejercicio de estiramiento

De pie o sentada junta los dorsos de la mano y los antebrazos. Las manos deben quedar a la altura del pecho sin despegar los dorsos. Mantén la posición 12 segundos. Este ejercicio ayuda a prevenir o aliviar el dolor en la muñeca y a mejorar la fuerza y estabilidad de la muñeca.



Actividad 7

La actividad consiste en dejar rodar 10 pelotas sobre la mesa y encestarla en el vaso, el participante que enceste más rápido el número de pelotas será el ganador. Esta actividad ayudara a mejorar la coordinación y concentración.



Ejercicio de estiramiento

De pie, con los pies ligeramente separados, las rodillas semiflexionadas y la espalda recta, entrelaza tus manos, llévalas por encima de la cabeza y estira completamente los brazos hacia arriba, como intentando tocar el techo. Sostén por 5 segundos y descansa. Este ejercicio ayuda a mantener la movilidad de los hombros y a prevenir la rigidez.



Actividad 8

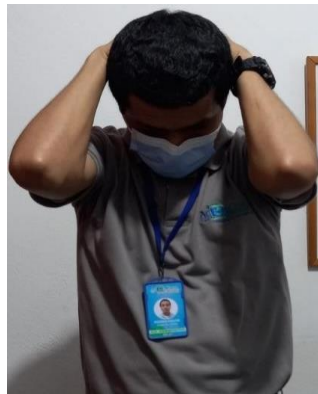


En esta actividad los participantes deben recoger los vasos que se encuentran en hilera con una bomba en la boca sin utilizar las manos solo soplar la bomba. El participante que lo realice más rápido es el ganador. Se puede jugar en grupo o individual.

Este ejercicio ayudara a mejorar la capacidad pulmonar.

Ejercicio de estiramiento

De pie o sentado con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, inhale y lleve la cabeza hacia abajo, sin mover el tronco. Sostener de 10 a 15 segundos. Este ejercicio ayudara estirar los músculos del cuello, evitando la rigidez.



Actividad 9

La actividad consiste en adivinar la respuesta lo más pronto posible, se dividen los participantes en 2 grupos a los cuales se le hace entrega de 4 cartulinas que contiene por ambos lados letras para formar las palabras.

Esta actividad ayudara a mejorar la concentración y el trabajo en equipo



Ejercicio de estiramiento

Rote el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda sostenga de 10 a 15 segundos. Este ejercicio mejorara la flexibilidad de la columna y la movilidad en la espalda además de mejorar la postura.



Actividad 10

Para esta actividad se deben conformar 2 grupos o 2 equipos, deberán hacer dos filas alineadas y pasar un objeto los más rápido posible a su compañero sin dejarlo caer, deberán pasar el objeto sobre su cabeza, hacia la derecha, por debajo y hacia la izquierda, el grupo ganador será el que llegue más rápido al punto de inicio. Este ejercicio ayudara a mejorar la coordinación, la respiración y fomentar la interacción social



Ejercicio de estiramiento

De pie o sentado y con la espalda recta, levante el brazo izquierdo al frente a la altura del pecho, ubica la mano contraria por encima del codo y empuja el brazo hacia el lado derecho. sosténlo por 5 segundos, descansa y hazlo con el otro brazo. Este ejercicio ayudara a reducir la tensión de los músculos y tendones del brazo y hombro.




Actividad 11



Esta actividad consiste en adivinar el número o hacer la operación lo más rápido posible. Se dividen los participantes en 2 grupos a los cuales se le hace entrega de 10 cartulinas que contiene por ambos lados los números del 0 al 9.

Esta actividad ejercitara la memoria y fomentara el trabajo en equipo.

	<p align="center">PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE DESARROLLO FISICO PARA EL MANEJO DEL ESTRES EN LA EMPRESA ACUACINCO</p>	<p>CÓDIGO: VERSIÓN: V1 FECHA: 10/11/2024</p>
--	---	---

Levanta tu brazo izquierdo y flexiónalo poniendo la mano detrás del cuello, después pasa la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y empujándolo hacia atrás, sostén por 5 segundos y descansa. Repite el mismo estiramiento con el brazo derecho. Este ejercicio ayudará a la flexibilidad del brazo y fortalecerá el musculo.



Actividad 12



La actividad consiste en recoger la pirámide de vasos sin dejar caer la pelota y dejar la pirámide nuevamente armada, se puede realizar de un participante o por equipos.

Esta actividad ayudara a mejorar la motricidad y concentración.

Ejercicio de estiramiento



Estira ambos brazos a lado y lado de tu cuerpo, con las manos empuñadas y de forma pausada dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia adelante.

Esta actividad ayudará a mejorar la flexibilidad ya que se estiran y alargan los músculos.