

**Programa de pausas activas como herramienta de promoción de estilos de vida  
saludable en los trabajadores del servicio de guardas de seguridad**



**Seguridad Privada Pithsburg Ltda.**

## Contenido

1.	INTRODUCCION.....	3
2.	OBJETIVOS.....	4
2.1	Objetivo General.....	4
2.2	Objetivos Específicos.....	4
3.	ALCANCE .....	5
4.	RESPONSABILIDADES .....	5
5.	DEFINICIONES.....	6
6.	MARCO LEGAL.....	8
7.	GENERALIDADES .....	9
8.	CONTENIDOS A TRABAJAR.....	11
9.	BENEFICIOS DE LA GIMNASIA LABORAL.....	12
9.1	Nivel Físico.....	12
9.2	Nivel Psicológico.....	12
9.3	Nivel Laboral.....	12
9.4	Nivel Social.....	12
10.	FRECUENCIA.....	13
11.	PROCEDIMIENTO.....	13
	Descripción de actividades.....	13
11.1	Preparación:.....	13
11.2	Miembros superiores.....	13
11.3	Miembros inferiores .....	15
11.4	Estiramiento de espalda .....	17
11.5	Tiempo empleado en los Ejercicios.....	19
11.6	Recomendaciones.....	20
12.	Cronograma de Capacitaciones .....	20
13.	Indicadores.....	20
14.	Controles.....	21

## 1. INTRODUCCION

En cumplimiento la Resolución 1016/1989, emitida por el Ministerio de la Protección Social otrora Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, del Programa (subprogramas de Higiene y Seguridad Industrial y Medicina Preventiva) y el plan de salud ocupacional vigencia 2013, que determinan la obligación de adelantar por parte de los empleadores todo lo concerniente a preservar, mantener y mejorar la salud individual y colectiva de los trabajadores en sus puestos de trabajo, se debe establecer la realización de las PAUSAS ACTIVAS para los funcionarios, trabajadores y contratistas que prestan sus servicios en **VIGILANCIA PITHSBURG LTDA.**, de forma planificada y controlada.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1 Objetivo General

Establecer programa de pausas activas en la compañía, a través de actividades físicas y mentales dirigida a todos los funcionarios, con el fin de prevenir enfermedades laborales.

### 2.2 Objetivos Específicos.

- Promover en los trabajadores en el desarrollo de actividad física a nivel laboral en busca del mejoramiento de la resistencia cardiovascular y las cualidades físicas.
- Promover el autocuidado y la salud en el ambiente laboral mediante la implementación de la actividad física en el trabajo
- Concientizar al trabajador de la importancia del adecuado manejo de la mecánica corporal y la ejecución de movimientos.
- Brindar al empleador una herramienta de Gimnasia Laboral dentro del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo encaminada en la prevención de alteraciones musculoesqueléticas.

### 3. ALCANCE

En este programa se presentan todas las actividades y ejercicios a realizar relacionadas con los desórdenes musculo esqueléticos causados por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral de los trabajadores y funcionarios del **VIGILANCIA PITHSBURG LTDA.**

### 4. RESPONSABILIDADES

<b>Representante Legal</b>	<b>Responsable de otorgar los recursos físicos y tiempo para realizar la actividad para el bienestar de los empleados.</b>
<b>Encargado del SG-SST</b>	Responsables de la implementación documentada, hacer capacitación y seguimiento del procedimiento y sus respectivas actividades para el bienestar de los empleados.
<b>Empleados</b>	Responsables de ejecutar los ejercicios y registrarse en los formatos y asistir a las capacitaciones.

## 5. DEFINICIONES

### **Pausas Activas**

Consiste en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos (Máximo 10 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes sicofísicos causados por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

### **Enfermedad Laboral**

La contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar.

### **Accidente De Trabajo**

Todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte.

### **Incidente De Trabajo**

Suceso acontecido en el curso del trabajo o en relación con este, que tuvo el potencial de ser un accidente, en el que hubo personas involucradas sin que sufrieran lesiones o se presentaran daños a la propiedad y/o pérdida en los procesos. Art 3 de la Resolución 1401 de 2007.

### **Lesiones Musculo Esqueléticos**

Son trastornos caracterizados por una anormal condición de músculos, tendones, nervios, vasos, articulaciones, huesos o ligamentos que trae como resultado una alteración de la función motora o sensitiva originados por la exposición a los factores de riesgo: repetición, fuerza, posturas inadecuadas, estrés por contacto y vibración.

### **Ergonomía**

Es la disciplina tecnológica que trata del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas que coinciden con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades del trabajador.

### **Estrés Laboral**

Conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento del trabajador a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, el entorno o la organización del trabajo.

### **Puesto De Trabajo**

El puesto de trabajo es el lugar que un trabajador ocupa cuando desempeña una tarea. Puede estar ocupado todo el tiempo o ser uno de los varios lugares en que se efectúa el trabajo.

### **Sistema General De Riesgos Laborales**

Es el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan.

### **Síndrome Del Túnel Carpiano**

Se origina por la compresión del nervio mediano en el túnel carpiano de la muñeca. Los síntomas son dolor, entumecimiento y hormigueo de parte de la mano. Las causas se relacionan con los esfuerzos repetidos de la muñeca en posturas forzadas.

## 6. MARCO LEGAL

FECHA DE EXPEDICIÓN	DOCUMENTO	LINK DE ACCESO	EXPEDIDA POR	AREAS O PROCESOS	ASPECTOS REGLAMENTADOS	ARTÍCULO APLICABLE
1979	<a href="#">LEY 9</a>	<a href="http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1177">http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=1177</a>	Congreso de la República	Todas las áreas de la compañía	SU implementación es con el objetivo de preservar, conservar y mejorar la salud de los colaboradores y las diferentes actividades a realizar	Artículo 80-81-82-84
1990	<a href="#">LEY 50</a>	<a href="https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=281">https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=281</a>	Congreso de la República	Toda la compañía	Las organizaciones que cuentan con más de cincuenta trabajadores y que cumplan con las horas de trabajo estandarizadas en la semana (48 horas a la semana), tendrán derecho de dos horas de dicha jornada dedicadas exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.	Artículo 21
2009	<a href="#">LEY 1355</a>	<a href="https://www.icbf.gov.co/argues/avance/docs/ley_1355_2009.htm">https://www.icbf.gov.co/argues/avance/docs/ley_1355_2009.htm</a>	Congreso de la República	Todas las áreas de la compañía	se reglamentar por parte del Ministerio de Protección Social los mecanismos para promover las pausas activas durante la jornada laboral a sus colaboradores contando con el apoyo y orientación de la ARL	Artículo 5
2013	<a href="#">LEY 1616</a>	<a href="https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-">https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-</a>	Congreso de la república	Toda la población.	Se determina la promoción y prevención de la salud mental, así como las acciones de promoción en el ambiente laboral	Artículos 5,6,7,8, 9, 11,
1991	DECRETO 1127	<a href="https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=76914">https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=76914</a>	Presidencia de la República	Todas las áreas de la compañía	El empleador diseñará e implementará programas para cumplir con lo previsto en el artículo 21 de la Ley 50 de 1990. Los programas estarán dirigidos a la realización de actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación, incluyendo aspectos de salud ocupacional, procurando la integración de los trabajadores, el mejoramiento de la productividad y de las relaciones laborales.	Artículo 4
2014	DECRETO 1477	<a href="http://wsp.presidencia.gov.co/normativa/decretos/2014/documents/agosto/05/decreto%201477%20del%205%20de%20agosto%20de%202014">http://wsp.presidencia.gov.co/normativa/decretos/2014/documents/agosto/05/decreto%201477%20del%205%20de%20agosto%20de%202014</a>	Ministerio del trabajo	Todas las áreas de la compañía	En el cual se expide la tabla de enfermedades laborales, incluyendo desordenes osteomusculares	Toda la norma
2015	DECRETO 1072	<a href="http://www.mintrabajo.gov.co/normatividad/decreto-unico-reglamentario-trabajo.html">http://www.mintrabajo.gov.co/normatividad/decreto-unico-reglamentario-trabajo.html</a>	Ministerio del trabajo	Todas las áreas de la compañía	Por el cual se determina la realización de capacitaciones del SG - SST a todos los colaboradores de la compañía.	Título 4, capítulo 6, artículo 2.2.4.6.11.
2014	DECRETO 1507	<a href="https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Decreto-1507-DE-2014.pdf">https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Decreto-1507-DE-2014.pdf</a>	Ministerio del trabajo	Todas las áreas de la compañía	Decreto que define el manual Único para la Calificación de la Pérdida de la Capacidad Laboral y Ocupacional.	Toda la norma
1994	DECRETO 1295	<a href="https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=2629">https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=2629</a>	Ministerio de gobierno	Todas las áreas de la compañía	Donde se garantiza la seguridad de los colaboradores I, en la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. ejerciendo la vigilancia y control de todas las actividades, para la prevención de los riesgos profesionales. ejecutando programa de salud ocupacional según lo	Artículo 56
1989	RESOLUCION 1016	<a href="http://copaso.upbga.edu.co/legislacion/Resolucion%201016%20de%2089%20Programas%20de%20Salud%20Ocupacional.pdf">http://copaso.upbga.edu.co/legislacion/Resolucion%201016%20de%2089%20Programas%20de%20Salud%20Ocupacional.pdf</a>	Ministerio de trabajo y seguridad social	Todas las áreas de la compañía	El cual establece el reglamento, funcionamiento y forma de los Programas de Salud Ocupacional	Toda la norma
2019	RESOLUCION 0312	<a href="https://id.presidencia.gov.co/Documents/190219_Resolucion0312EstandaresMinimosSeguridadSalud.pdf">https://id.presidencia.gov.co/Documents/190219_Resolucion0312EstandaresMinimosSeguridadSalud.pdf</a>	Ministerio del trabajo	Todas las áreas de la compañía	En el cual se definen los Estándares Mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST	Toda la norma

## 7. GENERALIDADES

Las actividades realizadas por el trabajador durante la jornada laboral demandan esfuerzo físico y/o mental, estas actividades ejecutadas pueden ser:

### **Dinámicas.**

En el sentido que realice actividades de desplazamiento o manipulación de cargas, operación de equipos etc.

### **Estáticas.**

Las actividades de oficina y las que solo se encuentran en un lugar desde donde ejecutan sus actividades, los que ejecutan sus actividades de pie en un solo lugar y sentada de pie, aquellos que quedan sentados la mayor parte de su jornada laboral.

La gimnasia laboral permite romper con este tipo de rutina laboral, generando al trabajador un alto grado de bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental, social, organizacional, etc. Es de reconocer que aporta grandes niveles de tranquilidad y adecuación al desarrollo de las labores.

### **Preparatoria o preventiva**

Que es la actividad física que se realiza antes de comenzar la jornada laboral y cuyo objetivo es preparar las estructuras anatómicas del cuerpo que se puedan ver afectadas producto de la fatiga del trabajo.

### **Compensatoria**

Que es la que se realiza durante la jornada laboral, y tiene como objetivo proporcionar descanso y reparar las estructuras anatómicas más utilizadas durante el desempeño de las tareas específicas en el trabajo, interrumpiendo la monotonía operacional, como es el caso de esfuerzos repetitivos y las posturas inadecuadas asumidas por los puestos de trabajo

**Relajación**

Realizada al final de la jornada laboral, tiene por objetivo disminuir la tensión creadas por las actividades realizadas en el trabajo, para que estos músculos no desarrollen micro lesiones las que acarrearán en lesiones mayores con el paso de los días.

**Micro- pausas**

Se realizan de 3 a 5 minutos, con ejercicios específicos durante la jornada de trabajo, tiene el objetivo de relajar los grupos musculares que son más utilizados en su labor, evitando así que se presenten las micro - lesiones.

**Correctiva o Terapéutica**

Es una práctica corporal que, mediante suaves movimientos y estiramientos, te permite recuperar la movilidad natural del cuerpo y, mediante el trabajo de la postura, encuentras las posiciones adecuadas para integrarlas en la vida cotidiana.

Está dirigida a personas con tensiones musculares, malos hábitos corporales, problemas de columna, trabajos sedentarios o que tengan necesidad de relajarse. También a personas sanas que desean dedicar un tiempo a cuidar su cuerpo.

Se realiza de una manera consciente, llevando la atención a aquello que se hace y se siente, respetando el ritmo y las posibilidades de cada persona. La gimnasia correctiva te ayuda a:

Descubrir y conocer el funcionamiento de tu cuerpo.

Recuperar la fuerza y la flexibilidad muscular, la amplitud articular y la coordinación del movimiento.

Entrar en un estado de calma física y psíquica mediante la relajación de los tejidos.

Liberar la respiración

## 8. CONTENIDOS A TRABAJAR.

Los contenidos a trabajar se pueden dividir en 4 grandes bloques:

### **Movilidad**

Eliminar la tensión muscular acumulada y mejorar el rango articular de los segmentos comprometidos en el trabajo.

### **Fortalecimiento**

Compensar el desbalance muscular, aumentar el nivel de fuerza, resistencia y prevenir problemas posturales.

### **Coordinación**

Aumenta la capacidad de la persona para percibir la acumulación de tensión en cada zona del cuerpo y reeduca los patrones motores laborales.

### **Concentración**

Fomenta la recuperación ante la fatiga mental causadas por actividades propias del puesto de trabajo.

## 9. BENEFICIOS DE LA GIMNASIA LABORAL

### 9.1 Nivel Físico.

- Mejora la composición ósea
- Fortalece las articulaciones.
- Fortalece las fibras musculares, tendones y ligamentos.
- Aumenta la coordinación motriz y la elasticidad muscular.
- Mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios.
- Controla el peso corporal.
- Mejora el funcionamiento intestinal.

### 9.2 Nivel Psicológico.

- Aumenta la sensación de bienestar.
- Aumenta la confianza en sí mismo.
- Incrementa los niveles de autocontrol.
- Disminuye los niveles de estrés, depresión y agresividad.
- Disminuye la ansiedad y estimula la memoria, concentración y la creatividad.
- Estimula la memoria, concentración y la creatividad.

### 9.3 Nivel Laboral.

- Disminuye el índice de incapacidad previniendo enfermedades a través del aumento de la circulación sanguínea de la estructura muscular.
- Aumenta la productividad durante la jornada laboral.
- Previene la aparición de enfermedades osteomusculares de tipo ocupacional.
- Genera cultura de auto cuidado a nivel laboral y extralaboral.
- Fomenta el trabajo en equipo y las relaciones interpersonales.
- Rompe la rutina diaria mejorando así su atención, concentración y memoria
- Aumenta la calidad de vida de los empleados.
- Aumenta el compromiso y el sentido de la pertenencia del trabajador

### 9.4 Nivel Social

- Favorece el contacto personal.
- Promueve la integración social.
- Mejora las relaciones interpersonales.

## 10. FRECUENCIA.

La práctica de la gimnasia laboral debe tener una regularidad mínima de 1 vez al día, aunque la realización diaria no tiene contraindicación. En cuanto a la duración de la sesión de gimnasia laboral se establece un rango promedio de 10-15 minutos.

## 11. PROCEDIMIENTO

### Descripción de actividades.

#### 11.1 Preparación:

- Para su ejecución se debe estar cómodo y sentir la acción relajante sobre cada parte del cuerpo que entra en acción.
- Ubicarse en un espacio libre de obstáculos, donde pueda moverse con facilidad

### Ejercicios por realizar.

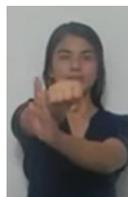
#### 11.2 Miembros superiores

1



Llevar los brazos estendidos a la altura del pecho y despues bajarlos

2



Colocar el brazo derecho ala altura del hombro y con su mano izquierda tome su antebrazo derecho



Suba los brazos, ábralos y se vuelven a bajar.  
Se realizan 10 Repeticiones con movimiento continuo.



Realizar presion hacia el lado manteniendo el tronco recto sosteniendo por 10 segundos.  
Cambie de brazo y repita el ejercicio

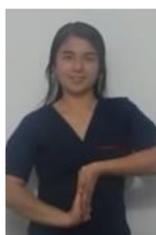
## 3



Juntar las palmas de las manos ala altura del pecho



Lleve los dedos hacia abajo dejando palma contra palma y sostenga por 10 segundos



Gire la mano derecha y ubiquela con los dedos apuntando hacia arriba presionando con la mano izquierda y sostenga por 10 segundos. Despues invirta la pocision de las manos y realice lo mismo.

## 4



Llevar las manos enciama de los hombros haciendo una rotacion hacia adelante



Extienda los brazos al frente y vuelva a los hombros y realiza 10 repeticiones con movimiento continuo.



Hubique las manos ala altura del pecho y mueve las manos continuamente

5



Hubique el brazo derecho hacia arriba, flexionando y con la mano izquierda tome que el codo llavandolo hacia atras manteniendo por 10 segundos



Cambie de brazo y repita la accion. Hubique las manos ala altura del pecho y mueve las manos continuamente

### 11.3 Miembros inferiores

1



Flexione una pierna haci atras tomando con la mano, intentando que el talon alcance a tocar el glúteo y sostenga por 10 segundos



Lleve la pierna al frente sosteniendo la mano derecha la rodilla glúteo y sostenga por 10 segundos

2



De un paso corto al frente con la pierna derecha, eleve la punta del pie,



Mantenga la pierna extendida, flexione ligeramente la pierna izquierda y lleve la mano derecha a la punta del pie que esta elevada y sostenga por 10 segundos



lleve la mano izquierda hacia la punta del pie elevado y sostenga por 10 segundos

3



lleve la pierna izquierda por delante de la pierna derecha



Flexione el tronco y extienda los brazos intentando tocar el piso y sostenga por 10 segundos

## 11.4 Estiramiento de espalda

1



En posición cuadrúpeda encorve la espalda, llevando el menton hacia el pecho mantenga la respiración y sostenga por 10 segundos

2



En la misma posición inicial, lleve sus gluteos hacia los talones y sostenga por 10 segundos

3



Estire los brazos hacia adelante lo que mas pueda y sostenga por 10 segundos

4



En la misma posición estire la pierna derecha y el brazo izquierdo de tal manera que queden paralelos al suelo manteniendo el equilibrio y sostenga por 10 segundos

5



Acuestese boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el piso

6



Lleve la pierna derecha al pecho y mantenga la pierna izquierda doblada y con el pie apoyado en el piso y sostenga por 10 segundos

7



En la misma posición anterior lleve las dos piernas al pecho, sosteniéndolas con los brazos, mantenga el equilibrio y sostenga por 10 segundos

8



De pie con la espalda fija en la pared, mueva los pies un paso adelante, deslice la espalda hacia abajo sin dejar la pared y antes de que las rodillas pasen las puntas de los pies deténgase. Sostenga por 10 segundos

### 11.5 Tiempo empleado en los Ejercicios

De 10 a 15 minutos, con el acompañamiento de:

- ✓ Encargado de las actividades de Seguridad y salud en el Trabajo
- ✓ Brigadista
- ✓ Líderes de Pausas

### 11.6 Recomendaciones

Si el trabajador presenta restricciones médicas de tipo osteomuscular se debe realizar con precaución o en su defecto limitar ciertos ejercicios que pueden exacerbar o generar complicaciones de la patología.

## 12. Cronograma de Capacitaciones

En dicho cronograma se realizó la planificación e identificación del listado de capacitaciones en un orden cronológico el cual permite conocer que actividades se realizaran durante la semana (**ver anexo E**).

## 13. Indicadores

Definición	Cálculo
Ejecución de pausas activas	$\frac{\text{No. de participantes en pausas activas}}{\text{Total, de trabajadores}} \times 100$
Promedio pausas activas	$\frac{\text{No. de pausas activas ejecutadas}}{\text{No. Pausas activas programadas}} \times 100$
Percepción	$\frac{\text{No. de participantes satisfechos}}{\text{No. de trabajadores que realizan Pausas activas}} \times 100$

## 14. Controles

El control para la ejecución del programa de pausas activas se realizará a través del formulario en línea Google Forms:

Miembros inferiores

<https://forms.gle/nGdcypY8n5UPm9Nc7>

Miembros superiores

<https://forms.gle/ULASENkgqX1DqirG8>

Estiramiento de espalda

<https://forms.gle/ZVHq6M7s6MGJPL1N6>

Los cuales describirán los datos personales de los colaboradores y el tipo de pausa a realizar por semana como miembros superiores o inferiores. Los resultados obtenidos se podrán observar al instante, en el momento en que se envían, y organizarlos en gráficos para consultarlos fácilmente, así generar la medición de los indicadores

Además, al final de cada grupo de ejercicios de PA se realizará tres preguntas sobre percepción de los trabajadores frente al desarrollo de las Pausas.



