

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

**SUBDIRECCION ADMINISTRATIVA Y
FINANCIERA DE LA UNIDAD DE LICORES DEL
META 2024**



unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 2 de 17

1. INTRODUCCION

Toda organización está en riesgo de que su personal, sufra Enfermedades Profesionales, con el fin de prevenir la aparición de este tipo de afecciones laborales, el Gerente de la Unidad de Licores del Meta, crea un espacio para todos sus servidores que consiste en la implementación del programa de Pausas Activas en cada área de trabajo.

El programa de pausas activas tiene como finalidad crear conciencia en los funcionarios de la Unidad de Licores del Meta, sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal; buscamos promover hábitos preventivos de tal manera que podamos evitar la adquisición de enfermedades profesionales, el ausentismo y las incapacidades generadas por estas.

Pretendemos generar espacios que mejoren los ambientes de trabajo y contribuir de esta manera a elevar los niveles de eficiencia laboral, el manejo del stress, la comunicación y el trabajo en equipo.

2. OBJETIVO GENERAL

Establecer un programa de Pausas Activas en cada una de las áreas de trabajo de la Unidad de Licores del Meta con el fin de crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos de vida saludables dentro y fuera de la jornada laboral, buscando así la mejorar en la prevención de adquirir enfermedades profesionales.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar herramientas que generen nuevos hábitos que promuevan el bienestar y la aplicación de técnicas que contribuyan a mejorar los niveles de estrés laboral.
- Prevenir desordenes psicofísicos, causados por la fatiga física y mental.
- Crear conciencia sobre el autocuidado.
- Promover actividades que ayuden a mejorar el clima laboral.



unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 3 de 17

4. MARCO REFERENCIAL

Se conoce como Pausas Activas o Gimnasia Laboral aquellos períodos de recuperación que consisten en la utilización de variadas técnicas en periodos cortos (máximo 15 minutos), con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico (fatiga física y mental) generados por el trabajo. El programa de pausas activas se utiliza para el mejoramiento en la calidad de vida de los trabajadores, incrementando la productividad y el rendimiento laboral. Se recomienda implementar todas las mañanas y tardes para hacer de esta actividad un hábito de vida.

El control de la respiración juega un rol destacado en los beneficios que obtenemos al realizar las Pausas Activas estos dos instrumentos nos ayudan a limpiar, revitalizar y purificar el cuerpo ya que organiza el metabolismo, el ritmo cardíaco y la circulación de la sangre

4.1 PAUSA ACTIVA

La Pausa Activa es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

4.2 FACTOR DE RIESGO

Se entiende bajo esta denominación la existencia de elementos, fenómenos, ambiente y acciones humanas que encierran una capacidad potencial de producir lesiones o daños materiales, y cuya probabilidad de ocurrencia depende de la eliminación y/o control del elemento agresivo

4.3 FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL

La interacción en el ambiente de trabajo, las condiciones de organización laboral y las necesidades, hábitos, capacidades y demás aspectos personales del trabajador y su entorno social, en un momento dado pueden generar cargas que afectan la salud, el rendimiento en el trabajo y la producción laboral.

4.3 FACTOR DE RIESGO ERGONOMICO

Involucra todos aquellos agentes o situaciones que tienen que ver con la adecuación del trabajo, o los elementos de trabajo a la fisonomía humana. Representan factor de riesgo los objetos, puestos de trabajo, máquinas, equipos y herramientas cuyo peso, tamaño, forma y diseño pueden provocar sobre-esfuerzo, así como posturas y movimientos inadecuados que traen como consecuencia fatiga física y lesiones osteomusculares.

5. IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS

La Pausa Activa es una herramienta destinada a compensar el esfuerzo diario realizado por los trabajadores entregando un espacio destinado a la labor que de desempeña cada uno, realizando una recuperación y formación de hábitos hacia una vida saludable.



unidad: licoreros del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 4 de 17

- Rompe la rutina del trabajo y por lo tanto reactiva a la persona, física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento a los riesgos en su trabajo.
- Relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y reactivar los subutilizados.
- Afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa.
- Previene lesiones osteomusculares especialmente al inicio de la jornada laboral.

6. DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO

Es muy importante que el trabajador cuente con un puesto de trabajo adecuado, en la siguiente imagen se observara el esquema de un puesto de trabajo ideal con el diseño y postura adecuada para la prevención de enfermedades osteo-musculares. Nivel de los ojos y a una distancia entre 45 a 70 cms del computador.





unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

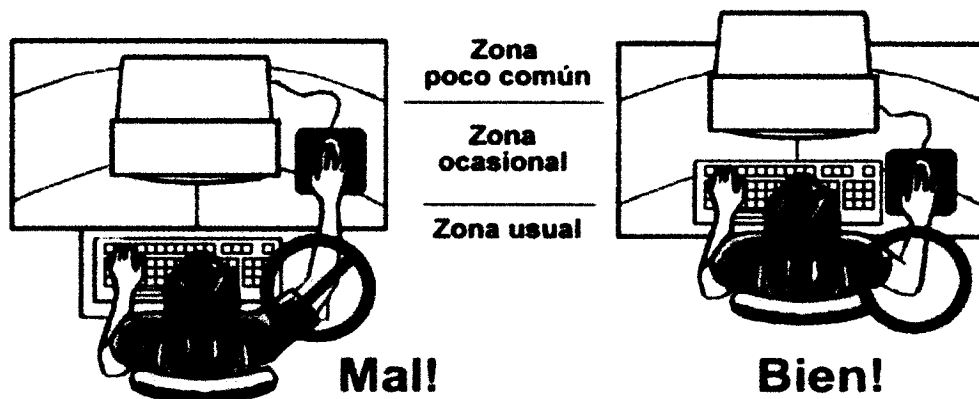
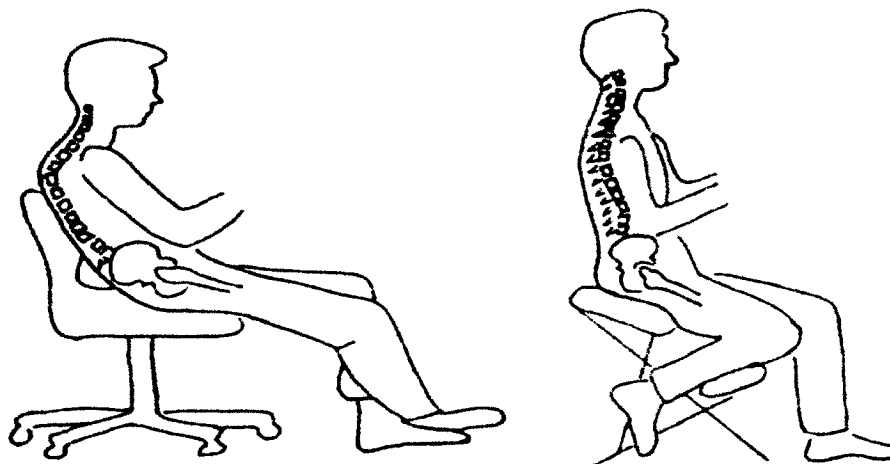
Página 5 de 17

6.1 POSTURA

En la imágenes se reflejará cuáles son las malas posturas más comunes, y los errores que cometen los trabajadores en la posición del computador y sus componentes:

- Pantalla de Computador muy cerca, muy alta o muy baja
- Silla muy separada del escritorio
- Espalda doblada
- Posición de las piernas cruzadas y hacia atrás

POSICION DE LA SILLA Y DEL CUERPO.



CONSECUENCIAS DE LA MALA POSTURA

- Dolor en el cuello
- Dolor en la espalda



unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 6 de 17

- Dolor en el brazo o antebrazo
- Dolor en las manos
- Dolor osteo articular
- Sensación de cansancio
- Disconformidad
- Espasmos musculo esqueléticos
- Enfermedad profesional.

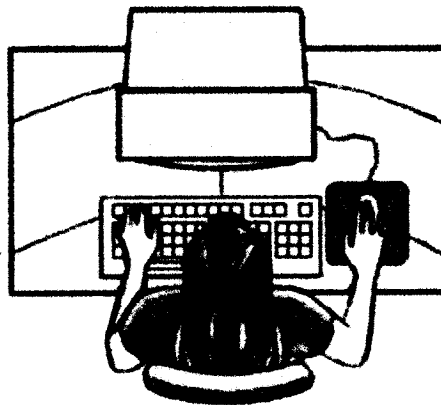
6.1.1. BUENA POSTURA

ZONA DE TRABAJO

Zona poco común:
más de 50 cm

Zona ocasional:
de 25 a 50 cm

Zona usual:
hasta 25 cm



Zona poco común: para objetos menos utilizados o que sólo basta mirarlos como ser los retratos, reloj, portalápices, etc.

Zona ocasional: para objetos que se utilizan periódicamente como por ejemplo el teléfono, calculadora, libretas, etc.

Zona usual: para los objetos que se utilizan más frecuentemente, como el teclado, el mouse y notepad.



unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

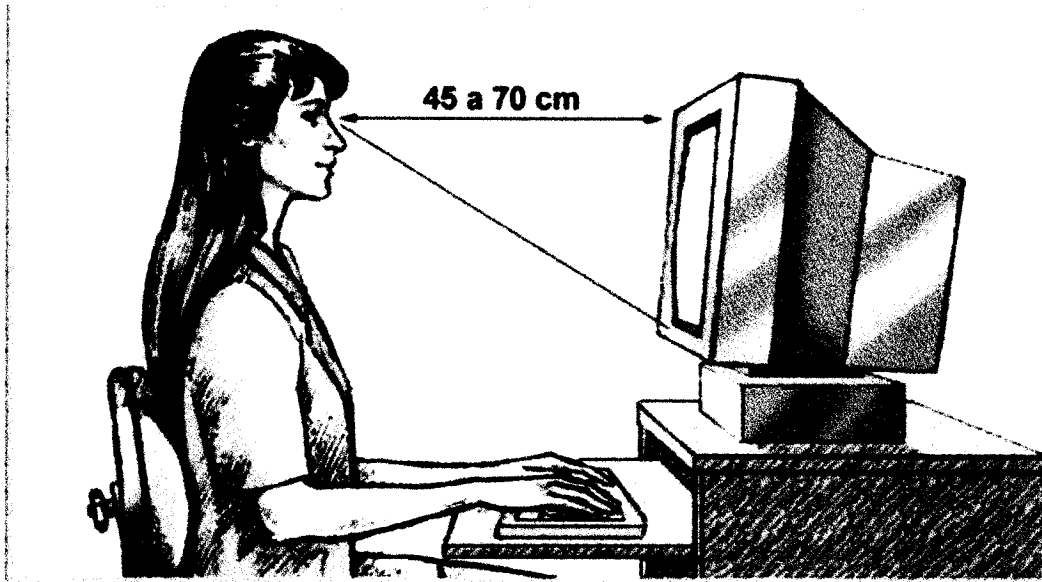


Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 7 de 17



POSICION DE LAS SILLA



Las piernas deben tener un espacio adecuado debajo del teclado. Allí no se deben de almacenar herramientas.

La superficie de trabajo debe ofrecer un espacio suficiente para todas las herramientas. las que sean usadas con poca frecuencia deberían de estar ubicadas en otros lugares.

La altura del teclado debe ajustarse a la altura de los codos con los brazos colgando.

Si se utiliza temporalmente una mesa de trabajo que no puede ser ajustada:

Ajuste la altura de la silla hasta que los codos queden al nivel del teclado.

Si los pies quedan sin tocar el piso y la presión sobre la parte inferior de las piernas es demasiada se debe utilizar un reposapiés (una guía telefónica puede ser de gran ayuda!).



unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 8 de 17

De pie ajuste el asiento a la altura de la rodilla.



Siéntese de modo que sólo entre un puño entre la silla y la parte inferior de las piernas.



Altura ajustable del respaldo

Ajuste de la inclinación del respaldo

Giro 360 grados

Al menos 5 soportes con ruedas

Superficie antideslizante

Altura ajustable del asiento

Ajuste el respaldo para que soporte la curva inferior de la espalda.



USO CORRECTO DEL TECLADO Y RATON

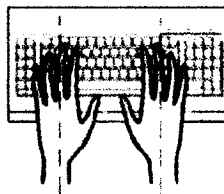


Mal!



Bien!

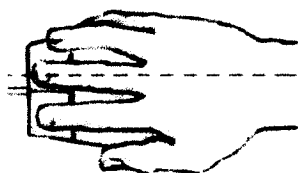
Bien!



Mal!



Mal!



Bien!

Bien!



Mal!





unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 9 de 17

7. METODOLOGIA

Se realizará de forma participativa donde cada funcionario en su área de trabajo combinará las actividades recomendados en el programa, cada pausa tendrá una duración de 5 a 7 minutos como máximo, se hará dos pausas activas al día una en la mañana y la otra en la tarde.

8. ESTRATEGIAS

- Se dará un instructivo a cada uno de los empleados del área administrativa sobre la postura correcta que se debe tener en el puesto de trabajo.
- Identificar líderes que ayuden a promover el programa de pausas activas en cada una de las áreas de trabajo.

9. ACTIVIDADES

- Movilidad articular
- Estiramiento
- Actividades Lúdicas
- Actividades de habilidad Mental
- Entre otras

10. RUTINA PAUSAS ACTIVAS

Como el nombre lo indica las rutinas son una serie de ejercicios por un tiempo establecido para cada uno esto nos ayuda a ejercitar todas las articulaciones. Los movimientos que podemos realizar son flexión, extensión, abducción y aducción. Cada movimiento se puede repetir 8 veces, si se desea.

MOVIMIENTO DE CABEZA Y CUELLO

- Girar la cabeza hacia la derecha, luego al centro y luego hacia la izquierda (recuerda pausar en el centro) 5 veces.
- inclinar la cabeza hacia el lado derecho, que la oreja trate de tocar el hombro, al centro, luego incline hacia la izquierda. 5 veces.
- inhalando (tomar aire por la nariz) lleve la cabeza hacia atrás luego exhalando (votando el aire por la boca) lleva la cabeza hacia delante. 3 veces.



unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

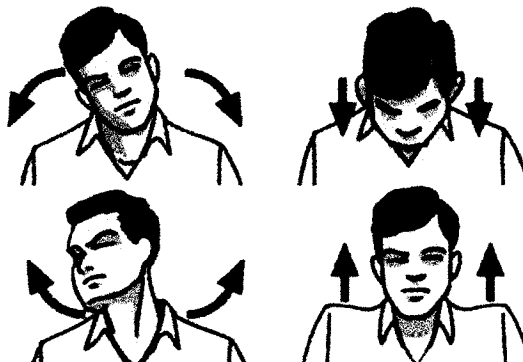


Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 10 de 17



MOVIMIENTO DE BRAZOS Y HOMBROS

- Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir los dedos sin soltar los dedos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.
- Con la espalda recta, cruce los brazos por detrás de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba. Sostenga esta posición durante 15 segundos.
- Lleve el brazo hacia el lado contrario y con otra mano empújelo hacia el hombro. Realice el ejercicio durante 15 segundos y luego hágalo con el otro brazo.
- Extienda completamente el brazo hacia el frente, voltee la mano hacia abajo y con la mano contraria ejerce un poco de presión sobre el pulgar, hasta que sienta algo de tensión. Luego se debe hacer con la otra mano.
- Lleve los brazos hacia atrás por encima del nivel de los hombros, tome un codo con la mano contraria, empujando hacia el cuello. Sostenga durante 15 segundos y cambie de lado.
- Mueva en forma circular de hombros 5 veces adelante y 5 veces atrás. Las manos pueden ir sobre los hombros o en tal caso al lado del cuerpo.
- Elevar los hombros, como si fueran a tocar las orejas, contraer los músculos de la parte alta de la espalda contar hasta 5 y soltar los brazos con fuerza. Se repite 3 veces.



unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

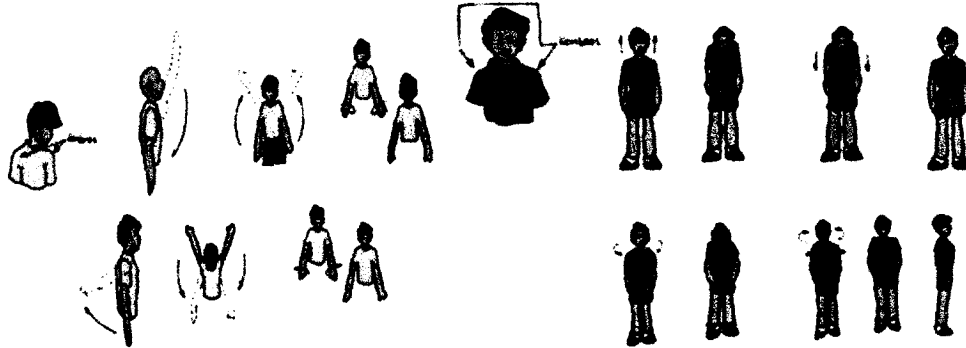


Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 11 de 17



MOVIMIENTOS DE MANOS Y DEDOS

- Junte las palmas de las manos en el pecho (posición de rezar), movilizar manos arriba y abajo. 12 veces
- Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con la ayuda de la otra mano leve hacia atrás todos los dedos durante 15 segundos.
- Lleve hacia adelante la mano y voltee hacia abajo todos los dedos, con la ayuda de la otra mano ejerza un poco de presión hacia atrás durante 15 segundos.
- Con una mano estire uno a uno cada dedo de la mano contraria (como si los estuviera contando) y sosténgalo durante 3 segundos.
- Con las palmas de las manos hacia arriba, abra y cierre los dedos. Esto se debe repetir 10 veces
- Masajear los dedos
- Halar dedo por dedo



unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

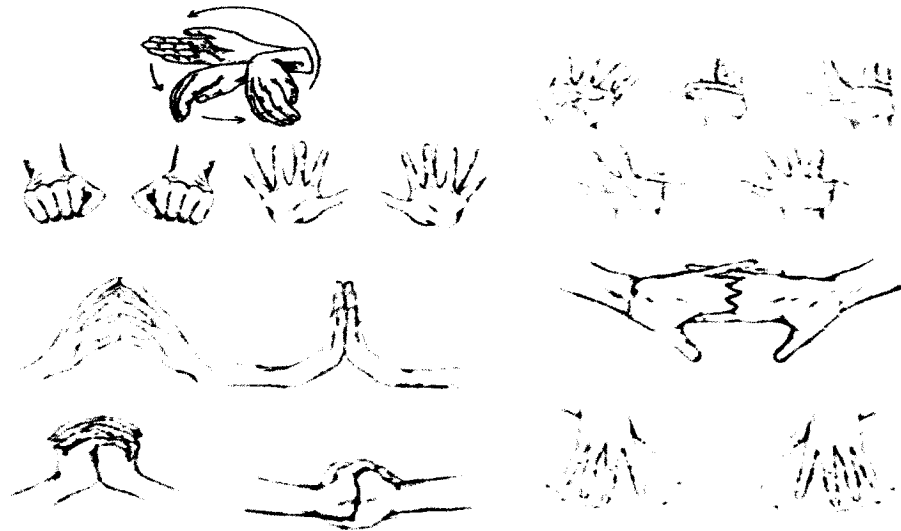
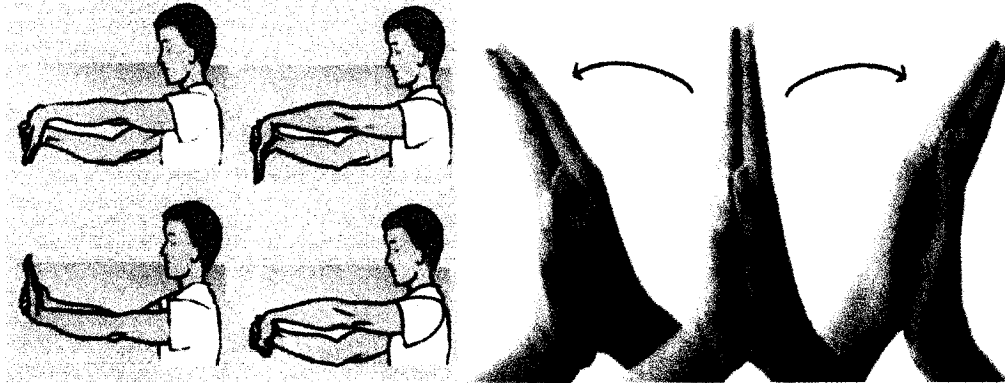


Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 12 de 17



MOVIMIENTO DE PIERNA, PIES Y CADERA

- Con las piernas separadas lo que más se pueda, balancear el cuerpo hacia ambos lados.
- Piernas separadas a la anchura de los hombros, manos en la cintura, realizar 7 círculos con la cadera sobre el lado derecho y luego 7 sobre el lado izquierdo.
- Levante la rodilla hasta donde le sea posible y sostenga esta posición durante 15 segundos. Mantenga recta la espalda y la pierna de apoyo.
- Conservando la pierna recta, extiéndala al máximo posible. Mantenga esta posición por 15 segundos.
- De un paso al frente, apoyando el talón en el piso y lleve la punta del pie hacia su cuerpo. Mantenga durante 15 segundos.



unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



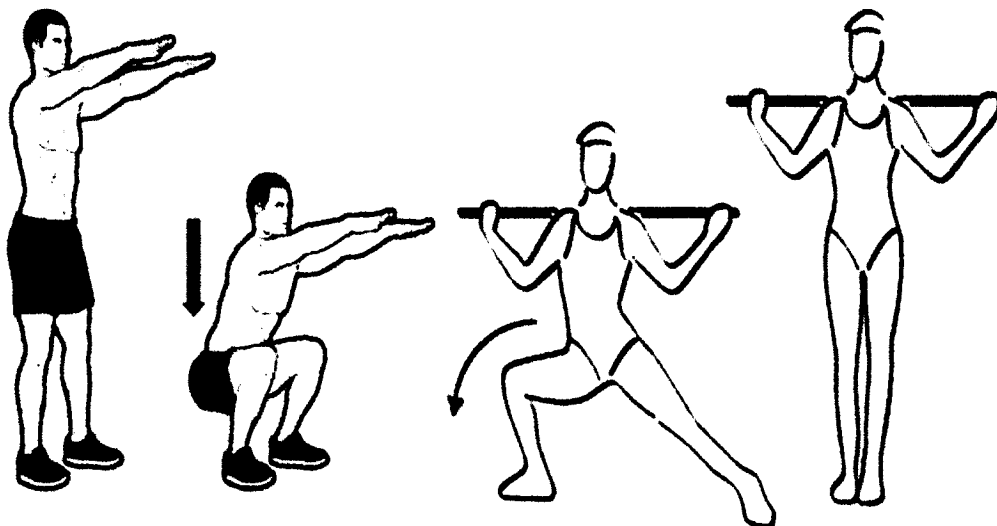
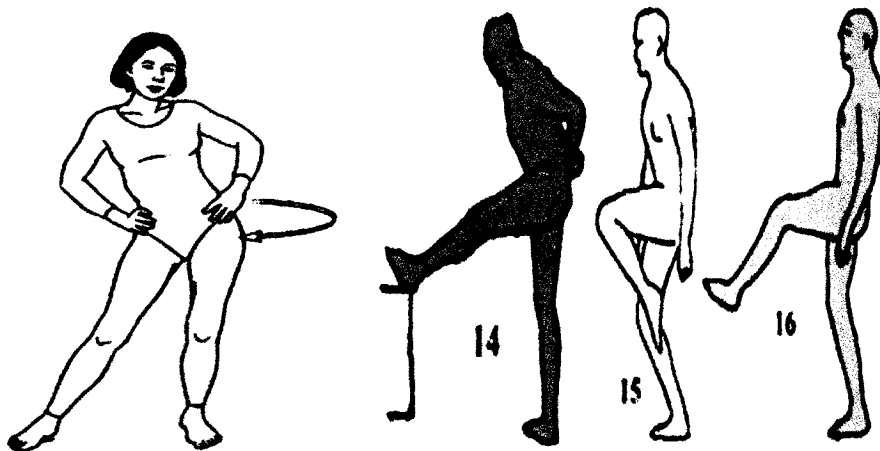
Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 13 de 17

- Extienda sus brazos hacia el frente, y flexione las piernas simulando que se sienta en el aire y mantenga esta posición durante 15 segundos.
- Apoyando el talón en el piso, mueva el pie hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo, después realice una extensión y un flexión del mismo y mantenga esta posición durante 15 segundos.





unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

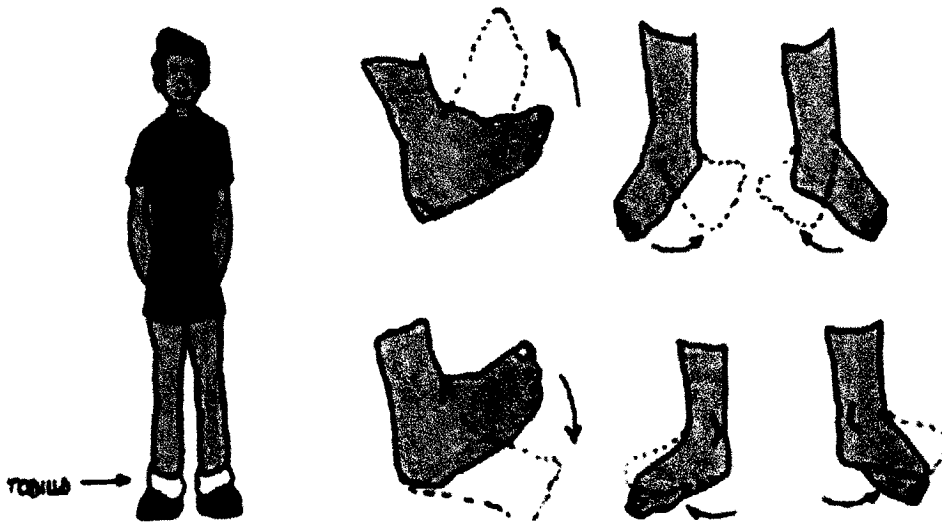


Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

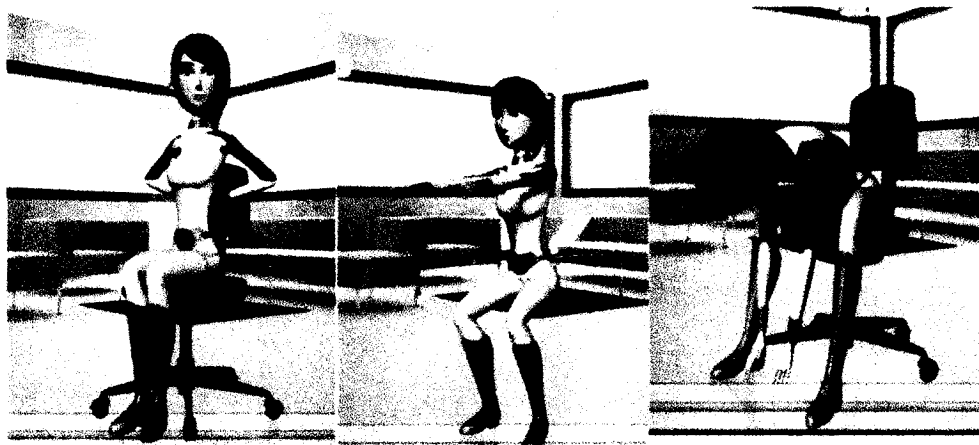
Código: GAD-PGR-22

Página 14 de 17



MOVIMIENTO DE ESPALDA

- Sentado coloca las manos en la espalda, dirige los codos hacia atrás y extiende ligeramente el tronco y sostenga esta posición durante 15 segundos.
- Sentado con las piernas separadas más allá del ancho de los hombros y con los pies bien apoyados en el suelo, lleva las manos hacia el piso y sostenga esta posición durante 15 segundos.
- En posición de pie, extienda sus brazos hacia adelante, y flexione las piernas simulando que se sienta en el aire y mantenga esta posición durante 15 segundos.





unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



Versión: 01

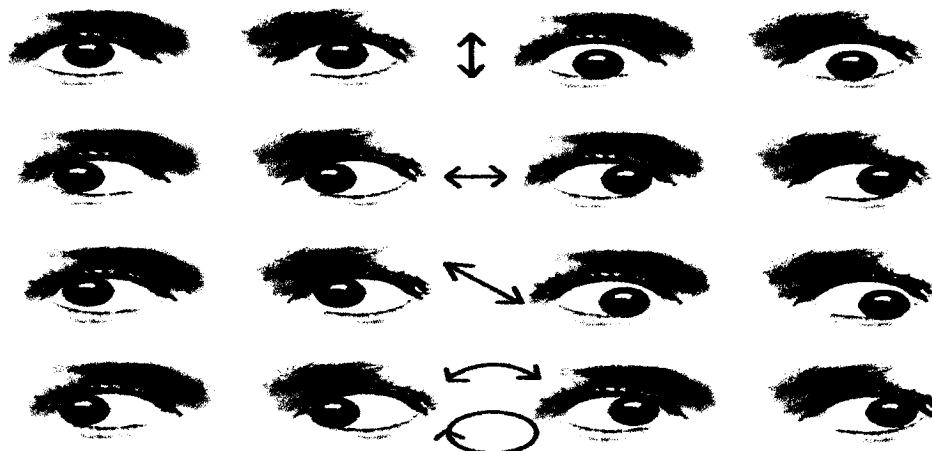
Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 15 de 17

MOVIMIENTO DE OJOS

- Con el cuello recto mire hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo repitiendo durante 10 segundos.
- Con el cuello recto haga movimientos circulares con los ojos hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo durante 10 segundos



11. PRACTICAS DE AUTO CUIDADO

MASAJE PARA EL DOLOR DE CABEZA

Todos los pasos deben ser realizarlos con una respiración lenta y profunda.

- Con las yemas de los dedos y en forma circular masajear el área donde terminan las cejas, durante 30 segundos.
- Con toda la mano hacer un desplazamiento desde el centro de la frente hacia las orejas. Repetirlo 10 veces.
- Con el dedo pulgar o índice hacer presión desde donde empieza hasta donde terminan las cejas. Repetirlo 8 veces.
- Con las yemas de los dedos hacer en toda la cabeza un masaje como si nos hiciéramos un shampoo. Hacerlo durante 30 segundos.



unidad.licores@lmeta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 16 de 17



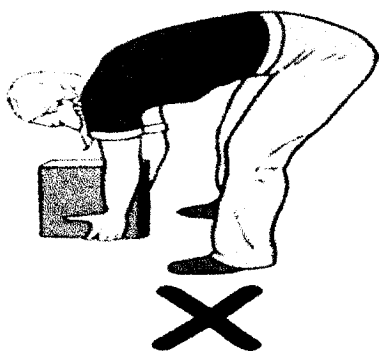
POSICION DE LA ESPALDA AL LEVANTAR OBJETOS

Aconsejado

- Agáchese doblando las rodillas y mantenga la espalda recta.
- Acerque el objeto al cuerpo y levántese, haciendo el mayor esfuerzo con las piernas.

No aconsejado

- Levantar objetos con las piernas estiradas y la espalda doblada, porque puede lesionar su espalda.



Incorrecto



Correcto

Pautas para tener en cuenta al agacharse



unidad de licores del meta

UNIDAD DE LICORES DEL META
GESTIÓN ADMINISTRATIVA

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS



Versión: 01

Emisión y vigencia: 09/02/2024

Código: GAD-PGR-22

Página 17 de 17

- Su tronco debe estar recto.
- Reparta el peso entre sus pies.
- Ayúdese con la mano que tenga apoyada.
- Busque siempre comodidad.

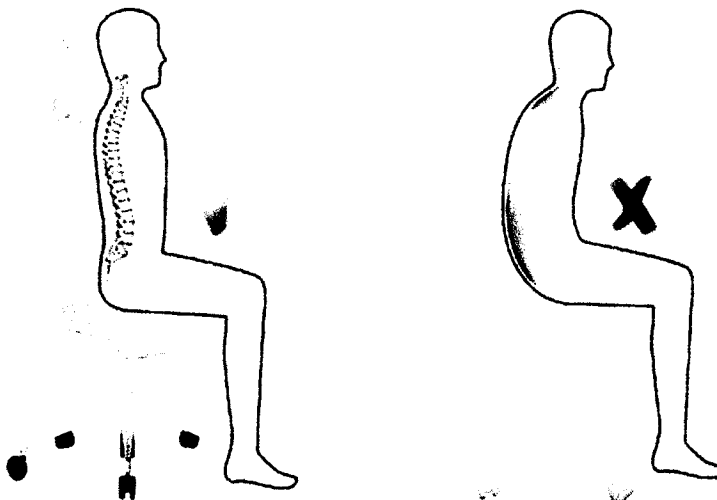
POSICIÓN DE LA ESPALDA AL ESTAR SENTADO

Aconsejado

- Mantenga la espalda completamente apoyada en el espaldar y utilice un reposapiés para alternar la posición de las piernas.

No Aconsejado

- Sentarse con el cuerpo doblado o hundido, le puede generar daño en su columna y molestias como el dolor.



- El programa de pausas activas se va a socializar e implementar con los servidores y contratistas de la Unidad de Licores del Meta una vez se firme por el bienestar de los mismos y en general.

DIANA CAROLINA BENAVIDES GARRIDO
Subdirectora Administrativa y Financiera

Proyecto: *Lida Mayari Rondon Alvarez*, Auxiliar Administrativa

Cra. 23 No. 33-211 Barrio Nogal

Tel. 6040505