



Corpoguajira

RESOLUCION No. 1174 DE 2017
(28 JUN 2017)

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

El Director General de la Corporación Autónoma Regional de la Guajira, CORPOGUAJIRA, en uso de sus facultades legales, estatutarias y en especial las que le fueron conferidas en el numeral 8° del artículo 29 de la Ley 99 de 1993,

CONSIDERANDO:

Que el Decreto 1072 de 2015 en su artículo 2.2.4.6.8 señala que es una obligación del empleador implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo, enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), de conformidad con la normatividad vigente.

Que la Corporación Autónoma Regional de La Guajira adopto a través de la Resolución No 1532 de 2016 el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), en el cual se indica entre sus objetivos primordiales fomentar estilos de vida sana y trabajo saludable; así como establecer acciones dirigidas al ambiente laboral y al trabajador para prevenir los daños a la salud, provenientes de los peligros presentes en su ámbito laboral.

En razón y merito de lo anteriormente expuesto, el Director General de la Corporación,

RESUELVE

ARTICULO PRIMERO: Implementar el Programa de pausas activas en la Corporación Autónoma Regional de La Guajira, el cual se desarrolla a continuación.

INTRODUCCION

Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza un colaborador por corto tiempo durante la jornada con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente, con duraciones de 5 a 15 minutos dependiendo de su desarrollo, que incluyen además adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares que generan las cargas normales de trabajo.

Estas Pausas Activas serán una forma de promover la actividad física y la cultura de autocuidado en la CORPORACION AUTONOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA, CORPOGUAJIRA, como hábito de vida saludable, por lo cual se deben desarrollar programas pedagógicos sobre los beneficios e importancia de la actividad física.

JUSTIFICACION

Gran parte de la población colaboradora EN CORPOGUAJIRA están al menos ocho horas del día en función de su trabajo, y dependiendo del mismo, en muchas ocasiones permanecen sentados, con un nivel de actividad física mínimo, contribuyendo esto a que entren a una zona de confort y asimismo que las personas sufran alteraciones físicas y psicológicas lo cual estimula la actitud sedentaria directamente relacionada con cambios comportamentales, metabólicos y estructurales de la antropometría.

Y es el entorno laboral un escenario ideal para la promoción de actividades físicas y de hábitos saludables, encaminando a mejorar las condiciones integrales de los colaboradores y por tanto trabajar en el crecimiento de las capacidades físicas que constituyen a la mejoría del desempeño del cuerpo. Al

[Handwritten signature]



Corpoguajira

RESOLUCIÓN No. 11174 DE 2017
(28 JUN 2017)

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

mejorar estas condiciones de los colaboradores, la tendencia al sedentarismo disminuirá, además aminorará el riesgo de aparición de patologías relacionadas con el sistema osteo muscular.

La implementación de las pausas activas trae tantos beneficios, se debe ponerlo en práctica, para así hacerlo realidad, y de esta manera cumplir las pausas activas como si fuera una tarea asignada, y que cada colaborador le regale unos minutos a su cuerpo y utilice este medio para hacer ejercicios a través de la guía dirigida y así controlar las dolencias y evitar problemas o enfermedades a futuro, además se trata de ofrecer una técnica o practica de incorporar buenos hábitos y disminuir niveles de estrés y ansiedad dentro del entorno para aumentar el desempeño laboral.

OBJETIVO GENERAL:

- Brindar a los colaboradores de la CORPORACION AUTONOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA, CORPOGUAJIRA un plan de pausas activas, individual y grupal de mantenimiento activo del cuerpo enfatizado en los aspectos preventivos y el auto cuidado, para el control de los factores de peligro y el fortalecimiento de la salud con la práctica diaria de la gimnasia laboral
- Fomentar el bienestar de los colaboradores de la CORPORACION AUTONOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA, CORPOGUAJIRA implementando un plan de pausas activas, mejorando los estándares de satisfacción al interior de la corporación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los factores de peligro presentes en el ambiente laboral.
- Realizar un diagnostico de la situación actual de los trabajadores respecto a los factores de peligros psicosociales y/o los Factores de peligros Biomecánicos
- Prevenir trastornos osteomusculares causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas, los movimientos repetitivos y la manipulación de cargas.
- Romper la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés ocupacional y propiciar la integración grupal.
- Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea y energética del organismo contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.
- Estimular al personal hacia la práctica de actividad Física moderada y bien dirigida para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo.
- Propiciar integración grupal.

METODOLOGÍA

- Obtener un diagnóstico inicial aplicando encuestas sobre los factores de peligro que se encuentran en el entorno laboral y que hace susceptible al trabajador de ausentismo y accidentalidad.
- Capacitación teórico-práctica por grupos.
- Tomar pausas por periodos de 10 a 15 minutos en cada lugar de trabajo dos o tres veces por semana por los grupos empleados de cada área en la etapa de sensibilización ya que se requiere crear hábitos de cinco minutos en promedio cada pausa.
- Observación y orientación sobre los factores de peligro existentes en cada puesto de trabajo.
- Práctica de ejercicios de pausas activas: gimnasia, flexibilidad, coordinación, etc.
- Práctica de técnicas de relajación, masajes individuales y en parejas.

Handwritten signature or mark.



Corpoguajira

RESOLUCION No.

DE 2017

(28 JUN 2017)

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

- Prácticas de técnica de respiración y visualización positiva.

Se deben trabajar los grupos musculares más impactados teniendo en cuenta el variar los ejercicios en cada jornada. Cada sesión de pausas activas consta de tres etapas:

- Etapa inicial de calentamiento en la cual se realizan una activación de las articulaciones por medio de diferentes movimientos.
- Etapa central de estiramiento en la que se trabajan básicamente los grupos musculares haciendo énfasis en aquellos grupos musculares que tienen mayor impacto en la jornada laboral.
- Etapa final la cual es de relajación y vuelta a la jornada laboral

REQUISITOS

- Disponer de tiempo de 10 a 15 minutos tres veces por semana. Por grupos del área de trabajo.
- Material educativo sobre los temas de Manejo del Estrés y de Prevención de Desordenes por trastornos musculo-esqueléticos.
- Salón de Capacitación dotado con equipos audiovisuales.
- Información y motivación previa al personal.

DURACIÓN

Se programa cada sesión de pausas activas en rondas de de 10 a 15 minutos por los puestos de trabajo y se programan capacitaciones para grupos de líderes de 1 hora de duración.

ALCANCE

Ejecutar actividades de prevención de enfermedades osteomusculares y de estrés laboral donde estas sean encaminadas a mejorar los hábitos de trabajo y dirigida a todo el personal colaborador de la CORPORACION AUTONOMA DE LA GUAJIRA, CORPOGUAJIRA.

DEFINICIONES

❖ **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.

❖ **RIESGO**

Se denomina riesgo a la probabilidad de que un objeto material, sustancia ó fenómeno pueda, potencialmente, desencadenar perturbaciones en la salud o integridad física del trabajador, así como en materiales y equipos.



Corpoguajira

RESOLUCION No. 11177
(28 JUN 2017) DE 2017

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

❖ **ENFERMEDAD PROFESIONAL**

Se considera enfermedad profesional todo estado patológico crónico que sufra el trabajador y que sobrevenga como consecuencia de la clase de trabajo que desempeña o hubiese desempeñado o del medio de trabajo causada por agentes físicos, químicos o biológicos.

❖ **ACCIDENTE DE TRABAJO**

Se considera accidente de trabajo toda lesión orgánica o funcional que en forma violenta o repentina sufren los trabajadores debido a causas externas a la víctima o al esfuerzo realizado por ésta y que origine reducción temporal o permanente en su capacidad de trabajo o produzca su fallecimiento.

❖ **PAUSA ACTIVA**

La Pausa Activa es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral o durante extenuantes jornadas de estudio, 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.

❖ **ACTIVIDAD FISICA**

Se denomina a todo movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implique un gasto calórico por encima de los niveles basales o de reposo.

❖ **EJERCICIO FISICO**

Es una actividad física, programada, estructurada, y repetida con el objeto de mejorar la condición física, y que generalmente se realiza en el tiempo libre.

❖ **DEPORTE**

Este se relaciona con un tipo de ejercicio enmarcado dentro de unas reglas especiales, en áreas claramente limitadas, con atuendos especiales y propios para esa práctica deportiva, y generalmente con la intencionalidad de competir.

❖ **CONDICION FISICA**

Es el conjunto de atributos físicos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, que incluyen la resistencia cardiorespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, el control neuromotor y la composición corporal, entre otras.

❖ **FACTORES 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.

❖ **FACTORES DE RIESGOS BIOMECANICOS**

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.

1



Corpoguajira

RESOLUCION No.

DE 2017

(28 JUN 2017)

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

❖ **FACTORES DE RIESGO LOCATIVO**

Las características de diseño, construcción, mantenimiento y deterioro de las instalaciones locativas pueden ocasionar lesiones a los trabajadores o incomodidades para desarrollar el trabajo, así como daños a los materiales de la empresa, como:

- Pisos, escaleras, barandas, plataformas y andamios defectuosos o en mal estado.
- Muros, puertas y ventanas defectuosas o en mal estado.
- Techos defectuosos o en mal estado.
- Superficie del piso deslizante o en mal estado
- Falta de orden y aseo.
- Señalización y demarcación deficiente, inexistente o inadecuada.

RESPONSABLE

✓ **Dirección General / Secretaría General**

Es el responsable de gestionar los recursos técnicos, humanos y financieros necesarios para el cumplimiento del programa de pausas activas.

✓ **Responsable del SG SST**

Es el encargado de desarrollar todas las actividades y realizar el seguimiento del programa de pausas activas.

✓ **Colaboradores**

Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables de sus condiciones de salud y seguridad y la de las demás personas.

RECURSOS

- ✓ Computador
- ✓ Papelería
- ✓ Recurso humano
- ✓ Proyector
- ✓ Instalaciones

EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

La Corporación utilizará componentes estratégicos, metodológicos y técnicas pedagógicas, cuyos objetivos serán fortalecer la cultura de autocuidado, generando sensibilización frente a la problemática de los trastornos musculoesqueléticos y de esta manera brindar posibilidad al colaborador de llevar en control de su salud en el puesto de trabajo con base en el programa de pausas activas.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

Consiste en la utilización de múltiples técnicas en periodos cortos (Máximo 15 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes osteomusculares y de estrés laboral causados por la fatiga física y mental y potenciar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

[Handwritten signature]



Corpoguajira

1174

RESOLUCION No.

DE 2017

(28 JUN 2017)

"POR LA CUAL SE ADOPTA EL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE LA GUAJIRA – CORPOGUAJIRA.

Se deben realizar en cualquier momento del día cuando se sienta pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustia o sobreexcitación mental; también pueden establecerse pausas rutinarias en mitad de la jornada laboral (una vez en la mañana y una en la tarde).
Para su ejecución se debe estar cómodo y reposado, aflojar la ropa y sentir la acción relajante sobre cada parte del cuerpo que entra en acción.

DISTENSIÓN FISICA

- ✓ Realizar movimientos de todas las articulaciones del cuerpo iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies.
- ✓ Contraer y relajar gradualmente los diferentes grupos musculares (rostro, cuello, hombros, brazos, miembros superiores, pelvis y abdomen y miembros inferiores).
- ✓ Estirar hasta el límite el cuello, los brazos, la columna y las extremidades inferiores con la ayuda de las manos en diferentes direcciones.

DISTENSION SIQUICA

- ✓ Cerrar los ojos y sentir los latidos del corazón, respirar profundamente sintiendo los movimientos ondulatorios del abdomen.
- ✓ Realizar masajes de: las orejas, el cuero cabelludo, la frente, la cara, la nuca y los hombros, sintiendo la textura de la piel y el efecto calmante sobre todo el organismo.

ARTICULO SEGUNDO: La presente resolución rige a partir de la fecha de su expedición.

COMUNIQUESE, PUBLIQUESE Y CÚMPLASE

Dada en Riohacha, Capital del Departamento de La Guajira, a los

28 JUN 2017

LUIS MANUEL MEDINA TORO

Elaboro: E. Perez - H. Diaz
Revisó: F. Molina
Validó: C. Robles