 ALCALDÍA MAYOR BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE LA MUJER</small>	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: GTH-PRG-6
		Versión: 01
	PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS	Fecha de Emisión: 30/10/2025
		Página 1 de 10



**ALCALDÍA MAYOR
BOGOTÁ D.C.**
SECRETARÍA DE LA MUJER

PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS

2025


 ALCALDÍA MAYOR BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE LA MUJER</small>	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: GTH-PRG-6
		Versión: 01
	PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS	Fecha de Emisión: 30/10/2025
		Página 2 de 10

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....3


1. OBJETIVO4

2. ALCANCE.....4

3. MARCO CONCEPTUAL4

4. LÍDER DE PROCESO O RESPONSABLES5

5. DESARROLLO DOCUMENTO5

 ALCALDÍA MAYOR BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE LA MUJER</small>	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: GTH-PRG-6
		Versión: 01
	PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS	Fecha de Emisión: 30/10/2025
		Página 3 de 10


Introducción

En el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), la entidad cuenta con el Programa de Vigilancia Epidemiológica (PVE) para los trastornos musculoesqueléticos asociados al riesgo biomecánico. En este contexto, el Programa de Pausas Activas tiene como propósito fomentar hábitos saludables entre los servidores y contratistas, contribuyendo a la prevención de enfermedades laborales y al fortalecimiento del bienestar integral.

Las pausas activas se desarrollan mediante la ejecución de ejercicios estructurados en sesiones cortas que incluyen actividad física, ejercicios mentales y descansos visuales, permitiendo una recuperación física y mental durante la jornada laboral.

El desarrollo de estas pausas genera múltiples beneficios, entre ellos la activación de la circulación sanguínea, la disminución de la sobrecarga muscular, la mejora de la respiración, y la reducción de la fatiga ocular, física y mental. Además, contribuye a la disminución de riesgos laborales de tipo biomecánico, psicosocial y cardiovascular, favoreciendo principalmente los sistemas musculoesquelético, cardiovascular y nervioso, y previniendo la aparición de lesiones y enfermedades de origen laboral.

Por lo anterior, resulta fundamental fortalecer la cultura del autocuidado dentro del ambiente laboral, promoviendo hábitos saludables que permitan prevenir enfermedades, lesiones y accidentes de trabajo. Este objetivo requiere del compromiso individual y colectivo para participar activamente en las pausas activas, reconociendo su impacto positivo en el bienestar, la productividad y el desempeño laboral.

 ALCALDÍA MAYOR BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE LA MUJER</small>	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: GTH-PRG-6
		Versión: 01
	PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS	Fecha de Emisión: 30/10/2025
		Página 4 de 10

1. Objetivo

Implementar el programa de pausas activas mediante la realización de ejercicios físicos, mentales y de descanso visual estructurados durante la jornada laboral, para promover hábitos saludables, prevenir enfermedades laborales y mejorar el bienestar y desempeño de los servidores y contratistas de la entidad.

2. Alcance


Inicia con la planeación y sensibilización a las/os servidoras/es sobre la importancia de la actividad física y el autocuidado durante la jornada laboral, mediante la divulgación de los lineamientos del programa.

Continúa con el desarrollo de sesiones de pausas activas que comprenden ejercicios de movilidad articular, estiramiento, respiración, relajación y descanso visual, dirigidos por personal capacitado.

Finaliza con la evaluación de la participación y el impacto de las pausas activas en la salud, el bienestar y la productividad de las/os servidoras/es y contratistas, así como con la implementación de acciones de mejora continua para fortalecer su desarrollo y sostenibilidad en el tiempo

3. Marco Conceptual

- **Resolución 1016 de 1989** “Obliga a las empresas a desarrollar programas de salud ocupacional, lo que incluye estrategias de prevención que pueden abarcar pausas activas como parte de la vigilancia y prevención de riesgos laborales”
- **Resolución 2646 de 2008** “Establece disposiciones y responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de los factores de riesgo psicosocial en el trabajo, lo cual puede relacionarse con pausas activas que reduzcan estrés u otros riesgos emocionales/psicológicos”
- **Ley 1355 de 2009** Define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles como una prioridad de salud pública y obliga a adoptar medidas para su control, atención y prevención. En ese marco, esta ley menciona que los empleadores deben promover la actividad física en el entorno laboral, lo que incluye pausas activas.
- **Ley 1562 de 2012** Modifica el Sistema General de Riesgos Laborales (SGRL) y promueve acciones para la prevención de enfermedades laborales, incluyendo medidas preventivas que podrían ser pausas activas.

 ALCALDÍA MAYOR BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE LA MUJER</small>	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: GTH-PRG-6
		Versión: 01
	PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS	Fecha de Emisión: 30/10/2025
		Página 5 de 10

- **Decreto 1072 de 2015 (Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo)** En particular, el capítulo relacionado con el SG-SST establece responsabilidades de empleadores, trabajadores y administradoras de riesgos profesionales (ARL) en cuanto a promoción, prevención y vigilancia, dentro de las cuales se enmarcan las pausas activas como parte de la prevención de riesgos laborales.

- **Resolución 1843 de 2025** Establece que dentro del SG-SST debe “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 los derechos fundamentales de los trabajadores.

4. Líder de proceso o Responsables


- Dirección de Talento Humano, jefes de oficina, supervisores de contrato, serán los encargados en las dependencias, de permitir e incentivar la participación de las/os servidoras/es y contratistas en las pausas activas. Funcionarios y contratistas persona natural son los responsables del cuidado integral de su salud.

5. Desarrollo documento

Las pausas activas deberán realizarse durante la jornada laboral o en el desarrollo de las actividades contractuales, dos veces al día, con una duración aproximada de entre 10 y 15 minutos.

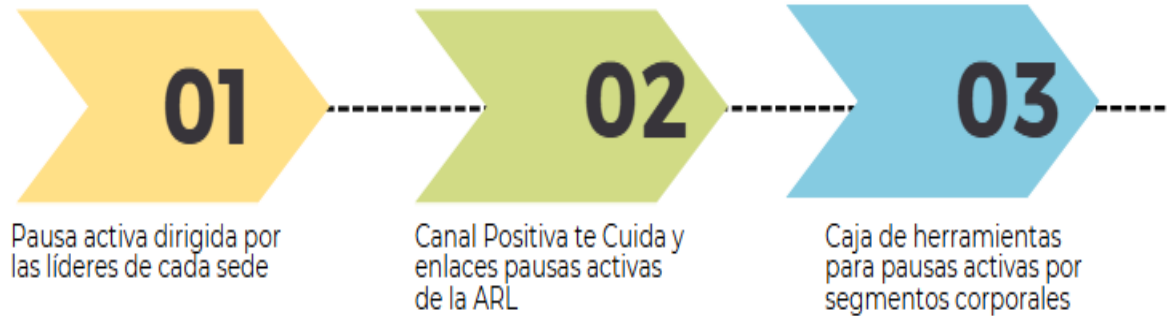
La frecuencia podrá ajustarse según las necesidades de cada dependencia y las características individuales de las/os servidoras/es, procurando no afectar la productividad y garantizando siempre condiciones de seguridad durante su ejecución.

Para las/os servidoras/es o contratistas que presenten patologías de origen osteomuscular, se recomienda realizar una pausa activa cada dos horas de trabajo continuo o conforme a la recomendación médica individual.

 ALCALDÍA MAYOR BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE LA MUJER</small>	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: GTH-PRG-6
		Versión: 01
	PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS	Fecha de Emisión: 30/10/2025
		Página 6 de 10

Implementación

Estrategias para tú bienestar en movimiento



Fuente: Elaboración propia

1. Pausa activa dirigida por las líderes de cada sede

Se ha establecido la designación de una líder por cada sede de la Entidad para el desarrollo de las pausas activas durante la jornada laboral.

En la etapa inicial, este proceso está dirigido y acompañado por una profesional en ergonomía, quien se encarga de capacitar a las líderes designadas, brindándoles las pautas y lineamientos necesarios para la correcta ejecución de estas actividades.


Durante las pausas activas se realizan los siguientes ejercicios y técnicas:

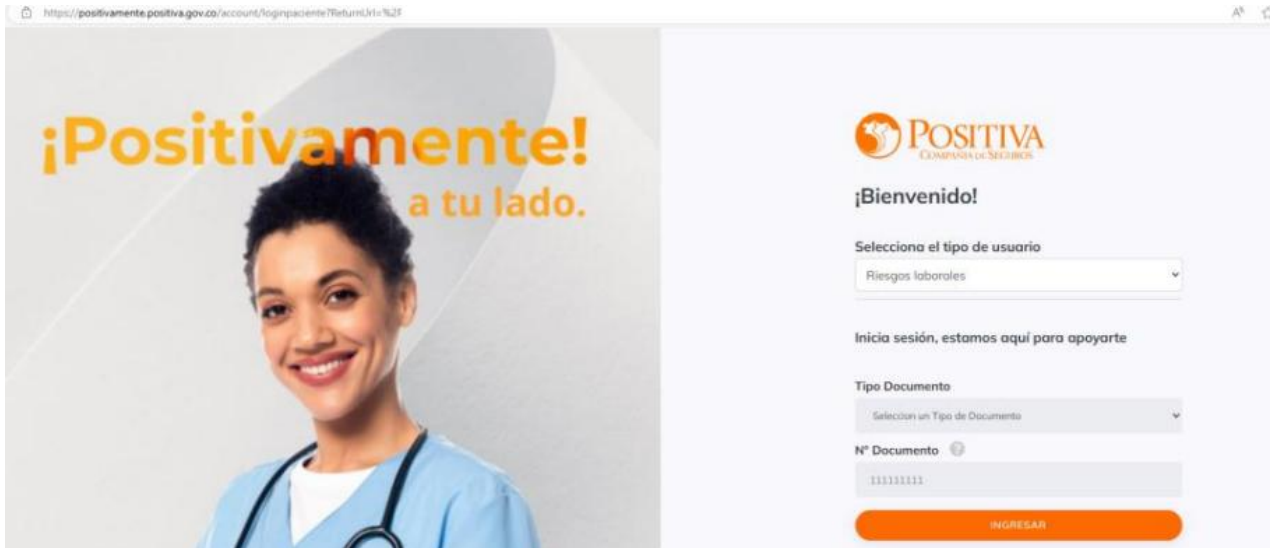
- **Movilidad articular:** Para preparar el cuerpo y activar las principales articulaciones.
- **Estiramientos musculares:** Enfocados en la columna cervical, dorsal y lumbar, así como en los miembros superiores e inferiores, con el fin de prevenir tensiones y mejorar la postura.
- **Técnicas de respiración:** Enfocadas en reducir la fatiga mental, controlar el estrés y mejorar el enfoque.
- **Pausas activas visuales:** Ejercicios específicos para relajar la vista y disminuir la fatiga ocular provocada por el uso prolongado de pantallas.

Esta actividad debe desarrollarse todos los días en cada sede, por lo menos dos veces durante la jornada laboral. En caso de que la líder asignada no se encuentre presente, cada funcionaria y/o contratista es responsable de realizar de manera **autónoma** las pausas activas, como parte de su compromiso con el **autocuidado**, el bienestar personal y la salud laboral.

2. Canal Positiva te Cuida y enlaces pausas activas ARL

La ARL cuenta con el canal Positiva te Cuida:

 ALCALDÍA MAYOR BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE LA MUJER	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: GTH-PRG-6
	PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS	Versión: 01
		Fecha de Emisión: 30/10/2025
		Página 7 de 10



Fuente: Imagen tomada de [Positiva | Sitio Paciente](https://positivamente.positiva.gov.co)

Ingresando a <https://positivamente.positiva.gov.co/> con el número de documento de identidad, se podrá acceder a los siguientes servicios:


- **Bienestar Integral:** agendamiento de sesiones de pilates, yoga y mindfulness, las cuales son dirigidas por especialistas de la ARL Positiva.
- **Muévete:** podrá acceder a una rutina de ejercicios con prescripción médica, que incluye rutinas de movilidad articular y calentamiento, ejercicios cardiovasculares rítmicos, actividad motriz de equilibrio y coordinación, ejercicios de fuerza, ejercicios de respiración, flexibilidad y atención consciente, ejercicios terapéuticos para dolor lumbar, ejercicios de prevención para el dolor de hombro y ejercicios para dolor articular degenerativo.

Lo anterior es diseñado por especialistas para apoyar los procesos de recuperación y prevención de desórdenes músculo esqueléticos.

- **Posipedia:** Encontrará videos de pausas activas saludables y ejercicios físicos enfocados en la conservación de la salud en el entorno laboral. También se incluyen rutinas para la vida diaria, así como ejercicios de propiocepción (conciencia de la propia postura que adopta), equilibrio, resistencia, coordinación, flexibilidad, movilidad articular, respiración, entre otros.

La ARL Positiva tiene también a disposición recomendaciones como las siguientes:

- **Recomendaciones para sentarse:**

 ALCALDÍA MAYOR BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE LA MUJER</small>	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: GTH-PRG-6
	PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS	Versión: 01
		Fecha de Emisión: 30/10/2025
		Página 8 de 10

<https://posipedia.com.co/portfolio/consejos-para-sentarse-bien/>

• **Recomendaciones para permanecer de pie y agacharse:** <https://posipedia.com.co/portfolio/consejos-para-pararse-bien/>

• **Como levantar cargas:**

<https://posipedia.com.co/portfolio/consejos-para-el-manejo-de-cargas/>

• **Pausa activa visual:**

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-ojos/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-ojos-parte-2/> <https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-ojos-parte-3/>

• **Pausa activa cervical**

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-cuello/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-cuello-parte-2/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-cuello-parte-3/> <https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-cuello-parte-4/>

• **Pausa activa columna dorsal y lumbar**

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-espalda/> <https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-espalda-parte-2/> <https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-espalda-parte-3/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-espalda-parte-4/>

• **Pausa activa de manos**

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-manos/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-manos-parte-2/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-manos-parte-3/>

• **Pausa activa miembros superiores**


<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-brazos/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-brazos-parte-2/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-brazos-parte-3/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-brazos-parte-4/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-brazos-parte-5/>

 ALCALDÍA MAYOR BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE LA MUJER</small>	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: GTH-PRG-6
		Versión: 01
	PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS	Fecha de Emisión: 30/10/2025
		Página 9 de 10

• **Pausa activa miembros inferiores**

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-piernas/>

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-piernas-parte-2/>

[Ejercicios para piernas \(parte 3\) - Posipedia](#)

<https://posipedia.com.co/portfolio/ejercicios-para-piernas-parte-4/>

3. Caja de herramientas para pausas activas por segmentos corporales (intranet)

Desde el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) se ha elaborado una caja de herramientas con infografías ilustradas que presentan ejercicios por segmentos corporales. Estas incluyen recomendaciones específicas para la activación del sistema musculoesquelético y circulatorio. Además, se incorporan indicaciones sobre educación postural, especialmente orientadas a las tareas que implican el uso de computadores o video-terminales.

Esta caja de herramientas hace parte integral del presente programa y están organizadas en torno a los siguientes temas:


- Higiene postural en el puesto de trabajo
- Pausas activas para cuello
- Pausas para hombro y miembros superiores
- Cuidado de la columna vertebral y pausas activas para espalda
- Pausas para cadera y miembros inferiores
- Pausas visuales

Evaluación y seguimiento

La implementación de las pausas activas tiene como propósito:

1. Prevenir lesiones, especialmente aquellas derivadas de posturas prolongadas y movimientos repetitivos en el trabajo
2. Mejorar la productividad mediante la reducción de la fatiga y el incremento de la concentración
3. Disminuir el estrés y favorecer un mejor estado de ánimo, contribuyendo así a una mayor calidad de vida en el entorno laboral.

Teniendo en cuenta lo anterior, resulta importante garantizar que estas actividades cumplan con sus objetivos y generen beneficios efectivos para las/os servidoras/es.

 ALCALDÍA MAYOR BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE LA MUJER</small>	DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO	Código: GTH-PRG-6
		Versión: 01
	PROGRAMA PAUSAS ACTIVAS	Fecha de Emisión: 30/10/2025
		Página 10 de 10

Para tal fin:

Durante las actividades dirigidas por el equipo de Seguridad y Salud en el Trabajo, se diligenciará el formato GD-FO-50 Registro general de asistencia a reunión y para llevar el registro de las CIOM se llevará el registro de participación por medio de un código QR, el cual se remitirá a cada líder de pausas activas.

- La asistencia y participación en las pausas activas se reflejarán en los indicadores del programa de Vigilancia Epidemiológica de riesgo osteomuscular.

Control de cambios

No.	CAMBIOS REALIZADOS
1	Creación del documento

Responsables de elaboración, revisión y aprobación

ELABORADO POR	REVISADO POR	AVALADO POR	VISTO BUENO DE
Martha Isabel Montes Fino	Diana Carolina Hernández	Claudia Marcela García Santos	Yurieth Paola Rojas Mayorga
Contratista Dirección Talento Humano	Contratista Oficina Asesora de Planeación	Directora - Dirección de Talento Humano	Jefa Oficina Asesora de Planeación