
	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> <b>1</b>	<b>Página</b> <b>1 de 13</b>

## INTRODUCCIÓN

Contar con un instrumento guía en el tema de estilos de vida saludables en el ámbito laboral se constituye en una herramienta básica para la vida laboral y cotidiana de los individuos, los grupos sociales y las familias; al mismo tiempo, es de interés prevenir enfermedades que afecten el entorno social y emocional de los empleados, logrando así el fomento y fortalecimiento para la construcción de un ámbito de bienestar en cada uno de los colaboradores. El fomento de estilos de vida y trabajo saludable consiste en impulsar un plan de acción coordinado y con esfuerzo común entre trabajadores y la Dirección general, que promuevan la salud y prevengan la enfermedad, teniendo en cuenta que gran parte del día se permanece en el lugar de trabajo; por lo cual, se debe buscar la adopción de medidas que le permitan al trabajador evitar el sedentarismo y modificar los hábitos que afecten su salud.


	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 2 de 13

## JUSTIFICACIÓN

La finalidad de este programa consiste en crear en cada colaborador un estilo de vida saludable a través de la práctica del ejercicio, el consumo de una alimentación saludable, promoción de la actividad física, salud mental, el control del consumo de alcohol y contar con espacios libres de tabaco, todas las anteriores, orientadas a disminuir el riesgo de padecer de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), tales como: diabetes, hipertensión, obesidad, cardiopatías coronarias, accidentes cerebro vascular, cáncer de mama y de colon, depresión; percibidas por una mala alimentación y el sedentarismo, al mismo tiempo, que ayuda a los trabajadores en su diario vivir, a sentirse bien consigo mismos (as), con sus compañeros de trabajo y usuarios en el ambiente donde cada día desarrollan sus actividades laborales, que permitan el logro de cambios permanentes con impacto en la prevención a través de la promoción de la salud.

## ALCANCE

Este programa va dirigido a todos los colaboradores y contratistas de la FIRMA CALIDAD SG SAS


	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 3 de 13

## **OBJETIVO GENERAL**

Promover estilos de vida saludable orientados a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de los colaboradores de la FIRMA CALIDAD SG SAS.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Sensibilizar al personal de FIRMA CALIDAD SG SAS en los diferentes hábitos de vida saludable que pueden aplicar a su vida cotidiana y que permiten mejorar su salud
- Promover en los colaboradores la realización de actividades de recreación y deporte que permitan la prevención de enfermedades derivadas del sedentarismo, y mejorar la salud de los trabajadores.
- Fomentar hábitos de vida saludable en el ámbito personal, laboral y social.

	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 4 de 13

## TÉRMINOS Y DEFINICIONES

**Promoción de la salud:** Proceso que proporciona a la población los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla.


**Ambiente psicosocial:** Este ambiente está conformado por todas las relaciones sociales de los trabajadores dadas en el contexto laboral y dentro del ambiente y jornada laboral. Podemos referirnos a las relaciones que se producen:

- Entre los mismos empleados con diversas categorías.
- Entre las relaciones de subordinación.
- En el seno de las organizaciones de empleados.
- Dentro de la misma estructura organizacional de la empresa. Las relaciones saludables enmarcadas dentro de la Promoción de la Salud, pretenden eliminar todos aquellos factores que vuelven disfuncional la relación laboral en el marco de la función del empleado y el empleador. Creando ambientes y espacios saludables. En este contexto, mediante la creación de espacios y entornos saludables, la Promoción de la Salud busca eliminar:
  - El acoso laboral.
  - La exclusión.
  - El marginamiento.
  - La estigmatización.
  - La discriminación.

Denominadas en otras circunstancias como persecución laboral y que están condicionadas por diferentes factores derivados del subjetivismo, interés personal, organizacional y otros.

**El ambiente material:** Está constituido por todas aquellas herramientas que permiten al trabajador desarrollar su trabajo con eficacia. Este consiste desde el edificio, mobiliario de oficina, maquinaria, materiales de oficina, espacio físico, iluminación, servicios (cafetería, sala de descanso, espacios para actividad física, etc), áreas de aseo (servicios sanitarios, duchas, provisión de agua, etc), ventilación, accesos, pasillos, escaleras entre otros.

**Entorno laboral saludable:** Es aquel en el que los empleados y empleadores colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del ambiente de trabajo en base a indicadores de salud y bienestar, relacionados al ambiente físico, medio psicosocial y cultural.


	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 5 de 13

**Estilo de vida:** Es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros.

**Estilos de vida saludables:** Se considera como acciones repetitivas sobre un comportamiento. Si el comportamiento no es repetitivo entonces este se vuelve en una práctica o una acción aislada. **Alimentación saludable:** Es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.


**Higiene:** Designa al conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, pero también cuando decimos higiene nos estamos refiriendo al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.

**Actividad física:** Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín. **Decibeles:** Es la unidad de medida de la intensidad sonora.

	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 6 de 13

## MARCO LEGAL

<b>Resolución 1016 de 1989</b>	Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte
<b>Resolución 2646 de 2008</b>	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.
<b>Ley 1335 de 2009</b>	En todas las áreas cerradas no se podrá fumar, tanto en lugares de trabajo, como en los públicos, además donde se realicen eventos masivos.
<b>Ley 1355 Artículo 20</b>	Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.
<b>Ley 1562 de 2012 Artículo 11</b>	Servicios de promoción y prevención.
<b>Ley 9 de 1979</b>	Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
<b>Decreto 1072 de 2015</b>	Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores

	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 7 de 13

## MARCO TEÓRICO

### Modelo de la organización mundial de la salud para crear entornos laborales saludables

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) un entorno laboral saludable es aquel en el que los trabajadores y directivos colaboran para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y sus jefes a través del desarrollo de un proceso de mejora continua que fortalezca la sustentabilidad del espacio de trabajo, para ello se deben contemplar las siguientes recomendaciones:


- Complementar las medidas de seguridad y salud en el trabajo que se integran al sistema de gestión de seguridad en el trabajo (SST) de la organización, de esta manera se contribuye al establecimiento y mantenimiento de un ambiente laboral seguro y saludable, reforzando la calidad de vida laboral y una salud física y mental óptima en el trabajo.
- Contribuir en los empleados el desarrollo de formas más efectivas de enfrentar los problemas laborales, personales o familiares que pueden afectar su bienestar y su desempeño en el trabajo, como el estrés, la violencia o el abuso del alcohol y las drogas.
- Apoyar a los empleados en el desarrollo de aptitudes para manejar sus padecimientos crónicos y sean proactivos en el cuidado.
- Implica que las medidas emprendidas no sólo deben abordar estas cuestiones desde el punto de vista individual, sino también desde un punto de vista colectivo que esté relacionado estrechamente con la mejora de las condiciones laborales, el ambiente y la organización del trabajo, además de tomar en cuenta los contextos familiares, comunitarios y sociales. La promoción de la salud en el lugar de trabajo

### Tipos de estilos de vida saludables más comunes

**Mantenimiento corporal:** Cuidar la higiene personal (bañarse diariamente, cepillarse los dientes después de cada comida, lavarse las manos frecuentemente, mantener las uñas muy bien cuidadas, usar desodorante, entre otras, hay que recordar que si nos vemos bien nos sentimos bien.

**Actividad física:** La actividad física y el ejercicio ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, evita el sobrepeso, la obesidad y disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y otro tipo de enfermedades. Se debe realizar actividad física, al menos 30 minutos al día, 5 veces a la semana (150 minutos a la semana), ya que cuando se hace, mejora la oxigenación, la circulación y los músculos de nuestro cuerpo se fortalecen y mejora la calidad de vida.

**Tonifique su musculatura:** La carga muscular nos ayuda a mantener nuestro cuerpo activo, evitar dolencias musculares, reducir las alteraciones por descompensaciones musculares y malas posturas. El tipo de trabajo, mezclado con la actividad aeróbica,

	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 8 de 13

supone una combinación de éxito más allá de los beneficios físicos por su contribución a la formación integral de la persona y al desarrollo psíquico.

**Realice un buen descanso:** El reposo es fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Si dormimos menos de lo necesario, o si no recuperamos las fuerzas perdidas, nuestro estado de ánimo antes o después se verá afectado.

**Alimentación balanceada:** Consumir regularmente una dieta balanceada con alimentos de baja densidad energética como verduras, frutas, cereales, ya que se pueden absorber en cantidades importantes y no estará ingiriendo muchas calorías; comer carnes especialmente lomo de res, o cerdo sin grasa, pollo o pavo sin la piel y la disminución de sal, grasas y azúcares. Mantenga su mente ocupada y plantéese

**objetivos:** Para mantener un bienestar físico y mental, es muy importante realizar actividades que le permitan mantener su mente activa como la lectura, el estudio, espectáculos, entre otras. Además existen estudios que demuestran que plantearse metas y objetivos a corto, medio y largo plazo (que pueden ser de diferentes tipos: laborales, físicas, personales) aumentan la motivación en las personas y contribuyen a mejorar su autoestima y su felicidad.

**Controle el estrés:** El estrés, nerviosismo, ansiedad, en muy diferentes intensidades está considerado como una de las mayores afecciones del siglo XX y XXI. Las técnicas de relajación en grupo e individualmente, el ejercicio cardiovascular, una alimentación balanceada y el cambio en su rutina diaria, son algunas pautas que pueden ayudarte a sobrellevar e incluso eliminar este problema.

**Salud sexual:** Si lleva una vida sexual activa o está por tenerla, hágalo con responsabilidad, tome decisiones informadas en función del autocuidado, ya que el conocimiento y el fomento de una cultura anticonceptiva bien informada y la prevención de infecciones de transmisión sexual son esenciales para tener una actividad sexual plena.


**Aproveche su tiempo libre:** Cuando una persona aprovecha su tiempo libre, las sensaciones que percibe suelen ser bastante agradables. El hecho de tener hobbies, aficiones, gustos, y practicarlas o dedicarles un tiempo, ayuda a equilibrar nuestra vida (relación, trabajo y placer).

**Vida social activa:** Hay que resaltar los beneficios que reporta compartir un rato con nuestra familia o con nuestras amistades y salir de la rutina cotidiana. Podemos tener una salud física excelente y no padecer nunca enfermedades, cuando tenemos con quien compartir nuestra vida, para alcanzar el bienestar integral del que venimos hablando.

## **Alimentación saludable**

La alimentación, es el proceso mediante el cual, los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.



	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 9 de 13

Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo los elementos que se requieren para vivir. La alimentación, por tanto, es una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos y que está directamente relacionada con la supervivencia. La alimentación siempre es un acto voluntario y por lo general, llevado a cabo ante la necesidad fisiológica y biológica de incorporar nuevos nutrientes y energía para funcionar correctamente. La alimentación está ligada en algunos casos a la emocionalidad y por eso pueden desarrollarse fácilmente problemas de salud relacionados con este tema; ejemplo, desórdenes alimenticios, obesidad, diabetes, mal nutrición y otros problemas que no son solamente de factores biológicos.

Para obtener una alimentación adecuada se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Debe ser variada.
- Suficiente en cantidad.
- Adecuada en calidad.
- Higiénica.
- De acuerdo a la edad, contextura corporal y al estado en que se encuentra su organismo, ya sea que esté enfermo, embarazada o lactando.


Los alimentos son esenciales para la vida, el cuerpo los necesita para funcionar adecuadamente, para estar sano y poder hacer las tareas del diario vivir. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes que el organismo necesita. Ningún alimento contiene todos los nutrientes y en las cantidades que el cuerpo las requiere, por lo que es necesario consumir alimentos variados, procurando incorporar en la dieta alimentos de los cuatro grupos que indica la pirámide de alimentos.

Los alimentos nutritivos son necesarios para:

- a) Obtener energía o fuerza para realizar las actividades diarias.
- b) Construir y reparar los tejidos del cuerpo.
- c) Regular las funciones del cuerpo.


Los elementos que le ayudan a una nutrición eficiente son: • Respetar el horario regular de comidas todos los días.

- Hacer tres comidas principales y dos refrigerios uno a media mañana y otro a media tarde.
- Recuerde que el desayuno es el principal alimento del día, consuma alimentos saludables como: pan integral, leche, jugos naturales, cereales y frutas y no vaya a su trabajo con solo una taza de café.

	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 10 de 13

- Coma con tranquilidad. Evite en lo posible las prisas de la vida moderna, por lo menos a las horas de comer.
- Mastique bien los alimentos por ambos lados de la boca. No lo trague hasta que esté bien deshecho y ensalivado.
- Si puede llevar los alimentos al trabajo recuerde que en la mitad del plato debe haber verduras, la cuarta parte del plato una porción de carne y la otra cuarta parte de cereales o pastas.
- Como regla general la comida del medio día debe aportar un 35% del total de energía diaria.
- Comer fuera de casa no debe obstaculizar una correcta alimentación. En los restaurantes, comedores o casas que vendan alimentos verifique que éstos sean saludables.
- Evite las comidas rápidas o altas en grasa como bocadillos, perros calientes, pizzas, hamburguesas, entre otros, ya que estas contienen muchas grasas saturadas.
- Varíe los menús. Una dieta monótona puede entrañar carencias de algunos nutrientes y exceso de otros.
- En la cena coma poco. Evite que sea abundante o indigesta. • Acuéstese por lo menos dos horas después de cenar.
- El agua es la bebida más sana y recomendable. Evite los refrescos embotellados.
- Cepille siempre los dientes después de cada comida. Una dentadura fuerte y sana, que triture bien los alimentos, es el principio de una correcta nutrición.
- Realice actividad física o ejercicio. La vida sedentaria lo predispone a padecer hipertensión arterial, colesterol elevado, accidentes cerebrovasculares, diabetes y algunas formas de cáncer.
- Cuando los trabajadores están relajados y se han alimentado bien, son más productivos, beneficiando a sus empleadores y la familia.
- Una nutrición adecuada es la base de la productividad, seguridad y estabilidad laboral, intereses que deben ser compartidos por gobiernos, empleadores, sindicatos, gremios y trabajadores.
- Una alimentación saludable no es sólo un tema de responsabilidad social empresarial y gubernamental, sino un aspecto central para la productividad ya que reduce el ausentismo y minimiza la incidencia de enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, etc., asociadas a la alimentación.

### **Enfermedades ocasionadas por los malos hábitos alimenticios**

	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 11 de 13

**Enfermedades Coronarias:** Las enfermedades coronarias tales como: infarto de miocardio, angina de pecho, trombosis entre otras, junto con el cáncer, son la causa de muerte natural más frecuente en los países desarrollados y en desarrollo como el nuestro.

**Hipertensión:** El consumo excesivo de sal, eleva la presión arterial y favorece las enfermedades cardiovasculares.

**Diabetes Tipo 2:** Es el tipo más común de diabetes. Suele aparecer en adultos, pero cada vez más hay más casos de niños y adolescentes. En la diabetes tipo 2, el organismo puede producir insuficiente insulina pero, o bien no es suficiente, o el organismo no responde a sus efectos, provocando una acumulación de glucosa en la sangre (Hipoglicemia).

Los factores de riesgo más importantes son:

- Obesidad. • Mala alimentación.
- Falta de actividad física.
- Antecedentes familiares.
- Origen étnico (Latinos).


**Cáncer:** Los expertos confirman la relación entre dieta y determinados tipos de cáncer. Las grasas, sobre todo de origen animal, se relacionan con el cáncer de mama y de colon. El alcohol y el tabaco puede provocar cáncer de faringe, laringe o esófago, pulmón, por otro lado, los alimentos ahumados o conservados en vinagre parecen fomentar el cáncer de esófago o estómago. Si usted come mucha fruta y verdura, estas contienen vitaminas “C”, “E” y “A” reducen el riesgo de degeneración celular. La fibra que se obtiene al consumir legumbres, espinacas, ciruelas pasas, cereales integrales, salvado etc., favorece el tránsito intestinal y la aparición de cáncer de colon.

**Enfermedad Cerebrovascular (Ictus):** La enfermedad cerebrovascular es la tercera causa de muerte y la primera causa de invalidez en el mundo. Se trata de una enfermedad que no respeta edad, sexo, raza, ni condición social y que en muchas ocasiones afecta a individuos en las etapas más productivas de sus vidas.

**Enfermedades Hepáticas:** La ingesta excesiva de alcohol predispone a enfermedades como la cirrosis y hepatitis alcohólica, estas enfermedades dañan gravemente el hígado y puede causar la muerte.

**Enfermedades Carenciales:** Se deben a la escasez de determinadas vitaminas o minerales, las principales son: raquitismo (por falta de vitamina D), escorbuto (de vitamina C), pelagra (de vitamina B3 o niacina), bocio (de yodo), beriberi (de vitamina B1 o tiamina).

**Osteoporosis:** Con la edad los huesos se debilitan facilitando las fracturas, a la mujer le afecta especialmente al iniciar el climaterio y en la menopausia.

	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 12 de 13

**Anemia:** La escasez de glóbulos rojos en la sangre suele deberse a una dieta pobre en hierro.

**Trastornos Psicológicos:** Anorexia y bulimia son trastornos psicológicos relacionados con la alimentación que no se deben minimizar.

**Caries Dentales:** Son el resultado de una mala higiene bucal y el consumo de alimentos dulces.

**Obesidad:** La obesidad se define como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud.


#### Siete mensajes para una alimentación saludable

1. Coma frutas y verduras diariamente porque tienen vitaminas que previenen enfermedades.
2. Coma carnes, pescado o vísceras, al menos dos veces por semana para ayudar al crecimiento y fortalecer el cuerpo.
3. Disminuya el consumo de alimentos fritos y embutidos para tener un corazón sano.
4. Disminuya el consumo de sal, y evite el uso de consomés, cubitos y sopas instantáneas para prevenir la presión alta.
5. Tome al menos ocho (8) vasos de agua al día para el buen funcionamiento de su cuerpo.
6. Camine por lo menos media hora diaria, para mantenerse saludable y sin estrés.

**La pausa activa como actividad física** La pausa activa incluye una rutina de ejercicios de elongación de diferentes grupos musculares y movilidad articular; se realiza en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y prevenir lesiones denominadas micro-traumáticas (son aquellas que aunque no se realicen esfuerzo importantes la repetición reiterada del estímulo genera dolor; ejemplos habituales pueden ser las tendinitis de los músculos que mueven los dedos y el puño en usuarios de computadoras durante muchas horas de la jornada laboral, etc.). Periodos de actividad física planificada dentro de la jornada laboral como actividad compensatoria planificada.

Los objetivos principales de la Pausa Activa son:

- Prevenir alteraciones psicofísicas causadas por la fatiga física y mental.
- Potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

	<b>PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>		<b>Código</b>	
			<b>GR-DC-014</b>	
	<b>Fecha De Vigencia</b>	<b>2019/09/12</b>	<b>Versión</b> 1	<b>Página</b> 13 de 13

- Disminuir el estrés laboral y físico (generados por lesiones músculo esqueléticas).
- Aumentar la armonía laboral.
- Aliviar tensiones laborales producidas por posturas inadecuadas y rutina laboral.
- Aumentar el rendimiento en el puesto de trabajo. Los ejercicios se pueden realizar en cualquier momento del día cuando se siente pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustia o sobre excitación psíquica. Para su ejecución se debe estar cómodo y sentir la acción relajante sobre cada parte del cuerpo que entre en acción.

Los ejercicios de la pausa activa tienen una duración de entre 5 y 8 minutos; siendo los sectores corporales más estimulados: cuello, hombro, muñeca, manos, zona dorsal y lumbar.

Beneficios que se logran con la pausa activa Beneficios psicológicos:

- Refuerza de la autoestima, mejora el Yo interior.
- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo.
- La persona se relaja de un trabajo físico excesivo. Beneficios sociales:
- Despierta el surgimiento de nuevos líderes.
- Favorece la integración de la persona al grupo de trabajo.
- Promueve la integración social (la creación de redes sociales y otros círculos de amigos).
- Favorece el sentido de pertenencia a un grupo. La gimnasia laboral y el puesto de trabajo

La rutina de gimnasia que se implementa en Tiempo Activo se orienta principalmente a la realización de ejercicios preventivos de lesiones osteomusculares y de fortalecimiento muscular, adecuados para el requerimiento laboral de los trabajadores.

Para muchas empresas será muy complicado realizar una gimnasia laboral adecuada a cada trabajador de forma individual, por lo tanto, deben abarcar el trabajo en tres grupos diferenciados cada uno de ellos según el tipo de trabajo a desempeñar:

- Trabajadores que ejecutan tareas con un manejo de carga elevado.
- Aquellos que permanezcan sentados la mayor parte de su jornada laboral.
- Trabajadores que permanecen de pie y de forma estática.