



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CODIGO: GSI-SST-PR-002

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 30/03/2026

PÁGINA: 1 DE 12

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

ESCUELA TECNOLÓGICA INSTITUTO TÉCNICO CENTRAL

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD	IPR	CLASIF. DE INTEGRIDAD	A	CLASIF. DE DISPONIBILIDAD	1
------------------------------------	-----	------------------------------	---	----------------------------------	---

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CODIGO: GSI-SST-PR-002

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 30/03/2026

PÁGINA: 2 DE 12

Tabla de contenido

1. Introducción	3
2. Objetivo	3
3. Alcance	4
4. Pausas Activas.....	4
4.1. Beneficios de las pausas activas en el trabajo	4
4.2. Implementación de las pausas activas	5
4.3. Tipos de pausas activas	6
4.3.1. Pausas de movilidad articular.....	6
4.3.2. Pausas rítmicas o activas con música.....	7
4.3.3. Pausas de respiración y relajación	8
4.3.4. Pausas cognitivas o gimnasia cerebral	9
4.3.5. Pausas de estiramiento muscular	9
4.3.6. Pausas visuales.....	10
CONTROL DE CAMBIOS	11

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD	IPR	CLASIF. DE INTEGRIDAD	A	CLASIF. DE DISPONIBILIDAD	1
-----------------------------	-----	-----------------------	---	---------------------------	---

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CODIGO: GSI-SST-PR-002

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 30/03/2026

PÁGINA: 3 DE 12

1. Introducción

El Programa de Pausas Activas se configura como una estrategia fundamental dentro de las acciones de promoción de la salud y prevención de los riesgos asociados a factores ergonómicos y psicosociales en el entorno laboral. Su implementación responde no solo al compromiso institucional con la mejora continua del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), sino también al cumplimiento de los lineamientos establecidos en la Resolución 1843 de 2025 del Ministerio del Trabajo, la cual exige la incorporación de actividades preventivas orientadas al mantenimiento de la salud física y mental de la población trabajadora.

Asimismo, el Programa de Pausas Activas se fundamenta en la necesidad de desarrollar una cultura organizacional preventiva, en la cual los trabajadores comprendan la relevancia de realizar estas actividades de manera constante, responsable y alineada a los riesgos específicos asociados a su rol. Su enfoque inclusivo garantiza que todas las personas — independientemente de su tipo de contratación, condición de salud, características culturales o particularidades ocupacionales— puedan participar y beneficiarse de estas intervenciones.

La aplicación sistemática de las pausas activas contribuye a optimizar la capacidad de concentración, mejorar el clima laboral, fortalecer factores protectores psicosociales, y promover estilos de vida saludable que impactan positivamente no solo el desempeño individual, sino también la productividad y el bienestar colectivo de la organización. En este sentido, el programa se constituye en una herramienta esencial para el fortalecimiento de la gestión preventiva, evidenciando el compromiso institucional con la preservación de la salud laboral y el cumplimiento normativo.

2. Objetivo

Implementar y ejecutar pausas activas durante la jornada laboral, con una frecuencia mínima de dos sesiones diarias de 10 minutos cada una, con el fin de reducir la presencia de síntomas musculoesqueléticos asociados a posturas prolongadas y movimientos repetitivos, y disminuir los niveles de

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD	IPR	CLASIF. DE INTEGRIDAD	A	CLASIF. DE DISPONIBILIDAD	1
------------------------------------	-----	------------------------------	---	----------------------------------	---

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el microsítio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CODIGO: GSI-SST-PR-002

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 30/03/2026

PÁGINA: 4 DE 12

estrés percibid, fortaleciendo la concentración, el bienestar integral y la capacidad funcional de los funcionarios y contratistas de la ETITC.

3. Alcance

El Programa de Pausas Activas aplica a todos los funcionarios y contratistas de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC), independientemente de su modalidad de vinculación, tipo de jornada, nivel jerárquico o área de desempeño, incluyendo personal administrativo, directivo, docente y operativo.

El programa se desarrollará en todas las sedes y espacios laborales donde se ejecuten actividades institucionales, tanto presenciales como, cuando aplique, en modalidad remota o híbrida, garantizando condiciones de accesibilidad e inclusión para personas con condiciones de salud particulares o restricciones médicas.

4. Pausas Activas

Son breves descansos que se realizan durante la jornada laboral para recuperar energía, mejorar el desempeño y aumentar la eficiencia en el trabajo. Estas sesiones consisten en rutinas cortas de ejercicios, con una duración máxima de 10 a 15 minutos, diseñadas para compensar las tareas desempeñadas, reducir la fatiga muscular y prevenir el estrés.

4.1. Beneficios de las pausas activas en el trabajo

Las pausas activas constituyen una estrategia de promoción de la salud orientada a la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales derivados de la exposición prolongada a posturas estáticas, movimientos repetitivos, cargas físicas y demandas mentales propias de la jornada laboral.

Entre sus principales beneficios se destacan:

- Disminución de la fatiga física y mental.

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD	IPR	CLASIF. DE INTEGRIDAD	A	CLASIF. DE DISPONIBILIDAD	1
------------------------------------	-----	------------------------------	---	----------------------------------	---

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CODIGO: GSI-SST-PR-002

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 30/03/2026

PÁGINA: 5 DE 12

- Reducción de la tensión muscular y prevención de desórdenes musculoesqueléticos.
- Mejora de la movilidad articular y la circulación sanguínea.
- Incremento de la concentración y el nivel de alerta.
- Contribución al bienestar general y al fortalecimiento de hábitos saludables.
- Impacto positivo en el clima organizacional y en la productividad laboral.

Disminuye el estrés y la sensación de cansancio visual



Prevención de lesiones osteomusculares

Ayuda en la relación interpersonal y trabajo en equipo



Mejoran la capacidad de concentración

4.2. Implementación de las pausas activas

La realización de las pausas activas es responsabilidad directa de cada funcionario y contratista que ejerza labores en la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central, como parte de su compromiso con el autocuidado y con el cumplimiento de las disposiciones del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). En este sentido, cada persona deberá gestionar y ejecutar diariamente sus pausas activas, de acuerdo



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CODIGO: GSI-SST-PR-002

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 30/03/2026

PÁGINA: 6 DE 12

con las recomendaciones institucionales y las características de su actividad laboral.

De manera complementaria, la institución programará pausas activas guiadas en diferentes momentos del mes, con el fin de reforzar la cultura de prevención, promover la participación colectiva y orientar técnicamente su adecuada ejecución. Estas actividades tendrán un carácter formativo y de acompañamiento, sin que ello sustituya la responsabilidad individual de realizar las pausas activas de forma autónoma y periódica.

Cada área o dependencia designará uno o varios líderes encargados de promover y coordinar la ejecución de las pausas activas guiadas, fomentando la participación y el trabajo colaborativo. El liderazgo será definido internamente por cada área y podrá ser rotativo, con el propósito de fortalecer la corresponsabilidad y el compromiso colectivo.

Mediante esta estrategia, la ETITC fortalece las acciones de promoción y prevención en el entorno laboral, en concordancia con la normativa vigente aplicable en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.

4.3. Tipos de pausas activas

Las pausas activas pueden clasificarse según su objetivo y el tipo de actividad que se desarrolla, permitiendo atender de manera integral los riesgos ergonómicos, físicos, mentales y visuales presentes en el entorno laboral.

4.3.1. Pausas de movilidad articular

Corresponden a ejercicios suaves y controlados que buscan mantener o mejorar el rango de movimiento de las articulaciones (hombros, codos, muñecas, cuello, caderas, rodillas y tobillos). Las articulaciones permiten la conexión funcional entre los diferentes segmentos corporales, por lo que su adecuada movilidad favorece el desempeño físico y previene rigidez y lesiones.

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD	IPR	CLASIF. DE INTEGRIDAD	A	CLASIF. DE DISPONIBILIDAD	1
------------------------------------	-----	------------------------------	---	----------------------------------	---

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



El objetivo de las pausas de movilidad articular es reducir la rigidez en las articulaciones, estimular la circulación sanguínea y prevenir la aparición de desórdenes musculoesqueléticos asociados a la actividad laboral. Para ello, se pueden realizar ejercicios como rotaciones suaves de cuello y hombros, flexión y extensión de muñecas, movimientos controlados de cadera y rodillas, así como la elevación alternada de talones y puntas de los pies, favoreciendo así la activación y el adecuado funcionamiento del sistema osteomuscular, como se observa en la imagen 1.



Imagen 1.

4.3.2. Pausas rítmicas o activas con música

Son actividades dinámicas realizadas con acompañamiento musical, palmas o movimientos coordinados, que permiten activar el cuerpo de manera lúdica y motivacional.

El objetivo de las pausas rítmicas es incrementar el nivel de energía de los colaboradores, favorecer la integración entre las diferentes áreas de trabajo y mejorar el estado de ánimo y el clima laboral. Estas pueden desarrollarse mediante secuencias cortas de baile, como salsa, merengue o cumbia, ejercicios de coordinación de movimientos al ritmo de la música y



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CODIGO: GSI-SST-PR-002

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 30/03/2026

PÁGINA: 8 DE 12

actividades grupales que incluyan desplazamientos cortos, promoviendo así la activación física y la participación colectiva, como se observa en la imagen 1.



Imagen 2.

4.3.3. Pausas de respiración y relajación

Incluyen ejercicios de respiración consciente y técnicas básicas de relajación que permiten oxigenar el organismo y disminuir la tensión mental.

El objetivo de las pausas de respiración y relajación es reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la concentración y favorecer la regulación emocional durante la jornada laboral. Estas pueden realizarse mediante ejercicios de respiración diafragmática profunda, técnicas de inspiración en cuatro tiempos con exhalación controlada y breves prácticas de atención plena (mindfulness), que contribuyen a la oxigenación del organismo y al equilibrio mental, como se observa en la imagen 3.

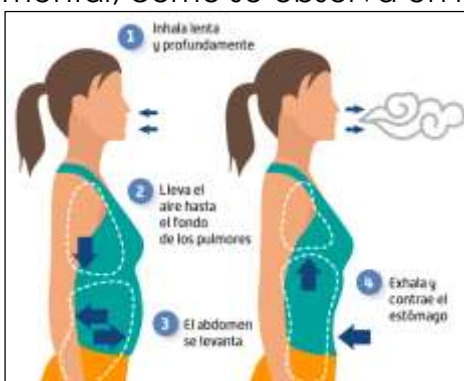


Imagen 3.

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD	IPR	CLASIF. DE INTEGRIDAD	A	CLASIF. DE DISPONIBILIDAD	1
-----------------------------	-----	-----------------------	---	---------------------------	---

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el microsítio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CODIGO: GSI-SST-PR-002

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 30/03/2026

PÁGINA: 9 DE 12

4.3.4. Pausas cognitivas o gimnasia cerebral

También conocidas como pausas de activación mental, están orientadas a estimular ambos hemisferios cerebrales mediante actividades que favorecen la memoria, la coordinación y la concentración.

El objetivo de las pausas cognitivas o de gimnasia cerebral es fortalecer los procesos cognitivos, mejorar la atención y el enfoque, así como disminuir la fatiga mental generada por las actividades laborales. Estas pueden desarrollarse mediante actividades como la resolución de figuras geométricas y laberintos, adivinanzas y crucigramas, el armado de rompecabezas y ejercicios de marcha cruzada que impliquen la coordinación entre brazo y pierna contraria, favoreciendo la activación integral de ambos hemisferios cerebrales, como se observa en la imagen 4.



Imagen 4.

4.3.5. Pausas de estiramiento muscular

Consisten en ejercicios de elongación controlada dirigidos a los principales grupos musculares (cuello, espalda, brazos y piernas), con el fin de liberar tensión acumulada durante la jornada laboral.

El objetivo de las pausas de estiramiento muscular es disminuir la tensión acumulada durante la jornada laboral, mejorar la flexibilidad y prevenir contracturas y sobrecargas en los diferentes grupos musculares. Su aplicación puede desarrollarse en distintos momentos: un inicio de estiramientos con movimientos suaves que activen la circulación y preparen músculos y articulaciones; un estiramiento intermedio o dinámico, que

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD	IPR	CLASIF. DE INTEGRIDAD	A	CLASIF. DE DISPONIBILIDAD	1
-----------------------------	-----	-----------------------	---	---------------------------	---

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el microsítio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CODIGO: GSI-SST-PR-002

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 30/03/2026

PÁGINA: 10 DE 12

incorpore movimientos más amplios o combinados con actividades rítmicas; y un estiramiento final, mediante ejercicios lentos y sostenidos que favorezcan la relajación muscular y la recuperación física, como se observa en la imagen 5.



Imagen 5.

4.3.6. Pausas visuales

Son descansos breves orientados a reducir la fatiga ocular derivada del uso prolongado de pantallas y la exposición continua a dispositivos electrónicos.

El objetivo de las pausas visuales es disminuir la tensión ocular, prevenir el síndrome de ojo seco y reducir los dolores de cabeza asociados a la fatiga visual derivada del uso prolongado de pantallas. Para su adecuada aplicación, se recomienda implementar la regla 20-20-20 (cada 20 minutos, dirigir la mirada a un punto ubicado aproximadamente a 6 metros durante 20 segundos), parpadear de manera consciente y frecuente, y realizar movimientos oculares suaves en diferentes direcciones, favoreciendo así el descanso y la recuperación visual, como se observa en la imagen 6.



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CODIGO: GSI-SST-PR-002

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 30/03/2026

PÁGINA: 11 DE 12



Imagen 6.

CONTROL DE CAMBIOS

FECHA	VERSION	CAMBIOS
	1	La creación del Programa de Pausas Activas se justifica en el marco de la Resolución 1843 de 2025, la cual establece lineamientos orientados a la promoción de la salud y la prevención de riesgos asociados a factores ergonómicos, biomecánicos y psicosociales en el entorno laboral. En cumplimiento de esta disposición normativa y en coherencia con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central implementa este programa como una estrategia estructurada para disminuir la exposición a posturas prolongadas, movimientos repetitivos y carga mental.

ELABORÓ

REVISÓ

APROBÓ

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD | IPR | CLASIF. DE INTEGRIDAD | A | CLASIF. DE DISPONIBILIDAD | 1

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el microsítio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)



Escuela Tecnológica
Instituto Técnico Central
Establecimiento Público de Educación Superior

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CODIGO: GSI-SST-PR-002

VERSIÓN: 1

VIGENCIA: 30/03/2026

PÁGINA: 12 DE 12

Diego Alexander Montaña

Gaitán

Profesional SST

Soleidy Granados Ojeda

Asesor ARL

**YANETH JIMENA PIMIENTO
CORTÉS**

Líder del Proceso Gestión del
Sistema Integrado de
Aseguramiento

CLASIF. DE CONFIDENCIALIDAD	IPR	CLASIF. DE INTEGRIDAD	A	CLASIF. DE DISPONIBILIDAD	1
------------------------------------	-----	------------------------------	---	----------------------------------	---

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el micrositio de calidad de la Escuela Tecnológica Instituto Técnico Central (ETITC)