

CARTILLA

PAUSAS ACTIVAS

Haz una pausa y dedicale tiempo a tú bienestar.



HOSPITAL PSQUIÁTRICO
San Camilo



CARTILLA DEPAUSAS ACTIVAS



ESE Hospital Psiquiátrico San Camilo
Colombia, Santander

Editado por: Paula Andrea Ayala Delgado

Diseñado por: MarÍa Paula Rey Barba

Revisado por:

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS.

1° edición: Agosto 2024

2° edición: Febrero 2025

3° edición: Junio 2025



Contenido

Página 1

Introducción y Justificación

- Importancia de las pausas activas en el entorno hospitalario.
- Beneficios en la salud física, mental y social.
- Justificación en el contexto del Hospital Psiquiátrico.

Página 2

Información Importante sobre las Pausas Activas

- ¿Qué son las pausas activas?
- ¿Por qué hacer pausas activas?
- ¿Cuándo se deben realizar las pausas activas?

Página 3

Información Preliminar

- Consideraciones de seguridad y salud en el trabajo, bienestar y autocuidado.

Página 4

Movilidad Articular – Cabeza, Cuello y Hombros

- Ejercicios específicos para reducir tensión y mejorar movilidad.

Página 5

Movilidad Articular – Manos, Tronco y Extremidades Inferiores

- Ejercicios para mejorar la flexibilidad y prevenir fatiga muscular.

Página 6

Pausas de Activación Muscular

- Ejercicios para mejorar el flujo sanguíneo y activar el cuerpo.

Páginas 7 a 10

Pausas de Actividades Lúdicas

- Ping Pong a Tiempo.
- Centro de Peligro.
- Balón Punta.
- Laberinto Humano.

Página 11

Conclusión y Recomendaciones

- Incorporación de las pausas activas en la jornada laboral.
- Consejos para su correcta ejecución y adaptación.
- Recursos adicionales para ampliar el conocimiento.

Introducción

En un entorno hospitalario como el nuestro, donde el cuidado de la salud mental es prioridad, el programa de pausas activas busca concientizar al personal asistencial, terapéutico y administrativo en la importancia de los hábitos saludables dentro de la jornada laboral en aras de evitar o minimizar el riesgo de enfermedades laborales y mantener un equilibrio físico, mental y social. Favoreciendo los índices de productividad y ambiente laboral.

Justificación

En el ESE Hospital Psiquiátrico San Camilo, el bienestar del equipo de trabajo es esencial para brindar una atención de calidad. Debido a las exigencias emocionales y físicas del entorno, es fundamental prevenir el estrés y las afectaciones musculoesqueléticas.

Las pausas activas son una estrategia clave para reducir estos riesgos, mejorar la postura y fortalecer el equilibrio físico y mental. Esta cartilla servirá como guía para integrar hábitos saludables en la jornada laboral, promoviendo un ambiente más armonioso y productivo.

Información Importante sobre las Pausas Activas



¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

Las pausas activas o gimnasia laboral consisten en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo (máximo 10 minutos) durante la jornada laboral, (mañana y tarde) que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas, movimientos repetitivos o fatiga mental.

¿POR QUÉ HACER PAUSAS ACTIVAS?

Para los trabajadores la actividad física y las técnicas de relajación contribuyen a la salud física, lo que a su vez puede mejorar el estado de ánimo y la capacidad de manejo del estrés. Estas pausas también pueden ser una forma efectiva de apoyar la salud mental y emocional del equipo.

Para los pacientes, cuidadores y/o familiares la implementación de pausas activas promueve la relajación, bienestar. Este enfoque puede complementar sus tratamientos y ofrecerles una mayor calidad de vida durante su estancia en el hospital.

¿CUANDO SE DEBEN REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

Se pueden realizar en cualquier jornada, sin embargo se recomienda realizarlas a mitad de cada jornada y/o cada tres horas durante la jornada laboral. Incluir a los pacientes que tenga la capacidad de participar en las ellas.

A continuación, te ofrecemos una guía que incluye ejercicios de movilidad articular, activación muscular, flexibilidad, relajación mental y trabajo en equipo que puedes incorporar en tus pausas activas diarias de manera individual o colectiva, diseñados para ayudarte a reducir la fatiga, mejorar la postura y aumentar tu bienestar físico y mental.

El autocuidado juega un papel clave en la prevención de riesgos laborales y en el fortalecimiento del bienestar general. Como institución desde el sub proceso de seguridad y salud en el trabajo (SST) estamos comprometidos con tu salud y bienestar, por ello te brindamos espacios, herramientas y capacitaciones diseñadas para que puedas cuidarte mientras realizas tu valiosa labor.

Sin embargo, el bienestar es una construcción diaria y depende de cada uno de nosotros. Tú tienes el poder de aprovechar estos recursos y hacer de las pausas activas un hábito que beneficie tu salud física y mental. Recuerda que pequeñas acciones pueden marcar grandes diferencias en tu día a día.

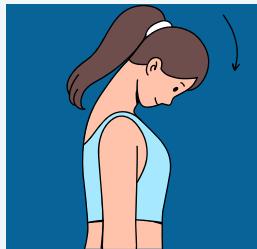
Te invitamos a sumarte con entusiasmo a esta iniciativa, porque cuando tú te cuidas, también fortaleces nuestro equipo y contribuyes a un entorno laboral más saludable, armonioso y motivador.

¡Tu bienestar es nuestra prioridad, y juntos podemos hacer de cada jornada una experiencia más positiva y llena de energía!

¡Recuerda que tu bienestar también es una prioridad!

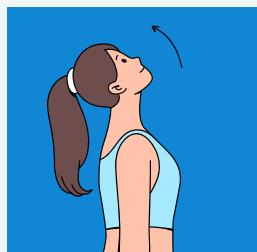
Pausas de Movilidad Articular

Cabeza, cuello y hombros.

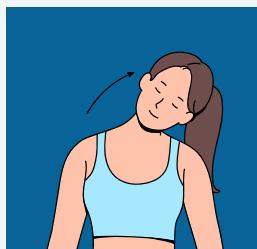


1

Inclina suavemente la cabeza hacia adelante, llevando el mentón en dirección al pecho sin llegar a tocarlo. Luego, extiende el cuello hacia atrás hasta donde sientas contracción del músculo.



Realiza este movimiento de forma lenta y controlada, asegurándote de mantener una respiración tranquila y relajada.

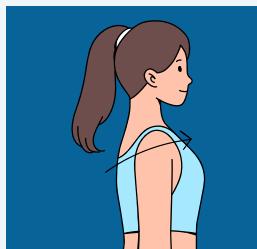


2

Gira la cabeza lentamente de derecha a izquierda, manteniendo la mirada fija al frente.

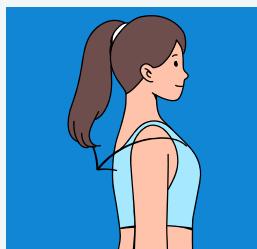


Realiza el movimiento de manera controlada, evitando giros bruscos y manteniendo una respiración pausada y relajada.



3

Realiza movimientos circulares con los hombros, primero hacia adelante y luego hacia atrás.



Hazlo de manera lenta y controlada, manteniendo una postura relajada y una respiración constante.

Pausas de Movilidad Articular

Manos, tronco y extremidades inferiores.

4

Abre y cierra las manos de forma repetitiva, extendiendo los dedos al máximo y luego cerrándolos suavemente en un puño.



Realiza este ejercicio de manera lenta y controlada para mejorar la circulación y reducir la tensión en las manos.

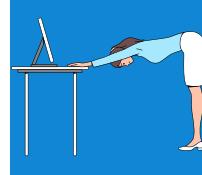


5

Realiza una flexión inclinando el torso hacia adelante, luego una extensión llevándolo ligeramente hacia atrás. Posteriormente, inclina el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda.



Mantén cada posición durante 10 segundos, asegurándote de hacer los movimientos de forma lenta y controlada, sin forzar la postura.



6

Realiza una flexión doblando ligeramente las rodillas y luego una extensión estirándolas suavemente.



Mantén cada posición durante 15 segundos, asegurándote de hacer los movimientos de manera controlada para evitar tensión excesiva.



7

Extienda los brazos hacia adelante y flexione las piernas, descendiendo lentamente hasta adoptar una posición de sentadilla. Sostenga la respiración y mantenga la postura durante 10 segundos.



Si es necesario, puede apoyar los brazos en una superficie estable para mejorar el equilibrio y la seguridad. Realice el ejercicio de manera controlada, evitando sobrecargar las rodillas.



Pausas Activación Muscular



1

Realice un trote suave sin desplazarse, elevando las rodillas de manera alterna mientras mueve los brazos en sincronía con las piernas.

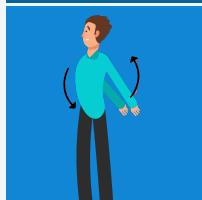
Mantenga un ritmo constante y controle la respiración. Este ejercicio ayuda a activar la circulación, mejorar la coordinación y reducir la tensión muscular.



2

Extienda los brazos a los lados y realice movimientos circulares, primero hacia adelante y luego hacia atrás.

Mantenga un ritmo controlado y una postura erguida. Este ejercicio ayuda a liberar la tensión acumulada en la parte superior del cuerpo.



3

Desplácese lateralmente alternando los pies, llevando uno detrás del otro, mientras mantiene el equilibrio con los brazos.

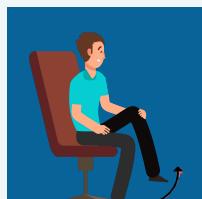
Si presenta dificultad para coordinar el movimiento, puede realizarlo en posición de sentadilla para mayor estabilidad.



4

Flexione las piernas alternadamente, llevando cada rodilla hacia el pecho de manera repetitiva.

Si cuenta con la destreza necesaria, añada un pequeño salto al cambiar de pierna para aumentar la intensidad del ejercicio.



Pausas Activas Lúdicas

Ping Pong a tiempo

Descripción:

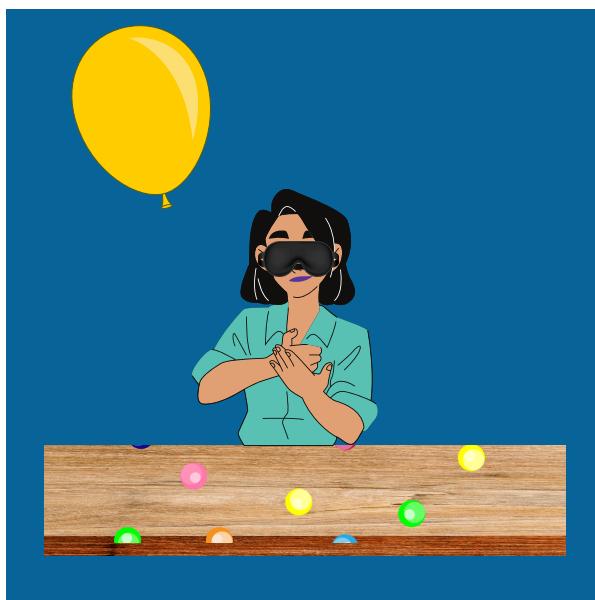
Sobre una mesa, ubique en el centro un plato plástico y disponga varias pelotas de ping pong alrededor. El participante deberá lanzar un globo al aire y, en el tiempo que este tarde en caer, deberá recoger y depositar la mayor cantidad posible de pelotas dentro del plato.

El ganador será quien logre colocar más pelotas antes de que el globo toque la mesa. Para aumentar la dificultad, se puede utilizar una venda para cubrir los ojos y depender únicamente del tacto y la coordinación.

Materiales:

- Pelotas de ping pong.
- Plato de plástico.
- Globo.
- Venda para los ojos (opcional).

Este ejercicio lúdico ayuda a mejorar la concentración, la coordinación motriz y la toma de decisiones bajo presión, además de fomentar la integración y el trabajo en equipo en un ambiente divertido.



Pausas Activas Lúdicas

Centro de Peligro

Descripción:

Ubique un balón sobre una caneca puesta boca abajo en el centro del área de juego. Los participantes deberán formar un círculo alrededor de la caneca y sujetarse entre sí utilizando una cuerda.

El objetivo del juego es que cada participante, mediante movimientos controlados, intente desequilibrar a sus compañeros para que alguno toque el balón. Quien lo haga, quedará eliminado del juego. La dinámica continúa hasta que solo quede un participante en pie.

Materiales:

- Caneca.
- Balón.
- Cuerdas pequeñas.

Este ejercicio fomenta la coordinación, el trabajo en equipo y la estrategia, además de promover un ambiente de sana competencia y diversión.



Pausas Activas Lúdicas

Balón de Punta

Descripción:

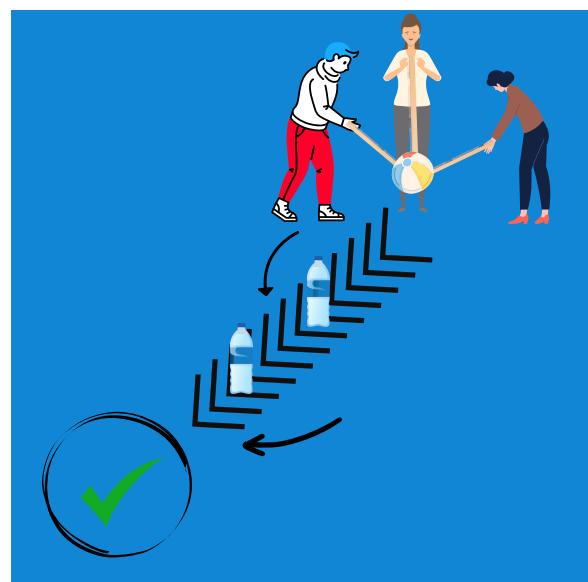
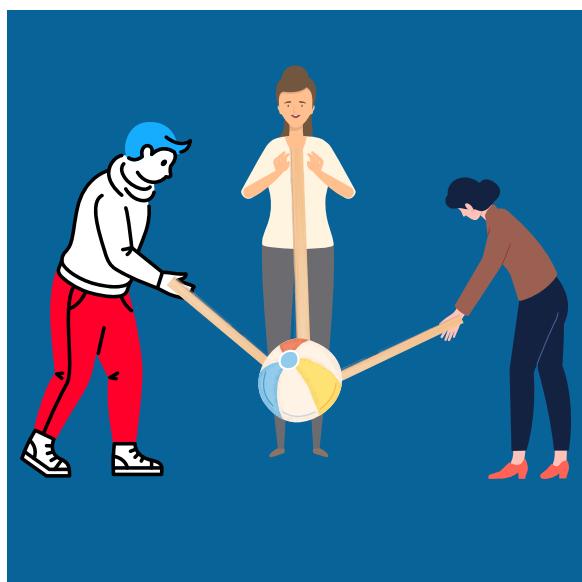
Cada equipo deberá transportar un balón desde el punto de inicio hasta un cono, utilizando únicamente palos de escoba para sostenerlo y moverlo. Una vez lleguen al destino, deberán colocar el balón cuidadosamente sobre la punta del cono sin que se caiga.

Si el balón cae en cualquier momento, el equipo deberá regresar al punto de inicio y comenzar de nuevo. El equipo que logre completar la tarea primero sin errores será el ganador.

Materiales:

- Palos de escoba.
- Balón.
- Botellas de agua grandes (pueden usarse como obstáculos o soporte).

Este juego mejora la coordinación, la comunicación y el trabajo en equipo, además de agregar un elemento de desafío y diversión a la jornada.



Pausas Activas Lúdicas

Laberinto Humano

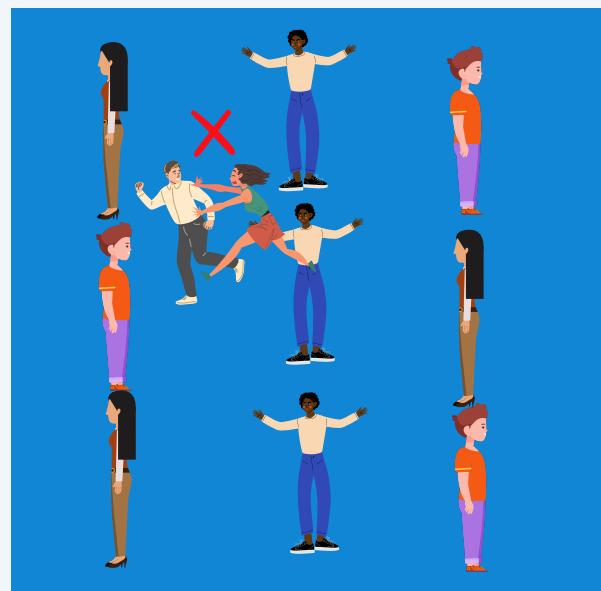
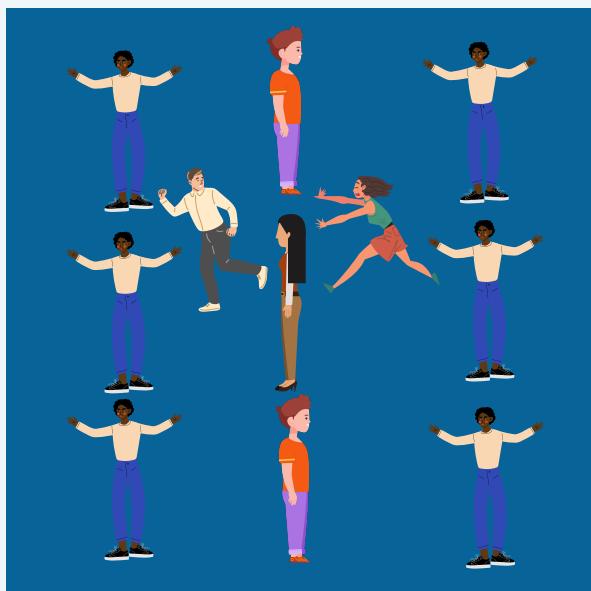
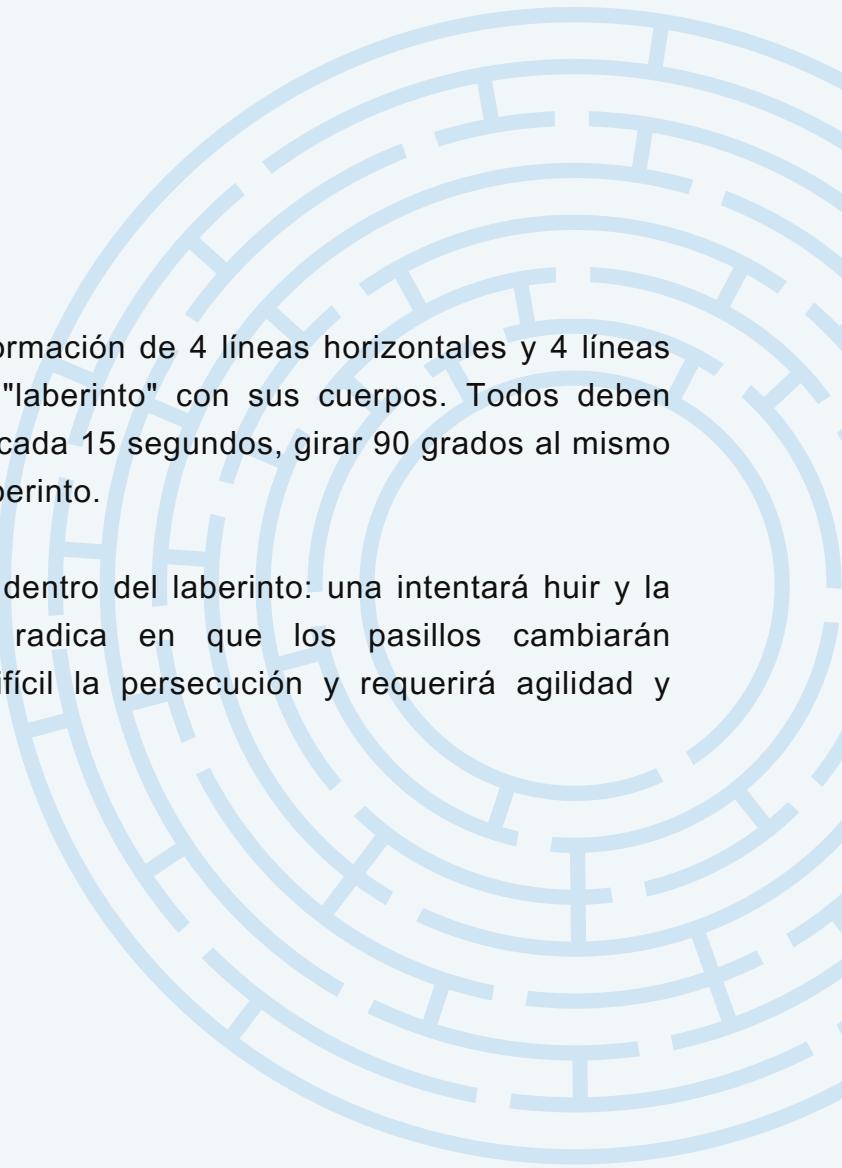
Descripción:

Organice a los participantes en una formación de 4 líneas horizontales y 4 líneas verticales, de manera que creen un "laberinto" con sus cuerpos. Todos deben extender los brazos hacia los lados y, cada 15 segundos, girar 90 grados al mismo tiempo, modificando los pasillos del laberinto.

Mientras tanto, dos personas estarán dentro del laberinto: una intentará huir y la otra deberá atraparla. El desafío radica en que los pasillos cambiarán constantemente, lo que hará más difícil la persecución y requerirá agilidad y estrategia.

Materiales:

- Actitud.
- Trabajo en equipo.
- Energía y disposición.



¡CONVIÉRTETE EN EL JEFE DE LAS PAUSAS!



Cada semana el jefe del servicio o proceso administrativo designara un líder de pausas activas el cual será el encargado de realizar actividades para el equipo.

A través de esta cartilla, se han brindado herramientas prácticas para incorporar el movimiento en la jornada laboral, promoviendo el bienestar integral de los colaboradores del ESE Hospital Psiquiátrico San Camilo y sus sedes. Desde ejercicios de movilidad articular y activación muscular hasta actividades lúdicas que fomentan la integración y el trabajo en equipo, cada una de estas prácticas está diseñada para reducir la fatiga, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico y mental.

La clave está en hacer de las pausas activas un hábito diario, disfrutándolas como un momento de autocuidado, recarga de energía y conexión con el entorno laboral. Implementarlas de manera constante y consciente traerá beneficios individuales y colectivos, contribuyendo a un ambiente de trabajo más saludable y armonioso.

Recomendaciones

- 
- Realizar las pausas activas de manera regular, al menos dos veces por jornada, para maximizar sus beneficios y mejorar la productividad.
 - Escuchar al cuerpo y respetar sus límites, evitando movimientos bruscos o excesivos. Si se presentan molestias, ajustar los ejercicios según las necesidades individuales.
 - Fomentar la participación activa, motivando a los compañeros a sumarse y creando un entorno de bienestar compartido.
 - Mantener una postura adecuada en el trabajo, complementando las pausas con hábitos saludables como una correcta hidratación, respiración consciente y estiramientos ocasionales.
 - Aprovechar estos momentos como una pausa revitalizante, permitiendo que cuerpo y mente se renueven para afrontar las tareas diarias con mayor energía y enfoque.

HOSPITAL PSIQUIÁTRICO
San Camilo



Bucaramanga, 2025.