

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:1DE19</p>	

INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES

2018

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:2DE19</p>	

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCION
2. OBJETIVOS
3. MARCO LEGAL
4. MARCO TEORICO
5. LA IMPORTANCIA DE LA ERGONOMIA COMO FACTOR COADYUVANTE EN LA DISMINUCION DE DOLORES MUSCULOESQUELETICOS.
6. PAUSAS ACTIVAS
 - A. INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS
 - B. PORQUE SE DEBEN HACER LAS PAUSAS ACTIVAS
 - C. PARA QUE SIRVEN LAS PAUSAS ACTIVAS
 - D. PASOS PARA REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS
 - E. ACTIVIDADES DEL INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:3DE19</p>	

INTRODUCCION

De acuerdo al Plan Estratégico del Talento Humano del sector público, el país se encuentra en camino hacia la construcción de una paz efectiva y duradera, cimentada en la equidad y en la educación. Esto le confiere aún mayor importancia a la necesidad de contar con un cuerpo de servidores públicos que responda efectivamente a los fines del Estado y a los niveles esperados de productividad y generación de bienestar, es así como Función Pública ha implementado como su principal objetivo el de darle la importancia que se merece el servidor público en las entidades públicas a través del Modelo Integrado de Planeación y Gestión.

La Secretaria Administrativa y el Grupo de Gestión de Talento Humano de la Administración Municipal, está fomentando el bienestar físico, emocional y laboral de los funcionarios, mediante la implementación del Instructivo de Pausas Activas.

Las pausas activas son momentos cortos al inicio de cada jornada laboral o en el intermedio de la jornada, en ellos se realizan diversos ejercicios enfocados especialmente en relajar aquellas partes del cuerpo en las cuales se concentran mayor tensión por las actividades diarias, el plan de ejercicios cuenta con una parte inicial de calentamiento, la parte central y la parte final de estiramiento.

Esta alternativa tiene como base mejorar dolores por cansancio muscular y funciones repetitivas, además de concientizar a los funcionarios en la importancia de tener una vida saludable tanto física, como emocional, es una alternativa utilizada para reducir el ausentismo laboral por factores como estrés, dolencias físicas, desordenes emocionales y en general riesgos laborales asociados a la actividad diaria. De igual forma con el desarrollo de las actividades deportivas se busca también disminuir el impacto por agotamiento físico y mental, que llevan a diario los funcionarios.

La invitación entonces es, a participar activamente en la práctica de Pausas Activas, ejercicios que activen la circulación sanguínea y contribuyan a disminuir la fatiga física y mental, lo que a su vez mejora el ambiente laboral

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:4DE19</p>	

OBJETIVO

El objetivo de este instructivo es prevenir posibles dolencias que causen enfermedades graves, principalmente porque el trabajo en la mayoría de casos requiere posturas prolongadas y movimientos repetitivos que pueden causar trastornos musculares, lesiones, estrés, ansiedad, básicamente consiste en pequeños descansos durante las jornadas laborales agotamiento, entre otros.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- * Prevenir trastornos osteomusculares de los servidores públicos causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas y los movimientos repetitivos.
 - * Romper la monotonía laboral, disminuir los niveles de estrés ocupacional y propiciar la integración grupal.
 - * Incentivar estas prácticas saludables, como actividad habitual durante la jornada de trabajo.
 - * Practicar ejercicios para activar la circulación sanguínea contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental
- e incrementar los niveles de productividad
- * Tomar conciencia de que la salud integral es responsabilidad de cada individuo
 - * Concientizar a las directivas de la ALCALDÍA MUNICIPAL DE IBAGUÉ de la importancia y los beneficios que conlleva el establecimiento del Instructivo de Pausas Activas.

ALCALCE

El presente Instructivo de Pausas activas saludables va dirigido a todo el personal de planta y contrato de la ALCALDIA DE IBAGUE y hace parte del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo, siendo uno de los instructivos encaminados a la promoción de salud y prevención de lesiones, inicia con la invitación al personal para la realización de las pausas y termina con ejecución de las mismas.

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de Intranet en el link Sistema de Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:5DE19</p>	

MARCO LEGAL

La ley 115 de 1994: dice que es un fin de la educación: La formación para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Ley 1355 de 2009: En su artículo 5, parágrafo infiere: El Ministerio de Protección Social reglamentará mecanismos para que todas las empresas del país promuevan durante la jornada laboral pausas activas para todos sus empleados, para lo cual contarán con el apoyo y orientación de las Administradoras de Riesgos Profesionales.

Ley 1355 de 2009, *Por el medio del cual se definen la obesidad y las enfermedades no trasmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su prevención, atención y control.*

(Resolución 1111 de 2017. *Por medio de la cual se establecen los Estándares mínimos.*

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:6DE19</p>	

DEFINICIONES

Al presentarse a finales del siglo XVIII la revolución industrial se genera una serie de modificaciones conductuales que necesariamente llevan al hombre y la mujer a cambiar sus estilos de vida, los estudios tecnológicos logran reducir al máximo el esfuerzo físico es así como el ser humano empieza a perder la relación siempre existente entre el cuerpo y el movimiento.

EL SEDENTARISMO: Entendido como la falta de movilidad o inactividad mínima necesaria que requiere el organismo para mantenerse saludable, es asumido como parte de la vida diaria y con las sus múltiples consecuencias como las enfermedades cardiovasculares y el aumento de la morbilidad por enfermedades asociadas como la obesidad, el estrés y el consumo de alcohol.

SEDENTARISMO A NIVEL LABORAL:

Es por este fenómeno que la OMS junto con los organismos internacionales, nacionales y locales se unen para crear un plan de acción que minimice el alto impacto que sobre la sociedad está causando el sedentarismo y todas las enfermedades asociadas, generando instructivos al interior de las compañías basándose en un dieta sana y actividad física regular

Al interior de las empresas se presentan infinidad de situaciones que conllevan a desestabilizar el organismo, es por esta razón que el ministerio de la protección social en Colombia está presente y da un análisis de la situación en el país, encontrando que sigue en aumento las dolencias por desórdenes musculo esqueléticos.

Uno de los más comunes es el síndrome del túnel del carpo, dolor lumbar, sordera neurosensorial llegando así a considerar los desórdenes musculo esqueléticos

LA ERGONOMIA COMO FACTOR COADYUVANTE EN LA DISMINUCION DE DOLORES MUSCULOESQUELETICOS.

A su vez la ergonomía como disciplina encargada de prevenir enfermedades profesionales, es utilizada en los últimos tiempos como la ciencia que toma los

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de Intranet en el link Sistema de Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT. 8001 13389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:7DE19</p>	

conceptos de otras ciencias, los estudia y los aplica para el beneficio de aquellas personas que interactúan con el entorno artificial que el hombre crea, lo que logra es adaptar el medio al hombre y no a la inversa, así se promueve el bienestar y la productividad en las entidades.

El bienestar de los funcionarios de la Administración Municipal, es propósito permanente de la Secretaría Administrativa y el Grupo de Gestión de Talento Humano, con la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo. En tal sentido, el Instructivo de Pausas Activas son parte fundamental del sistema y establece períodos de recuperación, después de haber pasado por tiempos de tensión física y esfuerzo mental, que le son propios a la actividad laboral.

Sin embargo, el éxito de estas actividades no sólo es responsabilidad de quienes lideran el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, sino del compromiso de cada individuo, razón por la cual se designaron los líderes efectivos en cada dependencia, encargados de realizar entre otras actividades, las Pausas Activas en cada dependencia, con el fin de incentivar estas prácticas saludables, como actividad habitual durante la jornada de trabajo.

PAUSAS ACTIVAS

Son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energía para aun desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Además, contribuyen a disminuir la fatiga física mental e integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas.

El Instructivo de Pausas Activas para la Alcaldía Municipal de Ibagué nace del resultado de un diagnóstico en el cual se evidenció la poca estimulación para la participación de la realización de los ejercicios, de esta manera se creó el grupo de líderes afectivos y efectivos como apoyo a la realización de la pausa activa, como, beneficio para la salud y su entorno laboral de cada funcionario y contratista que hacen parte de los diferentes procesos que desarrolla la Alcaldía.

Por lo anterior la implementación de dicho instructivo busca despertar en los funcionarios la necesidad de transformar su estilo de vida realizando pequeñas rutinas de ejercicios físicos de manera regular, mínimo 8 veces por semana dentro del ambiente laboral en sesiones de 8 minutos pudiendo ser ejecutadas en diferentes horarios dependiendo la necesidad y posibilidad de cada área

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT. 8001 13389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:8DE19</p>	

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 dos etapas:

- ✓ Una parte inicial de calentamiento en la cual se realizan una activación de las articulaciones por medio de diferentes movimientos.
- ✓ Segunda etapa se refiere a la parte central de estiramiento en la que se trabajan básicamente los grupos musculares haciendo énfasis en aquellos que tienen mayor impacto en la jornada laboral.

Durante la jornada laboral es importante realizar una secuencia básica de ejercicios físicos denominados pausas activas, cuya finalidad es recuperar la energía de nuestros músculos para evitar la fatiga y el cansancio de nuestro trabajo.

El presente Instructivo está dirigido por funcionarios(as) a cargo en el área correspondiente de Seguridad y Salud en el Trabajo, quienes se encargarán de llevar los controles y los indicadores necesarios para el desarrollo y continuidad del instructivo.

PORQUE SE DEBEN HACER LAS PAUSAS ACTIVAS

Los músculos permanecen estáticos así se acumulan en ellos desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio se concentra comúnmente en el cuello y los hombros. También se presentan en las piernas al disminuir el retorno venoso ocasionando calambres y dolor en las pantorrillas y los pies.

PARA QUE SIRVEN LAS PAUSAS ACTIVAS

- ✓ . Reduce la tensión muscular
- ✓ . Previene lesiones como los espasmos musculares
- ✓ . Disminuye el estrés y la sensación de fatiga
- ✓ . Mejora la concentración y la atención
- ✓ . Mejora la postura

PASOS PARA REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS

- La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
- Relájese.

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de Intranet en el link Sistema de Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado

	PROCESO: GESTIÓN HUMANA Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código:INS-GHS-05	
		Versión: 01	
	INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES	Fecha: 2018/11/08	
		Página:9DE19	

- Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a estirar.
- Sienta el estiramiento.
- No debe existir dolor
- Realice ejercicios de calentamiento, antes del estiramiento

TIEMPO PARA REALIZAR UNA PAUSA ACTIVA

* Se debe realizar por lo menos 2 veces al día, con una duración de 5 a 10 minutos. En este lapso de tiempo el cuerpo obtendrá la energía necesaria para continuar con las actividades.

ACTIVIDADES DEL INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA CUELLO Y CERVICALES:

1. Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión sostenga durante 15 segundos y realícelo hacia el otro lado. 2. entrelace las manos en la parte posterior del cuello y lleve la cabeza hacia adelante suavemente.



La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de Intranet en el link Sistema de Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado

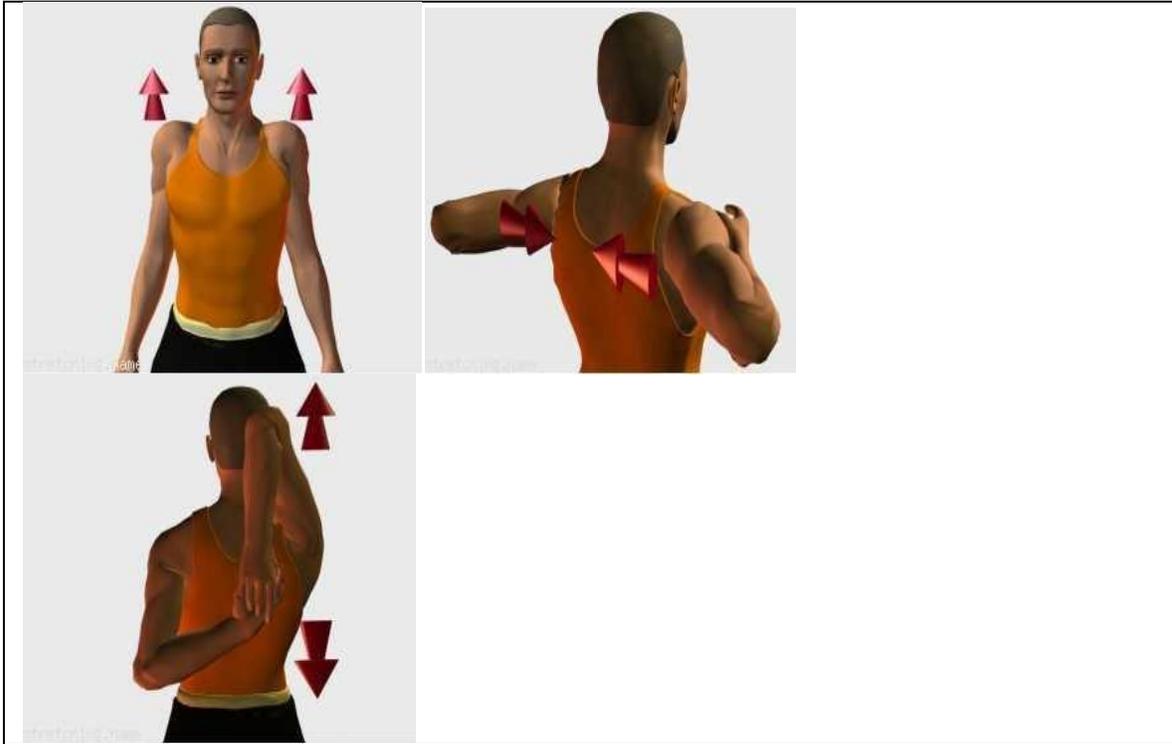
	PROCESO: GESTIÓN HUMANA Y SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Código:INS-GHS-05	
		Versión: 01	
	INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES	Fecha: 2018/11/08	
		Página:10DE19	



EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA HOMBRO Y ESPALDA:

1. Eleve los hombros lo más que pueda y sostenga esta posición durante 15 segundos y luego descansa. 2. Levante los brazos a nivel de los codos y flexione hacia atrás, tratando de unir los codos en la espalda. 3. Llevando los brazos hacia la espalda, entrelace la mano derecha con la izquierda y cambie. 4. Con el apoyo de un compañero, realice masaje en los hombros con golpes suaves con el dorso de la mano y luego amase el músculos de la zona de los hombros con los dedos suavemente.

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT. 8001 13389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	
		<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:11DE19</p>	



La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de Intranet en el link Sistema de Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:12DE19</p>	

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LOS BRAZOS:

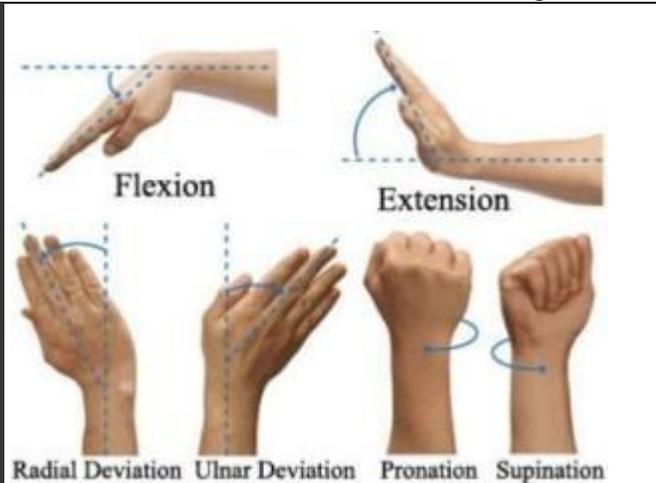
1, Lleve los brazos hacia arriba estírelos con fuerza y entrelace las manos. 2. Lleve el brazo izquierdo detrás de la cabeza a tocar la espalda y empújelo con la otra mano a nivel del codo suavemente y cambia de lado la misma operación. 3. Suba los hombros y sostenga arriba por 15 y suéltelos brazos con fuerza hacia abajo. 4. Lleve los el brazos hacia arriba por detrás de la cabeza, crúcelos y estírelos lo que más pueda por 15 segundos.



 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	
	<p>Fecha: 2019/04/25</p>		
	<p>Página:13DE19</p>		

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LAS MANOS:

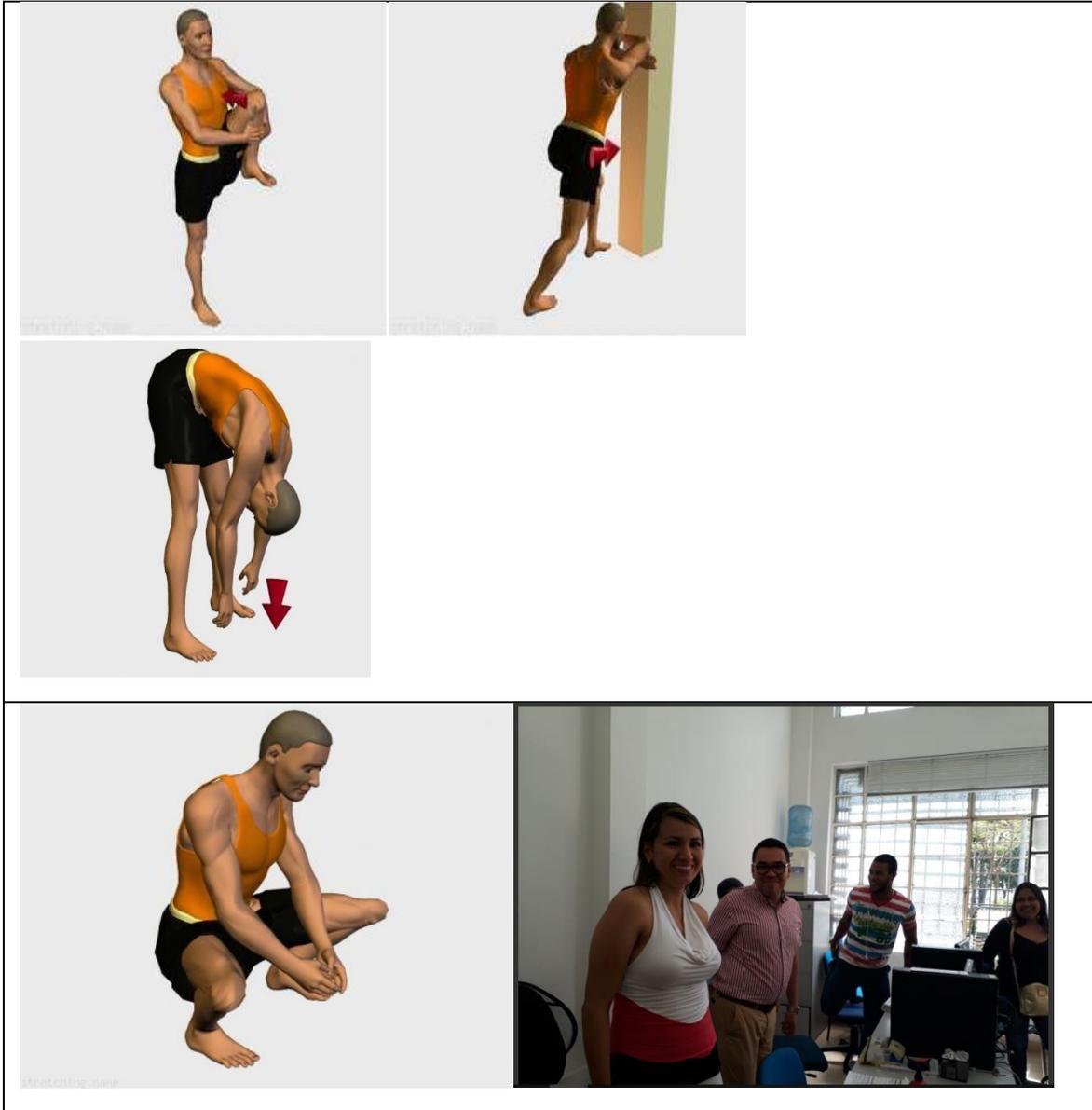
Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con ayuda de la otra mano lleve hacia atrás todos los dedos durante 15 segundos. Realice ejercicios de extensión y flexión en ambas manos por 10 segundos. 5 Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo el pare, y con la otra mano, lleve todos los dedos hacia atrás durante 15 segundos.6. Estire el brazo hacia el frente y coloque la mano con los dedos hacia abajo y con la otra mano, lleve todos los dedos hacia atrás durante 15 segundos.



EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LAS PIERNAS:

1. Con la mano derecha flexiona la pierna de la derecha hacia adelante durante 5 segundos y luego cambie de pierna, de igual forma lleve la pierna hacia atrás sosteniendo la pierna con la mano a nivel del tobillo. 2. Lleve la pierna izquierda hacia adelante y apoye la planta de las manos sobre una pared, haciendo fuerza suavemente, por 15 segundos, repita la acción al lado contrario 3. lleve el cuerpo hacia adelante, tratando de tocar con los dedos la punta de los pies, por 15 segundos. 4. Realice una flexión de rodillas simulando que se sienta en el aire, llevando los brazos de forma recta hacia al frente, por 15 segundos.

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	
	<p>Fecha: 2019/04/25</p>		
	<p>Página:14DE19</p>		



La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de Intranet en el link Sistema de Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT. 8001 13389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	
	<p>Fecha: 2019/04/25</p>		
	<p>Página:15DE19</p>		

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LOS OJOS:

1. Cierre los ojos durante 30 segundos, respire profundo y piense en algo positivo. 2. Con el cuello recto, realice movimientos circulares con los ojos: arriba, abajo, a lado izquierdo y luego al lado derecho, esto ayudará a descansar los ojos.



 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:16DE19</p>	

RECOMENDACIÓN DE EJERCICIOS PARA EL TÚNEL CARPIANO:

Estiramientos de tendones. Te ubicarás ya sea sentado o de pie y estirarás los brazos a la altura de los hombros. Lleva los dedos unidos de la mano izquierda, apuntando hacia arriba, luego con la palma de la mano derecha cubres los dedos de la mano izquierda y los llevas suave y lentamente hacia atrás. Sostienes por 8 segundos, luego retornas a la posición inicial. Hazlo en series de 8 repeticiones en cada mano.



IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS

MEJORAMIENTO DE DOLORES LUMBARES: Se busca perfeccionar los movimientos y la postura al momento de realizarlos, este proceso ayudara no solo a trabajar los movimientos con más efectividad, sino a llevar mejor postura en los momentos laborales y que necesariamente disminuirán los dolores musculares por posturas inadecuadas.

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:17DE19</p>	

DOLORES MUSCULOESQUELÉTICOS: El objetivo es prevenir y disminuir el dolor lumbar por causa de actividades laborales tales como cargas inadecuadas, posiciones no ergonómicas y otros factores laborales que puedan causar la sensación de dolor.

NOTA: Si usted presenta un desorden musculo esquelético, debe consultar al médico tratante, para que le recomiende que tipo de ejercicios puede realizar.

CONCLUSIONES

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

El ejercicio disminuye la incidencia de la osteoporosis, neutraliza la obesidad, aumenta la fuerza muscular, mejora la eficiencia del musculo cardiaco, aumenta la autoestima, y tiene resultados favorables para las articulaciones, siendo unos de los más relevantes mas no los únicos importantes.

Las Pausas Activas son parte fundamental del instructivo que establece períodos de recuperación, después de haber pasado por tiempos de tensión física y esfuerzo mental, que le son propios a la actividad laboral.

La invitación entonces es, a participar activamente en la práctica de Pausas Activas, ejercicios que activan la circulación sanguínea y contribuyen a disminuir la fatiga física y mental, lo que a su vez incrementa los niveles de productividad. De igual manera, vale la pena recordar que romper con la monotonía laboral, disminuye los niveles de tensión, generando un ambiente de trabajo más sano y acogedor.

Saca un espacio de tu tiempo y realiza una pausa activa, tu cuerpo y tu mente lo agradecerán!!!

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT. 8001 13389-7</p>	PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION	Código:INS-SIG-202	
		INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES	
		Fecha: 2019/04/25	
		Página:18DE19	



CONTROL DE CAMBIOS

VERSION	VIGENTE DESDE	OBSERVACION
01	08/11/2018	PRIMERA VERSIÓN
02	25/04/2019	CAMBIO DE NOMBRE DE PROCESO

Revisó	Aprobó
NOMBRE: FLOR ALBA AGUIRRE MOLINA CARGO: PROFESIONAL UNIVERSITARIO	NOMBRE: AMPARO BETANCOURT ROA CARGO: SECRETERARIA ADMINISTRATIVA

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de Intranet en el link Sistema de Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: SISTEMA INTEGRADO DE GESTION</p>	<p>Código:INS-SIG-202</p>	
		<p>Versión: 02</p>	
	<p>INSTRUCTIVO DE PAUSAS ACTIVAS SALUDABLES</p>	<p>Fecha: 2019/04/25</p>	
		<p>Página:19DE19</p>	

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través de Intranet en el link Sistema de Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado