

Guía de pausas activas

Ejercicios por segmento corporal y registro de participación · Tagline Soluciones · Colombia

La Resolución 1843 de 2025 obliga al empleador a **implementar y ejecutar un programa de pausas activas durante la jornada laboral**, respetando la libertad de conciencia, los credos, el estado de salud, las posturas culturales y las formas de vida, sin discriminación (artículo 5, literal h). El trabajador participa o informa sus objeciones o limitaciones (artículo 7, literal f).

Cómo usar esta guía. Elija 5 o 6 ejercicios según el puesto: pantalla (cuello, hombros, muñecas, ojos), cargas (espalda baja, piernas), de pie (piernas, tronco). Una pausa de 5 a 10 minutos, varias veces en la jornada, con movimientos lentos y respiración tranquila. **Nada debe doler:** si aparece dolor, se suspende y se informa. Quien tenga una recomendación médica o una lesión sigue lo que indique su médico.

Ejercicios

Zona	Ejercicio	Cómo se hace	Repeticiones
Cuello	Inclinación lateral	Lleve la oreja hacia el hombro sin subir el hombro. Sostenga 10 segundos por lado.	2 por lado
Cuello	Rotación suave	Gire la cabeza a mirar sobre un hombro y luego sobre el otro, despacio y sin forzar.	5 por lado
Hombros	Círculos de hombros	Con los brazos relajados, dibuje círculos amplios hacia atrás y luego hacia adelante.	10 y 10
Hombros y espalda alta	Apertura de pecho	Entrelace las manos detrás de la espalda y lleve los hombros atrás y abajo. Sostenga 15 segundos.	2
Brazos	Estiramiento de tríceps	Lleve una mano entre los omóplatos y con la otra empuje suave el codo. Sostenga 10 segundos.	1 por lado
Muñecas y manos	Extensores y flexores	Con el brazo estirado, lleve los dedos hacia usted con la otra mano, primero palma arriba y luego palma abajo. 10 segundos cada uno.	2 por lado
Manos	Abrir y cerrar	Cierre el puño con suavidad y abra extendiendo bien los dedos.	10
Espalda baja	Extensión de pie	De pie, manos en la cintura, lleve suavemente el tronco hacia atrás y vuelva. Útil después de estar sentado o de flexionarse.	5
Tronco	Inclinación lateral	De pie, un brazo arriba, incline el tronco hacia el lado contrario. 10 segundos por lado.	1 por lado
Piernas	Elevación de talones	De pie, apoyado en una superficie estable, suba y baje los talones.	15
Piernas	Marcha en el sitio	Camine en el sitio o recorra el área durante un minuto para activar la circulación.	1 minuto
Ojos	Regla de distancia	Mire un punto lejano, a más de seis metros, durante 20 segundos y parpadee varias veces.	Cada pausa

Las pausas activas son un control administrativo: no reemplazan el ajuste del puesto, las ayudas mecánicas ni la evaluación médica cuando ya hay molestias (Decreto 1072 de 2015, artículo 2.2.4.6.24).

Registro de participación

Área: _____ Responsable: _____ Mes: _____

Fecha	Hora	Ejercicios realizados (n.º)	Participantes	Observaciones / objeciones informadas	Firma

Elaboración propia de Tagline Soluciones. Orienta el programa; no sustituye la indicación médica ni el diseño del programa según los peligros de cada área. tagline-soluciones.com.co