PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS

TABLA DE CONTENIDO

Pág.

1. OBJETIVOS 4

1.1 OBJETIVO GENERAL 4

1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS 4

2. ALCANCE 4

3. REFERENCIAS NORMATIVAS 4

5. CONDICIONES GENERALES 7

6. CONTENIDO 7

6.1 PAUSAS SALUDABLES 8

6.2 PROTOCOLO DE EJERCICIOS MIEMBROS SUPERIORES 8

6.3 ESTIRAMIENTOS GENERALES: 15

6.4 EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO 26

7. FLUJOGRAMA 29

8. DOCUMENTOS DE REFERENCIA 29

9. LISTADO DE ANEXOS 29

10. HISTORIAL DE CAMBIOS 29

INTRODUCCIÓN

El programa de pausas activas tiene como finalidad crear conciencia en la comunidad de la Universidad de los Llanos, sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal; busca promover hábitos preventivos de tal manera que podamos evitar la adquisición de enfermedades profesionales, el ausentismo y las incapacidades generadas por éstas.

Pretende generar espacios que mejoren los ambientes de trabajo y contribuir de esta manera a elevar los niveles de producción, favorecer el control del stress, facilitar la comunicación, el trabajo en equipo y mejorar las relaciones interpersonales.

JUSTIFICACIÓN

Las Pausas Activas se definen como el uso de un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, con el fin de recuperar energías y ser eficientes en las labores, estas actividades compensan las tareas desempeñadas, revirtiendo la aparición de fatiga muscular y el cansancio ocasionados por el trabajo.

Por consiguiente, la aplicación de un Programa de Pausas Activas en los puestos de trabajo, surge principalmente como respuesta a la aparición de diferentes lesiones osteomusculares ocasionadas ya sea por el puesto de trabajo, posturas inadecuadas, agotamiento visual, contaminación auditiva, dolores musculo esqueléticos y articulares a nivel de espalda y miembros superiores e inferiores y hasta alteraciones vasculares periféricas (várices), entre otras.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Toda organización está en riesgo de que su personal, sufra enfermedades profesionales, con el fin de prevenir la aparición de este tipo de afecciones laborales, la Universidad de los Llanos, crea un espacio para sus colaboradores que consiste en la implementación del Programa de Pausas Activas en la institución. Aprovechando el recurso humano contratado y con el apoyo de la ARL POSITIVA

1. OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GENERAL

Crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral a partir de pausas activas que disminuyan la aparición de desórdenes osteomusculares, buscando así la prevención de enfermedades profesionales y la promoción del bienestar, aumentando la satisfacción laboral de los integrantes de la comunidad universitaria.

1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Promover conciencia en la salud respecto al autocuidado de los trabajadores y contratistas.
- ✓ Fomentar la actitud positiva en el desarrollo de las actividades laborales y personales.
- ✓ Prevenir la aparición de desórdenes físicos y psicológicos tales como la fatiga muscular y mental.
- ✓ Promover actividades que ayuden a mejorar el clima organizacional.
- ✓ Brindar herramientas que generen nuevos hábitos que promuevan el bienestar y la aplicación de técnicas que contribuyan a disminuir los niveles de estrés laboral.
- ✓ Motivar la participación de la comunidad universitaria a las prácticas de acciones preventivas y correctivas para mejorar su estilo de vida.

2. ALCANCE

Este programa aplica para todo el personal de la Institución.

3. REFERENCIAS NORMATIVAS

- La Constitución de 1991, y normas vigentes del Código Sustantivo del Trabajo, tienen como finalidad proteger los derechos del trabajador y obligan de manera perentoria a los empleadores a asegurar a sus trabajadores contra los riesgos profesionales y que adopten y desarrollen un Programa de Salud Ocupacional.
- **La ley 100 de seguridad social**, enmarca el ***Sistema De Seguridad Social Integral,*** es el conjunto de instituciones, normas y procedimientos, de que disponen la persona y la comunidad para gozar de una calidad de

vida, mediante el cumplimiento progresivo de los planes y programas que el Estado y la sociedad desarrollen para proporcionar la cobertura integral de las contingencias, especialmente las que menoscaban la salud y la capacidad económica, de los habitantes del territorio nacional, con el fin de lograr el bienestar individual y la integración de la comunidad.

- **Ley 9 de 1979** Preservar, conservar y mejorar la salud de los individuos en sus ocupaciones.
- **Decretos 614 de 1984**, por el cual se determinan las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país.
- **Resolución 1016 de 1989**, resuelve que es obligación de los patronos o empleadores velar por la salud y seguridad de los trabajadores a su cargo.
- **Ley 1355 de 2009**: Indica que todos los empleados (dependientes o independientes) que realicen una labor continua por más de 2 horas deben realizar **pausas activas**. El empleador deberá otorgar las autorizaciones que permitan desarrollar este espacio, pues dentro de sus deberes se encuentra procurar el cuidado integral de la salud de sus trabajadores, así como la ejecución y cumplimiento de lo establecido en las normas de salud y seguridad en el trabajo. A su vez, el trabajador deberá velar por el cuidado integral de su salud, cumpliendo con las normas, reglamentos y disipaciones.
- **Decreto 1072 de 2015** Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de los Trabajadores.
- **Resolución 0312 de 2019:** Estándares mínimos SG-SST.

4. DEFINICIONES

- **Accidente de trabajo:** todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, invalidez o la muerte.
- **Actividad:** es el conjunto de acciones que se llevan a cabo para cumplir objetivos establecidos.
- **Carga:** cualquier objeto susceptible de ser movido, incluyendo personas, animales y materiales que se manipulen por medio de grúa u otro medio mecánico, pero que requiere del esfuerzo humano para moverlas o colocarlas en su posición definitiva.
- **Carga física:** requerimientos de desempeño laboral como expresión básica de la actividad física, postura, fuerza y movimiento en magnitudes tales que implican esfuerzo físico (manifestaciones fisiológicas en respuesta a una carga).
- **Desordenes musculo esqueléticos:** conjunto de trastornos que abarca una extensa gama de problemas de salud, los cuales pueden ser causados tanto por exposiciones ocupacionales como por las no ocupacionales. Comprenden un grupo heterogéneo de diagnósticos que incluyen alteraciones de músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de

atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares.

- **Dolor mecánico:** Aumenta a lo largo del día, frecuentemente está relacionado con la estática (estar de pie) y normalmente con el movimiento; y desaparece con el reposo. También aparece bajo una presión de la zona afectada.
- **Enfermedad laboral:** es la contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar.
- **Fatiga muscular:** consecuencia directa de una carga física excesiva, que se traducirá en patología musculo-esquelética, aumento del riesgo de accidentarse, disminución de la productividad y calidad del trabajo, en un aumento de la insatisfacción personal o en disconfort.
- **Fuerza:** potencia máxima que pueden ejercer los músculos de manera isométrica en un esfuerzo único y voluntario para el desempeño de una tarea.
- **Índices ergonómicos:** son aquellos que analizan el sistema o la relación existente entre hombre – objeto – ambiente. Dentro de los índices ergonómicos encontramos los anatómicos, antropométricos, biomecánicos, fisiológicos, cognitivos, y socioculturales.
- **Inspección de puesto de trabajo:** Procedimiento que busca identificar las posturas asumidas por los trabajadores durante el desarrollo de sus labores y verificar las condiciones que el medio le brinda para el confort de sus segmentos corporales.
- **Manipulación manual de cargas:** cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe un riesgo.
- **Movimiento:** Cambio de posición de un cuerpo con respecto a otro cuerpo.
- **Movimientos concentrados:** la actividad vs el tiempo de recuperación fisiológico son iguales en tiempo (50% vs 50%).
- **Movimientos repetitivos:** son movimientos que se realizan en ciclos de trabajo menores a un minuto, duración mínimo de una hora de los mismos movimientos en las diferentes actividades que ejecuta el trabajador.
- **Pausas activas:** Consiste en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos (máximo 15 minutos), durante la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes sicofísicos causados por la fatiga física y mental y potencializar el funcionamiento cerebral incrementando la productividad y el rendimiento laboral.
- **Postura:** puesta en posición de una o varias articulaciones mantenida durante un tiempo más o menos prolongado por medios diversos, con la posibilidad de restablecer en el tiempo.
- **Postura mantenida:** postura por 2 o más horas continúas sin posibilidad de cambios.
- **Postura prolongada:** Cuando se adopta la misma postura por el 75% o

más de la jornada laboral.

- **Puesto de trabajo:** Espacio que una persona ocupa en una empresa, institución o entidad desarrollando algún tipo de actividad o empleo.
- **Riesgo:** Combinación de la probabilidad de que ocurra un evento o exposición peligrosa, y la severidad de la lesión o enfermedad que pueda ser causado por el evento o exposición.
- **Seguridad y salud en el trabajo:** es una rama de la salud pública, tiene como finalidad promover y mantener el más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, evitando el deterioro de la salud causado por las condiciones de trabajo.
- **Trabajo dinámico:** es en que se sucede una contracción y relajación de corta duración, el músculo está bien irrigado, se impide la concentración de residuos y la fatiga aparecerá más rápidamente.
- **Trabajo estático:** la contracción muscular es continua y mantenida, existe un desequilibrio entre las necesidades de irrigación del músculo y el aporte de sangre, alcanzándose rápidamente un nivel de fatiga caracterizado por dolor agudo que obliga a interrumpir la tarea.

5. CONDICIONES GENERALES

El responsable de la ejecución, actualización y difusión del presente programa, es la oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, contando con el apoyo de las diferentes dependencias de la Universidad que estén implicadas en la ejecución de cada una de las actividades propuestas.

Los beneficios de la implementación de las pausas activas son:

AUMENTAN	DISMINUYEN
La armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación.	El estrés laboral.
Alivian las tensiones laborales producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo.	Los factores generadores de trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores.
Incrementan el rendimiento en la ejecución de las labores.	Las ausencias al trabajo.

6. CONTENIDO

La metodología que se utiliza es participativa y voluntaria, la cual se realiza de manera presencial o virtual, depende de la ubicación de los trabajadores y contratistas de la universidad.

6.1 PAUSAS SALUDABLES

Ejercicios para miembros superiores que puede realizar durante la pausa activa

6.1.1 Indicaciones para realizar los ejercicios

Recuerden mantener siempre el control normal de la respiración.

No deben generar sensación de dolor sino, como su nombre lo indica, de extensión muscular.

Deben realizarse de forma secuencial. Ejemplo: cuello, hombro, codo, muñeca y mano.

Bilateral: Si se estira la extremidad derecha, se debe estirar la extremidad izquierda

No generar rebote: El estiramiento debe ser sostenido (sin forzarlo) y hasta donde el cuerpo lo permita

Los estiramientos deben realizarse a tolerancia de cada individuo

Duración e intensidad de las pausas

Duración: Cinco minutos
Intensidad: Dos veces durante la jornada laboral
Frecuencia: Todos los días de la semana

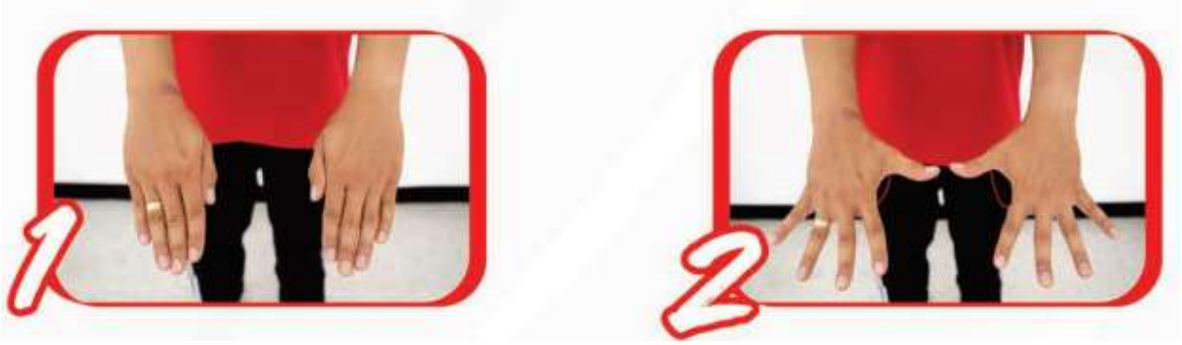
6.2 PROTOCOLO DE EJERCICIOS MIEMBROS SUPERIORES

Movilidad articular:

Cada movimiento lo repites entre 10 y 15 veces, estos movimientos se hacen lo más suelto y relajado posible



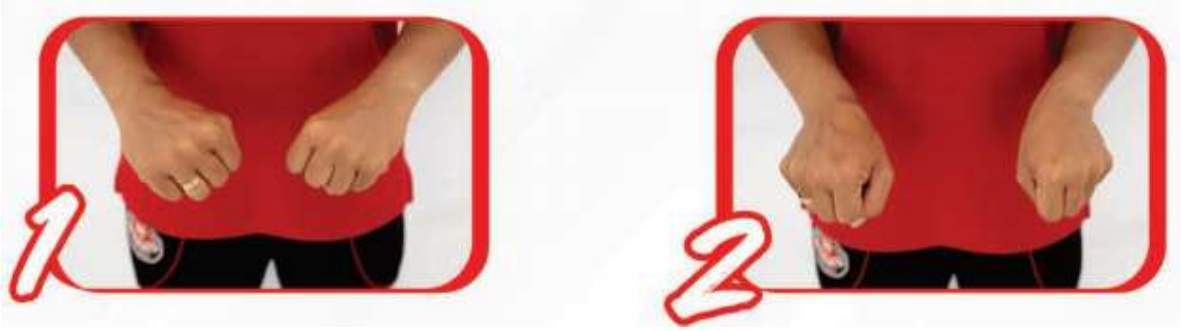
Con las manos extendidas, cierras las manos de forma de puño y abres separando los dedos entre sí.



Abres las manos con los dedos juntos luego abres los dedos separándolos lo máximo que sea posible entre sí.



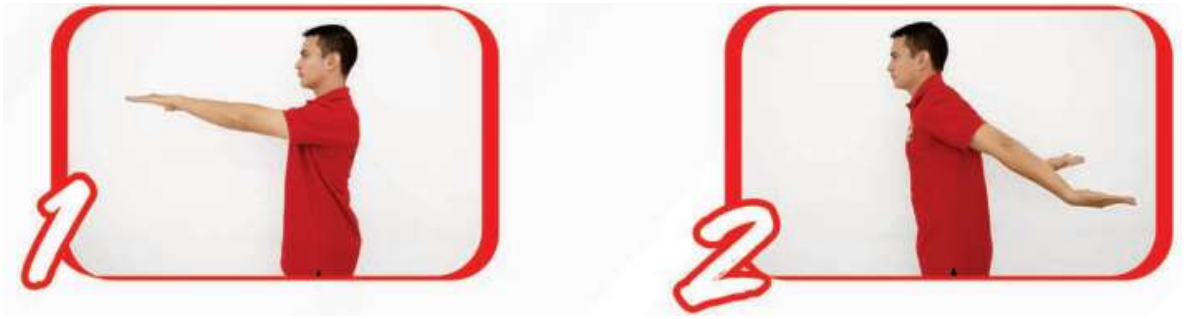
Con los codos flexionados a 90° y las palmas apuntando hacia abajo, lleva las manos hacia abajo y hacia arriba flexionando la muñeca.



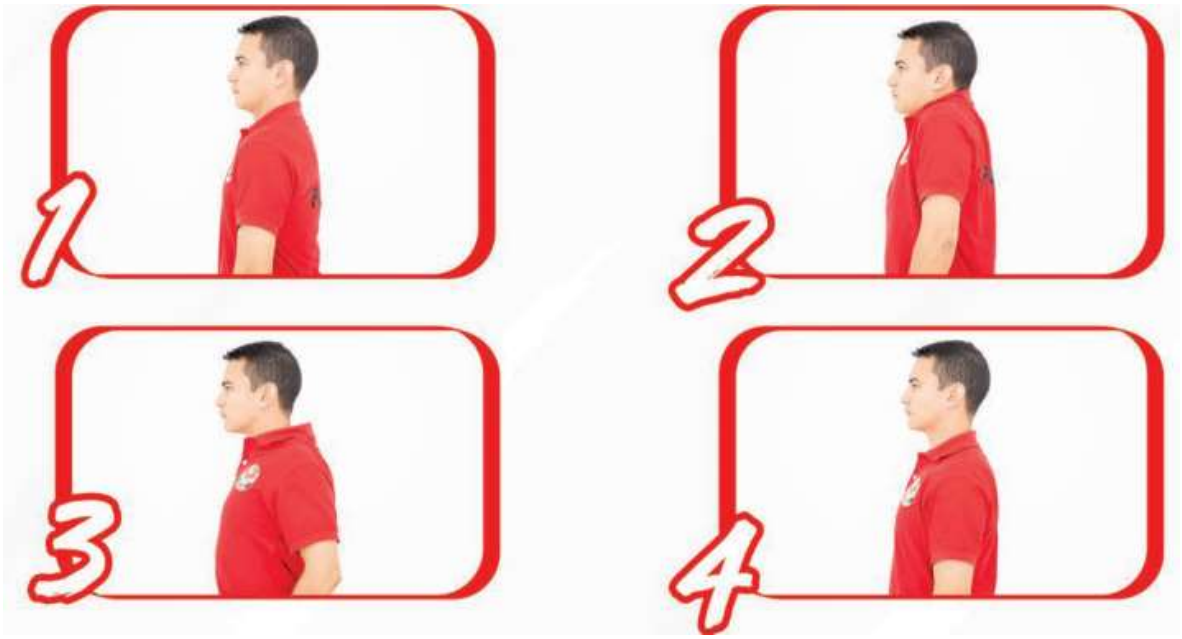
Con las manos abiertas o empuñadas llévalas señalando hacia afuera y hacia adentro, suavemente.



Relaja las manos rectas al lado de la cadera y flexiona los codos llevando el antebrazo hasta el pecho



Lleva los brazos completamente extendidos hacia adelante y hacia atrás, dejando los hombres relajados con movimientos pendulares.



Lleva los hombros hacia adelante, arriba atrás y lo más abajo que sea capaz, formando movimientos circulares con ellos.



Lleva los brazos al frente y crúzalos, luego los extiendes hacia afuera procurando no subir más arriba de la altura del hombro con movimientos pendulares sueltos y relajados.



Con los hombros relajados, lleva la cabeza lado a lado con el mentón lo más cercano al hombro, con movimientos lentos pausados y sin cerrar los ojos.

En caso de vértigo, abstenerse de realizar este ejercicio o hacerlo despacio.

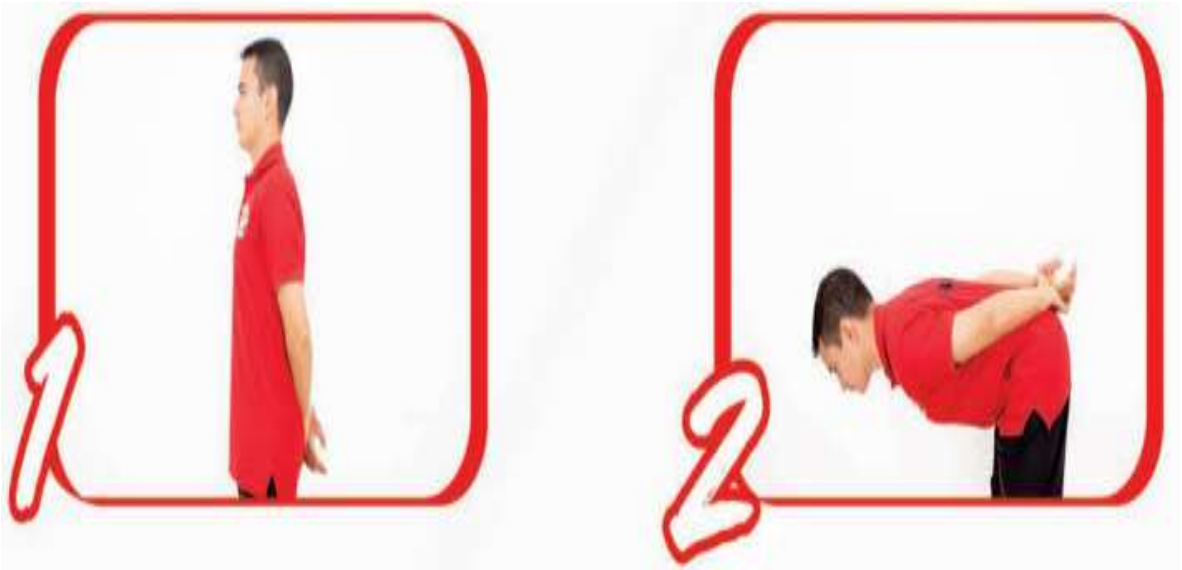


Con los hombros relajados y la cabeza en posición neutra, mira hacia abajo y en diagonal hacia el frente conservando un punto de referencia todo el tiempo.

Evitar hacer este movimiento con los ojos cerrados y en caso de vértigo hacerlo suavemente o abstenerse.



Con la cabeza en posición neutra y los hombros relajados lleva el mentón lo más lejos que puedas del tronco y luego lo llevas lo más atrás que seas capaz manteniendo siempre un punto de referencia con la mirada.



De pie, llevas las manos atrás y con la espalda completamente recta flexionas la cadera, bajando el tronco hacia al frente, las piernas van separadas al ancho de la cadera o un poco más, las rodillas relajadas y sin bloqueos.

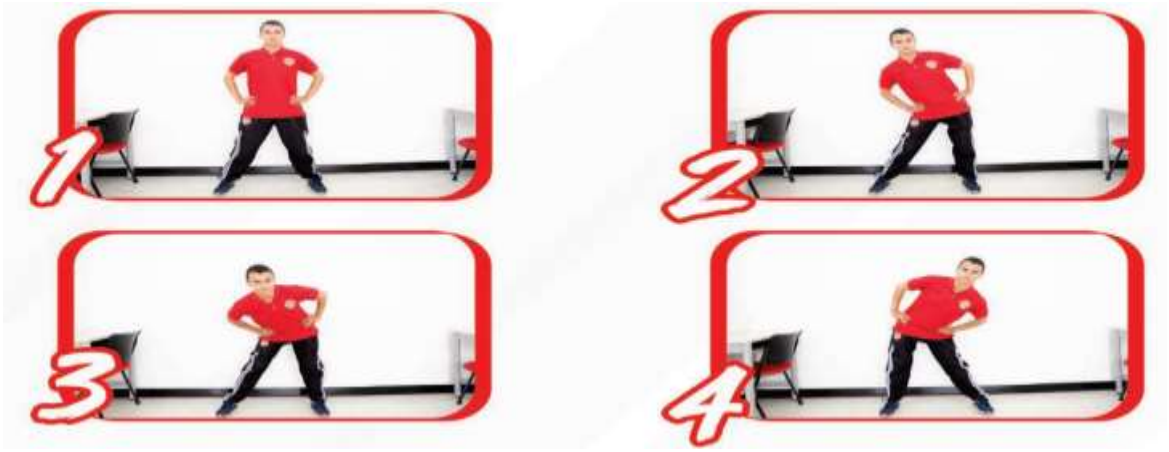
En caso de hernia discal evita bajar a más de 45° o llevar la cadera hacia delante de manera exagerada, si hay vértigo, abstenerse.



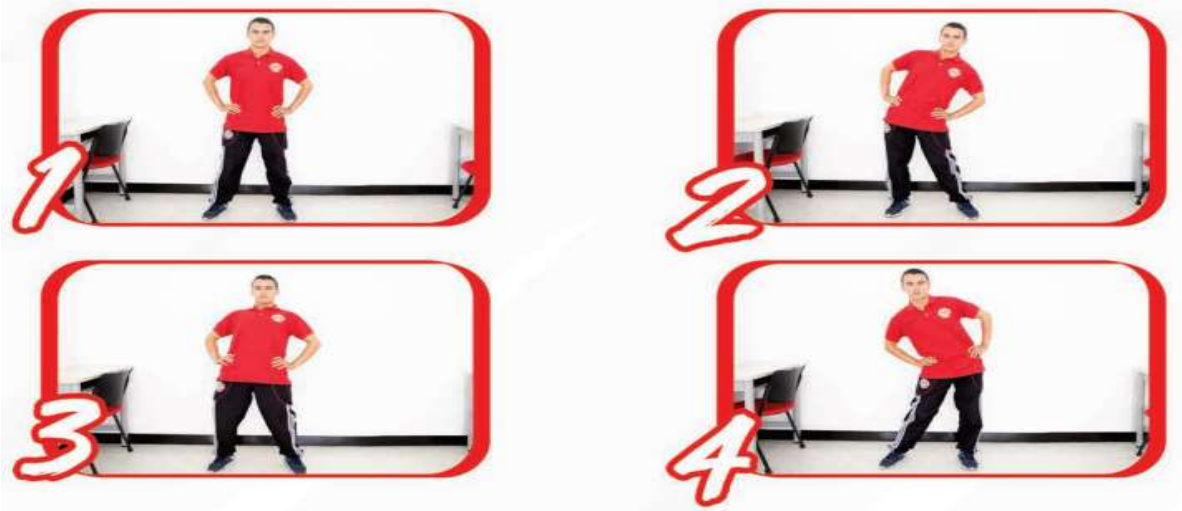
La pierna adelante y arriba con la rodilla completamente extendida, y luego de manera pendular la dejas caer hasta llegar atrás y arriba, las manos se mueven de manera contraria para ayudar con el equilibrio (si subes la pierna derecha, elevas la mano izquierda).



Elevar la pierna al lado y luego de manera pendular dejarla caer y llevarla más allá de la mitad del cuerpo, asegúrate de llevar las manos al lado contrario de la pierna o sujetarse de una superficie estable para evitar caídas.



Con las piernas separadas lleva la cadera a un lado, luego y atrás y por ultimo al lado contrario formando medio circulo. En caso de molestia reducir el rango de movimiento e irlo ampliando poco a poco sin generar incomodidad o dolor.



Con las manos en la cintura, lleva la cadera a un lado, luego la llevas al frente y por último al lado contrario, terminas al centro formando medio círculo.

En caso de molestia reducir el rango de movimiento e irlo ampliando poco a poco sin generar incomodidad o dolor.



Flexionar la rodilla llevando el talón atrás y extenderla suavemente hacia el frente con movimiento de balanceo



Con la pierna extendida y levemente elevada, lleva la punta del pie hacia abajo y hacia arriba.

6.3 ESTIRAMIENTOS GENERALES:

Cada musculo o grupo muscular debe ser estirado aproximadamente entre 8 y 15 segundos para pausas activas y relajar.

Si quieres mejorar tu flexibilidad puedes realizar los más de 30 o 40 segundos cada uno.



Lleva los brazos hacia abajo como si quisieras tocar el suelo, luego trata de llevar la cabeza lo más arriba que seas capaz, como si quisieras tocar el techo con la coronilla luego sostienes.



Con la mano extendida y llevándola hacia abajo para que el hombro descienda lo máximo que pueda, se deja caer la cabeza hacia el lado contrario para liberar tensión de la zona lateral del cuello.
No apoyar o halar la cabeza con la mano contraria



Con la mano extendida y llevándola hacia abajo para que el hombro descienda lo máximo que se pueda dejar caer la cabeza hacia el lado con el mentón señalando el hombro contrario para liberar tensión de la zona posterior del cuello

No apoyar o halar la cabeza con la mano contraria.





Lleva la mano al lado sin superar la altura del hombro, luego abres los dedos al máximo y sostienes un momento, posterior a esto llevas la mano hacia atrás suavemente y sostienes. Es normal sentir hormigueo leve y sensación de tumefacción, la realización constante de este ejercicio disminuirá las molestias sentidas en un principio tomando los cinco dedos, los llevas lo más atrás que sea posible sin generar dolor.
Mantener el codo extendido.





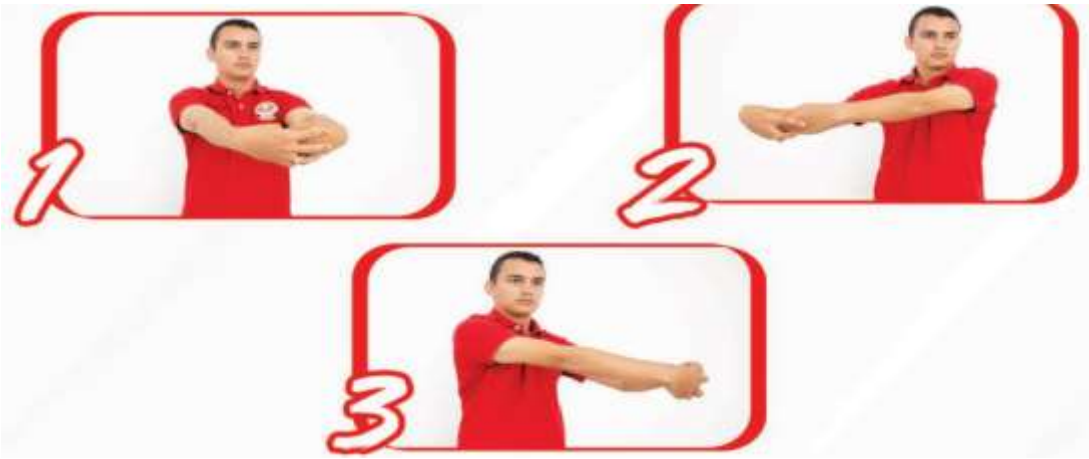
Tomando los cinco dedos, los llevas lo más atrás que sea posible sin generar dolor.
No se debe sentir dolor en estos ejercicios.



Se extiende completamente el brazo con la palma de la mano apuntando hacia el suelo, con la mano contraria empujas el dorso de la mano extendida hacia abajo y hacia el cuerpo para estirar los músculos del dorso del antebrazo
No se debe sentir dolor en estos ejercicios.



Abra las manos con los pulgares hacia arriba y luego pegas los dedos pulgares a la palma, luego cierras los cuatro dedos sobre ellos formando un puño posterior a esto inclinas la mano hacia abajo.
Debe haber sensación de estiramiento y tensión más no dolor.



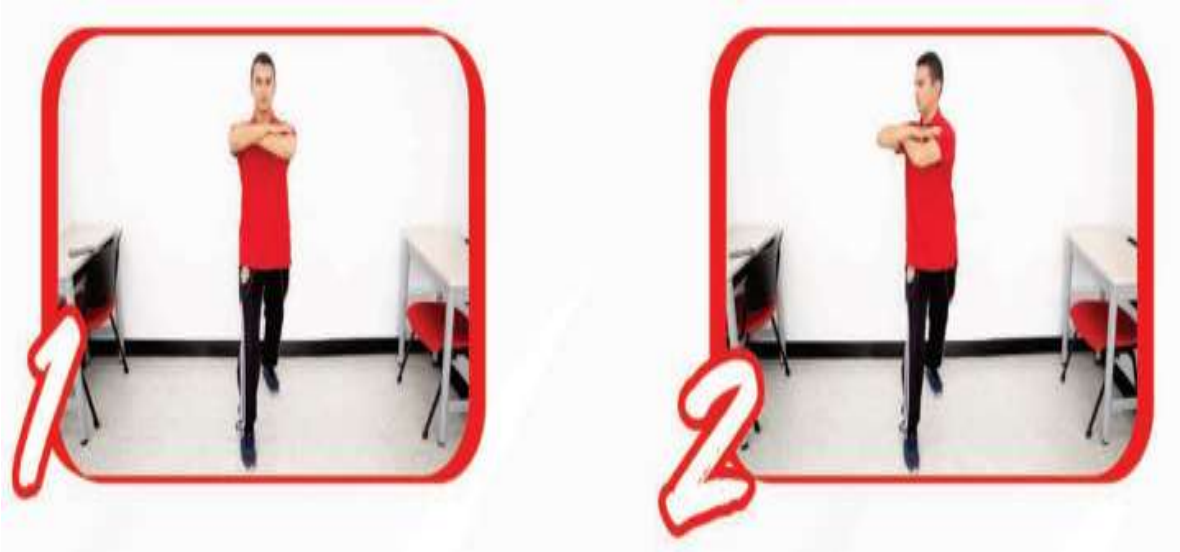
Con la espalda recta, lleva las manos hacia el frente como si quisieras juntar los hombros con las manos, y luego llévalas hacia el lado derecho o izquierdo sin girar el tronco, llevando el hombro lo más lejos que se pueda.
La sensación va en la zona del hombro y la parte superior de la espalda.



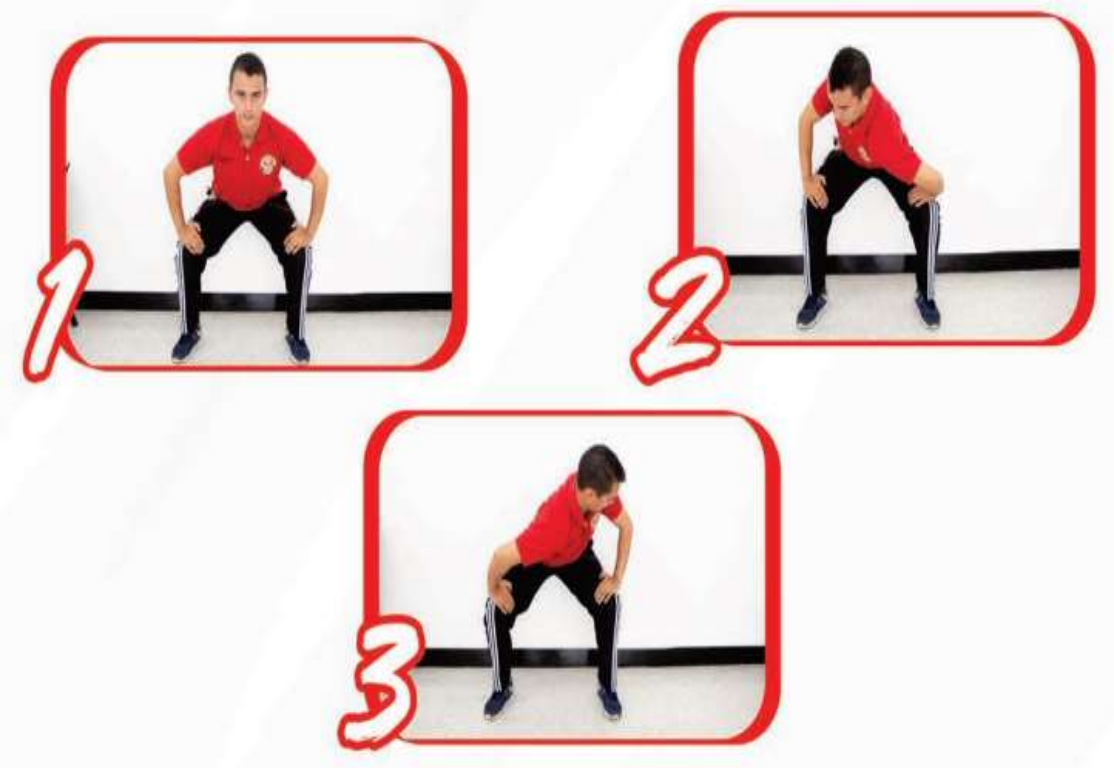
Llevar la mano lo más arriba que sea posible y la pierna de ese mismo lado se cruza hacia atrás para fijar la cadera y darle más extensión a la zona lumbar.
Si levanto la mano derecha cruzo la pierna atrás, lo mismo del lado contrario.



Llevar las manos adelante y empujar lo más lejos que sea posible la parte superior de la espalda hacia atrás, la cabeza se deja caer hacia adelante.

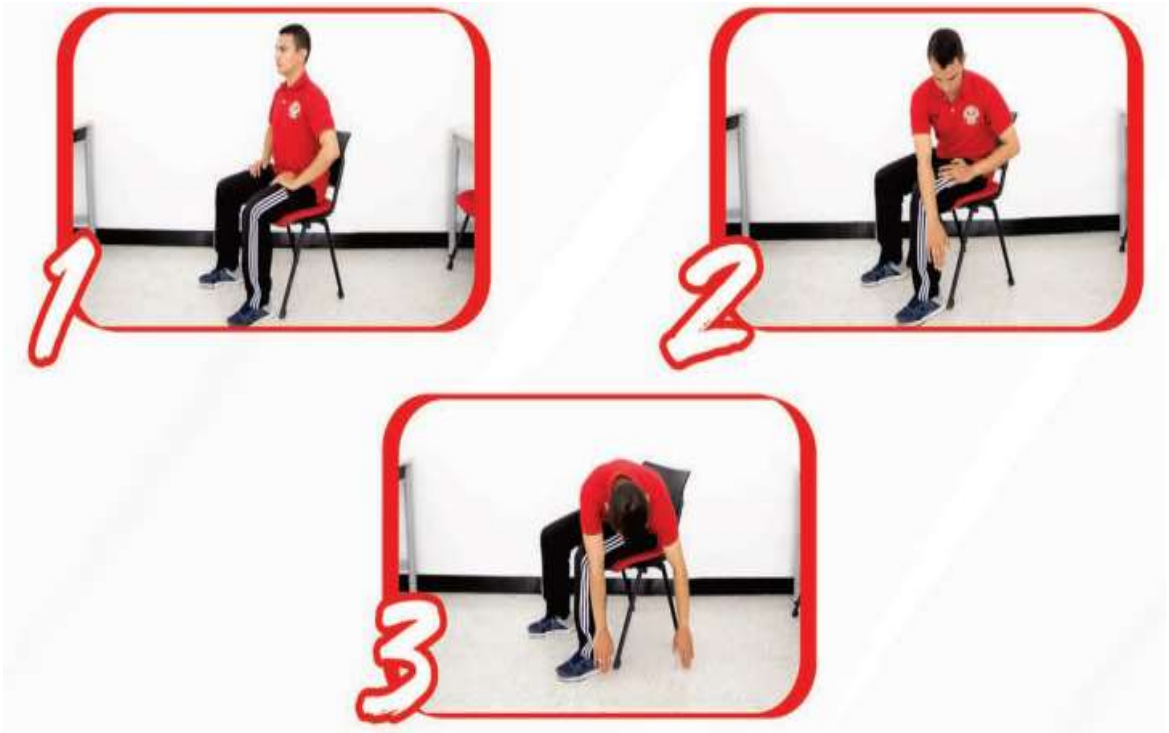


Cruzas las manos al frente y la mirada alineada al cruce de los brazos, se lleva una pierna atrás y se gira el tronco en dirección hacia la pierna que quedó adelante, si adelante esta la derecha, giro hacia el lado derecho.



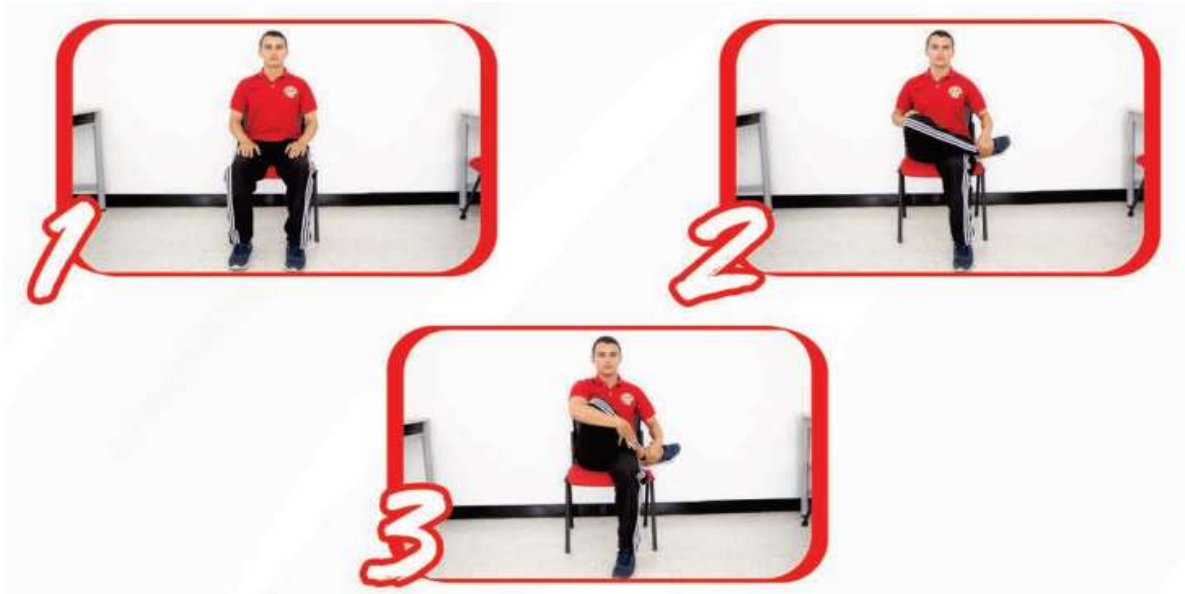
Flexionas las rodillas y llevas las caderas atrás, las manos se apoyan en los muslos y se lleva el hombro en dirección al pie contrario.

En caso de dolor en la rodilla se puede hacer el ejercicio sentado en una silla sin rodachines.

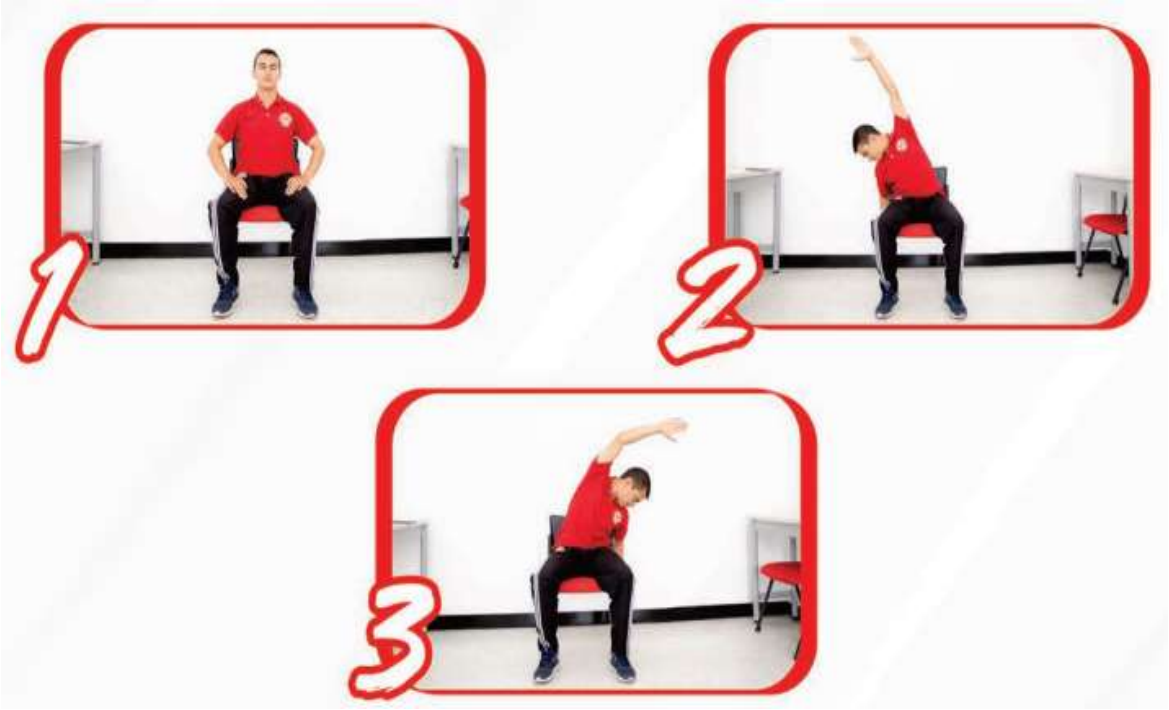


En una silla firme llevas el tronco hacia el lado, las manos pasan al lado de la pierna y las llevas lo más abajo que se pueda sin dejar que se levante la cadera de la silla

La sensación debe estar en los músculos de la zona lumbar principalmente, si vas hacia el lado derecho, los del lado izquierdo y si vas al izquierdo los lumbares del derecho.



En una silla firme, cruzas una pierna y llevas el pie derecho lo más cercano a la cadera contraria que sea posible, luego acercas la rodilla al pecho y la sostienes con los brazos al tiempo que se pone la espalda lo más recta que sea posible



Sin levantarse de la silla, y sin dejar que la cadera se levante de un lado o del otro, llevas la mano extendida hacia arriba y hacia el lado contrario y giras la cabeza mirando hacia el suelo.
Al terminar el tiempo cambias de brazo y repite.

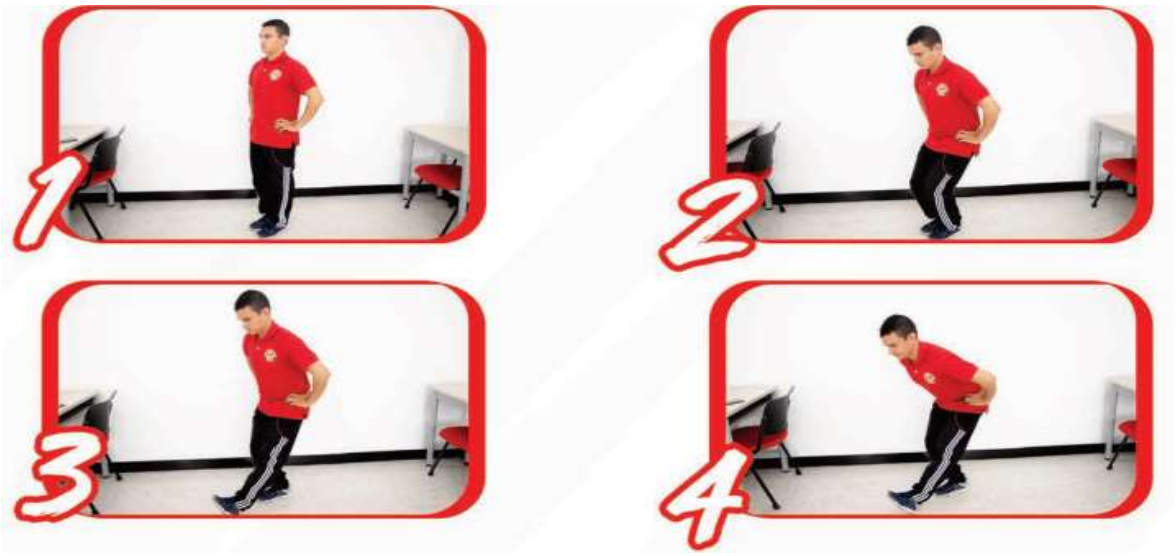


Sin levantarse de la silla, tomas la mano derecha con la izquierda por encima de la muñeca, y la llevas al lado extendiéndola fuertemente sin generar dolor
La sensación de estiramiento debe sentirse en la parte superior de la espalda y parte lateral del hombro.



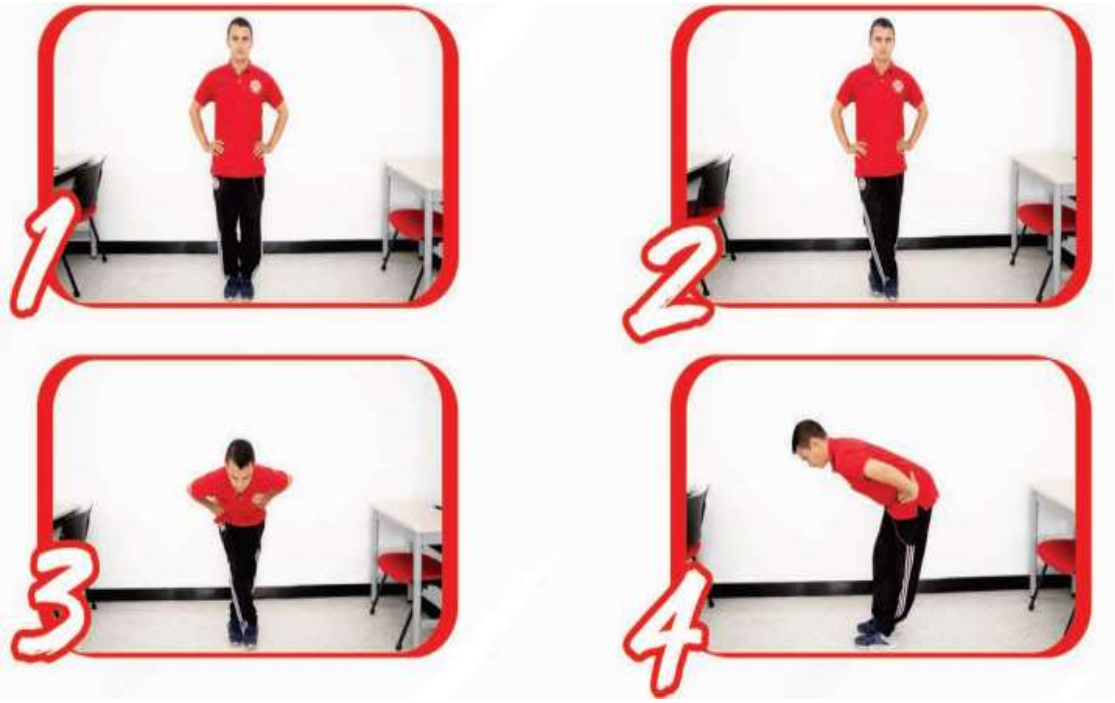
Desde una silla firme, bajas la cabeza articulando la espalda vertebra por vertebra, vas bajando y llevas las manos hasta el suelo o hasta donde seas capaz, allí, te quedas relajado y vas subiendo vertebra por vertebra hasta poner recta la espalda nuevamente.

La idea de este ejercicio es relajar la espalda.



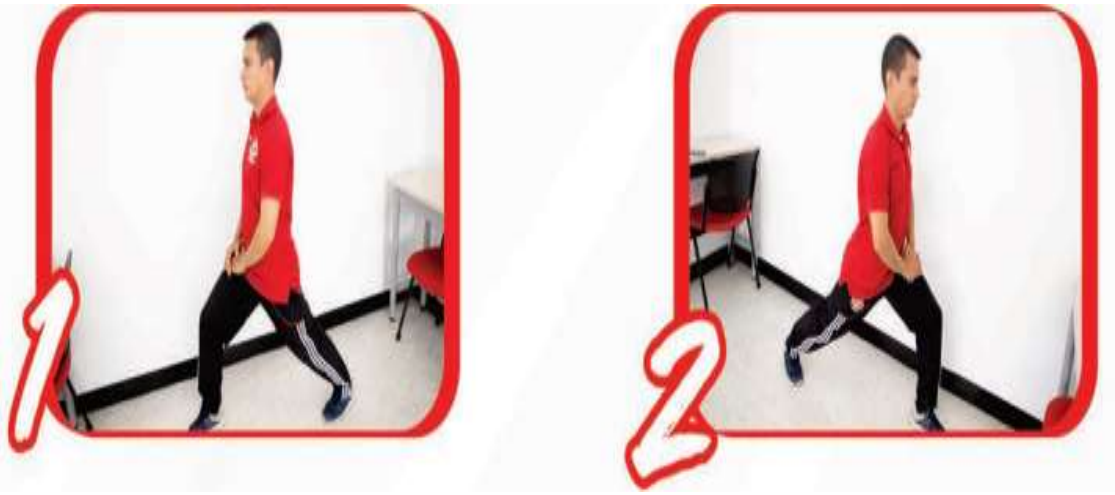
Se ubica de pie con los pies juntos, luego flexiona levemente las rodillas y extiende una de las dos piernas apoyando el talón, señalas con la punta del pie hacia arriba y llevas la cadera hacia atrás con la espalda lo más recta que se pueda. Al terminar el tiempo cambia de pierna y repite.

Se debe sentir tensión estiramiento y se puede llegar a sentir hormigueo desde el talón hasta el glúteo por toda la parte posterior de la pierna, sostener. En caso de sentir molestia en las rodillas, hacer el ejercicio siguiente.



De pie con los pies juntos, cruzas una pierna delante de la otra flexionando y relajando la que esta adelante, luego con la espalda recta bajas el tronco y llevas la cadera atrás. Al terminar el tiempo cambia de pierna y repite.

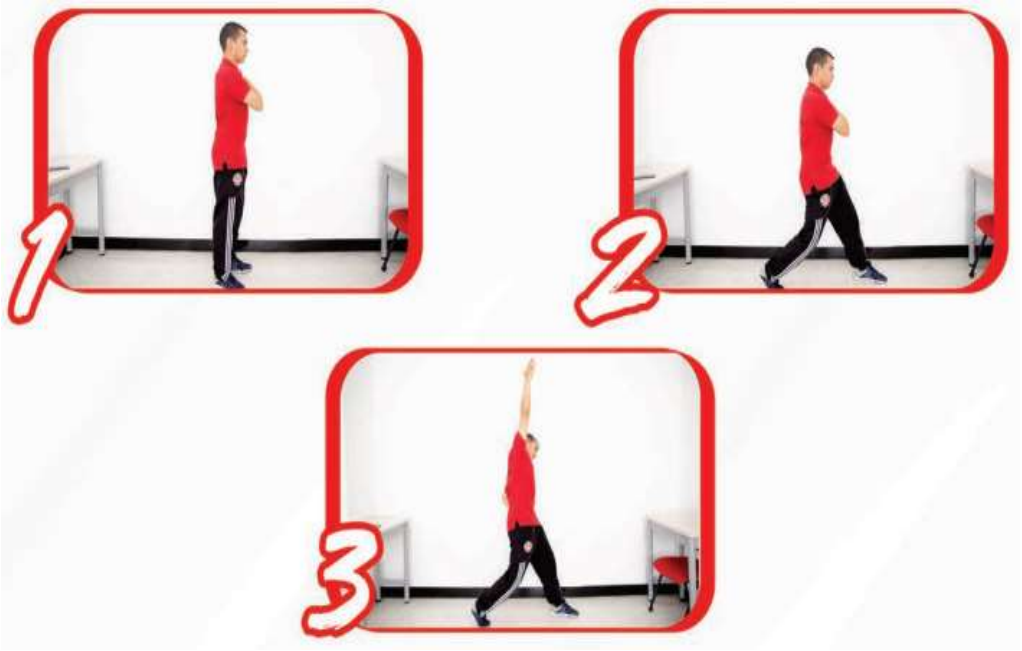
La sensación de estiramiento va desde el talón hasta el glúteo.



Llevas una pierna atrás y dejas y dejas el talón fijo al suelo luego vas flexionando poco a poco la rodilla que queda adelante sin levantar el talón de la pierna que queda atrás.



Ubicándote cerca de un muro o escalón, apoyas la punta del pie luego llevas la cadera al frente apoyando el peso del cuerpo sobre la pierna del que está apoyando al frente. Al terminar el tiempo cambia de pierna y repite.



Se lleva la pierna derecha atrás, luego se aprietan los glúteos y se llevan al frente flexionando levemente la pierna que se ubica atrás, posterior a esto se lleva el pubis lo más arriba que se pueda, a continuación, levantas el brazo derecho señalando arriba.



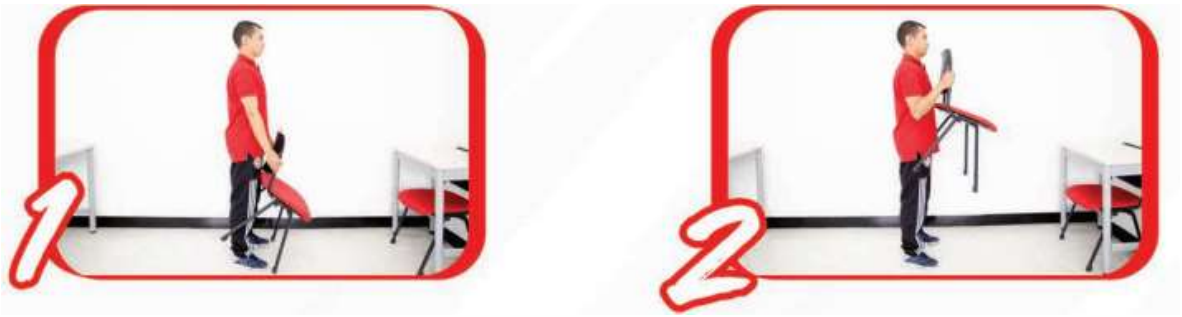
De pie a 50 o 60 centímetros del espaldar de una silla estable, se apoya el antebrazo con los dedos pulgares señalando hacia arriba, luego de esto se trata de llevar la cabeza entre los brazos con la espalda lo más recta posible.



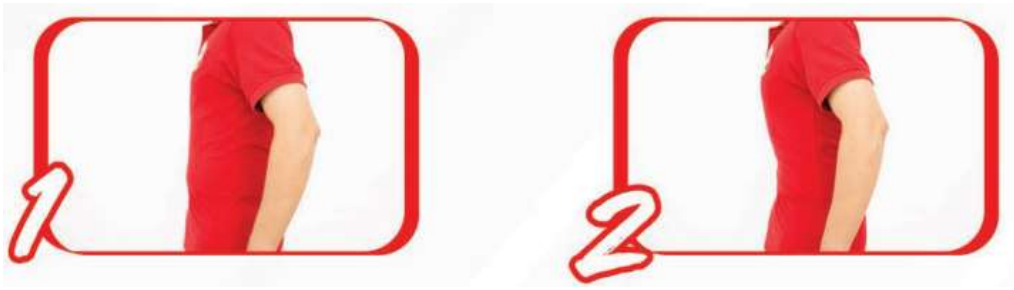
Con las piernas separadas lo máximo que se pueda, flexionas una pierna llevando la cadera atrás y el peso del tronco al lado de la pierna flexionando. Al terminar el tiempo cambia de pierna y repite.
Si se presenta dolor en las rodillas evitar flexionarla profundamente

6.4 EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Estos ejercicios pueden realizarse de 8 a 12 repeticiones y en 3 o 4 series cada uno:



Tomar una silla por el espaldar o un objeto sólido y con un peso soportable, llevarlo al pecho y bajarlo nuevamente.

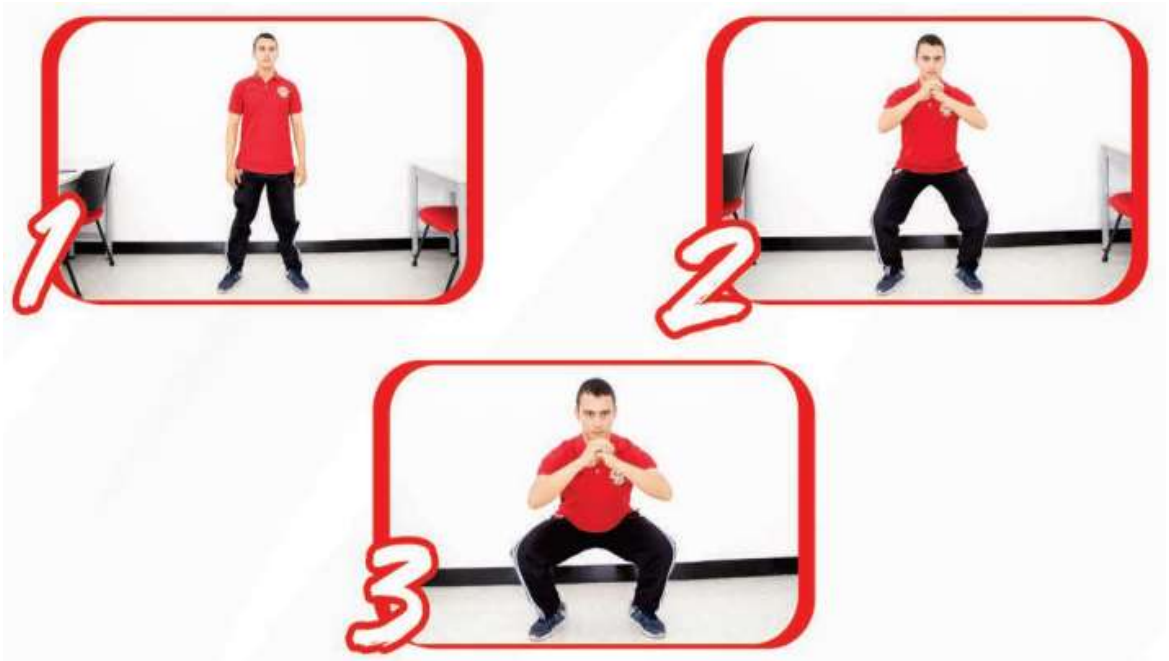


Ejercicio de respiración, inhalar y al exhalar llevar el ombligo y lo más adentro que puedas repetir 3 veces y luego inhalar normalmente.



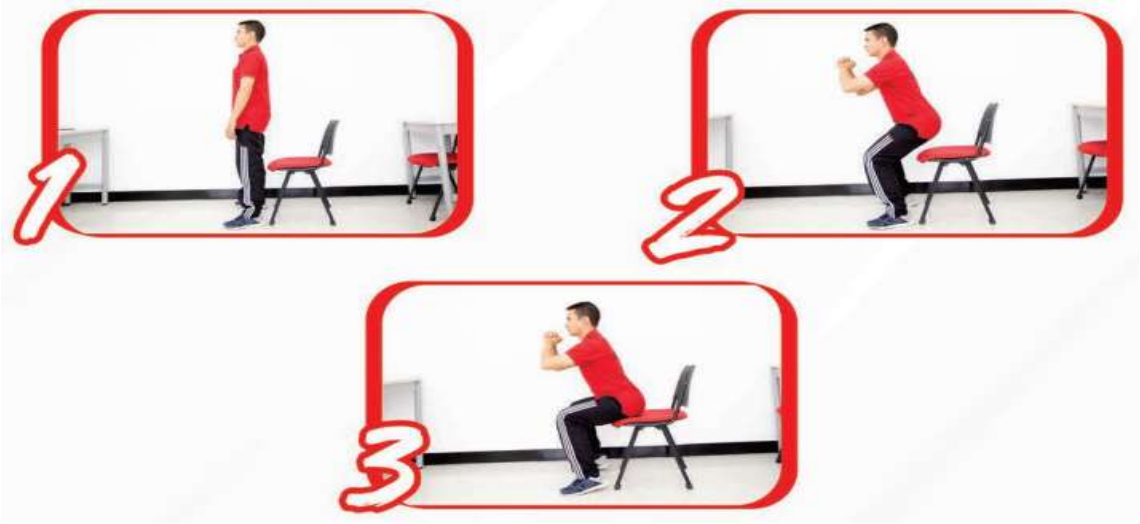
Llevas la punta del pie hacia fuera y luego hacia atrás, con la pierna totalmente extendida, la distancia es de aproximadamente 20 o 30 centímetros, la contracción es únicamente en el glúteo.

No elevar demasiado la pierna para no sobrecargar la zona lumbar



Separa las piernas un poco más del ancho de los hombros con la punta del pie señalando levemente hacia fuera, busca comodidad en la posición, luego lleva la cadera atrás y flexiona las rodillas conserva la alineación entre estas y la punta del pie, lleva la cadera tan abajo como sea posible para tus características y haciendo contracción en los glúteos recupera la posición del pie.

No levantar los talones o dejar que los talones se junten al centro, en caso de presentar molestia o dolor, realiza el ejercicio de la siguiente cuadricula.

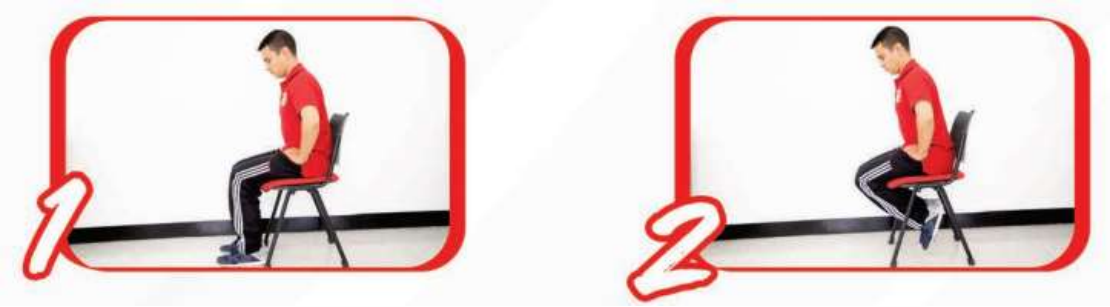


De pie dándole la espalda a una silla firme, preferiblemente apoyada de la pared, separas las piernas un poco más del ancho de los hombros con las puntas de los pies apuntando levemente hacia afuera, luego llevas la cadera hacia atrás y flexionando las rodillas bajas hasta tocar la silla.

No levantar los talones o dejar que las rodillas se junten al centro



Sin separar la cadera de la silla, extender los pies hacia adelante y apretar los músculos del muslo al máximo sostener por unos segundos y soltar suavemente.



En una silla, con la altura suficiente, sin levantar la cadera, lleva las piernas lo más adentro de esta que sea posible contrayendo la parte posterior del muslo, sostienes unos segundos y suelte suavemente.



Flexiona levemente la rodilla, llevas la cadera atrás y se llevan las manos hacia el frente para tener mejor equilibrio, luego se levanta la punta de ambos pies y se sostiene.



Se ubican las manos al lado de la cadera y con el apoyo en la parte delantera del pie elevando el tronco al máximo que se pueda empinar.

7. FLUJOGRAMA

No aplica.

8. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

No aplica.

9. LISTADO DE ANEXOS

N/A.

10. HISTORIAL DE CAMBIOS

Versión	Fecha	Cambios	Elaboró / Modificó	Revisó	Aprobó
01	29/09/2021	Documento nuevo.	Jennifer Fernández Rey ***Psicóloga Ocupacional Contratista SG-SST***	Mabel patricia Castillo ***Coordinadora SG-SST Contratista***	Víctor Efrén Ortiz ***Jefe División de Servicios Administrativos***