

	POLÍTICA DE PAUSAS ACTIVAS OFFIMEDICAS S.A.	OM-POST-006
		Versión: 01
		Vigente a partir de: 03/09/2025
		Página 1 de 1
		Copia: Controlada

1. Objetivo

Promover el autocuidado, bienestar físico y mental de los colaboradores de Offimedicas, mediante la implementación de pausas activas dentro de la jornada laboral, que contribuyan a prevenir riesgos osteomusculares, reducir el estrés, mejorar la productividad y fortalecer hábitos saludables, cumpliendo la normatividad vigente en SST de Colombia.

2. Alcance

Esta política aplica a todos los colaboradores de Offimedicas S.A., en sus diferentes áreas, sedes y niveles jerárquicos, independientemente de la modalidad de contratación o forma de vinculación laboral.

3. Marco Normativo

La presente política se fundamenta en la normatividad colombiana relacionada con la promoción de la salud y prevención de riesgos laborales, entre ellas:

- Ley 1562 de 2012: Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Resolución 2346 de 2007: Práctica de evaluaciones médicas ocupacionales.
- Resolución 652 y 1356 de 2012: Conformación y funcionamiento de los comités de convivencia laboral.
- Resolución 0312 de 2019: Estándares mínimos del SG-SST.
- Guías técnicas del Ministerio de Salud y del Trabajo sobre pausas activas y promoción del autocuidado en el entorno laboral.

4. Lineamientos

1. Offimedicas fomentará la realización de pausas activas de manera periódica durante la jornada laboral, mínimo 1 vez al día, con una duración de 5 a 10 minutos.
2. Las pausas activas estarán orientadas a ejercicios de movilidad articular, estiramiento, respiración y relajación, adecuados a cada área de trabajo.
3. Los líderes de cada proceso promoverán la participación de su equipo, asegurando la integración de todos los colaboradores.
4. Se incentivará la cultura del autocuidado y corresponsabilidad en el bienestar, motivando a cada colaborador a adoptar hábitos saludables.
5. Para su implementación, se contará con líderes de pausas activas en cada área, quienes recibirán material visual e instructivo enviado a sus correos electrónicos y publicado en lugares estratégicos de la organización.
6. La participación en las pausas activas será considerada parte de la jornada laboral y no generará descuentos de tiempo ni salario.

5. Compromiso Organizacional

Offimedicas S.A., fiel a su lema "Compromiso y respaldo", reafirma su responsabilidad con la salud y el bienestar de sus colaboradores, promoviendo las pausas activas como estrategia fundamental de autocuidado, productividad y prevención de riesgos laborales.



Firma del Gerente

SELIM SABA SANTIAGO

Fecha última revisión y actualización: septiembre de 2025

Fecha de elaboración: Septiembre de 2025	Fecha de revisión: septiembre de 2025	Fecha de aprobación: septiembre de 2025
---	--	--