

**CIRCULAR DISPOSITIVA No 0014**

**PARA:** PERSONAL DE PLANTA  
**DE:** SANDRA SAMARIS LARA AGUDELO  
Subgerente de Talento Humano

**ASUNTO:** CIRCULAR IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS

**LUGAR Y FECHA:** Bello, 2 de julio del 2024

La Pausa Activa es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de trabajo, a través de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo. Por ello, la implementación de estas, tiene como finalidad crear conciencia en los empleados de la ESE BELLOSALUD sobre la importancia de tener hábitos saludables dentro de la jornada laboral y la vida personal.

En Colombia, las Pausas Activas están reglamentadas mediante la 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”*.

De acuerdo a lo anterior, desde la Subgerencia de Talento Humano, y con el apoyo de la Arl Colmena Seguros, se realizaron capacitaciones en el tema de Pausas Activas a diferentes funcionarios de cada una de las sedes para ser dirigidas por ellos; Estas se llevarán a cabo 2 veces por semana y con un espacio de 10 minutos de la siguiente manera:

Martes de 10:00 am a 10:10 am  
Jueves de 2:00 pm a 2:10 pm  
Fecha de inicio: martes 16 de julio de 2024

Por consiguiente, se solicita a todos los líderes, en especial a los del área asistencial, se les separe este tiempo en las agendas a los funcionarios para garantizar la participación de todos.

**Atentamente,**



**SANDRA SAMARIS LARA AGUDELO**  
Subgerente de Talento Humano

Elaboró: DIANA PATRICIA BEDOYA LOPEZ,  
Profesional Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo