INFORME ACTIVIDAD DE PAUSAS ACTIVAS JUNIO "ACTÍVATE"

Nombre de la actividad: Programa de Pausas Activas mes de Junio "Actívate" – Seguros Bolívar (ARL)
Fecha: 10,16,25 junio 2026
Duración: 15 minutos
Responsable: Formación y Bienestar Laboral.

Como parte de las estrategias de promoción del bienestar laboral y prevención de riesgos osteomusculares, se desarrolló la jornada del programa **"Actívate"**, iniciativa liderada por Seguros Bolívar (ARL), dirigida a los agentes de la Línea 195.

La actividad consistió en la realización de breves sesiones de movimiento y estiramiento durante la jornada laboral, orientadas por medio de herramientas digitales y un enfoque estructurado de autocuidado. Estas pausas activas permitieron a los colaboradores interrumpir de manera saludable los periodos prolongados de sedentarismo, favoreciendo la movilidad corporal y promoviendo hábitos de bienestar en el entorno de trabajo.

Durante la jornada, los agentes participaron activamente en los ejercicios propuestos, enfocados en la activación muscular, el estiramiento de las principales zonas de tensión y la mejora de la postura corporal. Estas actividades contribuyeron a reducir la fatiga física y mental, mejorar la circulación sanguínea y prevenir molestias asociadas a movimientos repetitivos y posturas prolongadas.

Objetivo

Promover el bienestar físico y mental de los agentes de la Línea 195 mediante la implementación del programa de pausas activas **"Actívate"** de Seguros Bolívar (ARL), fomentando el autocuidado, la prevención de lesiones osteomusculares y la adopción de hábitos saludables durante la jornada laboral.

La implementación de esta estrategia permitió fortalecer la cultura de prevención y bienestar dentro del equipo de trabajo, evidenciando que la incorporación de pausas activas durante la jornada laboral contribuye a mejorar el estado físico y emocional de los colaboradores, favoreciendo un mejor desempeño, mayor concentración y una actitud positiva frente a sus responsabilidades.

Obteniendo como resultado

- Participación de los agentes de la Línea 195 en las sesiones de pausas activas.
- Disminución de la fatiga física y mental generada por las labores diarias.

- Prevención de lesiones osteomusculares relacionadas con posturas prolongadas y movimientos repetitivos.
- Mejora de la circulación sanguínea y reducción de la sensación de pesadez muscular ocasionada por el sedentarismo.
- Fortalecimiento de la cultura del autocuidado y promoción de hábitos saludables dentro de la jornada laboral.
- Contribución al bienestar integral y al mejoramiento del ambiente laboral.





