

Programa Pausas Activas de la APCI 2025

Las pausas activas son esenciales para mejorar el bienestar físico y mental de los/as servidores/as de las organizaciones, especialmente en entornos donde la actividad laboral exige largas horas de trabajo frente a una pantalla o realizando tareas repetitivas que conllevan al riesgo de dolores musculares; siendo importante el implementar acciones que contribuyan a fomentar la actividad física del personal durante la jornada laboral, procurando su bienestar general.

Por tal motivo, la Unidad de Administración de Personal de la OGA presenta el Programa de Pausas Activas de la APCI que tiene por finalidad el formar un grupo de servidores y servidoras de todas las Direcciones y Oficinas como Líderes en Pausas Activas, para que repliquen las dinámicas de ejercicios al personal en sus áreas de trabajo.

Objetivos:

- ✓ Formar un grupo de Líderes en Pausas Activas de la APCI conformado por personal de todas las Direcciones y Oficinas de la entidad, quienes replicarán las dinámicas de pausas activas en sus equipos de trabajo.
- ✓ Contribuir a la reducción del estrés físico y mental, mejorar la circulación sanguínea, la flexibilidad del cuerpo, prevenir los dolores musculares, problemas posturales y aumentar la productividad y concentración del personal durante la jornada laboral.

Frecuencia y Duración:

El personal de la APCI, ejecutará sesiones de pausas activas con una **frecuencia mínima de una (1) vez al día, tres (3) veces a la semana** durante la jornada laboral, con una duración de cinco (5) a diez (10) minutos por pausa.

Desarrollo del Programa de Pausas Activas:

Con la finalidad de fomentar en los/as servidores/as de la APCI hábitos de vida saludable para el cuidado de su salud, se propone implementar un Programa de Pausas Activas para promover la actividad física como hábito saludable durante la jornada laboral.

Por ello, a través de la OGA, solicita mediante memorándum múltiple la designación de un mínimo de dos (2) personas de las Direcciones y Oficinas, grupo que será preparado y capacitado por el personal del Centro de Prevención de Riesgos del Trabajo (CEPRIT) – EsSalud como Líderes de Pausas Activas de la APCI.

Este programa comprende de cuatro (4) sesiones: i) una sesión teórica, ii) dos sesiones prácticas y ii) un taller práctico, en el cual los líderes en pausas activas de la APCI desarrollarán sesiones de pausas activas con el acompañamiento de la profesional de CEPRIT; momento en el que demostrará sus habilidades y recibirá el soporte del capacitador quién le brindará las recomendaciones para la mejora.

El **cronograma** de las acciones para el desarrollo de este programa es el siguiente:

Difusión del Programa: miércoles 29 de enero de 2025.

Solicitud mínima de dos (2) representantes de la DE, CIS, DOC, DPP, DGNI, DFS, OAJ, OPP y OGA mediante memorándum múltiple emitido por la OGA para ser formados como Líderes en Pausas

Activas de la APCI: miércoles 29 de enero de 2025, teniendo como fecha máxima de respuesta hasta el viernes 31 de enero de 2025.

1era sesión de formación de Líderes en Pausas Activas de la APCI – Parte teórica, mediante modalidad virtual: viernes 7 de febrero de 11.30 a 12.30 horas.

2da sesión de formación de Líderes en Pausas Activas de la APCI – Taller Pausas activas en el trabajo, mediante modalidad presencial: lunes 10 de febrero de 10.00 a 11.00 horas.

3era sesión de formación de Líderes en Pausas Activas de la APCI – Taller Pausas activas en el trabajo, mediante modalidad presencial: viernes 14 de febrero de 10.00 a 11.00 horas.

4ta sesión de formación de Líderes en Pausas Activas de la APCI – Taller de Pausas activas en el trabajo dirigido al personal de la APCI que se ejecutará en los cuatro (4) pisos de la entidad a cargo de los Líderes de Pausas Activas de la APCI y con el soporte del capacitador, mediante modalidad presencial: martes 4 de marzo de 11.30 a 12.30 horas.

Los líderes en pausas activas de la APCI, iniciarán sus actividades en la organización desde el miércoles 5 de marzo de 2025 en adelante; quiénes realizarán el control de la participación de los/as integrantes de las direcciones y oficinas mediante el Registro de inducción, capacitación, entrenamiento y simulacros de emergencia (Registro: SST-R-9)¹, correspondiente al sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.

Reconocimiento:

La UAP, en el mes de diciembre de cada año emitirá informe de participación de los/as Líderes en Pausas Activas de la APCI con la finalidad de que la OGA emita un documento de reconocimiento a los/las líderes de las direcciones y oficinas quienes hayan alcanzado en promedio el 80% de la participación de su personal del mes de marzo a noviembre de 2025.

¹ Registro de inducción, capacitación, entrenamiento y simulacros de emergencia (Registro: SST-R-9)