

## **HÁBITOS SALUDABLES PARA IMPLEMENTAR EN TU OFICINA**

1. Tomar pausas cortas que impliquen desplazamiento del puesto de trabajo. Por ejemplo: ir al baño, tomar un café, ir a saludar al compañero; también tratar de usar las escaleras y evitar el ascensor.
2. Establecer tiempos de esparcimiento durante la jornada laboral; permite mejorar el ambiente laboral, afianza el sentido de pertenencia hacia la compañía y sirve como factor protector de las relaciones sociales en el trabajo.
3. Hacer pausas activas que significa realizar estiramientos periódicos y movilidad articular, lo que son muy beneficiosos y previenen la aparición de traumas musculo esqueléticos.
4. Realizar cambios en la rutina diaria que no afecte el trabajo, pero que permitan percibir diferente el espacio laboral. Cambios en la organización del puesto de trabajo y la secuencia en la realización de tareas son hábitos saludables y provechosos para la construcción de espacios laborales saludables.
5. Respetar el tiempo de cada actividad, es decir, el tiempo de descanso, alimentación y recreación, debe respetarse y no interrumpirse por actividades laborales; ya que si se interrumpen, genera la percepción de trabajo prolongado y constante, lo que agota fácilmente al trabajador.

	<b>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo</b> <b>Bienestar Institucional</b>	
	<b>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b> <b>MENSAJES SALUDABLES</b>	Número 006/B/2019

6. Seguir las recomendaciones del área de Seguridad y Salud en el Trabajo de la compañía, ya que las acciones de control que realiza el empleador pierden funcionalidad cuando el trabajador prefiere seguir manteniendo sus malas prácticas.



**Sistema de Gestión de Seguridad y  
Salud en el Trabajo  
Bienestar Institucional**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE  
MENSAJES SALUDABLES**

Número  
006/B/2019

**WEB GRAFIA**

PORTAFOLIO.(2016) *Hábitos saludables en la oficina, ¿aumenta la productividad?*. Recuperado de <https://www.portafolio.co/tendencias/habitos-saludables-de-trabajo-ayudan-a-la-productividad-502033>