



APRUEBA PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL TRABAJO. "RECARGA SALUDABLE". HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA.

RESOLUCIÓN EXENTA N.º 14089

ANTOFAGASTA, 28 JUL 2025

VISTOS estos antecedentes: Memo N°270, de fecha 21 de julio de 2025 de la Subdirección Gestión y Desarrollo de Personas; Programa de Pausas Saludables en el Trabajo. "Recarga Saludable" Hospital Regional de Antofagasta; y,

TENIENDO PRESENTE lo dispuesto en la Resolución Exenta RA N° 3150 de 2023 del Servicio de Salud Antofagasta; Resolución N°07 de 2019, fija normas de exención del trámite toma razón de Contraloría General de la República y en virtud de las facultades con que me encuentro investido:

### RESUELVO

1º.-APRUEBESE PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL TRABAJO. "RECARGA SALUDABLE". HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA, Código PDT-SOGA-SGDP-14, en su primera versión, el cual consta siguiente formato: 15 páginas, con una vigencia de 05 años, que se adjuntan y pasan a formar parte integrante de la presente resolución.

2º.-PUBLÍQUESE LA PRESENTE RESOLUCIÓN en el Banner de Transparencia Activa del Establecimiento.

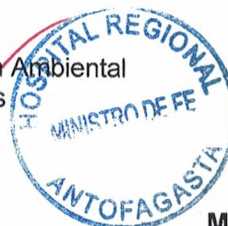
### ANÓTESE Y COMUNÍQUESE



DR. ANTONIO ZAPATA PIZARRO  
DIRECTOR  
HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA

#### DISTRIBUCIÓN: N°826/2025

- Unidad Asesoría Jurídica
- Oficina de Partes
- Departamento de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental
- Subdirección Gestión y Desarrollo de Personas
- Planificación Control de Gestión RRHH
- Transparencia Activa



MINISTRO DE FE



**PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL  
HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA**

Código: PDT-SOGA-SGDP-14

Versión: 00

Página 1 de 15


Fecha de emisión: julio 2025

Vigencia: 5 años

**PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL  
TRABAJO. "RECARGA SALUDABLE". HOSPITAL  
REGIONAL DE ANTOFAGASTA.**

Índice	
Sección	Página
Objetivo	2
Alcance	2
Responsabilidades	3
Definiciones	4
Referencias	6
Equipos y materiales	6
Descripción del programa	7
Documentos Asociados	11
Anexo	11
Archivo	11
Revisión y modificaciones de la versión original	12

Preparado por:	Revisado por:	Aprobado por:
 <b>Rodrigo Aguilera Seguel</b> Ergónomo Departamento de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental	 <b>Margarita Illanes Guerra</b> Jefe Departamento de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental	 <b>Antonio Zapata Pizarro</b> Director Hospital regional Antofagasta
 <b>María José Varas Ocaranza</b> Psicóloga Departamento de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental	 <b>Bladimir Castillo Rivadera</b> Subdirector de Gestión y Desarrollo de Personas	
	 <b>Carla Muñoz Ordenes</b> Jefe Planificación y Control de Gestión RRHH	

 <p><b>HOSPITAL</b> DR. LEONARDO GUZMÁN ANTOFAGASTA</p>	<p><b>PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA</b></p>	Código: PDT-SOGA-SGDP-14
		Versión: 00
		Página 2 de 15
		Fecha de emisión: julio 2025
		Vigencia: 5 años

## 1. OBJETIVO

### 1.1 Objetivo General


Promover la salud física, mental y el bienestar integral de las/os funcionarias/os mediante la implementación de pausas saludables durante la jornada laboral

### 1.2 Objetivos Específicos

- Reducir el impacto de los factores de riesgo musculoesqueléticos y psicosociales.
- Favorecer la recuperación física y cognitiva durante la jornada.
- Prevenir el agotamiento físico y mental (burnout).
- Mejorar el clima laboral, la concentración y la productividad.


## 2. ALCANCE

Este programa está dirigido a todo el personal del Hospital Regional de Antofagasta, incluyendo funcionarias/os en calidad de titular, contrata, reemplazo, suplencia y honorarios, bajo los regímenes de las leyes 18.834, 15.076 y 19.664, que desempeñen funciones dentro del recinto hospitalario, independiente de su área o cargo.

 <p><b>HOSPITAL</b> DR. LEONARDO GUZMÁN ANTOFAGASTA</p>	<p><b>PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA</b></p>	Código: PDT-SOGA-SGDP-14
		Versión: 00
		Página 3 de 15
		Fecha de emisión: julio 2025
		Vigencia: 5 años


### 3. RESPONSABILIDADES

- 3.1 Director:** Tomar conocimiento del presente programa, autorizar su implementación en el recinto hospitalario e integrar esta iniciativa como parte de la cultura organizacional del Hospital Regional de Antofagasta, promoviendo así el bienestar integral de las/os funcionarias/os y el fortalecimiento de ambientes laborales saludables.
- 3.2 Organismo Administrador de la Ley:** Brindar apoyo técnico en el diseño e implementación del programa, así como capacitar y asesorar a los monitores designados.
- 3.3 Departamento de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental (DSOGA):** Elaborar, coordinar y supervisar la correcta aplicación del programa, realizando seguimiento y ajustes según las necesidades detectadas.
- 3.4 Monitor de Pausas Saludables:** Guiar y, en una primera etapa, liderar la ejecución de las pausas saludables en su unidad, velando por su correcta realización y promoviendo la participación de las/os funcionarias/os. Asimismo, coordinar la programación y ejecución de las pausas conforme al cronograma establecido, registrando su cumplimiento de manera sistemática. Adicionalmente, actuar como enlace con el Departamento de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental (DSOGA) para proporcionar retroalimentación y proponer mejoras continuas al programa.
- 3.5 Jefaturas de Unidad:** Facilitar la participación de su equipo en las pausas.
- 3.6 Funcionarias/os:** Participar de manera activa y consciente.

 <p><b>HOSPITAL</b> DR. LEONARDO GUZMÁN ANTOFAGASTA</p>	<p><b>PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA</b></p>	Código: PDT-SOGA-SGDP-14
		Versión: 00
		Página 4 de 15
		Fecha de emisión: julio 2025
		Vigencia: 5 años

## 4. DEFINICIONES


- 4.1 Bienestar Laboral:** Condición en la que se logra un equilibrio físico, mental y social en el trabajo, permitiendo a las personas desempeñarse de forma saludable, segura y satisfactoria.
- 4.2 Enfermedad Profesional:** Es aquella patología o alteración de la salud que ocurre como consecuencia directa del trabajo o de la exposición a factores de riesgo presentes en el ambiente laboral, reconocida legalmente y establecida en la normativa vigente.
- 4.3 Ergonomía:** Ciencia aplicada que estudia la adaptación del trabajo y del entorno laboral a las capacidades y necesidades de las personas, con el fin de mejorar su bienestar, seguridad, eficiencia y rendimiento.
- 4.4 Estrés Laboral:** Respuesta física y emocional adversa que puede ocurrir cuando las exigencias del trabajo superan las capacidades, recursos o necesidades del trabajador, afectando su salud y desempeño.
- 4.5 Fatiga Laboral:** Estado físico y/o mental que se manifiesta por la disminución de la capacidad para realizar tareas, asociado a una sobrecarga física, mental o emocional sostenida en el tiempo.
- 4.6 Monitor/a de Pausas Saludables:** Funcionaria/o capacitada/o y designado/a para guiar y promover la ejecución de las pausas saludables en su unidad o servicio, velando por su correcta aplicación y por la participación del personal.

 <p><b>HOSPITAL</b> DR. LEONARDO GUZMÁN ANTOFAGASTA</p>	<p><b>PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA</b></p>	Código: PDT-SOGA-SGDP-14
		Versión: 00
		Página 5 de 15
		Fecha de emisión: julio 2025
		Vigencia: 5 años

**4.7 Pausas Saludables:** Interrupciones breves y programadas dentro de la jornada laboral, destinadas a realizar actividades físicas, de relajación o de activación cognitiva. Su objetivo es prevenir la aparición de trastornos musculoesqueléticos, reducir la fatiga mental y física, y contribuir al bienestar integral de las/os funcionarias/os.

**4.8 Salud Ocupacional:** Disciplina que promueve y protege la salud de las/os trabajadoras/es mediante la prevención, identificación y control de los riesgos laborales, incluyendo aspectos físicos, mentales y sociales en el entorno de trabajo.

**4.9 Síndrome de Burnout (Desgaste Profesional):** Estado de agotamiento físico, emocional y mental provocado por la exposición prolongada a factores de estrés laboral, caracterizado por el cansancio extremo, la despersonalización y la sensación de baja realización personal.

 <p><b>HOSPITAL</b> DR. LEONARDO GUZMÁN ANTOFAGASTA</p>	<p><b>PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA</b></p>	Código: PDT-SOGA-SGDP-14
		Versión: 00
		Página 6 de 15
		Fecha de emisión: julio 2025
		Vigencia: 5 años

## 5. REFERENCIAS

- 5.1 **Pausas en el trabajo consideraciones conceptuales.** NT N° 116 AÑO 2023 V0. Instituto de Salud Pública. ISP.
- 5.2 **Protocolo de vigilancia ocupacional por exposición a factores de riesgo de trastornos musculoesqueléticos TMERT.** Resolución Exenta N° 1660 del Ministerio de Salud, **MINSAL 2024.**
- 5.3 **Protocolo Cuestionario de Evaluación del Ambiente Laboral - Salud Mental. CEAL-SM.** Superintendencia de Seguridad Social. **SUSESO 2022.**

## 6. EQUIPOS Y MATERIALES

No aplica



HOSPITAL  
DR. LEONARDO GUZMÁN  
ANTOFAGASTA

## PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA

Código: PDT-SOGA-SGDP-14

Versión: 00

Página 7 de 15

Fecha de emisión: julio 2025


Vigencia: 5 años

### 7. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

La implementación de pausas saludables en el ámbito laboral responde a la creciente necesidad de prevenir y reducir la aparición de lesiones musculoesqueléticas asociadas a posturas inadecuadas, movimientos repetitivos, fatiga visual, y otros factores de riesgo presentes en el entorno hospitalario.

De igual forma, busca abordar los desafíos vinculados a la salud mental de las/os funcionarias/os, mitigando el estrés laboral, la fatiga cognitiva y el riesgo de agotamiento emocional o burnout. Estas pausas contribuyen a mejorar la concentración, promover un clima organizacional positivo, fortalecer la resiliencia y aumentar la productividad general, generando un entorno de trabajo más seguro, saludable y eficiente.

La creación de espacios de dispersión dentro de las distintas áreas y unidades contribuye significativamente al bienestar de las/os funcionarias/os, generando en ellas/os la percepción de un entorno laboral que se preocupa por su salud integral. Asimismo, estas pausas pueden convertirse en instancias de apertura y socialización que favorecen la construcción y fortalecimiento del sentido de pertenencia, promoviendo un ambiente laboral más colaborativo, saludable y comprometido con la calidad de vida de su equipo humano.

 <p><b>HOSPITAL</b> DR. LEONARDO GUZMÁN ANTOFAGASTA</p>	<p><b>PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA</b></p>	Código: PDT-SOGA-SGDP-14
		Versión: 00
		Página 8 de 15
		Fecha de emisión: julio 2025
		Vigencia: 5 años

**7.1 Proceso de Inscripción:** Para llevar a cabo la inscripción de las/os funcionarias/os interesadas/os en participar del **Taller de Monitores de Pausas Saludables**, se disponen de las siguientes alternativas:

a) **Formulario en línea:**

Ingresar al siguiente enlace y completar el formulario de inscripción:

 <https://forms.gle/hP9NKhQDYyebv7GR9>

b) **Vía correo electrónico:**

Enviar un correo indicando el interés en participar en el taller, adjuntando la siguiente información: Nombre completo, RUN, Teléfono de contacto, Correo electrónico, Unidad o servicio al que pertenece

Los correos deben ser enviados a las siguientes direcciones:

 [rodrigo.aguilera.s@redsalud.gob.cl](mailto:rodrigo.aguilera.s@redsalud.gob.cl)


 [hra.riesgopsicosocial@gmail.com](mailto:hra.riesgopsicosocial@gmail.com)

c) **Contacto telefónico:**

Comunicarse directamente con el **Departamento de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental (SOGA)** a los números:

 552460

 553493

 <p><b>HOSPITAL</b> DR. LEONARDO GUZMÁN ANTOFAGASTA</p>	<p><b>PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA</b></p>	Código: PDT-SOGA-SGDP-14
		Versión: 00
		Página 9 de 15
		Fecha de emisión: julio 2025
		Vigencia: 5 años

**7.2 Formación de Monitor de pausas:** Se realizará una capacitación teórico-práctica presencial dirigida a los monitores designados, impartida por el Organismo Administrador y el equipo técnico de DSOGA (ergónomo y psicólogo). Esta formación busca entregar herramientas tanto físicas como psicoemocionales para liderar las pausas de manera segura y efectiva.

**7.3 Pausas Saludables:** Se fomentará la realización de tres pausas saludables diarias, con una duración mínima de 5 y una máximo de 10 minutos cada una, idealmente al inicio, a mitad y al término de la jornada laboral. Estas pausas se desarrollarán sin interferir con el normal funcionamiento de las unidades, priorizando la flexibilidad y la adecuada coordinación interna para su implementación

**7.4 Actividades:** Las actividades se adaptarán a las características de cada unidad y podrán incluir:

- Ejercicios de respiración consciente y controlada.
- Ejercicios de elongación muscular
- Activación cognitiva y ejercicios de atención plena.



HOSPITAL  
DR. LEONARDO GUZMÁN  
ANTOFAGASTA

**PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL  
HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA**

Código: PDT-SOGA-SGDP-14

Versión: 00

Página 10 de 15

Fecha de emisión: julio 2025


Vigencia: 5 años

**7.5 Participación Voluntaria:** Aunque la participación en las pausas saludables es de carácter voluntario, se fomentará activamente la adhesión de todos los funcionarios, destacando los múltiples beneficios tanto físicos como mentales que esta práctica aporta.

Asimismo, esta iniciativa se enmarca en los esfuerzos institucionales por mejorar los ambientes laborales, en cumplimiento con las prescripciones de mejora establecidas en el Protocolo de Vigilancia de Trastornos Musculoesqueléticos Relacionados al Trabajo (TMERT) y el Protocolo de Vigilancia de Salud Mental en el Trabajo (CEAL-SM), contribuyendo así a la promoción de espacios laborales seguros, saludables y protectores para todas/os las/os funcionarias/os.

**7.6 Comunicación y Visibilización:** El programa será difundido mediante afiches, correos internos, redes institucionales y otras herramientas comunicacionales para asegurar su conocimiento y participación.

**7.7 Seguimiento y Evaluación:** Los monitores contarán con herramientas para registrar la realización de las pausas y su impacto (afiches para la unidad, calendario y registro de pausas, guía de ejercicios y resumen) **ANEXO 1.** Se realizará un seguimiento periódico para recoger sugerencias y mejorar el programa de manera continua.

 <b>HOSPITAL</b> <small>DR. LEONARDO GUZMÁN</small> <b>ANTOFAGASTA</b>	<b>PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL  HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA</b>	Código: PDT-SOGA-SGDP-14
		Versión: 00
		Página 11 de 15
		Fecha de emisión: julio 2025
		Vigencia: 5 años

## 8. DOCUMENTOS ASOCIADOS

- a. Decreto 594. APRUEBA REGLAMENTO SOBRE CONDICIONES SANITARIAS Y AMBIENTALES BÁSICAS EN LOS LUGARES DE TRABAJO. 2000
- b. Decreto 44 APRUEBA NUEVO REGLAMENTO SOBRE GESTIÓN PREVENTIVA DE LOS RIESGOS LABORALES PARA UN ENTORNO DE TRABAJO SEGURO Y SALUDABLE. MINISTERIO DEL TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL; SUBSECRETARÍA DE PREVISIÓN SOCIAL. 2025

## 9. ANEXOS


- a. ANEXO 1. Registro de realización de pausas saludables. (calendario)
- b. ANEXO 2. Guía práctica de pausas saludables
- c. ANEXO 3. Folletería

## 10. ARCHIVO

- a. Departamento de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental. DSOGA
- b. Comité Paritario de Higiene y Seguridad. CPHyS
- c. Todas las unidades clínicas y administrativas.



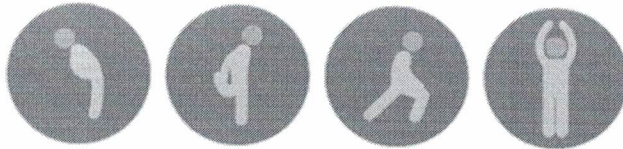


 <p><b>HOSPITAL</b> DR. LEONARDO GUZMÁN ANTOFAGASTA</p>	<p><b>PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES EN EL HOSPITAL REGIONAL DE ANTOFAGASTA</b></p>	Código: PDT-SOGA-SGDP-14
		Versión: 00
		Página 14 de 15
		Fecha de emisión: julio 2025
		Vigencia: 5 años

**ANEXO 2. GUÍA PRÁCTICA DE PAUSAS SALUDABLES**



**GUIA PRACTICA DE PAUSAS SALUDABLES**



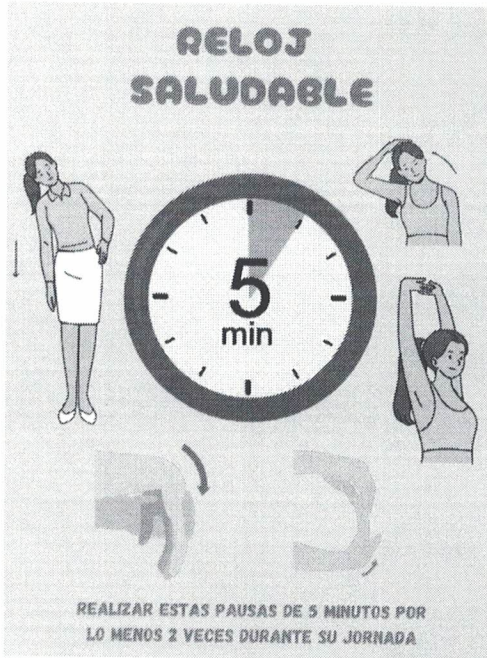
**GUIA PRACTICA PARA LA  
REALIZACION DE  
PAUSAS SALUDABLES**

**“RECARGA SALUDABLE”**



**ANEXO 3. FOLLETERIA**

### RELOJ SALUDABLE



**5 min**

REALIZAR ESTAS PAUSAS DE 5 MINUTOS POR LO MENOS 2 VECES DURANTE SU JORNADA

### COMO HACER UNA PAUSA SALUDABLE

**DESCANSA TUS OJOS** RECOMENDADO PARA PERSONAL ADMINSITRATIVO

**RELAJA TU CUELLO**

No flectes la cabeza hacia adelante o hacia atrás. Manténla en posición neutra.

Queda atento a tu postura. Evita el uso de dispositivos móviles.

Tuerción de la cabeza a la izquierda y a la derecha.

Contra y a la izquierda.

Extiende la cabeza hacia el lado izquierdo y hacia el lado derecho. Apóyate con la mano.

Una vez terminado la cabeza hacia el centro y asegúrate de mantenerla en posición neutra.

**3 Repeticiones**

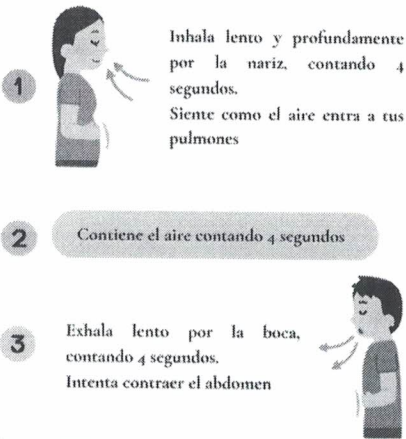
**REPOSA TUS HOMBROS**

- 1 Extiende los brazos y lleva los brazos hacia arriba y atrás.
- 2 Lleva un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro brazo levanta el hombro contrario.
- 3 Cruza tus manos detrás de la espalda y sube las manteniendo la espalda recta.
- 4 Repite lo mismo derecho sobre el otro hombro y con la mano contraria empuja tu codo hacia atrás.



### Técnica de Respiración

- 1** Inhala lento y profundamente por la nariz, contando 4 segundos. Siente como el aire entra a tus pulmones.
- 2** Contiene el aire contando 4 segundos.
- 3** Exhala lento por la boca, contando 4 segundos. Intenta contraer el abdomen.







Departamento de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental



### Técnica de relajación

Se enfoca en atraer la atención hacia nuestros sentidos.

Identifica:

- 5** cosas que puedas ver 
- 4** cosas que puedas tocar 
- 3** cosas que puedas oír 
- 2** cosas que puedas oler 
- 1** cosa que te guste de ti 

Departamento de Salud Ocupacional y Gestión Ambiental