



CONTRALORÍA MUNICIPAL DE PEREIRA
Anexo 01 - PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
PR 1.2 SST 12	21-02-2023	01	1 de 20

1. INTRODUCCIÓN

Como parte del Programa de Vigilancia Epidemiológico de Riesgo Osteomuscular de la Contraloría Municipal de Pereira por el bienestar físico, emocional y laboral de los funcionarios y contratistas y teniendo en cuenta que cada entidad tiene sus propias condiciones y necesidades. Se hace necesario presentar un programa dedicado especialmente a las pausas activas, con el fin de contrarrestar daños en la salud por motivos osteomusculares.

En el siguiente documento se presentaran una serie de alternativas para reducir riesgos laborales y evitar situaciones incapacitantes, a través de las pausas activas como medio eficaz para, primero prevenir momentos y situaciones incapacitantes y también para intervenir aquellos que ya se presentan y afectan la salud física y mental de los funcionarios o contratistas.

Esta alternativa tiene como base mejorar dolores por fatiga muscular y funciones repetitivas, además de concientizar a los funcionarios de la importancia de tener una vida saludable tanto física, como emocional.

Es necesario hacer especial énfasis primero en crear conciencia de vida sana y para una vida sana es necesario minimizar los riesgos laborales a los que están expuestos utilizando mecanismo como las pausas activas.

El programa busca clasificar por áreas y/o procesos la aplicación y funcionamiento de las pausas activas, en ella se registran los aspectos más importantes que se revisarán los vacíos estructurales del programa y sobre ellos se elaborará un plan de trabajo.

El programa abarcara la participación del funcionario y la formación de los líderes en la aplicación del programa de pausas activas.

2. OBJETIVO

Desarrollar e implementar un programa de pausas saludables aplicable a todas las áreas de trabajo de la Contraloría Municipal de Pereira, que permita preservar la salud osteomuscular y mental de los funcionarios y contratistas y por ende la productividad de la entidad.

2.1 Específicos:

- Proponer estrategias para la realización de las pausas activas dentro de la Contraloría.
- Prevenir trastornos osteomusculares causados por posturas prolongadas y/o movimientos repetitivos.

- Documentar el programa de pausas activas involucrándolo como parte del Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de Desórdenes Músculo Esqueléticos de la entidad.
- Relajar aquellas partes del cuerpo en las cuales se concentran mayor tensión por las actividades diarias.
- Concientizar a todo el personal de la entidad tanto directo como contratistas sobre la importancia de realizar pausas activas en el intermedio de la jornada y al terminar la jornada estiramiento final.
- Concientizar tanto a los funcionarios y contratistas de la importancia de tener una vida saludable a nivel físico.
- Fomentar hábitos y estilos de vida saludables.
- Promover la cultura de actividad física.

3. ALCANCE

El siguiente programa va dirigido a todos los servidores públicos, directivos y contratistas de la Contraloría Municipal de Pereira.

4. DEFINICIÓN:

Actividad física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal que exige un gasto de energía, esta debe ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. La actividad física mejora las capacidades del individuo, incrementa la autoestima, previene riesgos laborales y provee una experticia positiva a quien lo practica. Sin embargo el sedentarismo, la obesidad y las lesiones o enfermedades pueden impedir un desempeño adecuado en las actividades diarias laborales

Líder: Se denomina líder a la persona que agrupa a otras en pos de una causa, un proyecto, una meta común, etc.

Lesiones Osteomusculares: Son las lesiones de los huesos, articulaciones y músculos que ocurren con frecuencia. Estas lesiones son dolorosas y si son atendidas inadecuadamente pueden causar problemas serios e incluso incapacitada permanente.

Movimientos Repetitivos: Se define el trabajo repetitivo como la realización continuada de ciclos de trabajo similares. Cada ciclo se parece al siguiente en tiempo, esfuerzos y movimientos aplicados.

Pausa Saludable: Son actividades donde los colaboradores realizan movimientos de cadera, cuello, manos, piernas entre otros, también se relacionan actividades lúdicas, de comunicación y conocimiento con el fin de relajar la mente y el cuerpo por la exposición las largas horas de trabajo.

5. DESARROLLO DEL PROGRAMA:

Dentro del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo, se hace indispensable la documentación y puesta en marcha del Programa de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de los trastornos osteomusculares que tienen relación con las cargas estáticas y dinámicas inherentes a las tareas que desempeñan los funcionarios dentro de la jornada laboral, pero que también están presentes en las actividades extra laborales.

Este Programa de Vigilancia Epidemiológica, debe contar entre sus estrategias de intervención a las personas con el Programa de Pausas Activas como coadyuvante en el rompimiento de los ciclos de movimientos repetitivos y las posturas estáticas prolongadas, cabe resaltar que esto solamente son efectivas luego de que la entidad a través del Programa de Vigilancia haya considerado y controlado todos los aspectos relacionados con el factor de riesgo de cargas físicas como son:

Los procesos, los ciclos de trabajos, el diseño de los puestos de trabajo, el diseño de las herramientas, las políticas administrativas, la jornada laboral, la rotación de oficios, los programas de acondicionamiento físico integral entre otras y se haya definido por parte de la Contraloría, las medidas de prevención y control para estos peligros, logrando de esta manera una disminución significativa en la probabilidad de aparición de los trastornos osteomusculares como enfermedad laboral.

Este programa también complementa las actividades que realiza el Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo para la prevención y la disminución de la sintomatología ocasionada por los peligros psicosociales en la medida en que contribuye a una disminución de la fatiga física, mental y fomenta la interacción, la integración de los grupos de trabajo.

Por lo anterior, la Contraloría Municipal de Pereira busca fortalecer la realización de las pausas activas por parte de todos los funcionarios, directivos y contratistas, con el fin de establecer el programa como parte del Sistema de Vigilancia Epidemiológica para la prevención de Desórdenes Músculo Esqueléticos.

5.1 Metodología:

Los ejercicios diseñados para la pausa activa que se presentan, son fundamentados en los programas que realiza las Administradoras de Riesgos Laborales y que se enmarcan en tres etapas, las cuales se define en una etapa inicial, central y final, dentro de las cuales se pueden identificar respectivamente una movilidad articular, un trabajo específico muscular, ejercicios de coordinación equilibrio y flexibilidad terminando con una sesión a la calma con relajación.



CONTRALORÍA MUNICIPAL DE PEREIRA
Anexo 01 - PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
PR 1.2 SST 12	21-02-2023	01	4 de 20

Se deben trabajar los grupos musculares más impactados teniendo en cuenta que se debe variar los ejercicios en cada jornada y en el que se pueda evidenciar un objetivo con el cual se pretende llegar a los funcionarios y contratistas, el contenido y las diferentes actividades por cada fase.

Sesión o etapas de pausas activas:

- Etapa inicial de calentamiento en la cual se realizan una activación de las articulaciones por medio de diferentes movimientos.
- Etapa central de estiramiento en la que se trabajan básicamente los grupos musculares haciendo énfasis en aquellos grupos musculares que tienen mayor impacto en la jornada laboral.
- Etapa final de relajación y regreso a la jornada laboral.

Las pausas activas se pueden catalogar en fases con duración de un mes, con una frecuencia de 2 veces a la semana, una intensidad leve (mediante movimientos articulares suaves de bajo impacto) y con un tiempo de duración por cada sesión de 10 minutos.

5.2 Responsables

Para lograr una eficaz respuesta a este programa, se hace necesario involucrar los siguientes responsables:

a. Subcontraloría de la entidad:

Implementación del programa.

Coordinar las actividades de capacitación para los funcionarios

Definir indicadores o instrumentos de evaluación del programa.

b. Directores de Oficina

Promulgar la práctica de las pausas activas con su grupo de trabajo

c. COPASST

Vigilar el cumplimiento de las pausas activas

Dirigir las pausas activas

d. Funcionarios y contratistas

Compromiso con el programa de pausas psicofísicas establecido por Seguridad y salud en el trabajo.

Responsabilizarse de su salud integral y autocuidado

5.3 Implementación de las pausas activas:

Para iniciar la implementación del programa de Pausas Activas, se aplica el ciclo PHVA, definiendo los objetivos así:

Planear

Brindar elementos prácticos para romper los ciclos de movimientos repetitivos y posturas estáticas prolongadas disminuyendo la fatiga laboral, el estrés crónico contribuyendo así en la prevención de trastornos osteomusculares a través de un programa individual y grupal de mantenimiento psicofísico con énfasis en los aspectos preventivos y el auto cuidado, para el control de los peligros, el fortalecimiento de la salud con la práctica diaria de lo aprendido.

Se plantean las siguientes actividades con los responsables, las cuales se realizan de manera paralela.

Actividad		Desarrollo	Responsable	Tiempo ejecución
1	Socialización del programa de pausas saludables.	Enviar documento del programa de pausas activas a cada uno de los funcionarios y contratistas	Asesor de SST	1 día
		Subir el documento del programa de pausas activas a la INTRANET de la entidad	Sistemas	2 días
2	Lanzamiento del programa de pausas activas.	ARL Colmena Seguros realiza una capacitación a dos integrantes del COPASST, quienes serán los encargados de motivar las pausas activas	Colmena Seguros COPASST	8 días
		El COPASST reunirá por áreas o grupos a los funcionarios con el fin de realizar una actividad de pausas activas		
3	Implementación de las pausas activas por Jefes y/o Coordinadores	Desde el aplicativo de Colmena Seguros, se programa y se envía un recordatorio a cada uno de los correos institucionales	Asesora de SST Colmena Seguros	Indefinido



CONTRALORÍA MUNICIPAL DE PEREIRA
Anexo 01 - PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
PR 1.2 SST 12	21-02-2023	01	6 de 20

Hacer:

Se realizará formación a los integrantes del COPASST donde se proporcionará información de la importancia, indicaciones, ejercicios o actividades de las pausas activas para funcionarios y contratistas.

1. En cada reunión de COPASST diseñará las pausas activas para el mes siguiente, estos líderes lo realizarán mínimo una vez a la semana.
2. El programa entregará un anexo que contiene ejercicios de calentamiento articular, estiramiento de los diferentes grupos musculares, ejercicios de coordinación, gimnasia cerebral que servirá como guía.
3. En cada pausa activa programada por el COPASST, de acuerdo a los días establecidos, un integrante será el encargado de tomar fotografías y recoger en el formato de asistencia a capacitaciones la firma de los funcionarios o contratistas que participaron.
4. Se realizará la pausa activa dos veces en la jornada laboral en un espacio de mínimo 10 minutos cada una.
5. El indicador de implementación del programa se realizará semestral (cada 6 meses).

Para mejorar la efectividad del programa de pausas activas debe ser integrado a la vida cotidiana por los funcionarios y contratistas y el contenido de la pausa activa debe incluir ejercicios de calentamiento articular, estiramientos musculares, técnicas de respiración, complementada con una buena dieta y sueño reparador.

El horario establecido para realizar las pausas activas será: en la mañana a las 10 a.m. y en la tarde a las 3:00 pm.

Verificar:

Para la evaluación del programa de pausas activas, se deben tener en cuenta los indicadores propuestos:

Indicadores:

Implementación del programa = $\frac{\text{Número de personas por área que realizan la pausa}}{\text{Número de personas en el área}} \times 100$

Ejecución del programa = $\frac{\text{Número pausas activas ejecutadas}}{\text{Número de pausas activas planeadas}} \times 100$



CONTRALORÍA MUNICIPAL DE PEREIRA
Anexo 01 - PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
PR 1.2 SST 12	21-02-2023	01	7 de 20

Actuar:

Cada seis meses se deberá evaluar el programa, de acuerdo a los resultados obtenidos en el verificar, generar plan de mejora, así como también renovar la práctica del programa e implementar nuevas ideas.

5.4 Recomendaciones:

Se debe prestar mucha atención a la respiración, la misma debe ser lo más profunda y rítmica posible.

El control de la respiración juega un rol muy importante en los beneficios que se obtienen al realizar las pausas activas esta nos ayuda a limpiar, revitalizar y purificar el cuerpo, el metabolismo, el ritmo cardiaco y la circulación de la sangre.

ANTES DE REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS SE DEBERÁ TENER EN CUENTA:

- ✓ La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- ✓ Relájese mientras se pone en práctica el ejercicio elegido.
- ✓ Concéntrese en los músculos y articulaciones que se van a estirar.
- ✓ Se debe sentir el estiramiento.

En el momento de planear y ejecutar una pausa activa, siempre se deberá advertir a las personas que tengan alguna limitación o lesión.

Elaborado por:

GISSEL GÓMEZ ACEVEDO

ADMÓN. DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

LICENCIA. LPSST 1653 - 16

Anexo:

ACTIVIDAD # 1

Movilidad articular (Calentamiento) de: Cuello, hombros, manos, cintura y cadera, espalda, rodilla y pie.

Intensidad: 5 veces x cada ejercicio y en cada extremidad

Posición: Sentado o de pie

MOVILIZACIONES DE CUELLO

De pie deje que los brazos cuelguen a los lados y gira la cabeza desde el hombro derecho hacia el izquierdo.



Inclinar la cabeza hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo sin levantar los hombros.

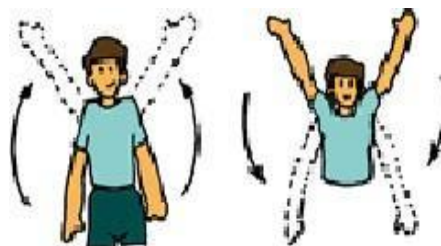


De pie deja que los brazos cuelguen a los lados, lleva la cabeza adelante y hacia atrás, en movimientos amplios y manteniendo los ojos abiertos.



MOVILIZACIONES DE HOMBRO Y CODO

Lleve los brazos extendidos hacia arriba y hacia abajo.



Sentado o de pie lleve los brazos uno hacia arriba y otro hacia abajo.



Suba los hombros hacia las orejas, mantén la posición por 5 segundos y luego suéltelos rápidamente.



Realice círculos con los hombros inicialmente hacia delante y posteriormente hacia atrás.



Flexione los codos colocando las manos al mismo nivel de los hombros y extienda los brazos hacia arriba, vuelva a la posición inicial.

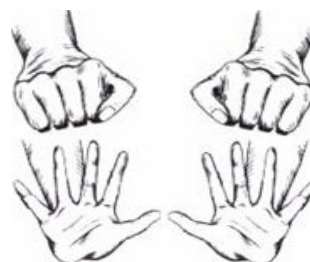


Lleve la palma de la mano hacia el hombro del mismo lado, flexionando y extendiendo el codo.

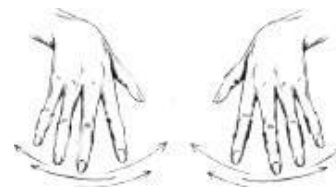


MOVILIZACIONES DE MANO

Con los brazos extendidos al frente abre y cierra las manos, luego realice círculos con la muñeca hacia un lado y otro.



Relaje las manos, de tal manera que queden sueltas y flojas, sacúdalas de manera suave 5 veces.



Abra la mano y separe bien los dedos luego con la otra mano proceda a mover de manera suave cada dedo en forma de círculos.



Realice círculos con el dedo pulgar hacia un lado y hacia el otro.

MOVILIZACIONES DE TRONCO

De pie, incline el tronco de un lado a otro de manera lenta y sin sobrepasar las rodillas.



MOVILIDAD DE CADERA – RODILLA Y TOBILLO

Levante las rodillas y cadera, balancee los brazos como si caminara pero sin desplazarse. La mano izquierda debe estar hacia adelante, cuando la pierna derecha esté elevada y viceversa.



De pie con las manos lleve la pierna derecha hacia delante y hacia atrás, luego repita con la izquierda



Levante una pierna y realice 5 círculos con el pie hacia afuera y luego hacia adentro. Luego, cambie de pierna. También, lleve el pie hacia arriba y hacia abajo.



De pie y con las manos en la cintura realice apoyo en las puntas y luego en los talones.



Actividad # 2

Estiramientos musculares de: Cuello, hombros y pectorales, muñecas, dedos, espalda, piernas y glúteo

Intensidad: 10 a 15 segundos sostenidos Posición: Sentado o de pie.

ESTIRAMIENTO DE CUELLO

Con la espalda derecha lleve sus manos hacia la parte posterior de la cabeza y ejerza una leve presión hacia delante tratando de llevar el mentón hacia el pecho.



Espalda derecha lleve la cabeza hacia atrás. Puede ayudarse con una mano sobre la frente para ejercer una leve presión hacia atrás.



Lleve la cabeza hacia un lado, tratando de tocar con la oreja el hombro y con ayuda de la mano del lado hacia donde está inclinando la cabeza ejerza presión, estirando. Luego, cambia de lado.



ESTIRAMIENTO DE HOMBRO Y PECTORALES

Entrelazar los dedos y estira los brazos hacia el frente, las palmas de la mano deben estar dirigidas hacia fuera y se debe inclinar la cabeza hacia delante, sintiendo el estiramiento en los brazos y en la parte posterior de la espalda.



Con los brazos extendidos y los dedos entrelazados, llevar los brazos por encima de la cabeza, dirigiendo las palmas de la mano hacia afuera.



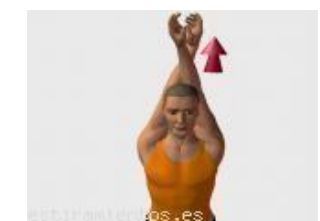
De pie o sentado cruzar el brazo derecho por delante del cuerpo, la mano izquierda la coloca antes del codo ejerciendo una presión. Luego se cambia de brazo.



De pie o sentado pasar el brazo por detrás de la cabeza, con la mano del brazo contrario nos apoyamos en el codo y estiramos.



De pie, llevar los brazos estirados por encima de la cabeza, luego cruza los brazos tratando de unir las palmas de las manos.



Lleve los brazos hacia atrás, detrás de la espalda, estire completamente los codos y entrelace los dedos.



Coloque los dedos entrelazados detrás de la cabeza y trate de llevar los codos hacia atrás.



ESTIRAMIENTO DE MANOS

Lleve el brazo estirado al frente a nivel de los hombros, estire la mano y los dedos en dirección hacia arriba y ejerza una presión en la palma de la mano con la otra mano. Luego hágalo con la otra mano (incluya el dedo pulgar)



Lleve el brazo estirado al frente a nivel de los hombros, estire la mano y los dedos en dirección hacia abajo y ejerza una presión con la otra mano en el dorso de la mano. Luego hágalo con la otra mano (incluya el dedo pulgar)



Una sus manos a nivel del pecho y empuje hacia el centro. Empuje suavemente hacia el centro, ahora la altura de los codos debe ser mayor que la de sus muñecas.



Tira suavemente de cada dedo hacia fuera, realiza esta operación con todos los dedos manteniendo cada estiramiento durante 2-3 segundos. (Ambas manos).
Ahora rotar suavemente cada dedo en ambas direcciones.



ESTIRAMIENTO DE TRONCO

Con los pies separados y la espalda recta, entrelace sus manos y lleve los brazos hacia arriba, incline el tronco hacia un lado hasta sentir una leve tensión en el costado. Repita la operación hacia el lado contrario.



Este estiramiento, igualmente lo puede realizar con los brazos por encima de la cabeza pero flexionando los codos.



De pie, ubique los pies a una distancia referente a lo ancho de los hombros, rodillas semiflexionadas. Coloque una las manos en la cintura y rote el tronco primero hacia un lado y luego hacia el otro.



ESTIRAMIENTO DE MIEMBROS INFERIORES

De pie con la espalda recta flexione la rodilla, tome la pierna, con la mano de ese mismo lado y acérquela al glúteo, mantenga la posición por 10 segundos y cambie de pierna.



En posición de pie, busque una pared ó un lugar de apoyo para la columna, apóyese y flexione la pierna levantándola hacia el pecho, tome la pierna (por debajo del muslo) con ambas manos y sostenga por 10 segundos, repita con la otra pierna.



Separe las piernas un poco más que el ancho de los hombros, apoye completamente los pies sobre el suelo, flexione la rodilla derecha y desplace todo el peso del cuerpo sobre ese lado. La otra pierna debe permanecer estirada y con el pie apoyado. Repita lo mismo para el otro lado.



Coloque un pie delante de otro. Flexione la rodilla de la pierna que está adelante sin pasar la punta de los pies, la pierna que está atrás debe estar totalmente estirada y con el pie apoyado en el piso. Desplace todo el peso del cuerpo sobre la pierna flexionada. Sostenga y repita con la otra pierna.



Actividad # 3

EJERCICIOS DE RESPIRACION

Respiración abdominal o diafragmática: Tome aire por la nariz e intente hinchar el abdomen. Mantenga el aire uno segundos y expúlselo lentamente por la boca.

El movimiento del abdomen se controla colocando las manos sobre él



Respiración costal: Situando las manos sobre las costillas, tome aire por la nariz dirigiéndolo hacia el pecho (las manos tienen que sentir el movimiento de expansión de la caja torácica). Expulse el aire lentamente por la boca tratando de alargar el tiempo de espiración.



Inspire profundamente. Mantenga la inspiración mientras eleva los brazos y cruza los brazos por encima de la cabeza.

Espire al tiempo que baja los brazos y vuelve a la posición inicial. Repita entre 5 veces sin interrumpir el movimiento.



CÓDIGO	FECHA	VERSIÓN	PÁGINAS
PR 1.2 SST 12	21-02-2023	01	18 de 20

ACTIVIDAD # 4

EJERCICIOS DE COORDINACION

1. En parejas, unir mano y pie del lado contrario con los del compañero.
2. En parejas un compañero frente al otro: Brazos al frente, colocar la mano derecha en puño (cerrada) y la izquierda en palma (abierta). Se da la orden para cambiar de posición las manos.
3. En parejas un compañero frente al otro: Colocar mano derecha en hombro izquierdo y la mano izquierda en el hombro derecho del compañero. Cambiar posición.
4. Se realizan diferentes movimientos con los brazos, cada movimiento tiene un número: 1. brazo derecho arriba, 2. brazo izquierdo arriba, 3. los dos brazos arriba. 4. los brazos a los lados. Un compañero da la orden gritando un número del 1-4 y los demás realizan el movimiento que corresponde.
5. Actividades con balón (individual, parejas o grupos) Lanzamientos y agarres. Parejas: Un trabajador al frente del otro: Un compañero le lanza el balón a otro, antes de recibirlo debe aplaudir, la actividad se varía aplaudiendo en diferentes posiciones, es decir arriba de la cabeza, agachándose, a un lado del cuerpo, al frente.
Grupo: En círculo, cada trabajador tiene un número, se hace una persona en la mitad lanza el balón hacia arriba y dice un número, al que corresponda debe ir al centro a coger el balón antes de que toque el piso.
Pelota pequeña, lapicero u objeto pequeño.
6. Pasar un objeto (pelota de ping pong, tennis, lapicero, pelota hecha de papel periódico) de una mano a otra de la siguiente manera:
 - Brazos a los lados y pasar la pelota de una mano a otra por delante del cuerpo.
 - Brazos a los lados y pasar la pelota de una mano a otra por detrás del cuerpo.
 - Pasar la pelota de una mano a otra por debajo de las piernas de forma alternada.

ACTIVIDAD # 5

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

1. De pie, brazos a los lados y levantar una pierna una pierna hacia atrás (sostener la posición por 10 seg.). Se hace primero con los ojos abiertos y luego cerrados. Cambiar de pierna.
2. De pie, brazos al frente y levantar una pierna hacia el lado (sostener la posición por 10 seg.). Se hace primero con los ojos abiertos y luego cerrados. Cambiar de pierna.
3. De pie, brazos al frente + inclinar el cuerpo hacia delante + levantar una pierna hacia atrás. (Sostener la posición por 10 seg.)

ACTIVIDAD # 6

EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

1. Con la mano izquierda tóquese la punta de la nariz y con la mano derecha coja la oreja izquierda (siempre la mano que coge la nariz debe quedar por debajo de la que coge la oreja), luego cambie: la mano que estaba en la nariz pasa a coger la oreja y viceversa. Puede alternar entre cada cambio de posición de las manos, realizando un aplauso al frente.
2. Coloque los brazos a los lados, con los codos flexionados, con la mano derecha empuñe la mano excepto el pulgar que va extendido hacia fuera, con la mano izquierda extienda completamente la mano, excepto el pulgar que va flexionado hacia el centro de la mano. Luego cambie de posición cada mano, la derecha asume la posición de la izquierda y viceversa. Hágalo 10 veces seguidas lo más rápido que pueda.
3. Coloque los brazos al frente del cuerpo con los codos flexionados y las manos empuñadas una al frente de la otra, dibuje círculos hacia delante con la mano derecha y al mismo tiempo, círculos hacia atrás con la mano izquierda. Intente mantener este ejercicio por lo menos por 15 segundos.
4. Intentar decir el color de cada palabra, no la palabra, sino el color en el que está escrita: **Azul Rojo Verde Rojo Amarillo Negro Azul Verde Amarillo Rojo Verde Azul Café Blanco.**
5. En posición de pie se ubica el miembro superior izquierdo con codo extendido hacia atrás y el miembro superior derecho con codo extendido al frente, con el miembro superior izquierdo se realiza círculos hacia adentro y con el miembro superior derecho se realiza círculos hacia afuera simultáneamente y luego se intercambia.
6. Primero se le indica a los colaboradores que dé un paso hacia la derecha, luego hacia el frente, hacia la izquierda y hacia atrás, luego deben de realizar el movimiento a lo contrario que se le diga si se dice a la derecha deben de dar un paso a la izquierda, si se dice derecha paso a la izquierda, al frente se da paso hacia atrás y hacia atrás deben de dar de paso al frente (se realiza varias veces aumentando la velocidad), luego se realiza con operaciones matemáticas se les dice a los colaboradores que si el resultado de la operación es par se da paso a la derecha, si el resultado es impar a la izquierda.

