Programa Pausas Activas

Contenido

INTRODUCCIÓN 3

JUSTIFICACIÓN 3

1. OBJETIVO GENERAL 4

1.1 objetivos específicos 4

2. ALCANCE 4

3. RESPONSABILIDADES 4

4. BENEFICIOS DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS 5

5. METODOLOGÍA 6

PLANEAR 7

HACER 7

VERIFICAR Y ACTUAR 7

6. CLASES DE PAUSAS ACTIVAS 7

6.1 PAUSAS ACTIVAS FÍSICAS 7

6.2 PAUSAS ACTIVAS MENTALES 8

7. IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS 8

8. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS 9

8.1 CONTENIDO DE LAS PAUSAS ACTIVAS 10

8.2 FASES DE LAS PAUSAS ACTIVAS 10

8.3 EJERCICIOS PAUSAS ACTIVAS FÍSICAS 11

8.4 EJERCICIOS PAUSAS ACTIVAS MENTALES 23

Introducción

Las pausas activas son descansos transitorios dentro de la jornada laboral, que se ejecutan mediante la realización de ejercicios físicos y mentales, que buscan la recuperación de energía, el fortalecimiento de la salud mental, la transformación de pensamientos y emociones, el mejoramiento de la postura, el mejoramiento en la productividad, la integración, el mejoramiento en el clima organizacional y la prevención de enfermedades laborales en los trabajadores.

El trabajador en su entorno laboral interactúa con varias condiciones que pueden generar un efecto en la salud del individuo o una enfermedad derivada de las mismas, por este motivo se establece una relación directa entre la salud y el trabajo en donde se deben establecer fortalecer y promover espacios durante la jornada laboral para la realización de las pausas activas por parte de los trabajadores contribuyendo a ambientes sanos y seguros.

El Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST) en conjunto con la Dirección de Bienestar Institucional, promueve la participación de los trabajadores en la realización de pausas activas dentro de la jornada laboral, buscando intervenir de manera oportuna los aspectos que pueden ser considerados como fuente de riesgo y de esa manera realizar acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades para el bienestar del trabajador y mejoramiento de la productividad.

Justificación

Una de las principales afectaciones en la salud de los trabajadores son los generados a causa de alteraciones osteomusculares, lo cual puede generar costos indirectos o directos a causa del ausentismo laboral, por esta razón la Fundación Universidad de América, en cumplimiento con la normatividad aplicable y el fomento de la salud y el bienestar de los trabajadores aplica el programa de pausas activas encaminado a la prevención de alteraciones osteomusculares de miembros superiores, miembros inferiores y espalda que puedan estar relacionadas con las actividades laborales que se realizan, de la misma manera promover espacios para el mejoramiento de la salud mental en los trabajadores.

La efectividad del presente programa estará ligada al compromiso de todos los niveles organizacionales de la Universidad, generando una actitud participativa y cultura del autocuidado por parte de cada trabajador, enfocados a la promoción de la Salud y prevención de enfermedades, mejorando así la calidad de vida y productividad de los trabajadores de la Universidad.

El programa de vigilancia epidemiológica para desorden osteomuscular y el programa de vigilancia epidemiológica de riesgo psicosocial , incluyen dentro de las estrategias la capacitación a líderes de pausas activas frente a la interrupción de los ciclos de movimientos repetitivos, las posturas estáticas prolongadas, actividades de descansos mentales, sin dejar a un lado todas las acciones de mejora a nivel de procesos, ciclos de trabajos, el diseño de los puestos de trabajo, el diseño de las herramientas, las políticas institucionales, la jornada laboral, la rotación de oficios, entre otras que se hayan definido y aplicado; para de esa manera buscar la disminución significativa en la probabilidad de aparición de los trastornos osteomusculares como enfermedad laboral y el fomento de la salud mental para la prevención y la disminución de la sintomatología ocasionada por los factores de riesgo psicosociales en la medida en que contribuye a una disminución de la fatiga física, mental ; para fomentar la interacción y la integración de los grupos de trabajo.

1. Objetivo General

Establecer acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades por medio de la implementación del programa de pausas activas con el fin de promover el bienestar físico y mental de los trabajadores de la Universidad América.

1.1 Objetivos Específicos

- Prevenir trastornos osteomusculares causados por los factores de riesgo de cargas estáticas y dinámicas como las posturas prolongadas, los movimientos repetitivos y el levantamiento y manipulación de cargas.
- Romper la monotonía laboral y disminuir los niveles de estrés ocupacional.
- Tomar conciencia de que la salud integral es responsabilidad de cada individuo.
- Practicar ejercicios de calentamiento y estiramientos musculares para activar la circulación sanguínea y energética del organismo contribuyendo a disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.
- Fomentar pausas activas mentales las cuales permitan contribuir a la salud mental individual y colectiva.
- Propiciar la integración grupal a través de ejercicios lúdicos, técnicas de respiración y masajes para mejorar el clima organizacional.
- Practicar actividad física extra laboral moderada y bien dirigida para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo.

2. Alcance

Este programa aplica para todos los trabajadores de la Universidad.

3. Responsabilidades

Coordinación de Seguridad y Salud en el Trabajo

- Diseñar y/o actualizar el programa de pausas activas.
- Implementar el programa de pausas activas, dejando evidencia de las mismas.
- Designar y capacitar líderes en pausas activas.

Dirección de Bienestar Institucional

- Apoyar la implementación del programa de pausas activas.

Profesional especializado en Psicología

- Apoyar el diseño del programa de pausas activas mentales y su respectiva implementación.

Jefes de área

- Facilitar la implementación del programa de pausas activas establecido.
- Proporcionar el espacio y tiempo para la realización de las pausas activas al personal de su área de trabajo y participar en el Programa.

Líderes en pausas activas

- Coordinar la ejecución de las pausas activas con el jefe de área de acuerdo a los horarios definidos.
- Teniendo en cuenta las capacitaciones recibidas, realizar diferentes técnicas para la ejecución de las pausas activas.
- Verificar y llevar el registro del seguimiento de las pausas activas.

Trabajadores

- Participar en la ejecución de las pausas activas generando un compromiso con el programa de pausas activas definido.
- Diligenciar el *formato de asistencia a eventos* en cuanto la participación a las pausas activas.

ARL

- Brindar apoyo en la ejecución de jornadas de pausas activas en las diferentes sedes de la Universidad.

4. Beneficios del programa de pausas activas

La inactividad física y/o sedentarismo laboral incrementa significativamente las causas de sufrir algún tipo de enfermedad, es por ello que las pausas activas brindan diferentes beneficios a nivel físico y mental del trabajador como lo son:

Bienestar físico:

- Aliviar la tensión de diversos músculos del cuerpo
- Mejorar la movilidad articular
- Corregir malas posturas
- Mejorar la circulación
- Incrementa la flexibilidad muscular
- Reduce los dolores musculares
- Disminución de cargas osteomusculares por mantener en posición prolongada
- Suspender momentáneamente las actividades que involucren movimientos repetitivos
- Relajación de músculos
- Relajación en ojos
- Relajación de diferentes partes del cuerpo
- Prevención de enfermedades asociados con lesiones osteomusculares

Bienestar Mental:

- Mejora la productividad
- Ayuda a la activación de la oxigenación cerebral
- Mejoramiento de la respiración
- Aumenta la vitalidad
- Disminución del estrés y la tensión muscular
- Ayuda a la concentración
- Minimiza la ansiedad
- Mejora el rendimiento y las condiciones de trabajo
- Mejora las relaciones interpersonales
- Fomenta la integración y el mejoramiento de las relaciones interpersonales.
- Fortalecimiento de trabajo en equipo
- Estimulación cognitiva
- Disminuye el estrés
- Aumenta la motivación y el estado de ánimo
- Ayuda a prevenir las lesiones mentales asociadas al estrés
- Incrementa la capacidad de concentración
- Estimulación mental (atención, memoria, aprendizaje, orientación, precepción, lenguaje, concentración)

5. Metodología

El desarrollo del programa de pausas activas se contempla bajo los pasos fundamentales del ciclo PHVA (Planear, hacer, verificar y actuar), en donde se tengan en cuenta los siguientes aspectos:

Planear

Por medio de diferentes herramientas que se encuentran dentro del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo tales como, el diagnóstico de condiciones de salud derivado de las evaluaciones medicas ocupacionales, el estudio de las estadísticas de ausentismos, el análisis de la caracterización de la accidentalidad, el informe de la aplicación de la batería psicosocial, la matriz de identificación de peligros y valoración de riesgos, las inspecciones de puesto de trabajo, auto reporte de actos y condiciones de salud, se deriva el diseño del programa de pausas activas necesarias para la intervención frente a los resultados identificados.

Hacer

Una vez diseñado el programa de pausas activas conforme el análisis de los resultados obtenidos previamente, se debe realizar la implementación respectiva del mismo en las diferentes sedes de la Universidad.

De la misma manera se debe asignar los responsables, los recursos y la programación para la ejecución de las mismas dejando la evidencia correspondiente por medio del registro de asistencia a eventos y/o evidencia fotográfica.

Verificar y actuar

Se deben implementar los mecanismos de evaluación, seguimiento y control del programa de pausas activas, de acuerdo con los objetivos planteados para retroalimentar el programa y establecer las acciones correctivas en caso de ser necesarias y por último realizar la divulgación de los resultados.

6. Clases de Pausas activas

6.1 Pausas activas físicas

Las pausas activas físicas se relacionan a pequeñas interrupciones de una actividad laboral dentro de la jornada de trabajo para realizar diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir y prevenir trastornos osteomusculares derivados de las malas posturas, posturas prolongadas o forzadas, movimientos repetitivos y/o manipulación de cargas, de manera que las pausas activas permiten involucrar movimiento, dispersión, que activan todo el cuerpo mediante ejercicios que estimulen, estiren y exijan a los músculos.

De tal manera que se deben tener en cuentas las siguientes indicaciones:

Indicaciones para realizar las pausas activas físicas

Para mejorar la efectividad del programa de pausas activas debe ser integrado a la vida cotidiana por los trabajadores y como mínimo debe contener las siguientes fases:

Una preparación inicial que debe hacerse en la mañana o a las 2 horas de inicio de la jornada laboral, que incluye ejercicios de calentamiento articular, estiramientos musculares y técnicas de respiración.

Una segunda fase de relajación que incluye los ejercicios propios de la pausa activa dentro de la jornada laboral con las diferentes técnicas sugeridas.

La tercera fase de recuperación que se debe ejecutar 1 0 2 horas antes del final de la jornada laboral incluyendo reposo, estiramientos suaves, respiración y complementada con una buena dieta y sueño reparador.

Además, se deben incluir en la vida cotidiana el acondicionamiento físico integral con ejercicios de fortalecimiento muscular dirigido en gimnasios y ejercicios de fortalecimiento cardiorespiratorio (aeróbicos) que incrementan la resistencia.

Horario: Para la realización de las pausas activas se dispondrá de un tiempo de 8 a 10 minutos a mitad de la jornada laboral, el horario lo podrá determinar el jefe de área.

Adicional a ello, se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Los ejercicios no deben generar sensación de dolor sino de extensión muscular.
- Deben realizarse de forma secuencial. Ejemplo: cuello, hombro, codo, muñeca y mano.
- Deben ser Bilateral, es decir si se estira la extremidad derecha, se debe estirar la extremidad izquierda
- Priorizar los grupos musculares más utilizados en el oficio.
- El estiramiento debe ser sostenido (sin forzarlo) y hasta donde el cuerpo lo permita.
- La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
- Siempre debe asegurarse de mantener una buena postura en el momento de realizar la pausa activa.
- Si la persona presenta alguna limitación o afectación a la salud que le impida realizar algún ejercicio, no se debe obligar a realizarlo.

6.2 Pausas activas Mentales

Las pausas activas mentales se relacionan a pequeñas interrupciones de una actividad laboral dentro de la jornada de trabajo para realizar diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir y prevenir la fatiga laboral, ansiedad, depresión, miedos, incertidumbre, estrés laboral o afectaciones a nivel mental, de la misma manera permite la estimulación de ambos hemisferios del cerebro, mejorar el desarrollo neuronal, las capacidades cognitivas, la estimulación de cerebro con el fin de mejorar la concentración y la memoria que permitan mantener una buena salud mental y prevenir enfermedades que afecten el sistema cognitivo.

7. Implementación del programa de pausas activas

Para la implementación del programa de Pausas Activas, se realizan las siguientes actividades:

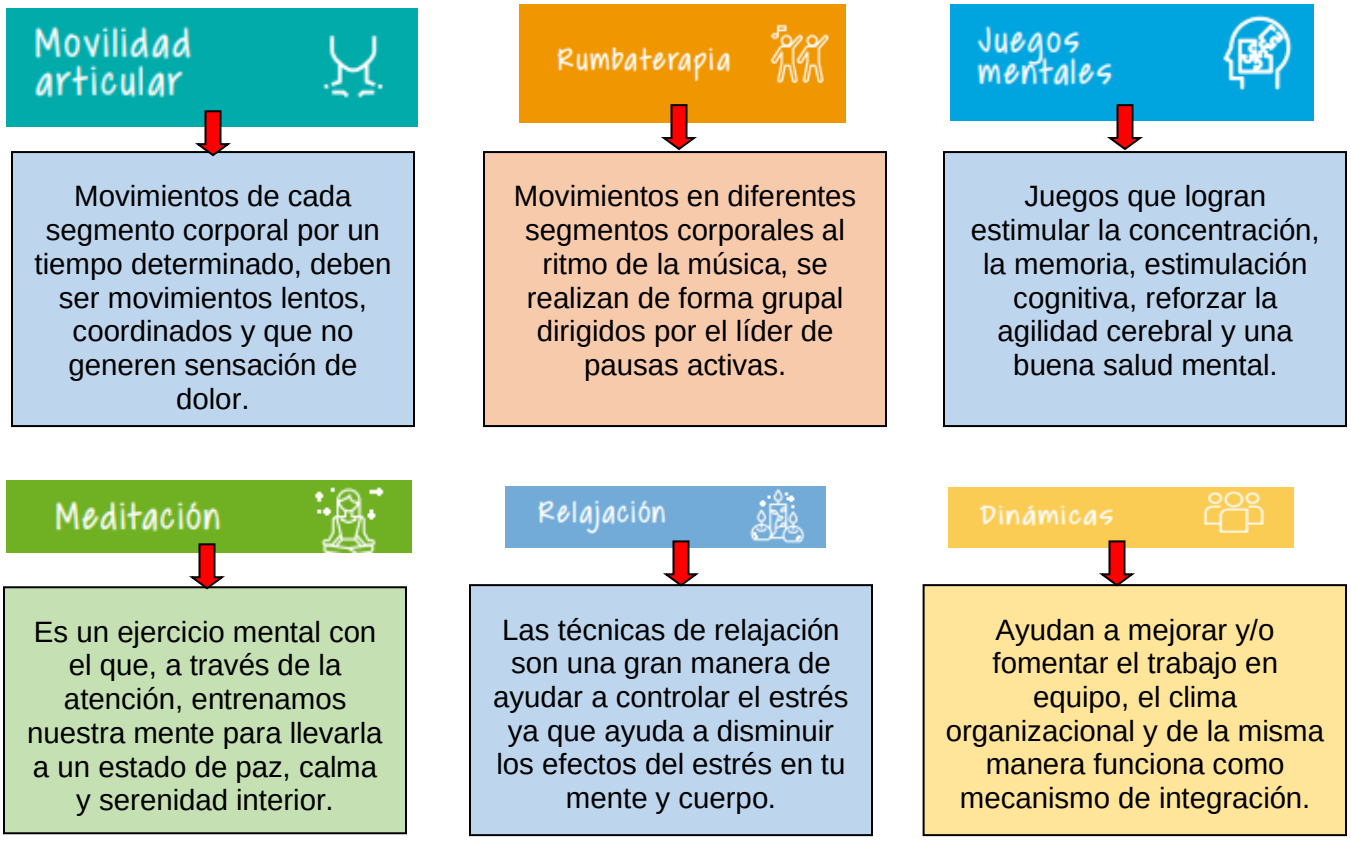
- Realizar jornadas de pausas activas frente a las rutinas de ejercicios físicos y mentales necesarios a implementar que ayuden a romper los ciclos de movimiento repetitivo, posturas estáticas prolongadas y jornada continua laboral, que disminuyan la fatiga laboral y el estrés contribuyendo de esa manera a la prevención de trastornos osteomusculares, fomentando el autocuidado y la salud mental en la población trabajadora.

- Para la ejecución del programa de pausas activas se debe realizar la selección y capacitación de líderes de pausas activas por áreas quienes serán los responsables de la ejecución de las mismas y a su vez dejarán evidencia de la realización de las pausas activas.

- Sensibilizar, capacitar al personal objeto y facilitar el espacio de 10 minutos durante la jornada laboral (mañana y tarde) para que el líder de las pausas activas coordine la realización de las pausas activas, en lo posible de manera diaria.

8. Estrategias de implementación del programa de pausas activas

Dentro del programa de pausas activas se pueden llevar a cabo varias estrategias que implican realizar ejercicios físicos y mentales como lo son:



8.1 Contenido de las pausas activas

- Ejercicios destinados a los movimientos de todas las articulaciones del cuerpo, ejercicios de estiramiento de cuello, hombros, brazos, manos, cintura y piernas.
- Ejercicios de activación de la respiración, trabajo en parejas, técnicas de respiración abdominal, masaje de cuello, hombros, brazos, halar los brazos por las muñecas y halar los dedos de las manos, masaje de tórax (esternón) y espalda.
- Ejercicio de visualización, masaje del cuello, cráneo, cabeza y orejas, colocar las manos sobre las orejas para sensibilización a través del sonido interno.
- Ejercicios de relajación visual.
- Ejercicios para la relajación y prevención de enfermedades en la mano.
- Estiramientos en parejas, pectorales, lateral de columna, de brazos, hombros y parte alta de la espalda, masaje de hombros.
- Ejercicios de coordinación, para lograr equilibrio de los hemisferios cerebrales.
- Relajación dinámica progresiva con la técnica de contracción y relajación por segmentos corporales.
- Ejercicios mentales que funcionen como mecanismo de relajación y de prevención de enfermedades que atenten el sistema cognitivo.

8.2 Fases de las pausas activas

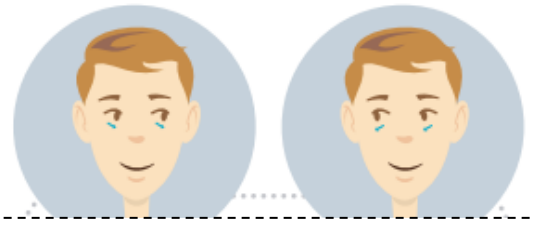
- **Aceptación y adaptación:** Se fundamenta en la importancia de realizar pausas activas, enfocados en realizar de los ejercicios físicos y mentales basados en las necesidades propias de cada área, de la misma manera adoptar el cuerpo y la mente a la ejecución de los mismos.

- **Interiorización y mejoramiento de posturas:** Se basa en la búsqueda de que cada uno de los involucrados sientan la necesidad de realizar los ejercicios y sean ellos quienes pidan la realización de las pausas, junto con este proceso lo que se busca es perfeccionar los movimientos y la postura al momento de realizarlos, este proceso ayudara no solo a trabajar los movimientos con más efectividad, si no a llevar mejor postura en los momentos laborales y que necesariamente disminuirán los dolores musculares por posturas inadecuadas.

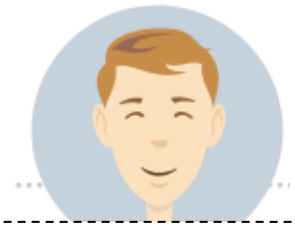
- **Salud mental:** La salud mental es la búsqueda de un bienestar emocional, psicológico y social por medio de acciones que creen entornos y condiciones de vida saludable en los trabajadores, para la prevención de enfermedades que afecten el sistema cognitivo y la estimulación del mismo.

8.3 Ejercicios Pausas Activas físicas

- **Ojos**



Mueva los ojos en diagonal es decir borde superior derecho con borde inferior izquierdo y viceversa.



Cierre sus ojos moviéndolos de manera circular lentamente, al mismo tiempo que sincroniza su respiración.

Mire la punta de su dedo mientras lo mueve en diferentes direcciones. Acérquelo, aléjelo, siempre mirando fijamente la punta del dedo.

Cierre sus ojos lo más fuerte que pueda, mantenga por 5 segundos y repita la misma acción.

Mueva sus ojos hacia los lados, a la derecha, luego a la izquierda, realice este movimiento 5 veces y descanse.

Con la yema de sus dedos realice una presión en la sien, manteniendo sus ojos cerrados.

- **Cuello**

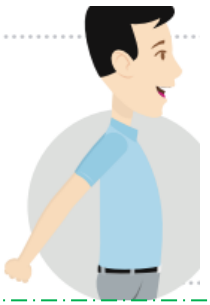
Coloque una mano al lado de su cabeza y aplique una fuerza moderada, trate de vencer la fuerza aplicando resistencia con su cuello.

Lleve su cabeza hacia un lado mientras con la mano tira del brazo por detrás de la espalda. Mantenga esta posición durante 10 segundos, luego repita con su otro brazo.

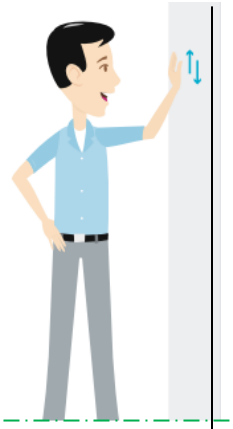
Coloque sus manos en la frente y ejerza una fuerza hacia atrás, al mismo tiempo con su cabeza mantenga resistencia. Realice durante 10 segundos y cambie colocando sus manos en la nuca ejerciendo una fuerza. Realice 3 veces hacia adelante y 3 veces hacia atrás, mantenga la resistencia entre 5 a 7 segundos.

- **Hombros**

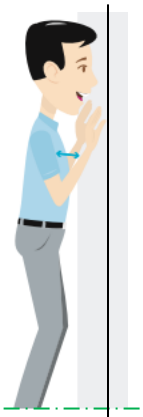
Intente tocar sus dedos por detrás de su espalda y luego intercambie la posición.



Lleve los hombros hacia atrás durante 15 segundos y luego suelte.



Coloque su brazo apoyado en una pared como lo muestra la imagen. Codo a la altura del hombro. Manteniendo fijo el antebrazo en la pared, gire levemente su tronco, como si quiera acercar su espalda a la pared sin soltar el brazo de ella.

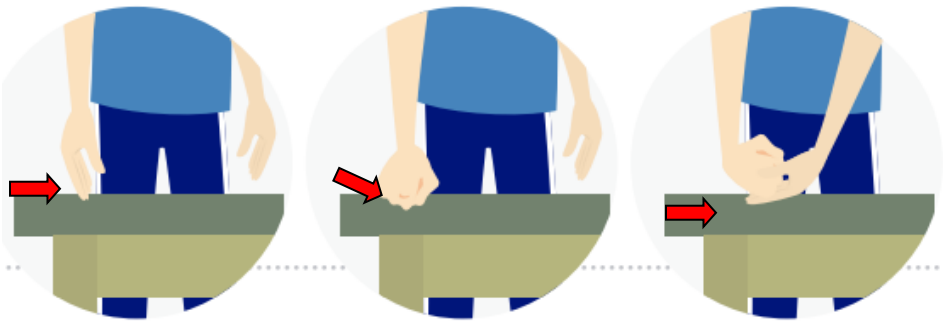


Realice flexiones de pecho, con ayuda de una pared. Ubíquese en frente de la pared a una distancia que pueda colocar las manos en ella (pared) y realice flexión de codos.

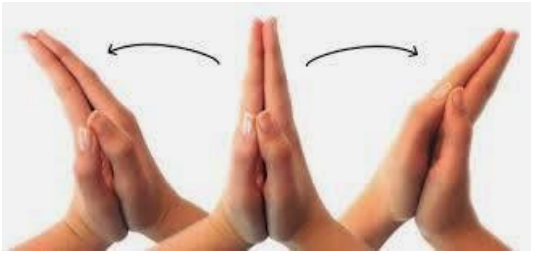
- **Manos y miembros superiores**

Tire suavemente cada uno de los dedos de la mano hacia atrás ayudándose con su otra mano.

De pie o sentado, con la mano abierta intente separa los dedos (en forma de abanico.)



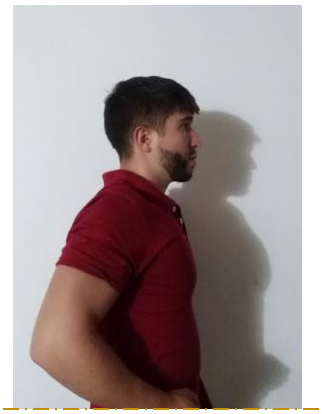
Con el brazo estirado hacia el frente, cierre el puño, con ayuda de la otra mano, acerque la mano hacia su cuerpo, como lo muestra la imagen. Cuente hasta 20 y repítalo con su otra mano.



Toque el índice con el pulgar, luego el dedo corazón, el anular y el meñique. Acerque doblando todos los dedos, manteniendo fijo el pulgar.

Flexiona los codos y lleva las manos a la altura del pecho con los dedos apuntando hacia arriba, gira los antebrazos suavemente llevando los dedos hacia abajo manteniendo las palmas unidas. Mantén esta posición y repite el estiramiento con la otra mano.

Extienda los brazos, voltee ambas manos con los dedos apuntando hacia abajo y empiece un movimiento de izquierda a derecha por 10 segundos, luego empuñe las manos y empiece un movimiento circular hacia dentro y después hacia afuera por 10 segundos, finalmente estire los dedos de la mano y realice un movimiento de abajo hacia arriba.



De pie o sentado entrelazar los dedos de las manos, extienda los brazos y codos y sostenga.

De pie con la espalda recta, flexione los codos y llévelos hacia atrás como si tratara de unirlos, sostenga por 10 segundos y vuelva a la posición inicial.

De pie coloque, coloque la mano izquierda encima de la otra palma de la mano, extienda el brazo, llevando la muñeca hacia atrás, sostenga por 10 segundos y hágalo con el otro brazo.

Estire el brazo izquierdo y coloque la mano derecha en la zona dorsal de la muñeca, baje la muñeca y sostenga por 10 segundos, hágalo también con el brazo derecho

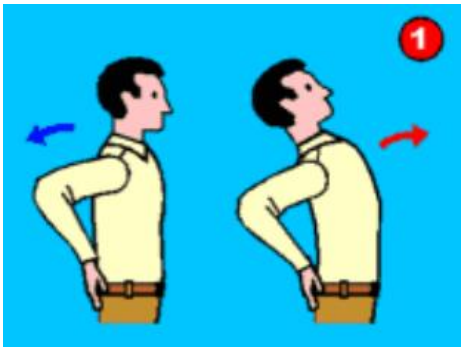
De pie o sentado, lleve el brazo izquierdo extendido sobre el pecho, coloque la mano derecha sobre este y ayude al estiramiento, sostenga por 10 segundos.

Realice rotación de tronco manteniendo 5 segundos a cada

Coloque las manos en la nuca y lleve los codos hacia atrás.

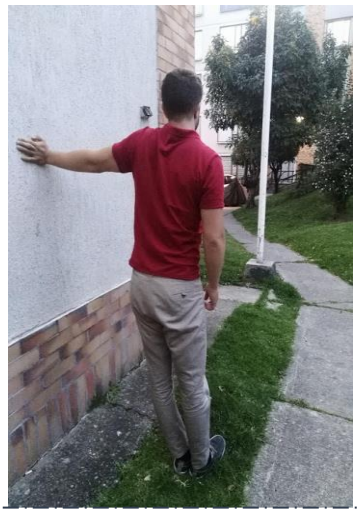
Toque sus codos por encima de la cabeza, y lleve su tronco hacia un lado, sin despegar los pies del piso. Mantenga 10 segundos y luego cambie de dirección. Repita 3 veces cada lado.

Con espalda recta, mueva sus brazos por encima de su cabeza de manera lateral, hágalo 10 veces repita 3 veces.



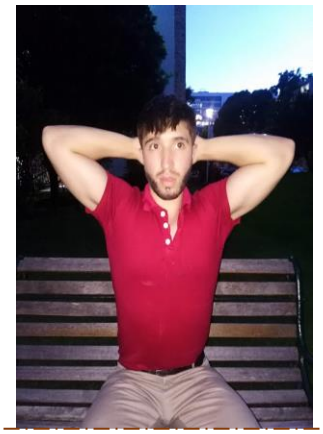
Coloque sus manos en la parte de atrás de la cadera, incline la espalda para atrás y sostenga por 10 segundos, después haga el mismo movimiento hacia delante y sostenga por 10 segundos.

Con ayuda de una silla, apóyese del espaldar, encorve su espalda, mantenga 10 segundo y luego suba la cabeza aumentando la curvatura lumbar o espalda baja, mantenga 10 segundos. Repita 5 veces.

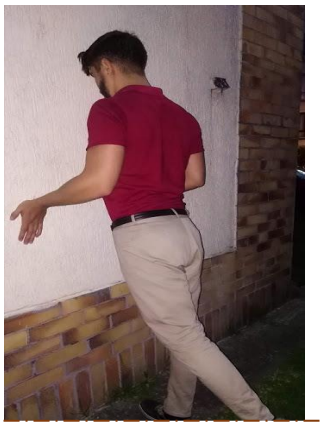


De pie cerca de una pared, haciendo extensión del brazo que esta contigua a la pared y a la altura del hombro, apoyando el cuerpo sobre la mano llevando la cadera hacia la pared.

Sentado y erguido en la silla, llevar la parte superior del tronco hacia las piernas hasta

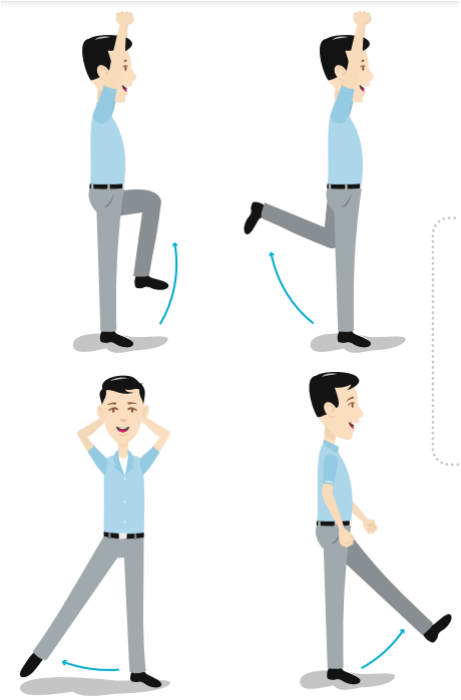


Sentado llevando los brazos hacia arriba y enlazando las manos detrás de la cabeza realizar el mismo ejercicio, llevarlos hacia adelante y hacia atrás.

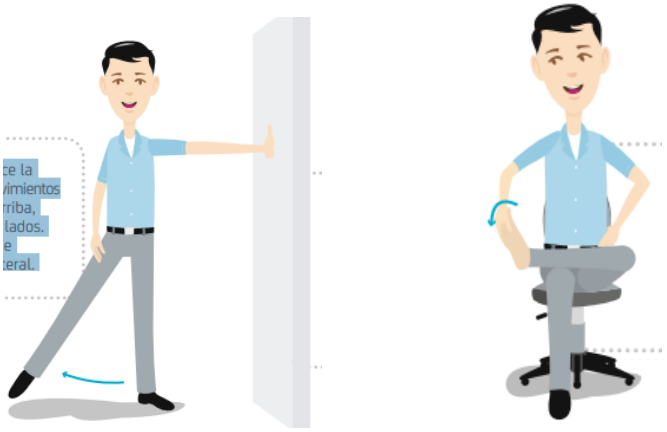


De pie apoyado en una pared en posición erguida, comprimimos el abdomen y levantamos o extendemos la pierna izquierda y sostenemos, repetir con la pierna derecha.

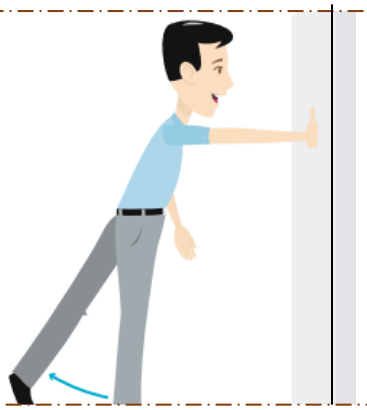
- **Cadera y miembros inferiores**



Movilice una pierna hacia adelante, hacia atrás y a los lados, como lo muestra la imagen, repítalo 5 veces, haga lo mismo con la otra pierna.



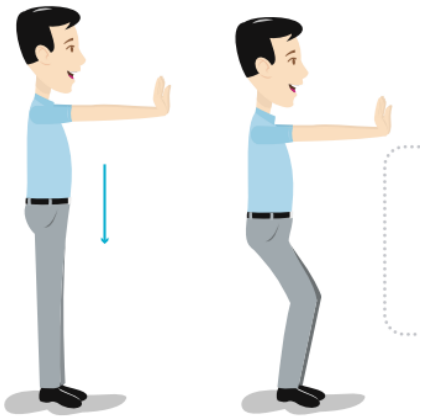
Sentado, semicruce la pierna y realice movimientos de tobillo hacia arriba, abajo, y hacia los lados. Realice 5 veces, de manera contra lateral.



Apóyese en una silla, mesa o pared, ubíquese de frente, llevando su pierna hacia atrás. Realice 10 movimientos repitiendo 3 veces en cada pierna.

Apoyándose en una silla, mesa o pared, lleve una pierna hacia un lado. Realice 10 movimientos repitiendo 3 veces en cada pierna.

Agáchese, y gire el tronco con manos entrelazadas, manteniendo una pierna adelante y la otra atrás flexionando su rodilla. Realice 5 movimientos alternadamente.



Realice sentadillas, de manera que su rodilla no sobrepase la punta de los pies. Realice 10 series de 3 repeticiones

De pie una pierna sobre la otra con las piernas estiradas y flexionar el tronco a los dos lados.

De pie una pierna cruza la otra flexionar el cuerpo hacia la pierna que cruza y tratar de tocar el tobillo.

De pie flexionar la rodilla hasta aproximar con el talón la zona de los glúteos, dejando alineadas las piernas.

De pie flexionar la rodilla y llevarla pierna hacia arriba tomándola con las manos y sostener.

- **Ejercicios grupales**

Rumbo terapia

Estiramiento en parejas

Masajes de relajación entre compañeros.

Juegos de integración que promuevan el trabajo en equipos, el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

8.4 Ejercicios Pausas Activas Mentales

La realización de pausas activas mentales en la jornada laboral, permite:

Estimulación Cognitiva

Es un conjunto de técnicas y estrategias que tienen como objetivo la mejora del rendimiento y eficacia en el funcionamiento de capacidades cognitivas como la memoria, la atención o la percepción, entre otras. La estimulación cognitiva actúa sobre aquellas capacidades y habilidades que se encuentran todavía preservadas por medio de actividades y programas que promueven su mejora y potenciación por mecanismos de neuroplasticidad cerebral.

Ejercicios para estimular hemisferios izquierdo y Derecho del cerebro

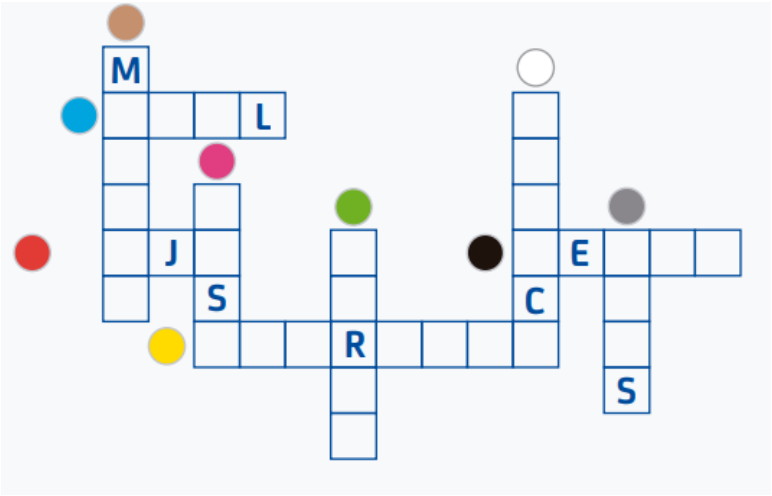
A través de diversos ejercicios se pueden integrar los hemisferios del cerebro y, con ello, las capacidades racionales con las intuitivas y creativas, las capacidades analíticas con las sintéticas. Por medio de las leyes del movimiento, que ayudan a madurar nuestro cerebro y con ello facultades cognitivas y emocionales.

Ejercicios para la Comprensión

La comprensión es una de las capacidades cognitivas básicas que se encuentra íntimamente relacionadas con otras habilidades, de forma que ejercitarla y desarrollarla puede mejorar el rendimiento de esta y otras funciones cognitivas.

De tal manera que se pueden realizar los siguientes ejercicios, entre otros que permitan fortalecer la salud mental:

- **Crucigramas**

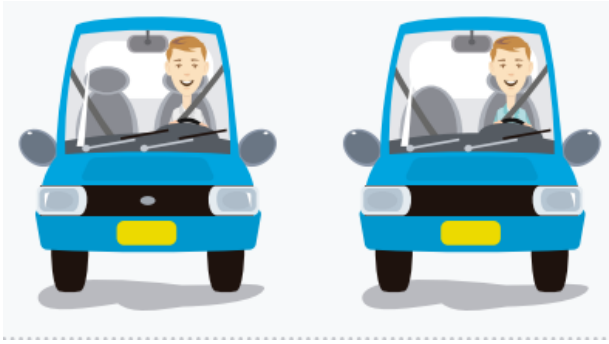


- **Sudoku**

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

- **Mímicas**

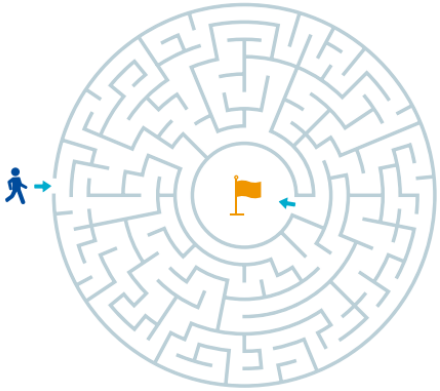
- **Encontrar las diferencias**



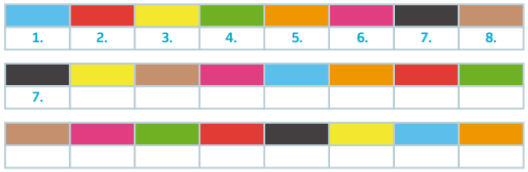
- **Sopas de letras**

*** Acertijos y/o Adivinanzas**

*** Laberintos**



*** Memoriza números y colores**



Control de cambios		
Fecha del cambio	Versión	Motivo del cambio
01/10/2019	0	Creación del programa
14 enero de 2021	1	Actualización del programa