

Pausas activas como clave del éxito en tu trabajo

Diana Lorena Rosero Hernández
Paola Alejandra Criollo Delgado
Karen Maricell Martin Vergara
Estudiantes de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Julieth Roxana Calderón Cifuentes
Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Perfil ocupacional de Terapia Ocupacional

La Ley 949 de 2005 establece que:

La Terapia Ocupacional es una profesión liberal de formación universitaria que aplica sus conocimientos en el campo de la seguridad social y la educación, y cuyo objetivo es el estudio de la naturaleza del desempeño ocupacional de las personas y las comunidades, la promoción de estilos de vida saludables y la prevención, tratamiento y rehabilitación de personas con discapacidades y limitaciones, utilizando procedimientos de acción que comprometen el autocuidado, el juego, el esparcimiento, la escolaridad y el trabajo como áreas esenciales de su ejercicio. (p. 1)

Igualmente, señala que “el profesional en Terapia Ocupacional identifica, analiza, evalúa, interpreta, diagnóstica, conceptúa e interviene sobre la naturaleza y las necesidades ocupacionales de individuos y grupos poblacionales de todas las edades en sus aspectos funcionales, de riesgo y disfuncionales” (p. 1).

¿Qué son las pausas activas?

Son una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo durante la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para lograr un desempeño eficiente del trabajo. Las pausas activas son un período de recuperación del cuerpo, posterior a los estados de tensión por consecuencia de la carga física laboral y, definitivamente, son las opciones más simples para mejorar la salud y eficiencia laboral. Estas pausas periódicas generan mayor productividad, inspiran la creatividad y mejoran la actitud de los colaboradores, además de ser un ejercicio recomendado para evitar que algunos miembros corporales se atrofen o sufran lesiones que generan malos hábitos posturales. Las pausas deben ser realizadas al menos dos veces al día, con una duración de 5 a 10 minutos para que el cuerpo obtenga la energía necesaria y logre continuar con las actividades y obtener los beneficios que conllevan.

Beneficios de las pausas activas:

- Rompen la rutina de trabajo y reactivan la energía de las personas, por lo que su estado de ánimo y alerta mejoran notablemente.
- Disminuyen el estrés y sensación de fatiga.
- Motivan y mejoran las relaciones interpersonales y promueven la integración social.
- Mejoran la condición del estado de salud general al estimular y favorecer la circulación.
- Reducen la acumulación de ácido láctico y el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias.
- Minimizan la tensión muscular.
- Mejoran la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y el desempeño laboral.

Pausa activa de calistenia: generalmente, son todos aquellos ejercicios realizados sin material alguno, donde la resistencia a utilizar será el propio peso corporal. Estos ejercicios son conocidos también como ejercicios de preparación, previos a una actividad de alta intensidad, pero, en la actualidad, son mucho más que eso, ya que son llevados a cabo en parques, plazas o lugares públicos, incluyendo dentro de una empresa, para una mejor actitud de los trabajadores.

Pausa activa mental: estas pausas son ejecutadas para poder activar nuestro cerebro y que este pueda descansar de las mismas actividades que está realizando y así, tener una agilidad mental y una mejor concentración.

Pausa activa de fortalecimiento: estas pausas sirven para relajar los músculos, que pueden tensionarse por una carga laboral o estrés; así, el trabajador se sentirá mejor a la hora de hacer unos estiramientos con vendas, balones, sillas, que le van a brindar una mejor circulación de la sangre, obtener una buena oxigenación en su cuerpo y, a poder desempeñarse mejor en sus actividades laborales.

Pausa activa recreativa: ayuda a salir de una rutina que ya viene cargada durante una semana muy tensa; por medio de pequeñas actividades de integración entre compañeros, se puede liberar ese estrés y mejorar el ambiente de trabajo, para bienestar de todos.

Ley 1355 de 2009: el parágrafo del artículo 5 indica que el Ministerio de Salud y Protección Social debe reglamentar mecanismos para que en todas las empresas del país se promueva espacios durante la jornada laboral, para la realización de pausas activas que incluyan a todos los empleados. Para ello debe contar con el apoyo de las administradoras de riesgos laborales (ARL). Bajo este argumento, una pausa activa o gimnasia laboral cumple la función de aliviar la tensión de diversos músculos del cuerpo, mejorar la movilidad articular, corregir la mala postura, disminuir cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas, eliminar la falta de concentración y el mal humor, suspender momentáneamente las actividades que involucren movimientos repetitivos, etc. La inactividad física incrementa significativamente las causas de sufrir enfermedades no transmisibles; es generada, en gran medida, por el sedentarismo laboral, comprendido como la falta de actividad física regular, ocasionada por el desempeño de tareas relativas al trabajo. Por lo anterior, las pausas activas se han convertido en una de las principales herramientas de la seguridad y salud en el trabajo.

Figura 1

Explicación de una pausa activa



En la práctica formativa en el sector laboral, en el semestre correspondiente a 2022-B, desde el mes de agosto al mes de noviembre se llevó a cabo diferentes pausas activas de calistenia, mentales, fortalecimiento muscular y recreativas, a las diferentes ofertas académicas de posgrado de la Universidad Mariana. Estas fueron realizadas los días viernes, en horas de la noche, después de arduas jornadas laborales del día, con el fin de brindar un espacio de esparcimiento, liberación de tensiones musculares o mentales y, de dispersión de puesto, ya que son personas con un alto nivel de estrés, cansancio y, sobre todo, agotamiento físico y mental, pues trabajan y, a la vez, estudian. Por esto, los niveles de estrés y cansancio que manejan, son altos; se deben ocupar de diferentes actividades al mismo tiempo, sin descuidar ninguna de ellas. Por esta razón, desde la práctica del sector laboral en la Universidad Mariana se efectúa pausas activas tanto para docentes como para estudiantes de las diferentes ofertas, para que tanto unos como otros puedan tener un momento de liberación de estrés, recuperación física y mental y, puedan volver a tener concentración en sus actividades educativas. Entre las cosas positivas está, por ejemplo, que las lleva a tener un espíritu líder, pues favorecen el sentimiento de pertenencia a los diferentes grupos y, conllevan las buenas posturas.

Figura 2

Un momento de esparcimiento



Se obtuvo una excelente participación por parte de los estudiantes y docentes de los diferentes posgrados, con quienes se iniciaba a las 6:00 p. m. y se finalizaba a las 8:00 p. m., realizando un recorrido por los diferentes bloques donde se encontraban los diferentes posgrados. Se llevaba materiales diferentes para las pausas activas, lo cual ayudó a dinamizar los procesos que se realiza en un contexto educativo en el cual los periodos de concentración son extensos.

La implementación de las pausas activas en los posgrados está orientada a concientizar la importancia de la participación y los beneficios que estas brindan. Los resultados de esta experiencia fueron positivos, dado que los estudiantes y docentes demostraron disposición en la implementación de este tipo de estrategias lúdicas, al ejecutarlas de manera dinámica, permitiendo su enriquecimiento, generando cambios en la rutina académica en tiempos cortos, con el fin de mejorar la actividad física regular, como un hábito saludable y mental de unos y otros.

Con esto se puede concluir que, el fin de la estrategia lúdica de pausas activas que se llevó a cabo en los programas de posgrados, fue significativa dado que mostró la importancia que tiene la atención en los procesos de enseñanza y aprendizaje en los estudiantes, centrándose en todas las competencias, como el medio para que los procesos académicos sean trabajados desde diferentes propuestas, dentro de los diferentes programas de posgrados, obteniendo una mejor productividad y concentración en sus actividades.

Esta fue una de las muchas experiencias significativas que se obtuvo en este semestre, en la cual se pudo convivir con diferentes personas profesionales, a quienes se

les brindó un momento de nuestro tiempo para poder despejar la mente y así, fomentar la concentración al realizar la pausa activa, sin importar la que fuera, puesto que estas resultaron fundamentales para el bienestar de los trabajadores y estudiantes.

Desde nuestra práctica realizada en la Universidad Mariana, es grato poder realizar las diferentes actividades para los distintos posgrados, para que ellos se sientan apoyados al interior de la comunidad franciscana, realizando las actividades pertinentes.

Figura 3

Momentos de distracción



Referencias

Ley 949 de 2005. (2005, 17 de marzo). Congreso de la República de Colombia. <http://www.umariana.edu.co/pdf/ley949.pdf>

Ley 1355 de 2009. (2009, 14 de octubre). Congreso de la República de Colombia. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=37604>