

# Terapia Ocupacional como promotor de pausas activas en la jornada laboral de la Universidad Mariana

**Julieth Roxana Calderón Cifuentes**

Supervisora de práctica  
Universidad Mariana

**Yensi Natalia Noguera Valdez**

**Ana Isabel Valencia Solarte**

Estudiantes del Programa Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

«A nivel mundial, el ámbito laboral ha sido reconocido como un espacio adecuado para la promoción de la salud y posteriormente fue ratificado por la Organización Mundial de la salud (OMS) y Organización Internacional del Trabajo (OIT)» (Jaspe et al., 2018, p. 176); Ahora bien, las pausas activas son estrategias que buscan mejorar la productividad laboral y prevenir futuras enfermedades profesionales.

[La denominada pausa activa] se registra en algunos textos que tiene su origen es en Europa hacia 1925 específicamente en Polonia y Holanda, se extendió [...] a Suramérica específicamente, en Venezuela en el año 2006 [...], solo fueron incluidas en la legislación colombiana en el año 2009 y para este caso el Ministerio de la Protección Social definió que contarían con el apoyo y la orientación de las Administradoras de Riesgos Laborales. (Valencia et al., 2020, p. 24)

La norma colombiana, a través de la Ley 1355 de 2009, en su artículo 5, determina estrategias para promover actividad física; también, establece que todas las empresas del país deben promover las pausas activas durante la jornada laboral e incluir a todos sus empleados. Por lo tanto, se deben implementar como estrategias que promuevan el mejoramiento de la calidad de vida de los colaboradores.

Estas actividades están destinadas a disminuir el esfuerzo diario. Para Castro (como se citó en Jaspe et al., 2018):

Las pautas activas aumentan la armonía laboral a través del ejercicio físico y la relajación, alivian las tensiones laborales producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo, incrementan el rendimiento o desempeño laboral en la ejecución

de las labores, ya que disminuyen el estrés laboral, los factores generadores de trastornos musculoesqueléticos de origen profesional que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores, las ausencias al trabajo. (p. 178)

**Figura 1**

*Pausa activa recreativa*



En la Ley 949 de 2005, se establece:

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. (art. 1)

De la misma manera, señala: «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» (art. 2).

En la práctica formativa en el sector laboral, una de las actividades es la planeación del programador de pausas activas, que tiene como fin de mitigar el inicio o avance de desórdenes musculoesqueléticos, estrés y ausentismo laboral. De igual manera, los beneficios que atribuyen son significativos, ya que rompen la monotonía en el puesto de trabajo, se reactiva la energía y el estado de ánimo, mitigando la sensación de fatiga y mejorando el estado de salud por medio de movilización articular y flexibilidad muscular.

Así, el cronograma cuenta con diferentes tipos de pausas, que se llevan a cabo los días lunes, martes, miércoles y jueves, a partir de las 10:00 a. m. Las pausas activas que se ejecutan son de calistenia, las cuales trabajan flexibilidad, agilidad y coordinación; mentales, que permiten un descanso y una activación del cerebro, mejorando la concentración, memoria y estado de ánimo; fortalecimiento muscular, donde se relaja la musculatura, ya que los músculos tienden a tensionarse por estrés y carga laboral, por ende, el trabajador se sentirá mucho mejor al realizar un estiramiento, ya que mejora la circulación de sangre y oxigenación; recreativas, que benefician los estados de ánimo, porque se rompe la cotidianidad de la semana laboral, con el fin de contribuir en la integración grupal.

Para la práctica correspondiente al periodo 2023- B, se contó con la participación de 540 trabajadores, presentando mayor participación el género masculino, con 276 trabajadores (ver Tabla 1).

**Tabla 1**

*Participación de pausas activas por género*

Género	Participantes	%
Femenino	264	49
Masculino	276	51
Total	540	100

De la misma manera, la participación de pausas activas por sede alcanzó mayor participación por la sede Madre Caridad, con 145 trabajadores (ver Tabla 2).

**Tabla 2**

*Participación de pausas activas Universidad Mariana*

Sedes Universidad Mariana	Participantes	%
Sede Madre Caridad	145	31
Sede María Inmaculada	48	10
Sede San Francisco	38	8
Sede San Buenaventura	110	23
Sede Santa Clara	48	10
Sede Jesús de Nazareth	38	8
Sede San José	29	6
Sede Consultorios Jurídicos	39	7
Sede Casa San Francisco	28	5

La mayor parte de los trabajadores cuenta con la disposición para participar de estas actividades. Cabe destacar que esto fue de gran aprendizaje, ya que es gratificante contribuir con la prevención y promoción de la salud de los trabajadores. Por otra parte, se presentaron momentos agradables que permitieron conocer los diferentes puntos de vista, se formaron lazos de agradecimiento entre los trabajadores y practicantes. Asimismo, estas actividades permiten adquirir habilidades de liderazgo, orientación y comunicación, que favorecen el desempeño académico y formativo de los practicantes del programa de Terapia Ocupacional.



## Figura 2

Pausa activa sede Santa Clara



### Referencias

- Jaspe, C., López, F. y Moyá, S. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *Enfoques Revista de Investigación en Ciencias Administrativa*, 7(2), 175-186. <https://doi.org/10.33996/revistaenfoques.v2i7.40>
- Ley 1355 de 2009. (2009, 14 de octubre). Congreso de Colombia. [https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma\\_pdf.php?i=37604](https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=37604)
- Ley 949 de 2005. (2005, 17 de marzo). Congreso de Colombia. <https://www.umariana.edu.co/pdf/ley949.pdf>
- Valencia, D., Arias, L. J. y Álzate, M. A. (2020). *Las pausas activas como estrategia para incrementar el rendimiento laboral en los colaboradores de una empresa del sector eléctrico, Medellín - Antioquia* [Tesis de pregrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio institucional Uniminuto. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/17215>