

Activa tu bienestar, energía y salud en el trabajo desde la práctica de Terapia Ocupacional

Julieth Roxana Calderón Cifuentes

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Adriana Lucía Jurado Cuacés

Estudiante de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Durante la práctica formativa laboral que se lleva a cabo en el Hospital Universitario Departamental De Nariño se ejecutaron diferentes estrategias; una de ellas, las infografías, que abordan la productividad en el entorno laboral, ofreciendo múltiples beneficios que enriquecen la comunicación y el entendimiento del personal. En un entorno donde la productividad y el bienestar son primordiales, estas representaciones visuales facilitan la comprensión de conceptos complejos de manera clara y sencilla, lo que resulta crucial para todo el personal administrativo. Al presentar la información de forma visual, las infografías capturan la atención del público, incrementando su interés y participación en temas relevantes para su salud y desempeño laboral.

Las infografías, están enfocados en ventajas didácticas, multimediales, educativas, comunicativas y periodísticas, sirviendo como base para comprender cuáles son los aspectos técnicos y estéticos de la infografía que aportan al aprendizaje y asimilación del conocimiento, virtudes clave para comunicar los avances científicos y que estos sean entendidos por el público. (Valderruten, 2021, p. 16).

Este autor subraya acertadamente la importancia de las infografías en diversos campos, destacando su capacidad para facilitar el aprendizaje y la comprensión. La combinación de elementos visuales y textuales en un formato atractivo no solo enriquece el proceso educativo, sino que permite que, información compleja como los avances científicos, sea accesible a una audiencia más amplia. Además, al combinar lo didáctico con lo multimedial, las infografías se convierten en herramientas poderosas para comunicar de manera clara y efectiva.

Desde la práctica formativa laboral, para el desarrollo de esta actividad se cuenta con un cronograma, brindado por la supervisora de prácticas, donde cada estudiante tiene la oportunidad de identificar la semana en la que le corresponde publicar la infografía. El tema debe ser seleccionado por el estudiante, asegurando la relación con la seguridad y salud en el trabajo. Tanto el diseño como la entrega de la infografía son responsabilidad exclusiva de cada estudiante, quien debe publicarla al inicio de la semana que le corresponde.

En la Tabla 1 se puede observar que, hasta el momento, de las seis semanas en las que se ha llevado a cabo la práctica formativa, han sido ejecutadas seis infografías, proporcionando información útil y accesible para el beneficio de todos los trabajadores del Hospital.

Tabla 1

Infografías ejecutadas

Temas	Semana	Total
Higiene postural	1	1
Ambiente laboral saludable	2	1
Pausas activas	3	1
Promover una buena alimentación	4	1
Manejo de estrés y carga laboral	5	1
Cómo mantener un buen ambiente laboral	6	1

Una de las infografías publicadas fue la de pausas activas; esta se centra en la importancia de las pausas activas en las empresas. Esta infografía destaca cómo la información y las imágenes presentadas son fundamentales para mejorar el rendimiento laboral, al tiempo que ayudan a reducir el estrés de los trabajadores. La implementación de estas pausas no solo optimiza la productividad, sino que promueve un ambiente de trabajo más saludable y equilibrado. Según Lingyun (2023):

Las infografías se utilizan cada vez más en la vida y, sobre todo, se comparten ampliamente en las redes sociales. Según las estadísticas, hay un total de 4 razones principales que también son los beneficios que aportan las infografías. Primero, las infografías son un 43 % más efectivas de lo habitual. En segundo lugar, el cerebro humano es finito y las imágenes visuales representan el 90 % de la cantidad total de información en el cerebro. En tercer lugar, el 40 % de las personas responde mejor a la información visual que al texto sin formato. Finalmente, las imágenes suelen persistir en la memoria a largo plazo, mientras que la memoria a corto plazo tolera las palabras. Por lo tanto, las infografías son utilizadas para capturar y mejorar la atención de las diferentes personas. (p. 20)

Las infografías han emergido como una herramienta poderosa, especialmente en un mundo donde la atención del público es limitada. La capacidad del cerebro humano para procesar información visual es más rápida que el texto, situándola en un aspecto clave que explica su creciente uso, lo que no solo facilita la comprensión, sino que mejora la retención de la información a largo plazo. Esto es fundamental en una época donde el flujo constante de información puede ser abrumador. Además, las infografías logran destacarse por su claridad y atractivo visual, lo que las convierte en una forma efectiva de comunicar mensajes complejos de manera simple y atractiva. Otro aspecto interesante es cómo estas logran apelar a diferentes estilos de aprendizaje, especialmente aquellos que responden mejor a estímulos visuales. Las personas tienden a recordar imágenes más fácilmente que el texto, lo que subraya el poder de lo visual en la memoria a largo plazo. Esto hace que las infografías no solo sean útiles en redes sociales, sino también en entornos educativos y laborales, donde la comprensión rápida y la retención de información son esenciales.

Conclusión

En síntesis, estas estrategias realizadas desde la práctica de Terapia Ocupacional, permiten sensibilizar a los trabajadores sobre temas de interés. A través de un diseño claro y accesible, las infografías permiten difundir diferentes temas relacionados con la seguridad y salud en el trabajo que tienen como objetivo, difundir información valiosa y llevar a cabo el bienestar de los trabajadores.

Las infografías se han consolidado como una herramienta fundamental para comunicar información de manera efectiva. Su capacidad para simplificar y organizar datos complejos, combinada con su atractivo visual, las convierte en un recurso valioso tanto en entornos educativos como profesionales, al aprovechar la facilidad con la que el cerebro procesa y retiene imágenes.

Referencias

- Lingyun, H. (2023). *La comunicación multimedia del diseño gráfico. Caso Erasmus* [Tesis de maestría, Universidad Politécnica de València]. <https://riunet.upv.es/handle/10251/202733>
- Valderruten, I. D. (2021). *La necesidad del uso de la infografía en la divulgación científica* [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia Bolivariana]. <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/9721>