

Pausas activas: estrategias para mejorar el desempeño y el bienestar en el ambiente laboral

Julieth Roxana Calderón Cifuentes

Profesora de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

Ana Lucía Gómez Botina

Estudiante de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

Desde la práctica formativa se realiza en el Hospital Universitario Departamental de Nariño en el área de Seguridad y salud en el trabajo durante el semestre 2024-2, una estrategia denominada 'Pausas activas', las cuales son plasmadas a través de un programador que se ejecuta mes a mes, que contiene las actividades a realizar, además de describir los objetivos, la actividad, el grupo de músculos involucrados, las funciones requeridas, destrezas, materiales y herramientas. La estrategia se desarrolla para brindar a los trabajadores un entorno laboral más saludable y productivo.

Tabla 1

Planeador de pausas activas

Planeador de Pausas activas			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Pausas activas de calistenia	Pausas activas mentales	Pausas activas de estiramiento muscular	Pausas activas recreativas

Nota. Proyecto de práctica formativa 2024-2.

Es importante mencionar que la ejecución de este tipo de actividades se encuentra reglamentada dentro de la Ley 1355 de 2009 del Ministerio de Salud y Protección Social donde, específicamente en el artículo 5, indica que en todas las empresas del país se debe promover espacios durante la jornada laboral, para la realización de pausas activas que incluyan a todos los empleados.

Las pausas activas son actividades con propósito que se realizan en un tiempo determinado durante la jornada laboral, desde un enfoque de terapia ocupacional. Según Rosero et al. (2022), se busca que las personas logren un mejor desempeño en el trabajo, promoviendo estilos de vida saludables, en donde este tipo de actividades sean una necesidad para recuperar energía en el cuerpo, por la carga laboral a la que se están sometidos tanto física como laboralmente, generando así un mayor rendimiento dentro del puesto de trabajo, evitando que aparezcan

lesiones musculoesqueléticas por las cargas laborales y los malos hábitos posturales. Las pausas se deben realizar al menos una vez al día, con una duración de cinco a diez minutos, para lograr tener mejores beneficios dentro del trabajo, como: aumento en la productividad laboral, disminución del estrés laboral, prevención de lesiones musculoesqueléticas y de malos hábitos de postura, incremento de energía y mejora en el estado de ánimo.

A continuación, se describe los tipos de pausas activas que se ejecutan en el escenario de práctica:

- **Pausas de calistenia.** Son ejercicios físicos donde se emplea el propio peso corporal y la resistencia, para estimular algunos músculos del cuerpo; incluye: sentadillas, flexiones, estiramientos, saltos, lo cual ayuda a la movilidad y la postura, reduciendo el estrés acumulado durante la jornada laboral, previniendo

problemas físicos asociados al sedentarismo, como dolores articulares, musculares, con el fin de mejorar la actitud y el rendimiento del trabajador.

- **Pausas activas mentales.** Se realizan con el ánimo de relajar la mente durante las extensas jornadas laborales; requieren concentración y esfuerzo cognitivo; sirven para desconectarse del trabajo y reducir la fatiga mental, mejorando el rendimiento intelectual.
- **Pausas activas de estiramiento muscular.** Son ejercicios que ayudan a mejorar la resistencia muscular y la fuerza; se puede incluir movimientos simples diseñados para fortalecer diferentes grupos musculares, previniendo lesiones y reduciendo los dolores musculoesqueléticos, adaptándose a niveles físicos para mantenerlos activos.
- **Pausas activas recreativas.** Sirven para el descanso laboral; incluyen actividades lúdicas, promoviendo el bienestar físico y mental, lo cual ayuda a salir de la rutina al disfrutar de la interacción social; reducen el estrés y mejoran el estado de ánimo, aumentando y favoreciendo el desempeño laboral.

Los terapeutas ocupacionales en formación desempeñan un papel importante en materia de seguridad y salud en el trabajo, y ejecutan entre tantas estrategias, las pausas activas, para beneficio del entorno laboral de los trabajadores, aportando en la salud física y mental de cada uno y así, prevenir lesiones musculoesqueléticas, reduciendo la fatiga y el estrés, para optimizar el rendimiento. De acuerdo con Valbuena (2020), las pausas activas tienen importantes beneficios sanitarios, sociales y económicos, que se reflejan en la disminución de los niveles de sedentarismo y el aumento de los niveles de actividad física, que son la base principal para una adecuada salud, bienestar y calidad de vida.

Figura 1

Pausas activas de calistenia



Nota. Proyecto de práctica formativa 2024-2.

Figura 2

Pausas activas recreativas



Nota. Proyecto de práctica formativa 2024-2.

Conclusión

Las pausas activas que son realizadas con un componente desde terapia ocupacional, son actividades significativas con un propósito claro, donde las actividades son planeadas considerando múltiples factores entre los que se encuentra la preparación física para el desarrollo de la actividad, el componente social y recreativo y, los aspectos cognitivos o mentales de la persona, todo con un objetivo en común, que es el bienestar dentro de la ocupación en las organizaciones.

Referencias

- 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>
- Rosero, D. L., Criollo, P. A., Martín, K. M. y Calderón, J. R. (2022). Pausas activas como clave del éxito en tu trabajo. *Boletín Informativo CEI*, 9(3), 112-114.
- Valbuena, J. L. (2020). *Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina* [Tesis de pregrado, Universidad Santo Tomás]. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/29853>

