

# Fisionautas en acción

**Karina Ximena Rodríguez Espinosa**

Profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Mariana

**Ángela Gabriela Bastidas Gómez**

**Yurani Tatiana Rivera Jurado**

**Marcela Figueroa Bravo**

**Violeta Alejandra Caicedo Hernández**

Estudiantes de Fisioterapia  
Universidad Mariana

En la Alcaldía de Pasto, los espacios de oficina no solo deben cumplir con funciones administrativas, sino que deben constituirse como ambientes saludables, funcionales y humanos, que protejan la salud física y mental de quienes allí trabajan. En este contexto, la intervención ergonómica adquiere una importancia estratégica, ya que permite adecuar los puestos de trabajo, el mobiliario y las herramientas, a las características reales del cuerpo y de las capacidades de los funcionarios, minimizando los riesgos laborales y mejorando el rendimiento. Sin embargo, este enfoque va más allá del mobiliario: se orienta a fomentar una cultura institucional de prevención y autocuidado, donde cada trabajador sea consciente de la importancia de su postura, sus hábitos y su entorno laboral.

Uno de los ejes clave de esta intervención es el fomento de la actividad física y los estilos de vida saludables dentro de la jornada laboral. Actividades como la gimnasia laboral, tanto física como cognitiva, contribuyen a reducir tensiones musculares, mejorar la oxigenación del cuerpo y mantener la mente activa, lo cual incide directamente en el estado de ánimo y la productividad. Además, se promueve el respeto por los ritmos de descanso, pausas activas y micro momentos de recuperación, fundamentales para evitar la fatiga física y mental acumulada en jornadas prolongadas frente al computador.

Otro aspecto esencial dentro del trabajo en oficina es la conservación visual. Dado que gran parte de las tareas administrativas se realiza frente a pantallas, es necesario garantizar condiciones óptimas de iluminación, ángulos de visión adecuados, regulaciones del brillo y descansos visuales periódicos. Todo esto contribuye a prevenir problemas como el síndrome visual informático, dolores de cabeza y cansancio ocular, que afectan de manera directa el bienestar del personal.

## Figura 1

*Estudiantes de fisioterapia promoviendo gimnasia laboral*



Implementar este tipo de intervención en cada subdependencia de la Alcaldía de Pasto no solo mejora el

confort individual, sino que fortalece el funcionamiento institucional en su conjunto, pues se tiene en cuenta la salud física y mental de los trabajadores, según las necesidades de cada puesto de trabajo

### **Elementos clave de la ergonomía en trabajadores de oficina**

- 1- Autocuidado en el entorno laboral: conjunto de actividades que las personas realizan, como la atención plena, la búsqueda de apoyo social y la actividad física, para mantener y mejorar su vida, salud y bienestar. Por lo tanto, el autocuidado involucra diferentes dimensiones de la vida personal y profesional y, contiene un componente de intencionalidad y una decisión de participar en actividades o comportamientos específicos en pro del bienestar general.

Poner en práctica el concepto de autocuidado en trabajadores de oficina es fundamental por varias razones: en primer lugar, permite prevenir el agotamiento laboral, ya que el trabajo de oficina suele implicar largas horas frente a la computadora, presión constante por cumplir plazos y tareas rutinarias que, sin una adecuada gestión del bienestar, pueden derivar en agotamiento. El autocuidado contribuye a mejorar el bienestar psicológico de los trabajadores y, como señalan Gómez-Borges et al. (2022), en el trabajo impulsa el uso de recursos personales como la resiliencia; y laborales, como el apoyo social, fortaleciendo así el equilibrio emocional y mental de los empleados.

Asimismo, la práctica constante del autocuidado favorece un aumento en la productividad, ya que los trabajadores que se sienten bien física y mentalmente, tienden a rendir mejor, ser más creativos y, cometer menos errores. También es importante destacar que el autocuidado ayuda a reducir las enfermedades laborales, promoviendo hábitos saludables como las pausas activas, la correcta ergonomía y la hidratación adecuada, lo que disminuye el riesgo de padecer enfermedades musculoesqueléticas, estrés crónico y trastornos de sueño.

Por último, fomentar el autocuidado en el entorno de oficina contribuye a crear un ambiente de trabajo más saludable. Los trabajadores que practican hábitos de autocuidado suelen influir positivamente en sus compañeros, fortaleciendo así una cultura

organizacional más colaborativa, positiva y comprometida con el bienestar general.

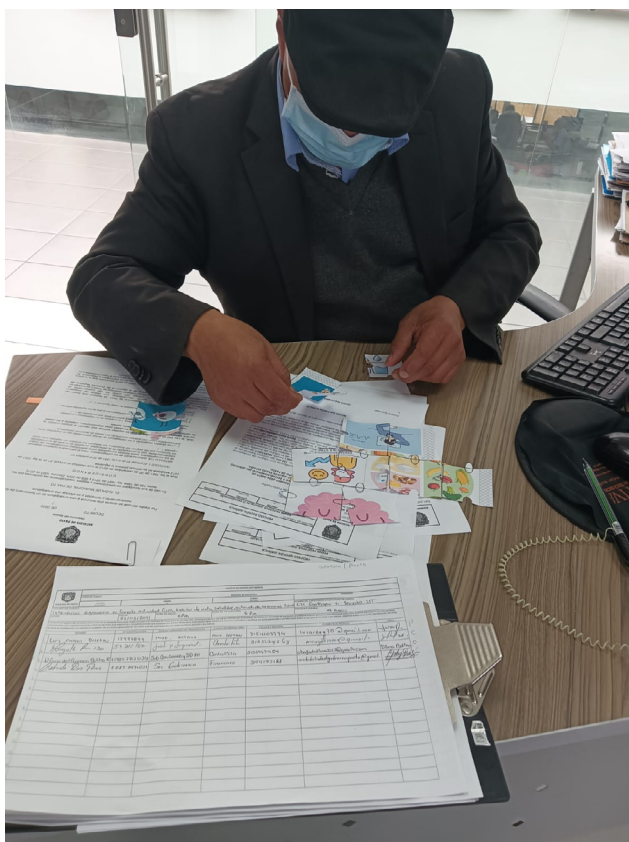
- 2- Actividad física y estilos de vida saludable: fundamentales tanto a nivel personal como en el entorno laboral, especialmente en oficinas donde predominan actividades sedentarias. La actividad física, entendida como cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía, contribuye a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y a mejorar la salud cardiovascular, muscular y mental. En el contexto de la oficina, promover pausas activas, caminar brevemente o realizar estiramientos, puede contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo. Además, adoptar un estilo de vida saludable que incluye una alimentación balanceada, evitar el consumo de sustancias nocivas, dormir adecuadamente y manejar el estrés, favorece el rendimiento laboral y reduce el ausentismo. Instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), el Ministerio de Salud de Colombia (2015) y, autores como Caspersen et al. (1985), destacan que, incorporar hábitos saludables en el ambiente de trabajo no solo beneficia al individuo, sino que fortalece la productividad y el bienestar colectivo dentro de la oficina.
- 3- Gimnasia laboral cognitiva: es un conjunto de ejercicios diseñados para estimular y mantener activas las funciones mentales como la atención, memoria, concentración, razonamiento, lenguaje y orientación. Su objetivo es fortalecer las conexiones neuronales mediante actividades estructuradas, promoviendo el bienestar cognitivo.
- 4- Conservación visual: es la capacidad que tienen los seres humanos para mantener la percepción de un objeto o imagen visual constante, a pesar de los cambios en su apariencia superficial, como el tamaño, la posición, el color o la iluminación. Es importante realizar ejercicios de conservación visual durante la jornada laboral, para prevenir enfermedades oculares, ojo seco y, la adopción de malas posturas. Igualmente, es esencial realizar correctamente los ejercicios, para mantener una buena visión y una buena higiene postural.
- 5- Higiene postural en la jornada laboral: es fundamental para prevenir dolores musculoesqueléticos, como lumbalgias y cervicalgias, causados por posturas incorrectas mantenidas durante largas jornadas laborales. Adoptar una postura adecuada al estar

sentado, con la espalda recta, los pies bien apoyados, el monitor a la altura de los ojos y los codos en ángulo recto, reduce la fatiga física, mejora la concentración y, favorece el bienestar general. Además, realizar pausas activas y ajustar el mobiliario a las necesidades del cuerpo, contribuye a un entorno de trabajo más saludable, productivo y sostenible a largo plazo. Según Blas et al. (2021), la ergonomía y la higiene postural en el ámbito laboral son primordiales, ya que de ellas derivan la salud y el bienestar de los trabajadores, la productividad y la calidad de los productos.

- 6- Buen descanso. La experiencia ergonómica en la Alcaldía de Pasto, especialmente en sus diferentes subdependencias de oficina, es un aspecto imprescindible que puede determinar la calidad de vida laboral de los funcionarios. Un enfoque centrado en la ergonomía no solo mejora la comodidad y seguridad en el desarrollo de las tareas diarias, sino que promueve un entorno más inclusivo, eficiente y cohesionado. La integración de principios ergonómicos en el diseño de los espacios de oficina permite reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas, mejorar la concentración y fomentar el bienestar general del equipo de trabajo. En un entorno administrativo que exige largas horas frente a un escritorio, priorizar la ergonomía tanto física como cognitiva ya no es solo una recomendación, sino una necesidad para garantizar salud, productividad y compromiso institucional.

## Figura 2

*Gimnasia cognitiva en trabajadores de la subsecretaría (Estudiantes de fisioterapia en práctica SST)*

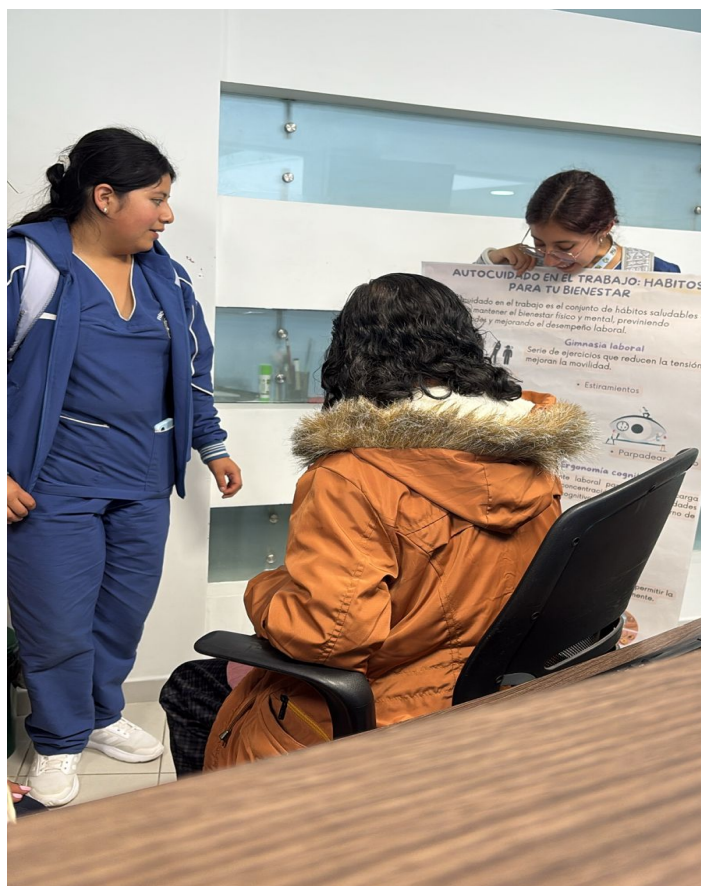


Finalmente, la ergonomía desde la fisioterapia aplicada al contexto de oficina, se enfoca en adaptar los espacios laborales y las tareas administrativas para prevenir lesiones y promover el bienestar integral de los funcionarios. Mediante evaluaciones del puesto de trabajo, la educación postural personalizada y los programas de ejercicios visuales, los practicantes contribuyen por medio de la educación en salud, a reducir molestias asociadas a posturas prolongadas, uso continuo de pantallas y movimientos repetitivos. Este enfoque integral no solo previene trastornos musculoesqueléticos como cervicalgias, lumbalgias o fatiga ocular, sino que crea un ambiente laboral más saludable y productivo, favoreciendo la concentración, el rendimiento y una mejor calidad de vida durante la jornada de trabajo.



### Figura 3

Proceso de educación en salud, hábitos y estilos de vida saludable en recepción de la Alcaldía de Pasto (Estudiantes de fisioterapia en práctica SST)



### Referencias

- Blas, A., Sánchez, A. J., Villaroya, E., Iglesias, A. R. y Soria, R. E. (2021). Ergonomía e higiene postural en el ámbito laboral, artículo monográfico. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(5), 37. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/ergonomia-e-higiene-postural-en-el-ambito-laboral-articulo-monografico/>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Gómez-Borges, A., Peláez-Zuberbühler, M. J., Martínez, I. M., & Salanova, M. (2022). Self-care at work matters: How job and personal resources mediate between self-care and psychological well-being. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 38(3), 231-239. <https://doi.org/10.5093/jwop2022a15>
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2015). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. <https://www.minsalud.gov.co>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Guías sobre actividad física y comportamiento sedentario. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>