



PAUSAS ACTIVAS

Un Respiro Necesario en la Rutina Laboral



¿Qué son las Pausas Activas?

Las pausas activas son breves intervalos de tiempo durante la jornada laboral dedicados a realizar actividades físicas ligeras y ejercicios de estiramiento. Estas pausas tienen como objetivo principal contrarrestar los efectos negativos de la sedentariedad, mejorar la circulación sanguínea, reducir el estrés y prevenir problemas musculoesqueléticos. Implementar pausas activas en el ambiente laboral es una práctica cada vez más recomendada por expertos en seguridad y salud en el trabajo y bienestar laboral.

BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

- **Mejora de la Salud Física**

El sedentarismo prolongado está asociado con diversos problemas de salud, como el dolor de espalda, la rigidez muscular, y enfermedades cardiovasculares. Las pausas activas ayudan a aliviar la tensión muscular acumulada, mejorar la postura y estimular la circulación sanguínea, lo cual es esencial para mantener una buena salud física.

- **Aumento de la Productividad**

Contrario a la creencia de que tomar pausas puede reducir la productividad, estudios han demostrado que estos breves descansos en realidad aumentan la eficiencia laboral. Al reducir la fatiga y mejorar la concentración, los empleados pueden desempeñarse mejor y ser más creativos y efectivos en sus tareas.

- **Reducción del Estrés**

El estrés laboral es un problema común que puede afectar tanto la salud mental como el rendimiento. Las pausas activas ofrecen un momento para desconectar de las responsabilidades y relajarse, lo cual es fundamental para mantener un equilibrio mental saludable. Actividades como la respiración profunda y el estiramiento suave pueden reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

- **Fomento del Bienestar General**

Incorporar pausas activas en la rutina diaria promueve un ambiente de trabajo más saludable y positivo. Esto no solo beneficia a los empleados a nivel individual, sino que también puede mejorar la moral del equipo y fortalecer la cohesión del grupo.



EJEMPLOS DE PAUSAS ACTIVAS

LAS PAUSAS ACTIVAS PUEDEN VARIAR EN DURACIÓN Y TIPO DE ACTIVIDAD, PERO ALGUNAS PRÁCTICAS COMUNES INCLUYEN:

- **Estiramientos:** Realizar ejercicios de estiramiento para el cuello, hombros, brazos, espalda y piernas.
- **Caminatas Breves:** Dar un paseo corto alrededor de la oficina o el edificio para cambiar de ambiente y mover el cuerpo.
- **Ejercicios de Respiración:** Practicar técnicas de respiración profunda para relajarse y oxigenar el cerebro.
- **Movilidad Articular:** Movilizar las articulaciones con ejercicios suaves para mantener la flexibilidad y evitar la rigidez.

Cómo Implementar Pausas Activas en el Trabajo:

Algunas estrategias:

- **Programar Recordatorios:** Utilizar alarmas o aplicaciones móviles que recuerden a los empleados cuándo es el momento de una pausa activa.
- **Espacios Dedicados:** Crear áreas específicas dentro de la oficina destinadas a realizar estas pausas, equipadas con materiales de apoyo como colchonetas o pelotas de ejercicio.
- **Liderazgo Participativo:** Los líderes y gerentes deben participar y fomentar la práctica de pausas activas, sirviendo como ejemplo para sus equipos.
- **Formación y Concienciación:** Ofrecer talleres y sesiones informativas sobre la importancia de las pausas activas y cómo realizarlas correctamente.



Para que las pausas activas sean efectivas, es importante integrarlas de manera regular y estructurada en la jornada laboral.

CONCLUSIÓN:

Las pausas activas representan una herramienta sencilla pero poderosa para mejorar la salud y el bienestar de los empleados. Al integrarlas de manera sistemática en la rutina laboral, las empresas no solo protegen a sus empleados de los riesgos asociados con el sedentarismo, sino que también potencian su productividad y satisfacción en el trabajo. En un mundo donde el estrés y la falta de actividad física son problemas crecientes, las pausas activas se presentan como una solución práctica y accesible para todos.

¿MUCHO TIEMPO SENTADO?

REALIZA PAUSAS ACTIVAS

Al final de cada 30 minutos a 1 hora de trabajo sedentario.

- 

10 a 20 segundos
2 veces
- 

8 a 10 segundos
A cada lado
- 

5 a 10 segundos
3 veces
- 

8 a 10 segundos
A cada lado
- 

10 a 15 segundos
2 veces
- 

10 a 15 segundos
- 

10 segundos
- 

10 segundos
A cada lado
- 

10 a 20 segundos
2 veces

@mejoramos_gi | 3214803390 / 3209189867

WWW.MEJORAMOS.COM.CO