



LAS PAUSAS SALUDABLES EN EL TRABAJO

Introducción

Se ha comprobado que tanto el estrés como el insomnio incrementan la tendencia a tener accidentes, favorecen la aparición de trastornos como: migrañas, dolores de cabeza, úlceras de estómago, estreñimiento, colitis, gastritis, alteraciones cardíacas, hipertensión y asma. Lo anterior no significa que el estrés sea totalmente negativo, hay una cierta dosis de estrés que es adecuada para mantenerse firme con un estímulo para cumplir propósitos.

Información puntual

Las pausas saludables, también conocidas como pausas activas, son breves descansos que duran entre 10 y 15 minutos en los que se realizan ejercicios de elongación y estiramiento e incluso, dinámicas de activación, innovación, y trabajo en equipo guiados por un tutor.

Según los expertos, estas pausas sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño, la eficiencia y el nivel de concentración en el trabajo. Además, son un excelente colaborador y estímulo para aquellos trabajos que implican poco movimiento durante la jornada.

¿Cuánto tiempo debe durar una pausa activa?

La duración ideal suele ser de 5 a 10 minutos. Esto permite a los trabajadores estirar los músculos, relajarse y recargar energías para continuar con su jornada laboral.

Además, los especialistas recomiendan hacer al menos dos pausas de 10 minutos durante la jornada laboral, complementadas por otras más breves, de 5 minutos, por cada hora de trabajo efectivo.

Es importante tener en cuenta, que la duración de cada descanso activo variará según el tipo de actividades que se realizan. Ya que, por ejemplo, las necesidades de descanso variarán mucho de una persona que trabaja en oficina a una que realiza levantamiento de cargas.

¿Cuáles son los principales beneficios de las pausas activas en el trabajo?

Rompen la rutina	Ayudan a liberar la tensión acumulada a lo largo del día
Reactivan la energía	Previene lesiones
Disminuyen el estado de alerta	Evita el sedentarismo
Estimulan y favorecen la circulación	Fomenta la actividad física en el trabajo
Mejoran la postura corporal	Incrementa la capacidad de concentración

¿Qué debe contener un programa de pausas laborales?

Como toda actividad que se desarrolla dentro de una organización, debe ser programada y tiene que contar con objetivos claros para su medición. En este sentido, es importante considerar:

- 1. La frecuencia de los ejercicios:** Es necesario establecer con qué frecuencia los diferentes equipos de trabajo realizarán las actividades (días y horas). Además, hay que establecer si este tipo de ejercicios se repetirán a lo largo del día o no.
- 2. Los tipos de pausas activas:** Además, es importante establecer qué tipo de ejercicios realizará cada equipo de trabajo según su función. Hay que delimitar cuáles son las mejores actividades para cada área, considerando las tareas que realizan durante la jornada.
- 3. La estrategia de difusión y promoción:** Adicionalmente, hay que considerar cómo se va a comunicar a los colaboradores sobre la importancia de realizar este tipo de descansos. En última instancia, el éxito de todo programa depende de cómo se capacita y se difunden sus beneficios.

Cierre

Aplicar un programa de pausas activas en el trabajo significa poner en práctica muchas tareas de coordinación y gestión de personas. Esto implica que tanto el personal de Supervisión, los prevencionistas de riesgo y los entrenadores cuenten con una planeación y comunicación que faciliten las tareas.

"RECUERDA ROMPE LA RUTINA Y DEDICA TIEMPO A TU BIENESTAR."

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas