

Guía Práctica “Pausas Activas”

1. ¿Qué son las “Pausas Activas”?

Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculo esqueléticos y prevenir el estrés.

El objetivo de las “Pausas Activas” es desarrollar hábitos saludables para prevenir trastornos musculo esqueléticos, causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, rompiendo la monotonía laboral y tomando conciencia que la salud es una responsabilidad de cada individuo.

Figura N°1: Importancia de las “Pausas Activas”:



¿Por qué se deben realizar las pausas activas?

- Rompen la rutina de trabajo
- Reactiva la energía mejorando el estado de alerta.
- Relaja los grupos musculo-tendinosos más exigidos en el trabajo y reactiva los menos utilizados.
- Genera conciencia de la salud física y mental.
- Mejora la postura.
- Favorece la capacidad de concentración.
- Motiva mejores relaciones interpersonales.
- Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
- Mejora el desempeño laboral.

2. ¿Cuáles son los beneficios de las “Pausas Activas”?

- **Mejora de la circulación sanguínea:** Al mover el cuerpo, la circulación se activa, lo que ayuda a evitar problemas como la rigidez muscular o la acumulación de tensión.
- **Reducción de estrés y ansiedad:** Un pequeño descanso para estirarse o caminar ayuda a liberar la mente y a reducir el estrés acumulado durante el trabajo.
- **Mejora de la concentración:** Al descansar un poco, se recarga la energía mental y es más fácil mantener la concentración durante períodos largos de trabajo.
- **Prevención de lesiones:** Ayudan a evitar dolores musculares, problemas posturales y lesiones asociadas a estar mucho tiempo en una misma postura, como el dolor de espalda o cuello.
- **Incremento de la productividad:** Aunque parezca que tomar una pausa puede interrumpir el flujo de trabajo, en realidad puede aumentar la productividad, ya que al regresar al trabajo después de moverse, se tiene más energía y enfoque.

3. Las “Pausas Activas” se deben abordar de la siguiente forma:

Las “Pausas Activas” no tienen que ser largas ni complicadas, más bien incluyen estiramientos especialmente de cuello, hombros, espalda y piernas. Algunos ejemplos son:

- Ejercicios sencillos: hacer algunos movimientos como saltos suaves, sentadillas o estiramientos de brazos.
- Respiración profunda: practicar respiración profunda y consciente para relajar la mente.
- Caminar: levantarse de la silla y caminar unos minutos.

3.1. ¿Cuánto tiempo debería durar una “Pausa Activa”?

Generalmente, entre 10 y 15 minutos es suficiente para notar beneficios. Sin embargo, lo ideal es hacer pausas activas cada 60-90 minutos, dependiendo de la intensidad del trabajo que estés realizando.

3.2. Tipos de “Pausas Activas”

Las “Pausas Activas” no tienen por qué limitarse solo a estiramientos o caminar. Existen diferentes tipos de pausas activas, que incluyen ejercicios cardiovasculares o movimientos de relajación.

- ***Pausas activas con estiramientos:***
 - Estiramiento de cuello: gira la cabeza lentamente de un lado a otro, luego inclina la cabeza hacia un hombro y mantén la posición unos segundos. Esto alivia la tensión acumulada en los músculos del cuello.
 - Estiramiento de espalda: estiramiento de brazos hacia el techo, con las palmas hacia afuera, para alargar la columna. También puedes hacer movimientos suaves hacia adelante, para estirar la espalda baja.
 - Estiramiento de piernas: de pie, dobla una pierna hacia atrás, tomando el pie con la mano para estirar el cuádriceps. Cambia de pierna después de 15-30 segundos.

- ***Pausas activas cardiovasculares:***
 - Caminar o subir escaleras: caminar a un ritmo rápido o subir y bajar escaleras durante 5 minutos puede aumentar la frecuencia cardíaca, mejorar la circulación y darle un respiro a la mente.
 - Saltos suaves o "jumping jacks": con una forma rápida de poner en movimiento todo el cuerpo sin necesidad de mucho espacio. Solo unos minutos de saltos pueden activar la circulación y liberar endorfinas, mejorando el ánimo.

- ***Pausas de relajación:***
 - Respiración profunda: tomarte 2 o 3 minutos para practicar respiración abdominal o profunda puede disminuir la tensión muscular y reducir el estrés.

Puedes intentar inhalar por 4 segundos, sostener la respiración durante 4 segundos y exhalar lentamente por 6 segundos.

- Técnicas de relajación muscular progresiva: Se trata de tensar y luego relajar grupos musculares específicos del cuerpo, empezando desde los pies hasta la cabeza.

- ***Pausas de meditación o mindfulness:***
 - La meditación breve, incluso solo 2-3 minutos, puede ser muy beneficiosa para despejar la mente. En lugar de moverte físicamente, puedes dedicar esos minutos a calmar la mente, practicar mindfulness o realizar una visualización

Link de interés:

Portal web de ACHS:

<https://www.achs.cl/empresas/fichas/detalle/trabajadores/ejercicios-para-descansar-cuello-hombros-y-vista>