

# **EL AUTOCUIDADO Y LAS PAUSAS ACTIVAS**

**Monica Alvarez Bautista**

Programa de Ergonomía Consejo Colombiano de Seguridad  
Agosto de 2008  
Bogotá, Colombia

Los esfuerzos encaminados a la seguridad y el bienestar que los trabajadores de una organización puedan percibir y disfrutar, son sin duda dos ítems que benefician y esto se traduce en el clima laboral, aporte favorable al logro de los objetivos de cada organización.

Cuando definimos autocuidado decimos que es mantener un bienestar físico, mental y social, a través del autocontrol de la salud, ligado a determinadas condiciones de las personas y las organizaciones. Es importante que al interior de las organizaciones motiven a los trabajadores para que adopten y mantengan conductas y hábitos saludables.

Cuando nos referimos a pausas activas, decimos que son actividades físicas específicas que se realizan en el lugar de trabajo, su ejecución durante la jornada laboral brinda beneficios que ayudan a mejorar el estado psicofísico, renovar la energía, relajarse y descender los niveles de estrés.

Para fomentar el autocuidado en las empresas estas deben preocuparse de los entornos físicos y sociales, mejorando las condiciones del lugar donde se trabaja y optimizando procesos, estableciendo liderazgos, mejorando las comunicaciones, el trato personal y el trabajo en equipo. Esto logra motivar a los trabajadores para que adopten hábitos y conductas saludables y lo más importante cada persona debe desarrollar habilidades que le permita responsabilizarse de su propio bienestar.

Los estudios científicos demuestran que con unas sesiones cortas de ejercicio físico y técnicas de relajación, se pueden contrarrestar y disminuir muchos de los factores que inciden en los bajos índices de rendimiento laboral.

Al evitar la fatiga, disminuir la tensión física y psicológica y lograr una recuperación, habrá una mayor productividad en su trabajo.

Como se mencionó anteriormente, las pausas activas son actividades físicas que se realizan durante los periodos de trabajo y existen dos tipos de ejercicios o pausas activas:

- ✓ Ejercicio preparatorios: también llamados gimnasia laboral o ejercicios de calentamiento, son la actividad física que se realizan antes de iniciar la jornada laboral y tienen como objetivo preparar los músculos, articulaciones y estructuras anatómicas del cuerpo, que se pueden afectar por la acción de la fatiga que produce el desarrollo de las actividades laborales.

- ✓ Ejercicios compensatorios: también llamados ejercicios de estiramiento, son los que se realizan durante la jornada laboral y tienen como objetivo proporcionar descanso a cada una de las estructuras anatómicas que estén relacionadas, por la acción del trabajo que se realiza.

¿Cuales son los beneficios de los ejercicios?

Entre los beneficios que se generan al realizar ejercicio encontramos:

- ✓ Quema de grasas.
- ✓ Aumento de la masa muscular.
- ✓ Condicionamiento del corazón y sistema respiratorio.
- ✓ Fortalecimiento de los huesos, incrementando su contenido.
- ✓ Promueve la sensación de bienestar ya que aumenta el flujo sanguíneo provocando así, mejoras en todos los sistemas existentes en nuestro organismo.
- ✓ Previene las enfermedades, aliviando los dolores de espalda, los cuales por medio de las actividades que activan los músculos abdominales mejoran la postura y previenen los dolores de espalda.
- ✓ Evita la obesidad, la cual corre la probabilidad de contraer cálculos en la vesícula biliar y los trastornos cardiacos.
- ✓ Aumentar la autoestima la cual hace sentir al ser humano mas relajado, combatiendo la ansiedad y la depresión.
- ✓ Previene desordenes psicofisicos causados por la fatiga física y mental.

Acciones que se pueden implementar para evitar la fatiga en el trabajo son:

- ✓ crear conciencia respecto a la importancia de cuidar la salud (autocuidado).
- ✓ Alternar los diferentes tipos de tareas que tiene asignadas en su trabajo.
- ✓ Salir al aire libre a la hora del almuerzo.
- ✓ Planificar el trabajo.
- ✓ Organizar y priorizar las responsabilidades.
- ✓ Tener posturas saludables.
- ✓ Mantener una actitud positiva.
- ✓ Evitar la monotonía durante la jornada laboral.

Cuando se ejecuta cualquier tipo de actividad física se deba prestar mucha atención a la respiración, la misma debe ser profunda y lo más rítmica posible.

El control de la respiración juega un rol destacado en los beneficios que obtenemos al realizar las pausas activas, estos dos instrumentos nos ayudan a limpiar, revitalizar y purificar el cuerpo, ya que organiza el metabolismo, el ritmo cardíaco y la circulación de la sangre.

### **Acerca de las pausas activas**

- ✓ Los ejercicios a realizar en las pausas activas se realizan una o dos veces al día durante el turno de ocho horas laborales, con una duración entre cinco y siete minutos.

- ✓ Realizar los ejercicios contados lentamente sin forzar demasiados los músculos.
- ✓ Ejecutar los ejercicios hasta el punto de tensión, en caso de sentir dolor suspenda el ejercicio.
- ✓ Al iniciar cada ejercicio debe adoptar una postura neutra, si se realiza de pie: los pies, cadera y hombros deben estar alineados y ligeramente flexionadas las rodillas; cuando el ejercicio es en posición sentado, la espalda debe estar apoyada en el respaldar de la silla.
- ✓ Durante la realización de los ejercicios, respirar tomando el aire por la nariz y botarlo lentamente por la boca.