

Beneficios de la pausa activa en ambientes laborales y académicos

Benefits of active pause in workplace and academic environments

Lilian M. R. Britez Enciso 

Facultad de Medicina. Universidad María Auxiliadora. Asunción, Paraguay

Correo electrónico: lbritez7@gmail.com

La pausa activa es una estrategia ampliamente reconocida en entornos laborales y académicos debido a su impacto positivo en la salud y el bienestar de los individuos (1). Se trata de un período de entre 10 a 15 minutos de duración designado en el lugar de trabajo o de estudio para llevar a cabo, de forma individual o colectiva, un cambio de actividad. La pausa activa ha mostrado (2) efectos beneficiosos en el sistema osteomuscular y cardiovascular, al tiempo que minimiza los impactos negativos derivados de la actividad laboral o académica. La estrategia de la pausa activa se ha observado como una medida eficaz para prevenir lesiones musculares (3), reducir el estrés físico y psicológico, y disminuir los factores de riesgo ergonómicos, especialmente en trabajadores de sectores como la limpieza (4) Durante este breve intervalo, se deben realizar ejercicios simples de estiramiento, movilización y relajación, con el objetivo de aliviar la tensión acumulada en los músculos, mejorar la circulación sanguínea y promover una postura adecuada.

Además de los beneficios físicos, las pausas activas también brindan un respiro o descanso mental y emocional, permitiendo a los individuos desconectarse temporalmente de las tareas laborales o académicas intensas. Esto contribuye a reducir el estrés y a mejorar la concentración lo que, a su vez, puede aumentar la productividad y el rendimiento lo que ha contribuido a la valoración de esta estrategia capaz de minimizar los impactos negativos de la actividad intensa (5).

Al proporcionar un espacio para el cambio de actividad, los ejercicios simples y el descanso mental, las pausas activas promueven la salud física y mental, previenen lesiones y mejoran el bienestar general de los individuos.

La implementación de una pausa activa en el trabajo puede variar dependiendo de la empresa y el tipo de trabajo que se realice. Sin embargo, en general, se pueden seguir los siguientes pasos: 1. Identificar los momentos adecuados para realizar la pausa activa, por ejemplo, después de largas horas de trabajo o después de realizar una tarea que requiere mucho esfuerzo físico o mental. 2. Definir la duración de la pausa activa, que generalmente es de entre 10 a 15 minutos. 3. Diseñar una rutina de ejercicios que se adapte a las necesidades de los trabajadores y que incluya ejercicios de estiramiento, respiración y relajación. 4. Comunicar a los trabajadores la importancia de la pausa activa y cómo realizarla correctamente, y realizar la pausa activa de forma regular y constante, preferiblemente varias veces al día.

Es importante destacar que la implementación de la pausa activa debe ser promovida y regulada por la empresa, y que su objetivo es mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores, previniendo lesiones musculares, estrés físico y psicológico, y disminuyendo factores de riesgo ergonómicos en el lugar de trabajo, así como también el sedentarismo y sus consecuencias cardiovasculares (6).

La implementación de la pausa activa en el ámbito académico puede realizarse siguiendo un proceso similar al propuesto para el entorno laboral. Aunque los ejercicios específicos pueden variar, la idea es proporcionar un espacio para que los estudiantes y el personal docente (7) realicen un cambio de actividad, con el objetivo de minimizar los impactos negativos de la actividad académica en la salud y el bienestar.

Al tiempo que se promueve la participación en actividades que beneficien el sistema osteomuscular y cardiovascular, las pausas activas pueden implementarse de diversas maneras, adaptándolas a las necesidades y características de las personas participantes y del entorno educativo. Algunos tipos de pausas activas que podrían ser implementadas en el ámbito académico son: 1. Ejercicios de estiramiento y respiración, consistentes en la realización de ejercicios de estiramiento suave y de respiración profunda para relajar los músculos y reducir el estrés. 2. Actividades de terapia ocupacional, implementadas mediante ejercicios y actividades, propuestos por esta disciplina, que fortalecen y mejoran la postura. 3. Actividades físicas, que promueven el movimiento y la actividad física, como caminatas, estiramientos suaves o ejercicios de baile. 4. Reflexión y autoconciencia, mediante el fomento de la reflexión y la autoconciencia, empleando recursos como el diario de gratitud, la práctica de la respiración diafragmática o la meditación.

Implantar pausas activas es importante por diversas razones, entre las que se encuentran: mejorar la salud y el bienestar, ya que ayudan a minimizar los impactos negativos de la actividad laboral en el sistema osteomuscular y cardiovascular (8), promoviendo una mejor salud y bienestar en general; prevenir lesiones y enfermedades profesionales, ya que las pausas activas ayudan a prevenir lesiones musculares y reducir el estrés físico y psicológico, lo que a su vez puede disminuir el riesgo de enfermedades profesionales y mejorar la calidad de vida de los trabajadores; aumentar la productividad, pues algunos estudios sugieren que programas de este tipo pueden mejorar la concentración y reducir el estrés(9,10) lo que impactaría de manera positiva en el rendimiento laboral y académico.

Este artículo de divulgación proporciona un inicio para futuras investigaciones respecto al tema de la pausa activa, para así promover la adopción de políticas y prácticas que fomenten la implementación de pausas activas en entornos laborales y académicos. La pausa activa no solo beneficia a los individuos, sino que también puede contribuir a la creación de entornos de trabajo y estudio más saludables y productivos (11).

Financiamiento

Autofinanciado

Declaración de conflictos de interés

La autora declara no tener conflicto de intereses.

Referencias

1. Avecilla Montenegro, J. E., & Charchabal Pérez, D. (2022). Proyecto de actividades físico-recreativas para jóvenes sedentarios del barrio Puerto Lisa. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284), 52-65. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i284.3275>
2. Melguizo-Ibáñez E, Zurita-Ortega F, González-Valero G, Puertas-Molero P, Tadeu P, Ubago-Jiménez JL, et al. Los descansos activos como herramienta para mejorar la atención en el contexto educativo. Una revisión sistemática y metaanálisis. *Revista de Psicodidáctica* 2024;29:147–57. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.01.002>.

3. Jaspe C. LA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA DE LA FATIGA Y EL MAL DESEMPEÑO LABORAL POR CONDICIONES DISERGONÓMICAS EN ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS 2018.
4. Sarmiento MAL, Mestanza MET, Giraldo AMG. Influencia de pausa activa en factores de riesgo ergonómicos en trabajadores de limpieza de una universidad privada. *Revista Enfermería Herediana* 2019;12:26–32. <https://doi.org/10.20453/renh.v12i0.3963>.
5. Cáceres-Muñoz, V. S., Magallanes-Meneses, A., Torres-Coronel, D., Copara-Moreno, P., Escobar-Galindo, M., & Mayta-Tristan, P. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 34(4), 611. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2848>
6. Fuentes Jordán, R., & Bestard Revilla, A. (2021). La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 47-55. <https://doi.org/10.51247/st.v4i1.75>
7. Lavielle Sotomayor, P., Pineda Aquino, V., Jáuregui Jiménez, O., & Castillo Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172. <https://doi.org/10.15446/rsap.v16n2.33329>
8. Ochoa Díaz, C. E., Centeno Maldonado, P. A., Hernández Ramos, E. L., Guamán Chacha, K. A., Castillo Vizueté, J. R., Ochoa Díaz, C. E., Centeno Maldonado, P. A., Hernández Ramos, E. L., Guamán Chacha, K. A., & Castillo Vizueté, J. R. (2020). La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(5), 308-313. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202020000500308&lng=es&nrm=iso&tlng=en
9. Sarmiento MAL, Mestanza MET, Giraldo AMG. Influencia de pausa activa en factores de riesgo ergonómicos en trabajadores de limpieza de una universidad privada. *Revista Enfermería Herediana* 2019;12:26–32. <https://doi.org/10.20453/renh.v12i0.3963>.
10. Rodríguez, D. I. M., & Ortega, L. I. G. (2022). Sedentarismo en un grupo de docentes de un programa de salud de Medellín, 2021. *Revista CES Salud Pública y Epidemiología*, 1(2), 51-71. <https://doi.org/10.21615/cesspe.7097>
11. Toasa Guachi, L. A., & Toasa Guachi, R. M. (2022). El proceso de aprendizaje virtual y su incidencia en la salud mental de los estudiantes. *Revista Científica UISRAEL*, 9(1), 49-68. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n1.2022.496>