

### **IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS LABORALES**

Las pausas laborales son muy importantes, porque nos ayudan a prevenir lesiones y enfermedades ocupacionales. Tal vez algunos ya tengan conocimiento de estas pausas y las aplican en su lugar de trabajo, en este boletín, explicaremos un poco de cómo podemos aplicar cada una de ellas y volverlas parte de nuestra rutina de disciplina de prevención.

Recordemos que las pausas laborales son ciertos ejercicios que realizamos antes, durante y después de cada jornada laboral, debemos tomar en cuenta, que cuando realizamos estas pausas, debemos tener postura adecuada, estar concentrados y relajados. Existen 3 tipos de pausas, *pausa activa*: esta nos ayudará antes de iniciar nuestra jornada de trabajo, realizando ejercicios mentales combinados con ejercicios físicos, con el objetivo de mejorar la concentración en el trabajo, disminuye niveles de estrés, ansiedad y agresividad, y hay más estimulación cerebral para mejorar la creatividad, memoria y relación con compañeros.

*Pausa compensatoria*: esta pausa la efectuamos durante toda la jornada laboral, con intervalos de 40 minutos a 1 hora, cada pausa podemos realizarla durante 7 minutos aproximadamente, consiste en realizar ejercicios de estiramientos musculares de tronco, cadera, miembros superiores e inferiores, combinados con ejercicios de respiración, con el propósito de relajar, ganar flexibilidad, ayudar a mantener rangos articulares y aumentar elasticidad, además de cambiar de postura a la que estaba, por ejemplo, si mi postura fue estar sentado durante una hora, cambio a postura de pie para realizar pausa. El objetivo principal de esta pausa es prevenir lesiones musculoesqueléticas. Por último, tenemos la *pausa pasiva*: realizamos esta pausa al finalizar la jornada de trabajo, consiste en hacer relajación de todos los grupos musculares junto con respiraciones, de manera lenta y simultánea, de preferencia postura cómoda, sentado o acostado en suelo y con ojos cerrados (como estén más cómodos), el objetivo de esta, es poder “desconectarnos” y reducir el nivel de activación que tuvimos durante el día, es decir, poder sentirnos en “calma”, se puede hacer al llegar a casa, estando en lugar seguro y cómodo o bien en el lugar de trabajo, nos podemos ayudar con música relajante para llevar secuencia y ritmo con las respiraciones.

María Gantenbein Leiva  
Biomecánica Laboral / Fisioterapeuta

**@MC Consultores**

Consultoría, Asesoría & Capacitación  
Mejoramos Competencias

+502 45250262

[mariagantenbein@mcconsultores.pro](mailto:mariagantenbein@mcconsultores.pro)

