



## GIMNASIA LABORAL: PAUSAS ACTIVAS

### ¿QUÉ ES LA FATIGA?

Es la consecuencia del esfuerzo, es el producto de un trabajado realizado bajo ciertas exigencias que conduce a una pérdida transitoria de la eficiencia y disminuye las capacidades.

En la fatiga física o muscular se da una pérdida de fuerza o resistencia, como consecuencia de un trabajo de gran intensidad física, donde se aumenta la concentración de sustancias de deshecho, que ante concentraciones elevadas en el músculo y en la sangre, producen una fatiga muscular temporal que nos impiden realizar con calidad cualquier actividad. Por su parte, la fatiga mental da cuenta de una reducción de la capacidad de la esfera cognitiva para realizar otras tareas o de la limitación en el procesamiento de la información.



### ¿CÓMO NOS RECUPERAMOS DE LA FATIGA?

A través del sueño y del descanso. En el trabajo con la organización de tareas equilibradas y acordes a las capacidades de las personas; jornadas laborales bajo concepción humana, rotación de actividades en ciertos casos y la adopción de tiempos de reposo o PAUSAS. En el trabajo pausamos de forma consiente e inconsciente. Tipos de pausas:

- Las derivadas del trabajo: Dejar de digitar e ir por fotocopias.
- Modulación del trabajador sobre la tarea.
- Las pausas estructuradas u organizadas: onces, almuerzo.
- Pausas de ejercicio o gimnasia laboral.

### ¿QUÉ SON LAS PAUSAS DE EJERCICIO, TAMBIEN DENOMINADAS ACTIVAS?

Son aquellas que ayudan a la recuperación que sigue al acumulo o los momentos de tensión de carácter fisiológico y/o psicológico generados por el trabajo. Consisten en una rutina de ejercicios variados que se realizan en medio de la jornada laboral durante alrededor de 10 minutos, donde se activan o relajan músculos que se suman a los beneficios sobre la esfera mental, generando una mejor disposición para el trabajo y la productividad.

Otro de sus objetivos relevantes es el crear conciencia de autocuidado en el trabajador y estimular la práctica de ejercicio en los espacios laborales, con el objeto de que se difundan al espacio familiar

## MODALIDADES DE PAUSAS

De acuerdo con el momento de su realización, requerimientos de trabajo y el objetivo que persiguen, las pausas de ejercicio pueden varias, lo usual e ideal es la conjugación de tipos de ejercicio.

**PAUSA DE CALENTAMIENTO:** Prepara las estructuras musculares que serán empleadas durante las tareas, haciendo llegar oxígeno a los tejidos y conseguir así una mejor disposición para el trabajo. Los ejercicios más indicados para este tipo de pausa son los de movilidad articular, concentración, coordinación, equilibrio y flexibilidad.

**PAUSA COMPENSATORIA:** es una actividad orientada a compensar las estructuras que pueden haber sido sobrecargadas durante las actividades laborales. Es realizada en intervalos de la jornada de trabajo interrumpiendo la monotonía operacional.

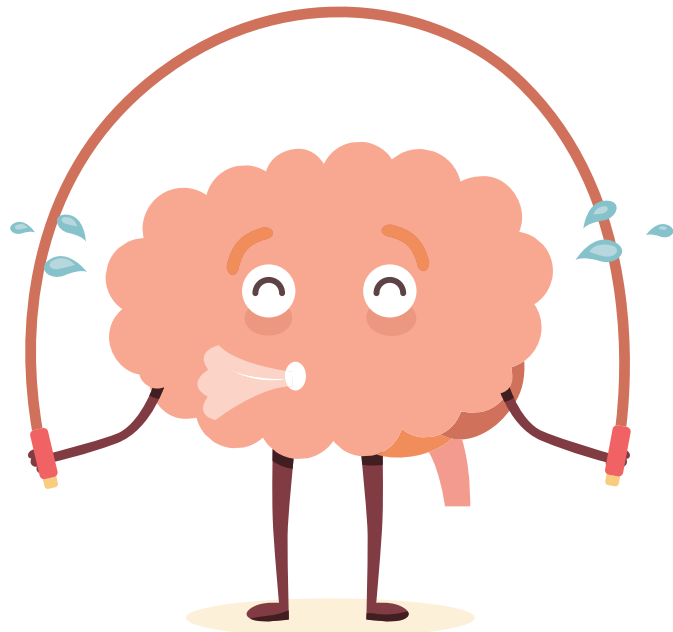
Entre los ejercicios aconsejados están los de estiramiento, relajamiento, tonificación. Oculares, ejercicios respiratorios y posturales.

**PAUSAS COGNITIVAS:** Propician el relajar la mente haciendo que cambie de actividad, recargan la energía y motivación para retomar las labores de forma más efectiva.



## Y NO OLVIDES

Relajar la mente es tan importante como darle descanso a al cuerpo. Aplica para todos los trabajos y en especial aquellos monótonos, de atención al público, los que procesa información y en general, aquellos con demandas mentales importantes. Los ejercicios realizados son de coordinación, velocidad y atención.



## BENEFICIOS DE LAS PAUSAS

- Recuperación; rompen la rutina física y mental, propiciando la activación de segmentos articulares y músculos de poca exigencia en el trabajo, así como la relajación de aquellos que han requerido una demanda permanente y pueden fatigarse
- Provocan un aumento de la circulación sanguínea, mejorando la circulación de los músculos, disminuyendo la acumulación de ácido láctico y con ello, reduciendo la tensión muscular
- Favorecen el cambio de la rutina., promueven una mayor motivación y concentración en el trabajo
- Mejoran la conciencia postural
- El ambiente de trabajo pasa a ser menos formal, más alegre y agradable.
- Bajo la práctica diaria, mantienen y mejoran la movilidad y flexibilidad músculo-articular.

