

La primera riqueza es la salud

rompe la rutina, dedícate a tu bienestar
realizando una pausa activa con Terapia
Ocupacional

Julieth Roxana Calderón Cifuentes

Docente Asesora del Programa de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

Yulia Fernanda Caranguay Castro

Camilo Alejandro Gustin Paz

July Maritza Rebolledo Ortega

Doris Tatiana Valencia Sinisterra

Estudiantes del Programa de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana



El presente artículo, hace referencia al proceso que se lleva desde Terapia Ocupacional con la implementación del programa de Pausas Activas, diseñado por la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual se lleva a cabo, en la Universidad Mariana en sus diferentes sedes; dando a conocer la importancia de la participación en cada una de las pausas activas, programadas por Terapia Ocupacional.

Terapia Ocupacional, según la ley 949 de 2005, es una profesión liberal de formación universitaria, que aplica sus conocimientos

en el campo de la seguridad social y la educación, cuyo objetivo es el estudio de la naturaleza del desempeño ocupacional de las personas y las comunidades, la promoción de estilos de vida saludables y la prevención, utilizando procedimientos de acción que comprometen el autocuidado.

Se hace énfasis en los postulados del Marco de Trabajo, para la práctica de Terapia Ocupacional, donde se puede afirmar que “a través del compromiso en las ocupaciones y en actividades significativas que permitan a las personas la participación

deseada o necesaria se alcanza la salud” (Ávila, Martínez, Martínez, et al. 2010); es decir, se logra el equilibrio físico, social, espiritual y psicológico para establecer relaciones, tener autonomía e independencia, y contribuir a la comunidad.

Por ello, mediante el enfoque de prevención la Oficina de Seguridad y Salud en el trabajo de la Universidad Mariana, implementa un programa de pausas activas, con sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con duración mínima de 10 minutos, dirigidas a prevenir o disminuir las lesiones de tipo osteomuscular, en los trabajadores de la Universidad Mariana, generadas por las largas jornadas de trabajo, por los movimientos repetitivos que pueden producir el deterioro de la salud integral, la calidad de vida y productividad en el trabajo. Esta actividad es sencilla de realizar, no necesita inversión de recursos económicos, solo se necesita de un líder o líderes que motiven a la población trabajadora a participar y realizar las diferentes Pausas Activas. (MINSALUD, 2015).

El programa de pausas activas que ejecuta la Universidad Mariana, tiene como finalidad crear conciencia en los empleados y estudiantes sobre la importancia de tener hábitos saludables, dentro de la jornada laboral y la vida personal; buscando promover hábitos preventivos, de tal manera, que evite la adquisición de enfermedades laborales; así mismo generar espacios, que mejoren los ambientes de trabajo y contribuir de esta manera a elevar los niveles de producción, el manejo del estrés, la comunicación y el trabajo en equipo.

Los objetivos de las pausas activas son:

- Prevenir trastornos osteomusculares causados por riesgos estáticos o dinámicos.
- Disminuir la fatiga física y mental e incrementar los niveles de productividad.
- Romper los esquemas de monotonía laboral y disminuir los niveles de estrés ocupacional.
- Tomar conciencia de que la salud integral es responsabilidad de cada individuo.

Lo anteriormente mencionado, está establecido en la norma colombiana, a través de la ley 1355 de 2009, del Congreso de la República de Colombia, en el artículo 5° *Estrategias para Promover Actividad Física*, que establece que todas las empresas del país, deben promover las Pausas Activas durante la jornada laboral e incluir a todos sus empleados. Por lo tanto, las Pausas Activas se deben implementar como estrategias que promuevan el mejoramiento de la calidad de vida de los colaboradores (Congreso de Colombia, 2009).

Como menciona Gonzales (2008) las pausas activas las deben realizar todas las personas que realicen una labor continua por 2 horas o más; trabajos de oficina, trabajos que implican postura bípeda o de pie, o aquella que dedique más de 3 horas continuas de su tiempo a una sola labor, debe parar un momento y realizar una pausa por el bienestar de su salud física y salud mental.

Cuando se cuenta con un adecuado bienestar de la salud, se evitará el ausentismo laboral ya que se puede incrementar

los costos laborales y organizativos, favoreciendo la pérdida de eficacia, disminuyendo así, la calidad de la producción y la competitividad (Morata, 2008).

Desde Terapia Ocupacional, se ha implementado diferentes pausas activas en el Campus Alvernia, Proyección Social, Consultorios Jurídicos y en la Universidad Mariana, tanto a directivos, docentes, administrativos y a estudiantes; donde se ha evidenciado una gran acogida por parte de las diferentes sedes, mostrando interés y participación por cada una de las pausas activas programas y que contribuyen al bienestar físico, psíquico y emocional.

Como practicantes del programa de Terapia Ocupacional, se realiza un cronograma de actividades, las cuales son planeadas con anticipación de acuerdo a las necesidades identificadas, donde se desarrollan diferentes pausas activas como: de calistenia, mentales, de estiramiento y fortalecimiento muscular y recreativas, estas actividades se realizan de lunes a jueves en los diferentes bloques de la universidad, a partir de las 10:00 am.

Pausas Activas de Calistenia: Es un tipo de pausa física, donde se ejecutan movimientos preparatorios con el peso corporal, por medio de una serie de instrucciones que sirven de guía para los trabajadores, el objetivo de estas pausas, es prevenir desordenes musculo esqueléticos, evitar la monotonía, la fatiga y el estrés, causados por una larga jornada de trabajo. Estas actividades se ejecutan el primer día de la semana.

Pausas Activas Mentales: Son actividades cognitivas, donde se involucran procesos mentales superiores, como atención, memoria, concentración, entre otros. Dirigidos a que el trabajador se concentre mejor, a tener mayor velocidad en el pensamiento y tener una mejor capacidad de focalización. Estas actividades se ejecutan el segundo día de la semana.

Pausas Activas de Estiramiento/ fortalecimiento muscular: Este tipo de pausas de fortalecimiento muscular, se basan en una serie de ejercicios por medio de una actividad que ayudaran al trabajador a mejorar o desarrollar destrezas motoras. Con el fin, de que el trabajador pueda ganar fuerza, flexibilidad y a la vez mejorar la propiocepción o capacidad de contracción, este tipo de actividades se ejecutan el tercer día de la semana.

Pausas Activas Recreativas: Este tipo de pausas, también llamadas actividades lúdicas, se realizan de manera grupal, busca rescatar o generar en el trabajador destrezas de participación y comunicación social, con el fin de crear un ambiente de trabajo armónico, donde el trabajador se entretenga o se divierta, ya que son aquellas actividades que generan placer tanto para el trabajador como para el profesional encargado de realizarla, este tipo de actividades se ejecutan el cuarto día de la semana.

La Terapia Ocupacional ha fomentado medidas preventivas, a través de pausas activas cuyo objetivo es su realización de actividades con propósito, donde se involucren procesos motores, cognitivos y sociales. La implementación de Pausas Activas, ha sido de gran acogida por la Universidad Mariana, debido a que se ha evidenciado una gran participación de los

directivos y estudiantes fomentando hábitos de vida saludable; se hace entrega los días lunes de un mensaje motivacional y los días jueves de una fruta al finalizar la actividad de Pausas.

También se da a conocer, antes de la Pausa Activa, los beneficios que se puede obtener al incorporar las pausas activas en el ambiente laboral; entre algunos beneficios que menciona el Programa de Pausas Activa de la universidad Mariana (2018) se encuentran:

Beneficios Fisiológicos

- Mejora la condición del estado de salud general.
- Aumento de la circulación a nivel de las estructuras musculares oxigenando así los músculos, tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico.
- Mejora la movilidad articular y la flexibilidad muscular.
- Mejora la postura.
- Disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias.
- El estado de alerta mejora notablemente.

Beneficios Psicológicos

- Mejora la capacidad de concentración en el trabajo.
- Se presenta un refuerzo de la autoestima.
- Previene lesiones mentales (estrés o nervios).
- Inspira la creatividad.

Beneficios Sociales

- Despierta el surgimiento de nuevos líderes.
- Favorece el contacto entre compañeros.
- Promueve la integración social.
- Favorece el sentido de pertenencia a un grupo.

Beneficios Organizacionales

- Genera conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes.
- Mejora la adaptación al puesto laboral.
- Mejora el rendimiento laboral cualitativa y cuantitativamente.
- Mejora la atención al cliente externo.
- Propicia mayor productividad por parte del trabajador.
- Disminuye el número de consultas médicas por dolencias, accidentes y lesiones.
- Reduce los gastos por afecciones y sustituciones del personal.

Por lo anterior, podríamos decir que gracias a un pequeño espacio de Pausas Activas, dentro de la jornada laboral de los trabajadores, es posible mejorar la productividad y disminuir las licencias médicas por trabajos sistemáticamente repetitivos.

Cabe destacar, que la experiencia que se obtuvo dentro de la Universidad Mariana junto con la oficina de seguridad y salud en el trabajo, ha sido de gran aprendizaje y en relación a esto, se evidencia un gran impacto generado por las Pausas activas llevadas a cabo en la Universidad Mariana, esto se manifiesta, en las solicitudes que han hecho los docentes de diferentes programas tales como: Enfermería, contaduría pública, e ingeniería, donde ellos, refieren que también se debería realizar pausas activas con los estudiantes, los cuales también mantiene mucha carga y estrés por las largas jornadas de estudio, y la posición continua que optan al estar sentados en un escritorio, el cual no cuenta con los requisitos ergonómicos necesarios para un adecuado confort.

Para la ejecución de las pausas activas con los estudiantes, se contacta a los diferentes docentes para llegar a un acuerdo sobre los días que se realizaran las actividades; debido a los horarios, se deben realizar en jornada de la tarde y de la noche, siendo los estudiantes de una jornada Nocturna, quienes llegan con más carga de estrés, necesitando realizar de forma inmediata una pausa activa, ya que ésta población labora, por lo cual después de una dura jornada laboral, continúan sus estudios nocturnos, hasta altas horas de la noche, convirtiéndolos vulnerables a enfermedades osteomusculares y a un riesgo psicosocial. Asimismo, se brinda una charla sobre la importancia y el beneficio de realizar pausas activas para la salud.

Referencias

- Ávila, A., Martínez, R., Matilla, R., Máximo, M., Méndez, B., Tavelera, A...Moldes, I. (2010). Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: Dominio y proceso. (2^{da}. ed.). Recuperado de <http://www.terapia-ocupacional.com/ao-ta2010esp.pdf>
- Bonilla, F. (2012). *Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios públicos gases de occidente s. A E.S.P de la ciudad de Cali.* (Tesis de Pregrado). Universidad del Valle, Cali, Colombia.
- Congreso de Colombia. (2005). *Ley 949.* Recuperado de <http://www.umariana.edu.co/pdf/ley949.pdf>
- Congreso de Colombia. (2009). *Ley 1355 de 2009. Bogotá D.C, 14 octubre de 2009.*
- Erazo, C., Mora, C., Chalapud, N., Betancurt, E., y Jojoa, A. (2018). Pausas activas: revitalizan la energía corporal y refrescan la mente. *Boletín Informativo CEI*, 3(1), 94.
- Gonzales, G., Rodríguez, I., y Peiro, J. (2008). *El Absentismo Laboral: Antecedentes, Consecuencias y Estrategias de Mejora.* España: UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
- Ministerio de Salud. (2015). *ABECÉ pausas activas.* Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/Biblioteca-Digital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>