

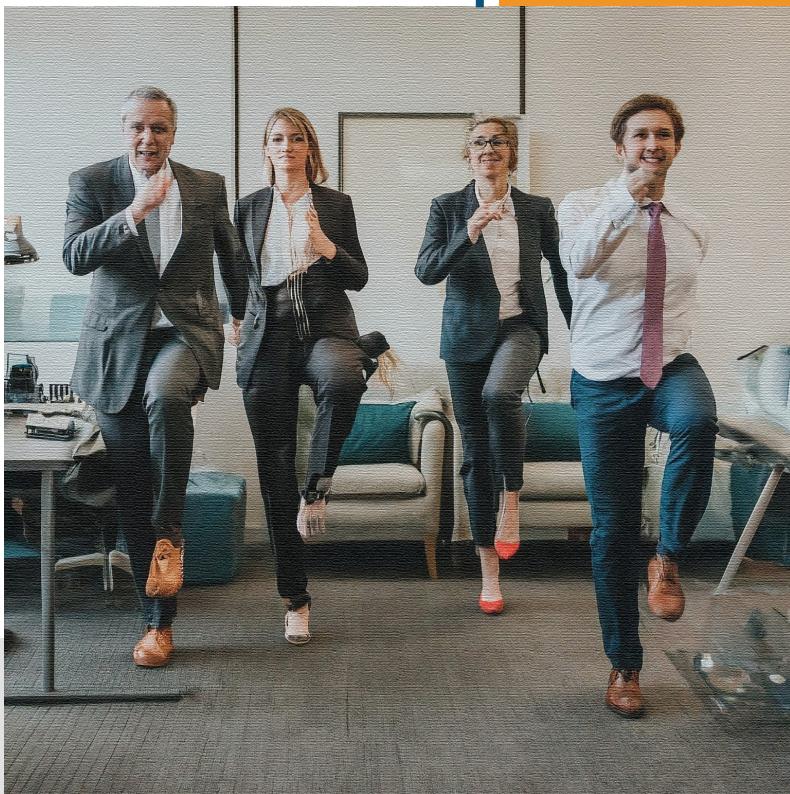


**CONTRALORÍA
GENERAL DEL ESTADO**
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

Cartilla Educativa No. 01/2024

PAUSAS ACTIVAS

en la Jornada Laboral



Introducción

Hoy en día, la mayor parte de los trabajos son desempeñados a través de una pantalla, lo cual implica permanecer durante muchas horas en la misma posición; esta situación da lugar al **sedentarismo laboral**. Las **pausas activas** surgen como respuesta a la creciente aparición de las complicaciones de salud generadas por el sedentarismo.

¿Qué son las Pausas Activas?

Son breves descansos que se realizan durante la jornada de trabajo para que los participantes despejen sus mentes durante unos minutos y poder así, retomar su rutina con una mayor capacidad de concentración.

Duración

5

Las pausas activas pueden durar entre 5 a 10 minutos.

minutos

10

¿Cuándo realizarlas?

Depende del tipo de trabajo que se desempeña, las necesidades físicas del individuo y las políticas del lugar en el que se trabaja.



Beneficios de las Pausas Activas

Estas pausas breves que implican movimientos suaves y/o ejercicios, aportan una serie de ventajas que van más allá de romper la monotonía de la jornada.

Mejoran la circulación sanguínea



Reducen el estrés y la tensión

Aumentan la energía y la concentración

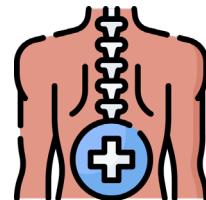


Previenen los problemas de salud a largo plazo



Fomentan la creatividad y la productividad

Fortalecen y mejoran la postura



Tipos de Pausas Activas



Pausa de Estiramiento

Estas pausas consisten en estirar los músculos y articulaciones. Son ideales para liberar toda la tensión acumulada.

Pausa de Respiración Profunda

Estas pausas implican tomar un breve descanso para concentrarse en la respiración.



Pausa de Movimiento

Estas pausas involucran movimientos ligeros para estimular la circulación sanguínea.

Tipos de Pausas Activas



Pausa de Pilates

Estos ejercicios combinan estiramientos con ejercicios de fortalecimiento.



Pausa de Ejercicios Aeróbicos

Si se tiene acceso a un mayor espacio, se pueden realizar pausas activas más energéticas, como saltar la cuerda o hacer ejercicios de cardio.



Pausa de Juegos de Mesa

Con el fin de cambiar el enfoque mental, se puede resolver crucigramas o jugar juegos de mesa, estas actividades ayudan a descansar la mente y fomentan la creatividad.

¿Cómo implementar Pausas Activas en la rutina?

Incorporar pausas activas en la rutina diaria , mejora el bienestar físico y mental, así como el rendimiento en el trabajo y puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida de las personas. Para implementarlas, se recomienda lo siguiente:

1

Reconocer la importancia: Es importante comprender que un breve descanso para cuidar de sí mismo, no sólo es beneficioso, sino que es esencial.

2

Planificar: Se recomienda programar pausas breves que se adapten al horario de trabajo.

3

Variar los ejercicios: Se puede incorporar una gran variedad de ejercicios, con el fin de estimular diferentes grupos musculares y salir de la monotonía.

4

Escuchar al cuerpo: Si en algún momento se experimenta dolor o molestias, es necesario cambiar de ejercicio y buscar otras alternativas.

Recomendaciones

Involucrar a los compañeros de trabajo



Involucrar a los colegas convierte las pausas activas en actividades menos solitarias que promueven la salud en el trabajo, además, permite la motivación mutua entre compañeros y genera una cultura colaborativa.

Usar aplicaciones de recordatorio de pausas activas en el teléfono ayuda a las personas a ser mucho más consistentes y no olvidar realizarlas.

Aplicaciones para recordatorio



NO realizar pausas demasiado largas



Las pausas demasiado largas pueden interrumpir el flujo normal del trabajo y afectar la productividad.



**CONTRALORÍA
GENERAL DEL ESTADO**
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

- Oficina Central - La Paz:** Calle Colón esquina Indaburo; Telf: (591 - 2) 2177400
Beni: Av. Nicolás Suarez No 517; Telf: (591 - 3) 4620138
Chuquisaca: Calle Bolívar No 701 esquina Dalence; Telf: (591 - 4) 6453870
Cochabamba: Calle Jordán No 351; Telf: (591 - 4) 4234003
Oruro: Calle 6 de Octubre entre Sucre y Murguía No 6259; Telf: (591 - 2) 5277206
Pando: Av. 9 de Febrero N° 227; Telf: (591 - 3) 8422102
Potosí: Calle Frías No 66; Telf: (591 - 2) 6223817
Santa Cruz: 2o Anillo/Av. Trinidad No 706; Telf: (591 - 3) 3343252
Tarija: Calle La Madrid E No 182 esq. Suipacha; Telf: (591 - 4) 6643779

www.contraloria.gob.bo