



“Conoce cómo la gimnasia de pausa mejora la productividad de tus colaboradores”

Mejora la salud y el rendimiento con pequeñas acciones diarias.

Edición 003/2024

 **btalent**[®]

Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados, copyright © 2024.
Para más información, véte los en [btalent.ch](https://www.btalent.ch)

En un mundo empresarial que exige cada vez más resultados, las pausas activas han emergido como una solución efectiva para equilibrar el bienestar de los colaboradores con el rendimiento organizacional. Estas pequeñas intervenciones, realizadas durante la jornada laboral, han demostrado su capacidad para prevenir problemas de salud, reducir el estrés y mejorar la eficiencia operativa. Descubre por qué las pausas activas son una inversión estratégica para tu empresa.

1. El sedentarismo y sus costos ocultos

Pasar largas horas sentado frente a una pantalla no solo afecta la salud física, sino que también tiene consecuencias económicas para las empresas. Según la OMS, la inactividad prolongada incrementa el riesgo de enfermedades crónicas y trastornos musculoesqueléticos, lo que se traduce en un aumento de las bajas médicas y menores niveles de productividad. Este problema, aunque común, genera altos costos operativos al requerir reemplazos, capacitaciones y tratamientos médicos que impactan directamente en los resultados financieros.

2. Productividad impulsada por el movimiento

Incorporar pausas activas en el día laboral mejora la concentración y el desempeño de los equipos. Estudios de Deloitte revelan que estos ejercicios, aunque breves, incrementan la productividad en un **15%** al reducir el agotamiento mental y favorecer la oxigenación del

cerebro. Además, las pausas activas ayudan a los colaboradores a mantener altos niveles de energía y a prevenir la fatiga, garantizando un desempeño más constante y eficiente a lo largo del día.

3. Clave para maximizar el impacto del bienestar laboral

Aunque las pausas activas pueden parecer simples de adoptar, su implementación efectiva requiere conocimientos especializados para garantizar resultados óptimos. Diseñar actividades ajustadas a las características del trabajo, motivar la participación activa de los colaboradores y medir el impacto son elementos clave que necesitan ser gestionados de manera experta. Una correcta planificación asegura que estas prácticas no solo beneficien la salud física y mental, sino que también fortalezcan la dinámica del equipo y el ambiente laboral, logrando un impacto positivo y sostenible en la organización.

4. Bienestar que refuerza la cultura organizacional

Más allá de los beneficios físicos, las pausas activas fortalecen lazos entre los colaboradores y promueven un ambiente laboral positivo. Al fomentar momentos de interacción y relajación, estas prácticas reducen tensiones, mejoran la comunicación y aumentan el sentido de pertenencia al equipo. Las empresas que implementan pausas activas no solo ven una mejora en la moral, sino que también se posicionan como empleadores responsables, comprometidos con el bienestar integral de sus trabajadores.

5. Fomento de la creatividad y resolución de problemas

Las pausas activas no solo mejoran la salud física, sino que también estimulan la creatividad y la capacidad de resolución de problemas en los equipos de trabajo. Al despejar la mente y liberar tensiones, estas prácticas permiten a los colaboradores abordar sus tareas desde una perspectiva renovada y con mayor claridad. Estudios demuestran que el movimiento físico favorece la generación de nuevas ideas y la toma de decisiones más efectivas, lo que convierte a las pausas activas en una herramienta estratégica para impulsar la innovación en las empresas.

6. Conexión entre salud, motivación y resultados

Las pausas activas no solo se enfocan en prevenir enfermedades, sino que también son un catalizador para mejorar la motivación y el compromiso de los colaboradores. Cuando los trabajadores perciben que su bienestar es una prioridad para la empresa, responden con mayor lealtad y esfuerzo. Este cambio de perspectiva genera un círculo virtuoso donde el bienestar impulsa la productividad y, a su vez, los buenos resultados refuerzan la cultura de cuidado dentro de la organización. Además, los colaboradores que participan en estas actividades tienden a interactuar más con sus compañeros, fortaleciendo el trabajo en equipo y fomentando un ambiente más colaborativo. Esto no solo beneficia el desempeño individual, sino que también mejora la cohesión entre los

equipos, contribuyendo a una dinámica organizacional más efectiva y satisfactoria. Una cultura que prioriza la salud integral se traduce en trabajadores más comprometidos y empresas más competitivas.

7. Mejoras en la ergonomía laboral

Las pausas activas son una herramienta clave para prevenir problemas ergonómicos derivados de posturas prolongadas e inadecuadas. A través de ejercicios de estiramiento y movilidad, ayudan a relajar músculos tensos, mejorar la postura y reducir el riesgo de lesiones como dolores lumbares o cervicales. Esto no solo beneficia la salud de los colaboradores, sino que también optimiza su confort y desempeño en el trabajo.

8. Conclusiones y recomendaciones

En un entorno laboral donde el sedentarismo y el estrés son grandes obstáculos, las pausas activas se convierten en una herramienta poderosa para mejorar la productividad y el bienestar de los colaboradores. Implementarlas de forma efectiva requiere un diseño adecuado y un monitoreo constante, lo que garantiza beneficios medibles y sostenibles. Como empresa especializada y experta, >btalent asegura que estas iniciativas se adapten a las necesidades específicas de cada organización, maximizando su impacto y fortaleciendo una cultura organizacional orientada al cuidado y los resultados positivos.

GLOSARIO

1. Pausas activas:

Breves intervalos durante la jornada laboral dedicados a realizar ejercicios físicos o movimientos destinados a contrarrestar los efectos del sedentarismo y mejorar la salud de los trabajadores.

2. Sedentarismo laboral:

Estilo de trabajo caracterizado por la inactividad física prolongada, como permanecer sentado frente a una pantalla durante largos periodos, lo cual incrementa los riesgos de enfermedades físicas y mentales.

3. Ergonomía laboral:

Disciplina que se enfoca en diseñar y ajustar los entornos de trabajo para que sean más seguros y cómodos, reduciendo el riesgo de lesiones y aumentando la eficiencia en el desempeño laboral.

4. Cohesión organizacional:

Grado de unidad y colaboración entre los miembros de un equipo de trabajo, fomentado por relaciones positivas, comunicación efectiva y metas compartidas.

5. Cultura organizacional:

Conjunto de valores, creencias y prácticas compartidas que determinan el ambiente laboral y la manera en que los colaboradores interactúan entre sí y con la organización.

6. Motivación laboral:

Nivel de entusiasmo, compromiso y energía con el que los trabajadores realizan sus funciones, influenciado por el entorno, el bienestar y el reconocimiento en el trabajo.

7. Estrés laboral:

Estado de tensión física y emocional generado por presiones relacionadas con las responsabilidades y el ambiente de trabajo, que puede afectar el bienestar y el desempeño.

8. Salud integral:

Concepto que abarca el bienestar físico, mental y emocional de los trabajadores, promoviendo un equilibrio entre la vida laboral y personal.

BIBLIOGRAFÍA

- >btalent. Mejores prácticas en bienestar laboral.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Actividad física y salud en el trabajo.
- Deloitte. El impacto del bienestar en la productividad empresarial.
- Harvard Business Review. The benefits of active breaks at work.
- Forbes. Cómo mejorar el rendimiento laboral con pausas activas.
- entrénate . Implementación efectiva de programas de bienestar laboral.
- Stanford University. Ergonomics in the workplace: Enhancing productivity and health.