



Menos cansancio, más productividad: El impacto de la masoterapia.

Incorpora masajes en silla y transforma la salud y productividad de tu equipo.

Edición 007/2025

 **btalent**[®]

Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados, copyright @2024
Para más información visítenos en btalent.cl

El estrés y las posturas prolongadas en el trabajo son factores clave en el desarrollo de dolencias osteomusculares. Muchas empresas están implementando estrategias innovadoras para mejorar el bienestar de sus colaboradores, y una de las más efectivas es la masoterapia en silla. Este enfoque no solo ayuda a reducir la tensión muscular y el dolor, sino que también mejora la productividad y el clima organizacional. Incorporar sesiones regulares de masoterapia puede ser la clave para minimizar el ausentismo y mejorar la calidad de vida en el trabajo.

1. Principales dolencias osteomusculares en el trabajo

Las afecciones musculoesqueléticas más frecuentes en el entorno laboral incluyen dolor de espalda, cervicalgia, lumbalgia y síndrome del túnel carpiano. Estas dolencias son causadas por posturas prolongadas, movimientos repetitivos y estrés, afectando directamente el desempeño de los trabajadores. Si no se gestionan adecuadamente, pueden derivar en ausentismo, disminución de la productividad y problemas de salud crónicos.

2. Masoterapia como estrategia de bienestar laboral

La masoterapia en silla es una solución accesible y efectiva para aliviar tensiones musculares en el entorno de trabajo. Mediante técnicas de presión y estiramientos suaves, se mejora la circulación, se reduce la fatiga y se promueve la relajación. Al ser un método

no invasivo y de corta duración, permite integrar el bienestar en la jornada laboral sin afectar la operatividad de la empresa.

3. Reducción del estrés y la fatiga

El estrés influye en el desarrollo de contracturas musculares, dolores crónicos y afecciones osteomusculares que afectan la productividad y calidad de vida. La acumulación de tensión genera fatiga, disminuye el rendimiento y aumenta el ausentismo laboral. La masoterapia es efectiva para contrarrestar estos efectos, ya que reduce el cortisol, la hormona del estrés, promoviendo relajación. Además, estimula la circulación sanguínea y linfática, favoreciendo la oxigenación muscular y eliminación de toxinas, acelerando la recuperación. Implementar sesiones regulares en el entorno laboral mejora el bienestar y fortalece el clima organizacional, permitiendo afrontar la jornada con mayor energía, concentración y disposición, impactando positivamente en el desempeño y ambiente de trabajo.

4. Disminución del ausentismo y aumento de la productividad

Las enfermedades musculoesqueléticas son una de las principales causas de bajas médicas. Empresas que han incorporado masoterapia en el trabajo han reportado una reducción en el ausentismo de hasta un 25%. Al mejorar la salud de los colaboradores, se reduce el número de incapacidades laborales y se incrementa la eficiencia operativa.

5. Mejora de la postura y prevención de lesiones

Las malas posturas y la falta de movilidad en el trabajo pueden generar lesiones crónicas que afectan la salud y el rendimiento de los colaboradores. Permanecer largas horas en una misma posición, ya sea sentado o de pie, puede provocar tensión muscular, fatiga y problemas osteomusculares que, con el tiempo, pueden convertirse en afecciones más graves. La masoterapia no solo alivia molestias musculares y mejora la circulación, sino que también ayuda a concienciar sobre la importancia de una postura adecuada y la necesidad de realizar pausas activas. Al integrar masajes en el entorno laboral, se fomenta una mejor ergonomía, se reducen los niveles de estrés y se previenen futuras complicaciones de salud, contribuyendo a un ambiente de trabajo más saludable y productivo.

6. Impacto positivo en el clima organizacional

El bienestar de los empleados influye en el ambiente de trabajo y la productividad. Empresas que implementan programas de masoterapia generan una cultura organizacional más positiva, fortaleciendo la motivación, el compromiso y el sentido de pertenencia. Cuando los colaboradores perciben que su salud y bienestar son prioridad, aumenta la satisfacción laboral, mejora el desempeño y disminuye la rotación. Además, se reduce el estrés, se favorece la comunicación y se crea un entorno donde los empleados se sienten.

7. Implementación efectiva en el entorno laboral

Para obtener los mejores resultados, la masoterapia debe aplicarse con una frecuencia adecuada y en espacios acondicionados para la relajación, garantizando un ambiente tranquilo y cómodo. Se recomienda contar con profesionales capacitados que apliquen técnicas adecuadas para aliviar tensiones musculares y reducir el estrés. Además, establecer un programa regular de sesiones breves, adaptadas a las necesidades de los trabajadores, permite maximizar sus beneficios sin interferir con la jornada laboral. La clave está en integrar esta práctica dentro de una estrategia global de bienestar laboral que incluya pausas activas, ergonomía adecuada y un enfoque preventivo para mejorar la calidad de vida y la productividad del equipo.

8. Contar con expertos para maximizar beneficios

Si bien la masoterapia es una técnica efectiva, su implementación requiere conocimiento y experiencia de especialistas en salud ocupacional. En efecto, **>btalent** ofrece soluciones personalizadas para garantizar la correcta aplicación de estas estrategias, para controlar y disminuir el cansancio, la fatiga muscular y el estrés, asegurando un impacto real en la productividad y bienestar de los colaboradores. Con el respaldo adecuado, la inversión en masoterapia se traduce en beneficios tangibles para la organización y su equipo.

GLOSARIO

1. Masoterapia:

Conjunto de técnicas de masaje terapéutico utilizadas para aliviar dolencias musculares, mejorar la circulación y reducir el estrés.

2. Cervicalgia:

Dolor localizado en la zona del cuello y parte superior de la espalda, generalmente causado por tensión muscular y malas posturas.

3. Lumbalgia:

Dolor en la parte baja de la espalda, común en trabajos de oficina o que requieren permanecer mucho tiempo sentado o de pie.

4. Síndrome del túnel carpiano:

Afección causada por la compresión del nervio mediano en la muñeca, relacionada con movimientos repetitivos y posturas inadecuadas.

5. Estrés laboral:

Estado de tensión física y emocional generado por la carga de trabajo, presiones laborales y falta de descanso adecuado.

6. Fatiga muscular:

Sensación de cansancio y debilidad en los músculos debido a esfuerzos repetitivos, posturas inadecuadas o falta de movilidad.

7. Ergonomía:

Disciplina que estudia la adaptación del entorno laboral a las capacidades del trabajador para prevenir lesiones y mejorar la eficiencia.

8. Pausas activas:

Breves ejercicios o movimientos realizados durante la jornada laboral para reducir la fatiga muscular, mejorar la postura y prevenir dolencias osteomusculares.

9. Circulación sanguínea:

Flujo de sangre a través del cuerpo, esencial para el transporte de oxígeno y nutrientes a los músculos y órganos.

BIBLIOGRAFÍA

- >btalent. Estrategias innovadoras para la prevención de dolencias musculoesqueléticas en el entorno laboral.
- Harvard Business Review. The Impact of Workplace Wellness Programs.
- Mayo Clinic. Benefits of Massage Therapy in Workplace Settings.
- Organización Mundial de la Salud. Estrategias para la salud ocupacional.
- Stanford University. The Science of Occupational Health.
- Deloitte. How Workplace Health Programs Improve Business Performance.
- MIT Sloan Management Review. Employee Wellness and Corporate Success.
- entrénate. Programas flexibles para cada cliente en bienestar laboral.
- National Institute for Occupational Safety and Health. Workplace Musculoskeletal Disorders.