



“Activa tu cuerpo en solo 60 segundos: Energía sin moverte de tu espacio de trabajo”

Una rutina rápida que combate la fatiga física y mental desde tu escritorio

Edición 015/2025



Pasar horas en la misma posición frente al computador no solo genera tensión física, también agota la mente y disminuye el rendimiento. La buena noticia es que no necesitas una pausa larga ni ropa deportiva para reactivarte. Con solo 60 segundos de movimiento consciente, puedes soltar tensión, oxigenar tu cuerpo y recuperar energía. La activación física express es una herramienta simple y efectiva para mantener el bienestar y la productividad durante tu jornada laboral. Solo se necesita un minuto, un poco de voluntad... y tu propio cuerpo.

1. Inmovilidad: el enemigo invisible del rendimiento

Estar sentado por largos periodos puede parecer inofensivo, pero su impacto en la salud es acumulativo. La falta de movimiento disminuye la circulación sanguínea, aumenta la rigidez muscular y afecta negativamente la postura. Con el tiempo, estas condiciones pueden generar molestias crónicas en la espalda, el cuello y las extremidades. Además, la inmovilidad prolongada reduce la concentración, ralentiza el procesamiento mental y eleva el estrés. El sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades no transmisibles como trastornos musculoesqueléticos, cardiovasculares y metabólicos. En contextos laborales, esto se traduce en menor productividad, mayor ausentismo y un deterioro del bienestar general. Por eso, incorporar pausas breves de movimiento a lo largo del día no es solo una recomendación saludable, sino una estrategia clave para prevenir dolencias, mantener la energía y fomentar un entorno laboral más activo y consciente.

2. ¿Por qué 60 segundos pueden hacer la diferencia?

Nuestro cuerpo responde rápidamente al movimiento. Solo un minuto de actividad puede mejorar la circulación, oxigenar el cerebro y liberar tensión acumulada. Este tipo de microactivación es ideal para quienes tienen jornadas intensas o no pueden alejarse mucho de su puesto de trabajo. Estudios del National Institute for Occupational Safety and Health demuestran que pausas breves de movimiento cada 60–90 minutos mejoran la atención y reducen el riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Un minuto bien aprovechado puede ser la diferencia entre una tarde pesada y una jornada más llevadera.

3. La rutina express que puedes hacer en tu escritorio

No necesitas espacio adicional ni equipo especializado para activarte: esta rutina express de 60 segundos puede realizarse desde cualquier escritorio. Comienza con 15 segundos de rotación de hombros hacia atrás para liberar la tensión del cuello y la espalda alta; sigue con 15 segundos de inclinaciones laterales suaves, respirando con calma para estirar los costados del torso; continúa con 15 segundos de marcha en el lugar para activar piernas y circulación; y finaliza con 15 segundos de respiración profunda elevando los brazos, oxigenando el cerebro y recuperando energía. Este breve circuito combate la fatiga física, mejora la postura y refresca la mente. Y lo mejor: no necesitas ropa deportiva ni salir de tu espacio de trabajo.

4. Movimiento y enfoque: una relación directa

Cuando el cuerpo se activa, la mente se aclara. La tensión muscular acumulada por estar estático disminuye la capacidad de concentración y toma de decisiones. En cambio, incorporar pausas activas regulariza el sistema nervioso, mejora el estado de ánimo y permite afrontar las tareas con mayor agilidad. Las personas que se mueven durante el día reportan niveles más bajos de estrés, mejor rendimiento y menos errores operativos. La activación física no es un lujo: es una estrategia accesible y poderosa para mantener el enfoque y la claridad mental.

5. Sin excusas: todos pueden activarse

Una de las ventajas de esta rutina es su adaptabilidad. No requiere ropa especial, gimnasio ni condiciones específicas. Puede hacerse sentado o de pie, en oficina o en casa, y en cualquier momento del día. Además, no interrumpe el flujo laboral, sino que lo mejora al reducir la fatiga, reactivar la mente y aumentar la disposición. Las organizaciones que integran pausas de movimiento dentro de la jornada laboral reportan menor ausentismo, mejor clima laboral, mayor energía colectiva y un compromiso más fuerte con el bienestar. Promover estas prácticas es parte fundamental de construir una cultura organizacional saludable, eficiente y sostenible.

6. El impacto colectivo del movimiento individual

Cuando una persona incorpora pausas activas a su rutina, no solo mejora su propio bienestar. También influye positivamente en su entorno: transmite energía, reduce tensiones y promueve una actitud más equilibrada. Este cambio individual puede inspirar a otros, creando un efecto multiplicador dentro del equipo. Cuando este hábito se adopta a nivel organizacional, se potencia la productividad, la motivación, la colaboración y el sentido de pertenencia. El movimiento genera bienestar personal... y también cultura corporativa. La clave está en comenzar con lo que cada uno puede hacer desde su lugar: un minuto, un respiro, una decisión consciente y sostenible.

7. Conclusiones y recomendaciones

Mejorar tu bienestar no requiere grandes esfuerzos ni cambios drásticos. Con tan solo un minuto de movimiento puedes liberar tensiones, oxigenar el cuerpo y recuperar la concentración.  trabaja junto a las empresas para implementar estrategias que combinan pausas activas, ergonomía y hábitos sanos, pensadas para fortalecer la salud integral. Porque moverse, aunque sea por 60 segundos, también mejora el foco, el ánimo y el rendimiento.

GLOSARIO

1. Activación física:

Serie de movimientos breves y conscientes que reactivan la energía física y mental durante la jornada laboral.

2. Microactivación:

Ejercicio de duración muy corta, realizado sin interrupciones mayores ni desplazamientos, para reducir la inactividad.

3. Pausa activa:

Descanso breve con movimientos suaves que ayuda a prevenir la fatiga física y mejorar la concentración.

4. Inmovilidad laboral:

Periodo prolongado de sedentarismo asociado a tareas frente a pantallas o estaciones fijas de trabajo.

5. Circulación sanguínea:

Flujo de sangre que lleva oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo. Se estimula con el movimiento.

6. Ergonomía:

Disciplina que adapta el entorno laboral a las capacidades del cuerpo humano para mejorar su bienestar y eficiencia.

7. Bienestar laboral:

Estado de salud física, emocional y mental que permite a las personas desarrollarse adecuadamente en su trabajo.

8. Respiración consciente:

Ejercicio de respiración lenta y controlada que favorece la oxigenación del cuerpo y reduce el estrés.

9. Clima organizacional:

Percepción colectiva del ambiente laboral, influenciada por factores como la comunicación, el liderazgo y el bienestar.

BIBLIOGRAFÍA

- btalent. Estrategias de pausas activas para entornos laborales modernos.
- Organización Mundial de la Salud. Sedentarismo y salud laboral.
- Harvard Health Publishing. Stretching at Work: Simple ways to stay active.
- Mayo Clinic. Office stretches: How to stay flexible at your desk.
- Forbes. Workplace movement: How short breaks boost productivity.
- Stanford University. Brain performance and physical movement.
- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).
- MIT Sloan Management Review. Wellness practices that work.
- Entrénate Chile. Rutinas express de activación física laboral.
- McKinsey & Company. The performance impact of wellness at work.