



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo

2013

PAUSA ACTIVA LABORAL





¿QUÉ ES?

Es una acción encaminada a la recuperación del trabajador con el fin de incrementar el rendimiento y la productividad laboral

DURANTE LA JORNADA LABORAL:

Movimientos repetitivos



Fatiga muscular



Stress muscular



Rendimiento laboral disminuido



Stress mental y físico

OBJETIVOS:

- **Mejorar la productividad**
- **Disminuir el nivel de ansiedad**
- **Disminuir el impacto del factor de riesgo ergonómico y ósteo-muscular**
- **Disminuir las licencias médicas**
- **Mejorar el clima laboral**

BENEFICIOS A NIVEL FISIOLÓGICO:

- ✓ **Promueve la sensación de disposición y bienestar para el trabajo.**
- ✓ **Combate y previene enfermedades provocadas por sedentarismo, estrés, depresión y ansiedad.**
- ✓ **Disminuye el esfuerzo de ejecución de tareas diarias**
- ✓ **Promueve una mejor movilidad y postura**
- ✓ **Mejora la coordinación y la resistencia**
- ✓ **Alivia tensiones musculares**

BENEFICIOS A NIVEL PSICOLÓGICO:

- ✓ **Reduce el nivel d estrés**
- ✓ **Refuerza la autoestima y mejora la autoimagen**
- ✓ **Mejora la atención y concentración**
- ✓ **Favorece el cambio de ritmo**
- ✓ **Despierta la conciencia corporal**
- ✓ **El trabajador se siente valorado por la empresa**

BENEFICIOS A NIVEL SOCIAL:

- ✓ **Promueve la integración social**
- ✓ **Favorece al contacto personal e interpersonal**
- ✓ **Mejora el trabajo en equipo**
- ✓ **Despierta el surgimiento de líderes**
- ✓ **Genera un ambiente de trabajo armónico**

BENEFICIOS A NIVEL EMPRESARIAL :

- ✓ **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.**
- ✓ **Evita el desarrollo de microlesiones, las que acarrearán en lesiones mayores con el paso de los días.**
- ✓ **Mejora la imagen de la empresa o institución**

IMPLEMENTACIÓN

- **Esta actividad se realiza en la propia oficina, no produce desgaste físico ni sudoración.**
- **Se recomienda ambientar el momento y lugar.**
- **Es importante realizar la pausa luego de cumplida 2 horas de jornada.**
- **La estrategia consiste en hacer énfasis en los grupos musculares menos participativos de modo de aliviar los grupos fundamentales acelerando su recuperación.**
- **Se comienza con movilidad de los segmentos a estimular seguido de su estiramiento.**



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo

2013

LA CLAVE:

PRESERVACIÓN