



Instancias del TEC y la UCR elaboraron una rutina de ejercicios para la elongación de diferentes grupos musculares y la movilidad articular durante el trabajo.  
**Imagen tomada de las infografías.**

Recomendaciones del Tecnológico en conjunto con la UCR

## **Mejore su salud y energía con ejercicio durante pausas activas en el trabajo**

2 de Abril 2020 Por: Geovanni Jiménez Mata <sup>[1]</sup>

Movimientos pueden realizarse en periodos cortos durante la jornada laboral

Ya sea **presencialmente** en la **oficina** o desde la **casa**, una jornada de trabajo que implique permanecer en una **posición estática** por varias horas podría traer **repercusiones** para la **salud**

Según información de la Organización Mundial de la Salud (OMS) <sup>[2]</sup> la **falta** de **actividad física** expone a las personas a **problemas** relacionados con el **corazón, sistema respiratorio y muscular**

. Así mismo, puede conllevar al desarrollo de la **depresión**.

Por otra parte, dicha entidad señala a la **ergonomía** como aspecto a considerar en la **promoción** de la **salud** de los **trabajadores**.

Es por eso que, recientemente el Laboratorio de Ergonomía Aplicada de la Escuela de Producción Industrial del Tecnológico de Costa Rica (TEC) [3] en conjunto con la Escuela de Terapia Física de la Universidad de Costa Rica (UCR) [4], elaboraron un **documento ilustrado** con **rutinas de ejercicios** para realizar durante **pequeñas pausas** en **medio del trabajo**.

Esta iniciativa busca mejorar la salud de los trabajadores promoviendo la **activación** de la **circulación sanguínea**, aumento de la **energía corporal** y la **prevención** de **lesiones**.

Dicho aporte aparece en el contexto de una **aplicación considerable del teletrabajo** a nivel **nacional** debido a la emergencia que se vive por la propagación del **Covid-19** y por la que las personas podrían correr **riesgos** por la presumible **menor movilidad diaria** a la que conlleva trabajar desde casa o por **dejar de contar con instalaciones ergonómicamente adecuadas** para su desempeño.

De acuerdo con la ingeniera **Carmen Madriz**, de la Escuela de Ingeniería en Producción Industrial del TEC [5], la **ergonomía** dentro del **espacio de trabajo** puede ser **determinante** en el **rendimiento** de una persona. "Tener un diseño ergonómico da un ajuste adecuado entre las aptitudes o habilidades del trabajador y los requerimientos o demandas de la labor. El objetivo final es optimizar la productividad del colaborador y del sistema de producción, al mismo tiempo que garantizar la satisfacción, la seguridad y salud de los trabajadores", aseguró.

A continuación, se adjunta un documento en formato PDF con las infografías que contienen **12 posiciones y movimientos** del cuerpo que se pueden hacer en una **jornada laboral promedio**, con su respectiva **descripción, tiempo y frecuencia** con la que se pueden **aplicar**.

[https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/media/doc/pausas\\_activas\\_final.pdf](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/media/doc/pausas_activas_final.pdf)

---

**Source URL (modified on 04/24/2020 - 14:49):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3555>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/geovanni-jimenez-mata>

[2] <https://www.who.int/es>

[3] <https://www.tec.ac.cr/ergotec>

[4] <https://www.ucr.ac.cr/>

[5] <https://www.tec.ac.cr/escuelas/escuela-ingenieria-produccion-industrial>