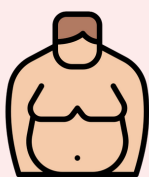


EFFECTOS DE REHABILITACIÓN CON PAUSAS ACTIVAS A DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS DE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC QUERÉTARO, QUERÉTARO, 2020.

ANA SOFÍA HERNÁNDEZ ROMERO



¿Qué ocasionan las largas jornadas de trabajo?

Las largas jornadas de trabajo producen efectos negativos en la salud de las personas, de manera psicológica como la depresión, ansiedad y el insomnio que es producido por el estrés; y de manera física que serían problemas cardiovasculares, problemas músculo-esqueléticos y riesgo de desarrollar obesidad,



Implementación de pausas activas

La implementación de las pausas activas en las jornadas laborales ayudan a disminuir los problemas musculares y psicológicos que presentan los docentes y administrativos. Estas no solo ayudan a mejorar el estado físico de la persona, sino que también ayuda en la parte psicológica, permitiendo que mejore el desempeño laboral de los trabajadores.



Duración de las pausa activas

10-15

Se realiza una rutina de movilizaciones y estiramientos con una duración de 10 a 15 minutos.

¿Cada cuánto hacerlas?

Cada 2 horas

Se realiza la rutina de 15 minutos máximo cada 2 horas, para evitar la fatiga muscular y el dolor por posturas forzadas.

Beneficios de las pausas activas

- Mejoran la condición de salud y en rendimiento laboral
- Mejora la postura, oxigenación muscular y movilidad
- Ayuda con la autoestima
- Ayuda a la formación de líderes
- Mejora el ambiente laboral
- Promueve la integración social
- Disminuye la tensión muscular



Referencias Bibliográficas

Gutiérrez Cabello, C., Torres Zavaleta, K., & Zavaleta Evangelista, K. (2018). EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA LA REDUCCIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL ADMINISTRATIVO EN UNA CLÍNICA DE LIMA.. Repositorio.upch.edu.pe. Retrieved 28 September 2020, from http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3626/Efectividad_GutierrezCabello_Cynthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=El%20beneficio%20para%20la%20instituci%C3%B3n,disminuye%20el%20estr%C3%A9s%2C%20mejora%20la.