





#HGJ PAUSAS ACTIVAS EN EL HOSPITAL GENERAL DE JAÉN

Hospital General de Jaén ¡Servimos de todo Corazón!

Por: Dirección Ejecutiva

#HGJ  PAUSAS ACTIVAS EN EL HOSPITAL GENERAL DE JAÉN 
¿Alguna vez escuchaste el término pausas activas?

Consiste en actividades físicas realizadas en un breve espacio de tiempo durante la jornada laboral, dirigida a que las personas recuperen energías para lograr un mejor desempeño en sus actividades.

Con la preocupación de la presión y el estrés laboral, las pausas activas son un período de recuperación del cuerpo, posterior a los estados de tensión por consecuencia de carga emocional o esfuerzo físico laboral. Constituyéndose en una de las opciones más sencillas para mejorar la salud y el eficiente rendimiento en el trabajo, siendo este proyecto una iniciativa del área de Admisión y Registros Médicos de la Unidad de Estadística e Informática.

Estas pausas activas que se realizan a diario, son la expresión genuina del interés del Hospital General de Jaén por recibir a los usuarios externos e internos con calidad y calidez, haciendo su estancia mucho más placentera en el HGJ, durante su tiempo de espera y/o actividad laboral. Con la finalidad de poder generar un clima positivo, mejorar las relaciones interpersonales, reactivar la energía, disminuir el estrés, la sensación de fatiga y promoviendo una atención amigable, así como para la mejora del rendimiento laboral motivando la creatividad; la ejecución de nuestras pausas activas ha permitido conectar con el usuario, generar confianza, mejorar la comunicación, reducir el estrés, logrando una mejor calidad de atención y una mayor productividad.

Es por eso la importancia de que nuestro personal lo practica con regularidad, por lo que se recomienda realizar las pausas por lo menos dos veces al día teniendo una duración máxima de 10 minutos para que el cuerpo obtenga la suficiente energía logrando continuar con las actividades del día para obtener los beneficios que conllevan para su desempeño, siendo además un ejercicio recomendado para evitar que algunas partes corporales se atrofien o sufran lesiones que a futuro generen malos hábitos posturales.



Existen varios ejercicios que se pueden realizar durante la jornada laboral, incluso en el mismo puesto de trabajo, como: girar el torso de izquierda a derecha, estirar los brazos de un lado a otro, mover la cabeza hacia los lados o mover las muñecas circularmente en donde se puede evidenciar el trabajo de nuestro personal en cooperación con los usuarios/pacientes y también con los mismos trabajadores que están en constante estrés laboral.

Beneficios de las pausas activas

- Rompen la rutina de trabajo y reactivan la energía de las personas, por lo que su estado de ánimo y alerta mejora notablemente.
- Disminuyen el estrés y sensación de fatiga.
- Motivan y mejoran las relaciones interpersonales y promueven la integración social.
- Mejoran la condición del estado de salud general al estimular y favorecer la circulación del flujo sanguíneo.
- Disminuye la acumulación de ácido láctico y el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias.
- Libera el estrés y reduce la tensión muscular.
- Mejora la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y el desempeño laboral.
- Promueve el surgimiento de nuevos líderes.

Ahora que conoces los beneficios e importancia de las pausas activas, ¡ánimate a realizarlas!