



# ALTERNEMOS LAS ACTIVIDADES DURANTE EL DÍA

**Dra. Fabiola  
Maureira Carrasco**  
Profesora Asistente  
Departamento de Ergonomía



**Recuerda lo que ya te hemos aconsejado en las cápsulas anteriores:** ningún escritorio o silla va a evitar que sufras dolores musculoesqueléticos si trabajas o estás frente al escritorio por un tiempo prolongado.

De hecho, si participas en una actividad (un webinar, una reunión o una sesión sincrónica) como un simple espectador pasivo, el cansancio o fatiga normal aparecerá a los 30 minutos. Entonces, en aquellas actividades en las que estés activamente implicado, tanto física como mentalmente, deberías hacer una pausa por cada hora de trabajo. Si pensamos en nuestras clases, lo ideal sería coordinarnos entre profesores y alumnos para hacer pausas cada 45 minutos, las cuales podrían durar entre 5 a 15 minutos.

## ¿Qué podemos hacer en este tiempo?

Haz actividades de activación dinámica de otros segmentos corporales. Algunos consejos son:



1

### Haz alguna actividad física para moverte.

Por ejemplo, puedes hacer la cama, ordenar tu ropa; tu pieza; ir a buscar agua o alguna infusión; ir a buscar algo para comer, como una fruta, un cereal o una verdura.



2

### Llama por teléfono a algún ser querido para saber cómo está.



3

### Ventila tu pieza, abre las ventanas y aprovecha de respirar aire fresco.



4

### Haz los ejercicios de respiración abdominal.



5

Otra opción es realizar ejercicios compensatorios o pausas activas, puesto que incrementan la capacidad física y evitan la aparición de molestias musculoesqueléticas. No te preocupes, pues en una próxima cápsula se profundizará sobre este importante tema.

Las pausas pueden ser dinámicas cuando cambiamos de una actividad a otra, sea esta académica o no académica, con la finalidad de descansar de algunas funciones cognitivas sedentarias. Por ejemplo:



Asea tu pieza o, bien, ofrece tu ayuda para limpiar algunas dependencias del hogar.



Revisa las tareas de tus hijos o acompaña sus clases.



Arregla el jardín de la casa o los maceteros del departamento.



Prepara la comida o sé ayudante de cocina.



Haz las compras que se necesiten en el hogar.



Escucha música.



Disfruta viendo un programa cultural de entretenimiento.



Haz ejercicio.



Sal a caminar, aunque sea dentro del edificio, en la caja escalera o en el patio.



Sube y baja escaleras.



Baila solo o acompañado.



Ordena tu material de trabajo y estudio.



Asiste a tus familiares mayores o a quienes necesiten de cuidados médicos.

