



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
TECNIEMPRESARIAL WISSEN**

**CARRERA:
TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA**

**TEMA: "DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS Y
MOVILIDAD FÍSICA PARA EL INSTITUTO WISSEN"**

TRABAJO DE TITULACIÓN

**Modalidad:
HÍBRIDA**

**Autor:
MANUEL ENRIQUE VINTIMILLA RIVADENEYRA**

**Tutor:
LUIS SANTIAGO CÓRDOVA VALENCIA, LIC.**

Cuenca – Ecuador

OCTUBRE 2025 – MARZO 2026

AGRADECIMIENTOS

Agradezco de manera especial a Dios por la vida. Al rector, Dr. Juan Francisco Cordero, por el apoyo brindado en todo momento para alcanzar esta meta. A los directivos y coordinadores, quienes de la mano de la vicerrectora, Mgt. Ximena Alvear, han brindado total apoyo en la realización de las actividades de socialización y ejecución de las pausas activas presenciales y virtuales, en trabajo conjunto con el equipo de Wissen Activo. Agradezco a mis tutores Andrés Llivisaca y Santiago Córdova por la guía y conocimientos compartidos. De manera especial a la Lic. Mercedes Zambrano, fisioterapeuta, quien aportó de forma desinteresada.

DEDICATORIA

Dedico todo el esfuerzo a mi familia, que son el ancla para tener los pies en la tierra, y por quienes cada proyecto o meta se cristaliza. Con amor profundo para LLilli, Nicole y Luana.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I	10
1. EL SEDENTARISMO EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR	10
1.1. Contextualización del entorno	10
1.2. Justificación teórica, social y aplicada del estudio	12
1.3. Alcances y limitaciones del estudio	13
CAPÍTULO II	14
2. MOVILIDAD Y PAUSAS ACTIVAS	14
2.1. Actividad física y trabajo	14
2.1.1. Modelos teóricos de la actividad física en el ámbito laboral	14
2.1.2. Enfoque de salud ocupacional y ergonomía	15
2.1.3. Evidencia científica internacional (Europa y Latinoamérica)	15
2.2. Pausas activas como estrategia de intervención	16
2.2.1. Definiciones comparativas	16
2.2.2. Tipologías de pausas activas	16
2.2.3. Pausas activas digitales	17
2.2.4. Pausas activas virtuales	18
2.2.5. Protocolos de duración, frecuencia e intensidad	19
2.2.6. Comparación entre modelos institucionales	19
2.3. Beneficios biopsicosociales de la actividad física en el trabajo	19
2.3.1. Beneficios fisiológicos	19
2.3.2. Beneficios psicológicos	20
2.3.3. Beneficios organizacionales	20
CAPÍTULO III	21

3.	METODOLOGÍA DEL PROYECTO	21
3.1.	Enfoque metodológico	21
3.2.	Diseño técnico del proyecto de intervención	21
3.2.1.	Estructura general del programa de pausas activas.....	23
3.3.	Programa detallado de ejercicios	24
3.3.1.	Rutinas base	24
3.3.2.	Progresiones del programa	33
3.3.3.	Adaptaciones según población	33
	CAPÍTULO IV	35
4.	PROPUESTA DE MATERIALES TUTORIALES Y DE EVALUACIÓN	35
4.1.	Propuesta de cartel modelo para las oficinas.....	35
4.2.	Propuesta de video tutorial	35
4.3.	Indicadores de impacto del programa	35
4.4.	Elementos de evaluación	36
4.4.1.	Evaluación de procesos	36
4.4.2.	Evaluación de resultados físicos y psicológicos	37
4.4.3.	Evaluación organizacional	37
4.4.4.	Evaluación de sostenibilidad	37
4.5.	Propuesta del esquema de evaluación	38
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
	ANEXOS	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Esquema de evaluación propuesto</i>	38
--	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Inclinación anterior de cuello</i>	24
Figura 2. <i>Inclinación posterior de cuello</i>	24
Figura 3. <i>Inclinación lateral de cuello</i>	25
Figura 4. <i>Giro de cuello con inclinación</i>	25
Figura 5. <i>Circulares de hombros hacia atrás</i>	26
Figura 6. <i>Fortalecimiento de nucales posteriores</i>	26
Figura 7. <i>Flexión de tronco desde posición sentado</i>	27
Figura 8. <i>Inclinación lateral de tronco</i>	27
Figura 9. <i>Rotaciones suaves de tronco</i>	28
Figura 10. <i>Cruce de pierna con flexión de tronco</i>	28
Figura 11. <i>Estiramiento de pantorrillas o gemelos</i>	29
Figura 12. <i>Extensión de rodilla y mantenimiento</i>	29
Figura 13. <i>Fortalecimiento del core en silla</i>	30
Figura 14. <i>Marcha estacionaria / cardio</i>	30
Figura 15. <i>Estiramiento de brazos</i>	31
Figura 16. <i>Estiramiento de antebrazos</i>	31
Figura 17. <i>Respiración diafragmática</i>	32
Figura 18. <i>Respiración diafragmática combinada</i>	32

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. <i>Informe estudio interno -no publicado- sobre molestias</i>	46
Anexo 2. <i>Propuesta de cartel modelo tutorial para las oficinas</i>	52
Anexo 3. <i>Propuesta del video tutorial de Pausas Activas para oficina</i>	52

RESUMEN

El presente proyecto propone el diseño de un programa de pausas activas y un esquema de evaluación, orientado a la mejora de la salud física, psicológica y organizacional de estudiantes, docentes y administrativos del Instituto Superior Tecnológico Wissen, por los altos niveles de sedentarismo detectados y el prolongado uso de dispositivos digitales. En la actualidad, organismos internacionales de salud y trabajo advierten que el sedentarismo asociado a actividades laborales y educativas representa un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos, fatiga visual, estrés laboral y disminución del rendimiento productivo. Desde la perspectiva de la Administración Deportiva y la promoción de la salud ocupacional, el proyecto plantea una propuesta metodológica basada en rutinas breves de ejercicio físico, realizadas durante la jornada académica o laboral, presencial y virtual. El programa contempla ejercicios de movilidad articular, estiramientos, activación muscular y pausas de recuperación visual, estructurados en series progresivas y adaptables a diferentes poblaciones. La investigación se desarrolla con un enfoque de carácter descriptivo-propositivo, que incluye revisión de literatura científica, diseño técnico del programa de pausas activas y una propuesta de un sistema de evaluación, con base en indicadores de participación, bienestar físico, reducción del estrés y mejora en la percepción del clima organizacional. Se espera que el programa contribuya a la prevención en salud y genere beneficios organizacionales.

PALABRAS CLAVE: Pausas Activas; Programa saludable; Salud laboral; Actividad física; Administración Deportiva; Talento Humano.

ABSTRACT

This project proposes the design of an active breaks program and an evaluation framework aimed at improving the physical, psychological, and organizational health of students, faculty, and administrative staff at the Instituto Superior Tecnológico Wissen, in response to the high levels of sedentary behavior detected and the prolonged use of digital devices. Currently, international health and labor organizations warn that sedentary lifestyles associated with work and educational activities represent a significant risk factor for the development of musculoskeletal disorders, visual fatigue, work-related stress, and decreased productivity. From the perspective of Sports Administration and occupational health promotion, the project proposes a methodological approach based on short routines of physical exercise performed during the academic or workday, both in face-to-face and virtual environments. The program includes joint mobility exercises, stretching, muscle activation, and visual recovery breaks, structured in progressive series and adaptable to different populations. The research is developed using a descriptive–propositional approach, which includes a review of scientific literature, the technical design of the active breaks program, and the proposal of an evaluation system based on indicators of participation, physical well-being, stress reduction, and improvement in the perception of the organizational climate. The program is expected to contribute to health prevention and generate organizational benefits.

KEYWORDS: Active Breaks; Healthy Program; Occupational Health; Physical Activity; Sports Administration; Human Talent.

INTRODUCCIÓN

La salud física y mental de todos los colaboradores y estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Wissen es el aspecto más importante dentro de esta propuesta de diseñar un programa de pausas activas y movilidad física, para ser implementado de forma progresiva en las diferentes jornadas de trabajo y estudio, tanto presencial como virtual del instituto.

Como parte del proyecto, se busca primeramente reconocer cuáles son las principales molestias musculoesqueléticas que provocan el sedentarismo y las posturas prolongadas en el espacio de trabajo. Para ello, se revisará la bibliografía disponible y el informe del sondeo realizado a estudiantes, docentes y administrativos del Instituto Wissen en el año 2025.

Asimismo, se conocerá sobre las pausas activas y sus beneficios fisiológicos, psicológicos y organizacionales, así como también los protocolos de duración y la frecuencia de aplicación, como parte de la estrategia de adaptación al entorno laboral y académico del instituto.

Posteriormente, se presentará la metodología del proyecto junto con el diseño técnico, la estructura básica del programa de pausas activas y el detalle de las rutinas de ejercicios, tanto de estiramiento y/o fortalecimiento muscular, como de respiración controlada, ambas de fácil adaptación, según la población objetivo (administrativos, docentes, estudiantes).

Finalmente, el proyecto presenta un cartel modelo para las oficinas del instituto, con las indicaciones necesarias para la realización de las pausas activas, un video tutorial y un esquema de evaluación para el seguimiento y control del programa.

CAPÍTULO I

1. EL SEDENTARISMO EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR

1.1. Contextualización del entorno

El entorno laboral moderno se caracteriza por una progresiva reducción de la actividad física integrada a las tareas cotidianas, como consecuencia directa del avance tecnológico, la digitalización de procesos y la automatización de funciones administrativas y académicas. En las últimas décadas, el trabajo físico ha sido reemplazado, en gran medida, por actividades intelectuales que requieren el uso constante de computadoras, dispositivos móviles y plataformas virtuales. Esta transformación ha dado lugar a un modelo laboral y educativo altamente sedentario, en el que las personas permanecen sentadas durante largos periodos, adoptando posturas estáticas y realizando movimientos repetitivos de baja variabilidad.

En el ámbito de la educación superior, este fenómeno se intensifica debido a la naturaleza misma de las funciones que desempeñan los distintos actores institucionales. El personal administrativo realiza tareas prolongadas de gestión, planificación y control frente a pantallas; los docentes combinan actividades de docencia presencial o virtual con labores de investigación y preparación académica; mientras que los estudiantes dedican extensas horas al estudio autónomo, clases magistrales y trabajo en entornos virtuales de aprendizaje. Esta dinámica genera una elevada carga cognitiva acompañada de una escasa demanda motriz, configurando un escenario propicio para la aparición de fatiga física y mental.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2022) señala que los cambios en la organización del trabajo han incrementado los riesgos ergonómicos, particularmente aquellos asociados a posturas prolongadas, movimientos repetitivos y falta de pausas activas durante la jornada. En concordancia, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) advierte que el

sedentarismo ocupacional constituye un factor de riesgo independiente para múltiples patologías, incluso en personas que realizan actividad física fuera del horario laboral. Este contexto evidencia la necesidad de intervenir directamente en los espacios donde se desarrollan las actividades laborales y académicas, como es el caso del Instituto Tecnológico Superior Wissen.

A nivel regional, América Latina presenta cifras preocupantes en relación con la inactividad física. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) reporta que aproximadamente el 39 % de los adultos en la región no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por la OMS. Esta situación se agrava en contextos urbanos y en sectores laborales asociados a actividades administrativas, educativas y de servicios, donde el tiempo en que las personas permanecen sentados, supera las ocho horas diarias.

Estudios realizados en países latinoamericanos evidencian una alta prevalencia de molestias musculoesqueléticas en trabajadores de oficina y personal administrativo. Parra (2024) encontró que más del 60 % de los oficinistas evaluados presentaba dolor en cuello, hombros y extremidades superiores, asociado a posturas prolongadas y falta de pausas durante la jornada laboral, lo que concuerda plenamente con los resultados de un estudio interno -no publicado-, realizado por el autor de este trabajo de titulación en el Instituto Superior Tecnológico Wissen en 2025 (ver Anexo 1). De manera similar, investigaciones desarrolladas a nivel nacional, en Ecuador, señalan que la ausencia de programas sistemáticos de actividad física intra-jornada impacta negativamente en la calidad de vida laboral y el desempeño personal (Redrován, 2022).

El problema central que aborda este proyecto es el sedentarismo prolongado en la jornada laboral y académica, y sus efectos negativos sobre la salud, el bienestar y el rendimiento de los integrantes del Instituto Tecnológico Superior Wissen. La falta de movimiento regular durante el día genera un desequilibrio entre la carga cognitiva y la demanda física, lo que se traduce en fatiga

acumulada, disminución de la concentración y mayor riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

Martínez y otros (2011) señalan que la ausencia de actividad física durante la jornada laboral favorece estilos de vida sedentarios y limita la adopción de hábitos saludables, incluso fuera del entorno de trabajo. Este fenómeno se ve reforzado por factores organizacionales como la presión por el cumplimiento de tareas, la cultura institucional centrada exclusivamente en la productividad y la escasa priorización del bienestar físico como componente del desempeño.

Al respecto, las autoridades institucionales y los responsables de la gestión del talento humano desempeñan un rol clave, ya que la implementación o ausencia de políticas de bienestar incide directamente en las condiciones de trabajo y estudio. Desde esta perspectiva, la Administración Deportiva emerge como un actor estratégico capaz de articular programas de actividad física alineados con los objetivos organizacionales y las necesidades de la comunidad educativa Wissen.

1.2. Justificación teórica, social y aplicada del estudio

Desde el ámbito académico, este proyecto contribuye a la aplicación práctica de los conocimientos de la Administración Deportiva, integrando conceptos de planificación, gestión y evaluación de programas de actividad física. Aporta evidencia contextualizada sobre la pertinencia de las pausas activas como estrategia de intervención en instituciones de educación superior.

Institucionalmente, el proyecto responde a la necesidad de mejorar las condiciones de trabajo y estudio, fortaleciendo el bienestar integral de la comunidad educativa. La implementación de un programa de pausas activas permite a la institución avanzar hacia modelos de gestión más humanos y sostenibles.

A nivel social, la promoción de la actividad física en entornos educativos contribuye a la formación de hábitos saludables que trascienden el espacio institucional. La educación superior

cumple un rol formador no solo en lo académico, sino también en la construcción de estilos de vida saludables.

Y desde una perspectiva económica, diversos estudios indican que los programas de bienestar laboral generan retornos positivos mediante la reducción del ausentismo y los costos asociados a enfermedades laborales (Navarro *et al.*, 2023). Por todo esto, las pausas activas representan una intervención de bajo costo y alto impacto.

1.3. Alcances y limitaciones del estudio

El presente proyecto tiene un alcance aplicado y preventivo. Se centra en el diseño de un programa de pausas activas y movilidad física adaptado al contexto del Instituto Tecnológico Superior Wissen. No contempla diagnósticos clínicos individuales ni tratamientos terapéuticos, sino acciones de promoción de la salud y prevención primaria.

Asimismo, el estudio no pretende medir indicadores biomédicos específicos, sino presentar un cartel modelo para las diferentes áreas del instituto, con las indicaciones necesarias para la realización de las pausas activas, un video tutorial y un esquema de evaluación para el seguimiento y control del programa.

CAPÍTULO II

2. MOVILIDAD Y PAUSAS ACTIVAS

2.1. Actividad física y trabajo

2.1.1. Modelos teóricos de la actividad física en el ámbito laboral

La relación entre actividad física y trabajo ha sido abordada desde diversos modelos teóricos que buscan explicar cómo el movimiento corporal influye en la salud, el bienestar y el rendimiento en contextos ocupacionales. Uno de los enfoques más difundidos es el modelo de los determinantes de la salud, el cual reconoce que la actividad física es un factor modificable que interactúa con condiciones laborales, sociales y organizacionales (OMS, 2020). Desde este modelo, el trabajo no solo constituye una fuente de ingresos, sino también un espacio clave para la promoción de estilos de vida activos.

Otro modelo relevante es el modelo ecológico de la actividad física, que plantea que el comportamiento activo o sedentario está determinado por múltiples niveles de influencia: individual, interpersonal, organizacional y ambiental. En el ámbito laboral, este modelo permite comprender que la inactividad no depende exclusivamente de la voluntad individual, sino de la estructura del trabajo, los tiempos asignados, la cultura organizacional y el diseño de los espacios (Sallis *et al.*, 2015). En instituciones educativas, por ejemplo, la rigidez de horarios y la priorización de tareas cognitivas, limitan la posibilidad de adoptar conductas activas en la jornada.

Desde la perspectiva de la Administración Deportiva y la gestión del talento humano, cobra especial relevancia el modelo de bienestar organizacional, el cual sostiene que la salud física y mental de los trabajadores influye directamente en su compromiso, desempeño y permanencia en la organización. En este sentido, la actividad física laboral se concibe como una inversión estratégica más que como un beneficio accesorio (Navarro *et al.*, 2023).

2.1.2. Enfoque de salud ocupacional y ergonomía

La salud ocupacional se define como el conjunto de actividades orientadas a promover y proteger la salud de los trabajadores mediante la prevención de riesgos derivados del trabajo. Tradicionalmente, este enfoque se centró en la reducción de accidentes y enfermedades profesionales; sin embargo, en las últimas décadas ha incorporado una visión más integral que incluye factores psicosociales, ergonómicos y de estilo de vida (OIT, 2022).

La ergonomía, como disciplina aplicada, estudia la adaptación del trabajo a las capacidades y limitaciones del ser humano. En contextos sedentarios, la ergonomía no solo se ocupa del diseño del mobiliario, sino también de la organización del tiempo de trabajo y la necesidad de alternar posturas y movimientos. Redrován (2022) sostiene que la combinación de ajustes ergonómicos con pausas activas sistemáticas resulta más efectiva que la aplicación aislada de cualquiera de estas estrategias.

Desde este enfoque, la actividad física durante la jornada laboral se concibe como una medida preventiva primaria, orientada a reducir la carga biomecánica acumulada y a favorecer la recuperación funcional del sistema musculoesquelético. La falta de movimiento prolongado, aun en posturas consideradas “correctas”, genera fatiga muscular estática y disminución de la irrigación sanguínea, lo que explica la alta prevalencia de molestias en cuello, espalda y extremidades superiores en trabajadores administrativos (Parra, 2024).

2.1.3. Evidencia científica internacional (Europa y Latinoamérica)

La evidencia científica internacional respalda de manera consistente la incorporación de actividad física en el lugar de trabajo. En Europa, múltiples estudios han demostrado que las intervenciones de actividad física intra-jornada reducen significativamente el dolor musculoesquelético y mejoran la percepción de bienestar. Un metaanálisis realizado por Proper y

van Mechelen (2007) concluyó que los programas de actividad física en el trabajo generan beneficios moderados pero sostenidos en la salud y el desempeño laboral.

En América Latina, aunque la producción científica es más reciente, los resultados son concordantes. Martínez y otros (2011) evidenciaron que la implementación de pausas activas en funcionarios públicos incrementó los niveles de actividad física semanal y favoreció cambios positivos en los hábitos de movimiento. De manera similar, estudios en Ecuador y Colombia reportan mejoras en la calidad de vida laboral tras la aplicación de programas estructurados de pausas activas (Redrován, 2022; Parra, 2024).

2.2. Pausas activas como estrategia de intervención

2.2.1. Definiciones comparativas

Las pausas activas han sido definidas por diversos organismos y autores, con matices que responden a contextos culturales y disciplinarios. La OMS (2020, Actividad física) las concibe como interrupciones breves del sedentarismo destinadas a promover el movimiento y reducir los riesgos asociados a la inactividad física. En el ámbito iberoamericano, Martínez y otros (2011) las definen como espacios planificados dentro de la jornada laboral para realizar ejercicios físicos sencillos orientados a mejorar la salud y el bienestar.

Otra definición señala que “Las pausas activas consisten en la realización de ejercicios físicos de corta duración durante la jornada laboral, con el objetivo de disminuir la fatiga, prevenir lesiones musculoesqueléticas y mejorar el desempeño” (Redrován, 2022, p. 34).

Mas, sin embargo, todas estas definiciones coinciden en tres ejes fundamentales: brevedad, prevención y adaptación al contexto laboral o académico.

2.2.2. Tipologías de pausas activas

La literatura identifica diversas tipologías de pausas activas, las cuales pueden clasificarse

según su objetivo principal. Entre las más frecuentes se encuentran:

- Pausas de movilidad articular, para mantener o recuperar el rango de movimiento.
- Pausas de estiramiento, enfocadas en reducir la tensión muscular.
- Pausas de activación, que buscan elevar ligeramente la frecuencia cardíaca.
- Pausas de relajación, centradas en la respiración y la conciencia corporal.

Parra (2024) señala que la combinación de diferentes tipologías dentro de un mismo programa resulta más efectiva que la aplicación repetitiva de un solo tipo de ejercicio.

2.2.3. Pausas activas digitales

Los riesgos de salud asociados al uso intensivo de dispositivos digitales incluyen trastornos musculoesqueléticos, tensión ocular y estrés cognitivo por posturas estáticas, especialmente cuando se trabaja sin descansos regulares. El concepto de ergonomía digital integra la prevención de lesiones anatómicas y visuales derivadas del uso prolongado de pantallas, proponiendo pausas activas como estrategia de intervención preventiva. Estas rutinas cortas consisten en ejercicios de movilidad articular, estiramientos y cambios de posición corporal que se realizan después de un periodo sostenido frente a una pantalla para aliviar tensión y mejorar la circulación (Sierra, 2026).

Las pausas activas digitales se han incorporado como estrategias simples y efectivas para prevenir molestias musculoesqueléticas y fatiga visual derivadas del uso prolongado de dispositivos digitales. El uso continuo de pantallas —ya sea de computadores, móviles o tablets— está asociado con tensión ocular, dolor cervical y fatiga postural derivada de posturas prolongadas. Por lo que, es necesario implementar descansos planificados cada cierto tiempo, interrumpiendo el trabajo con movimientos corporales suaves que contrarresten el sedentarismo visual y postural asociado a las pantallas. Estas pausas, además de promover cambios de postura, ayudan a reducir la tensión acumulada en músculos del cuello, hombros y espalda al caminar brevemente y realizar

estiramientos simples de cuello y brazos durante breves intervalos regulares (Bermejo, 2025).

De manera complementaria, se recomienda aplicar la regla 20-20-20, que consiste en, cada 20 minutos de exposición a pantallas, desviar la mirada a un objeto situado a unos 20 pies (6 mts.) durante al menos 20 segundos para aliviar la fatiga visual (Serrano y Perdomo, 2025).

2.2.4. Pausas activas virtuales

Durante la pandemia de COVID-19 y la expansión de la educación virtual, se ha documentado el uso de pausas activas como estrategia pedagógica en clases virtuales para promover el bienestar emocional, la atención y la regulación del estrés entre estudiantes universitarios. Un estudio realizado en la Universidad de Lima encontró que la inclusión de pausas activas dentro de sesiones de enseñanza online ayudó a los estudiantes a regular estados emocionales como estrés, ansiedad y frustración, mejorando su bienestar personal general. El estudio recogió testimonios de estudiantes que reportaron una mayor capacidad para afrontar la sobrecarga académica durante clases virtuales cuando las pausas activas se integraron como parte de la rutina docente (Lovón, 2021).

Estas intervenciones, aunque no siempre están formalizadas en los currículos virtuales, responden a una necesidad real derivada del incremento de las clases sin pausas intermedias y del uso intensivo de dispositivos electrónicos para acceder a contenidos, videoconferencias y evaluaciones (UCM, 2021).

Por lo que, integrar pausas activas en entornos virtuales de educación superior no solo tiene beneficios físicos, sino también psicológicos y pedagógicos: al ofrecer descansos breves con actividad física ligera, se favorece la motivación, la interacción y la disposición para participar en actividades académicas. Esto es especialmente relevante para estudiantes que permanecen largas horas frente a pantallas en modalidad virtual, ya que las pausas activas funcionan como

herramienta de autocuidado y de soporte para el aprendizaje activo (Uribe y Palomino, 2022).

2.2.5. Protocolos de duración, frecuencia e intensidad

En cuanto a la duración, la mayoría de estudios coinciden en que las pausas activas deben oscilar entre 5 y 15 minutos, dependiendo del tipo de actividad y del contexto laboral. Martínez et al. (2011) reportan intervenciones de 15 minutos, dos veces por semana, mientras que otros autores recomiendan pausas más cortas pero diarias para romper el sedentarismo prolongado.

La frecuencia óptima se sitúa entre dos y tres pausas por jornada laboral, con una intensidad ligera a moderada. La OMS (2020, Actividad física) enfatiza que incluso actividades de baja intensidad, realizadas de forma regular, generan beneficios significativos cuando interrumpen periodos prolongados de sedentarismo.

2.2.6. Comparación entre modelos institucionales

Los modelos institucionales de pausas activas varían según el grado de formalización y apoyo organizacional. En algunos casos, se implementan como iniciativas voluntarias; en otros, se integran a políticas de bienestar laboral. Navarro et al. (2023) destacan que los modelos con respaldo institucional y seguimiento sistemático presentan mayores tasas de adherencia y mejores resultados en términos de bienestar y desempeño.

2.3. Beneficios biopsicosociales de la actividad física en el trabajo

2.3.1. Beneficios fisiológicos

Desde el punto de vista fisiológico, la actividad física intra-jornada genera beneficios en múltiples sistemas. A nivel musculoesquelético, reduce la rigidez muscular, mejora la elasticidad y previene lesiones por sobreuso. A nivel cardiovascular, favorece la circulación y contribuye al control de factores de riesgo como la hipertensión y el sobrepeso (OMS, 2020).

2.3.2. Beneficios psicológicos

En el plano psicológico, las pausas activas se asocian con reducción del estrés, mejora del estado de ánimo y aumento de la atención y la motivación. Reyes y otros (2025) encontraron que los trabajadores que participaron en programas de pausas activas presentaron niveles significativamente menores de estrés laboral, destacando el efecto regulador del movimiento sobre la carga emocional.

2.3.3. Beneficios organizacionales

A nivel organizacional, los beneficios se reflejan en un mejor clima laboral, mayor cohesión de los equipos y reducción del ausentismo. Navarro et al. (2023) afirman que la actividad física en el trabajo contribuye a fortalecer el compromiso organizacional y la percepción de apoyo institucional.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DEL PROYECTO

3.1. Enfoque metodológico

El presente proyecto adopta un enfoque metodológico aplicado, con un diseño descriptivo–propositivo, orientado a la solución de un problema real identificado en el Instituto Wissen: el sedentarismo prolongado y sus efectos sobre la salud, el bienestar y el rendimiento laboral y académico. Este enfoque resulta pertinente debido a que el objetivo del estudio no es la experimentación clínica ni la medición biomédica avanzada, sino el diseño de un programa estructurado de pausas activas, fundamentado en evidencia científica. Además, agrega herramientas metodológicas como la capacitación y micro-talleres de socialización y ejecución de pausas activas tanto presenciales como virtuales, desarrollados en coordinación con el programa de Vinculación con la Sociedad y su proyecto Wissen Activo.

De acuerdo con Hernández-Sampieri y otros (2014), los estudios aplicados buscan generar conocimiento práctico que permita intervenir sobre una realidad concreta, característica que se ajusta plenamente a la naturaleza de este proyecto. Desde la Administración Deportiva, este enfoque facilita la integración de procesos de planificación, ejecución, seguimiento y evaluación, propios de la gestión de programas de actividad física en contextos no deportivos tradicionales.

Asimismo, el diseño metodológico se apoya en una revisión documental sistemática de artículos científicos, tesis y documentos de organismos internacionales (OMS, OIT, OPS), complementada con el diseño técnico del programa de intervención. Este procedimiento garantiza la validez teórica de la propuesta y su adecuación al contexto institucional.

3.2. Diseño técnico del proyecto de intervención

El proyecto se estructura como una propuesta técnica de intervención institucional,

orientada a la promoción de la salud y la prevención primaria. El diseño del programa de pausas activas responde a los principios de simplicidad, seguridad, progresividad y adaptabilidad, de modo que pueda ser aplicado a una población heterogénea sin requerir equipamiento especializado.

Desde la perspectiva de Redrován (2022), los programas de pausas activas exitosos son aquellos que se integran de forma natural a la jornada laboral o académica, evitando la percepción de interrupción negativa de las tareas. Por ello, el programa se diseña para ser implementado en espacios reducidos (oficinas, aulas, pasillos), con ejercicios de bajo riesgo y fácil ejecución.

El diseño técnico contempla cuatro fases operativas:

1) Fase de sensibilización y capacitación

A través de micro-talleres enfocados en la socialización del tema y sus beneficios, así como también en la aplicación de sesiones cortas de pausas activas guiadas.

2) Fase de implementación inicial

A través de implementación de sesiones cortas de pausas activas guiadas, enfocadas en rutinas de estiramientos, fortalecimientos y relajación.

3) Fase de progresión y consolidación

En estas sesiones cortas de pausas activas guiadas, se van incorporando progresiones y variantes de ejercicios según el nivel de cada persona, incluyendo actividades dinámicas que permitan además la generación de espacios sociales de sano esparcimiento.

4) Fase de seguimiento

Para esta fase, se dejará un esquema de evaluación que podrá ser usado tanto por la persona encargada del Departamento de Talento Humano, como por el resto de directores departamentales y maestros de aula.

Cada fase se articula con base en los objetivos del proyecto y las actividades específicas.

3.2.1. Estructura general del programa de pausas activas

El programa se organiza en rutinas breves, con una duración aproximada de 5 a 10 minutos, a realizarse dos o tres veces por jornada laboral o académica. Esta estructura se fundamenta en las recomendaciones de la OMS (2020, Actividad física), que señala que interrumpir periodos prolongados de sedentarismo con actividad física ligera genera beneficios significativos para la salud.

Cada rutina se compone de tres momentos:

- Activación inicial (1–2 minutos)
- Movilidad y/o estiramiento dirigido (3–6 minutos)
- Cierre y regulación (1–2 minutos)

3.3. Programa detallado de ejercicios

3.3.1. Rutinas base

Rutina 1: Movilidad cervical y de hombros

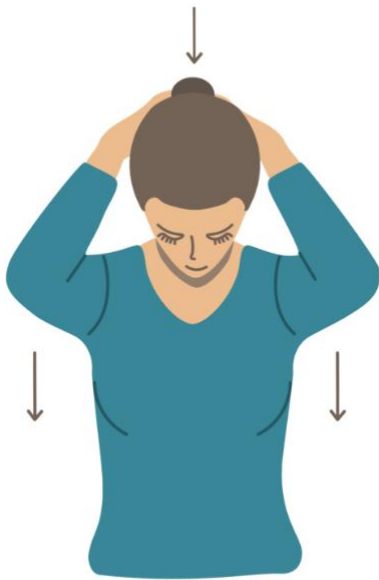
Objetivo: Reducir tensión en cuello y en cintura escapular.

Ejercicios:

- Flexión y extensión cervical.

Figura 1

Inclinación anterior de cuello



(Bauzá, 2025)

Figura 2

Inclinación posterior de cuello



(a care, 2022)

En la posición sentado, incline suavemente el cuello hacia adelante, mantenga 10 segundos, tome aire y regrese suavemente mientras exhala. De la misma manera incline suavemente el cuello hacia atrás, mantenga 10 segundos, tome aire y regrese suavemente mientras exhala. Realizar 2 a 3 series por cada estiramiento.

- Inclinationes laterales de cuello.

Figura 3

Inclinación lateral de cuello



(a care, 2022)

Figura 4

Giro de cuello con inclinación



(Fisio Camargo, 2026)

En la posición sentado, incline suavemente el cuello hacia el lado izquierdo, mantenga 10 segundos, tome aire y regrese suavemente mientras exhala. De la misma manera, incline suavemente el cuello hacia el lado derecho, mantenga 10 segundos, tome aire y regrese suavemente mientras exhala. Realizar 2 a 3 series por cada estiramiento.

- Círculos de hombros y fortalecimiento de nucales.

Figura 5

Circulares de hombros hacia atrás



(Memorial Sloan Kettering Cancer Center, 2021)

Figura 6

Fortalecimiento de nucales posteriores



(Merino, 2020)

En la posición sentado, realice suavemente movimientos circulares de hombros hacia atrás, tres series de 10 repeticiones. En la posición sentado, entrelace sus manos detrás de su cabeza y empuje la cabeza hacia atrás, tratando de sostener con sus manos, o en la posición de pie, coloque un balón detrás de su cabeza y empuje el balón, mantenga 10 segundo y suelte suavemente.

(Tres series, de 8-10 repeticiones por movimiento y tres series de 10 segundos para el fortalecimiento).

Rutina 2: Movilidad de columna y zona lumbar

Objetivo: Contrarrestar la postura sedentaria prolongada.

Ejercicios:

- Flexión e inclinación de tronco en posición sentada.

Figura 7

Flexión de tronco desde posición sentado



(Calmatel, 2025)

Figura 8

Inclinación lateral de tronco



(Calmatel, 2025)

En la posición sentado, incline suavemente el tronco hacia adelante, y si alcanza tome las patas de la silla con sus manos, caso contrario hasta donde su cuerpo le permita llegar. Mantenga 10 segundos y realice tres estiramientos. En la posición sentado, suba la mano izquierda, gire la cabeza hacia el lado derecho y estire su mano elevada hacia la derecha, mantenga 10 segundos y regrese mano luego cabeza suavemente y repita tres veces a cada lado.

(Tres series de 10 segundos para cada estiramiento).

- Rotaciones suaves de tronco.

Figura 9

Rotaciones suaves de tronco



(Naman Muay, 2025)

Figura 10

Cruce de pierna con flexión de tronco



(SVMEFR, 2021)

En la posición sentado, rote o gire suavemente el tronco hacia el lado izquierdo, mantenga 10 segundo y repita tres veces a cada lado. Asimismo, desde la posición sentado, suba la una pierna sobre la otra en forma de escuadra, y suavemente incline el tronco hacia adelante, mantenga 10 segundos, tome la respiración y regrese suavemente mientras exhala. Repita tres veces.

(Tres series de 10 segundos para cada estiramiento).

Rutina 3: Activación de extremidades inferiores

Objetivo: Estimular la circulación y prevenir rigidez.

Ejercicios:

- Elevación alternada de talones.

Figura 11

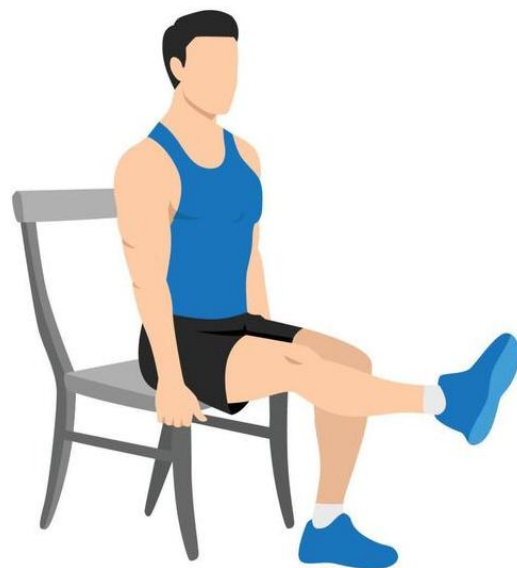
Estiramiento de pantorrillas o gemelos



(Frank, s/f)

Figura 12

Extensión de rodilla y mantenimiento



(Vecteezy, 2026)

Apoyando las manos contra la pared, pie izquierdo adelante, pie derecho atrás con los talones en el piso, mantenga 20 segundos y repita tres veces por cada pie. En la posición sentado, levante hacia el frente solo la una pierna, la punta del pie levantado debe apuntar hacia su cuerpo, mantenga 10 segundos y regrese y baje suavemente. Repita tres veces por cada pierna.

- Marcha estacionaria suave.

Figura 13

Fortalecimiento del core en silla



(Hola.com, 2020)

Figura 14

Marcha estacionaria / cardio



(Vecteezy, 2026)

En la posición sentado, sosténgase de la silla, eleve de forma alternada los pies del suelo, manteniendo las piernas dobladas. Realice tres series de 10 repeticiones cada una. En la posición de pie, levante los pies de forma alternada, como una marcha en el mismo terreno. Realice tres series de 30-50 repeticiones cada una.

- Estiramiento suave de brazos.

Figura 15

Estiramiento de brazos



Figura 16

Estiramiento de antebrazos



En la posición de pie o sentado, estire un brazo hacia adelante con el dorso de la mano viendo hacia arriba, y doble la muñeca con los dedos apuntando al suelo; con la otra mano sosténgase de la silla, eleve de forma alternada los pies del suelo, manteniendo las piernas dobladas. Realice dos a tres series de 10 repeticiones cada una. En la posición de pie, levante los pies de forma alternada, como una marcha en el mismo terreno. Realice dos a tres series de 30-50 repeticiones cada una.

Rutina 4: Respiración y relajación

Objetivo: Regulación del estrés y cierre de la pausa activa.

Ejercicios:

- Respiración diafragmática.

Figura 17

Respiración diafragmática



(Duarte, 2025)

Figura 18

Respiración diafragmática combinada



En la posición de pie o sentado, inhale profundo, mientras inhala llene el abdomen, y mientras exhala lentamente vacíe completamente el abdomen. Repita cinco veces este ejercicio. También puede realizar la respiración diafragmática combinada, al inhalar eleva los brazos por encima de su cabeza y al exhalar baja los brazos hacia el abdomen.

La intensidad del programa se mantiene en un nivel ligero a moderado, conforme a la Escala de Percepción del Esfuerzo (EPE) de Borg (11–13), adecuada para poblaciones no entrenadas (OMS, 2020b, Directrices de la OMS). En esta escala los números representan una

intensidad: 11 (ligero), 12 (un poco duro) y 13 (bastante duro). Este criterio garantiza la seguridad y la adherencia al ejercicio, evitando la fatiga excesiva (OMS, 2020, Directrices de la OMS).

Las series y repeticiones se ajustan progresivamente, priorizando la calidad del movimiento sobre la cantidad.

3.3.2. Progresiones del programa

El programa contempla una progresión gradual en tres niveles:

Nivel inicial (primer mes)

- Una rutina diaria.
- Una serie por ejercicio.

Nivel intermedio (segundo y tercer mes)

- Dos rutinas diarias.
- Dos series por ejercicio.

Nivel de consolidación (cuarto mes)

- 2-3 rutinas diarias.
- Inclusión de ejercicios combinados de movilidad y activación.

Esta progresión se fundamenta en el principio de adaptación fisiológica progresiva, el cual establece que el cuerpo mejora su rendimiento ajustándose gradualmente a cargas de trabajo aumentadas sistemáticamente, evitando estancamientos y lesiones. (Úbeda, 2012; TEF, 2021; Marchante, s.f.).

3.3.3. Adaptaciones según población

Personal administrativo

- Enfoque en cuello, hombros, muñecas y zona lumbar.
- Mayor cantidad de ejercicios realizados en posición sentada.

Personal docente

- Combinación de movilidad general y activación.
- Adaptación a aulas y espacios abiertos.

Estudiantes

- Rutinas dinámicas y participativas.
- Integración de pausas activas en clases teóricas extensas y en clases virtuales.

Estas adaptaciones responden al principio de individualización, esencial para la eficacia de programas de actividad física (Navarro *et al.*, 2023).

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA DE MATERIALES TUTORIALES Y DE EVALUACIÓN

4.1. Propuesta de cartel modelo para las oficinas

Para la propuesta del cartel modelo (Ver Anexo 2), se ha trabajado por ahora con las imágenes de las rutinas propuestas en el programa de pausas activas, pero posteriormente se recomienda que, a través del Departamento de Diseño o Comunicación del Instituto, se genere un cartel apegado a la imagen gráfica institucional.

4.2. Propuesta de video tutorial

La propuesta del video tutorial (Ver Anexo 3), se ha realizado con base en las rutinas propuestas en el programa de pausas activas, pero posteriormente se recomienda que, a través del Departamento de Comunicación, en coordinación con el Departamento de Talento Humano del Instituto, se genere un video de mejor calidad, apegado a los principios visuales y de imagen de la institución.

4.3. Indicadores de impacto del programa

Para los fines del programa se utilizan tres tipos de indicadores:

Indicadores de participación

- Porcentaje de participación en las pausas activas.
- Frecuencia de ejecución de las pausas activas.

Indicadores de bienestar

- Disminución de molestias musculoesqueléticas.
- Reducción del estrés percibido.

Indicadores organizacionales

- Mejora del clima laboral.
- Percepción de apoyo institucional.

Navarro y otros (2023) señalan que este tipo de indicadores permite evaluar no solo el impacto individual, sino también el valor organizacional de los programas de actividad física laboral.

Dentro del programa, además, se tienen algunas consideraciones éticas y de seguridad como la participación voluntaria y no excluyente, el respeto a la integridad física de los participantes, la confidencialidad de la información personal y la adecuación de los ejercicios según las capacidades individuales, según recomienda la OMS (2020, Actividad física).

4.4. Elementos de evaluación

Para la elaboración del esquema, y con base en toda la bibliografía revisada, se propone que contenga los siguientes elementos, combinando indicadores físicos, psicosociales y de gestión:

- **Evaluación de procesos:** ¿Se implementó correctamente el programa?
- **Evaluación de resultados inmediatos:** ¿Qué cambios se generaron en bienestar físico y emocional?
- **Evaluación organizacional:** ¿Qué impacto tuvo en el clima organizacional?
- **Evaluación de sostenibilidad:** ¿Es viable mantener el programa en el tiempo?

4.4.1. Evaluación de procesos

- Nivel de participación
- Cumplimiento de frecuencia y duración
- Satisfacción de los participantes (Escala Likert 1-5)
- Adecuación de los ejercicios al contexto

4.4.2. Evaluación de resultados físicos y psicológicos

- Reducción de molestias musculares
- Disminución de fatiga visual
- Nivel de activación posterior a la pausa (energía)
- Reducción del estrés percibido

4.4.3. Evaluación organizacional

- Mejora de la concentración (Escala 1-5)
- Mejora del clima laboral (Encuesta breve)
- Mayor percepción de compromiso institucional
- Nivel de recomendación del programa

4.4.4. Evaluación de sostenibilidad

- Compromiso directivo para apoyar al programa
- Integración en políticas institucionales
- Costos vs. Beneficios
- Institucionalización o inclusión formal en la Planificación Anual
- Presupuesto asignado para el programa

4.5. Propuesta del esquema de evaluación

Tabla 1.

Esquema de evaluación propuesto

Dimensión	Objetivo de evaluación	Indicador	Instrumento	Momento de medición	Meta sugerida
Proceso	Verificar correcta implementación	% de asistencia promedio	Registro de participación	Mensual	≥ 70% participación
		Número de sesiones ejecutadas	Cronograma vs. Ejecución	Mensual	≥ 90% cumplimiento
		Nivel de satisfacción	Encuesta Liker 1-5	Trimestral	≥ 4 promedio
Resultados físicos	Reducir molestias musculares	Variación escala de dolor 1-10	Cuestionario pre – post	Al inicio del programa y luego a los tres meses.	Disminución 20% molestias
		Fatiga visual	Escala autopercepción	Al inicio del programa y luego a los tres meses.	Disminución percepción fatiga
Resultados emocionales	Reducir estrés	Escala estrés percibido 1-3	Escala autopercepción	Al inicio del programa y luego a los tres meses.	Disminución 15% estrés
		Nivel de energía	Autoevaluación	Post sesión	≥ 4/5 promedio
Organizacional	Mejorar clima y concentración	Percepción de concentración	Escala autopercepción	Mensual	≥ 4/5
		Ausentismo relacionado	Registro RRHH/TTHH	Semestral	Disminución tendencia
		Recomendación del programa	En la encuesta de satisfacción	Trimestral	≥ 80% recomendaría
Sostenibilidad	Garantizar continuidad	Inclusión en planificación anual	Acta institucional	Anual	Programa formalizado
		Presupuesto asignado	Informe financiero	Anual	Recursos definidos

Nota: Los indicadores responden a varias fuentes de consulta, buscando la efectividad del programa.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Una vez que se ha podido alcanzar el objetivo general, se puede inferir que la propuesta cumple con todos los criterios técnicos, metodológicos, y científicos necesarios para una implementación efectiva.

Tanto la revisión académica como la estructura del programa propuesto evidencian la viabilidad en la ejecución de las pausas activas al interior del Instituto Wissen, de una forma segura y con gran impacto para disminuir el sedentarismo tanto en el entorno virtual como presencial.

La estructura del programa, con base en rutinas simples de movilidad física y estiramientos musculares, con progresión y adaptación, atiende a las recomendaciones internacionales y a los principios de la Administración Deportiva, lo que permite su aplicación en poblaciones de diversas edades, sin implementos especiales.

La propuesta de un esquema de evaluación permitirá al personal de Talento Humano dirigir y evaluar los procesos relacionados con la incorporación y ejecución del programa de pausas activas institucionales, y sobre todo sus beneficios a corto y mediano plazo, siendo una herramienta estratégica de la gestión del capital humano, enfocada en la salud física y mental de colaboradores y estudiantes.

Su implementación contribuirá a posicionar a la institución como un referente en políticas de bienestar y salud ocupacional, en relación con los principios de responsabilidad social institucional.

RECOMENDACIONES

En lo académico, se recomienda incorporar a los estudiantes de las carreras deportivas y administrativas en la ejecución del programa de pausas activas, con el fin usar estos espacios como

laboratorio práctico, tanto desde la presencialidad como desde la virtualidad.

Se sugiere además futuras investigaciones sobre el impacto del programa, incrementando variables fisiológicas y de desempeño académico, con la finalidad de fortalecer la evidencia académica local y la producción científica del instituto.

En lo institucional, se recomienda una incorporación total del programa de pausas activas como parte de las políticas internas y las actividades de planificación, con la finalidad de garantizar su sostenibilidad. Para ello, es fundamental vincular directamente las áreas de talento humano, bienestar institucional, vinculación con la sociedad y las carreras antes mencionadas.

Al respecto, se sugiere el respaldo de las autoridades como factor clave para la continuidad del programa. La inclusión del programa de pausas activas debe percibirse como una inversión en salud y rendimiento, más no como algo improductivo.

En el ámbito de bienestar institucional, se recomienda que el programa de pausas activas se articule con otras actividades del ámbito deportivo y salud física, lo que concuerda con los lineamientos internacionales como los de la OMS.

Finalmente, se recomienda fortalecer los mecanismos de socialización, comunicación y sensibilización sobre la importancia de la actividad física constante, con el fin de que la comunidad perciba este programa y todos los esfuerzos de salud física propuestos por la institución, como una práctica habitual necesaria y valorada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- a care. (2022). *Ejercicios de estiramiento*. Obtenido de a care: <https://www.acare.com.co/ejercicios-de-estiramiento-para-dolor-en-columna-cervical/>
- Bauzá, C. (2025). *Cómo estirar el cuello correctamente*. Obtenido de PUVA Por una vida activa: <https://porunavidaactiva.es/prevencion/como-estirar-el-cuello-correctamente/>
- Bermejo, A. (2025). *Ajustar pantallas y hacer pausas reduce el dolor cervical por uso digital*. Obtenido de Redacción Médica: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/otras-profesiones/ajustar-pantallas-y-hacer-pausas-reduce-el-dolor-cervical-por-uso-digital-2336>
- Calmatel. (2025). *Ejercicios de la zona lumbar y torácica lateral*. Obtenido de Calmatel: <https://calmatel.com/ejercicio/zona-lumbar-y-toracica-lateral-parte-lateral-de-la-espalda/>
- Calmatel. (2025). *Ejercicios del cuadrado lumbar y del erector espinal*. Obtenido de Calmatel: <https://calmatel.com/ejercicio/cuadrado-lumbar-y-erector-espinal/>
- Díaz, X., Mardones, M., Mena, C., Rebolledo, A., & Castillo, M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37(3), 303-313. Obtenido de <https://www.scielo.org/article/rcsp/2011.v37n3/303-313/es>
- Duarte, B. (2025). *Respiración diafragmática*. Obtenido de Procomún Red de Recursos Educativos en Abierto: [https://procomun.intef.es/search-odes?f\[0\]=labelsstr_keyword:respiraci%C3%B3n%20diafragm%C3%A1tica](https://procomun.intef.es/search-odes?f[0]=labelsstr_keyword:respiraci%C3%B3n%20diafragm%C3%A1tica)
- Fisio Camargo. (2026). *Estiramientos para aliviar la tensión del cuello*. Obtenido de Fisio Camargo: <https://www.fisiocamargo.com/estiramientos-para-aliviar-la-tension-del-cuello/>
- Frank, J. (s/f). *Cómo estirar los tobillos*. Obtenido de Wiki How : <https://es.wikihow.com/estirar-los-tobillos>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., Méndez-Valencia, S., Baptista-Lucio, P., & Mendoza-Torres, C. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Hola.com. (2020). *10 ejercicios que puedes hacer en casa con una silla*. Obtenido de Hola.com: <https://www.hola.com/estar-bien/20200422165823/ejercicios-en-casa-silla-cuarentena-gt/>

IESS. (s.f.). *Las pausas activas generan ambientes laborales saludables*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2025, de Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social: <https://bit.ly/480cRu8>

Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES*, 2(7), 175-186. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/>

Lovón, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. *En Líneas Generales*, 6(006), 21-33. doi:<https://doi.org/10.26439/en.lineas.generales2021.n6.5588>

Marchante, D. (s.f.). *Principios del entrenamiento*. Obtenido de HSN Blog: <https://www.hsnstore.com/blog/deportes/fitness/principios-del-entrenamiento/>

Martínez, X., Mardones, M., Mena, C., Rebolledo, A., & Castillo, M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37(3), 303–313. Obtenido de <https://www.scielosp.org/j/rcsp/i/2011.v37n3/>

Memorial Sloan Kettering Cancer Center. (2021). *Programa de ejercicios para los brazos*. Obtenido de Memorial Sloan Kettering Cancer Center: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/arm-exercise-program>

Merino, S. (2020). Ejercicios isométricos cervicales. España: Hospital Universitario de Fuenlabrada. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=b3FifiLoTkc>

Naman Muay. (2025). *Rotación de tronco sentado suave y efectiva*. Obtenido de Muay Store: <https://muaystore.es/rotacion-de-tronco-sentado-suave-y-efectiva/>

Navarro, J., Silveira, Y., & Cortina, M. (2023). Análisis de la actividad física en el desempeño laboral de ejecutivos organizacionales. *Retos*, 47, 783–791. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v47.96090>

OIT. (2022). *Entornos de trabajo saludables y bienestar laboral*. Obtenido de Organización Internacional del Trabajo:

https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_dialogue/@act_emp/documents/publication/wcms_764111.pdf

OMS. (2020). *Actividad física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario: de un vistazo. *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/f3885485-e7eb-4504-8026-edd9bb53a6ee/content>

OMS. (26 de Junio de 2024). *Actividad física*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2025, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OPS. (2019). *Actividad física*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Parra, M., González, R., Ñiripil, N., & Guzmán, E. (2024). Efecto de pausas activas en la disminución de trastornos musculoesqueléticos de extremidades superiores en oficinistas. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 33(2). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602024000200007&lng=es&tlng=es

Proper, K., & van Mechelen, W. (2007). Effectiveness and economic impact of worksite interventions to promote physical activity and healthy diet. *WHO Journal*. Obtenido de <https://bit.ly/4pOorPK>

Redrován, J. (2022). *Pausas activas en los puestos de trabajo, Revisión Bibliográfica*. Universidad de Cuenca, Carrera de Cultura Física. Cuenca: Universidad de Cuenca. Recuperado el 12 de Noviembre de 2025, de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/2b19337b-4d44-4e29-8300-a008f26b735b>

Reyes, E., Chérrez, G., & Loaiza, A. (2025). Efectividad de las pausas activas en la reducción del estrés laboral en personal de salud. *Revista Científica Internacional de la Universidad Tecnológica Intercontinental ARANDU - UTIC*, 12(2), 3033–3052. Recuperado el 13 de Enero de 2026, de <https://www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/1132>

- Sanabria, J., Silveira, Y., & Cortina, M. (2023). Análisis de la actividad física en el desempeño laboral de ejecutivos organizacionales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 47, 783-791. Obtenido de <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/96090>
- Serrano, F., & Perdomo, A. (2025). *Beneficios de las Pausas Activas para la Salud y la Seguridad en trabajadores de oficina en Latinoamérica*. Tesis de especialización, UNIMINUTO Corporación Universitaria Minuto de Dios, Programa de Especialización en Gerencia de Riesgos Laborales, Seguridad y salud en el Trabajo, Bogotá. Recuperado el 2 de Marzo de 2026, de <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/88dd5d29-3210-49bb-bd83-56dbd7f2d2fb/content>
- Sierra, A. (2026). *Ergonomía Digital: Prevención de riesgos en trabajos con pantallas de visualización*. Obtenido de Prevención de Riesgos Laborales: <https://prlaborales.net/prl-trabajos-pantallas-de-visualizacion/>
- SVMEFR. (2021). *Recomendaciones generales para la realización de ejercicios de rehabilitación*. Obtenido de Sociedad Valenciana de Medicina Física y Rehabilitación: <https://svmefr.com/wp-content/uploads/2021/10/ESTIRAMIENTOS-DE-MUSCULATURA-PELVITROCANT%C3%89REA.pdf>
- TEF. (2021). *Principios del entrenamiento*. Obtenido de Todo Educación Física: <https://bit.ly/4rWtP4T>
- Úbeda, V. (2012). *El principio de progresión de la carga (de entrenamiento)*. Obtenido de Blog VienteÚbeda: <https://bit.ly/3MiaPij>
- UCM. (2021). *Académicos destacan la importancia de las pausas activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje virtual*. Obtenido de Universidad Católica del Maule: <https://www.ucm.cl/noticias/academicos-destacan-la-importancia-las-pausas-activas-proceso-ensenanza-aprendizaje-virtual/>
- Uribe, M., & Palomino, E. (2022). Pausas activas en la educación virtual: una solución económica y de grandes resultados. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 6(6), 5434-5454.



doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3820

Vecteezy. (2026). *Hombre haciendo sentado silla pierna extensiones*. Obtenido de Vecteezy:

<https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/22965792-hombre-haciendo-sentado-silla-pierna-extensiones>

ANEXOS

Anexo 1. Informe estudio interno -no publicado- sobre molestias

INFORME DE ESTUDIO SOBRE SALUD FÍSICA E HIGIENE POSTURAL

Fecha de Realización: Del 8 de julio – al 8 de septiembre 2025

Formato del Estudio/Sondeo: Digital

Equipo de Trabajo: WISSEN Activo 2025

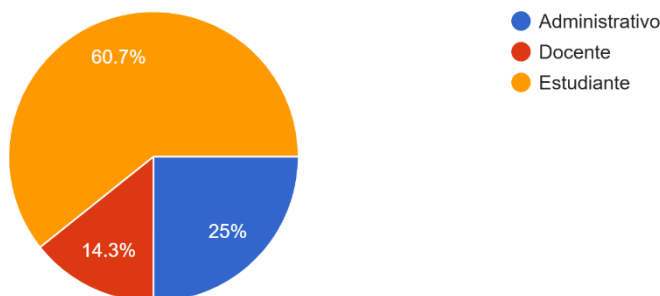
Introducción

La salud ocupacional y académica en entornos educativos exige la implementación de estrategias que promuevan el bienestar físico, mental y postural de quienes habitan el espacio institucional. En este contexto, las pausas activas y los hábitos saludables son herramientas clave para prevenir trastornos musculoesqueléticos, fatiga visual, estrés y otros efectos negativos asociados al sedentarismo y posturas prolongadas. Este informe expone la necesidad urgente de integrar estos recursos en la vida diaria del Instituto WISSEN. Además, el informe recoge los principales hallazgos derivados de la observación de los espacios académico, administrativo, secretaría y de ocio del Instituto Superior WISSEN, realizada el 14 de junio de 2025. El objetivo fue evaluar las condiciones físicas, ergonómicas y de bienestar, con el fin de identificar fortalezas y áreas de mejora.

Resultados

Pregunta 1.

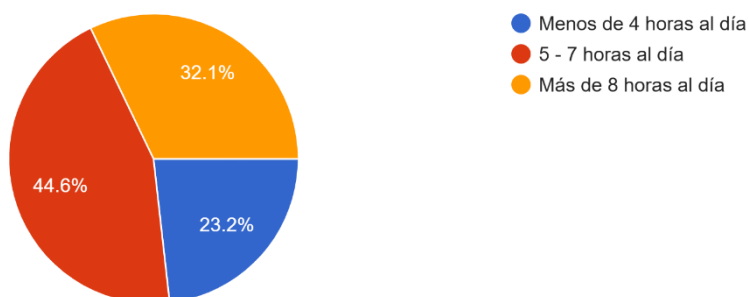
Seleccione su área



En el estudio se contó con una mayor participación de estudiantes, seguida por personal administrativo y una menor participación de personal docente.

Pregunta 2.

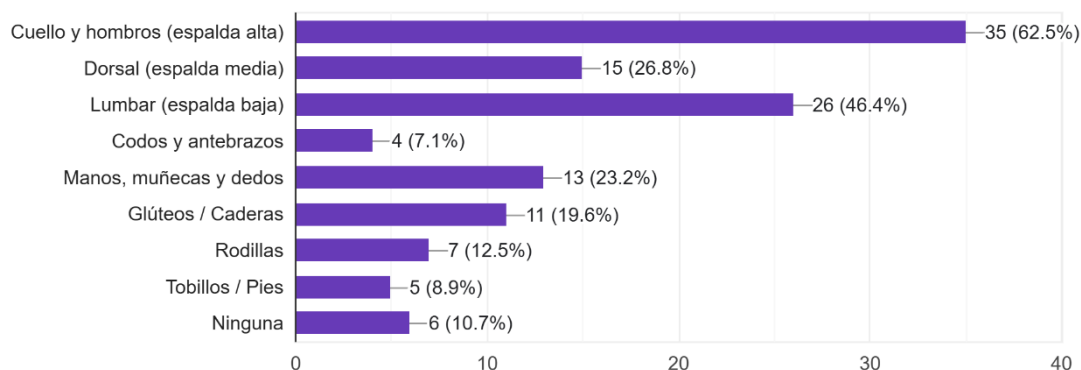
¿Cuántas horas al día permanece sentado o en uso del ordenador?



Los resultados revelan altos niveles de exposición frente al ordenador, un 44.6 % de los encuestados dicen pasar entre 5 y 7 horas cada día; mientras que el 32.1 % asegura pasar más de 8 horas al día. Datos que confirman posturas sedentarias o prolongadas por largos periodos de tiempo.

Pregunta 3.

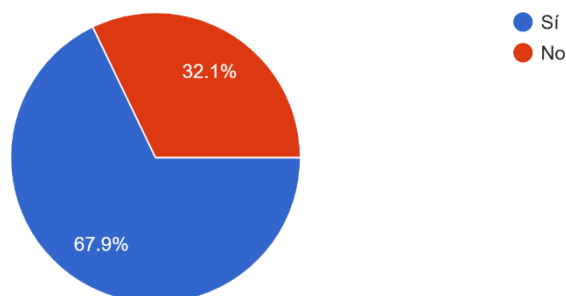
De las siguientes zonas del cuerpo, ¿Cuáles suelen generar dolor durante su jornada laboral o académica?



Las zonas que mayor dolor presentan son cuello, hombros y espalda baja, seguidas por espalda media, manos, muñecas, glúteos y caderas.

Pregunta 4.

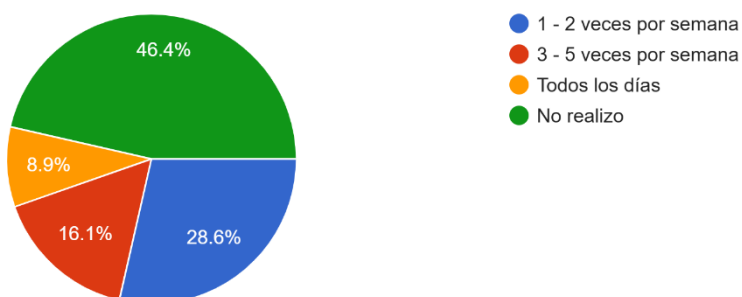
¿Realiza pausas activas durante la jornada laboral o académica?



El 67.9 % de los encuestados asegura realizar algún tipo de pausa para descansar al menos unos minutos, como levantarse, estirar, caminar, tomar un café, entre otras. Sin embargo, el 32.1 % no hace ninguna actividad guiada o recomendada para descansar por intervalos de tiempo o desconoce qué hacer.

Pregunta 5.

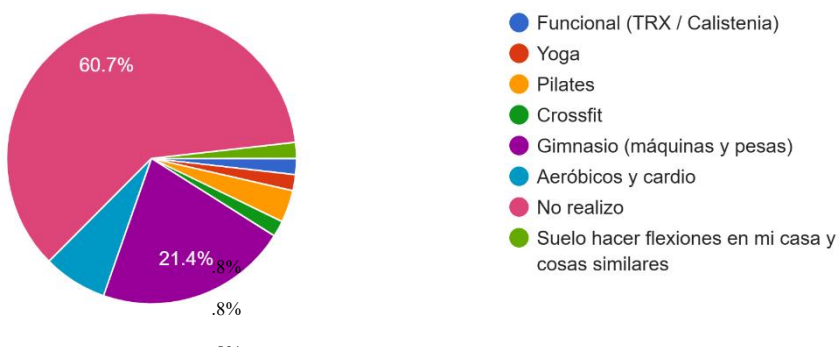
¿Realiza algún deporte durante la semana?



Muy poca gente realiza algún deporte todos los días. Casi la mitad de los encuestados no realizan algún deporte.

Pregunta 6.

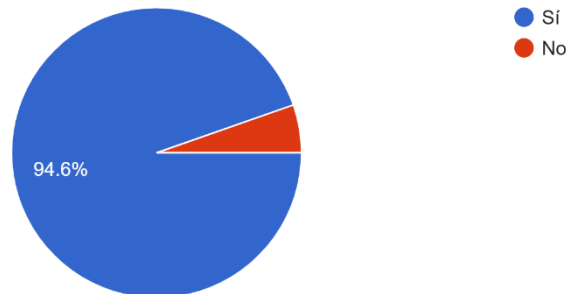
¿Realiza algún tipo de ejercicio de fortalecimiento?



Más de la mitad de los encuestados (60.7 %) aseguró que no realiza algún tipo de ejercicio de fortalecimiento; solo el 21.4 % y el 7.9 % realizan ejercicios de gimnasio (como máquinas y pesas o aeróbicos y cardio, respectivamente). El resto se divide en diferentes tipos de ejercicios.

Pregunta 7.

¿Le gustaría contar con información y actividades enfocadas en la guía, prevención y promoción de hábitos saludables?



Prácticamente todos están interesados en contar con información y actividades enfocadas en la guía, prevención y promoción de hábitos saludables.

Pregunta 8.

¿Qué actividades le gustaría que se desarrollen en el Instituto para promover hábitos de vida saludable?

Haciendo un Top 5 de las actividades más sugeridas por los estudiantes, docentes y administrativos, aparecen: caminatas, jornadas deportivas, sesiones de yoga, pausas activas o estiramientos guiados y talleres de cocina saludable o nutrición.

Riesgos asociados a la falta de pausas activas

- Trastornos musculoesqueléticos (cervicalgias, lumbalgias, tendinitis).
- Fatiga visual y mental.
- Disminución del rendimiento cognitivo y laboral.
- Mayor propensión al estrés y desmotivación.
- Incremento de sedentarismo institucional.

Beneficios de implementar pausas activas y hábitos saludables

- Mejora la circulación sanguínea y oxigenación cerebral.
- Reduce dolores musculares y tensiones acumuladas.

- Incrementa la productividad y motivación en estudiantes y personal.
- Fomenta una cultura de autocuidado, alineada con los objetivos institucionales de bienestar.
- Favorece un ambiente saludable, dinámico e inclusivo.

Recomendaciones

- Diseñar e implementar una política institucional que formalice la inclusión de pausas activas (10 minutos en la media mañana y en la media tarde).
- Capacitar al personal y estudiantes sobre prácticas de estiramiento, respiración consciente, salud visual y postural.
- Colocar señalética visible y accesible en aulas, oficinas y secretaría con instrucciones de ejercicios rápidos.
- Acondicionar espacios breves de recuperación, como rincones de movilidad o estaciones ergonómicas.
- Evaluar el mobiliario, priorizando ergonomía y flexibilidad.
- Reorganizar espacios saturados.
- Utilizar tecnología institucional (pantallas, correos, apps) para emitir recordatorios automáticos de pausas.
- Levantar encuestas sobre salud ocupacional para conocer necesidades específicas del personal y estudiantes.

Conclusión

La implementación de pausas activas y hábitos saludables no debe verse como un accesorio, sino como una necesidad básica para preservar el bienestar físico, emocional y funcional de los integrantes del Instituto WISSEN. Las observaciones realizadas evidencian condiciones favorables de iluminación, ventilación y cierta ergonomía, pero también reflejan una carencia de cultura del autocuidado. Institucionalizar prácticas saludables contribuirá a un entorno más productivo, humano y sostenible.

Anexo 2. Propuesta de cartel modelo tutorial para las oficinas



Anexo 3. Propuesta del video tutorial de Pausas Activas para oficina

Enlace del video:

https://youtu.be/r9_XRmby0Xg?si=FhC18vEDYNNGuHbG

