UNIVERSIDAD DE GRANADA

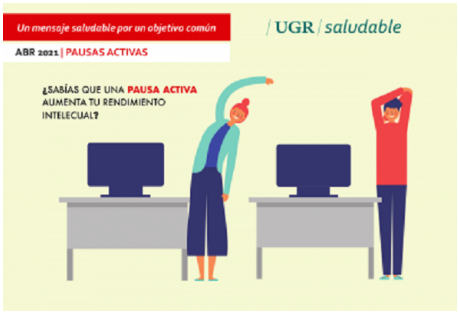
Servicio de Salud y Prevención

La UGR pone en valor la realización de pausas activas en las tareas universitarias

27/04/2021

Consulta de documentación





La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa “Un mens común”. Este mes importancia de la p universitarias, para bienestar.

Fuentes documentales establecen una relación causal entre las exigencias posturales mantenidas durante la jornada de trabajo y la aparición de trastornos músculo-esqueléticos. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), en la Nota Técnica de Prevención “Riesgos ergonómicos en el uso de las nuevas tecnologías con pantallas de visualización”, indica que la evolución en el uso de tecnologías de la comunicación y la información, las TIC, está generando cambios en las condiciones de trabajo, cuya exposición origina alteraciones físicas (visuales y músculo-esqueléticas) en el que las realiza, en el equipamiento y en la adopción de posturas que son más complicadas de controlar que en el ámbito laboral tradicional, pudiendo ser inadecuadas para la salud y el bienestar de las personas. Estos trastornos cada vez más se extienden a otros sectores universitarios como el del estudiantado. La pandemia por Covid-19, ha influido notablemente en el aumento de la actividad universitaria de forma no presencial, el teletrabajo y el uso de las TIC,

Copyright© 2026 Universidad de Granada

conllevando una mayor exposición al uso de los ordenadores y a la adopción de posturas estáticas y al sedentarismo.

La aparición de estos trastornos va a depender de factores de riesgo existentes, como también el control que realicemos para eliminarlos o, al menos, controlarlos, introduciendo acciones de mejora en las condiciones ambientales de trabajo, en los equipos, en la gestión de los tiempos y tareas, en los hábitos de las personas. Para controlar los riesgos existentes, una de las principales actuaciones procede de la incorporación de cambios en las condiciones de trabajo/estudio. Por su influencia simultánea y beneficiosa en los diferentes daños asociados al uso de las TIC, se recomienda la incorporación de PAUSAS ACTIVAS, entendidas como el aprovechamiento de las pausas en el trabajo, o durante las horas de estudio, para realizar ejercicios que mejoren nuestra condición física y mental. No obstante, previo a centrarnos en las pausas activas, hay que recordar la importancia de trasladar las condiciones de trabajo habituales en los centros de trabajo a los entornos domésticos, entornos que, en ocasiones, no reúnen condiciones adecuadas a nivel ambiental (iluminación, temperatura, humedad, calidad del aire), de equipamiento (monitores más pequeños, mobiliario no ergonómico) y organizativo, siendo difícil separar los tiempos de trabajo con otras tareas domésticas o de ocio, prolongando la conexión a las TIC durante la jornada.

A nivel organizativo la “Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización” del INSST, indica la conveniencia de establecer pausas discrecionales de entre 10 a 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con pantalla de datos o por cada 60 minutos en tareas que requieran el mantenimiento de una gran atención. La Directiva 2003/88/CE, relativa a determinados aspectos de la ordenación del tiempo de trabajo establece que todos los trabajadores deben tener períodos de descanso adecuados.

La incorporación de PAUSAS ACTIVAS en la actividad profesional reduce la fatiga física y mental además de aumentar el rendimiento intelectual. El beneficio de las pausas mejora cuando incluye ejercicios que impliquen a todo el organismo o active determinados órganos o partes del cuerpo. Por ejemplo, en relación con la exposición prolongada a pantalla de datos conlleva:

- Exigencia visual, al fijar la mirada en el monitor de forma continuada, se parpadea menos y se expone la conjuntiva un mayor tiempo al ambiente. Este riesgo origina el síndrome de fatiga ocular o astenopia con síntomas de molestias oculares (picor, sequedad, lagrimeo), trastornos visuales (visión borrosa, diplopía) y síntomas extraoculares (cefaleas, vértigo, náuseas, molestias cervicales).

Para reducir estos efectos es conveniente realizar PAUSAS ACTIVAS que incluyan

Copyright© 2026 Universidad de Granada

ejercicios de relajación del sistema ocular, cerrar los ojos unos segundos, abrir/cerrar ojos, mirar planos lejanos/cercanos, hidratar con lágrimas artificiales o disponer de humidificadores ambientales, entre otras propuestas.

- Exigencia postural, con posturas estáticas mantenidas y de sedentarismo en la que puede afectarse la columna vertebral (especialmente cervicales y lumbares), presión en glúteos y piernas, manos y antebrazos. Al trabajar con posturas inadecuadas se pueden originar alteraciones en músculos, tendones, ligamentos, nervios y en el sistema circulatorio.

Es conveniente adoptar una postura correcta en el uso del ordenador, facilitando un apoyo cómodo de columna, antebrazos y manos. Realizar PAUSAS ACTIVAS que incluyan ejercicios del cuello (series de flexión/extensión, lateralidad izquierda/derecha, giro), del tronco, estiramiento y relajación muscular de extremidades favorece la salud músculo esquelética.

- Movimientos repetitivos, especialmente de dedos al usar el teclado, o de los pulgares si se escribe en móviles.

Se pueden aprovechar las PAUSAS ACTIVAS para realizar ejercicios de estiramiento/relajación en dedos y manos.

- Carga Mental al procesar la información y en función de los tiempos de su recepción/análisis/respuesta, la capacidad de la persona y la relevancia de las decisiones. La sobrecarga mental reduce el rendimiento, además de favorecer un mayor tiempo de conexión y, por ende, otros factores de riesgo anteriormente descritos (sedentarismo, estrés, fatiga, etc.).

Particularmente, la evaluación de factores de riesgo psicosocial realizada en el personal de la Universidad de Granada, un 67,8% de los trabajadores contestaron que (siempre/muchas veces) pueden decidir cuándo hacer un descanso, un 21,7% algunas veces, un 6,6% solo alguna vez y un 3,9% nunca. Esto es un indicador de que, en la mayoría de las ocasiones, se dispone de autonomía para incluir una pausa en la jornada de trabajo, siendo el factor más limitante incorporarla como hábito (puede ser de mucha utilidad tener algún dispositivo o alarma que recuerde hacer el descanso). En teletrabajo, la autoevaluación de riesgos cumplimentada por el personal de administración de la Universidad de Granada mostró que el 75,8% (de 1142 encuestados) estableció límites de tiempo para no superar la jornada de trabajo establecida. A su vez, el 93,7% puede organizar el tiempo de trabajo de manera flexible, pudiendo realizar pequeñas pausas voluntarias en el 97,8% de los encuestados.Es necesaria una organización del trabajo que adecue las tareas con la capacidad de cada persona, alterne actividades complejas con otras más simples e introduzca PAUSAS ACTIVAS en las que se fomente la desconexión para reducir la fatiga y facilitar la recuperación. Hay dispositivos con aplicaciones (reloj, móvil,

Copyright© 2026 Universidad de Granada

temporizadores, etc.) que nos ayudan a generar el hábito de realizar las pausas activas pues, en multitud de ocasiones, se olvida y se prolongan los tiempos de trabajo continuado.

En general, las condiciones de teletrabajo se percibieron como buenas, muy buenas u óptimas en la mayor parte del colectivo evaluado.

Por todo ello, es muy importante recordar que la inclusión de PAUSAS ACTIVAS en nuestra jornada, la alternancia de tareas diferentes y una buena organización del trabajo son fundamentales para la mejora del bienestar y la salud. La Universidad de Granada tiene establecidos mecanismos de formación e información dirigidos a la comunidad universitaria, en la que se incluyen cursos y documentación para el PDI y PAS que tienen como objetivo generar hábitos saludables en el uso de la pantalla de visualización de datos:

- Curso “Riesgos asociados al Teletrabajo”, del Plan de Formación del Servicio de Formación del PAS.
- Curso “Ergonomía en las actividades docente e investigadora para el PDI universitario”, del Plan FIDO.
- Documento “Criterios ergonómicos a tener en cuenta en los equipos y mobiliario de los puestos de trabajo en los que se utilizan ordenadores”, en la web del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales de la UGR (Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales/Equipos y mobiliario ergonómico PVD)
- Tríptico de Prevención de Riesgos Laborales “Como sentarse ante un ordenador”, en la web del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales de la UGR (Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales/Tríptico postura ordenador).
- Tríptico “Recomendaciones para el Teletrabajo durante el confinamiento”, en la web del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales de la UGR https://ssprl.ugr.es/pages/servicio_salud/teletrabajo
- Tríptico de “Ejercicios para prevenir el trastorno muscular en el Teletrabajo”, en la web del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales de la UGR, (Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales/Tríptico_Ejercicios_Teletrabajo).

Referencias:

Directiva 2003/88/CE, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 4 de noviembre de 2003, relativa a determinados aspectos de la ordenación del tiempo de trabajo. Diario Oficial de la Unión Europea.

Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización. INSHT, año 2006.

Nota Técnica de Prevención nº 1150 “Riesgos ergonómicos en el uso de las nuevas

Copyright© 2026 Universidad de Granada

tecnologías con pantallas de visualización”. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, año 2020.

Nota Técnica de Prevención nº 916 “El descanso en el trabajo (I): pausas”. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, año 2011.

Nota Técnica de Prevención nº 917 “El descanso en el trabajo (II): espacios”. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, año 2011.

Web del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Web del Servicio de Salud y Prevención

Contacto:

Elías García Rodríguez

Técnico superior en Ergonomía y Psicosociología. Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales.

958 24 09 47 / @email

Copyright© 2026 Universidad de Granada