



# INPEC



## TRABAJO CONSCIENTE Y EFICIENTE A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

**DOLLY KARINA PACHON RINCON**

**ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL**

**2024**



|   |
|---|
| <b>Título del Documento</b>   |
| Trabajo consciente y eficiente a través del MOVIMIENTO  |
| <b>Resumen</b> (no mayor a 350 palabras)  |
| <p>La relación entre el trabajo consciente y eficiente y el movimiento corporal está respaldada por investigaciones que indican que el movimiento puede mejorar la concentración, reducir el estrés y aumentar la productividad en el ámbito laboral (Kümmel et al., 2016), por este motivo este artículo se centra en el ser humano que está estructurado para moverse y dar ese paso a la vida que lo hace sentir útil, en un mundo de productividad, consumismo y trabajo exigente donde se olvida de sí mismo y enfoca toda su atención en el día a día que le reclama por el cumplimiento de múltiples labores, ingresos, éxito y demás que lo conllevan al sedentarismo. Por esta razón viene el gran concepto de cuerpo, NO como herramienta sino como un sistema integral diseñado a moverse y a sentir, desde una mirada global y holística, que desarrolla un sin número de posibilidades en un entorno que cada vez nos envuelve y normaliza enfermedades, posturas, ritmos que no son favorables para su calidad de vida.</p> |
| <b>Palabras Clave.</b> hábitos- movimiento-cuerpo-consciencia)  |
| <b>Introducción</b>   |
| <p>A través del movimiento el ser humano ha evolucionado y ha visto la necesidad de moverse, por este motivo estamos diseñados y creados para movernos “El ser humano evolucionó de una vida nómada con un organismo preparado para caminar grandes distancias hacia una vida cada vez más sedentaria” es aquí donde cobra toda la importancia de ser constantes, tomar un hábito, ser conscientes y activar cada parte de nuestro cuerpo, de ahí la importancia de la concentración, la productividad, la salud y tareas de alto valor. Entre las tareas importantes e imprescindibles es tomar consciencia de respirar, activar y escuchar tu cuerpo, estas estrategias son el cambio para concentrarse en hacer las cosas bien, ser eficiente en el trabajo y mantener un estilo de vida saludable. Ahora en adelante trabaja en ti, recordar esta conexión con nuestro cuerpo y el movimiento por pequeño o corto que sea siempre será un aporte a esa construcción del nuevo hábito.</p>   |
| <b>Metodología</b>  |
| <p>Tomar la decisión es lo más importante en un ámbito de formación, ver la necesidad de hacer un alto en el camino y poner en acción esa rutina consciente mirando los beneficios a corto y largo plazo para una salud a integral, moverse bajo un objetivo y experimentar metodologías que le dan pautas en alimentación, prevención de lesiones, introducción a una movilidad y rutina de entrenamiento más eficiente y no con patrones repetitivos y aburridores. Es Aquí donde cada estudiante entiende sus necesidades y toma consciencia en implementar prácticas de movimiento como caminar, subir y bajar escaleras es uno de los mejores ejercicios para el aparato locomotor, moverme de la silla cada dos horas, tomar</p>  |

una postura erguida en largas horas de formación, activar la faja abdominal en diferentes rutinas del día y así un sin número de rutinas diarias para in transformando y contribuyendo a un estilo de vida más placentero y menos lesivo con la salud.

#### **Desarrollo/ análisis / resultados / argumentación/ discusión**

De acuerdo con las practicas libres de acondicionamiento se observan cambios en su funcionalidad, estado de ánimo, eficiencia y agilidad en sus labores diarias y un estado más receptivo en tareas cognitivas, memorísticas y de alerta a la hora de ejecución. Es importante resaltar que el estado funcional y la discapacidad son componentes que están relacionados con la progresión del proceso de envejecimiento<sup>1</sup>. Por este motivo en las prácticas de acondicionamiento físico se manejan estrategias de trabajo en grupo, capacidad de resistencia individual, ejercicios de larga duración y capacidad aeróbica, actividades específicas de adaptación regulación, reacción, agilidad, brindando sesiones que promuevan el desarrollo lógico-cognitivo - lógico operativo en campo real. Para así fortalecer el sistema cardiovascular y muscular contribuyendo a una mejor salud en general, incluyendo la salud metabólica, incrementando la fuerza, su funcionalidad y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Para la OMS un estilo de vida saludable favorece innumerables formas al funcionamiento del cuerpo, de la mente y crea una barrera de prevención de enfermedades crónicas. La incorporación y práctica de hábitos saludables pueden mejorar la calidad de vida y prevenir la Obesidad, la Diabetes, las enfermedades cardiovasculares y respiratorias. La suma de prácticas como realizar ejercicios, descansar lo suficiente y mantener una alimentación variada y equilibrada contribuyen al bienestar y apuntan a una calidad de vida.

#### **Conclusiones**

A través del movimiento y las practicas conscientes en la escuela penitenciaria los estudiantes han experimentado durante la jornada laboral mayor concentración y menor fatiga, disminución del dolor localizado y una mejor movilidad a la hora de hacer cualquier maniobra o acción en el al campo real en sus obligaciones. También se puede mencionar que el movimiento consciente es una herramienta poderosa para mejorar la eficiencia en el trabajo y aumentar el bienestar de los estudiantes. Estas prácticas que integran actividades físicas dirigidas con una conexión de cuerpo mente y objetivo, puede tener efectos positivos no solo en la productividad, sino también en la satisfacción y salud general. Los beneficios del movimiento consciente se reflejan tanto en la reducción del estrés como en el aumento de la concentración y la creatividad, factores que contribuyen significativamente a crear espacios de trabajo más saludables y eficientes.

#### **Bibliografía**

\*<sup>1</sup> BARBOSA MURILLO, J. A. P. et masa muscular, fuerza muscular y otros componentes de funcionalidad en adultos mayores institucionalizados. [online]. 2007, vol.22, n.5, pp.578-583.

\*Clear J. (8 sep 2020) Hábitos Atómicos pag 14-24-33 cambio a nuestra vida y a nuestro trabajo.

\*Shonin, E., , M. D. (2014). The emerging role of mindfulness in clinical psychology: A review. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*.

\*World Health Organization; 2014. Global action plan for the prevention and control