

STM SERVICIOS INTEGRALES

Programa de Bienestar Laboral – Estiramiento y Flexibilidad

1. Introducción al Estiramiento Laboral

Las rutinas de estiramiento en el entorno de trabajo son ejercicios cortos y guiados diseñados para relajar los músculos que pasan mayor tensión durante la jornada laboral. Su práctica regular previene la rigidez corporal y favorece la flexibilidad general del equipo.

2. Beneficios Clave para la Salud y Operación

- Alivio de la Tensión Muscular: Descomprime zonas críticas como el cuello, hombros y la zona lumbar tras horas de postura estática o esfuerzo físico.
- Mejora de la Circulación Sanguínea: Estimula el flujo de sangre hacia los tejidos, aportando mayor oxigenación y reduciendo la sensación de pesadez corporal.
- Prevención de Lesiones por Esfuerzo Repetitivo (LER/TME): Prepara las fibras musculares para la actividad diaria, disminuyendo el riesgo de desgarros o contracturas.
- Mayor Concentración y Energía: Renueva el estado de alerta mental del personal, ayudando a combatir la modorra o el cansancio de mitad de turno.

3. Recomendaciones de Aplicación Práctica

- Duración ideal: Sesiones breves de 5 a 10 minutos por bloque horario.
- Constancia: Realizar al menos una vez al día o dividirlo en dos momentos clave de la jornada (inicio de turno o post-almuerzo).

4. Contacto y Asesoría

- Correo electrónico: contacto@stmserviciosintegrales.cl
- Sitio web: <https://stmserviciosintegrales.cl>
- Chimbarongo, Chile