



COMUNICADO DE PRENSA

COP-MTSS-PRE-47-2025

MTSS Y CSO PROMUEVEN LA IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS SALUDABLES EN LOS CENTROS DE TRABAJO

30 de septiembre de 2025. San José, Costa Rica. El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS), a través del Consejo de Salud Ocupacional (CSO), publicó la **Guía para la Implementación de Pausas Saludables en los Centros de Trabajo**, un instrumento orientado a promover ambientes laborales más seguros, saludables y productivos.

La publicación de esta guía responde a la necesidad de ofrecer lineamientos claros y prácticos para que las organizaciones incorporen pausas saludables dentro de la jornada laboral. Estas prácticas contribuyen a la prevención de trastornos musculoesqueléticos, la reducción de la fatiga, el fortalecimiento del bienestar integral y el aumento de la productividad.

La implementación de pausas saludables en los centros de trabajo es una práctica sencilla que aporta importantes beneficios tanto para la salud de las personas trabajadoras como para la productividad de las organizaciones. Estas pausas ayudan a mejorar la circulación, la movilidad y la flexibilidad, reducen tensiones y previenen enfermedades músculo-esqueléticas. Además, contribuyen a disminuir el estrés, incrementar la concentración, fortalecer la autoestima e inspirar la creatividad y la productividad.

Durante la jornada laboral es fundamental destinar un tiempo adecuado para estas pausas y para el descanso, como una inversión en el bienestar integral de las personas trabajadoras y en la construcción de entornos laborales más seguros y saludables. Esto debe ser complementado con un tiempo adecuado descanso, trabajo y descanso.

El desarrollo de esta guía se coordinó desde el Consejo de Salud Ocupacional y fue elaborada a partir de un trabajo intersectorial con representantes de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) y el Ministerio de Salud. El proceso estuvo orientado a generar un documento integrador que considerara recomendaciones prácticas para promover pausas saludables según las necesidades de las personas trabajadoras, en respeto a sus derechos laborales en materia de salud ocupacional.

La directora ejecutiva del CSO, Alejandra Chaves Fernández, subrayó la relevancia de la iniciativa y afirmó que “las pausas saludables son una medida de prevención sencilla, pero de alto impacto en la salud y el bienestar de las personas trabajadoras. Desde el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social fomentamos su incorporación en los centros de trabajo como una

estrategia fundamental para avanzar hacia entornos más seguros, inclusivos y productivos”.

La **Guía para la Implementación de Pausas Saludables en los Centros de Trabajo** está disponible de manera gratuita en el sitio web oficial del CSO: https://cso.go.cr/ver/documentos_relevantes/manuales_guias/guias/Guia_para%20la%20implementacion%20de%20pausas%20saludables_VF.pdf

Con esta acción, el CSO reafirma su compromiso de fortalecer la cultura de prevención en salud ocupacional, mediante la promoción de políticas y prácticas que favorezcan el desarrollo sostenible y la calidad de vida de la población trabajadora del país.

Contacto de Prensa

Unidad Asesora de Prensa MTSS
Tels.: 2542-5760 / 8797-4664
prensa@mtss.go.cr