

# Magallanes y la importancia de hacer una pausa para cuidarnos



Nelson Cárcamo Barrera  
profesor

**E**n medio de jornadas extensas, reuniones, clases, traslados y múltiples responsabilidades cotidianas, ¿cuántas veces nos detenemos realmente a pensar en nuestro bienestar? La respuesta, probablemente, es menos de las que quisiéramos. Vivimos en una cultura de avanzar lo más rápido posible, con pocos espacios para una pausa, aunque sea por unos minutos, para respirar, mover el cuerpo o simplemente liberar tensiones acumuladas.

Sin embargo, cada vez resulta más evidente que esos breves espacios de pausa no son un lujo ni una pérdida de tiempo. Son una necesidad. Especialmente en contextos laborales y educativos donde el estrés, la sobrecarga y el agotamiento mental forman parte de la rutina diaria.

La reciente actividad de pausa activa desarrollada en la Escuela 18 de Septiembre de Punta Arenas, impulsada por estudiantes y docentes de Kinesiología de la Universidad de Magallanes en el marco del programa Redes Comunitarias de Cuidado, nos deja una reflexión necesaria: el cuidado también debe formar parte de la educación y del trabajo cotidiano.

Lo interesante de esta experiencia no radica únicamente en los ejercicios físicos realizados o en el momento recreativo compartido por funcionarios y funcionarias del establecimiento. Gran parte de su valor está en el mensaje que promueve, como el bienestar físico y emocional debe ser entendido como una responsabilidad colectiva.

Muchas veces subestimamos el impacto que puede tener una intervención breve durante la jornada laboral. Un momento de movimiento, relajación o interacción distinta puede disminuir tensiones, prevenir lesiones asociadas al sedentarismo, mejorar la concentración y fortalecer la convivencia entre equipos humanos.

Y esto cobra aún más relevancia en territorios como Magallanes. Las condiciones climáticas, las largas jornadas durante ciertos periodos del año, las distancias y, en algunos casos, el aislamiento geográfico, generan dinámicas particulares que influyen directamente en la salud física y mental de las personas. Por eso, pensar el bienestar desde nuestra realidad territorial es más que pertinente.

En educación, además, el desafío es todavía mayor. Habitualmente hablamos del cuidado de los estudiantes, pero olvidamos que también es fundamental cuidar a quienes enseñan, acompañan y sostienen diariamente las comunidades escolares. Docentes, asistentes de la educación y equipos directivos enfrentan altos niveles de desgaste emocional y físico, muchas veces invisibilizados.

Incorporar pausas activas, estrategias de autocuidado y actividades colaborativas dentro de los espacios educativos puede contribuir significativamente a mejorar el clima escolar y las relaciones humanas. Porque una comunidad que se siente cuidada también educa mejor.

Pero esta conversación no debería limitarse únicamente a los espacios laborales. Nuestros niños, niñas y jóvenes también necesitan aprender que el bienestar integral forma parte de la vida diaria. Enseñar hábitos de autocuidado, promover el movimiento y generar instancias de desconexión saludable puede impactar positivamente en la concentración, la salud mental y el aprendizaje.

En tiempos donde hablamos constantemente de productividad, resultados y rendimiento, quizás también debamos atrevernos a valorar algo más simple, como la importancia de detenernos un momento para cuidarnos.