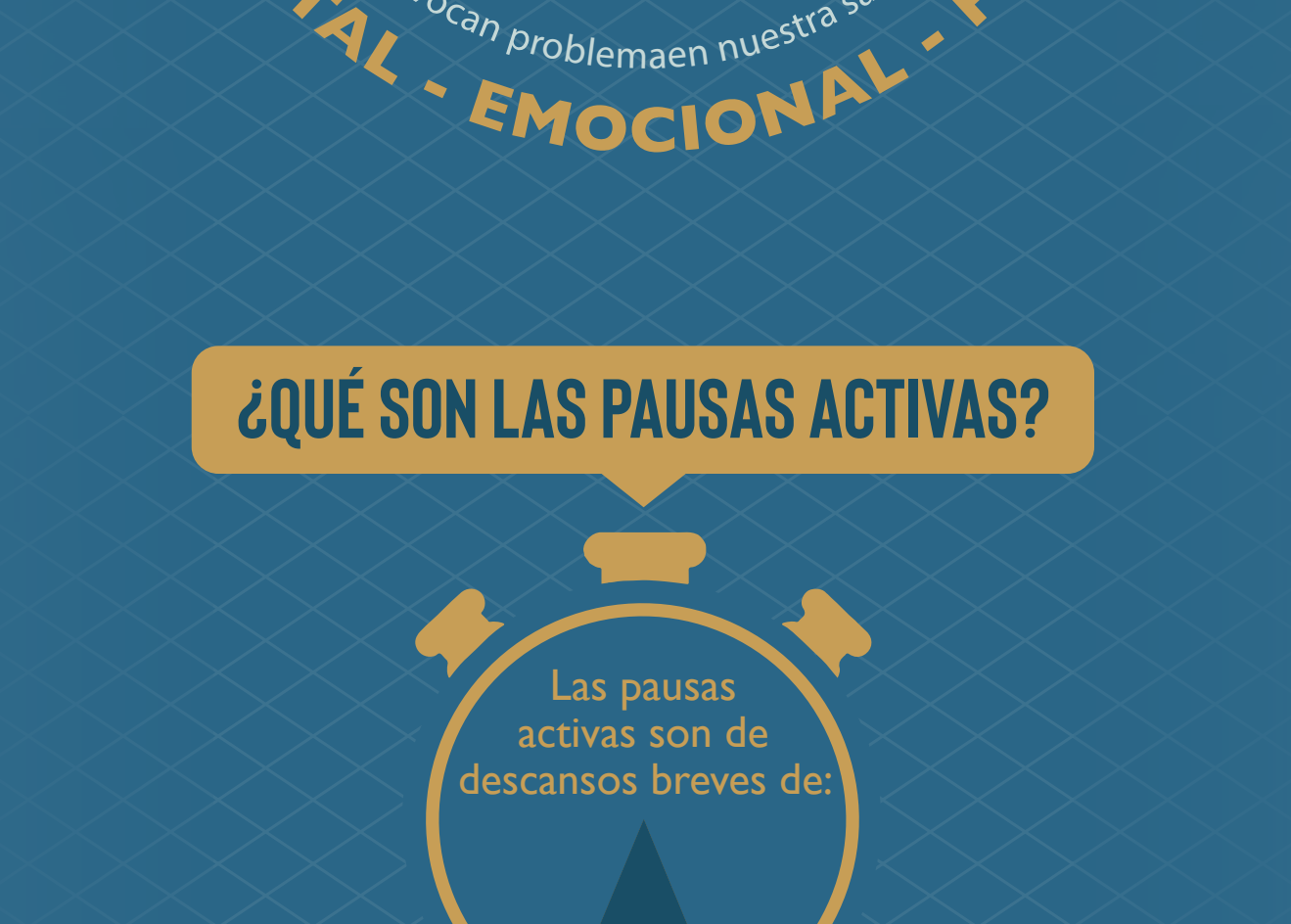


# PAUSAS ACTIVAS

## LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE ACTIVO EN EL TRABAJO REMOTO

En épocas donde el presente y el futuro van encaminados hacia el trabajo tras una pantalla, las consecuencias que trae el hecho de estar conectados a la computadora por periodos prolongados y sin descanso alguno.

SURGEN PROBLEMAS COMO:

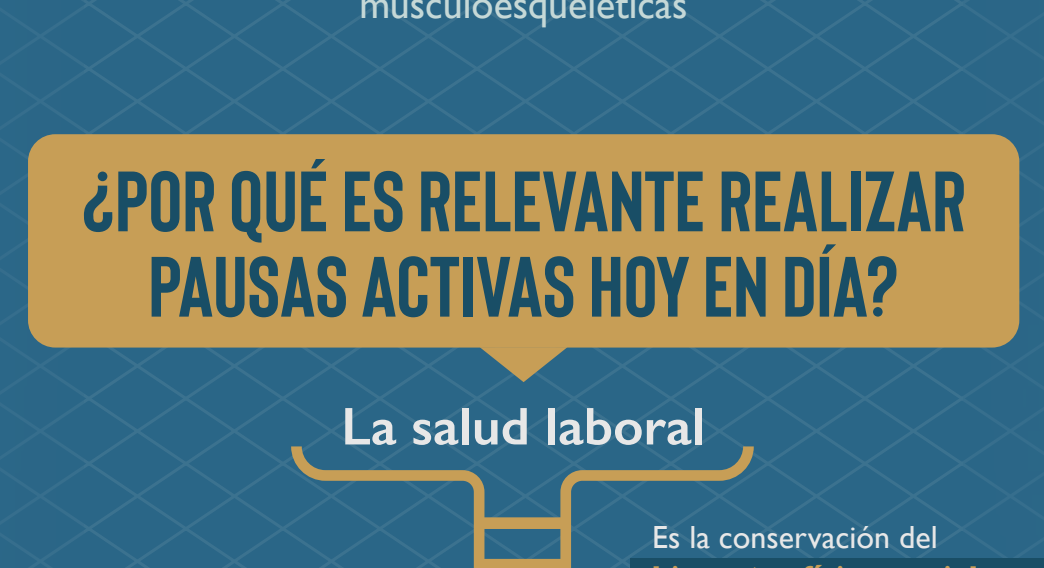
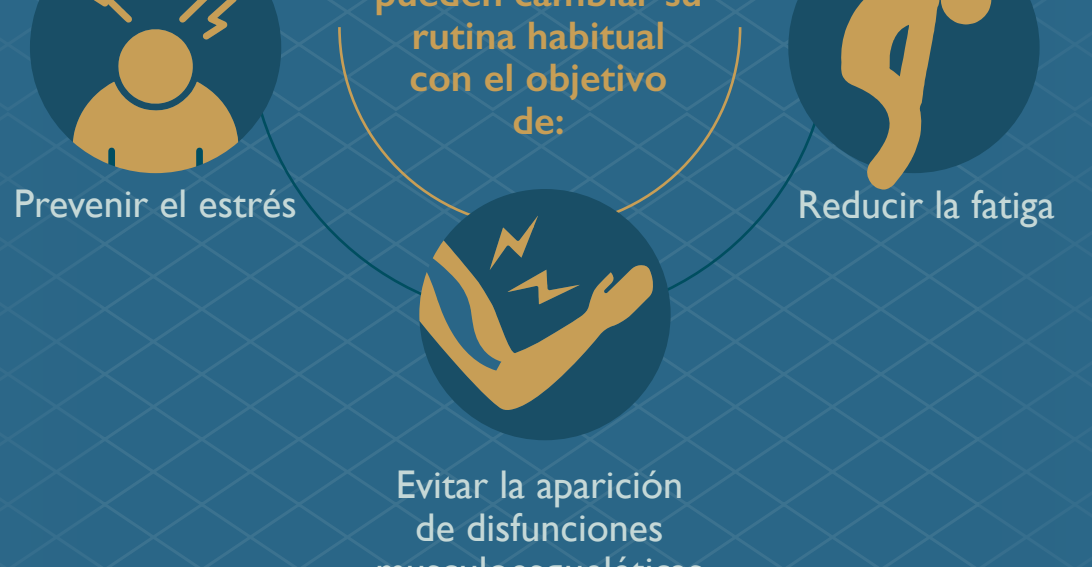


## ¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS?

Las pausas activas son de descansos breves de:

**10-15**  
Minutos

Se realizan actividades como:

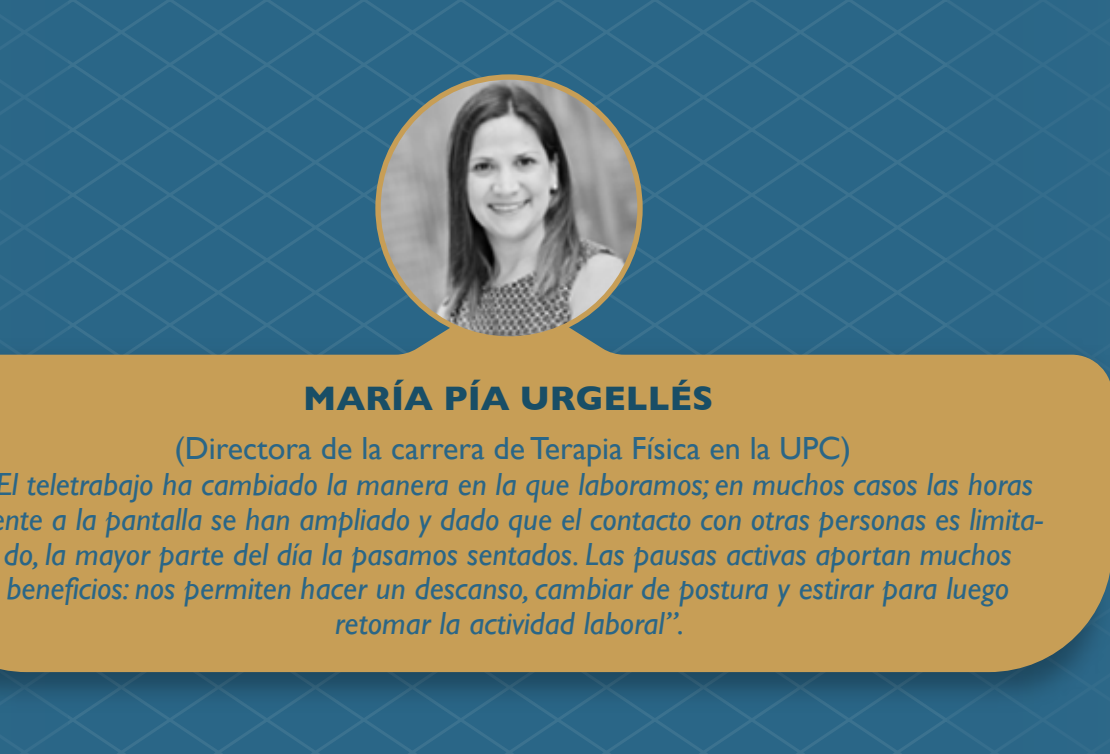


Los trabajadores pueden cambiar su rutina habitual con el objetivo de:

Evitar la aparición de disfunciones musculoesqueléticas

## ¿POR QUÉ ES RELEVANTE REALIZAR PAUSAS ACTIVAS HOY EN DÍA?

La salud laboral



00

Añadir actividades de pausa que involucren interacción entre compañeros

Favorece el **clima laboral**

Las **relaciones dentro del centro de trabajo**

Con el objetivo de **conversar, jugar o realizar** alguna actividad de ocio en equipo.

## EJERCICIOS DE PAUSAS ACTIVAS QUE PUEDES PONER EN PRÁCTICA

**CUELLO**

Con la espalda recta, cruza los brazos por detrás de la cabeza e intenta llevarlos hacia arriba. Intenta mantener esta posición durante

**15**  
Segundos

**BRAZOS**

Lleva el brazo hasta el lado contrario y con la otra mano acércalo hacia el hombro. Realiza este ejercicio durante:

**15**  
Segundos

para que hagas lo mismo con el otro brazo.

Con una mano, estira uno a uno cada dedo de la mano contraria (como si los estuviera contando) y sostenlo durante:

**3**  
Segundos

**MANOS**

Estira el brazo hacia el frente y abre la mano como si estuvieras haciendo la señal de pare. Con ayuda de la otra mano lleva hacia atrás todos los dedos por:

**15**  
Segundos

**HOMBROS**

Eleva los hombros lo que más puedas y mantén esta posición durante:

**15**  
Segundos

**PIERNAS**

Da un paso al frente, apoyando el talón en el piso y lleva la punta del pie hacia su cuerpo. Mantén esta posición durante:

**15**  
Segundos

**PIERNAS**

Luego, levanta la rodilla hasta donde puedas y sostén esta posición durante:

**15**  
Segundos

Asimismo, ten recta la espalda y la pierna de apoyo. Conserva la pierna recta, para que la extiendas al máximo posible.

**OJOS**

Con el cuello recto mira hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo repetidamente durante:

**10**  
Segundos

**OJOS**

Con el cuello recto haz movimientos circulares con los ojos hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo durante:

**10**  
Segundos

**Cierra los ojos durante:**

**30**  
Segundos

Respira profundo y piensa en algo positivo