Trabajo Informado
Información que impulsa tu futuro.

8 EJERCICIOS DE PAUSAS ACTIVAS



Movimientos sencillos para hacer una pausa durante tu jornada de estudio o trabajo

¿Por qué hacer pausas activas?

Las pausas activas son momentos breves para interrumpir el tiempo prolongado en una misma postura. Te permiten cambiar de posición, mover distintas partes del cuerpo y recuperar la atención antes de continuar con tus tareas.

Puedes realizar esta rutina en casa o en el trabajo, sin equipo especial. Elige un espacio despejado y realiza cada movimiento de forma lenta y cómoda.

Antes de comenzar, toma en cuenta estas recomendaciones:

- ✓ Muévete suavemente y respira con normalidad.
- ✓ No rebotes ni fuerces las articulaciones.
- ✓ El estiramiento debe sentirse cómodo, nunca doloroso.
- ✓ Si aparece dolor, mareo o una molestia inusual, detén el ejercicio.
- ✓ Si tienes una lesión o una condición que limita tus movimientos, consulta con un profesional de salud antes de realizar la rutina.

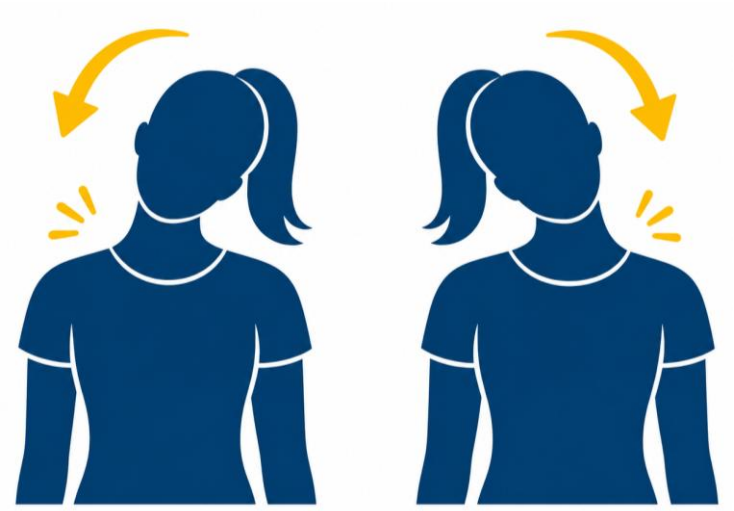
Convierte las pausas en un hábito

No necesitas esperar a sentir cansancio para cambiar de postura. Puedes programar pequeños descansos a lo largo del día, levantarte para caminar unos minutos, alternar tareas y ajustar tu espacio de trabajo.

Esta guía es informativa y no sustituye una evaluación ni una recomendación médica individual. Adapta los movimientos a tus posibilidades y prioriza siempre la comodidad y la seguridad.

1. Estiramiento de cuello

Duración: 10 segundos por lado.



Siéntate o ponte de pie con la espalda cómoda y los hombros relajados. Inclina lentamente la cabeza hacia un hombro, sin levantarlo. Mantén la posición y vuelve al centro. Repite hacia el otro lado.

Variación: Puedes también hacer 2 círculos completos en sentido horario y 2 en sentido antihorario. Todas de manera lenta.

2. Movilidad de hombros

Repeticiones: 10 círculos hacia adelante y 10 hacia atrás.

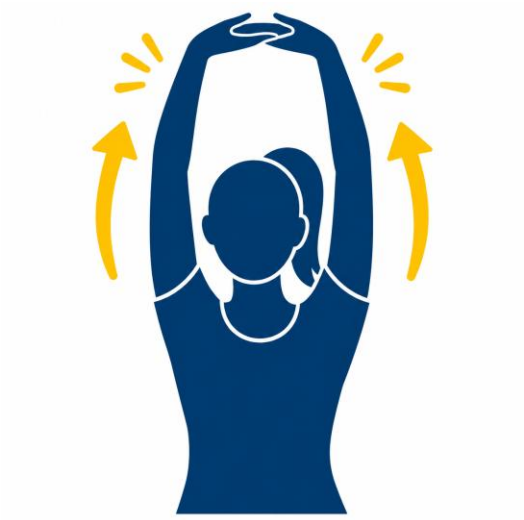


Deja los brazos relajados a los lados. Eleva suavemente los hombros, llévalos hacia atrás y bájalos. Completa círculos lentos y controlados; luego cambia el sentido.

Ten en cuenta: Haz movimientos pequeños si sientes rigidez.

3. Estiramiento de brazos

Duración: 15 segundos

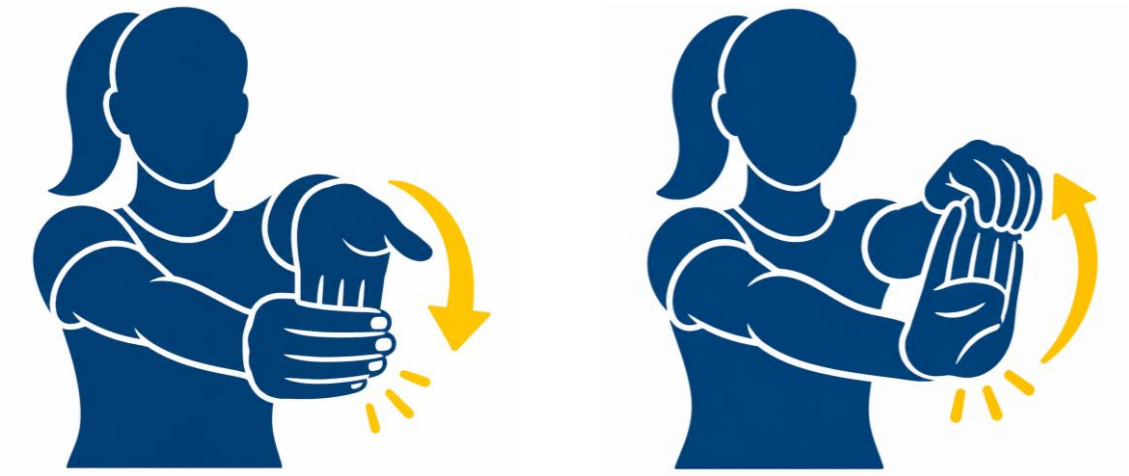


De pie o sentado, eleva ambos brazos por encima de la cabeza. Estírate suavemente hacia arriba, manteniendo los hombros lejos de las orejas. Respira con normalidad y baja los brazos despacio.

Ten en cuenta: No arquees la zona lumbar ni fuerces los hombros.

4. Estiramiento de dedos y manos

Duración: 10 segundos por mano.



Extiende una mano al frente con la palma hacia afuera y los dedos relajados. Con la otra mano, acompaña suavemente los dedos hacia atrás, sin forzarlos. Mantén unos segundos y cambia de mano. Después, abre y cierra las manos lentamente.

Ten en cuenta: No tires de un solo dedo ni lleves la muñeca hasta sentir dolor.

5. Rotación de espalda sentado

Duración: 15 segundos por lado.



En una silla firme, con la espalda erguida y ambos pies apoyados en el suelo. Gira lentamente el tronco y los hombros hacia un lado, acompaña el movimiento con la cabeza. Mantente así durante 15 segundos, vuelve al centro y repite hacia el otro lado.

Ten en cuenta: Gira suavemente, sin realizar movimientos bruscos. Respira normal.

6. Estiramiento de espalda sentado

Duración: 10 a 15 segundos.



En una silla firme, con los pies apoyados en el suelo y las piernas ligeramente separadas. Inclina lentamente el tronco hacia adelante, llevando las manos en dirección a los pies, hasta donde puedas llegar cómodamente. Deja caer suavemente la cabeza y relaja los hombros. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y regresa despacio a la posición inicial.

Ten en cuenta: Si sientes dolor, mareo o alguna molestia, detén el ejercicio.

7. Estiramiento de piernas

Duración: 10 segundos por pierna.

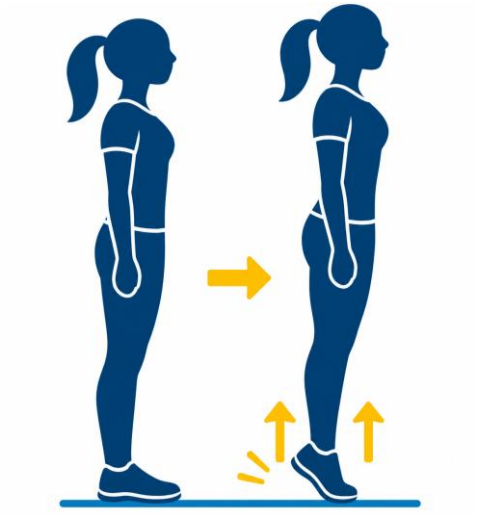


Apóyate en una silla firme. Flexiona una rodilla y lleva el talón suavemente hacia atrás, hasta donde resulte cómodo. Mantén la posición por 10 segundos y cambia de pierna.

Ten en cuenta: Mantén las rodillas próximas y evita arquear la espalda. Si no puedes sujetar el pie con comodidad, omite este movimiento.

8. Elevación de talones

Repeticiones: 10 a 15 repeticiones



Ponte con los pies separados y sujétate de una superficie estable. Eleva lentamente los talones, quédate 5 segundos arriba y vuelve a apoyar toda la planta de ambos pies.

Ten en cuenta: Evita balancearte; distribuye el peso de forma equilibrada.

Aquí todos los ejercicios mencionados para que los practiques a tu ritmo





