

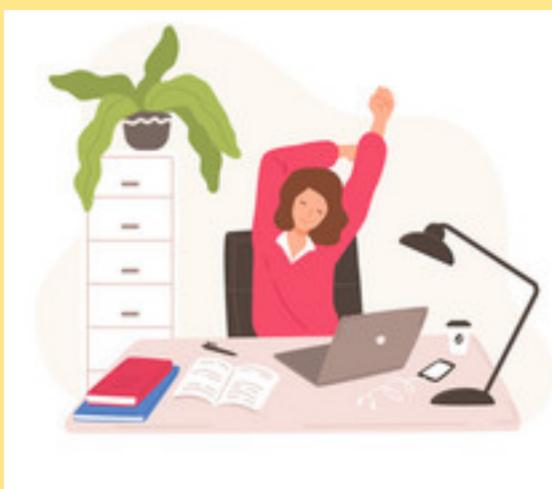
PAUSAS ACTIVAS

EN CASA



¿QUE SON PAUSAS ACTIVAS?

son breves descansos (10 minutos) durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios.



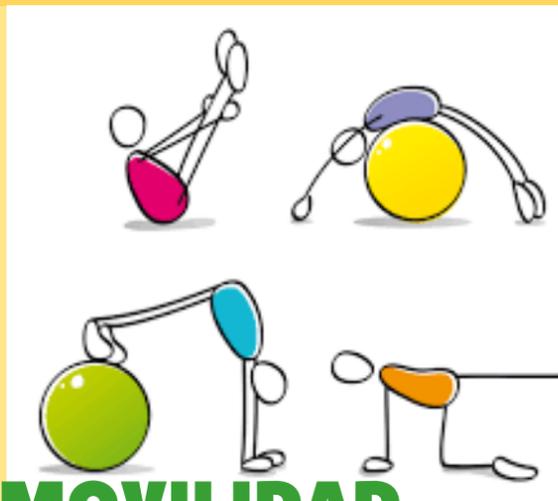
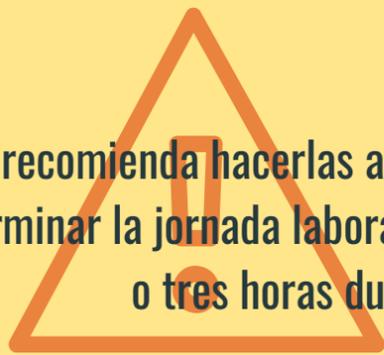
¿POR QUÉ HACER PAUSAS ACTIVAS?

para prevenir la aparición de desórdenes músculo-esqueléticos, disminuir la repetitividad de movimientos en actividades como la digitación y el uso del mouse, cambiar posturas y mejorar el desempeño laboral.



¿CUÁNDO SE DEBEN REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

se recomienda hacerlas al comenzar y terminar la jornada laboral y cada dos o tres horas durante el día.



¿QUÉ SON EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR?

Son movimientos que ayudan a que las articulaciones tengan una mejor lubricación y movilidad.



¿QUÉ SON EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO?



Son ejercicios de elongación de los músculos.

¿QUE SON EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL?

mejoran la capacidad de atención y concentración y permiten obtener un mayor desarrollo de la imaginación y la creatividad.



EJERCICIOS PARA TU CEREBRO