

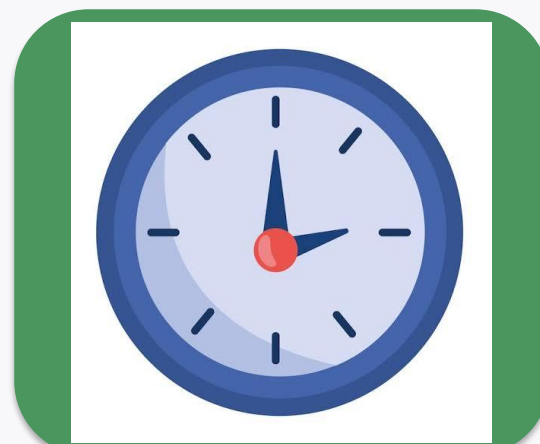
CAPACITACIÓN PAUSAS ACTIVAS

Ft. Lorena Najar Moyano



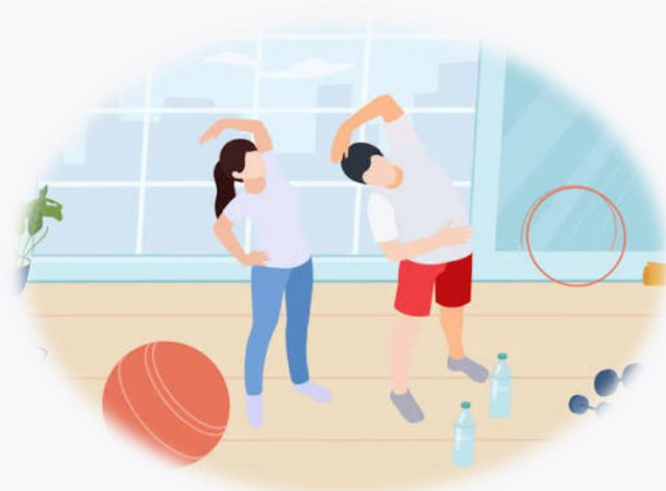
¿Qué es una pausa activa?

Las pausas activas son consideradas una serie de actividades y acciones que le permiten al cuerpo un cambio en la rutina habitual enfocados a periodos de recuperacion durante la jornada laboral , con el fin de recuperar la energia, disminuir el estrés y mejorar el desempeño y eficiencia en las labores. Michishita R., Jiang



¿Qué puedo hacer?

ACTIVIDAD FÍSICA



DEPORTE



EJERCICIO FÍSICO

ESTIRAMIENTOS

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS

para tu jornada laboral

Pequeñas pausas activas que cuidan tu cuerpo, mejoran tu postura y aumentan tu bienestar.



Tómate 5 a 10 minutos cada 2 horas. Tu cuerpo te lo agradecerá.



Respira profundo, muévete con suavidad y escucha tu cuerpo.

1. CABEZA

Inclinación lateral



Inclina la cabeza hacia un lado llevando la oreja hacia el hombro. Mantén 15 segundos.

2 veces por lado

2. CUELLO

Flexión



Lleva el mentón hacia el pecho suavemente. Mantén 15 segundos.

2 veces

Extensión



Lleva la cabeza hacia atrás mirando al techo. Mantén 15 segundos.

2 veces

3. BRAZOS Y HOMBROS

Estiramiento de brazo



Lleva un brazo cruzado frente al pecho y sostén. Mantén 15 segundos.

2 veces por brazo

Elevación de hombros



Eleva los hombros hacia las orejas, mantén y baja lentamente.

2 veces

4. ESPALDA ALTA

Estiramiento de espalda



Entrelaza tus manos, estira los brazos al frente y redondea tu espalda. Mantén 20 segundos.

2 veces

Apertura de pecho



Lleva los brazos hacia atrás, abre el pecho y mira al frente. Mantén 15 segundos.

2 veces

5. ESPALDA BAJA

Giro de torso



Gira el torso hacia un lado sujetando el respaldo de la silla. Mantén 20 segundos.

2 veces por lado

Estiramiento inclinado



Inclina el torso hacia un lado llevando el brazo por encima de la cabeza. Mantén 15 segundos.

2 veces por lado

RECOMENDACIONES



Respira profundo durante cada estiramiento.



No rebotes, realiza movimientos suaves.



Mantén cada estiramiento de 15 a 20 segundos.



Hidrátate constantemente.



Escucha tu cuerpo y evita el dolor.

¡Tu bienestar es nuestra prioridad!

6. PIERNAS

Estiramiento de cuádriceps



Toma tu tobillo y lleva el talón hacia los glúteos. Mantén 20 segundos.

2 veces por pierna

Estiramiento de isquiotibiales



Apoya un talón en el suelo, estira la pierna y flexiona el tronco ligeramente. Mantén 20 segundos.

2 veces por pierna

Estiramiento de pantorrillas



Apoya las manos en la pared, atrasa una pierna y mantén el talón en el suelo. Mantén 20 segundos.

2 veces por pierna

Movilidad de tobillos



Rota el tobillo en círculos hacia un lado y luego hacia el otro.

10 círculos por lado



Muévete, estira, respira...

¡Si te cuidas, rindes mejor!



EMPRESA
Disico



FECHA
29 de mayo
del 2026



HORA
7:30 AM -
9:00 AM



LUGAR
Sede
Bogotá



EXPOSITOR
Lorena
Najar

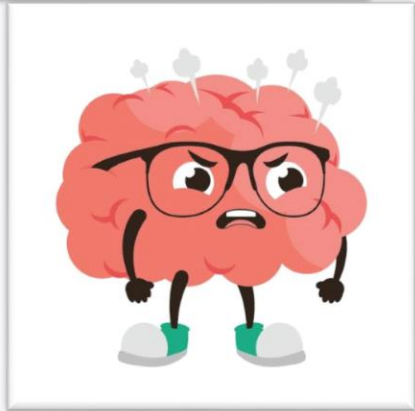


Fisioactiva
Fisioterapia y rehabilitación

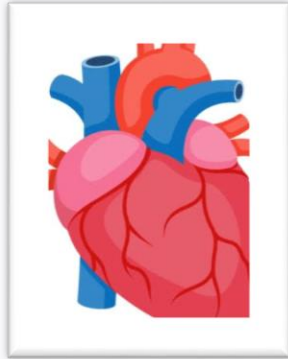


Fisioactiva
Fisioterapia y rehabilitación

BENEFICIOS



MEJORA EL
RENDIMIENTO
ACADÉMICO O
LABORAL



FORTALECE EL
CORAZÓN



MEJORA LA CAPACIDAD
PULMONAR



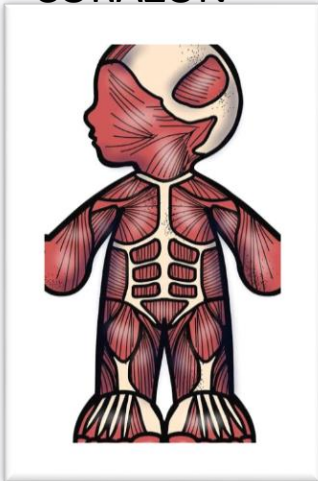
REFUERZA EL
SISTEMA
INMUNOLÓGICO



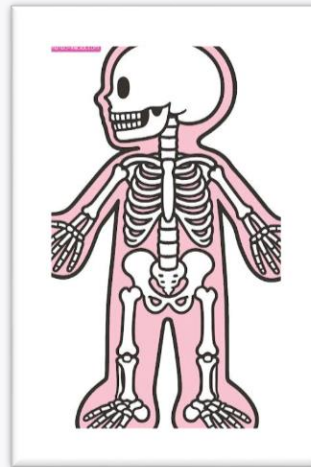
CONTROL DE
PESO



ESTRÉS Y
ANSIEDAD



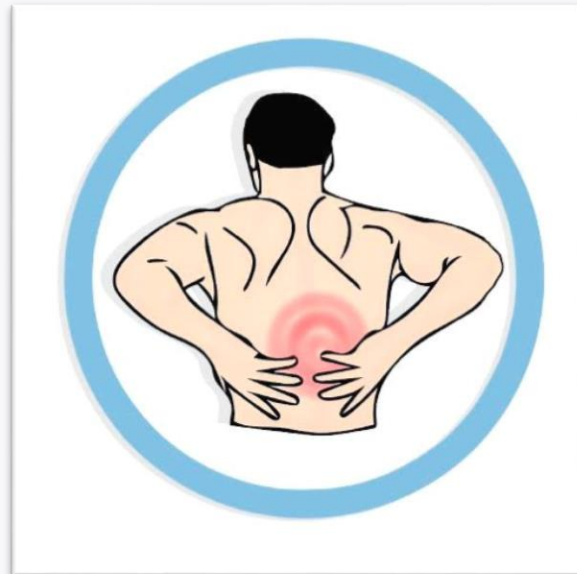
AUMENTO DE
MASA
MUSCULAR



FORTALECE LOS HUESOS

¿PORQUÉ DEBO HACERLAS?

MEJORA LA POSTURA Y
TONO MUSCULAR



POSIBLE RIESGO DE
ENFERMEDAD LABORAL



AUMENTO DE LA
CONCENTRACIÓN



ALGUNAS ENFERMEDADES

**SÍNDROME DE LA
FATIGA CRONICA**



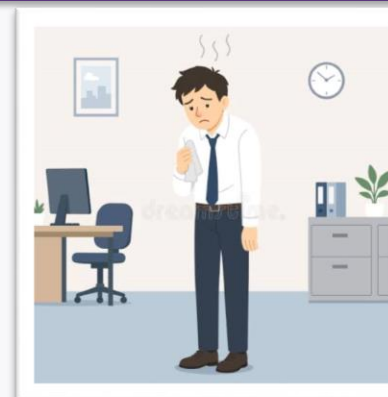
**SÍNDROME DEL
TUNEL DEL CARPO**

**LUMBAGO NO
ESPECIFICADO**



HERNIAS DISCALES

EPICONDILITIS



CERVICALGIA

EJEMPLOS (PAUSAS)



RUTINA DE ESTIRAMIENTOS para tu jornada laboral

Pequeñas pausas activas que cuidan tu cuerpo, mejoran tu postura y aumentan tu bienestar.

Tómate 5 a 10 minutos cada 2 horas.
Tu cuerpo te lo agradecerá.

Respira profundo, muévete con suavidad y escucha tu cuerpo.

1. CABEZA

Inclinación lateral

Inclina la cabeza hacia un lado llevando la oreja hacia el hombro. Mantén 15 segundos.

2 veces por lado

2. CUELLO

Flexión

Lleva el mentón hacia el pecho suavemente. Mantén 15 segundos.

2 veces

Extensión

Lleva la cabeza hacia atrás mirando al techo. Mantén 15 segundos.

2 veces

3. BRAZOS Y HOMBROS

Estiramiento de brazo

Lleva un brazo cruzado frente al pecho y sostén. Mantén 15 segundos.

2 veces por brazo

Elevación de hombros

Eleva los hombros hacia las orejas, mantén y baja lentamente.

2 veces

4. ESPALDA ALTA

Estiramiento de espalda

Entrelaza tus manos, estira los brazos al frente y redondea tu espalda. Mantén 20 segundos.

2 veces

Apertura de pecho

Lleva los brazos hacia atrás, abre el pecho y mira al frente. Mantén 15 segundos.

2 veces

5. ESPALDA BAJA

Giro de torso

Gira el torso hacia un lado sujetando el respaldo de la silla. Mantén 20 segundos.

2 veces por lado

Estiramiento inclinado

Inclina el torso hacia un lado llevando el brazo por encima de la cabeza. Mantén 15 segundos.

2 veces por lado

6. PIERNAS

Estiramiento de cuádriceps

Toma tu tobillo y lleva el talón hacia los glúteos. Mantén 20 segundos.

2 veces por pierna

Estiramiento de isquiotibiales

Apoya un talón en el suelo, estira la pierna y flexiona el tronco ligeramente. Mantén 20 segundos.

2 veces por pierna

Estiramiento de pantorrillas

Apoya las manos en la pared, atrás una pierna y mantén el talón en el suelo. Mantén 20 segundos.

2 veces por pierna

Movilidad de tobillos

Rota el tobillo en círculos hacia un lado y luego hacia el otro.

10 círculos por lado

RECOMENDACIONES

- Respira profundo durante cada estiramiento.
- No rebotes, realiza movimientos suaves.
- Mantén cada estiramiento de 15 a 20 segundos.
- Hidrátate constantemente.
- Escucha tu cuerpo y evita el dolor.

¡Tu bienestar es nuestra prioridad!

Muévete, estira, respira...
¡Si te cuidas, rindes mejor!

EMPRESA Disco | **FECHA** 29 de mayo del 2026 | **HORA** 7:30 AM - 9:00 AM | **LUGAR** Sede Bogotá | **EXPOSITOR** Lorena Najara

Fisioactiva
Fisioterapia y rehabilitación



PAUSAS VISUALES

Cuida tus ojos, mejora tu bienestar

Realizar pausas visuales ayuda a reducir la fatiga ocular, previene molestias y mejora la concentración y productividad.

¡Tus ojos merecen un descanso!

BENEFICIOS DE LAS PAUSAS VISUALES

- Reduce la fatiga y el cansancio ocular
- Mejora la concentración y el rendimiento
- Disminuye el estrés y el dolor de cabeza
- Previene la sequedad y la irritación ocular

EJERCICIOS PARA DESCANSAR TUS OJOS

- PARPADEO CONSCIENTE**
Parpadea varias veces lenta y suavemente. Repite 10 veces.
- MIRADA DE CERCA Y LEJOS**
Mira un objeto cercano por 10 segundos y luego uno lejano por 10 segundos. Repite 5 veces.
- MOVIMIENTOS OCULARES**
Mueve tus ojos suavemente arriba, abajo, a los lados y en diagonal. Repite 5 veces.
- CÍRCULOS CON LOS OJOS**
Haz círculos con tus ojos en sentido horario y luego antihorario. Repite 5 veces en cada dirección.
- PALMING (RELAJACIÓN)**
Frota tus manos, colócalas sobre tus ojos cerrados sin presionar y respira profundo por 20 segundos.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL

- Mantén la pantalla a una distancia de 50-70 cm y a la altura de tus ojos.
- Aplica la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira algo a 20 pies (6 metros) durante 20 segundos.
- Asegura una buena iluminación y evita reflejos en la pantalla.
- Mantén tus ojos hidratados. Parpadea con frecuencia.
- Usa la corrección visual adecuada y realiza controles periódicos.

¡TOMA UNOS MINUTOS PARA TI!
Pequeñas pausas, grandes beneficios para tu salud visual y tu bienestar.

EMPRESA Disco | **FECHA** 29 de mayo del 2026 | **HORA** 7:30 AM - 9:00 AM | **LUGAR** Sede Bogotá | **EXPOSITOR** Lorena Najara

Fisioactiva
Fisioterapia y rehabilitación



PAUSAS ACTIVAS EN OFICINA

ACTIVA TU CUERPO, MEJORA TU RENDIMIENTO

Incorpora movimiento a tu jornada laboral. Trabaja tu coordinación, equilibrio y fuerza en solo unos minutos.

Activa tu cuerpo y mente | Mejora tu concentración y productividad | Previene lesiones y reduce el estrés

Dedica 5 a 10 minutos cada 2 horas. ¡Pequeñas pausas, grandes cambios!

RUTINA DE MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN

COORDINACIÓN

Mejora la conexión mente-cuerpo

- TOQUE DE HOMBRO**
De pie, toca tu hombro derecho con la mano izquierda y luego cambia. Alterna de manera cruzada. 30 segundos.
- TALONES Y PUNTAS**
Camina elevando talones y luego puntas de los pies de forma alternada. 30 segundos.
- PASOS LATERALES**
Da pasos laterales a un lado y al otro coordinando brazos y piernas. 30 segundos.

EQUILIBRIO

Aumenta tu estabilidad y control

- EQUILIBRIO UNIPODAL**
Ponte de pie, eleva una pierna y mantén el equilibrio. Cambia de pierna. 20-30 segundos cada pierna.
- TÁNDEM ESTÁTICO**
Coloca un pie delante del otro (talón con punta) y mantén el equilibrio. 20-30 segundos cada lado.
- SENTADILLA CON APOYO**
Realiza una sentadilla ligera sujetándote de una silla o mesa. 10-12 repeticiones.

FUERZA FUNCIONAL

Activa y fortalece tu musculatura

- SENTADILLA**
De pie, baja como si fueras a sentarte y levántate. Mantén la espalda recta. 10-12 repeticiones.
- ELEVACIÓN DE TALONES**
Eleva los talones manteniendo la espalda recta y baja lentamente. 12-15 repeticiones.
- FONDOS EN SILLA**
Apoya las manos en el borde de la silla, baja y sube tu cuerpo. 10-12 repeticiones.

BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

- Aumenta tu energía y vitalidad
- Mejora la postura y movilidad
- Potencia la concentración y creatividad
- Reduce el riesgo de lesiones
- Disminuye el estrés y la fatiga

RECOMENDACIONES

- Realiza pausas activas cada 2 horas.
- Hidrátate antes, durante y después de la jornada.
- Usa ropa cómoda y mantén una buena postura.
- Muévete con respiración consciente.
- Escucha tu cuerpo y respeta tus límites.

¡Un equipo que se mueve, es un equipo más saludable y productivo!

¡ACTÍVATE! TU CUERPO Y TU MENTE TE LO AGRADECERÁN
Pequeñas pausas hoy, grandes beneficios siempre.

EMPRESA Disco | **FECHA** 29 de mayo del 2026 | **HORA** 7:30 AM - 9:00 AM | **LUGAR** Sede Bogotá | **EXPOSITOR** Lorena Najara

Firma del Expositor: Lorena Najara
Lic. Fisioterapia 123456-T

Fisioactiva
Fisioterapia y rehabilitación

Tu bienestar es nuestra prioridad

BIBLIOGRAFIA

1. Gurrola, S. A. (2018). Pausas Activas. *Revista Ciencia Y Salud Integrando Conocimientos*,
2. Díaz Martínez, X., Mardones Hernández, M. A., Mena Bastias, C., Rebolledo Carreño, A., & Castillo Retamal, M. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37, 303-313.
3. Gómez, C. L., & Acevedo, J. S. (2020). Importancia de las pausas activas para mejorar el desempeño laboral y prevenir graves enfermedades. *Recuperado de: <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/35134/LinaresGomezCarol2020.pdf>*.
4. Díaz, C. O., Guaman, K. A., & Castillo, J. (2020). Pausas activas en las empresas públicas y privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano. *Negotium: revista de ciencias gerenciales*