CURSO DE ERGONOMÍA Y AUTOCUIDADO EN EL PUESTO DE TRABAJO · LECCIÓN 4

Rutina de pausas activas

Una pausa activa es una interrupción breve de la tarea para mover el cuerpo, cambiar de postura y recuperar. Hazla de 5 a 10 minutos cada 1 a 2 horas, de pie o sentado, sin implementos.

Indicaciones: movimientos suaves, sin rebotes y sin dolor. Respira de forma natural durante cada ejercicio. Si tienes una lesión o una molestia aguda, consulta antes de realizarlos.

Zona	Ejercicio	Dosis
Respiración	Inhala lento por la nariz en 4 tiempos y exhala por la boca en 6 tiempos.	3 respiraciones
Cuello	Lleva la oreja hacia el hombro sin subir el hombro. Luego lleva el mentón suavemente hacia el pecho.	15 segundos por lado
Hombros	Haz círculos con los hombros hacia atrás. Luego junta las escápulas como si apretaras un lápiz entre ellas.	10 círculos y 5 repeticiones
Antebrazos	Brazo estirado al frente, palma hacia arriba; con la otra mano lleva los dedos hacia ti. Repite con la palma hacia abajo.	15 segundos cada posición
Manos	Abre y cierra las manos completamente.	10 repeticiones
Columna	De pie, manos en la zona lumbar, extiende suavemente la espalda hacia atrás.	5 repeticiones
Tronco	Sentado, gira suavemente el tronco hacia un lado tomándote del respaldo, y luego hacia el otro.	10 segundos por lado
Piernas	Elevaciones de talones. Luego sentadillas parciales apoyándote en una silla o mesa.	10 y 10 repeticiones

Cómo incorporarla a tu jornada

- Asóciala a un momento fijo: al terminar una ronda, después de una reunión o antes de colación.
- Hazla en equipo: una persona guía la rutina y el resto la sigue.
- Combínala con cambios de tarea para no mantener la misma postura por mucho tiempo.

Registro semanal

Día	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Pausas realizadas							