

**PAUSAS ACTIVAS COMO  
BUENA PRÁCTICA PARA  
LA SALUD.**

Gestionamos Calidad



**GESTIONAMOS**  
CALIDAD

# ¿Qué son las pausas activas?

Han sido una de las principales herramientas de la salud ocupacional para promover actividad física enfocada a mejorar movilidad articular, realizar estiramientos y ejercicios que propicien cambios de posición y disminución de cargas osteomusculares por mantenimiento de posiciones prolongadas y/o movimientos repetitivos durante la jornada laboral.



# Razones para realizarlas

1. Disminuye el estrés.
2. Favorece el cambio de posturas y rutina.
3. Se activan partes del cuerpo que permanecen estáticas por mucho tiempo, brindando descanso y comodidad física.
4. Libera estrés articular y muscular.
5. Estimula y favorece la circulación.
6. Mejora la postura.
7. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
8. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
9. Mejora el desempeño laboral.





GESTIONAMOS  
CALIDAD

Además de para estirarnos y descansar, las pausas activas nos pueden servir para recuperar la energía perdida y volver al trabajo con más vitalidad

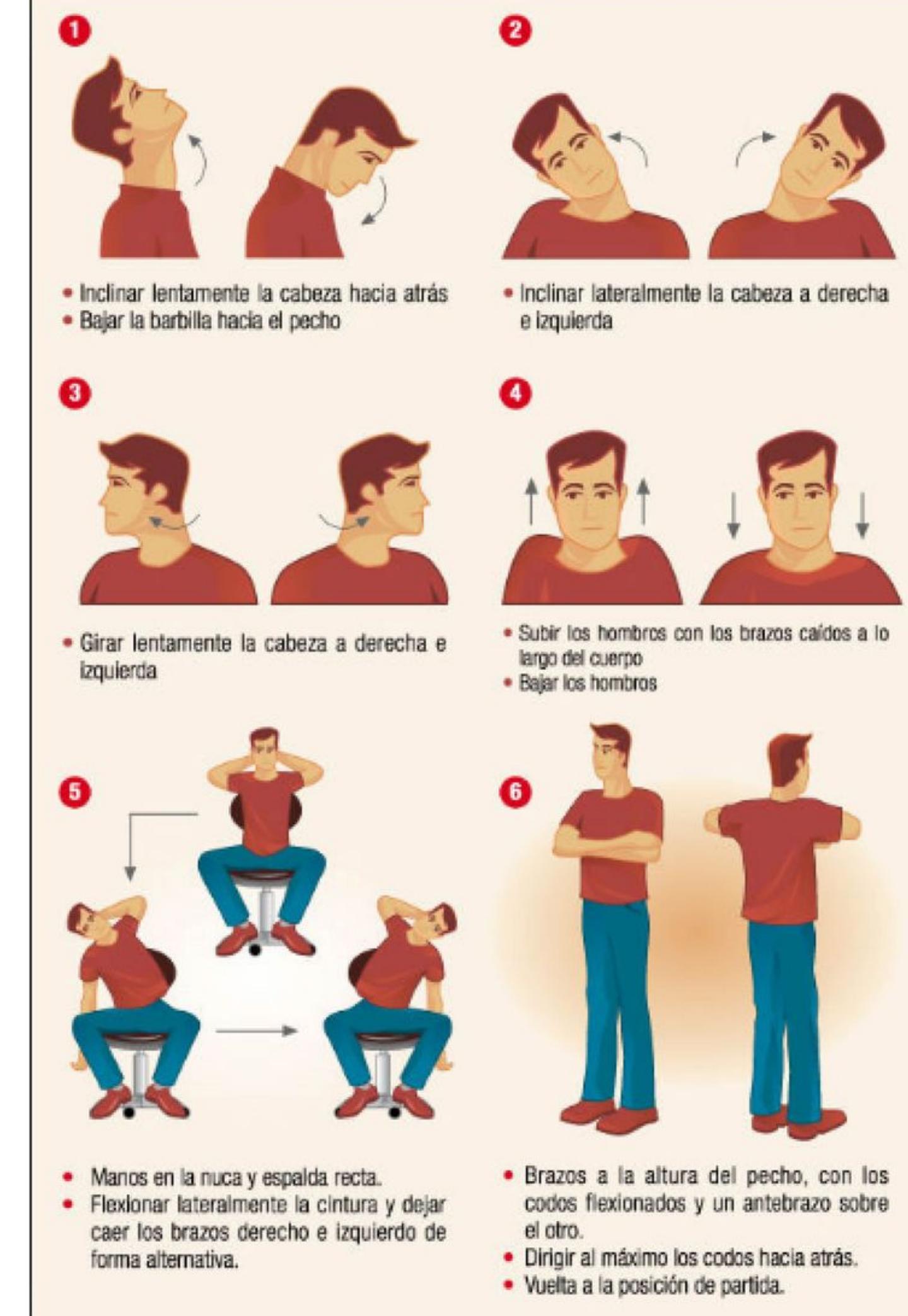


# ¿Qué ejercicios son?

No requieren de experiencia en prácticas físicas



GESTIONAMOS  
CALIDAD





GESTIONAMOS  
CALIDAD

# Estudios científicos

**El síndrome de burn-out es un estado de agotamiento físico, mental y emocional relacionado a las condiciones laborales.**

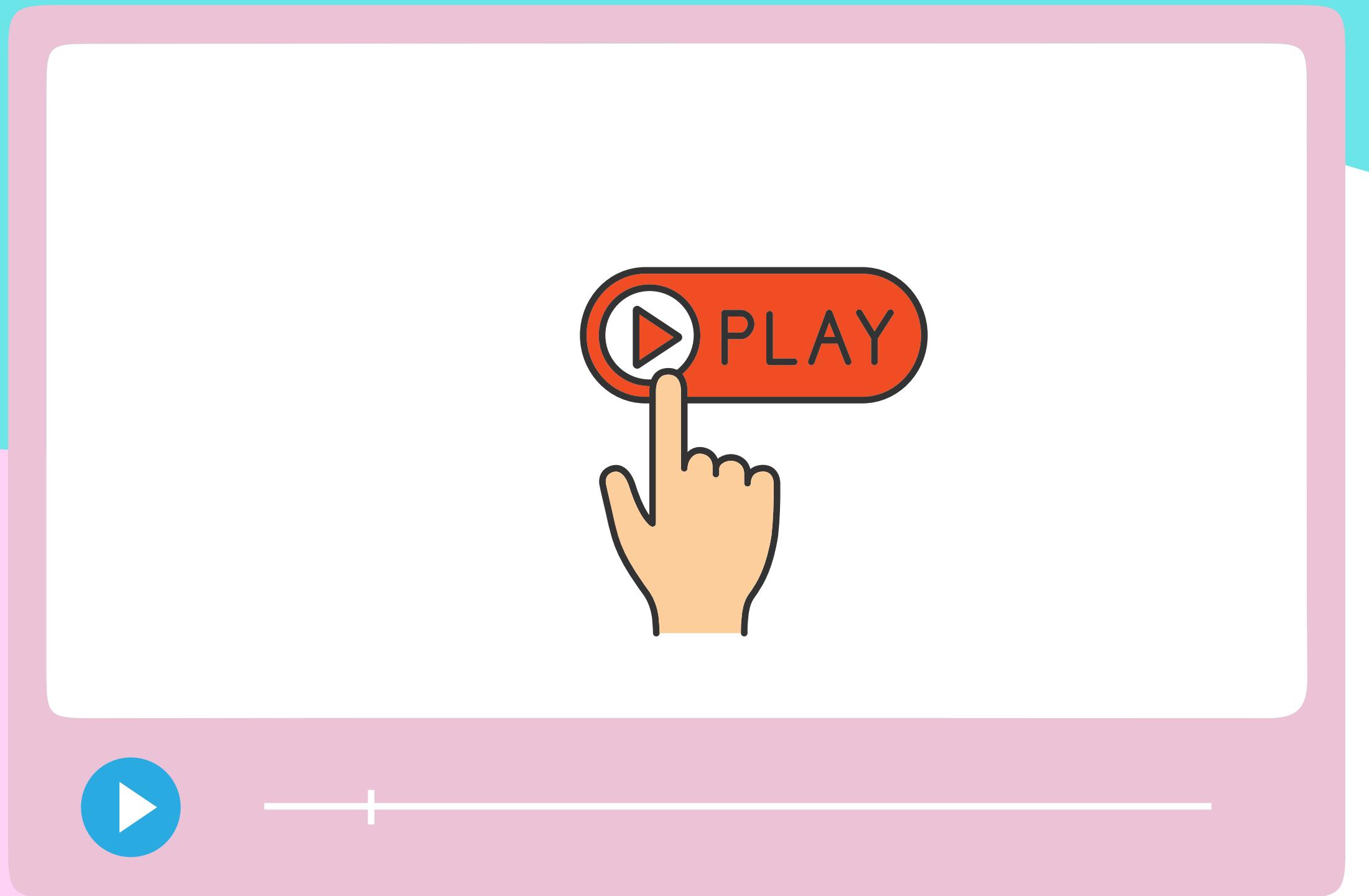
Una forma de tratamiento es aprender a afrontar el estrés mediante técnicas de relajación y respiración, así como con terapia psicológica cognitivo-conductual.

**Pausas activas como estrategia**

Para prevenir enfermedades ocupacionales, identificando condiciones disergonómicas y generar bienestar en los trabajadores en pro del desempeño laboral.



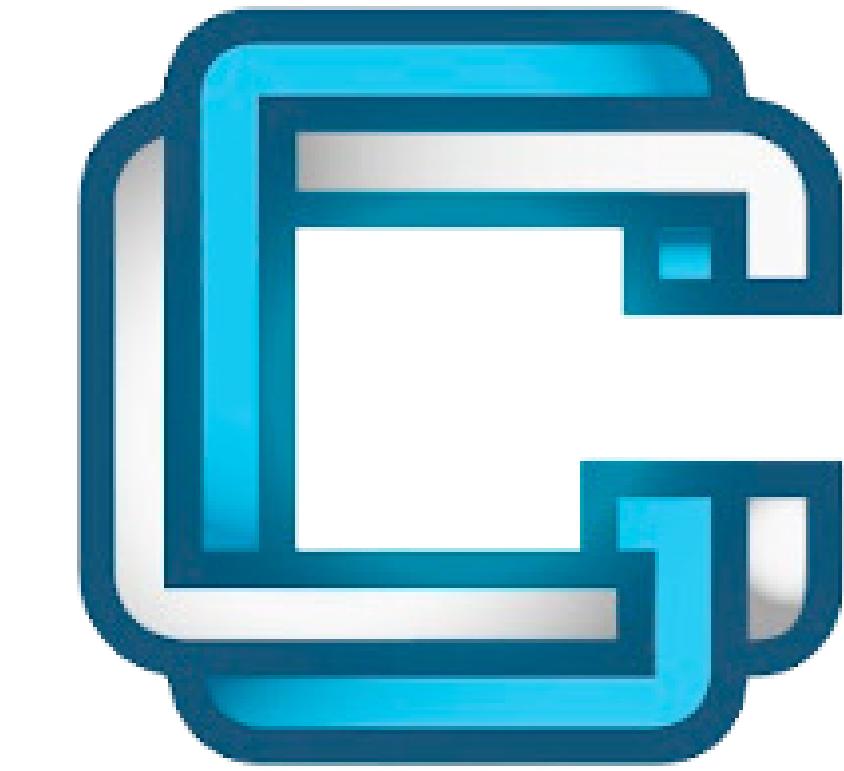
GESTIONAMOS  
CALIDAD





# GRACIAS

Gestionamos Calidad



**GESTIONAMOS  
CALIDAD**