

PAUSAS ACTIVAS COMO BUENA PRACTICA 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

1



- Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás
- Bajar la barbilla hacia el pecho

2



- Inclinar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda

3



- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda

4



- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo
- Bajar los hombros

5



- Manos en la nuca y espalda recta.
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa.

6



- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro.
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás.
- Vuelta a la posición de partida.

Estudios científicos



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

Pausas activas como estrategia

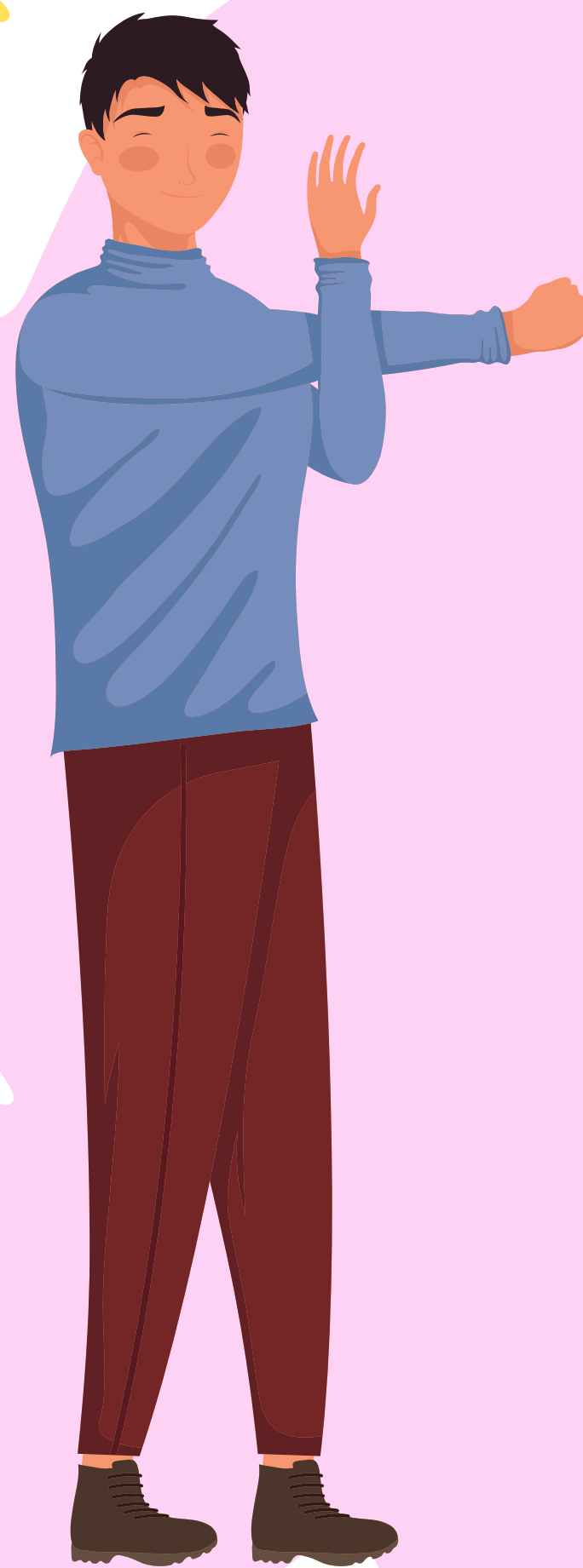
Una forma de tratamiento es aprender a afrontar el estrés mediante técnicas de relajación y respiración, así como con terapia psicológica cognitivo-conductual.

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



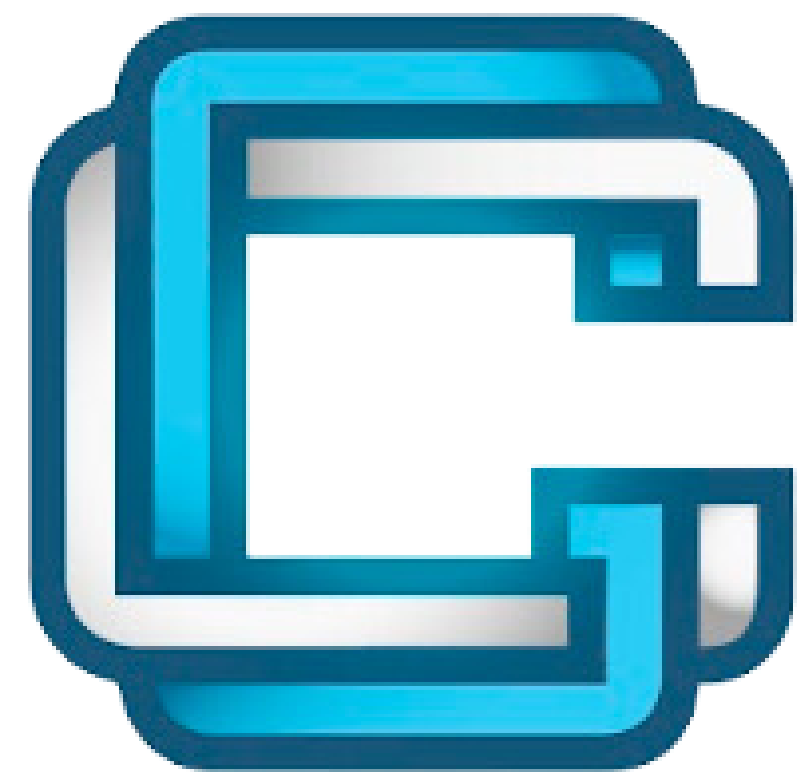
GESTIONAMOS
CALIDAD





GRACIAS

Gestionamos Calidad



GESTIONAMOS
CALIDAD