

# Pausas Activas

DEDICA UNOS MINUTOS AL DÍA Y TU  
CUERPO TE LO AGRADECERÁ TODA LA VIDA

Seguridad y Salud en el Trabajo - SST



# INTRODUCCIÓN

Las Pausas Activas son el resultado efectivo que permite mitigar la aparición de trastornos osteomusculares, prevenir el estrés, activar cada parte de nuestro cuerpo y cerebro, generando un mayor desempeño en medio de nuestra jornada laboral.

El presente material está orientado a combatir la aparición de desórdenes musculoesqueléticos, ocasionados por la exposición a factores laborales, promoviendo estilos de vida saludables en los Colaboradores de la Tecnológica Autónoma de Bogotá y Universidad de Santander.



# OBJE TIVO



Promover el autocuidado y el hábito de tomar unos minutos en medio de la jornada laboral para activar nuestro cuerpo y cerebro por medio de los diferentes ejercicios brindados en el espacio de Pausas Activas en la Tecnológica Autónoma de Bogotá y Universidad de Santander.

# OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar ejercicios que disminuyan la fatiga física y mental

Maximizar el desempeño laboral mediante la participación de la población trabajadora de la Institución

Mejorar las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo

Romper con la rutina en el horario laboral



## ¿Qué son las Pausas Activas?

Una pausa activa se basa en tomar breves descansos a lo largo del día para realizar diferentes tipos de ejercicios por un periodo de 5 a 10 minutos aproximadamente.



## ¿Por qué realizar Pausas Activas?

Porque no solo nos ayuda a tomar energía y prevenir el estrés, sino también nos permite reducir la fatiga laboral y a prevenir los trastornos musculoesqueléticos.



## ¿Qué son las Pausas Activas?

Aquellas personas que tengan las siguientes enfermedades deben consultar con su médico antes de hacer las pausas activas en su lugar de trabajo:

- Malestar por fiebre producida por infecciones.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglicemia.
- Hipertensión (no se deben mover los brazos por encima de los hombros).
- Falta de reposo



Estos ejercicios contribuyen al bienestar laboral y evitan desarrollo de síntomas incómodos como el Enrojecimiento ocular o Hiperemia, el Prurito y la fatiga. visual.

## EJERCICIO

Manteniendo la cabeza recta, debe seguir con la vista los elementos que se encuentren frente a usted (de arriba hacia abajo y de derecha e izquierda). Realizar varias repeticiones.

# CUELLO

Estos ejercicios previenen lesiones osteomusculares, fatiga o tensión acumulada por el desarrollo de nuestras labores.



1



Llevar la mirada hacia un lado y empezar a hacer una U con el cuello. Se hace despacio controlando esa letra U con el cuello, manejando la respiración continua y profunda sin hacer movimientos bruscos. Hacer 10 letras U, al terminar mirar hacia el frente.



2 Con las dos manos realizar leve masaje en el cuello, después mirar hacia abajo y seguir masajeando, haciendo mayor tensión. Recuerde que sobre la columna vertebral no se debe hacer ningún tipo de tensión o fuerza excesiva.



3

Llevar una mano a una oreja y sostenemos, sentir el estiramiento en la parte lateral del cuello, con la otra mano acompañar con ligero masaje sobre fibra muscular. Sostener por 15 segundos. Mirar al frente y hacerlo para el lado contrario. Cada persona debe estirar en la medida de su capacidad.



# MIEMBROS SUPERIORES

Estos ejercicios Mejoran la flexibilidad, la fuerza muscular y la movilidad articular



1

Ubicar las manos sobre los hombros y llevar un hombro hacia delante y el otro hacia atrás al mismo tiempo, hacer movimiento amplio, tan pronto se tenga coordinado el movimiento hacer cambio el hombro que se estaba moviendo hacia atrás ahora se moverá hacia adelante. Si presentan una patología en hombros o brazos pueden hacer el movimiento normal hacia adelante y atrás.



2

Llevar manos a la cintura, hombros y codos atrás, abdomen adelante y cabeza mirando hacia arriba sostener por 3 segundos, luego hacer cambio mirada hacia abajo, pecho adentro, pelvis afuera y codos al frente, sostener por 3 segundos. Se hace 4 veces.



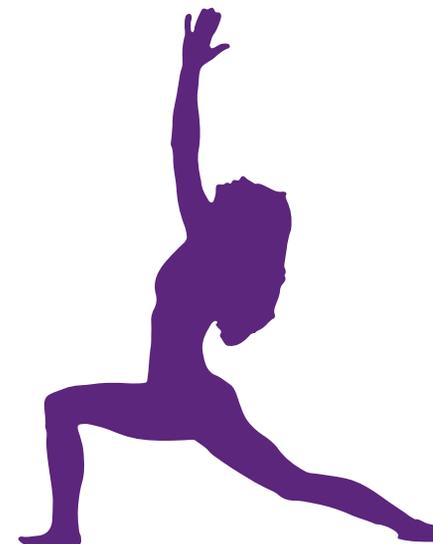
3

Ubicar las manos sobre los hombros y llevar un hombro hacia delante y el otro hacia atrás al mismo tiempo, hacer movimiento amplio, tan pronto se tenga coordinado el movimiento hacer cambio el hombro que se estaba moviendo hacia atrás ahora se moverá hacia adelante. Si presentan una patología en hombros o brazos pueden hacer el movimiento normal hacia adelante y atrás.



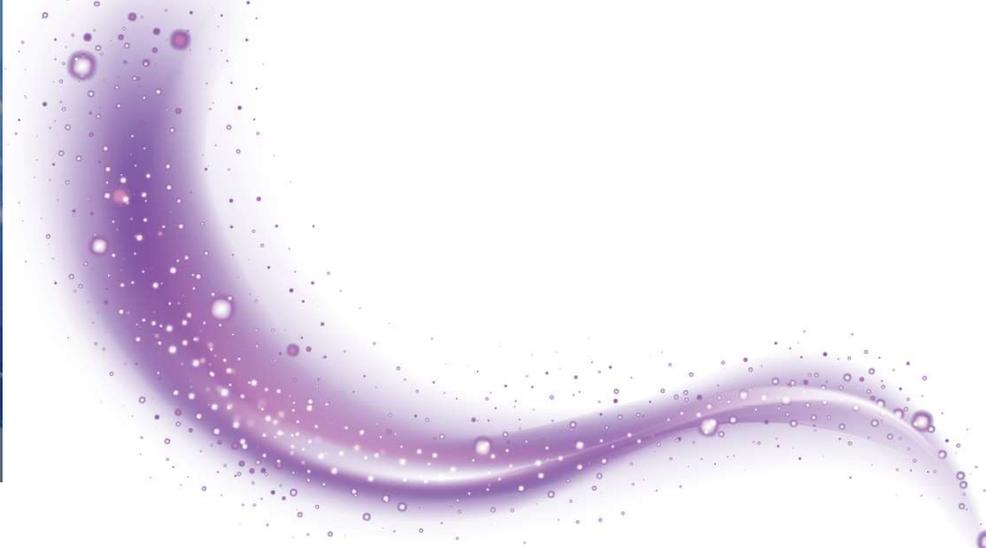
4

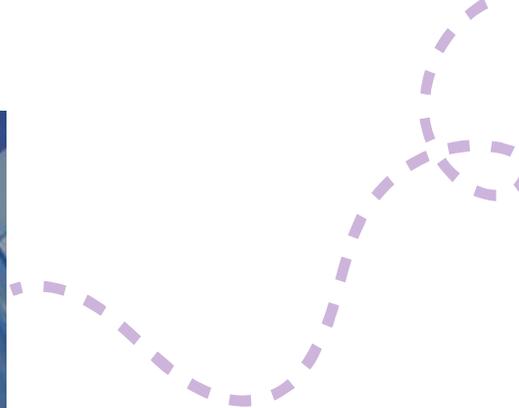
Llevar los dos brazos al frente, esconder cabeza en la mitad de los brazos, pelvis adelante y halar con firmeza. Sostener por 10 segundos. Después el ejercicio se hace al contrario manos hacia tras, glúteos hacia atrás, pecho adelante, mirada hacia arriba, estirar por 10 segundos manejando una respiración fluida.



5

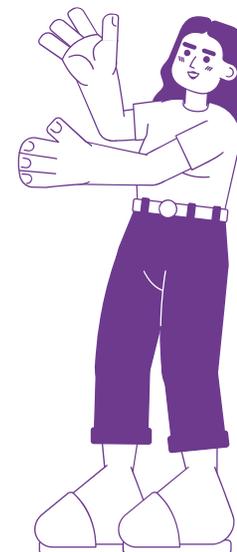
Mover las manos hacia arriba y hacia abajo por 15 segundos. No se mueven los hombros solo las manos.





6

Abrir y cerrar manos fuertes.





7

Llevar brazo al frente y hacer tensión con la otra mano hacia atrás.

8

Brazo al frente, puño hacia abajo y halar con la otra mano por 10 segundos y se hace lo mismo con el lado contrario.



9

Llevar brazos hacia el frente, esconder los dedos pulgares y los otros dedos abrazan el dedo pulgar ejerciendo fuerza con el puño hacia abajo, sostener por 10 segundos.





10

Brazos hacia adelante como si estuviera nadando, después hacia atrás, luego intercalar un brazo adelante y otro atrás.





11

Con los brazos estirados sujetamos un objeto de manera fuerte y hacer círculos hacia adelante y después varios círculos hacia atrás.



12

Tomar un objeto con los brazos estirados hacia el frente, tomándolo como si fueran a partir el objeto por la mitad y sostener esta fuerza hacia afuera por 10 segundos.



13

Llevar brazos hacia el frente con un objeto en las manos, hacer 10 elevaciones seguidas por encima de la cabeza.





14

Tomar un objeto de manera fuerte con las manos, llevar brazos arriba por detrás de la cabeza por 10 veces.



15

Tome un objeto con ambas manos, palmas hacia arriba y tráigalo hacia su frente 10 veces.



16

Brazo al frente con palma apuntando hacia abajo y con la otra mano tomamos todos los dedos incluyendo el pulgar y hacer presión hacia abajo por 10 segundos con cada mano



17

Mano al frente, tomamos el dedo pulgar con la otra mano tratando de llevarlo al propio antebrazo, ahora tomamos el dedo medio y lo llevamos al antebrazo, se hace por 10 segundos con cada mano.





# ESPALDA

Estos ejercicios Favorecen el cambio de posturas y rutina de trabajo.





1

Una mano tomara un extremo de la silla o pared, la otra se estira hacia arriba pegada a la oreja y después por encima de la cabeza esa mano buscara el otro extremo de la silla o pared sostener por 10 segundos. Después cambia al lado contrario.



2

Apoyar las dos manos en el espaldar de una silla o pared, piernas separadas, llevar la silla hacia adelante, cadera hacia atrás tratando de alinear la espalda con el espaldar de la silla o la pared, hacerlo por 10 segundos. De manera lenta se va reincorporando el cuerpo a la posición inicial.



3

Tomar una silla por el espaldar o la parte de atrás y separar las piernas, estirar la espalda y soltarse de un lado, estira ese brazo hacia arriba, lleva la mirada hacia ese brazo y sostiene por 10 segundos, después hacerlos con el brazo contrario.



# MIEMBROS INFERIORES

Estos ejercicios Mejoran la condición del estado de salud porque aumentan la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenan los músculos y tendones



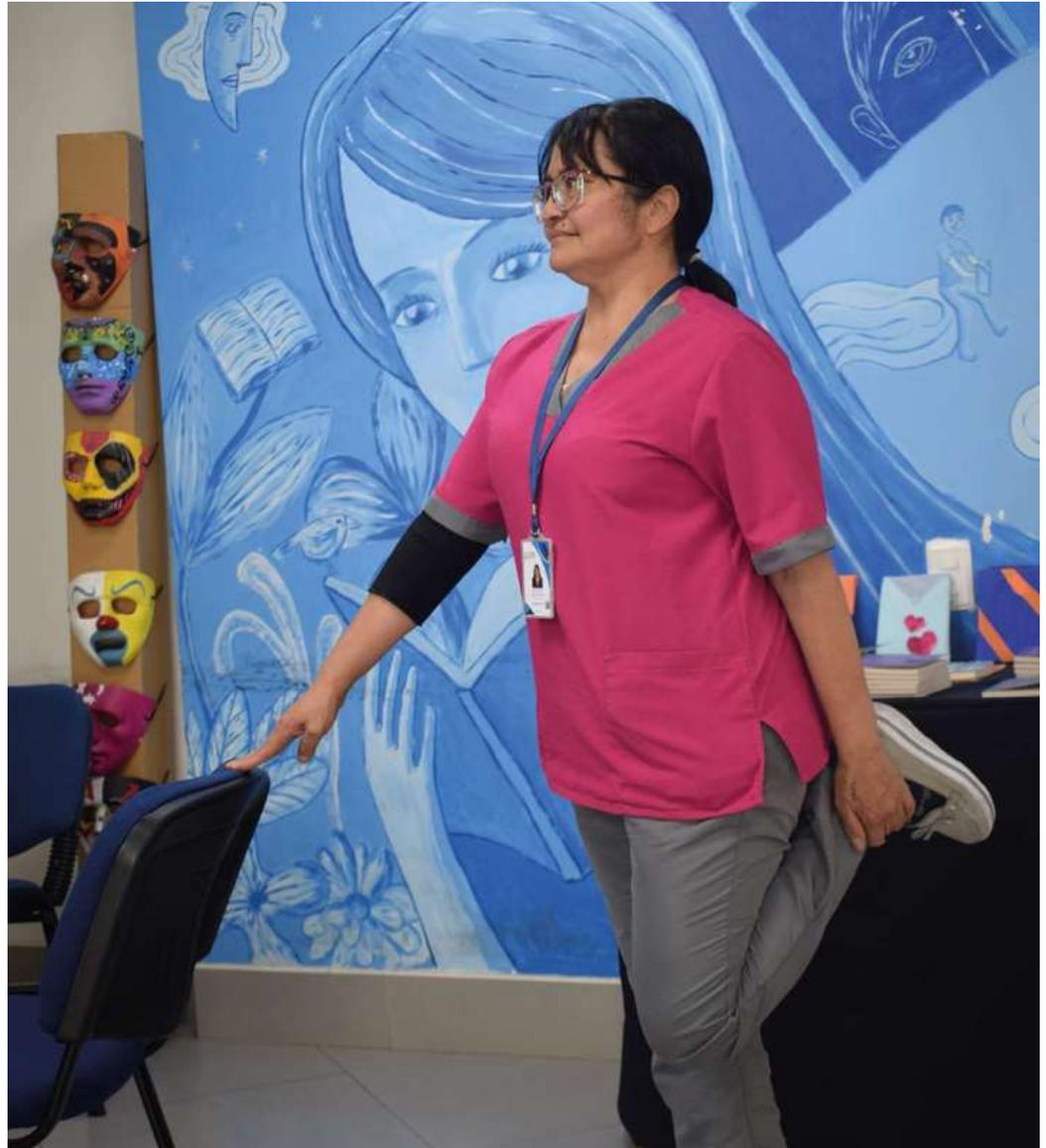


1

Subir una pierna, después manos arriba, con la pierna hacer círculos amplios hacia afuera, después pierna hacia afuera y mezclar llevando los brazos hacia adentro. Hacer 10 círculos con cada pierna.

2

Tomar con una mano la pierna atrás, sacar pecho se puede ayudar sosteniendo de la pared o del compañero del lado, después de 10 segundos se toma la otra pierna. Soltar suave.





3

Tomar con una mano la pierna atrás, sacar pecho se puede ayudar sosteniendo de la pared o del compañero del lado, después de 10 segundos se toma la otra pierna. Soltar suave.



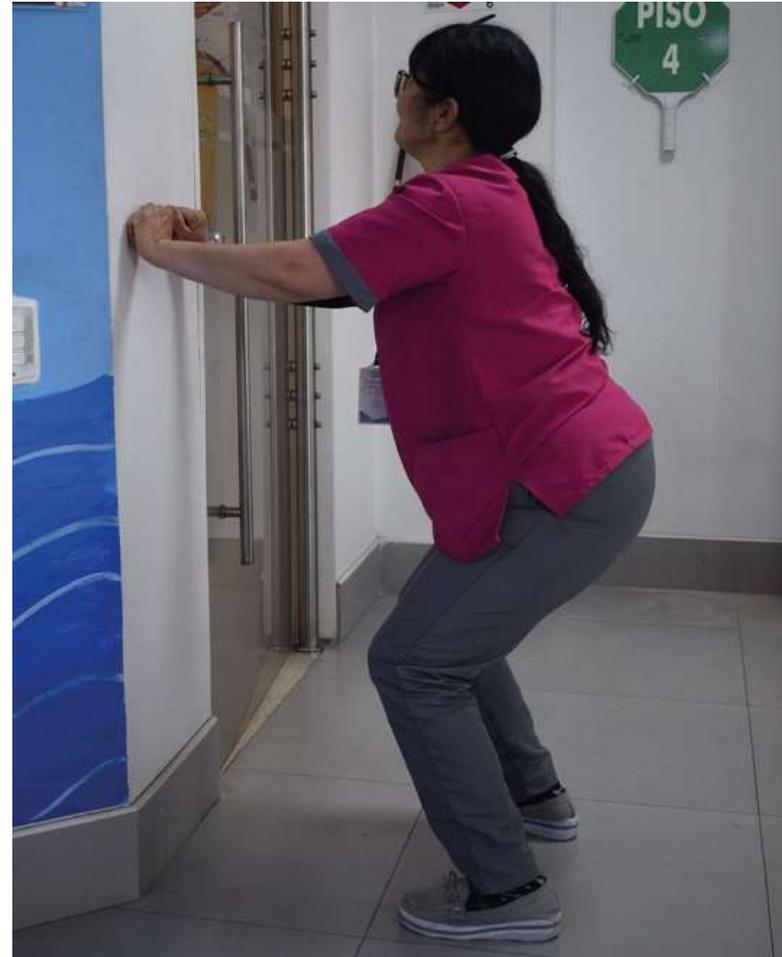
4

Apoyándose en el espaldar de la silla o en la pared dar 10 patadas hacia atrás con cada pierna.



5

Apoyar manos en espaldar de silla o pared y bajar lentamente y hacer el movimiento como si se sentara en una silla imaginaria, sostener por 10 segundos, subir lentamente.



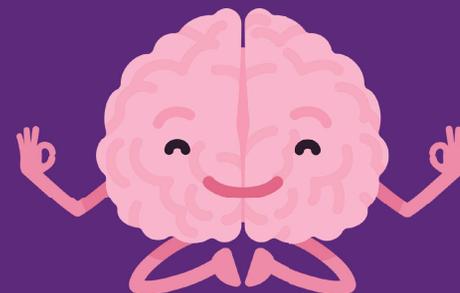
# COORDINACIÓN

Estos ejercicios previenen lesiones osteomusculares, fatiga o tensión acumulada por el desarrollo de nuestras labores.



1

Ubicar los dedos índices uno frente al otro y empezar a hacer círculos con un dedo hacia afuera y con el otro hacia adentro.





2

Poner pulgares arriba, después cambiar la posición abriendo las manos y escondiendo los pulgares y se intercalan las posiciones de manera rápida varias veces.



3

Ubicar una mano con el número 3 y la otra simulando una pistola apuntando al número 3, después intercambiar posiciones de las manos y así revisar coordinación.





4

Con ayuda de un esfero, de pie con las piernas separadas llevar el esfero arriba y lo pasarlo abajo por la parte de atrás. Hacer 10 repeticiones.





5

Usando un esfero, pasar por debajo de las piernas haciendo un ziczac 10 veces.



6

Con las piernas separadas, pasar un esfere al frente a la altura del pecho y atrás, hacerlo 10 veces, moviendo las piernas de un lado a otro.



# 7

Con cada una de las piernas hacer equilibrio subiendo la rodilla llevar brazos al lado, sin bajar la pierna, brazos al frente y un aplauso. Hacer varias repeticiones Con cada una de las piernas hacer equilibrio subiendo la rodilla, llevar brazos al lado, sin bajar la pierna, brazos al frente y un aplauso. Hacer varias repeticiones.





# Universidad de Santander

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**

VIGILADA MINEDUCACIÓN



Tecnológica  
Autónoma  
de Bogotá  
EDUCACIÓN SUPERIOR

Personería jur. 6845 de 10/08/1976 M.E.N - ICFES  
Resolución 04605 del 8 de Septiembre de 1993 M.E.N.

VIGILADA MINEDUCACIÓN



Formando Líderes con  
Calidad y Pasión para el Mundo

# GRACIAS