

ACTIVA TU MENTE Y TU CUERPO

¿Que son las pausas activas?

Las pausas activas o gimnasia laboral consisten en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral, mañana y tarde, que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.

¿Por qué hacer pausas activas?

Porque son necesarias para prevenir la aparición de desórdenes musculoesqueléticos, aminoran la repetitividad de movimientos en actividades como la digitación y el uso del mouse, permiten el cambio de posturas, mejoran el desempeño laboral y contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.

¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?

- Rompen con la rutina del trabajo.
- 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.
- Incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, fortalecen la autoestima, previenen lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.

¿Qué debe tener en cuenta para realizar pausas activas?

- La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
- Mantenga siempre una postura de relajación.
- Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a movilizar o estirar.

- Sienta el estiramiento.
- No debe haber dolor.
- Realice los ejercicios de manera suave y pausada.

¿Quiénes no deben hacer 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).
- Enfermedades de desórdenes musculoesqueléticos.

¿Qué son ejercicios de movilidad articular?

Son movimientos que ayudan a que las articulaciones tengan una mejor lubricación y movilidad en cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, rodillas y tobillos.

¿Qué son ejercicios de estiramiento?

Hace referencia a la práctica de ejercicios suaves y mantenidos para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones

¿Qué son los ejercicios gimnasia cerebral?

Son ejercicios que estimulan el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales a través técnicas que mejoran el desarrollo de nuestras neuronas y crean un trabajo conjunto entre nuestra mente y nuestro cuerpo. Ayudan a salir de la rutina, mejoran la capacidad de atención y concentración y permiten obtener un mayor desarrollo de la imaginación y la creatividad.





Ejercicios gimnasia cerebral

Encuentre el dibujo repetido



Mire el gráfico y diga el COLOR, no la palabra



Encuentre una cara distinta



Ejercicios para la fatiga visual

Comúnmente se desarrollan actividades que si bien no causan daño permanente a los ojos sí pueden provocar cansancio. El uso del computador, por ejemplo, suele ser uno de los principales factores de fatiga visual, por lo que se recomienda realizar los siguientes ejercicios:

En postura sedente, manteniendo la cabeza recta, mueva los ojos hacia todas las direcciones, según lo señalado a continuación, mientras exhala.

Realice el ejercicio durante unos pocos segundos y vuelva a comenzar. Haga entre tres y cuatro repeticiones.

1. Hacia arriba
2. Hacia abajo
3. Hacia la derecha
4. Hacia la izquierda

