Pausas activas

Beneficios

Lo que cambia con pausas activas en el trabajo

Cuerpo

- Menos molestias de cuello, espalda y muñecas.
- Piernas menos pesadas.
- Vista descansada: menos resequedad y cansancio.



Mente

- Menos tensión, sobre todo con respiración lenta.
- Concentración recuperada al cambiar de actividad.
- Mejor ánimo: la jornada se hace más llevadera.

Cómo obtener estos beneficios

1. **Frecuencia antes que duración**
   Varias pausas cortas rinden más que una larga.
2. **Variedad**
   Alterna estiramientos, respiración y actividades mentales.
3. **Recordatorios**
   Pon recordatorios para tus pausas.

Lleva las pausas activas a tu equipo.
Rutinas guiadas con voz, alarmas por grupo y reportes de cumplimiento para tu empresa.

reactiva.app

Contenido informativo. Consúltalo con tu responsable de SST antes de aplicarlo en tu empresa.

ReActiva

Infografía © 2026 MoviliXa · Licencia CC BY-ND 4.0
Puedes compartirla e imprimirla sin modificarla.
creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.es

Una app de MoviliXa