Pausas activas

¿Cuántas al día?

Importa más cada cuánto te mueves que cuánto dura

Media mañana
5 a 10 min

Media tarde
5 a 10 min

- Micro-pausas de 1 a 3 minutos: cuando notes tensión, los ojos cansados o que pierdes la concentración.



Frecuencia sobre duración

Lo importante no es cuánto dura cada pausa, sino cada cuánto te mueves.

Es mejor moverte un par de minutos cada hora que hacer una única pausa de veinte.

Ajusta a tu trabajo

Frente a la pantalla, más descansos visuales; de pie, más cambios de postura y movilidad.

Que sean variadas

Alterna pausas físicas, de respiración y mentales para cubrir cuerpo y mente.

Que ocurran de verdad

Los recordatorios automáticos llevan la pausa al momento previsto, sin depender de la fuerza de voluntad.

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