Pausas activas

Mitos y verdades

5 ideas que conviene aclarar

Pausar es perder tiempo.

MITO

✓ Una pausa breve ayuda a sostener la concentración durante la jornada.

Mejor una pausa larga que varias cortas.

MITO

✓ Pesa más la frecuencia que la duración: cortes breves y frecuentes.

Revisar el celular también es una pausa.

MITO

✓ Es un descanso pasivo: no descansa la vista. Levántate y mira a lo lejos.

Las pausas activas son solo estiramientos.

MITO

✓ También pueden ser de respiración, visuales o mentales.

La gimnasia laboral y las pausas activas son lo mismo.

MITO

✓ La pausa suele ser breve y la haces tú; la gimnasia suele ser una sesión dirigida.

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