¡Reactívate!

Pausa activa de cuello

5 ejercicios · unos 3 minutos · sin levantarte de la silla



1 Inclina a los lados



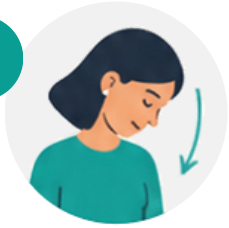
Lleva la oreja hacia el hombro, sin subirlo.
20 segundos por lado

2 Gira la cabeza



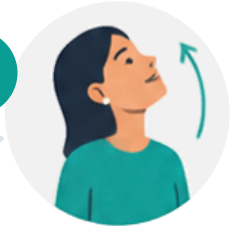
Hasta donde sea cómodo, con los hombros quietos.
20 segundos por lado

3 Mentón al pecho



Suave, sin empujar.
Siente la nuca.
20 segundos

4 Mentón arriba



Hacia el techo, sin forzar el cuello.
20 segundos

5 Automasaje de nuca



Círculos con las yemas, de la base del cráneo a los hombros. 20 segundos

Tip: Muévete despacio y sin dolor. Respira tranquilo.

Haz esta pausa guiada con voz en ReActiva.
Pausas activas, alarmas por grupo y reportes de cumplimiento para tu empresa.

reactiva.app

Si tienes una lesión o condición médica, consulta antes a tu responsable de SST.

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