¡Reactívate!

Pausa activa de ojos

5 ejercicios · unos 2 minutos · sin levantarte de la silla



Tip: cada 20 minutos mira algo a 6 metros durante 20 segundos





1 Cubre y descansa

Palmas sobre los ojos cerrados, sin presionar.
25 segundos

2 Arriba y abajo

Cabeza quieta. Mira arriba y abajo, suave y continuo.
20 segundos

3 De lado a lado

Cabeza quieta y rostro relajado. De derecha a izquierda.
20 segundos

4 Cerca y lejos

Enfoca un dedo y luego un punto lejano. Alterna cinco veces, sin mover la cabeza.
20 segundos

5 Aprieta y relaja

Aprieta los ojos un instante y ábrelos despacio.
20 segundos

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