Pausas activas

Trabajo remoto

Pausas cuando nadie te recuerda parar

1

Levántate entre reuniones

Aprovecha cada cambio de llamada para ponerte de pie y moverte un minuto.

2

Estira lo que más se carga

Cuello, hombros, muñecas y espalda, sin equipo ni espacio especial.



3

Descansa la vista

Regla 20-20-20: cada 20 minutos, mira algo a 6 metros por 20 segundos.

4

Corta la carga mental

Una respiración guiada o una actividad mental breve reinicia la concentración.

Que ocurran de verdad

En remoto nadie te recuerda parar. Los recordatorios automáticos marcan el momento de la pausa sin que tengas que estar pendiente del reloj.

Sin desplazamientos, con jornadas que se alargan y puestos improvisados, en casa es fácil pasar horas sin levantarte. El resultado: más sedentarismo y más fatiga.

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