



## PAUSAS ACTIVAS DURANTE EL TRABAJO REMOTO

Con el propósito de **romper la monotonía** durante el trabajo remoto, eliminar la falta de concentración, el mal humor, el estrés y el sedentarismo, te brindamos ejemplos de pausas activas que debes seguir durante tus actividades cotidianas.

Las pausas activas te permitirán **aliviar la tensión** de diversos músculos del cuerpo, **prevenir las lesiones** como espasmos musculares, ayudar a aumentar tu capacidad de concentración, favorecer tu circulación, ayudar a recuperar tu energía, entre otros beneficios.

### SIGUE ESTOS PASOS:

1



10 seg  
cada lado

20 seg

2



10 seg  
por lado

5 seg  
cabeza  
hacia atrás

3



2 veces  
10 seg  
cada uno

10 seg

4



15 seg  
cada brazo

2 veces  
5 seg  
cada una

5



15 seg  
cada brazo

15 seg

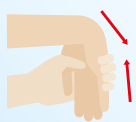
6



15 seg

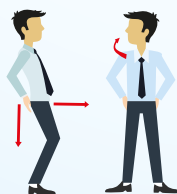
10 seg  
cada brazo

7



10 veces  
en cada mano  
en cada sentido

8



15 seg

10 seg  
por cada lado

9



10 seg  
De pie lleva la rodilla al  
pecho, sostén por 10  
seg. Intercambia de  
pierna

10



3 rotaciones  
de tobillo  
Hacia la izquierda  
y derecha, sin  
apoyar el pie  
sobre el piso

#YoMeQuedoEnCasa