



Service  
News #

27



# La importancia de las pausas activas



**Autor:** Lourdes Lepe Garrido  
**Diseñador:** Ana Gabriela Ramos

**BANCO CHN**  
CRÉDITO HIPOTECARIO NACIONAL

TODOS A  
**BCRD**



# ¿Qué son las pausas activas?

- Son interrupciones breves y planificadas, en las cuales los trabajadores participan en actividades físicas simples y de corta duración.
- Están diseñadas para energizar, mejorar enfoque y reducir los niveles de estrés.

## La gimnasia laboral

Es una técnica que consiste en realizar breves descansos durante la jornada laboral, con un tiempo máximo de 15 minutos, combinados con una serie de estiramientos que ayudan a recuperar energía, disminuir el sedentarismo y reducir el ausentismo laboral.

Esta práctica mejora el desempeño, favoreciendo la motivación, el bienestar físico y mental del equipo.





# Beneficios

Mejora el desempeño laboral.

1

Favorece la capacidad de concentración laboral.

2

Mejora y agiliza la circulación y la oxigenación del músculo.

3

Aumenta la capacidad de movimiento.

4

Evita lesiones comunes como: torceduras o tendinitis.

5

Reduce los niveles de tensión.

6

Mejora la coordinación del cuerpo.

7

Mejora la postura.

8



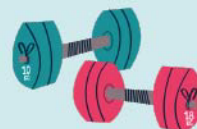
Todas las mañanas al momento de levantarse.



Por lo menos dos veces al día durante la jornada laboral.



Antes de entrenar



Después de entrenar

# ¿Cuándo realizar estiramientos?



# ¿Cuándo NO realizar estiramientos?

Al tener un hueso fracturado.



Si la persona se encuentra en proceso de recuperación por cirugía.



Si se padece de hipertensión, no se deben mover o estirar los brazos por encima de los hombros.



Cuando se presentan malestares por fiebres.

## Ejercicios para cuello

### 1. Explicación

De pie o sentados, estirar lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado, con la ayuda de la mano.

1 Serie : 2 repeticiones : 10-15 repeticiones



### 2. Explicación

De pie o sentados, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, por encima de la nuca, tiramos de la cabeza para llevarla hacia abajo sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho.

1 Serie : 2 repeticiones : 10-15 repeticiones

### 3. Explicación

De pie o sentados, colocar una mano sobre la frente y con suavidad llevar la cabeza un poco hacia atrás sin mover el tronco.

1 Serie : 2 repeticiones : 10-15 repeticiones



# Ejercicios para espalda



## 1. Explicación

Con las manos en el pecho, levantar los codos hasta la altura de los hombros, relajar los hombros, y echas los codos hacia atrás, juntando los omóplatos.

1 Serie : 2 repeticiones : 10-15 repeticiones

## 2. Explicación

Con las piernas ligeramente separadas y las manos en la cintura, inclinar la espalda, los hombros y la cabeza hacia atrás.

1 Serie : 2 repeticiones : 10-15 repeticiones



## 3. Explicación

De pie, con las piernas rectas y ligeramente separadas, inclinar el cuerpo y bajar los brazos extendidos, estirando tanto como sea posible.

1 Serie : 2 repeticiones : 10-15 repeticiones

# Ejercicios para brazos

## 1. Explicación

De pie o sentados, con los brazos en la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiramos el codo hacia la nuca, una vez con cada brazo.

1 Serie : 2 repeticiones : 10-15 repeticiones





## 2. Explicación

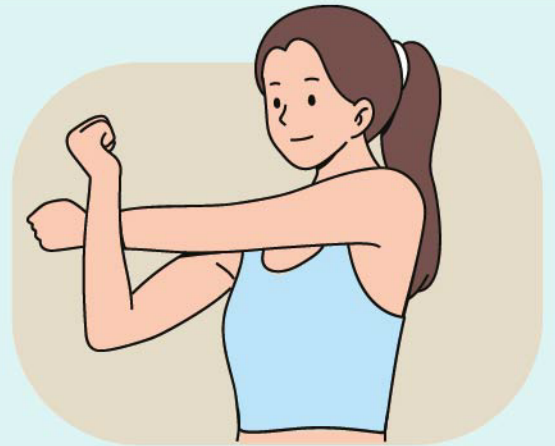
De pie o sentados, cruzar una muñeca sobre la otra entrelazando las manos. Estirar y extender los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza, hacia atrás.

1 Serie : 2 repeticiones : 10-15 repeticiones

## 3. Explicación

De pie o sentados, pasar el brazo por encima del hombro contrario, estirar con ayuda de la otra mano.

1 Serie : 2 repeticiones : 10-15 repeticiones

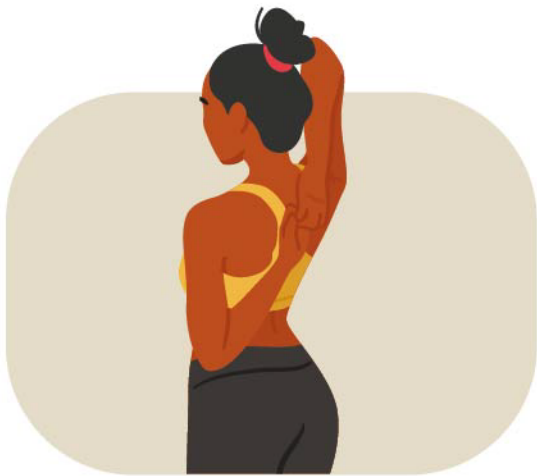


## 4. Explicación

De pie con los pies separados al ancho de los hombros y postura erguida. Levantar un brazo y doblarlo con el codo llevando la mano hacia la parte superior de la espalda. Con la otra mano, se debe alcanzar por detrás de la espalda la mano del brazo que está doblado por encima del hombro.

Mantener esta posición de 15 a 30 segundos, respirando profundamente. Luego cambiar de lado.

1 Serie : 2 repeticiones : 10-15 repeticiones



## 5. Explicación

De pie o sentados, entrelazar las manos estirando los brazos hacia arriba, como si se quisiera tocar el techo.

1 Serie : 2 repeticiones : 10-15 repeticiones



# Ejercicios para hombros

## 1. Explicación

Realiza movimientos circulares con los hombros: primero hacia arriba y hacia atrás, luego hacia abajo y hacia adelante. Repite el movimiento en sentido contrario.



## 2. Explicación

- Entrelazar los dedos detrás de la espalda.
- Girar lentamente los codos hacia adentro mientras se estiran los brazos.
- Levantar los brazos por detrás hasta notar el estiramiento en los hombros, pecho o los mismos brazos.
- Mantener pecho hacia afuera y barbilla hacia adentro.

1 Serie | 2 repeticiones | 10-15 repeticiones



## 3. Explicación

Con las piernas ligeramente separadas y los brazos estirados, inclinarse hacia un lado y luego hacia el otro.

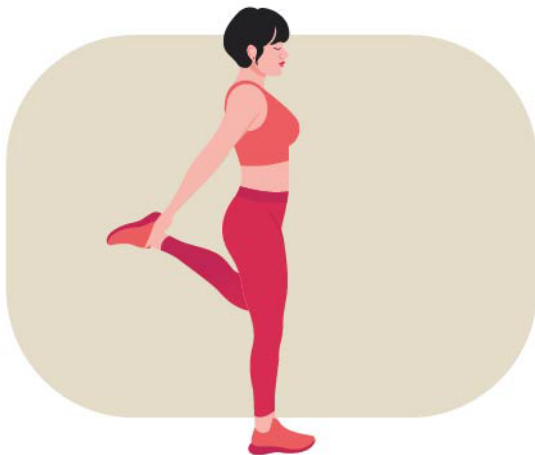
1 Serie | 2 repeticiones | 10-15 repeticiones

# Ejercicios para piernas

## 1. Explicación

- Flexionar la pierna contraria al lado donde sientes dolor.
- Presionar la pierna flexionada con el pecho.
  - Inspirar profundamente.
  - Espira lentamente por la boca.

1 Serie | 2 repeticiones | 10-15 repeticiones



## 2. Explicación

- De pie, se deberá equilibrar el peso sobre una pierna. Con la mano, sujetar el pie contrario contra la espalda.
- Realizar el mismo ejercicio con la otra pierna.

1 Serie | 2 repeticiones | 10-15 repeticiones

## Bibliografía

★ Lewin, L. (2025). *Cómo aprende el cerebro*. Bonum. Recuperado de: [https://www.google.com.gt/books/edition/C%C3%B3mo\\_aprende\\_el\\_cerebro/\\_-BkEQAAQBAJ?hl=es&gbpv=0](https://www.google.com.gt/books/edition/C%C3%B3mo_aprende_el_cerebro/_-BkEQAAQBAJ?hl=es&gbpv=0)

★ Ministerio de Cultura y Deporte. (2005). *Guía de Gimnasia Laboral*.