

Ejemplo de rutina de Pausas Activas

Duración: 5 - 7 minutos

1. Calentamiento con ritmo (1 min)
 - Mueve hombros en círculos.
 - Balancea brazos y piernas al compás de una música alegre.
2. Palmas y pasos (1 min)
 - Da 4 palmas + 4 pasos al frente y atrás.
 - Repite varias veces aumentando la velocidad.
3. Mini baile energético (2 min)
 - Sigue pasos básicos (lado a lado, giros suaves, saltitos).
 - Puedes improvisar al ritmo de una canción corta.
4. Reto dinámico (1-2 min)
 - 5 sentadillas + 5 saltitos + 5 movimientos de brazos arriba.
 - Todos al mismo ritmo, ¡como un equipo!
5. Estiramiento divertido (1 min)
 - Estira brazos hacia arriba como “despertando”.
 - Inclínate a los lados con música suave.
 - Termina con respiraciones profundas



UNAP

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

SALUD OCUPACIONAL



PAUSAS
¡Dinámicas, rítmicas y divertidas!
ACTIVAS!



Jr. Pevas N° 551, Iquitos, Maynas



Salud_Ocupacional_Sso_Del_CSST_Unap



Seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe

¿Qué es una pausa activa?

Son breves descansos durante la jornada laboral o de estudio, en los que se realizan movimientos físicos sencillos para reducir la fatiga, mejorar la postura y reactivar la energía



Pausa activa ritmica

Son aquellas que se realizan siguiendo un ritmo musical o patrones repetitivos (palmas, pasos de baile, movimientos sincronizados), lo que favorece la coordinación y eleva el ánimo



Importancia de las pausas activas rítmicas, dinámicas y divertidas,



- Cuidan la salud física: mejoran postura, movilidad y circulación.
- Recargan energía: aumentan la concentración y el rendimiento.
- Disminuyen el estrés: relajan el cuerpo y la mente.
- Mejoran el ambiente: promueven la integración y la motivación.
- Generan bienestar integral: favorecen un entorno saludable y productivo.

