

PAUSA ACTIVA

¿POR QUÉ NO TE TOMAS UN DESCANSO?



Las pausas activas son descansos breves de entre 5 a 10 minutos, durante la realización de una actividad o tarea, como estudiar, por ejemplo. Sirven para recuperar la energía y mejorar el desempeño, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga y prevenir el estrés.

¿Cómo lo pongo en práctica?

- Se recomienda la implementación de una pausa tras una hora de trabajo. Luego de 3-4 horas de trabajo continuo se puede hacer una pausa de 1 hora.
- Estas pausas activas deben considerar el descanso de la vista, de las manos (en caso de haber escrito mucho) y de la mente.



Pausa activa para el cuidado de la vista:

Tras 20 minutos de uso de pantalla, se recomiendan:

- Por unos minutos evita mirar objetos que estén cerca de ti y prefiere observar elementos lejanos, ubicados a 6 metros o más.
- Frota tus manos y luego colócalas sobre tus ojos cerrados. Mantenlas así por 30 segundos.
- Cierra los ojos y hazlos girar en todas las direcciones.

Pausa activa para el cuidado de las manos:

Si haz escrito mucho o notas entumecimiento u hormigueo:

- Apoya los antebrazos sobre una superficie lisa y deja tus muñecas y manos libres, con la palma hacia el suelo. Mueve las manos hacia arriba y hacia abajo. Y luego haciendo círculos con las muñecas
- En la misma posición, pero con las manos apoyadas, empuña las manos con fuerza y luego ábrelas de golpe.



Pausas activa para el cuidado corporal

Si haz estado mucho tiempo sentado o manteniendo una misma postura:

- Suavemente, gira la cabeza de izquierda a derecha, como diciendo "no".
- Suavemente, inclina el cuello hacia adelante y luego hacia atrás, como diciendo "sí".
- Suavemente, inclina la cabeza de izquierda a derecha, como diciendo "quizás".
- Sube los hombros y luego bájalos, como haciendo el gesto de "no sé". Puedes hacerlo de pie o sentado/a.
- Flexiona tus brazos y pon las manos en los hombros. Luego lleva los codos hacia el centro del cuerpo, como si quisieras juntarlos.

Pausa activa para el cuidado de la mente

Cuando te sientas cansado/a, sobrepasado/a o hayas estado mucho tiempo realizando una misma tarea:

- A través de la respiración podemos ayudarle a nuestro cuerpo a relajarse. Puedes utilizar la técnica de la respiración cuadrada, este ejercicio cuenta de los siguientes pasos, que repetiremos al menos 2 veces o hasta que te sientas más tranquilo/a.



- Inhahalamos en 4 tiempos.
- Mantenemos el aire en nuestro interior durante 4 tiempos.
- Expiramos en 4 tiempos.
- Nos mantenemos durante 4 tiempos sin aire