

# Guía de Implementación de Pausas Activas en Oficinas



POLÍTICA INTEGRAL DE BIENESTAR Y SALUD LABORAL





POLÍTICA INTEGRAL DE  
BIENESTAR Y SALUD LABORAL



## ELABORADO POR

Prof. Ana Jiménez Granados, Subproceso Salud Ocupacional, noviembre 2024

Ing. Nancy Samuels Brenes, Subproceso Salud Ocupacional, noviembre 2024

## ACTUALIZADO POR

Prof. Ana Jiménez Granados, Subproceso Salud Ocupacional, noviembre 2024

Ing. Nancy Samuels Brenes, Subproceso Salud Ocupacional, noviembre 2024

Ing. Stephanie Jiménez Rojas, Subproceso Salud Ocupacional, noviembre 2024

Lic. Hazel Alfaro González, Subproceso Salud Ocupacional, noviembre 2024

## REVISADO POR

Ing. Freddy Briceño Elizondo, MSc, Subproceso Salud Ocupacional, enero 2025

Ing. Luis Adrian Piedra Segura, Subproceso Salud Ocupacional, enero 2025

Dra. Susana Alvarado Valdez enero 2025, Subproceso de Salud, enero 2025

## APROBADO POR

Ing. Freddy Briceño Elizondo, MSc, Subproceso Salud Ocupacional, enero 2025

Licda. Waiman Hin Herrera, Subdirección Desarrollo Humano, Dirección Gestión Humana, enero 2025

**01** Objetivo

---

**02** Alcance

---

**03** Limitaciones

---

**04** Definiciones

---

**05** Diseño del cuerpo humano

---

**06** Daños a la salud asociados a las malas posturas

---

**07** Pausas activas

---

**08** Guía para la implementación de pausas activas.

---

**09** Seguimiento de la implementación de la Guía de Pausas Activas

---

**10** Material adicional de consulta

---

**11** Bibliografía

---



## 1. OBJETIVO

Promover la implementación de las pausas activas autodirigidas por parte de las personas trabajadoras del Poder Judicial durante la jornada laboral con el fin de prevenir la aparición de lesiones musculoesqueléticas y cansancio mental provocados por la actividad laboral a través de ejercicios físicos y de relajación.

## 2. ALCANCE

La presente guía está dirigido a toda la población trabajadora del Poder Judicial de Costa Rica, el mismo se encuentra alineado al programa aprobado en sesión de Corte N° 19-2024 celebrada el 06 de mayo de 2024: En esta guía se establece la importancia de implementar hábitos saludables dentro de la jornada laboral, a través de las pausas activas, así como aspectos para su implementación efectiva de manera que se convierta en una práctica que se pueda mantener en el tiempo para coadyuvar en el bienestar y cuidado de la salud de las personas trabajadoras.

Si al desarrollar alguno de estos ejercicios

ocurriese una situación que originase una lesión por accidente de trabajo, la persona estaría cubierta por la póliza institucional siempre que no haya sido provocada intencionalmente o que fuera el resultado de un hecho doloso, según lo establecido en el Código de Trabajo.

Si bien los ejercicios están diseñados para que se puedan realizar individualmente, se pueden desarrollar de forma conjunta, por lo que se insta a todas las personas y jefaturas de las oficinas y despachos a promover el desarrollo de las pausas activas de forma conjunta.

## 3. LIMITACIONES

Los ejercicios y recomendaciones contenidas en esta guía pueden ser implementados por cualquier persona sin distinción de sexo o edad. Sin embargo, no se recomienda el desarrollo de los ejercicios contenidos en esta guía a personas que tengan alguna situación de salud particular donde los mismos pudieran resultar contraproducentes. En caso de dudas, la persona interesada deberá consultar a su médico tratante.

Así mismo, si la persona cuenta con una serie de ejercicios específicos recomendados por



profesionales en salud a raíz de una lesión o enfermedad, se deben desarrollar los ejercicios encomendados por el tiempo definido. Una vez finalizado el tiempo de desarrollo de dichos ejercicios, la persona podría realizar los que se describen en este documento, previa consulta a su médico

tratante.

Los ejercicios de pausas activas incluidos en esta guía están diseñados para realizarlos en los puestos de trabajo, por lo que no es necesario salir de las instalaciones judiciales para realizarlos.

## 4. DEFINICIONES

**Actividades de relajación mental:** Es una técnica utilizada en el ámbito laboral, enfocada en la parte mental de las personas trabajadoras, cuyo fin es favorecer el descanso mental, evitar la fatiga mental, mejorar la concentración, la creatividad y el funcionamiento cognitivo.

**Cifosis:** La cifosis es una curvatura exagerada hacia adelante de la parte superior de la espalda.

**Columna vertebral:** Estructura ósea, compuesta típicamente por 26 huesos llamados vértebras. Las vértebras protegen la médula espinal.

**Enfermedad laboral:** Es todo estado patológico, que resulte de la acción continuada de una causa, que tiene su origen o motivo en el propio trabajo o en el

medio y condiciones en que el trabajador labora y debe establecerse que estos han sido la causa de la enfermedad (Código de Trabajo, título IV, artículo 197).

**Postura:** La postura es la relación de todas las articulaciones del cuerpo incluyendo el tronco.

**Posturas naturales:** posiciones del cuerpo que se encuentran alineadas respecto al tronco y no generan presión sobre las articulaciones u otras partes del cuerpo.

**Posturas no naturales o extremas:** posiciones del cuerpo que pueden originar presión y sobreesfuerzo en articulaciones u otras partes del cuerpo.

**Posición:** alineación de segmentos corporales que se adecuan al medio que le rodea según la actividad a realizar

## 5. DISEÑO DEL CUERPO

El cuerpo humano fue diseñado para sentarse, estar en pie, moverse y dormir en una adecuada alineación del esqueleto y no para mantenerse en posiciones estáticas por mucho tiempo.

El permanecer en una sola posición durante mucho tiempo, puede generar alteraciones en sistemas u órganos del cuerpo, este factor de riesgo se suele denominar carga estática.

La columna vertebral está dividida en tres regiones: cervical, torácica y lumbar. Ésta proporciona un soporte estructural para el tronco, así como también rodea y protege la médula espinal. La columna vertebral proporciona además puntos de unión para los músculos de la espalda y las costillas.



# 06.DAÑOS A LA SALUD

ASOCIADOS A MALAS POSTURAS



**PODRIA AUMENTAR EL DOLOR LUMBAR:** La lumbalgia es una de las principales enfermedades por mala postura en los adultos. Representa uno de los mayores motivos de consulta en los centros de atención primaria. Si bien puede desencadenarse por una inflamación, la mayoría de las veces responde a un problema mecánico. Permanecer en posiciones incómodas de forma prolongada puede derivar en lumbalgias.



## DOLOR DE CUELLO Y DE CABEZA:

Los dolores de cuello y de cabeza por malas posturas son bastante habituales. Los segundos reciben el nombre de cefaleas tensionales y se originan en la contractura muscular excesiva que se produce en la zona cervical y que irradia sus molestias hacia el cráneo.



**ALTERA LA DIGESTIÓN:** Cuando sostenemos la espalda encorvada, comprimimos el área abdominal, lo que a su vez presiona los órganos del sistema digestivo, como el estómago y los intestinos. Esta compresión puede obstaculizar el proceso de digestión y causar molestias.





## DAÑOS A LA SALUD ASOCIADOS A LAS MALAS POSTURAS

**PODRÍA AUMENTAR EL RIESGO DE ESGUINCES:** Los esguinces representan uno de los principales diagnósticos realizados en las consultas y urgencias traumatológicas. Se trata del estiramiento o desgarro de los ligamentos. La mala postura crónica provoca debilidad en los músculos que rodean a las articulaciones, lo que disminuye su estabilidad. También hay una colocación incorrecta de las articulaciones porque la columna no está bien alineada; por lo tanto, se ejerce presión adicional sobre ciertas áreas del cuerpo, como los tobillos y las rodillas.



**CAMBIA EL PATRÓN RESPIRATORIO:** Por factores anatómicos y físicos, la postura que adoptemos en un determinado momento podría modificar y/o dificultar algunos aspectos de la respiración incidiendo incluso en una limitación de la capacidad pulmonar, lo cual implica una reducción de la cantidad de aire que se puede inhalar exhalar durante cada respiración. Al respecto, una investigación evaluó los cambios en el patrón respiratorio y los movimientos de la pared torácica en un grupo de adultos sanos.

La afectación en la salud que puede ocasionarse por las malas posturas, casi siempre se desarrolla a lo largo del tiempo, es decir que se perciben molestias por la persona de manera lenta y con poca intensidad en el inicio. Si no se atienden de manera pronta, se pueden agravar generando daños más graves a la salud como el caso de las lesiones músculo-esqueléticas y las enfermedades laborales.

Por lo anterior, es necesario implementar medidas preventivas y de promoción de la salud en el trabajo para que no aparezcan dichos trastornos y en caso de existir, no se desmejore el estado de salud de la persona. Una de estas medidas son las pausas activas durante la jornada laboral.

# 07.PAUSAS ACTIVAS



Las pausas activas se definen como ejercicios cortos que pueden ser físicos o mentales que se realizan durante la jornada laboral, con el fin de mejorar no solo la productividad, sino que generan una serie de beneficios en la salud en general de las personas trabajadoras.

## BENEFICIOS Y VENTAJAS DE REALIZAR PAUSAS ACTIVAS



### PERMITE

Activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal.

### NO PRODUCE

Desgaste físico ni sudoración



### FAVORECE

La oxigenación del cerebro y la concentración de la persona.

### NO PRODUCE

Ganas de dormir



### PERMITE

Mantener a la persona alerta y atenta a los riesgos en el trabajo.

### NO REQUIERE

Uso de equipos especiales



### MEJORA

La motivación en el trabajo.

### REQUIERE

Poco tiempo para efectuarlo





## CUIDADOS PREVIOS PARA REALIZAR PAUSAS ACTIVAS

1

En caso de alguna lesión u enfermedad deben consultar de manera previa al médico tratante si los pueden realizar.

5

En caso de alguna lesión u enfermedad deben consultar de manera previa al médico tratante si los pueden realizar.

2

El piso debe estar seco y la superficie debe ser estable.

6

Debe cuidar su respiración entre cada ejercicio.

3

Eliminar objetos cercanos con los que se pueda golpear.

7

Si siente alguna molestia o dolor durante el ejercicio debe suspender la pausa activa de forma inmediata y consultar a su médico.

4

Si va a utilizar algún mueble de apoyo, revisar que sea estable para evitar vuelcos, y posibles accidentes como golpes o heridas.

8

Debe utilizar calzado antideslizante.



## TIPOS DE PAUSAS ACTIVAS

Existen varios tipos de pausas activas, entre las más comunes se encuentran:



**EJERCICIOS ARTICULARES:** Son ejercicios que involucran a las articulaciones y tienen como propósito ayudar a una movilidad.

**EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO:** Son ejercicios que tiene como fin el calentamiento de músculos corporales.



**ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN MENTAL:** Tiene como fin favorecer el descanso mental, evitar la fatiga mental, mejorar la concentración, la creatividad y el funcionamiento cognitivo.



## 08.GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS



### ¿CUÁNDO SE DEBEN REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS?

A partir de la fecha de noviembre de 2024 todas las personas que trabajen en la institución, tienen la posibilidad de generar **dos períodos de pausas activas, con una duración de 10 minutos.**

Únicamente se pueden tomar a mitad de cada una de las audiencias laborales y no se puede acumular los períodos durante el día laboral (Poder Judicial, 2024, Programa de bienestar laboral)<sup>1</sup>.

### ¿QUÉ HAY QUE CONSIDERAR PARA REALIZAR PAUSAS ACTIVAS?

- 1 **Respiración controlada:** Acompañe los ejercicios con una respiración profunda y rítmica para mejorar la oxigenación y relajación del cuerpo.

---

<sup>1</sup> Aprobado en Sesión N° 28-2024, celebrada el 01 de julio de 2024, Circular N° 163-2024



- 2 **Postura:** Mantenga la postura correcta durante los ejercicios. Se debe evitar cualquier tipo de tensión con el fin de prevenir lesiones.
- 3 **Hidratación:** Beba suficiente agua antes y después de la pausa activa para mantener un buen nivel de hidratación.
- 4 **Atención a señales del cuerpo:** Evite movimientos bruscos y deténgase si se siente dolor o incomodidad.
- 5 **Regularidad:** Haga de las pausas activas un hábito para mejorar la productividad, reducir el estrés y prevenir problemas musculoesqueléticos.
- 6 **Adaptabilidad:** Ajuste los ejercicios según sus necesidades individuales, capacidades físicas y condiciones de salud.

## CALENDARIO DE IMPLEMENTACIÓN DIARIA

Para una implementación exitosa, se sugiere calendarizar el espacio de estas actividades en sus respectivas agendas. O inclusive, desarrollar un calendario en la oficina para que puedan realizar las actividades de forma conjunta, tal y como se ilustra en la siguiente figura.

# Calendario Semanal Pausas Activas

| Horario    | Actividad                            | Estado                              | Notas      |
|------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------|
| 7:30 a.m.  | Inicio de la jornada laboral         | <input checked="" type="checkbox"/> |            |
| 9:30 a.m.  | Pausas Activas                       | <input checked="" type="checkbox"/> | 10 minutos |
| 12:00 p.m. | Almuerzo                             | <input checked="" type="checkbox"/> |            |
| 1:00 p.m.  | Inicio de la segunda jornada laboral | <input checked="" type="checkbox"/> |            |
| 3:00 p.m.  | Pausas Activas                       | <input checked="" type="checkbox"/> | 10 minutos |
| 4:30 p.m.  | Fin de la jornada laboral            | <input checked="" type="checkbox"/> |            |

## EJERCICIOS SEGÚN ZONAS DEL CUERPO

**RUTINA DE EJERCICIOS SEMANAL:** A continuación, se muestra la programación de pausas activas para cada día de la semana, la cual combina diferentes zonas del cuerpo. Así mismo, la guía de implementación presenta gran variedad de ejercicios para que puedan crear sus propias combinaciones, tanto en la mañana como en la tarde para cada día laboral.

| RUTINA EJERCICIOS SEMANAL |                           |                         |                              |                         |                           |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| HORA                      | LUN                       | MAR                     | MIER                         | JUEV                    | VIER                      |
| 9:30 A.M.                 | E22+E1+E2                 | E22+E12+E13+E14+E15     | E22+E1+E2                    | E22+E12+E13+E14+E15     | E22+E1+E2                 |
| 3:00 P.M.                 | E3+E4+E5+E7+E8+E9+E10+E11 | E16+E17+E18+E19+E20+E21 | E3+E4+E5+E6+E7+E8+E9+E10+E11 | E16+E17+E18+E19+E20+E21 | E3+E4+E5+E7+E8+E9+E10+E11 |



Cada serie de ejercicios tiene una duración aproximada de 10 minutos.

### Simbología:

E: Ejercicio

Número: Número del ejercicio





## EJEMPLO PRÁCTICO

Rutina de ejercicios para el lunes en la mañana:

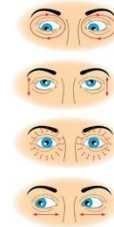
E22: Ejercicio 22 (respiración diafragmática)

E1: Ejercicio 1 (ojos)

E2: Ejercicio 2 (cuello)

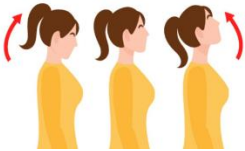
### 1 Ojos

Antes de iniciar, recuerde que puede estar sentado o de pie. Y Relájese y no mueva la cabeza.

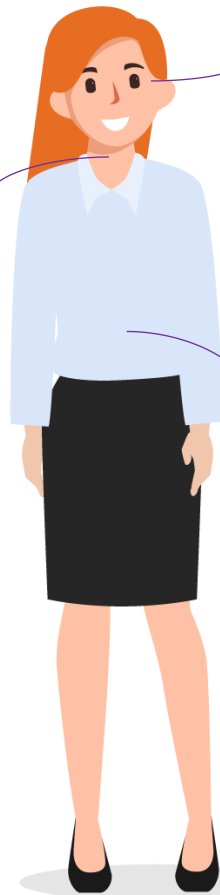


- Puede cerrar los párpados de sus ojos o bien mantenerlos abiertos.
- Realice movimientos circulares hacia la derecha (3 veces).
- Luego descanse unos 10 o 15 segundos y realice el mismo ejercicio, pero al lado contrario.
- Una vez que finalice, continúe con la cabeza sin hacer ningún movimiento y trate de mirar hacia arriba y luego hacia abajo (3 veces).
- Después de realizar ese ejercicio, abra y cierre los párpados de sus ojos con fuerza. Repita este movimiento 3 o 5 veces.
- A continuación, se sugiere realizar movimientos oculares extremos, mirar hacia la derecha (con el raballo del ojo), al centro y luego mirar hacia la izquierda (con el raballo del ojo). Se recomienda realizar este movimiento 3 o 5 veces.
- Fijar la vista cada cierto tiempo en un objeto lejano.

### 2 Cuello



Doble su cabeza lentamente hacia delante de modo que su barbilla toque el pecho. Luego doble su cabeza lentamente hacia atrás todo lo que pueda. Repita 5 veces.



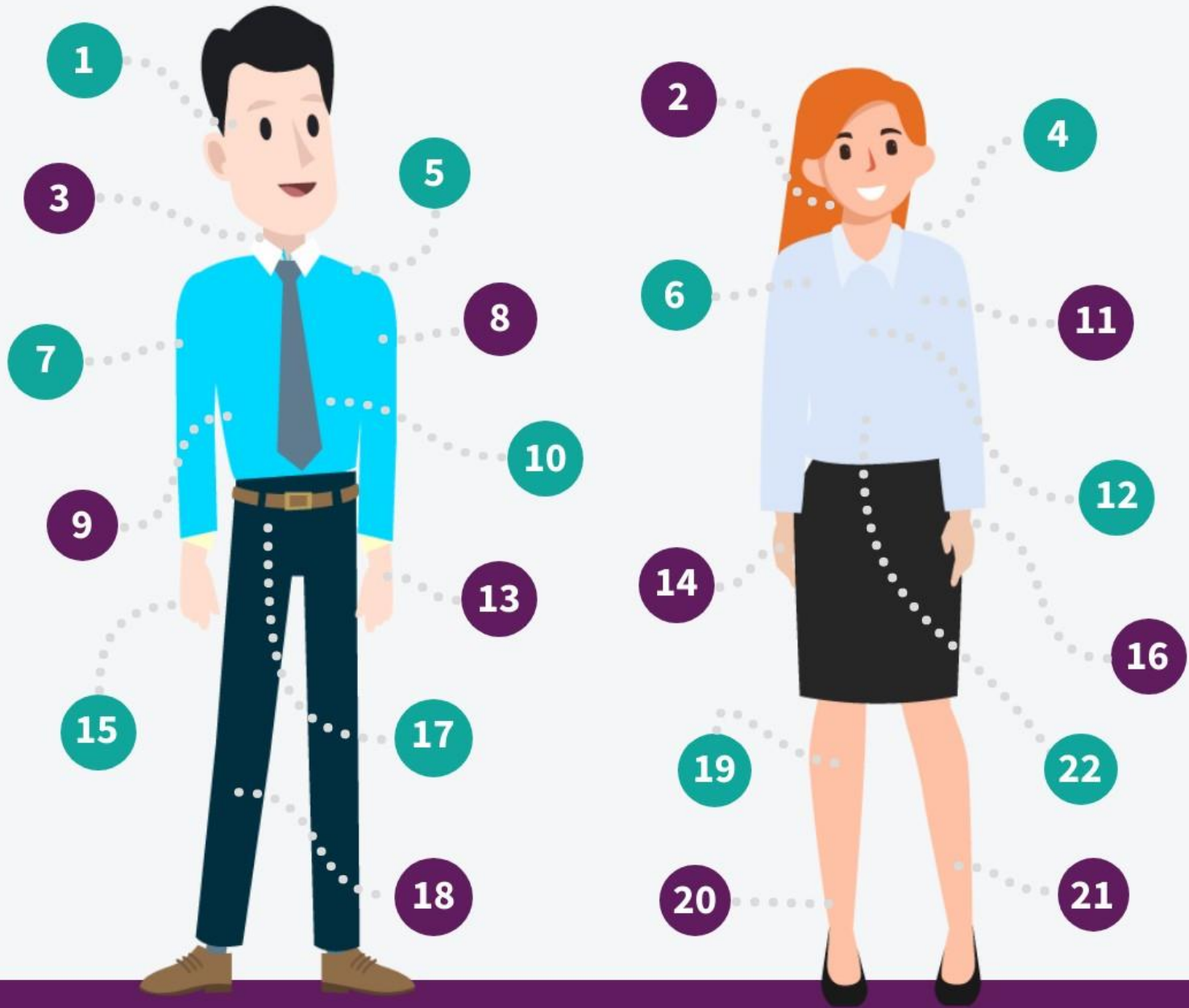
### 22 Video: Respiración diafragmática



INGRESA AQUÍ PARA VER LA GUÍA INTERACTIVA DE PAUSAS ACTIVAS

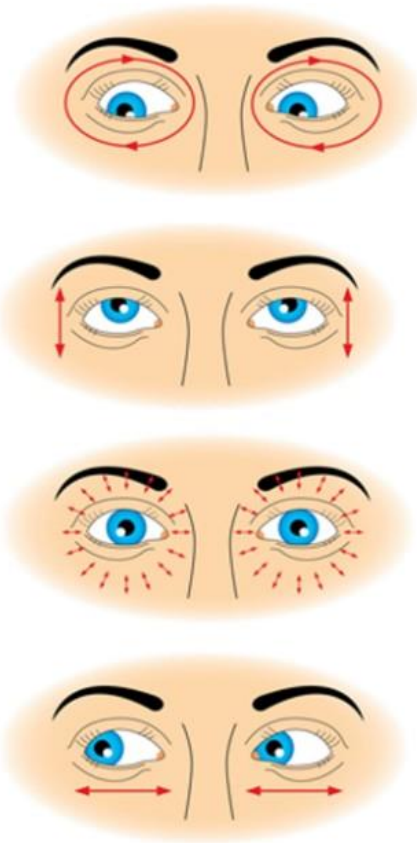


# EJERCICIOS



# 1 Ojos

Antes de iniciar, recuerde que puede estar sentado o de pie. Y Relájese y no mueva la cabeza.

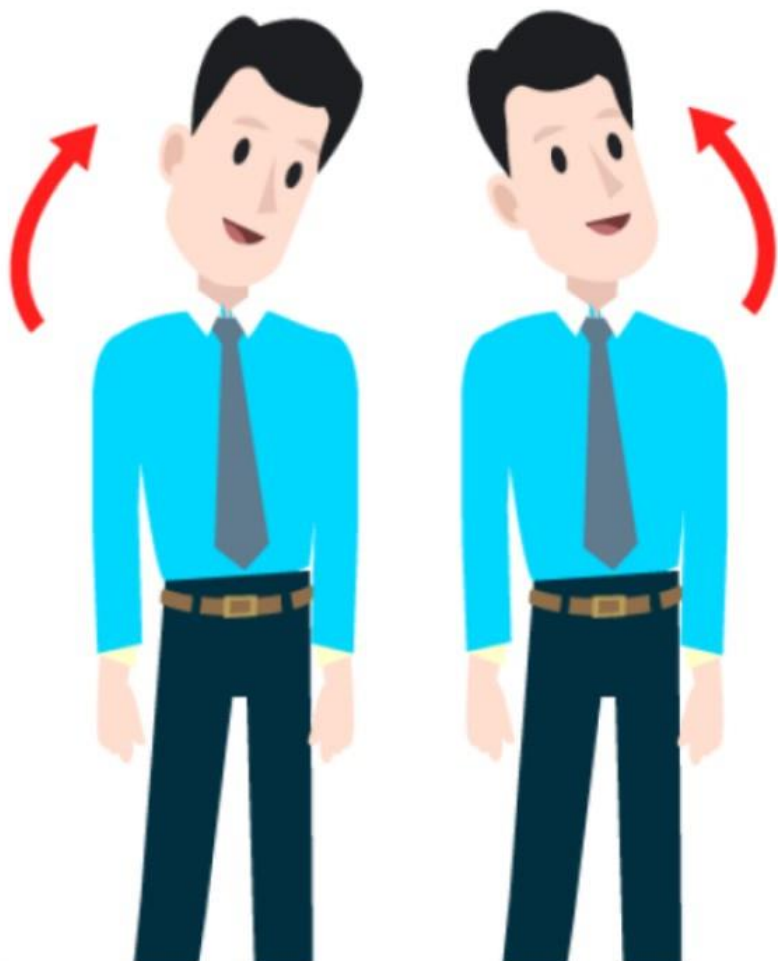


- Puede cerrar los párpados de sus ojos o bien mantenerlos abiertos.
- Realice movimientos circulares hacia la derecha (3 veces).
- Luego descanse unos 10 o 15 segundos y realice el mismo ejercicio, pero al lado contrario.
- Una vez que finalice, continúe con la cabeza sin hacer ningún movimiento y trate de mirar hacia arriba y luego hacia abajo (3 veces).
- Después de realizar ese ejercicio, abra y cierre los párpados de sus ojos con fuerza. Repita este movimiento 3 o 5 veces.
- A continuación, se sugiere realizar movimientos oculares extremos, mirar hacia la derecha (con el rabillo del ojo), al centro y luego mirar hacia la izquierda (con el rabillo del ojo). Se recomienda realizar este movimiento 3 o 5 veces.
- Fijar la vista cada cierto tiempo en un objeto lejano.

## 2 Cuello



**Doble su cabeza lentamente hacia delante de modo que su barbilla toque el pecho. Repita 5 veces.**



### 3 Cuello

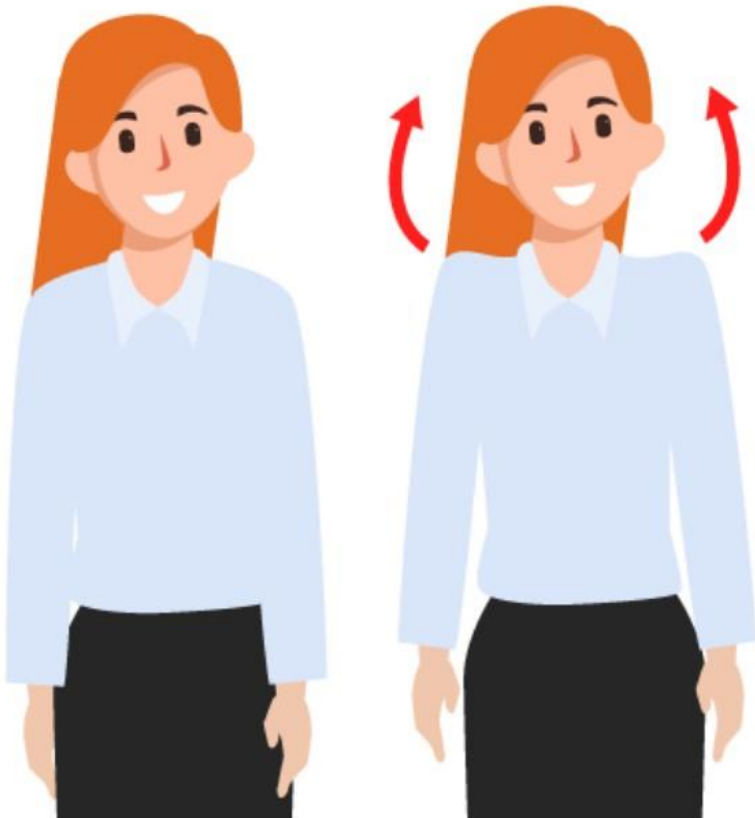
Sentado o de pie, deja que los brazos queden suspendidos a los lados.

Incline la cabeza hacia el lado derecho y luego izquierdo.

Mientras se realice el estiramiento mantenga los hombros relajados.

Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).

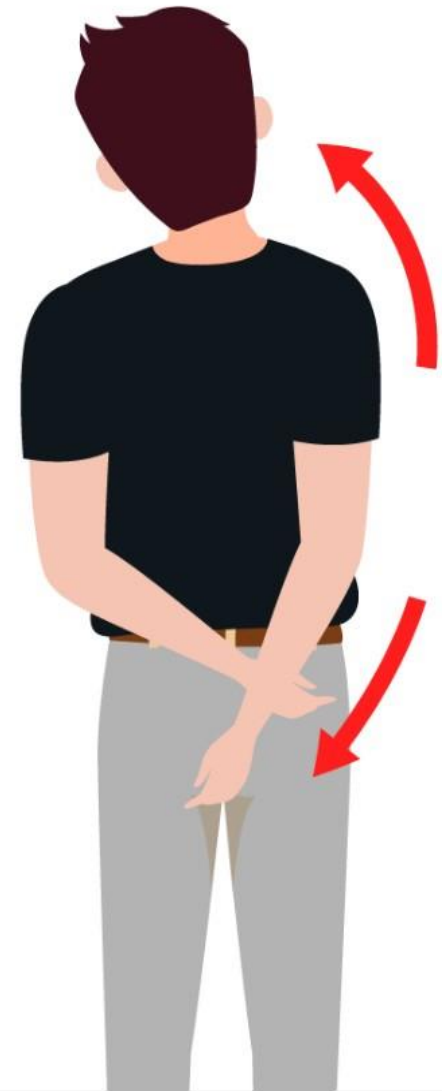
## 4 Cuello y hombro



- Sentado o de pie, levante la parte superior de ambos hombros y mantenga esa postura durante 5 segundos.
- Luego baje suavemente la parte superior de los hombros.
- Repita el ejercicio 2 veces más.

## 5 Cuello y parte superior de los hombros

- Póngase de pie.
- El brazo izquierdo estírelo ligeramente hacia abajo.
- Páselo por detrás de su espalda.
- Con la mano derecha sujete la mano del brazo izquierdo.
- Estírelo suavemente hacia abajo e incline su cuello al lado derecho.
- Mantenga la postura durante 5 segundos y alterne con el otro brazo.



## 6 Hombros, pecho y zona superior de la escápula

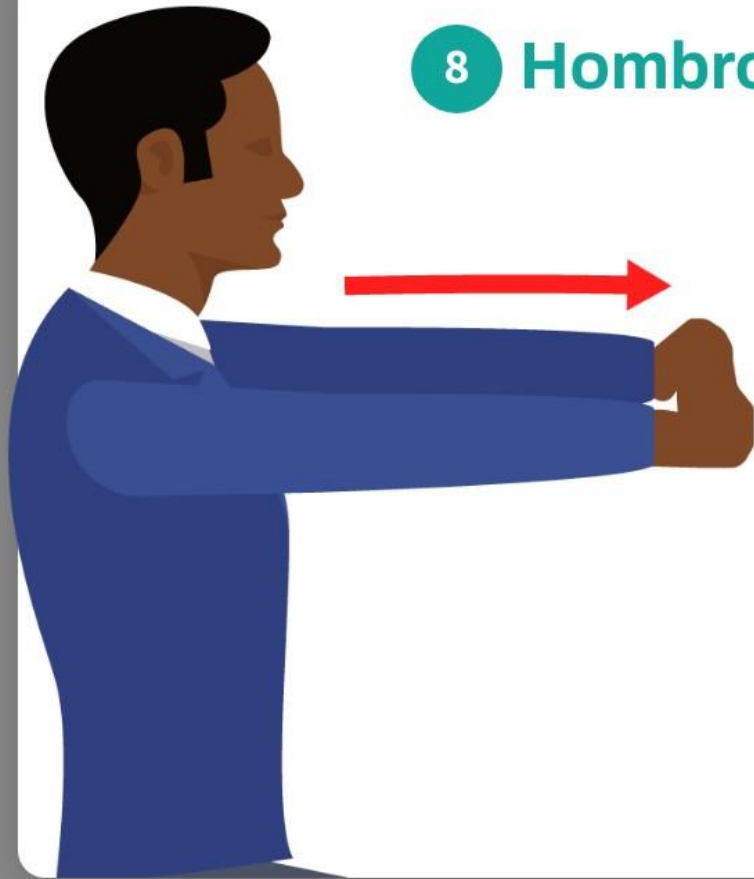


- Póngase de pie.
- Coloque sus dedos entrelazados detrás de la cabeza.
- Mantenga los codos estirados hacia el exterior.
- La espalda debe permanecer bien erguida.
- Empuje los omoplatos para que el pecho salga suavemente.
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).

## 7 Triceps

- Estando sentado o de pie, debe agarrar con la mano derecha el codo del brazo izquierdo.
- Tire suavemente del codo hacia el lateral derecho hasta sentir un estiramiento del músculo (tricep).
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).
- Este ejercicio debe realizarlo también con el otro brazo, utilizando la misma técnica.





## 8 Hombros, brazos, muñecas y cuello

- Sentado o de pie.
- Debe entrelazar los dedos de las manos.
- Estire los brazos hacia adelante.
- Las palmas de las manos deben estar hacia el frente.
- Extienda suavemente ambos brazos y sienta el estiramiento en los músculos.
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).



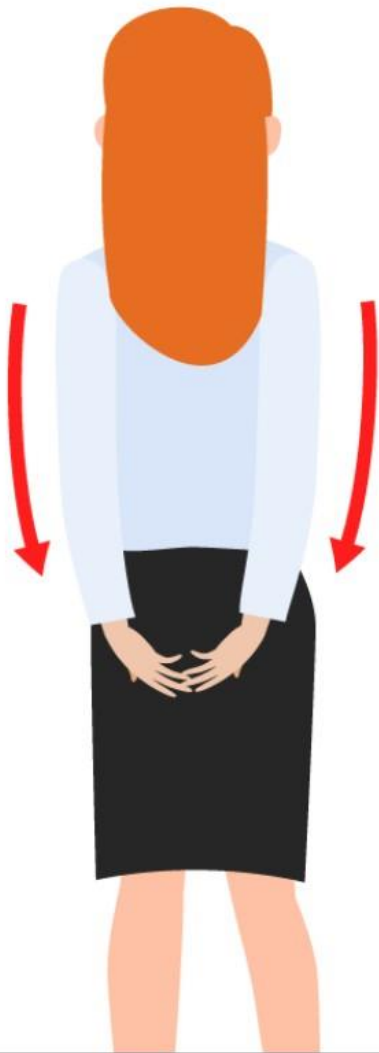
## 9 Hombros, espalda, brazos, manos

- Sentado o de pie.
- Entrelace los dedos de las manos, gire las palmas hacia afuera, estire los brazos por encima de su cabeza.
- Mientras alarga los brazos debe pensar en el estiramiento ligero que hay en los músculos y los laterales superiores que se ubican en la caja torácica.
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).

## 10 Toda la espalda



- Mientras se encuentra sentado, flexione el tronco hasta tocar el área de los muslos de las piernas con el pecho y con la punta de los dedos la superficie del piso.
- Mantenga la cabeza y el cuello relajados.
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).
- Cuando finalice ayúdese con los brazos para reincorporarse lentamente.

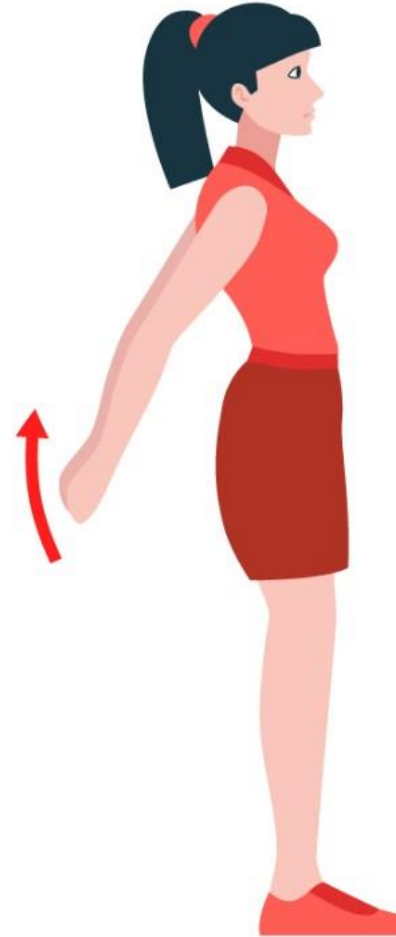


## 11 Pectoral y espalda

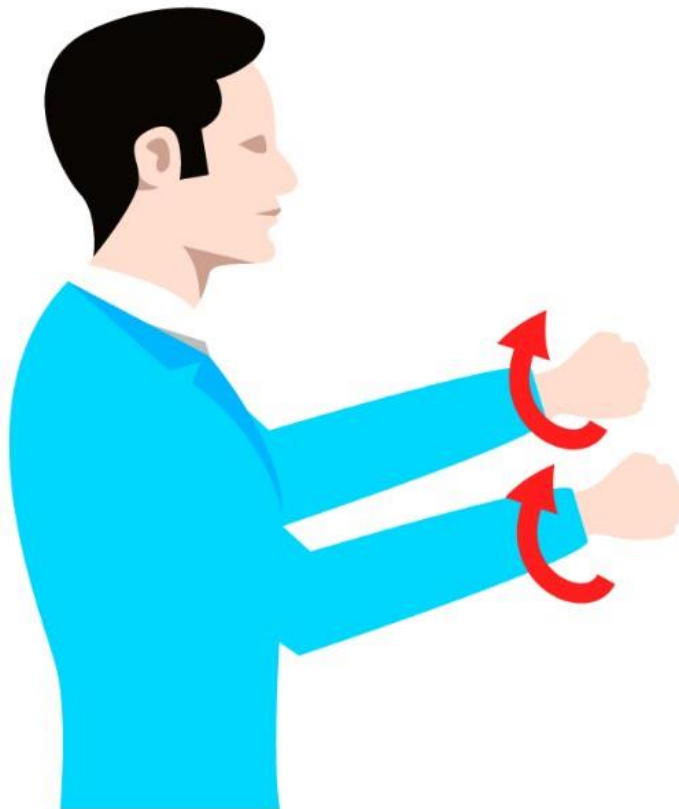
- Póngase de pie.
- Coloca las palmas de las manos debajo de la cintura y por encima de los glúteos (zona lumbar).
- Los codos de ambos brazos deben quedar hacia atrás.
- Extienda ligeramente el tronco (realizar el movimiento como si estuviera sacando el pecho).
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).
- Es muy importante respirar mientras se realiza este ejercicio.

## 12 Pectoral y hombros

- Debe colocarse sobre sus pies de manera erguida.
- Junte las palmas de sus manos por detrás de la espalda.
- Una vez que se encuentre en esa postura eleve y baje suavemente ambas extremidades.
- Mantenga la postura durante 5 segundos.
- Repita el ejercicio 3 veces.



## 13 Muñecas



- Estando de pie o sentado estire los brazos hacia el frente, abra y cierre la mano (haga un puño).
- Realice un movimiento de rotación de las muñecas hacia adentro por 5 segundos y hacia afuera por 5 segundos.
- Se debe practicar este ejercicio realizando unas 10 o 15 rotaciones.

## 14 Estiramiento de huesos en las manos



- Póngase de pie, apoye las manos firmemente sobre la mesa (al ancho de los hombros), separe los dedos. Mantenga esta posición durante 5 segundos y repítalo 2 veces.
- Luego, mientras se encuentra en esa postura, cierre los puños y aplique una ligera presión, durante 5 segundos.
- Relaje los brazos y manos, estire suavemente hacia afuera cada uno de los dedos de ambas manos por 5 segundos.

## 15 Estiramiento de tendones de la mano y muñeca



- Estire el brazo derecho de frente, con la palma de su mano hacia arriba, con la mano contraria agarre los dedos de la mano derecha y estírelos hacia atrás por 5 segundos.
- Cambie de brazo y haga lo mismo.
- Repita 3 veces.

## 16 Estiramiento en antebrazos y muñecas



- Estando de pie o sentado, estire los brazos hasta que queden al frente de su rostro.
- Realice un movimiento de rotación con ambas muñecas.
- Debe hacer 5 rotaciones, luego relaje los músculos.
- Este ejercicio debe practicarse 2 veces.
- Una vez finalizada esta primera parte, deberá juntar las palmas de las manos, frente a usted a la altura del pecho.
- Suavemente ejerza una pequeña presión hacia abajo y luego movilice ambas palmas de las manos mientras están juntas hacia el lateral derecho y luego hacia el lado izquierdo.
- Debe realizar este estiramiento durante 5 segundos (2 veces).

## 17 Glúteos, zona lumbar y cuello



- Mientras está sentado coloque la pierna derecha sobre la pierna izquierda.
- Coloque su mano izquierda en el costado derecho de la cintura.
- Gire el tronco al lado derecho presionando hacia el frente con el hombro izquierdo.
- Mantenga el cuello relajado, siguiendo el movimiento del tronco.
- Mantenga la postura por 5 segundos y repita con el lado contrario.

18

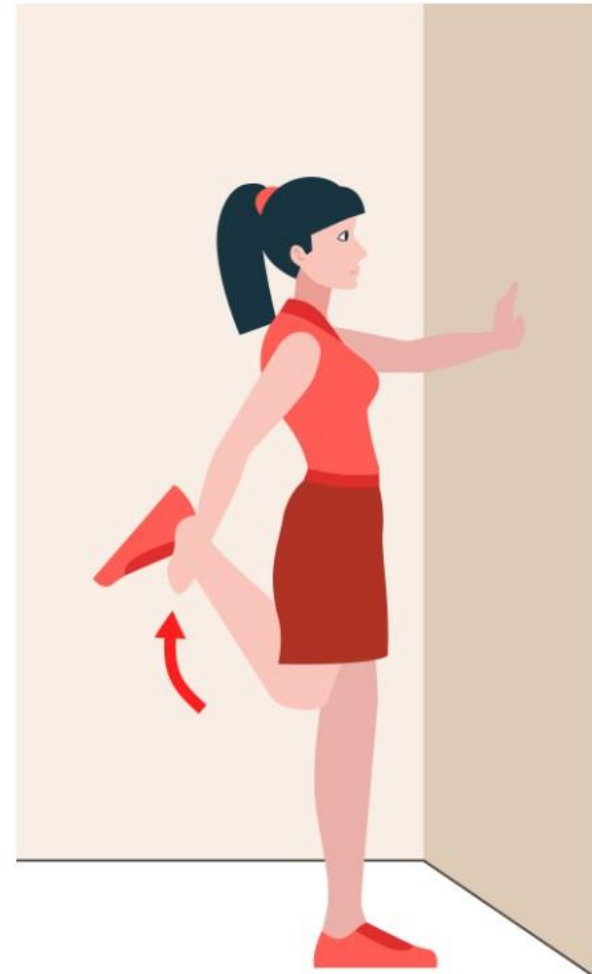
## Músculos isquiotibiales (parte posterior del muslo en la pierna)



- Debe colocarse sobre sus pies.
- Al realizar este ejercicio puede buscar una superficie de apoyo (pared).
- Debe adelantar la pierna derecha.
- Apoye todo su peso en la pierna que está adelantada, flexionando ligeramente la rodilla y procure que ésta nunca se adelante a la punta del zapato.
- Mientras hace ese movimiento, la pierna izquierda deberá permanecer totalmente recta, así como toda la superficie del pie apoyado en el piso.
- Realizando ese ejercicio podrá notar el estiramiento en toda la parte posterior de la pierna izquierda.
- Mantener esta postura durante 5 segundos y luego repetir el ejercicio con el lado contrario.

## 19 Cuádriceps

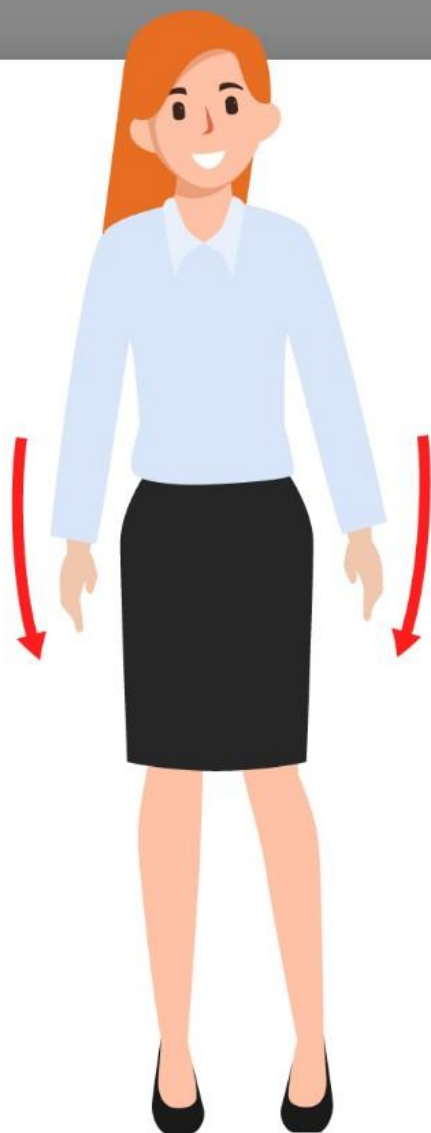
- Debe colocarse sobre sus pies y estar erguido.
- Sujétese de una superficie estable para mantener el equilibrio.
- Flexione la pierna derecha y lleve el talón hacia el glúteo.
- Debe sujetar la pierna derecha con la mano derecha.
- Luego presione hacia arriba ligeramente hasta sentir una leve tensión en el área del muslo.
- Mantenga esa posición durante 5 segundos y luego repita el ejercicio al lado contrario.



## 20 Tobillos



- Debe colocarse sobre sus pies y estar erguido.
- Ubíquese junto a una silla (sin rodines) o una mesa, agárrese a ella para mantener el equilibrio.
- Luego levante un poco el pie derecho (hacia el frente suyo) y realice rotaciones de tobillo.
- Debe hacer 5 rotaciones hacia la derecha y luego 5 rotaciones hacia la izquierda.
- Repita este ejercicio al lado contrario.
- En caso de sentir alguna molestia o mareo, puede sentarse y realizar el movimiento de rotación en cada uno de los tobillos.
- Repita este ejercicio 2 veces.



## 21 Para aumentar el flujo sanguíneo

- Debe colocarse sobre sus pies, estar erguido.
- Sacuda los brazos y manos a los lados del cuerpo. Así como las piernas.
- Debe realizar este movimiento durante 5 segundos.

## 22 Video: Respiración diafragmática



Para ingresar al vídeo siga el siguiente enlace:

<https://ghsaludocupacional.poder-judicial.go.cr/index.php/respiracion>



Finalmente, podemos considerar como una pausa activa complementaria, realizar algunos de los siguientes ejercicios:

- **Subir y bajar las escaleras.**
- **Ejercitar la respiración.**
- **Masajear las articulaciones, cuello y hombros.**
- **Realizar tareas que involucren desplazamiento y movimiento de las extremidades (archivar, ir al baño, ir a llenar la botella de agua, entre otras).**

Todas las actividades anteriores, pueden ser incluidas en las rutinas diarias.

## 09.SEGUIMIENTO DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA GUÍA DE PAUSAS ACTIVAS



Como parte de la guía se establece un seguimiento para que las oficinas puedan registrar sus avances en la implementación, para lo cual se debe completar de manera cuatrimestral el formulario de seguimiento de implementación de la Guía de Pausas Activas, el mismo **debe ser llenado por la jefatura del despacho o quien el mismo delegue.**

Presione el icono para realizar el seguimiento cuatrimestral del porcentaje de implementación de las oficinas





1

## Curso virtual de ergonomía

Este curso se matricula mediante la plataforma Capacitate del Subproceso de Gestión de la Capacitación.

C@pacitate

2

## Manual de teletrabajo

El Manual de Teletrabajo se encuentra disponible en el sitio Web del Subproceso de Salud Ocupacional. Para ingresar presione el icono.





## 11. BIBLIOGRAFÍA

- Corte Plena, (2024), Sesión N° 19-2024: Programa de Pausas Activas.
- Corte Plena, (2024), Sesión N° 28-2024: Política Integral de Bienestar y Salud Laboral.
- Dirección de Gestión Humana, (2021), Curso de estilos de vida Saludable.
- Dirección de Gestión Humana, (2024), Programa de Pausas activas para instancias superiores.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (1989). NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (1997). INTE 31-05-04-97 Muebles para oficina. Consideraciones generales relativas a la posición de trabajo: silla escritorio.
- Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (2000). INTE 31-09-07-00 Condiciones de seguridad e higiene en los edificios, locales e instalaciones y áreas de los centros de trabajo.
- Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (2016). INTE/ISO 6385:2016 Salud y Seguridad en el Trabajo. Principios ergonómicos para el diseño de sistemas de trabajo.
- Instituto Superior de Educación Rural. (2023) Programa de Pausas Activas. Recuperado de: [PG-SST-003-Programa-Pausas-Activas-v01.pdf \(iser.edu.co\)](https://www.iser.edu.co/PG-SST-003-Programa-Pausas-Activas-v01.pdf)
- Jaspe Carlos (2012). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas.
- Real Academia Española (2011). Definición de sedentarismo. Recuperado de <http://dle.rae.es/?w=diccionario&origen=REDLE>.
- Subproceso de Servicio de Salud. (2019) PT-MED-17 Protocolo de pausas activas y educación postural en la oficina dirigido a las personas servidoras judiciales
- Vidal, J. (2010). Fatiga física y Mental. Recuperado de [www.uv.es/sfpenlinia/cas/323fatiga\\_mental.html](http://www.uv.es/sfpenlinia/cas/323fatiga_mental.html).