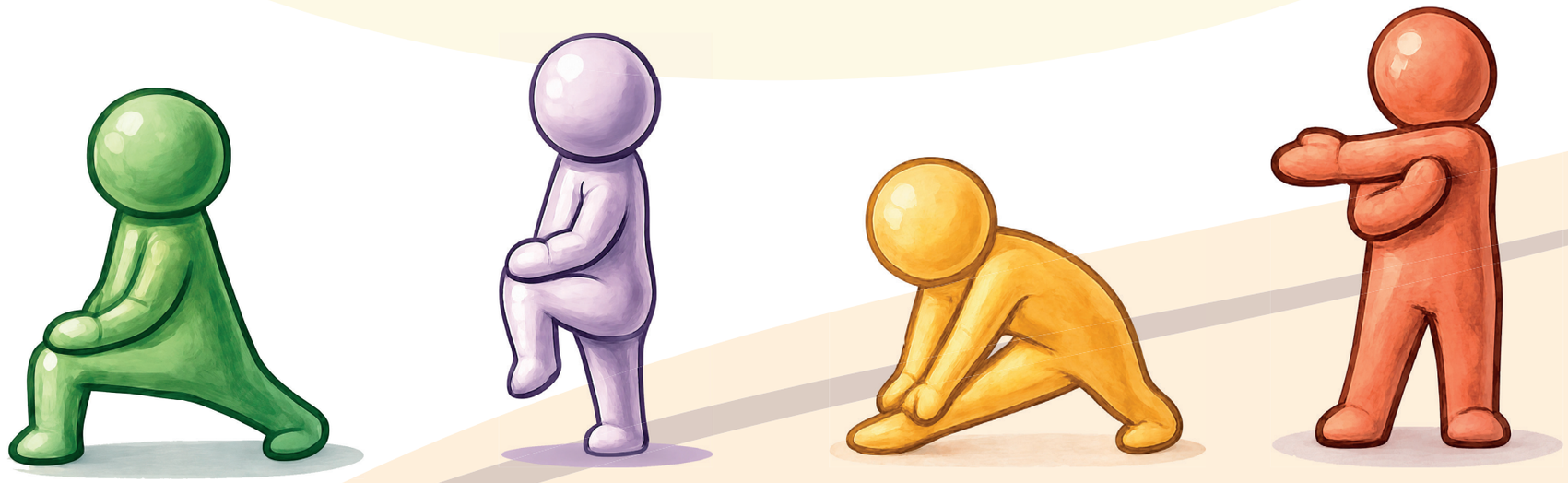
BIENESTAR FAMILIAR



PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso
renuévate de energía



Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

María Carolina Restrepo Cañavera
Directora General

Daniel Vásquez Franco
Secretario General

María Paula Rueda Mantilla
Directora de Talento Humano

Grupo Desarrollo de Talento Humano
Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) y Clima Laboral

Coordinación Editorial

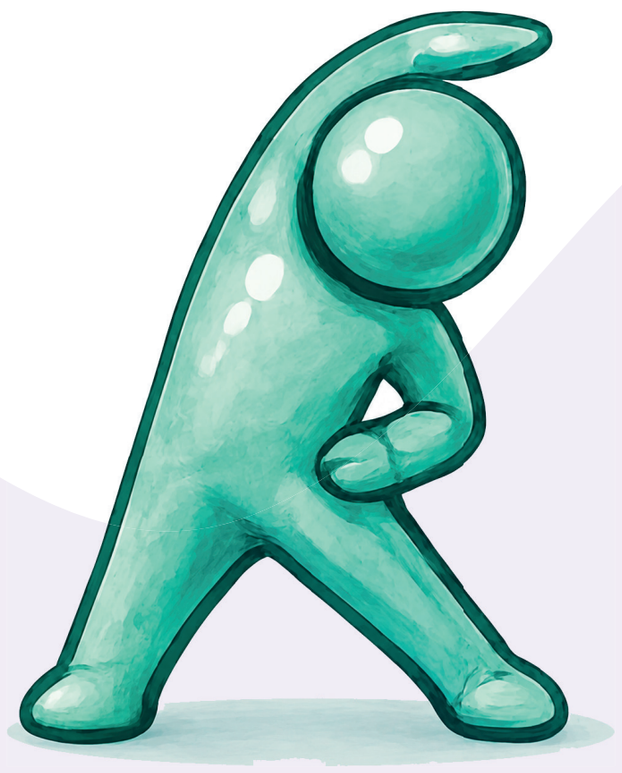
Corrección de estilo, diagramación y diseño
Oficina Asesora de Comunicaciones
Grupo Imagen Corporativa

2° edición septiembre 2026

INTRODUCCIÓN

Las pausas activas surgen, principalmente, como respuesta a la creciente aparición de las diferentes enfermedades laborales asociadas a factores ocupacionales como las actividades repetitivas y de fuerza. Las acciones encaminadas a la reducción de las lesiones osteomusculares se desarrollan a través de pequeñas rutinas de ejercicios durante la jornada laboral, cuyos objetivos principales son prevenir enfermedades osteomusculares, disminuir el estrés y generar espacios de bienestar.

La presente cartilla es una guía de pausas activas, orientada a minimizar la aparición de desórdenes músculo-esqueléticos por la exposición a factores de riesgo laboral, con el fin de promover y prevenir las lesiones osteomusculares que presentan los trabajadores del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF y así fortalecer ambientes de trabajos seguros y saludables.



PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso

renuévate de energía

¿Qué son las pausas activas?

Las pausas activas físicas consisten en la realización de ejercicios breves de movilidad, estiramiento y activación muscular, aplicados mediante diversas técnicas en períodos cortos de tiempo, de máximo 10 minutos, durante la jornada laboral (mañana y tarde). Estas tienen como finalidad recuperar energía, mejorar el desempeño y la eficiencia en el trabajo, y prevenir enfermedades asociadas a posturas prolongadas y movimientos repetitivos.

¿Por qué hacer pausas activas?

Las pausas activas son importantes porque ayudan a cuidar nuestro cuerpo durante la jornada laboral. Permiten descansar los músculos, aliviar tensiones y prevenir dolores en cuello, espalda, hombros, manos y muñecas, especialmente cuando realizamos actividades repetitivas como la digitación o el uso del mouse.

Además, nos ayudan a cambiar de postura, mejorar la circulación, reducir el cansancio y recargar energía para continuar con nuestras labores de manera más cómoda. Realizar pausas activas mejora el bienestar, el desempeño en el trabajo y fomenta un ambiente laboral más agradable y participativo.

PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso

renuévate de energía

¿Cuándo se deben realizar las pausas activas?

Las pausas activas se pueden realizar en cualquier momento de la jornada laboral. Sin embargo, se recomienda hacerlas al iniciar la jornada, al finalizarla y cada dos o tres horas durante el día, especialmente cuando se permanece mucho tiempo en la misma postura o realizando actividades repetitivas.

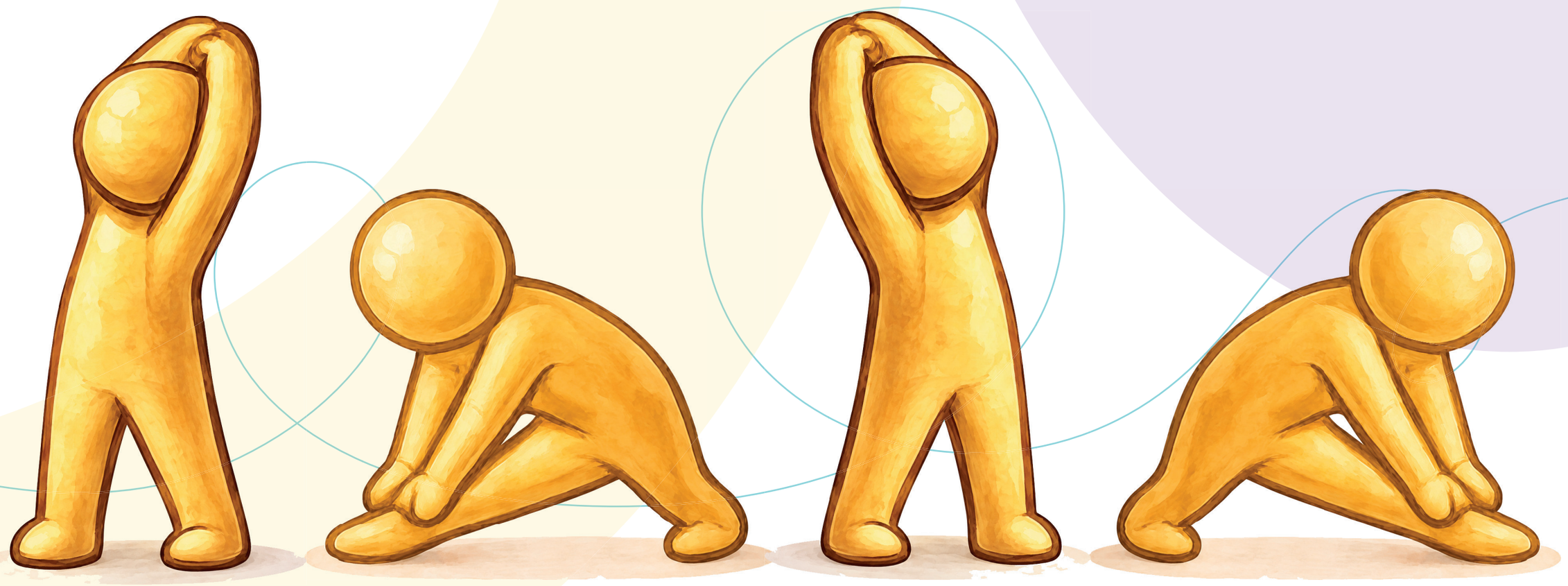
¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas?

- Ayudan a realizar un cambio en la rutina del trabajo y hacer una pausa saludable durante la jornada.
- Mejoran el estado de salud, ya que favorecen la circulación sanguínea, aumentan la movilidad de las articulaciones, mejoran la flexibilidad muscular y ayudan a mantener una mejor postura.
- Contribuyen a oxigenar los músculos y tendones, reduciendo la sensación de tensión y cansancio.
- Aumentan la concentración y el rendimiento laboral.
- Ayudan a reducir el estrés, fortalecen la autoestima y favorecen un mejor estado de ánimo.
- Estimulan la creatividad y promueven un ambiente de trabajo más activo y positivo.

PAUSAS ACTIVAS
Tómate un descanso
renuévate de energía

¿Qué debe tener en cuenta para realizar las pausas activas?

- Realice una respiración profunda y tranquila, procurando que sea lenta y rítmica.
- Mantenga una postura cómoda y relajada durante los ejercicios.
- Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a mover o estirar.
- Realice los estiramientos de forma controlada y sienta el estiramiento de manera agradable.
- No debe sentir dolor en ningún momento.
- Ejecute los ejercicios de forma suave, lenta y sin movimientos bruscos.



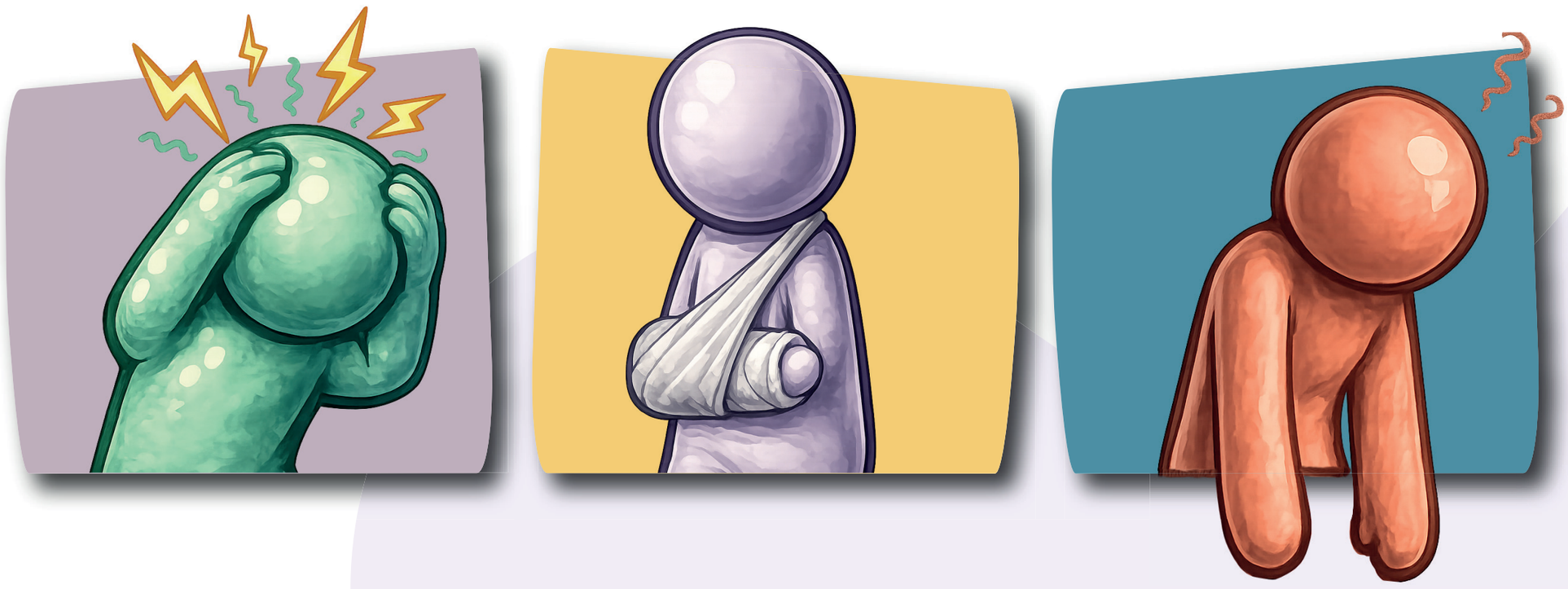
PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso
renuévate de energía

¡Alerta!
¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

Las personas que presenten alguna de las siguientes condiciones de salud deben consultar previamente con su médico antes de realizar pausas activas en su lugar de trabajo:

- Fiebre o malestar general, especialmente cuando es causada por infecciones.
- Fracturas no consolidadas o lesiones recientes.
- Hipoglicemia (niveles bajos de azúcar en la sangre).
- Hipertensión arterial (en estos casos, se recomienda evitar ejercicios que impliquen elevar los brazos por encima de los hombros).
- Falta de reposo adecuado o estados de agotamiento extremo. Cuidar la salud es lo más importante; ante cualquier duda, consulte con el profesional de la salud antes de realizar ejercicios.



PAUSAS ACTIVAS

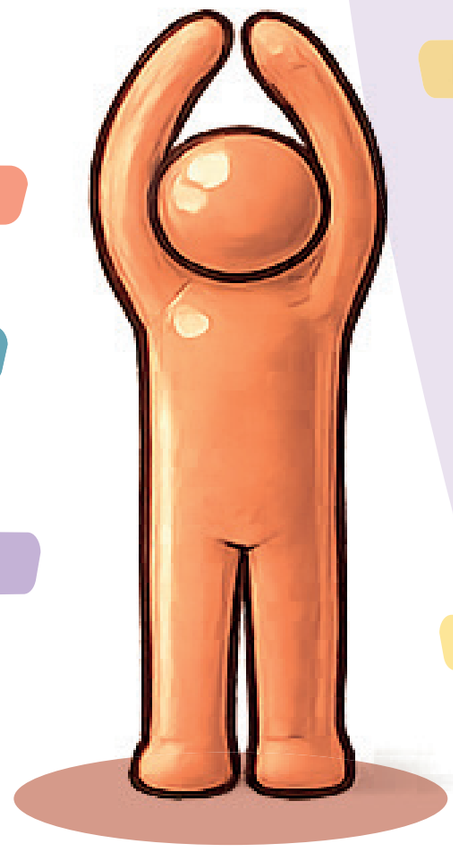
Tómate un descanso

renuévate de energía

¿Qué son ejercicios de movilidad articular?

Son movimientos que ayudan a que las articulaciones tengan una mejor lubricación y movilidad

Ejercicios recomendados para movilidad articular



Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
 	Incline la cabeza hacia atrás, mantenga 5 segundos y posteriormente vuelva a la posición inicial. Siga con flexión de la cabeza, mantenga 5 segundos y vuelva a la posición inicial.	Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de doblar y extender el cuello). Descansar unos segundos y repetir.	Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio. Debe realizarse despacio y sin forzar.

PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
 	Gire la cabeza lentamente hacia la derecha y hacia la izquierda.	Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de girar el cuello).	Si presenta enfermedad articular de cuello no haga el ejercicio.

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
 	Realice movimientos de los hombros hacia adelante y hacia atrás. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Cinco veces (una repetición equivale a realizar el movimiento de hombros atrás-adelante).	

PAUSAS ACTIVAS

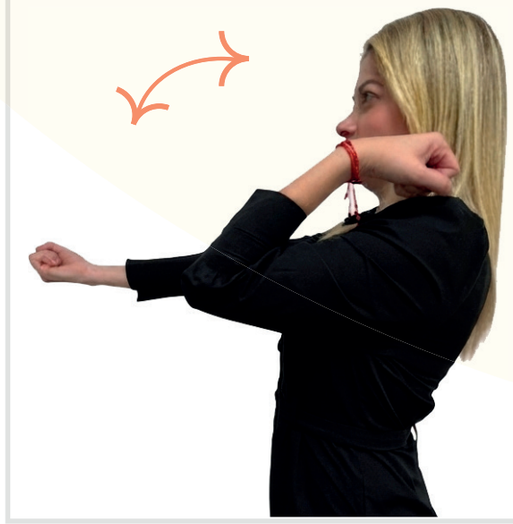
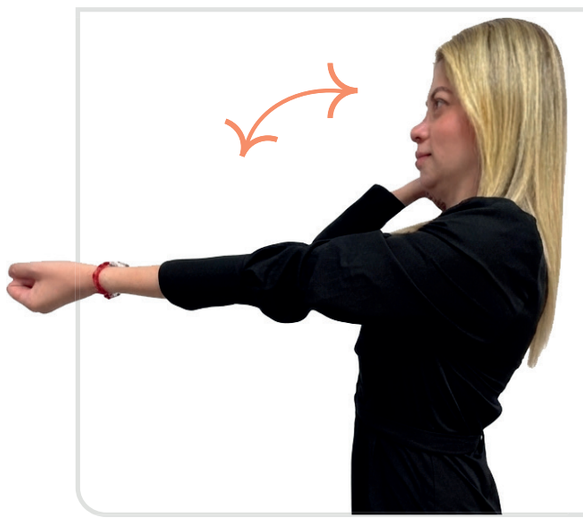
Tómate un descanso

renuévate de energía

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
 	Realice movimientos de elevación alternando brazo izquierdo y brazo derecho. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Cinco veces cada combinación.	

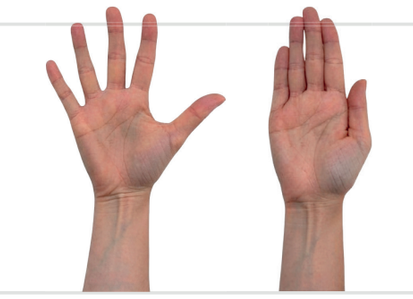
Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
 	Realice movimientos de extensión de brazos hacia el frente. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Cinco veces.	Si presenta enfermedad articular de hombro o hipertensión arterial no haga el ejercicio.

PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
 	Realice movimientos de flexión y extensión de codos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Cinco veces cada codo.	

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
 	Realice movimientos de abrir y cerrar de manos. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez veces cada combinación.	

PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
   	Realice movimientos de abrir, cerrar, doblar y estirar los dedos, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez veces cada ejercicio.	

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
  	Realice movimientos de flexión, extensión e inclinaciones laterales de columna, como se aprecia en la imagen. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez veces cada ejercicio.	Si presenta enfermedad de columna no haga ejercicios de flexión.

PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso

renuévate de energía

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	Sentado, ponga las manos en la espalda, dirija los codos hacia atrás y extienda ligeramente el tronco. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez veces cada ejercicio.	

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	Realice movimientos de flexión y extensión de rodillas, como aprecia en la imagen. Sostenga la posición durante 15 segundos.	Diez veces cada rodilla.	

PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	En posición de pie, extienda sus brazos hacia adelante y flexione las piernas simulando que se sienta en el aire.	Diez 10 veces.	Realizar el ejercicio manteniendo la columna recta.

Ejercicio	Explicación	Frecuencia del ejercicio	Observaciones
	En posición de pie, alterne posturas de pararse en puntas de pies y talones. Sostenga esta posición durante 15 segundos.	Diez veces cada combinación.	

PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso

renuévate de energía

¿Qué son ejercicios de estiramiento?

Son ejercicios de elongación de los músculos.

Ejercicios recomendados para realizar estiramientos.

Posición inicial

Póngase de pie con los pies ligeramente separados y las rodillas levemente flexionadas para proteger la espalda. Mantenga el estiramiento de 10 a 15 segundos.

Para cabeza y cuello

1 Ponga la mano sobre el lado contrario de la cabeza y llévela hasta el hombro.

Sostenga de 10 a 15 segundos.



2 De pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, inhale y lleve la cabeza hacia abajo, sin mover el tronco.

Sostenga de 10 a 15 segundos.



PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

Para hombros y brazos

1 Lleve los hombros hacia las orejas,

Sostenga de 10 a 15 segundos.

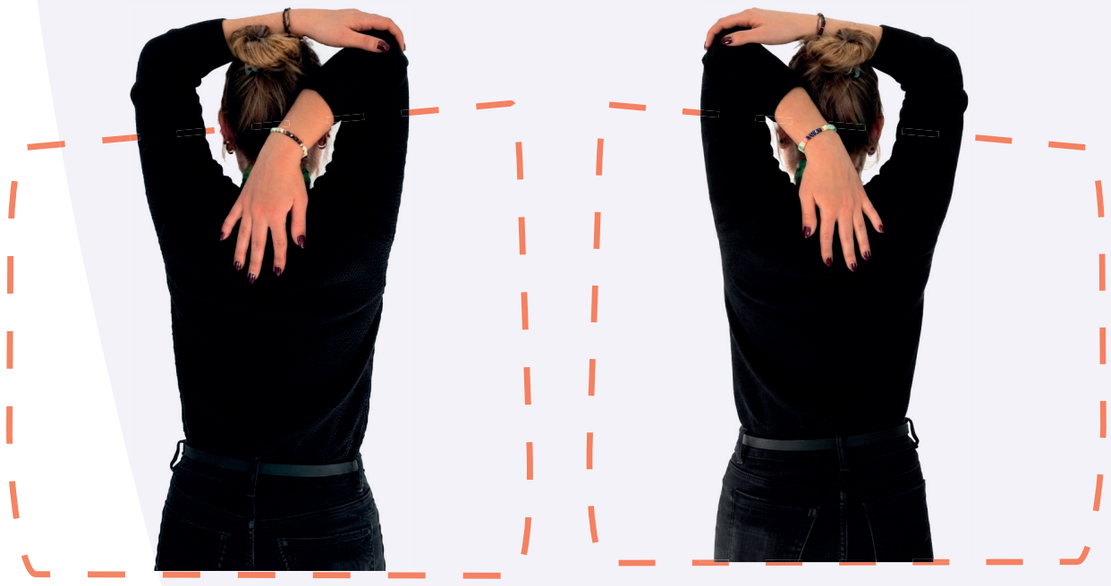
y vuelva a su posición inicial.



2 De pie o sentado, con los brazos sobre la cabeza, sostenga un codo con la mano del otro brazo.

Lentamente, tire el codo hacia el cuello, mantenga de

10 a 15 segundos.



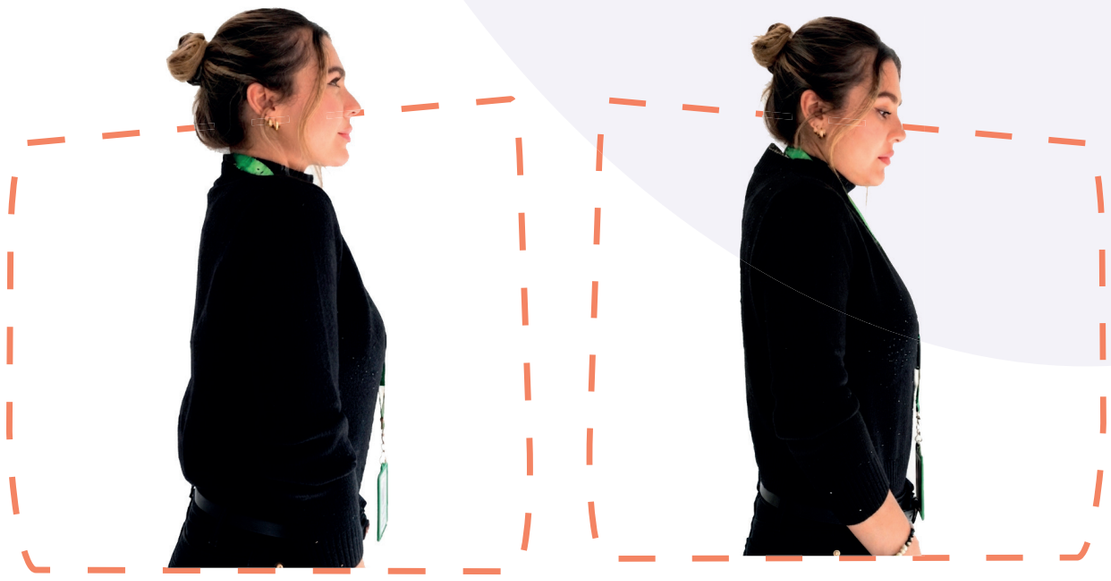
3 De pie o sentado, pase el brazo por encima del hombro contrario y estire ayudándose con la otra mano.

Sostenga de 10 a 15 segundos.



4 Mueva los hombros hacia arriba y hacia atrás y luego hacia abajo y adelante, de manera circular. Repita en sentido contrario.

Sostenga de 10 a 15 segundos.



PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

5 Ubicarse de lado frente a una pared, con el brazo estirado y la palma de la mano apoyada sobre la misma. Girar el cuerpo en dirección contraria a la mano apoyada, sin despegar la palma de la mano de la pared.

Sostenga de 10 a 15 segundos.



6 En posición de pie con la espalda recta, ubicar el brazo izquierdo al frente con el codo doblado, con el brazo derecho cruzaremos el brazo izquierdo y haremos presión acercando el brazo al pecho.

Sostenga de 10 a 15 segundos.



7 En posición de pie con la espalda recta, entrelazar ambas manos y llevar los brazos hacia arriba lo que más pueda.

Sostenga de 10 a 15 segundos.



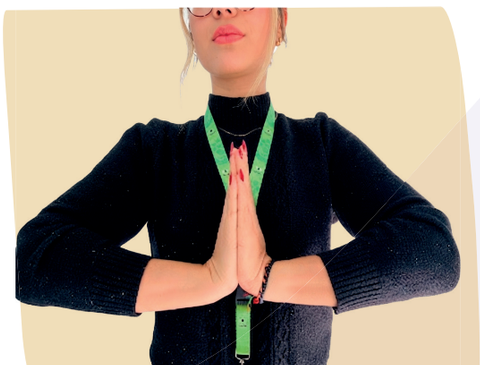
Para muñecas, manos y dedos

Teniendo en cuenta que las manos son las partes del cuerpo que más se utilizan durante el día, es necesario realizar ejercicios de estiramiento para estas, como se ilustra a continuación.









PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

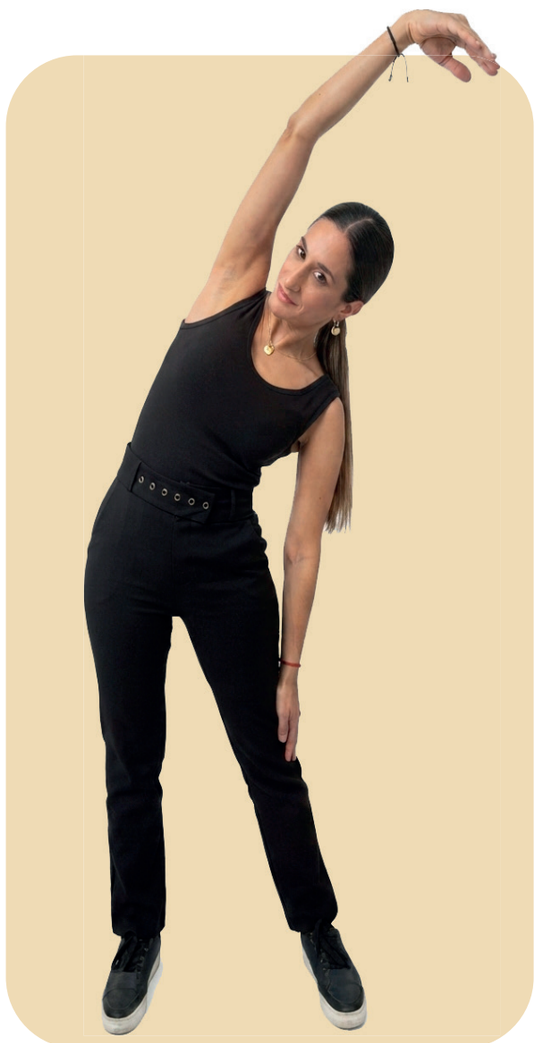
Para la espalda y el abdomen

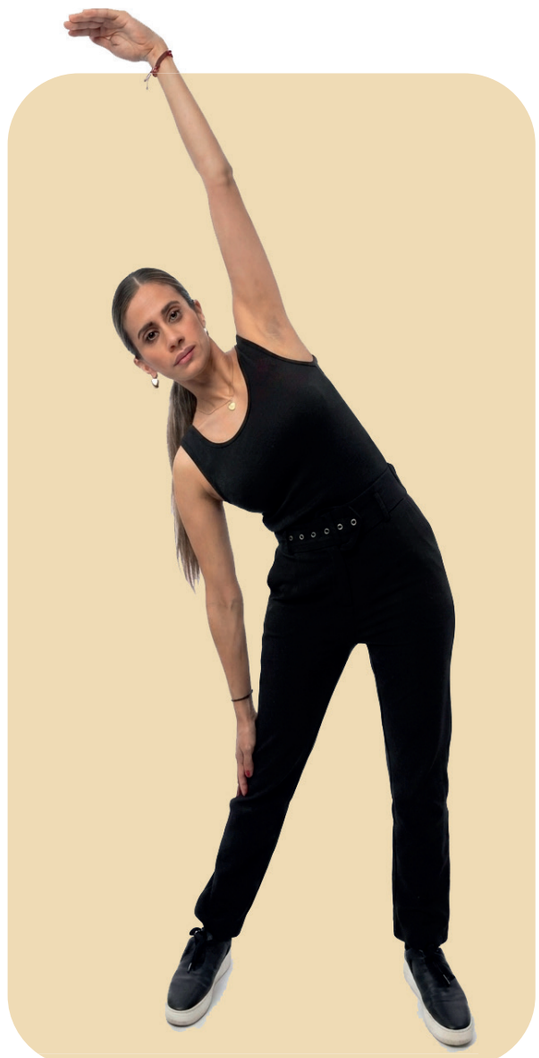
La espalda es el eje del cuerpo, por lo tanto, es el sitio en el que más se acumulan tensiones musculares que son agravadas por posturas incorrectas, levantamiento de cajas por encima de nuestra capacidad, uso de bolsos o maletines recargados a un solo lado y estrés.



De pie o sentado, con las piernas ligeramente separadas, incline el cuerpo hacia un lado. Puede ayudarse cogiendo el codo con la mano.

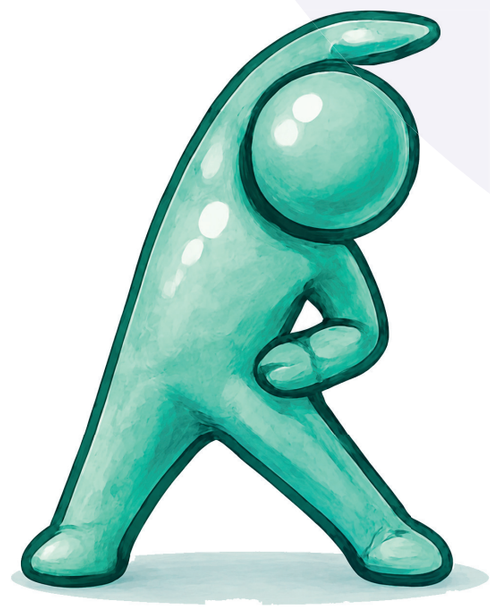
Sostenga de 10 a 15 segundos.





Lleve el brazo derecho hacia arriba e incline el tronco hacia el lado izquierdo, luego repita el ejercicio hacia el lado contrario.

Sostenga de 10 a 15 segundos.

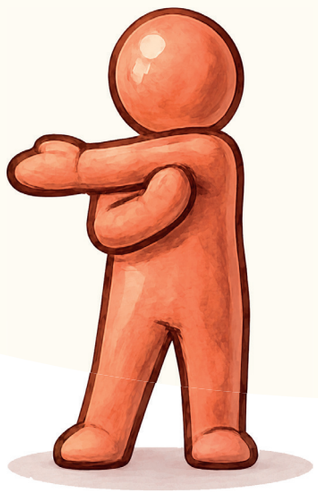


PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso
renuévate de energía

Rote el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.

Sostenga de 10 a 15 segundos.

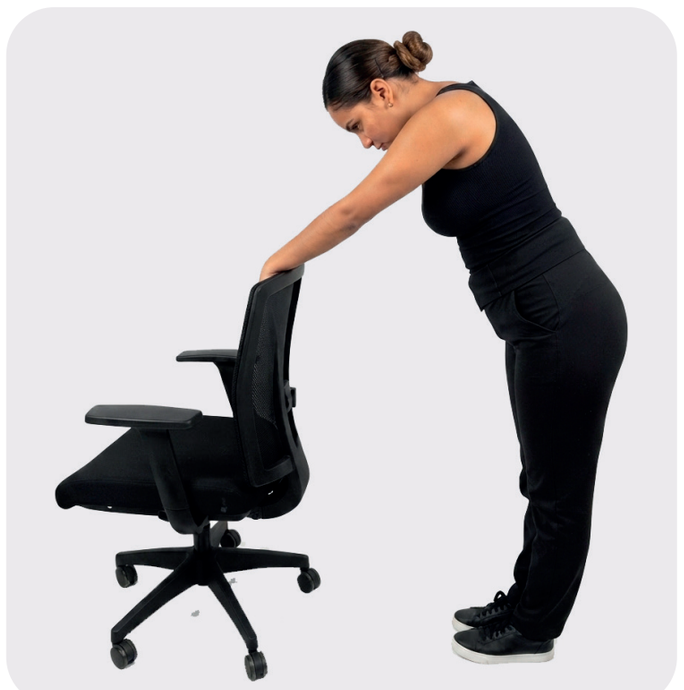






Apoyándose sobre una silla encorve la espalda.

Sostenga durante 10 a 15 segundos y regrese a su posición original.





Sentado en una silla, al exhalar incline el cuerpo hacia adelante desde la espalda baja, manteniendo la cabeza alineada y los brazos cayendo hacia el suelo.

Sostenga durante 10 a 15 segundos y regrese a su posición original

Extensión. En una silla
Sujétese de la silla; inspire, exhale y camine hacia atrás, baje el tronco, formando un ángulo de 90° con las piernas, y baje la pelvis.

Sostenga de 10 a 15 segundos.



PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso

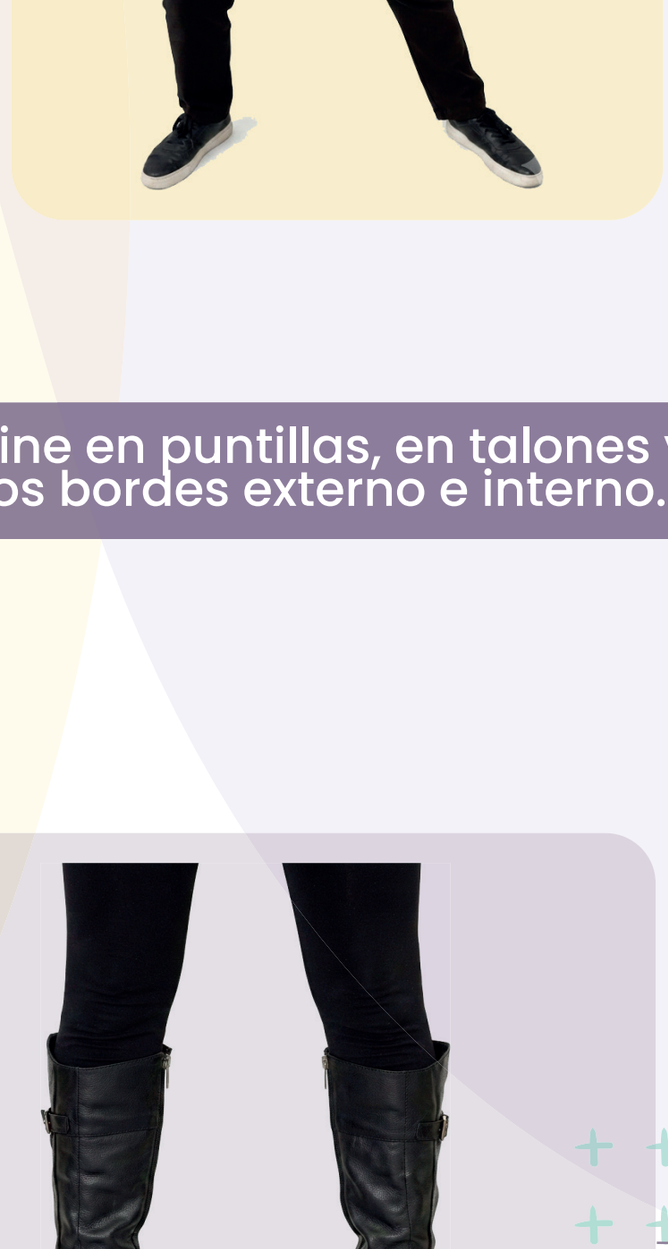
renuévate de energía

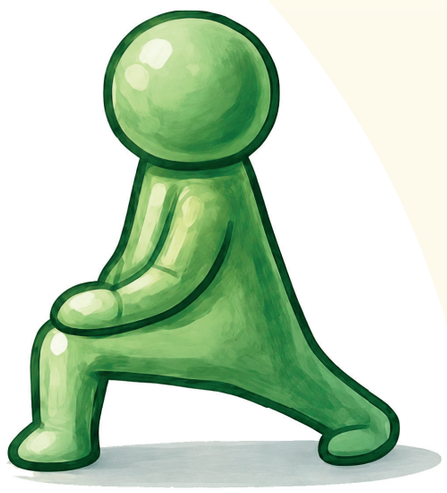
Para la cadera y miembros inferiores

El permanecer sentado durante tiempos prolongados puede producir fatiga en los músculos de la cadera y disminuir el retorno venoso de las piernas ocasionando la sensación de adormecimiento, cansancio, calambres y dolor.

De pie, con las piernas separadas, flexione una pierna y mueva el cuerpo hacia un lado.

Sostenga de 10 a 15 segundos.





Camine normal marcando las puntas y los talones.



Camine en puntillas, en talones y en los bordes externo e interno.

PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso

renuévate de energía

De pie, sostenido del espaldar de una silla, realice ejercicios con los movimientos indicados en las imágenes alternando con cada pierna.

Sostenga cada posición durante 10 segundos y repita el ejercicio cinco veces





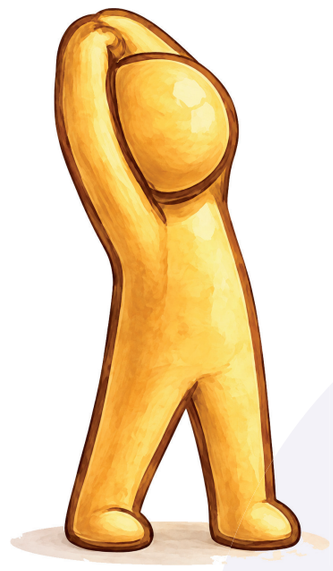




De pie, sostenido del espaldar de un silla, realice movimientos repetitivos pararse en puntas de pies.

Sostenga durante 5 segundos y repita el ejercicio cinco veces







PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso

renuévate de energía



Sentado, eleve una pierna hasta extenderla completamente.

Sostenga la posición durante 5 segundos y luego repita el ejercicio con la otra pierna. Realice estas combinaciones varias veces.

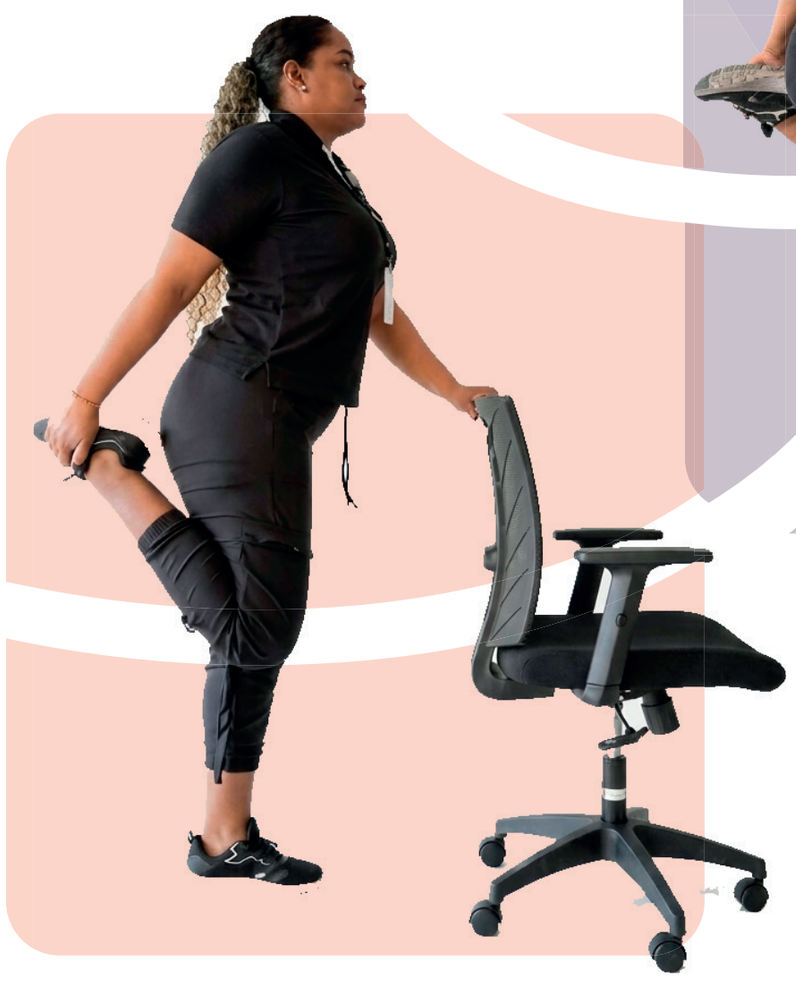




De pie, sostenido del espaldar de un silla, doble la pierna hacia atrás como lo indica la figura.

Alterne y sostenga durante 10 segundos. Repita el ejercicio cinco veces.





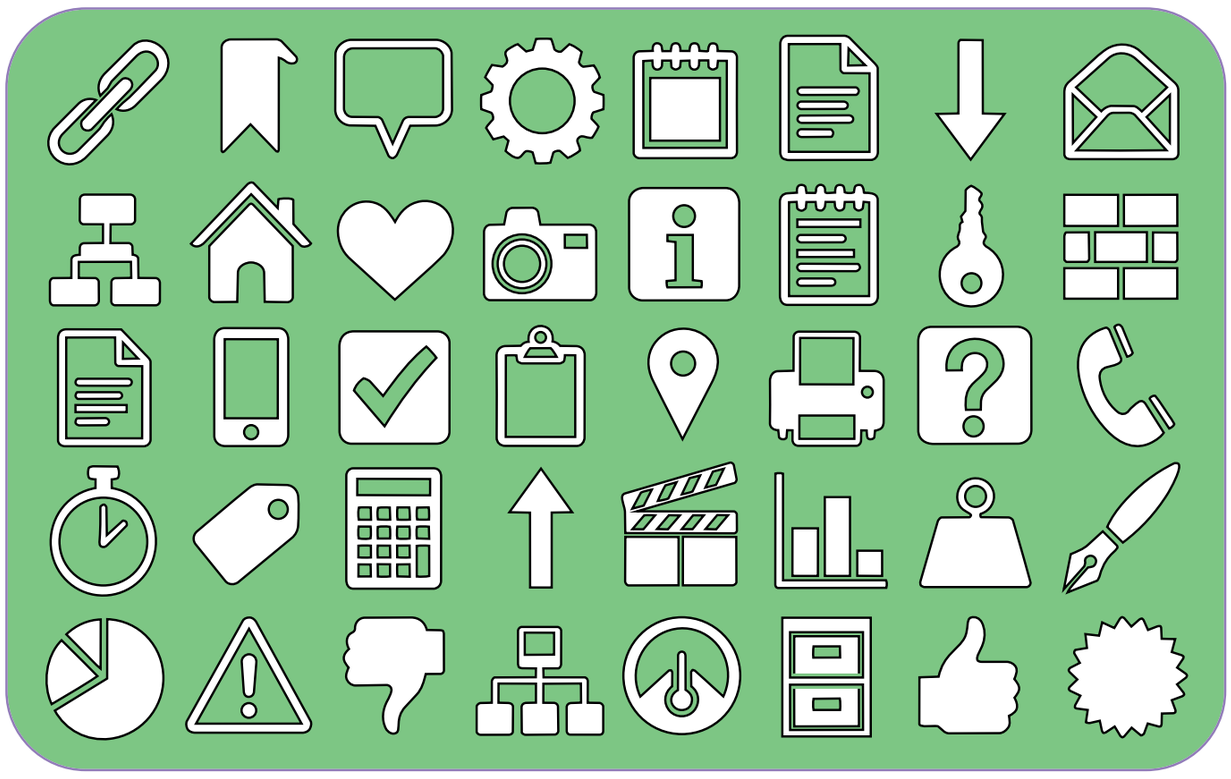


PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

Ejercicios de gimnasia cerebral

Ayudan a salir de la rutina, mejoran la capacidad de atención y concentración y permiten obtener un mayor desarrollo de la imaginación y la creatividad.

Encuentre el dibujo repetido





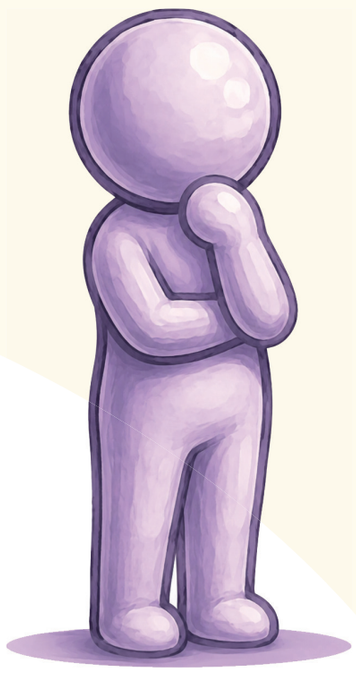
Mire el gráfico y diga el COLOR, no la palabra

AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
MORADO AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO MORADO
VERDE AZUL NARANJA

PAUSAS ACTIVAS

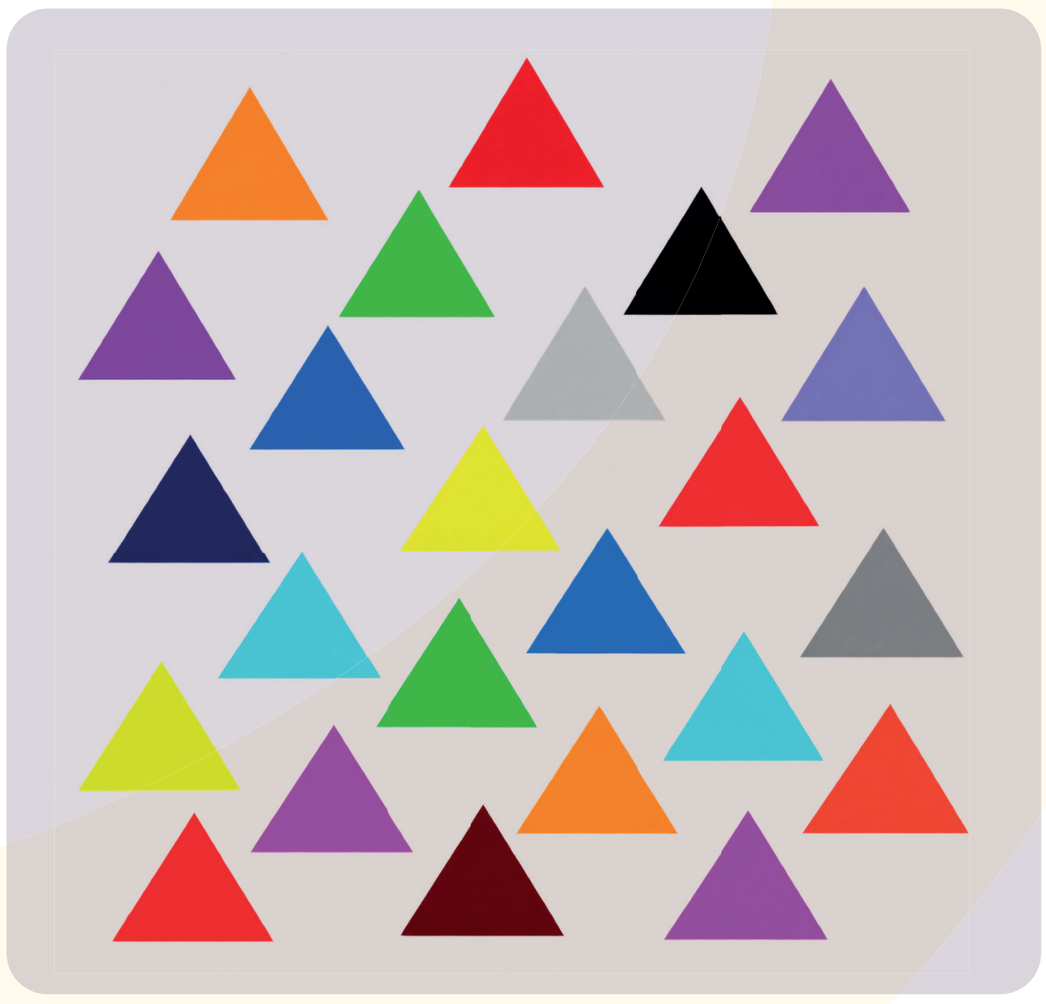
Tómate un descanso
renuévate de energía

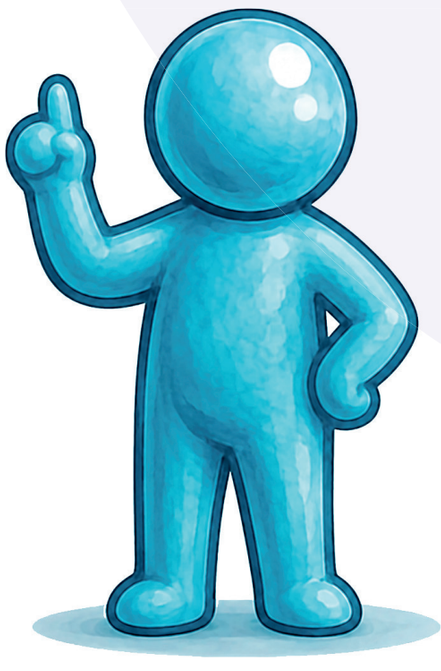
Adivina el refrán



1. 🐴🎁🚫👀👀😬
2. ➕💡😈👉👴👉😈
3. 🤔❓🔪🐱
4. 🐒👗👉👉🐒

¿De qué color hay más triángulos?





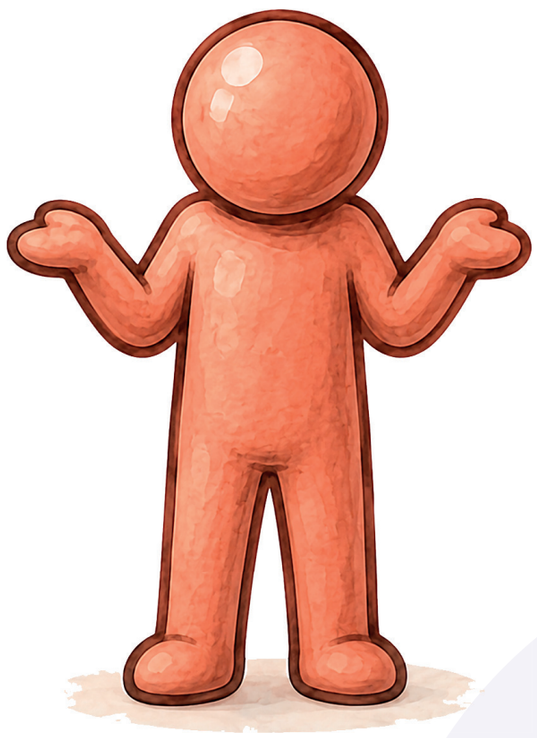
PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

Encuentre el animal repetido





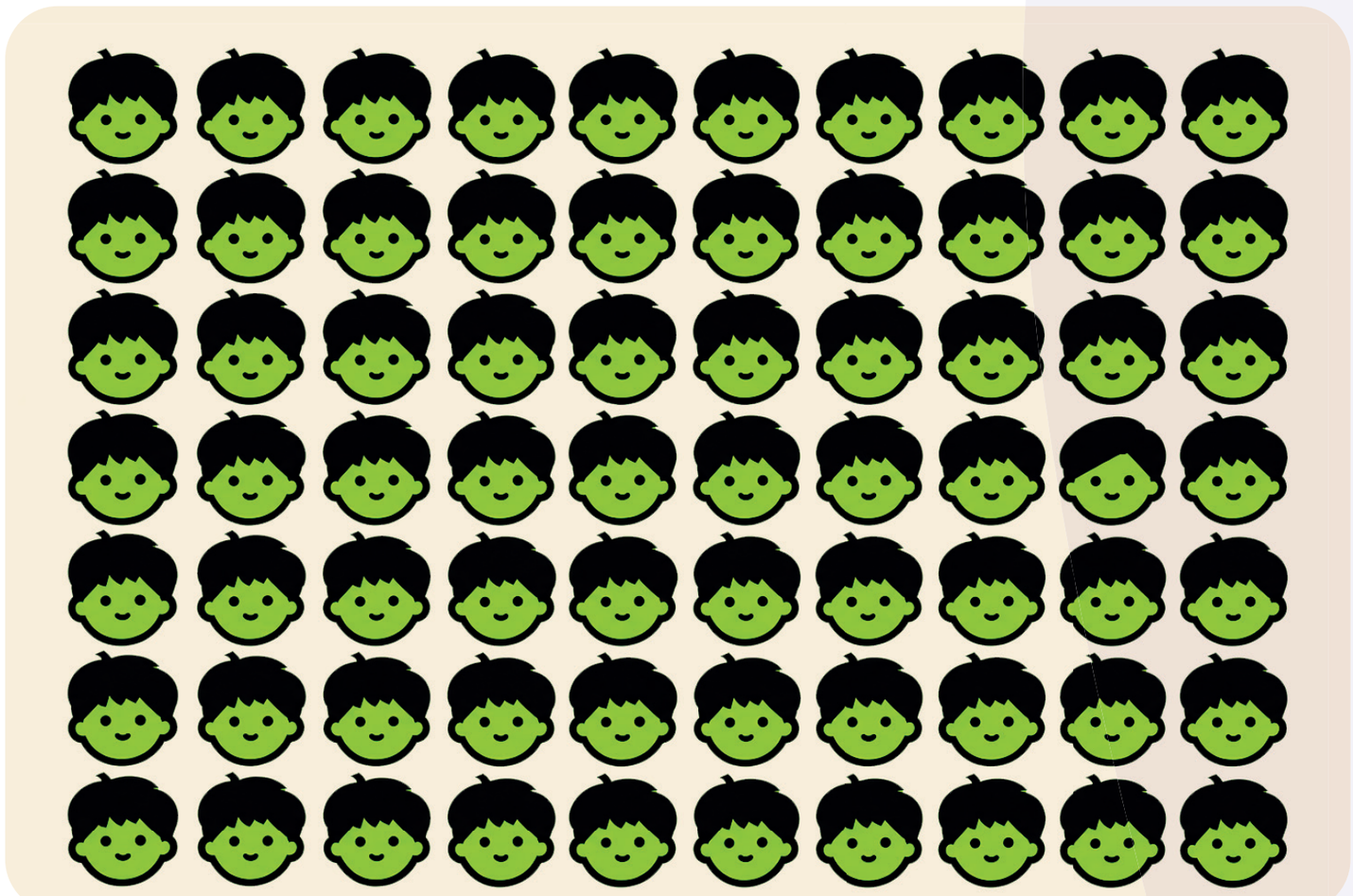
Encuentre el número que no se repite

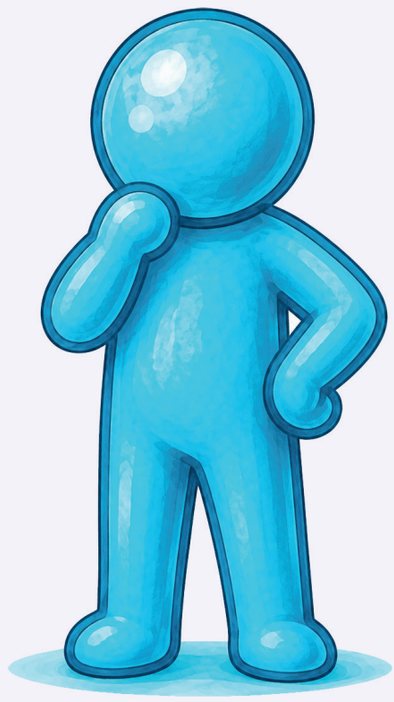




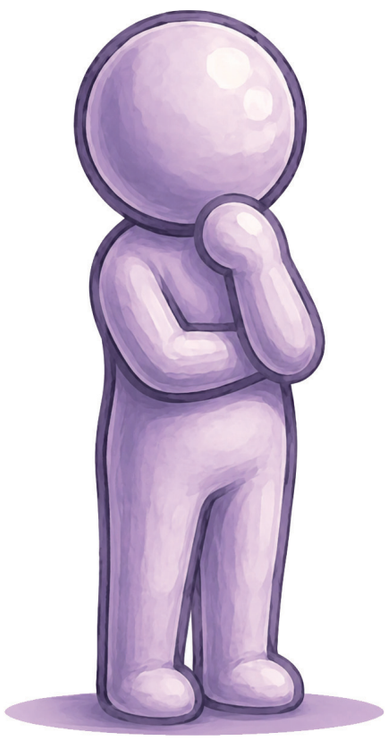
PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

Encuentre una cara distinta





Encuentre el dibujo repetido





PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

Ejercicios para evitar la fatiga visual

Comúnmente se desarrollan actividades que si bien no causan daño permanente a los ojos sí pueden provocar cansancio.

El uso del computador, por ejemplo, suele ser uno de los principales factores de fatiga visual, por lo que se recomienda realizar los siguientes ejercicios

En postura sedente, manteniendo la cabeza recta, mueva los ojos hacia todas las direcciones, según lo señalado a continuación, mientras exhala:

1. Hacia arriba
2. Hacia abajo
3. Hacia la derecha
4. Hacia la izquierda



Realice el ejercicio durante unos pocos segundos y vuelva a comenzar. Haga entre tres y cuatro repeticiones.

Sostenga un lápiz con la mano y, sin mover la cabeza, desplácelo de un lado a otro siguiéndolo con la mirada.



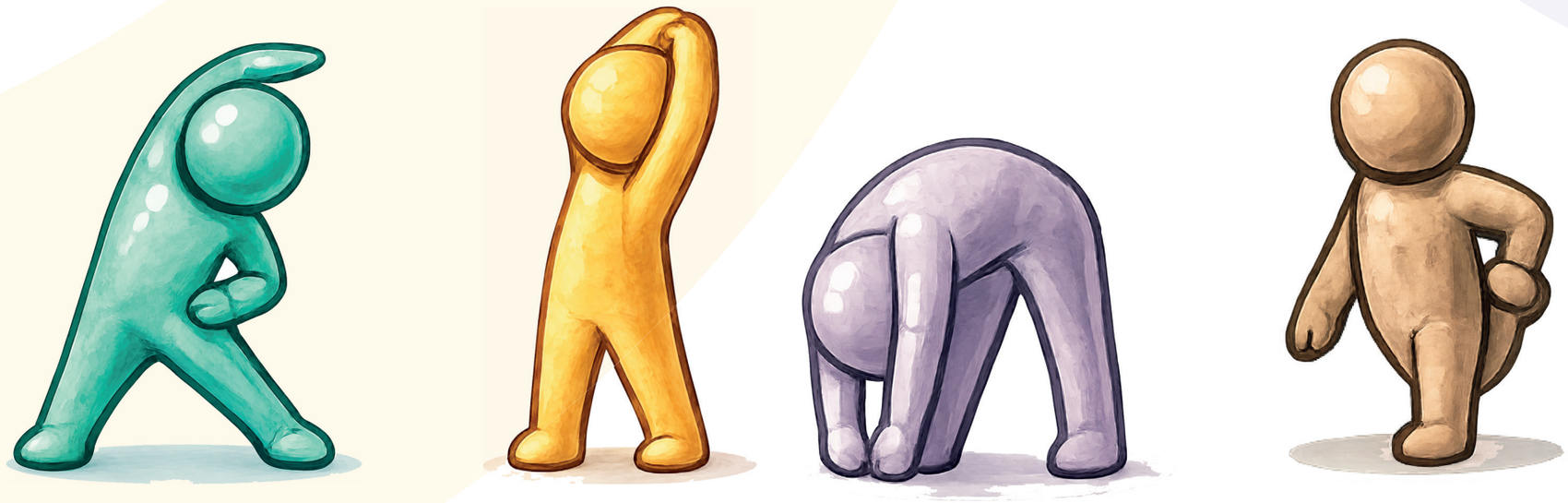
PAUSAS ACTIVAS Tómate un descanso renuévate de energía

Cierre los ojos fuertemente y manténgalos así durante unos segundos



Sostenga un lápiz con la mano y, sin mover la cabeza, acérquelo lentamente hacia usted. Luego aléjelo fijando la mirada en el lápiz.





PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso

renuévate de energía

PAUSAS ACTIVAS

1. Respiración consciente



¿Cómo hacerlo?

- Inhala profundamente por la nariz (4 segundos).
- Sostén el aire (2 segundos).
- Exhala lentamente por la boca (6 segundos).

Duración:
2 a 3 minutos.
Beneficio: disminuye ansiedad y activa la calma.

2. Técnica 5-4-3-2-1 (anclaje al presente)



¿Cómo hacerlo?

Identifica:

- 5 cosas que ves
- 4 que puedes tocar
- 3 que escuchas
- 2 que hueles
- 1 que saboreas

Duración:
3 a 5 minutos.
Beneficio: reduce pensamientos intrusivos y mejora el enfoque.

3. Visualización positiva



¿Cómo hacerlo?

- Cierra los ojos.
- Imagina un lugar tranquilo (playa, naturaleza, hogar).
- Conecta con sonidos, olores y sensaciones.

Duración:
3 minutos.
Beneficio: genera bienestar emocional y reduce el estrés.

4. Escaneo corporal



¿Cómo hacerlo?

- Cierra los ojos.
- Lleva tu atención desde los pies hasta la cabeza.
- Identifica tensiones y relaja cada zona.

Duración:

4 a 5 minutos

Beneficio:
mejora la conexión mente-cuerpo y libera tensión.

5. Pausa emocional consciente

¿Cómo hacerlo?

Hazte estas preguntas:

- ¿Cómo me siento en este momento?
- ¿Qué necesito ahora?
- ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?



Duración:

2 a 3 minutos

Beneficio:
favorece el autocuidado y la regulación emocional.

6. Sopa de letras

Instrucciones:

Encuentra las siguientes palabras relacionadas con el bienestar:

- ✓ CALMA
- ✓ ESPIRAR
- ✓ PAUSA
- ✓ EMOCIÓN
- ✓ EQUILIBRIO
- ✓ MENTE
- ✓ RELAJAR
- ✓ FOCO
- ✓ PENSAR

«Bienestar emocional»

C A L M A X R T P P A T O B F F G J X W
I M R Q T Y A F N C E M Q T C E Z C C V
E Q U I L I B R I O B A Q N P Q Z B V B M
M E N T E S A L U X A Z A Q S M R Y Z Q
O C I O N R E L A B I T R P L L A S S A T
C R E S P I R A R W O A U T R D R H J S
I F O C O P K M L Z S T F G D A D G S J
O P A U S A Q D C M A Q R Y V D Z A B
N R E L A J A R X Ñ Q R Y F I I Y B C A D

Duración: 5 minutos.

Beneficio: estimula la atención, memoria y desconexión del estrés laboral.

7. Sudoku básico

Instrucciones:

Completa la cuadrícula del 1 al 4 sin repetir números en filas, columnas o cuadros.



1			4
	4	1	
	1	4	
4			2

Duración:

5 minutos

Beneficio:

mejora la concentración, el pensamiento lógico y la agilidad mental.

8. Reto mental rápido

Instrucciones:



Ordena la palabra:

«NOICARIPSER»

_____

«AZAPU»

_____

Link: https://es.educaplay.com/

PAUSAS ACTIVAS
CLIMA LABORAL

Objetivo:

Fortalecer la comunicación, el trabajo en equipo y el ambiente organizacional promoviendo e implementando actividades de pausas activas que mitiguen la fatiga laboral.

1. Tingo, Tingo, Tango

Duración:

5 minutos

Aspectos por trabajar:

Comunicación, agilidad y creatividad.

Paso a paso:

Se conformarán grupos los cuales se ubicarán en círculo y se jugará «tingo, tingo, tango», actividad que consiste en pasar un objeto; la persona que tenga el objeto al momento de decir «tango» deberá compartir una experiencia en su cargo laboral, alguna meta que tenga o alguna enseñanza que quiera compartir con el grupo sobre su experiencia laboral en el Bienestar Familiar.



Al finalizar la actividad se realizará una reflexión dirigida por el moderador, quien expondrá la importancia de compartir las diferentes experiencias de cada colaborador para ampliar los conocimientos de todas y todos.

2. Colorín Colorado

Aspectos por trabajar: **Creatividad, agilidad mental, concentración y trabajo en equipo.**

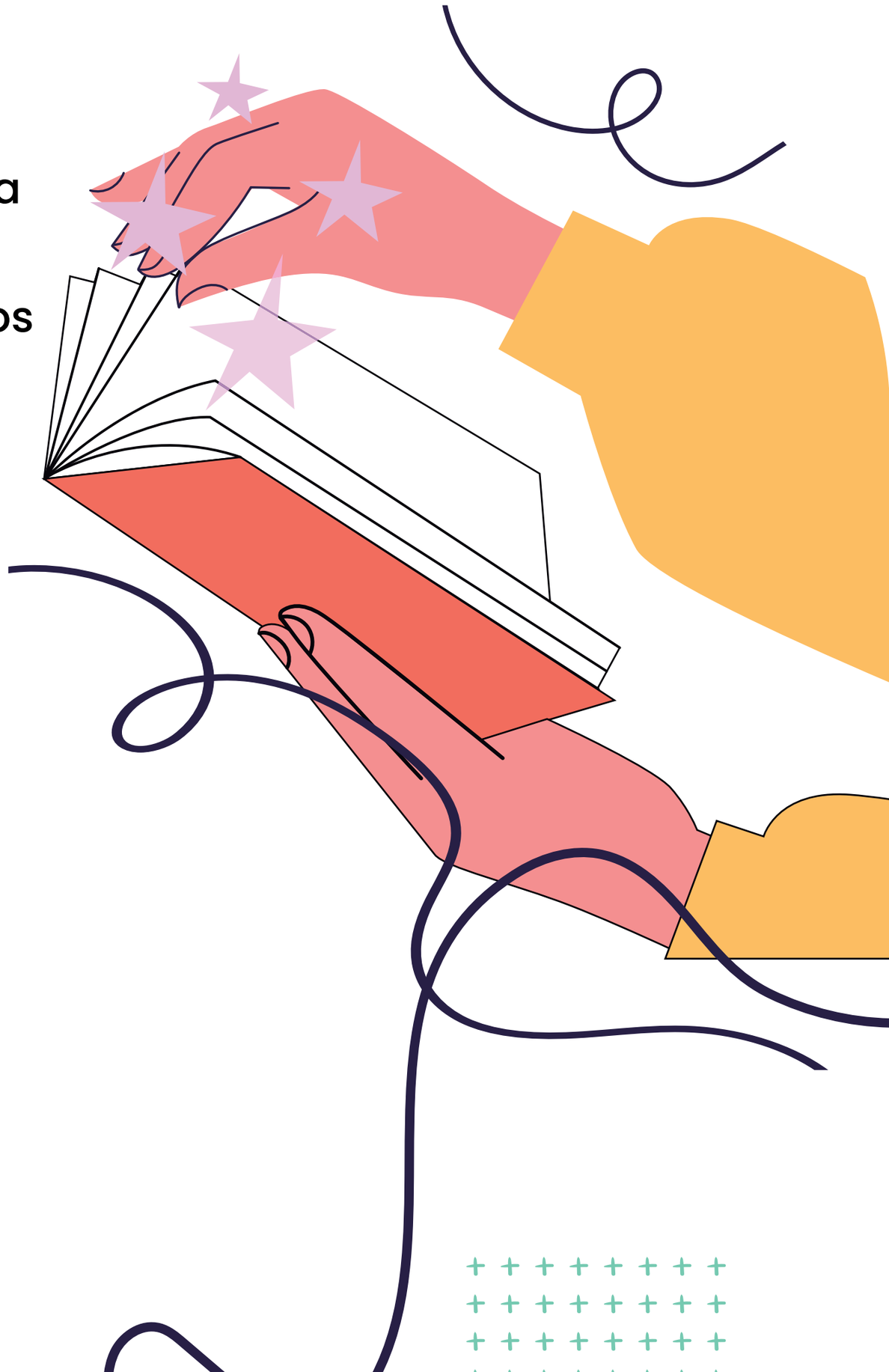
Paso a paso:

Duración:
5 minutos

Se dará inicio con una actividad rompehielos, que consiste en realizar grupos en los que se socializarán los nombres de los integrantes y cada uno se describirá con tres palabras. Asimismo, se explicará la importancia de trabajar en equipo.

La actividad consistirá en realizar dos equipos, se les dará una palabra, con ella cada integrante del grupo creará un cuento que tenga coherencia durante dos minutos, el equipo que mejor lo realice compartirá su experiencia y hará una reflexión sobre la importancia de saber trabajar en equipo.

Al finalizar la actividad se realizará una reflexión a cargo del moderador, quién explicará la importancia de trabajar en equipo y algunas estrategias para lograrlo.



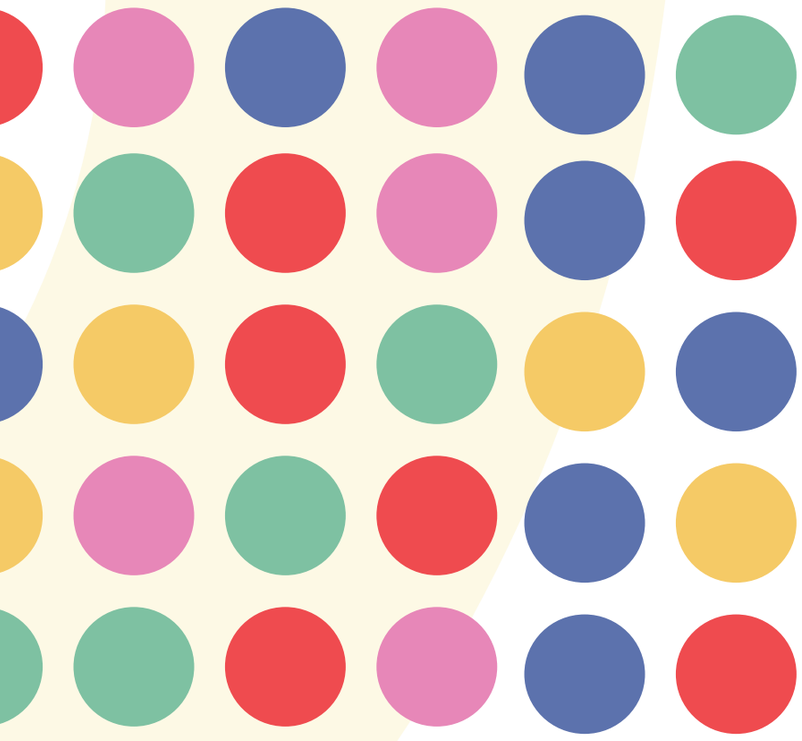
EJERCICIOS DE GIMNASIA CEREBRAL

1. Gimnasia con dedos

- Realiza cada movimiento con los dedos siguiendo las imágenes.
- Conviértelo en un reto: intenta aumentar la velocidad sin perder precisión.
- Practícalo diariamente para fortalecer la destreza y la agilidad mental.

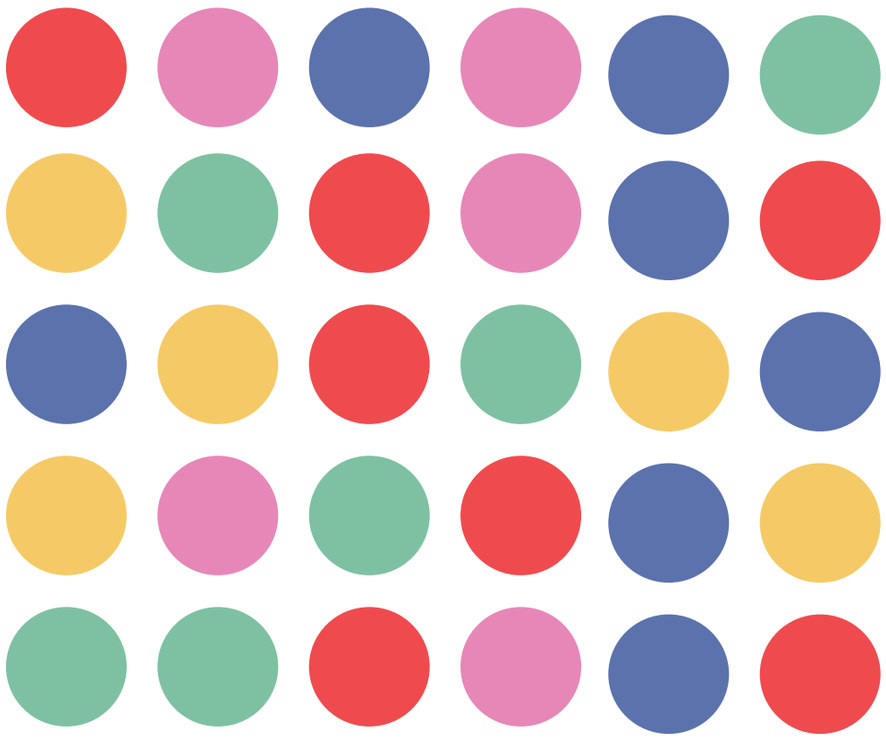
Gimnasia con dedos





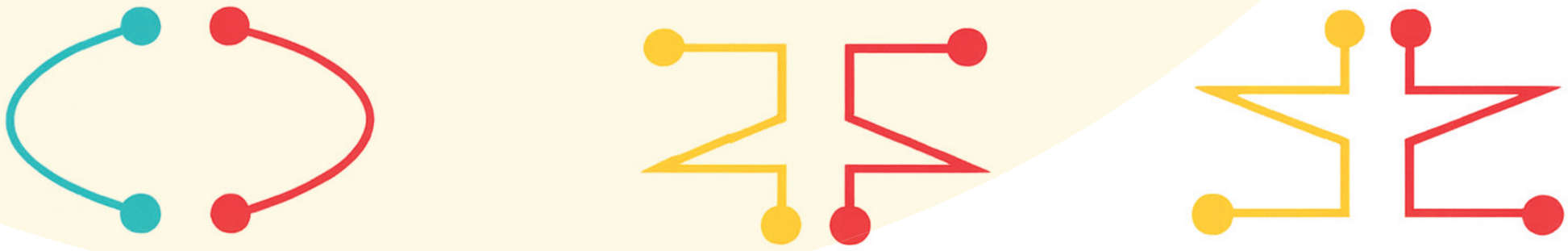
Gimnasia con dedos



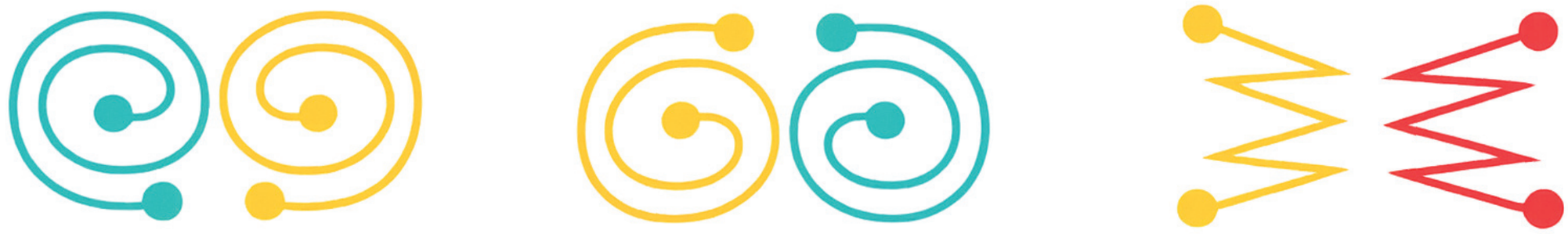


2. Trazos con las dos manos

TRAZAR CON LAS DOS MANOS



TRAZAR CON LAS DOS MANOS



3. Encuentra el ícono repetido

Gimnasia con dedos



PAUSAS ACTIVAS

Tómate un descanso
renuévate de energía

141
LÍNEA DE ATENCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN · EMERGENCIA · ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

@icbfcolombiaoficial @ICBFColombia @icbfcolombiaoficial ICBFColombia

BIENESTAR FAMILIAR