

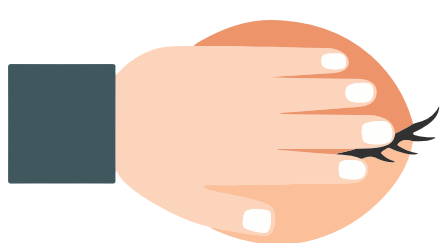
# Realiza pausas activas visuales

Eje de Seguridad y  
Salud en el Trabajo

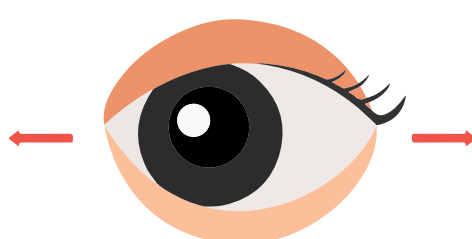


Estrategia Permanente  
de Innovación y Cambio  
Organizacional

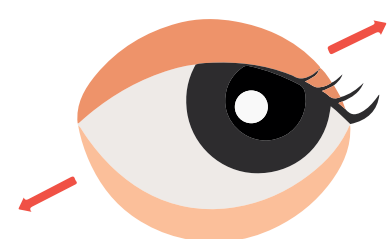
- **Parpadea:** durante 1 minuto con mucha frecuencia. Haz movimientos rápidos o lentos y deja los ojos cerrados por algunos segundos; este ejercicio normaliza la circulación sanguínea intraocular.
- **Dirige tu mirada hacia diferentes direcciones:** mueve los ojos de abajo hacia arriba (repite 6 veces). Mueve los ojos de izquierda a derecha (repite 6 veces) sin mover la cabeza.
- **Realiza círculos con los ojos:** primero de derecha a izquierda y viceversa y repite 6 veces; esto permite fortalecer los músculos oculares.
- Sostén un lápiz con la mano y, sin mover la cabeza, desplázalo de un lado a otro.
- Desvía tu atención por un momento para mirar por la ventana y apreciar un paisaje diferente.



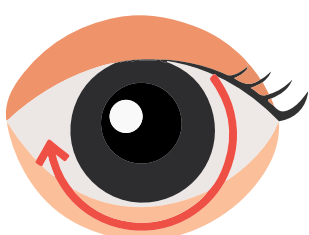
**PASO 1**  
**OSCURIDAD TOTAL**



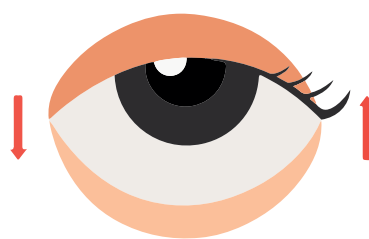
**PASO 2**  
**DERECHA-IZQUIERDA,**  
**IZQUIERDA-DERECHA**



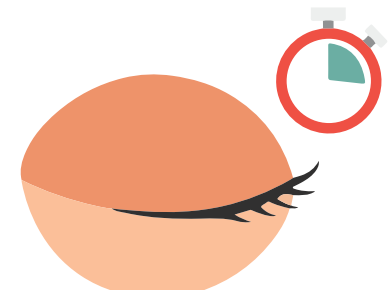
**PASO 3**  
**DE ESQUINA**  
**A ESQUINA**



**PASO 4**  
**ROTACIONES**



**PASO 5**  
**ARRIBA-ABAJO,**  
**ABAJO-ARRIBA**



**PASO 6**  
**DESCANSO**



**BIENESTAR  
FAMILIAR**