



# Introducción a las pausas visuales

Pausas y entorno que apoyan tu bienestar

*Personaje guía: Miguel*



[www.primerotuoficial.com](http://www.primerotuoficial.com)  
[hola@primerotuoficial.com](mailto:hola@primerotuoficial.com)  
Julian Ante



# Estrategias para la calma en la oficina

Los ojos trabajan sin descanso frente a pantallas, lo que genera cansancio y sequedad ocular.

Las pausas visuales permiten relajar la vista y prevenir la fatiga ocular en la oficina.

*Cuidar tus ojos es parte de cuidar tu salud laboral.*



[www.primerotuoficial.com](http://www.primerotuoficial.com)  
[hola@primerotuoficial.com](mailto:hola@primerotuoficial.com)  
Julian Ante



# Regla 20-20-20 para tus ojos

Cada 20 minutos, aparta la vista de la pantalla.

Mira un objeto a 20 pies de distancia (6 metros).

Mantén la mirada durante al menos 20 segundos.

*La regla 20-20-20 reduce la fatiga ocular y mejora tu concentración.*



[www.primerotuoficial.com](http://www.primerotuoficial.com)

[hola@primerotuoficial.com](mailto:hola@primerotuoficial.com)

Julian Ante

# Checklist de pausas activas simples

- ☑ Levantarse de la silla al menos una vez por hora.
- ☑ Caminar 1–2 minutos alrededor de la oficina.
- ☑ Estirar cuello y hombros suavemente.
- ☑ Mover muñecas y tobillos para activar la circulación.
- ☑ Hacer 3 respiraciones profundas antes de volver al trabajo.

*Las pausas activas previenen el cansancio físico y mental.*



# Comparativa: Oficina saludable vs. desordenada

Oficina saludable	Oficina desordenada
Buena iluminación natural o lámpara adecuada	Iluminación deficiente o excesiva
Espacio ordenado y despejado	Acumulación de papeles y objetos
Silla ajustada y cómoda	Silla dañada o mal ajustada
Ruido ambiental controlado	Ruido constante y molesto
Ventilación o aire fresco	Espacio cerrado sin ventilación

*Tu entorno de trabajo influye directamente en tu energía y concentración.*



# Guía práctica: cómo mejorar tu espacio laboral

- ✓ Asegura una iluminación adecuada (natural o lámpara de escritorio).
- ✓ Mantén tu escritorio ordenado, solo con lo necesario.
- ✓ Ajusta tu silla y monitor para una postura cómoda.
- ✓ Usa tapones o auriculares si trabajas en un entorno ruidoso.
- ✓ Ventila el espacio o toma pausas en lugares abiertos.

*Un espacio bien cuidado multiplica tu energía y claridad.*





## Cierre del kit 4.2

Tu espacio de trabajo influye en tu salud tanto como tu postura.  
**Organizarlo y cuidarlo es invertir en tu bienestar diario.**

*Primero Tú – Bienestar en la oficina*



[www.primerotuoficial.com](http://www.primerotuoficial.com)  
[hola@primerotuoficial.com](mailto:hola@primerotuoficial.com)  
Julian Ante