

# PAUSAS ACTIVAS

## para mejorar la salud docente



PERÚ

Ministerio de Educación



Siempre con el pueblo



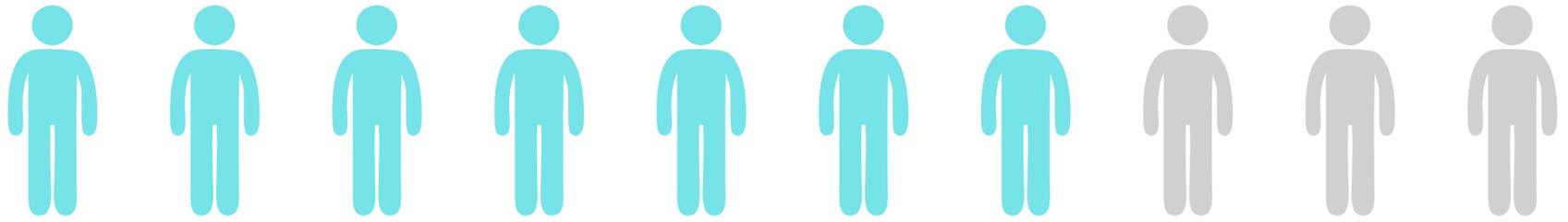
BICENTENARIO DEL PERÚ 2021 - 2024

## **Estimada/o docente:**

---

La actividad docente muchas veces conlleva permanecer de pie durante periodos prolongados, estar expuestos a situaciones de estrés y otras que pueden ocasionar problemas de salud. Por ello, desarrollar buenos hábitos durante la jornada laboral, como las pausas activas, permite reducir y evitar estos problemas. Desde el Minedu queremos brindarte unos consejos y recomendaciones para que puedas ejercer tu profesión con salud y bienestar.

# 1 ¿Sabías que...?



7 de cada 10 docentes en el Perú permanecen de pie siempre o casi siempre durante clase.

Esta cifra aumenta en los docentes de inicial a **81%**

**80%** de los docentes en áreas urbanas reportan que permanecen de pie la mayor parte del tiempo durante su jornada laboral.

# 2 ¿Qué son las pausas activas?

Las pausas activas son breves momentos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, en los que desarrollas hábitos que contribuyen a tu buena salud. Mediante las actividades y ejercicios que se te proponen, podrás reducir la fatiga laboral, los dolores en los músculos, huesos y articulaciones, así como el estrés laboral.

## 3

## Pausas activas para la actividad pedagógica

A continuación te proponemos una serie de ejercicios y actividades que puedes desarrollar en cada pausa, para que puedas reducir la fatiga y estrés laboral, así como los dolores en músculos, huesos y articulaciones de diferentes partes de tu cuerpo.

Existen dos formas de realizar estos ejercicios:

### RUTINAS DE EJERCICIOS

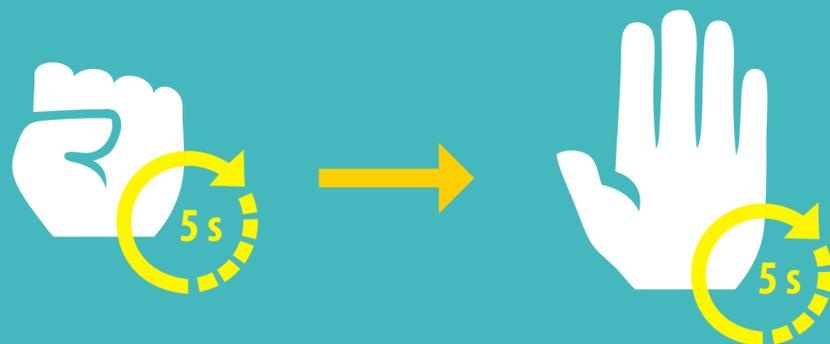
 **10 a 15** minutos al día.

### MICROPAUSAS

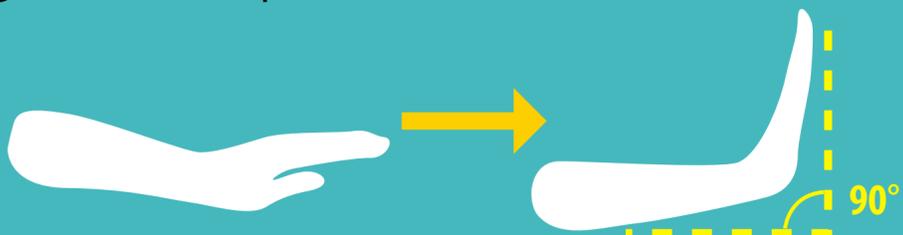
 **2 a 3** después de actividades prolongadas de más de 45 minutos, como escribir, permanecer de pie o estar sentado. Estos ejercicios también los puedes realizar con tus alumnos.

## A.- Manos

**1** Cierra tus manos lentamente formando puños durante unos 5 segundos. Luego, lentamente ábrelas y mantén tus dedos extendidos otros 5 segundos. Repite esta acción al menos 3 veces en cada pausa.



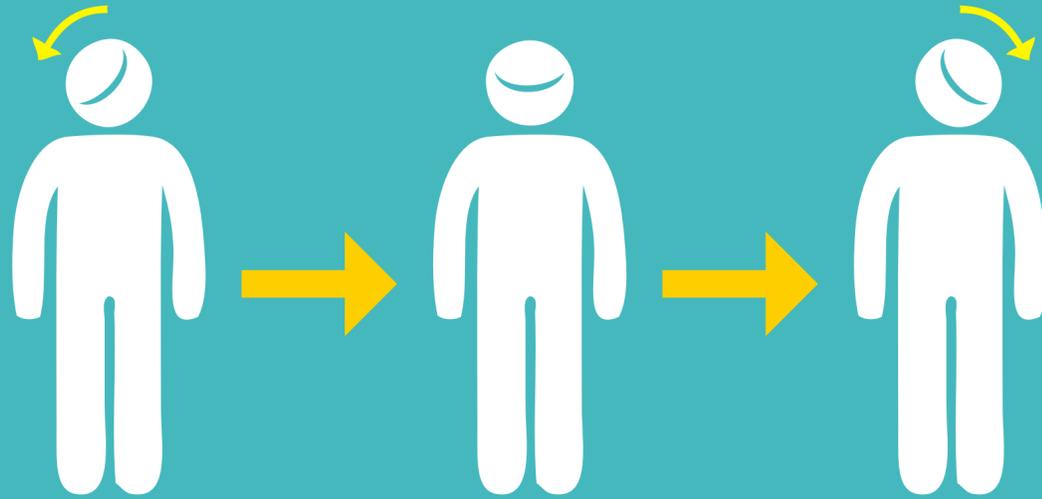
**2** Cierra tus manos lentamente formando puños durante unos 5 segundos. Luego, lentamente ábrelas y mantén tus dedos extendidos otros 5 segundos. Repite esta acción al menos 3 veces en cada pausa.



## B.- Cuello y los hombros

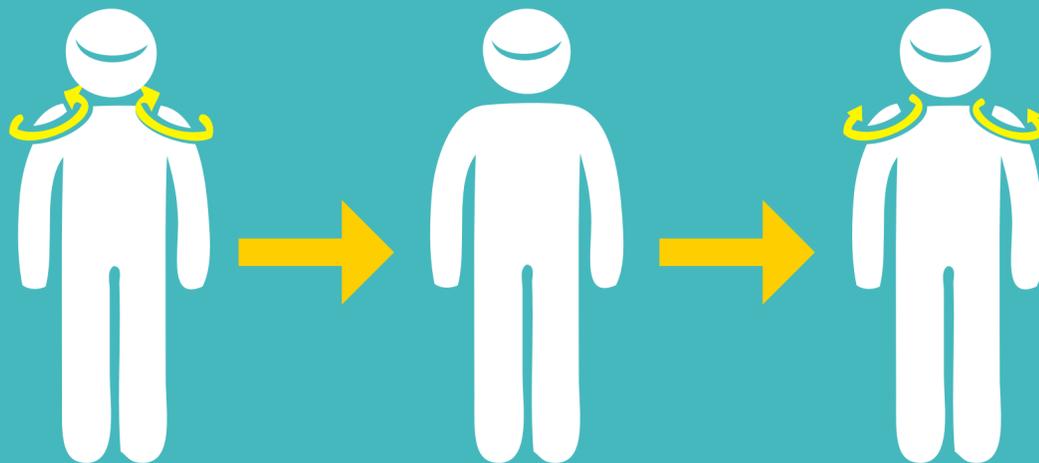
1

Rota tu cabeza lentamente hacia un lado manteniéndola 10 segundos, luego retorna a la posición original y continúa hacia el otro lado otros 10 segundos. Repite estos movimientos al menos 3 veces hacia cada lado.



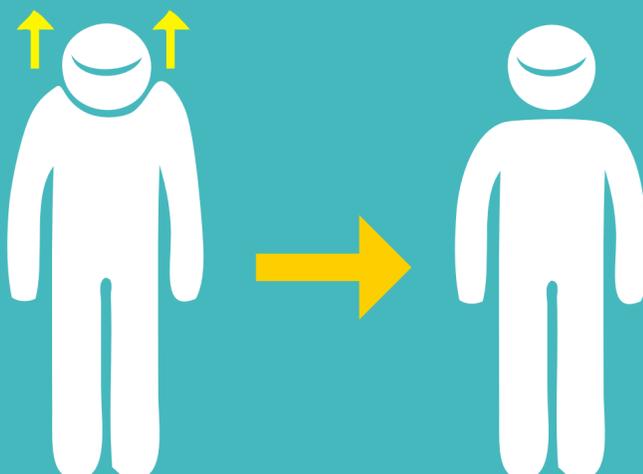
2

Mueve tus hombros en círculo, primero hacia adelante y luego hacia atrás. Repite este movimiento al menos 3 veces hacia cada dirección.



3

Eleva los hombros hacia tu cabeza, mantenlos en esa posición por 3 segundos y luego relájalos. Repite este movimiento al menos 3 veces.



## C.- Parte baja de la espalda

1

Estando de pie, con las manos en las caderas y los pies separados, empuja tus caderas ligeramente hacia adelante, mientras inclinas tus hombros hacia atrás. Mantén la posición entre 5 y 10 segundos.



2

Mientras estás sentado, cruza una pierna sobre la otra y gira el hombro opuesto hacia la pierna cruzada. Repite el mismo movimiento con la otra pierna y el otro hombro. Realiza este ejercicio al menos una vez por cada lado.





PERÚ

Ministerio  
de Educación

Calle Del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú

Teléfono: (511) 615-5800

[teescuchodocente.minedu.gob.pe](http://teescuchodocente.minedu.gob.pe)