



Educación
Continua

TALLER
PAUSA CON ENERGÍA

AGENDA

SEMANA 1: DEL 14 DE SEPTIEMBRE DE 2026 AL 18 DE SEPTIEMBRE DE 2026

PREVENCIÓN DE DESÓRDENES MUSCULOESQUELÉTICOS, REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y AUMENTO DE LA PRODUCTIVIDAD

Lunes, 14 de Septiembre del 2026

HORA	TEMÁTICA
14h00 a 18h00	Fundamentos de la pausa activa • ¿Qué son y por qué son obligatorias? • Beneficios: reducción de estrés, prevención de cervialgia/túnel carpiano, mejora de la postura. • Tipos: Preparatorias (inicio), Compensatorias (mitad de jornada), Relajación (final).

Martes, 15 de Septiembre del 2026

HORA	TEMÁTICA
14h00 a 18h00	Técnicas de movilidad y estiramiento • Ejercicios de cuello y hombros para liberar tensión. • Estiramientos de muñecas y manos (vital para uso de teclado/mouse). • Ejercicios de espalda y rotación de tronco sentado/parado. • Ejercicios de extremidades inferiores para activar circulación.

Miércoles, 16 de Septiembre del 2026

HORA	TEMÁTICA
14h00 a 18h00	Pausas visuales y mentales • Técnica 20-20-20 para fatiga visual: cada 20 minutos, mirar algo a 20 pies (6 metros) durante 20 segundos. • Ejercicios de respiración profunda y relajación muscular.

Jueves, 17 de Septiembre del 2026

HORA	TEMÁTICA
14h00 a 18h00	Implementación de las técnicas de movilidad, estiramiento y pausas activas y mentales en la FEAC-UNL • Cómo crear un "Comité de Pausas Activas" o líder de pausas. • Integración y registro de actividades.

Viernes, 18 de Septiembre del 2026

HORA	TEMÁTICA
14h00 a 18h00	Implementación de las técnicas de movilidad, estiramiento y pausas activas y mentales en la FEAC-UNL • Integración y registro de actividades. • Uso de recordatorios digitales.



Jaime Efrén Chillogallo Ordóñez
CAPACITADOR



Lucía Elizabeth Guamán Paladines
CAPACITADORA