

RECURSO GUÍA DE PAUSAS INTELIGENTES

Una herramienta práctica para implementar 3
micro-pausas de 5 a 10 minutos sin frenar la
operación.

AHORA
wellness

INTRODUCCIÓN

¿Qué vas a lograr aplicando esta guía en tu equipo?

Menos fatiga acumulada: interrumpir el desgaste antes de que impacte en errores y ausencias.

Más foco sostenido: recuperar atención en momentos críticos de la jornada.

Mejor clima operativo: bajar la reactividad y aumentar coordinación entre áreas.

PROTOCOLO BASE 3X10

Pausa 1 · Reset Físico (mañana)

- Movilidad de cuello, hombros y columna: 3 minutos
- Activación de piernas y postura: 3 minutos
- Respiración nasal lenta: 2-4 minutos

Objetivo: salir del piloto automático y prevenir tensión temprana.

Pausa 2 · Reset Cognitivo (mediodía)

- Descarga visual y respiración 4-6: 3 minutos
- Chequeo mental "seguir / parar / delegar": 3 minutos
- Priorización de 1 tarea crítica: 2-4 minutos

Objetivo: recuperar claridad y reducir dispersión.

Pausa 3 · Cierre de Turno (tarde)

- Liberación física breve: 3 minutos
- Respiración de salida + desaceleración: 3 minutos
- Micro cierre operativo y traspaso: 2-4 minutos

Objetivo: bajar errores de fin de jornada y mejorar transición.

Reglas de implementación

1. Definir horario fijo por equipo
2. Nombrar 1 líder facilitador por turno
3. Medir adopción semanal (participación y percepción de energía)
4. Ajustar cada 2 semanas según operación real

“EL MOMENTO EN QUE
DECIDES ACTUAR ES EL
MOMENTO EN QUE TODO
CAMBIA”

Ralph Marston

AHORA
wellness