



Organización
Internacional
del Trabajo

► Día mundial de la
seguridad y salud
en el trabajo 2024

¿Qué tal el trabajo?

Garanticemos un entorno
psicosocial saludable en el trabajo

Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo


La fatiga visual
constante no solo
cansa los ojos: agota
la mente, eleva el
estrés y reduce la
energía.


Dé vuelta a esta tarjeta y descubra
una nueva herramienta.


LA PAUSA

HORIZONTE

Cada 20 minutos

 Despegue la vista de la pantalla y busque un punto lejano (6 metros o más). Mírelo por 20 segundos.

 Cierre los ojos suavemente un par de veces para rehidratarlos.

 Aproveche para bajar los hombros, mover el cuello y romper la tensión que acumuló sin darse cuenta.

Ignorar las pausas pasa factura: fatiga, tensión y deterioro visual. Incorporarlas en la rutina no es un lujo, es prevención real para sostener la salud y el rendimiento.



Organización
Internacional
del Trabajo

► Día mundial de la
seguridad y salud
en el trabajo 2024

¿Qué tal el trabajo?

Garanticemos un entorno
psicosocial saludable en el trabajo

Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

La fatiga acumulada
es un peligro invisible
que afecta el
bienestar y la
seguridad de los
procesos.

Dé vuelta a esta tarjeta y descubra
una nueva herramienta.

Método 25/5



Durante 25 minutos, ejecute la tarea con cero distracciones. Eliminar la multitarea le protege contra el agotamiento cognitivo.



Tome 5 minutos para levantarse o caminar un poco. Este breve respiro permite que el cerebro se refresque y libere la tensión física acumulada.



Repita los pasos anteriores hasta 4 veces. Luego, tome un periodo de máximo 15 minutos para:

- Mirar a lo lejos para descansar la vista
- Realizar la rutina de pausas activas o camine para liberar la tensión acumulada
- Hidratarse

Prevenga el agotamiento y garantice que su capacidad de trabajo se mantenga al máximo durante toda la jornada.

COMPENSACIÓN ACTIVA



Cada 2 horas, invierta 5 minutos en activar el cuerpo y renovar la capacidad de atención y análisis



Ejecute la rutina de pausas activas para prevenir la sobrecarga en cuello, hombros, piernas y espalda



Rutina

El movimiento no solo libera la tensión física, sino que funciona como una pausa de higiene mental que reduce la carga cognitiva

AJUSTE SU PUESTO DE TRABAJO



Ajuste la silla para que los pies estén apoyados y las rodillas formen un ángulo de 90°



Ubique la pantalla a la altura de los ojos para evitar inclinar el cuello



Mantenga brazos y muñecas alineados, y los hombros relajados

Escanee el código y aprenda a ajustar su espacio.



Un espacio cómodo favorece el bienestar, mejora la concentración y reduce la carga mental durante la jornada.



Garanticemos un entorno
psicosocial saludable en el trabajo

Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

El trabajo en equipo es clave para el bienestar. Solicitar apoyo en las tareas no solo mejora los resultados, también reduce la fatiga y el estrés físico.

Dé vuelta a esta tarjeta y descubra una nueva herramienta.

LA PAUSA DE CONEXIÓN



Contacto: Pregúntele a un colega: “¿Cómo va su día?” antes de hablar de trabajo.



Escucha activa: Escuche sin juzgar durante 1 minuto; esto contribuye a reducir los niveles de cortisol.



Pedido claro: Si se siente sobrecargado, solicite ayuda específica en una tarea pequeña.

El apoyo mutuo no solo facilita la tarea, también reduce el impacto del estrés en el cuerpo



Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo

Estar “siempre conectado” impide que el sistema descanse. Esto afecta el sueño, el estado de ánimo y la salud a largo plazo.

Dé vuelta a esta tarjeta y descubra una nueva herramienta.

DESCONEXIÓN



Cierre digital: Al finalizar la jornada, desconéctese y aproveche el tiempo personal.



Orden físico: Ordene y limpie el escritorio. Un espacio despejado le indica al cerebro el fin de la jornada.



Ancla de salida: Antes de salir, estire los brazos y repita mentalmente: "Trabajo terminado por hoy".

Aprender a desconectar al final del día es un compromiso vital con el descanso y la salud.