

EJERCICIOS Y PAUSAS VISUALES



1. Cuando los realices, asegúrate de no mover la cabeza y mantener tu cuello sostenido pero relajado. Repetir la secuencia seis veces, y al finalizar la serie parpadea varias veces.



2. Frota las manos durante unos minutos hasta que entren en calor y pónsalas ahuecadas encima de los ojos, estos deben permanecer cerrados. Las bases de las palmas se apoyan en las mejillas, y los dedos unidos para no dejar traspasar la luz deberán tocar la frente. Respira durante un minuto de forma lenta y profunda.



3. Sitúa el dedo delante del rostro a 30 cm.
Inspirar: enfoca el dedo
Espirar: mira al horizonte y relaja.



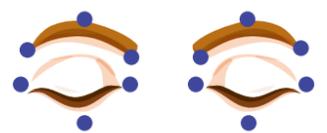
4. Sitúa el dedo delante del rostro con el brazo estirado
Inspirar: enfoca el dedo.
Espirar: mira al horizonte y relaja.



5. Mueve los ojos en todos los sentidos según lo indica la gráfica.



6. Antes de empezar el automasaje es conveniente lavarte las manos con agua y jabón. Durante el masaje los ojos se mantienen cerrados y relajados. El masaje se realiza en los dos ojos a la vez, utilizando una o dos manos hasta que el punto estimulado entre en calor.



UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA

Calle 12 n.º 0-07 este, Bogotá, D. C., Colombia
PBX 341 9900, 342 0288, 342 5264 y 282 6066

DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Edificio D, pisos 3-4, extensión: 4212
emergencias@uexternado.edu.co



SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO