

Micropausas conscientes

Beneficios para recargar energía y aumentar bienestar



Las micropausas pueden realizarse sin abandonar el puesto de trabajo.

Las micropausas son especialmente eficaces cuando:

- son intencionales (atención plena, respiración)
- cuentan con apoyo organizativo y parten de un liderazgo saludable.

Una **micropausa** es una pausa breve, intencional y planificada, de corta duración (habitualmente entre 1 y 5 minutos), realizada durante la jornada laboral, cuyo objetivo es facilitar la recuperación física, cognitiva y/o emocional de las personas trabajadoras sin interrumpir de forma significativa el flujo de trabajo.

A diferencia de las pausas formales (comida, descansos reglados), son flexibles y adaptadas a las necesidades del momento.

Una **micropausa consciente** es una micropausa en la que la persona trabajadora **dirige su atención al cuerpo, la respiración o el momento presente**, con el objetivo de prevenir la acumulación de fatiga, reducir el estrés, y favorecer la autorregulación y el bienestar psicológico.



Las micropausas

- Forman parte del tiempo de trabajo;
- no sustituyen descansos legales ni pausas reglamentarias;
- tienen un objetivo preventivo y de promoción de la salud;
- están orientadas a la recuperación, no a la desconexión prolongada;

Algunos ejemplos para la práctica de micropausas conscientes

- Practica un estiramiento suave en el puesto.
- Cambia de foco visual (mira a lo lejos).
- Favorece pequeñas conversaciones informales de carácter no laboral.
- Levántate a beber agua o comer un tentempié.
- Muévete y camina unos metros en las inmediaciones del puesto de trabajo.
- Realiza una respiración consciente o una micro-meditación guiada con la ayuda de este audio.



Cómo integrarlas en la rutina diaria

- Organizar el trabajo con margen para la realización de pausas.
- Programar recordatorios (alarmas, apps).
- Asociar pausas a la finalización de tareas específicas (ej. tras enviar un correo).
- Disponer de espacios específicos para realizarlas.
- Promoción y apoyo por parte de la empresa.

Frecuencia recomendada

Si bien es necesario ajustar la frecuencia según el tipo de puesto de trabajo (oficina, atención al público, personas con equipos a cargo, tareas con requerimientos de atención elevada, etc.) la evidencia disponible sugiere en términos generales:

- 1 micropausa cada 60 minutos de trabajo continuado.
- Duración orientativa: 1–3 minutos cuando son conscientes.



Las micropausas no son tiempo perdido: son una medida preventiva eficaz para reducir la fatiga mental, mejorar el bienestar y mantener el rendimiento y la seguridad.



MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026

