

# PAUSAS ACTIVAS LABORALES

SECRETARÍA DE  
SERVICIOS EDUCATIVOS  
DIRECCIÓN DE ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS

## “OFICINA POR OFICINA”

### ENLACE INSTITUCIONAL

BLANCA SUAREZ AGUILAR  
[culturafisicadad@ipn.mx](mailto:culturafisicadad@ipn.mx)  
[bsuareza@ipn.mx](mailto:bsuareza@ipn.mx)  
5557296000 ext. 54684

### UBICACIÓN

A un costado de las oficinas  
de la alberca en Zacatenco

### SEDES Y HORARIOS

#### Periodo: enero-diciembre 2026

Secretaria de Servicios Educativos (SSE)  
lunes y viernes 10 h  
División de Recursos Humanos (DRH) lunes  
y viernes 10:30 h  
Secretaria de Programación y Presupuesto  
(SPP) lunes y viernes 13 h  
Capital Humano (CH) lunes y viernes 11 h  
Dirección de Recursos Financieros (DRF)  
lunes y viernes 11 h  
Dirección de Recursos Financieros (DRF)  
lunes y viernes 12 h  
Centro Nacional de Computo (CENAC) lunes  
y viernes 12 h  
Dirección de Apoyo a Estudiantes (DAES)  
lunes y viernes 10 h  
Dirección de Administración Escolar (DAE)  
lunes y viernes 9:30 h  
Dirección de Formación e Innovación DFIE  
(CEGET-DSA-SFD Y PAAE-CH) lunes y viernes  
11 a 12:30 h  
Dirección de Servicios Empresariales y  
Transparencia Tecnológica (DSETT) viernes  
10 h  
Centro Interdisciplinario de Ciencias de la  
Salud (CISC) Unidad Santo Tomas martes  
11:30 a 12:30 h

### DESCRIPCION

Las pausas activas laborales son breves lapsos, que van de 10 a 15 minutos durante la jornada de trabajo, destinados a realizar una serie de ejercicios físicos leves, estiramientos, actividades lúdicas y/o técnicas de relajación, con el objetivo de romper la monotonía del sedentarismo, reducir la tensión muscular y disminuir el estrés, dando como resultado un aumento de la concentración y de la productividad.

#### Beneficios

- Mejora de la circulación sanguínea: Ya que ayudan a estimular la circulación, lo que, a su vez, mejora la distribución de oxígeno y nutrientes en todo el cuerpo.
- Reducción del estrés y la tensión: Alivia la tensión acumulada en el cuello, los hombros y la espalda, reduciendo así el estrés y la incomodidad física que a menudo acompañan a las jornadas laborales prolongadas.
- Aumento de la energía y la concentración.
- Fortalecimiento de la salud postural: Al realizar ejercicios que implican movimientos suaves y estiramientos puede contribuir a mantener una mejor postura corporal, lo que a su vez puede prevenir problemas musculoesqueléticos relacionados con la mala postura.
- Prevención de problemas de salud a largo plazo.