



Plan semanal de pausas visuales

Checklist imprimible para reducir la fatiga ocular

Recurso educativo. No sustituye evaluación ni tratamiento médico. Si presentas dolor ocular, visión borrosa persistente, destellos o pérdida de visión, consulta con un profesional sanitario.

Objetivo del plan

Realiza 1–2 ejercicios en cada bloque de trabajo (mañana, mediodía y tarde). Duración total por pausa: 2–5 minutos.

Sugerencia Combina ejercicios de enfoque (lejos–cerca), relajación (palming, respiración) y movilidad (ojos en ocho, cuello/hombros).

Plan de lunes a domingo

Lunes

- Bloque 1: Palming + Parpadeo rítmico
- Bloque 2: Lejos–cerca + Cuello/Hombros
- Bloque 3: Ojos en ocho + Periferia
- Extra: Respiración diafragmática (reuniones largas)

Martes

- Bloque 1: Lejos–cerca + Parpadeo
- Bloque 2: Ojos en ocho + Cuello/Hombros
- Bloque 3: Periferia + Respiración

Miércoles

- Bloque 1: Palming + Lejos–cerca
- Bloque 2: Parpadeo + Periferia
- Bloque 3: Ojos en ocho + Respiración

Jueves

- Bloque 1: Lejos–cerca + Ojos en ocho
- Bloque 2: Palming + Parpadeo
- Bloque 3: Cuello/Hombros + Respiración

Viernes

- Bloque 1: Periferia + Parpadeo
- Bloque 2: Lejos–cerca + Cuello/Hombros
- Bloque 3: Palming + Respiración

Sábado

- Bloque 1: Aire libre (10–20 min) + Parpadeo
- Bloque 2: Lejos–cerca (opcional) + Cuello/Hombros
- Bloque 3: Respiración + Palming

Domingo

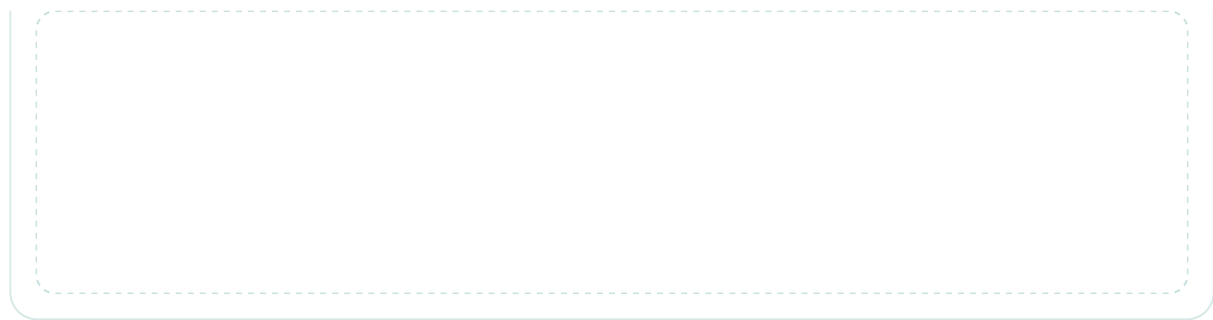
- Bloque 1: Ojos en ocho (suave) + Periferia
- Bloque 2: Paseo/visión lejana + Parpadeo
- Bloque 3: Palming + Respiración

Cómo usar este plan

- Frecuencia: aplica una pausa breve cada 60–90 minutos de pantalla.
- Intensidad: sensación de alivio, sin dolor ni mareo.
- Entorno: ajusta iluminación y brillo; hidrátate; ventila la sala.
- Registra tus notas al final del día para detectar patrones.

Notas diarias

Escribe sensaciones, horarios que mejor te funcionaron y recordatorios.



© Elena Roldán — consejosvendo.com

Este recurso acompaña el artículo “Ejercicios para descansar la vista: 7 prácticas rápidas y efectivas”.