



BENEFICIOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas son un período de recuperación del cuerpo, posterior a los estados de tensión por consecuencia de carga física laboral. Y definitivamente son las opciones más simples para mejorar la salud y eficiencia laboral.



¿QUÉ BENEFICIOS NOS BRINDAN LAS PAUSAS ACTIVAS?

Son recomendables períodos de 5 minutos de pausas activas cada dos horas de trabajo, mínimo 2 veces al día.

A continuación te presentamos los siguientes beneficios:

Mejora la Capacidad de Atención



Nos permite trabajar de manera más óptima y efectiva en las tareas encomendadas.

Previene el estrés crónico



Permite una apertura mental a organizarnos y generar soluciones a conflictos de forma efectiva.

Activa nuestra circulación sanguínea



Permitiendo que estos oxigenen y reciban mejor los mensajes desde nuestro sistema nervioso.

Mejora el funcionamiento



De nuestro sistema e incrementa la productividad en el trabajo.



RECOMENDACIONES

- Sube y baja escaleras.
- Masajea la zona de tu cuello y hombros.
- Practica ejercicios de respiración, coordinación y estiramientos, puedes hacerlo solo(a) o con tus compañeros de trabajo.
- Si tiene acceso para hacerlo, sal a caminar por los corredores de la oficina.

¡Muévete y vive sano!