



¡Pausas Activas para recargar Cuerpo y Mente!



Beneficios de las Pausas Activas:

Mejora la Productividad: Incrementa la concentración y el rendimiento laboral.

Reduce el Estrés: Alivia la tensión acumulada durante las horas de trabajo.

Fomenta la Salud Física: Ayuda a prevenir problemas musculares y mejora la circulación sanguínea.

Estimula la Creatividad: Un breve descanso puede revitalizar la mente, promoviendo nuevas ideas.

¡Intégralas en tu Rutina Diaria!

Pausa Activa 1: Estiramientos

Realiza estiramientos suaves para liberar la tensión en cuello, hombros y espalda.

Pausa Activa 2: Respiración Profunda

Toma unos minutos para respirar profundamente. Inhala lentamente, retén el aire y exhala pausadamente.

Pausa Activa 3: Movimiento Corporal

Levántate y realiza movimientos simples como caminar en el lugar, balancear los brazos o girar la cintura.

Pausa Activa 4: Ejercicios Oculares

Descansa la vista con ejercicios oculares. Mira hacia arriba, abajo, izquierda y derecha, y realiza círculos con los ojos.



Consejos Importantes:

Frecuencia: Realiza pausas cortas cada hora para mantener la energía y concentración.

Personaliza: Adapta las a tus necesidades y preferencias.

Invita a tus compañeros: ¡Las pausas activas son más divertidas si se hacen en grupo!



¡Cuida de Ti Mismo,
Incluye Pausas
Activas en tu Día!

