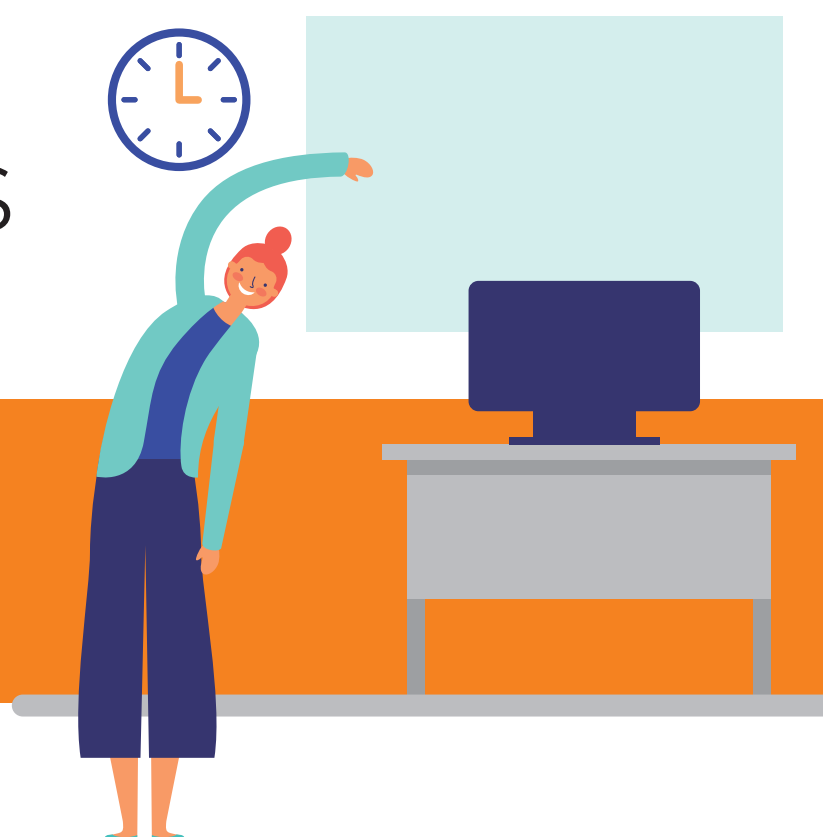




Beneficios de realizar **pausas activas:**



- 1) Rompen con la rutina del trabajo.
- 2) Mejoran la condición del estado de salud porque aumentan la circulación, la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y oxigenan los músculos y tendones.
- 3) Incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, fortalecen la autoestima, previenen lesiones mentales asociadas al estrés e inspiran la creatividad.

¿Qué debes tener en cuenta para realizar las pausas activas?

- La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
- Mantén siempre una postura de relajación.
- Concéntrate en los músculos y articulaciones que vas a movilizar o estirar.
- Siente el estiramiento.
- No debe haber dolor.
- Realiza los ejercicios de manera suave y pausada.

¡Recuerda realizar las pausas activas al comenzar y finalizar la jornada y cada dos o tres horas durante el día!