

PAUSAS ACTIVAS

¿Qué es una pausa activa?

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.



Metodología:

1. Favorece el cambio de posturas y rutina.
2. Libera estrés articular y muscular.
3. Estimula y favorece la circulación.
4. Mejora la postura.
5. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
6. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
7. Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
8. Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
9. Mejora el desempeño laboral.

