



COPASST

**CENTRO EDUCATIVO LAS PLAYAS Y SUS
SEDES PATIO Y SAGRADO CORAZÓN**

¿SABÍAS QUE LAS PAUSAS ACTIVAS MEJORAN TU SALUD?

El agotamiento laboral puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, además de estrés y desmotivación.

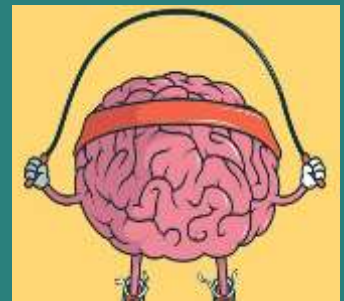


¿Que son las pausas activas?

Son periodos de recuperación del cuerpo en los que se realizan ejercicios de elongación y estiramiento durante 10 o 15 minutos mínimamente dos veces al día.

Beneficios de las pausas activas

- Disminuyen el cansancio
- Permiten el cambio de posturas.
- Liberan el estrés muscular y articular.
- Mejoran el desempeño laboral.
- Disminuyen los niveles de estrés.
- Activan la circulación sanguínea.
- Rompen la rutina de trabajo.





¿Qué ejercicios puedes realizar?

- Sal a caminar a un parque o por los corredores de tu lugar de trabajo.
- Cambia de enfoques visuales periódicamente.
- Inclina la cabeza hacia el hombro, estirando lateralmente el cuello.
- Entrelaza las manos por detrás de la cabeza y baja el cuello.
- Lleva el brazo hacia atrás tratando de tocar la espalda y sostén el codo con la otra mano.
- Estando de pie, sube la rodilla al pecho.
- Pon música y baila.
- Levanta los talones, pon el peso sobre los dedos y camina 10 pasos.



Recomendaciones

- Trata de usar las escaleras para desplazarte.
- Realiza pausas activas todos los días mínimo dos veces.
- Mantén una respiración profunda y normal.