

Pausas Activas

Pausas Activas

Son “pequeñas” interrupciones de una actividad laboral dentro de la jornada de trabajo para realizar diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, el estrés y prevenir trastornos osteomusculares.

Beneficios...

- Evitan la monotonía.
- Promueven el auto cuidado.
- Permiten relajar los músculos.
- Relajarse mentalmente.
- Ello lleva a que la tarea se reanude con mejor actitud.