

# BENEFICIOS DE PAUSAS ACTIVAS

Andrea Calderón Rico

Terapeuta respiratoria Especialista en prevención de riesgos laborales



# Beneficios de pausas activas

## PAUSAS ACTIVAS

- \* períodos de descanso en los cuales las personas realizan una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual
- \* previenen la aparición de problemas o desórdenes en diferentes grupos musculares y articulares



# BENEFICIOS DE PAUSAS ACTIVAS

## BENEFICIO FISIOLÓGICO

- \* Mejora la condición del estado de salud general
- \* presenta aumento de la circulación a nivel de las estructuras musculares, oxigenando así los músculos, tendones.
- \* disminuye la acumulación de ácido láctico,
- \* mejora la movilidad articular y la flexibilidad muscular
- \* mejora la postura
- \* disminuye el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias
- \* el estado de alerta mejora notablemente.

## BENEFICIO PSICOLÓGICO

- \* Mejora la capacidad de concentración en el trabajo
- \* se presenta un refuerzo de la autoestima
- \* previene lesiones mentales (estrés o nervios)
- \* inspira la creatividad.



# BENEFICIOS DE PAUSAS ACTIVAS

## BENEFICIOS SOCIALES

- \* Despierta el surgimiento de nuevos líderes
- \* favorece el contacto entre compañeros
- \* promueve la integración social
- \* favorece el sentido de pertenencia a un grupo.

## BENEFICIOS ORGANIZACIONALES

- \* Genera conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes
- \* mejora la adaptación al puesto laboral
- \* mejora el rendimiento laboral
- \* propicia mayor productividad por parte del trabajador,
- \* disminuye el número de consultas médicas por dolencias, accidentes y lesiones,



# BENEFICIOS DE PAUSAS ACTIVAS

MUCHAS GRACIAS

