

# PAUSAS ACTIVAS

## Descripción del Servicio

Las pausas activas laborales son breves intervalos de tiempo dedicados a actividades físicas y mentales diseñadas para romper la monotonía del trabajo sedentario y reducir el estrés.

Las pausas activas pueden adoptar una variedad de formas, desde estiramientos simples hasta ejercicios de respiración, yoga de escritorio, o incluso breves juegos con objetivos específicos atinentes a la pausa. Lo importante es que estas actividades estén diseñadas para movilizar el cuerpo y la mente, brindando una pausa rejuvenecedora que revitalice a los trabajadores y los prepare para volver al trabajo con energía renovada.

## Objetivos y beneficios



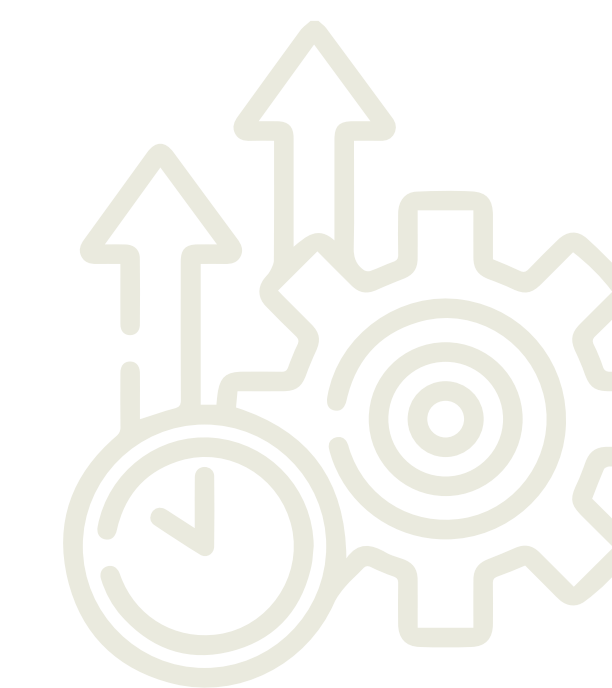
### Mejorar la salud física:

Ayudan a reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con el sedentarismo, como enfermedades cardiovasculares, obesidad y dolores musculares.



### Reducir el estrés:

Proporcionan una oportunidad para desconectarse mentalmente del trabajo, reduciendo los niveles de estrés y promoviendo una mayor claridad mental y enfoque.



### Aumentar la productividad:

Contrariamente a la creencia popular, tomarse un breve descanso durante la jornada laboral no disminuye la productividad; de hecho, puede aumentarla. Las pausas activas ayudan a mantener la concentración y la energía durante todo el día, lo que se traduce en un mejor desempeño laboral.



### Fomentar el trabajo en equipo:

Participar en pausas activas juntos, fomenta un sentido de comunidad e interacción entre los trabajadores, fortaleciendo los lazos y mejorando el ánimo dentro del equipo.



### Reducir el ausentismo y la rotación de personal:

Al mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores, las pausas activas pueden ayudar a reducir el ausentismo por enfermedad y aumentar la retención del personal, lo que a su vez reduce los costos asociados con la contratación y capacitación de nuevos ingresos.

