

# ¿Ya hiciste tu pausa activa?

Las *pausas activas* son breves descansos durante la jornada laboral en las que se realizan ejercicios de movilidad, estiramiento, tonificación muscular y/o ejercicios aeróbicos leves para recuperar la energía, además de mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo.

Algo importante a tener en cuenta es que las pausas activas no son solo para las personas que manejan largas distancias o para aquellos que vienen realizando trabajos de alto riesgo, sino que son necesarias cada vez que se desarrolle una misma actividad o se mantenga una misma posición por un periodo prolongado de tiempo.

Aquí te mostramos algunos de los beneficios:

- **Beneficios Fisiológicos:** mejoran la condición del estado de salud general al aumentar la circulación oxigenando los músculos y tendones; se disminuye la acumulación de ácido láctico y el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias, mejora la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y el estado de alerta mejora notablemente.
- **Beneficios Psicológicos:** incrementan la capacidad de concentración en el trabajo, se fortalece la autoestima, se previenen lesiones mentales (estrés o nervios) e inspira la creatividad.
- **Beneficios Sociales:** incentivan el surgimiento de nuevos líderes, favorece el contacto entre compañeros, el sentido de pertenencia y promueve la integración social.
- **Beneficios Organizacionales:** generan conciencia de la salud física y mental entre colaboradores y jefes, mejora la adaptación al puesto laboral, el rendimiento cualitativo y cuantitativamente, la atención al cliente externo, propicia mayor productividad por parte del trabajador, disminuye el número de consultas médicas por

dolencias, accidentes y lesiones, así como se reducen los gastos por afecciones y sustituciones del personal.

**Si aún no sabes cómo hacer tu pausa activa ingresa [aquí](#).**