

TIPS PARA REALIZAR PAUSAS ACTIVAS EN EL TRABAJO

Las altas cargas de trabajo manifestadas en los ambientes laborales, pueden llegar a generar cuadros severos de estrés laboral. Esto no solo repercute directamente en tu salud física y mental, sino también en tu productividad y eficacia. A continuación compartimos cinco consejos para incorporar pausas activas en tu jornada laboral.



Sal de vez en cuando para tomar el sol y respirar aire fresco, esto disminuye tus niveles de estrés drásticamente y se traducirá en un mejor rendimiento.



Realiza ejercicios de estiramiento cada dos o tres horas durante el día .

Consume snacks saludables y mucha agua, esto recuperará tus índices de cansancio y no producirá los mismos efectos negativos que el exceso de cafeína.



Al momento de estar agotado mentalmente, conversa con tus compañeros, un poco de interacción social aliviará la carga emocional del trabajo.

Escucha música mientras trabajas, ya que se ha comprobado que el escuchar melodías de nuestro agrado, libera endorfinas y reduce el nivel de estrés en el organismo.

