



ACTIVIDAD ROMPE HIELO

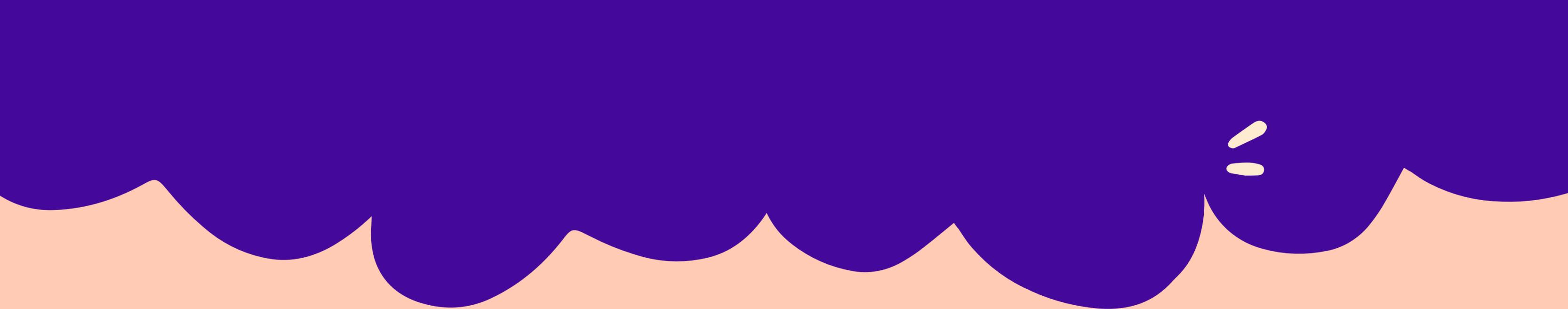
YO TENGO UN TICK



HÁBITOS SALUDABLES

**SON AQUELLAS RUTINAS QUE REALIZAMOS
HABITUALMENTE Y QUE SON BUENAS PARA
NOSOTROS DESDE UN PUNTO DE VISTA DE LA
SALUD (FISICA, MENTAL Y SOCIAL)**

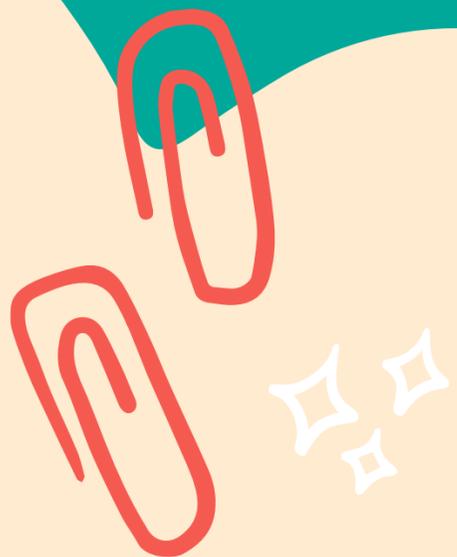




**¿CUÁLES CREEES QUE SON
LOS HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLE?**

ACTIVIDAD

EN EQUIPOS EXPONER -
PERSONIFICAR, LOS
HABITOS SALUDABLES
QUE CREEN SE DEBE
TENER EN EL TRABAJO





#Consejos 7

Hábitos saludables en el trabajo

Los Fernández



Instituto
Tomás Pascual Sanz

www.institutotomaspascualsanz.com

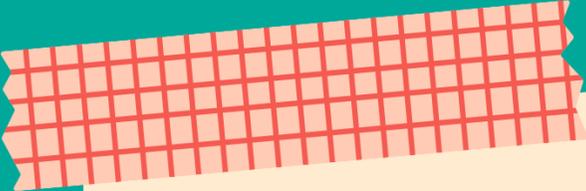


¿Porque son importantes?



-  Mejoran la concentración
-  Mejoran tú estado de ánimo
-  Reduce la aparición de de enfermedades crónicas
-  Previene la fátiga
-  Mayor productividad





UNO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN EL TRABAJO

PAUSAS
ACTIVAS





**SON NECESARIAS PARA
PREVENIR LA APARICIÓN DE
DESÓRDENES
MÚSCULOESQUELÉTICOS,
AMINORAN LA REPETITIVIDAD DE
MOVIMIENTOS**

**PERMITEN EL CAMBIO DE
POSTURAS, MEJORAN EL
DESEMPEÑO LABORAL Y
CONTRIBUYEN AL
FORTALECIMIENTO DEL TRABAJO
EN EQUIPO.**



ACTIVIDAD

PAUSA ACTIVA
COGNITIVA Y
DIVERTIDA





MUCHAS GRACIAS

