



PAUSAS ACTIVAS PARA EL BIENESTAR

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el bienestar y el autocuidado en el entorno laboral mediante la incorporación de técnicas simples de movimiento consciente, respiración y relajación, orientadas a reducir el estrés y mejorar la salud corporal.

CONTENIDOS

- **Movimiento y salud laboral:** comprensión del impacto del sedentarismo en el cuerpo y la importancia de la activación física.
- **Conciencia corporal:** desarrollo de la percepción del cuerpo para identificar tensiones y hábitos posturales.
- **Respiración consciente:** técnicas de respiración y meditación para disminuir la activación y favorecer la calma.
- **Movilidad y elongación:** ejercicios prácticos para aliviar rigidez muscular, especialmente en espalda, cuello y hombros.
- **Activación y relajación corporal:** secuencias de movimientos para equilibrar energía y reducir la fatiga.
- **Trabajo en parejas y grupos:** ejercicios de apoyo mutuo que favorecen la conexión y el bienestar grupal.
- **Autocuidado aplicado:** incorporación de pausas activas como hábito cotidiano en el espacio laboral.

METODOLOGÍA

Taller vivencial y práctico, centrado en la experiencia corporal y la aplicación inmediata de herramientas.

Incluye ejercicios de respiración, meditación guiada, movilidad, estiramientos y dinámicas en parejas o grupos, favoreciendo el bienestar físico, la activación corporal y la regulación del estrés.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

RELATORA

Andrea Ciudad

Terapeuta holística, terapeuta corporal, masajista y digitopunturista, con experiencia en bienestar integral, trabajo corporal y facilitación de espacios grupales.