



ALCALDÍA
DE PASTO

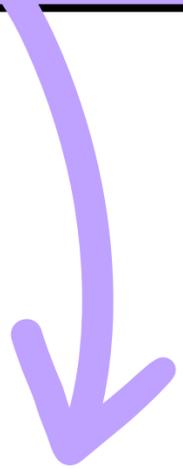
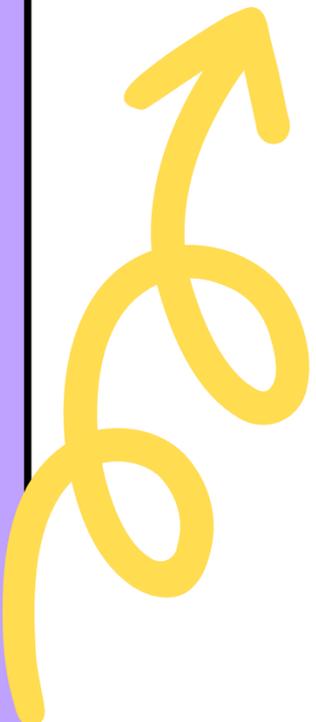
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN

PAUSAS ACTIVAS

mentales

#Activatuenenergíaminitos

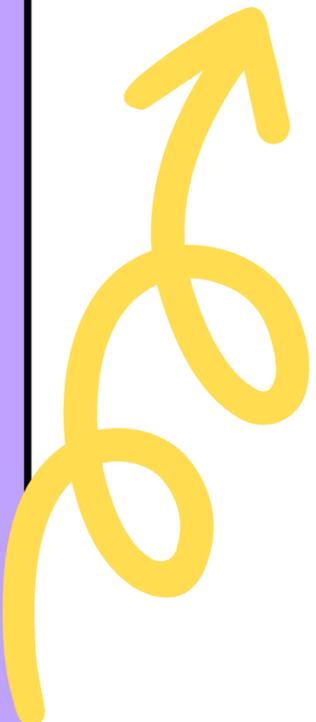
BIENESTAR,
Y SG-SST
ADMINISTRATIVOS



¿QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS MENTALES?

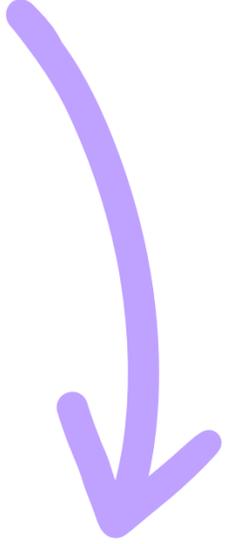
Las pausas activas mentales son descansos breves que se realizan durante el día para desconectar la mente de las tareas laborales o cotidianas.

A diferencia de las pausas físicas, donde movemos el cuerpo para liberar tensión, las pausas activas mentales buscan relajar y despejar la mente, dándole un respiro que la ayude a procesar mejor la información y reducir el estrés.



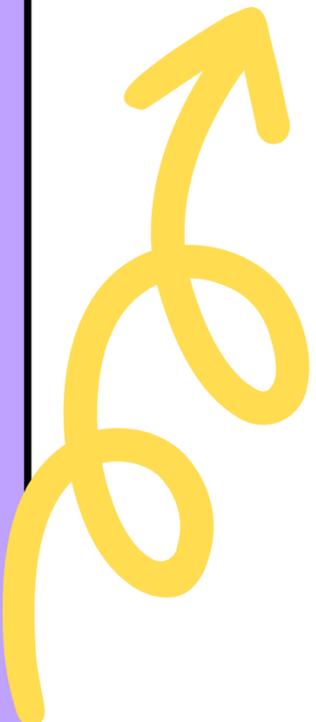
¿CADA CUANTO REALIZARLAS?

De esta manera, se puede prevenir el cansancio mental y mejorar la concentración.

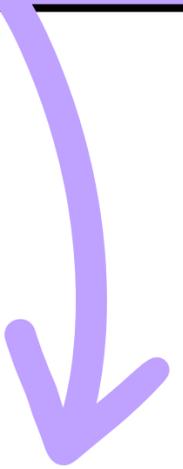


Incluso unos 5 a 10 minutos de descanso pueden marcar la diferencia para nuestro bienestar mental.

Al comenzar y terminar la jornada laboral
Cada 2 o 3 horas durante la jornada laboral



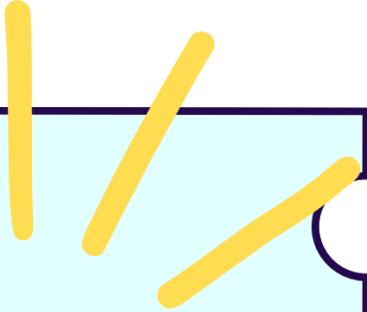
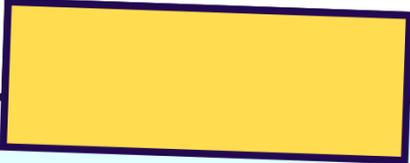
Queridos funcionarios Administrativos de la SEM



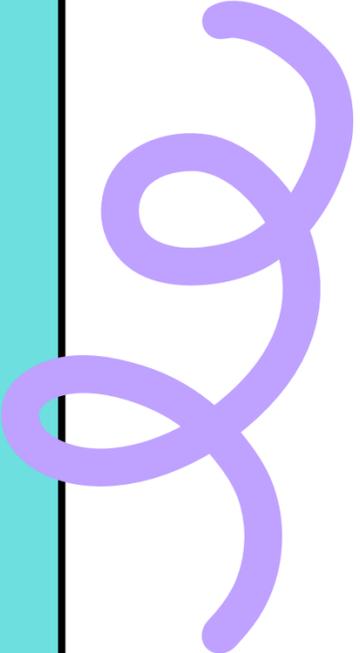
A través del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud
en el Trabajo

Te invitamos a seguir paso a paso el
Semanario de Pausas Activas Mentales
y al final de la semana tu mente te lo agradecerá.

Recuerda sumar a esta rutina las Pausas Activas
Físicas



Lunes



Recuerda:

“Cuida tu cuerpo, es el único lugar donde vas a vivir”

**BIENESTAR,
Y SG-SST
ADMINISTRATIVOS**



ENCUENTRA LAS 10 DIFERENCIAS





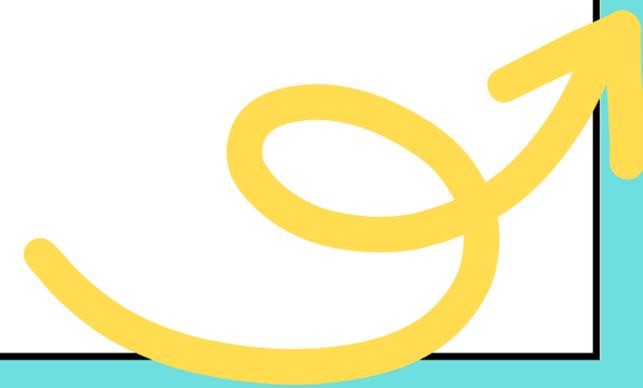
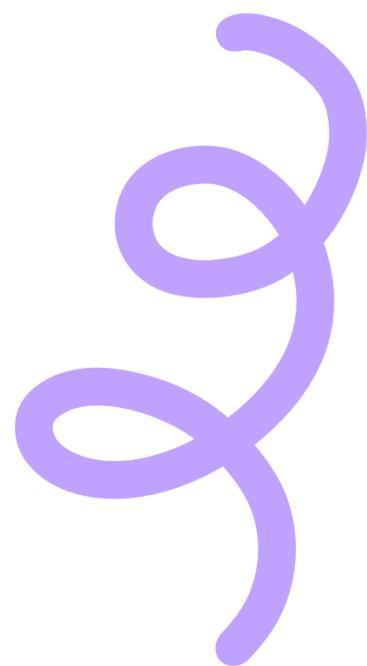
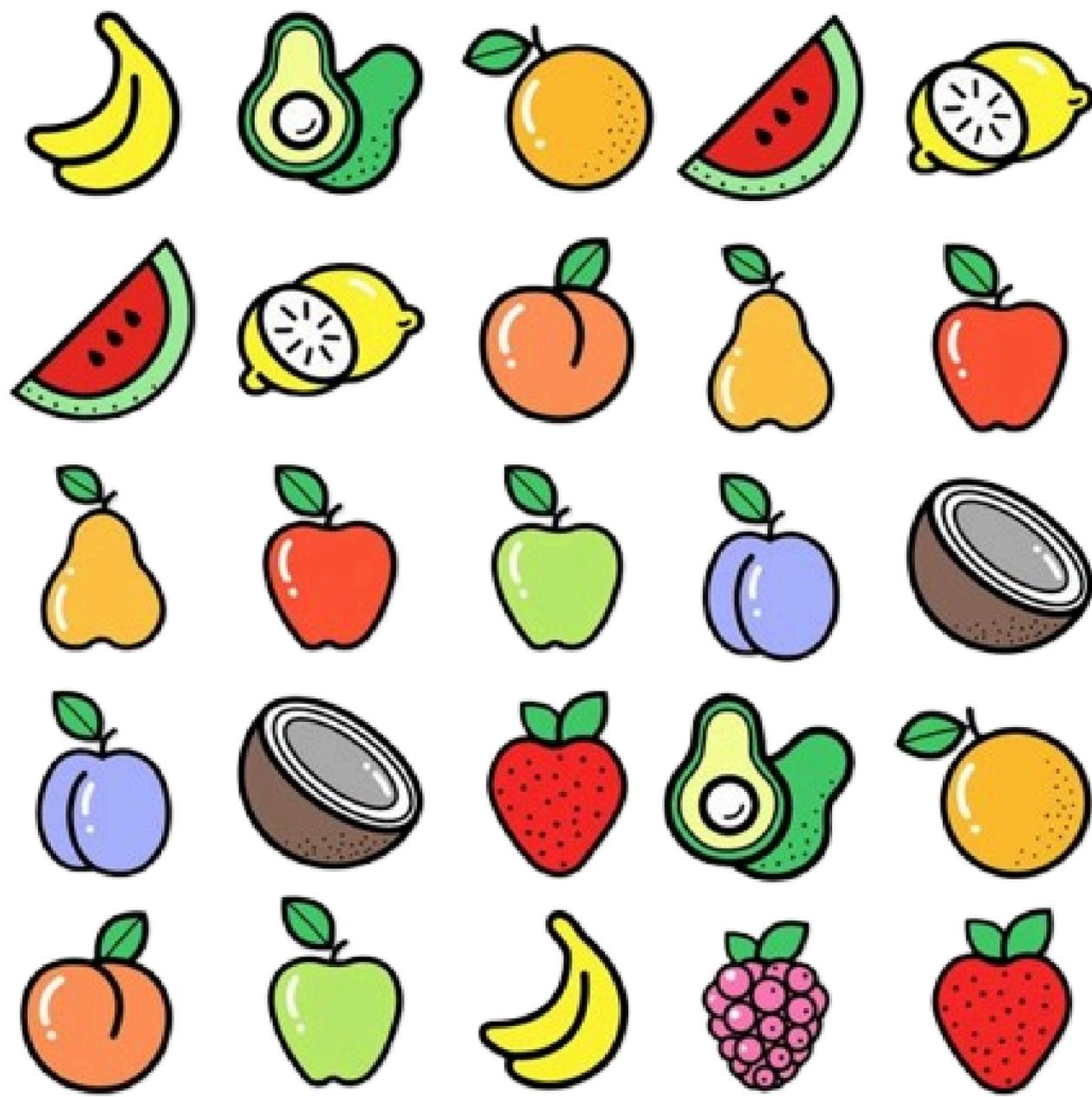
Martes

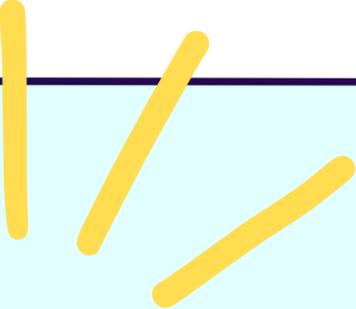
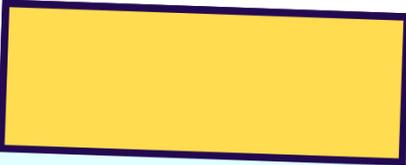
Recuerda:

**“Tu salud mental es tan importante como la salud física”
Práctica medidas de autocuidado**

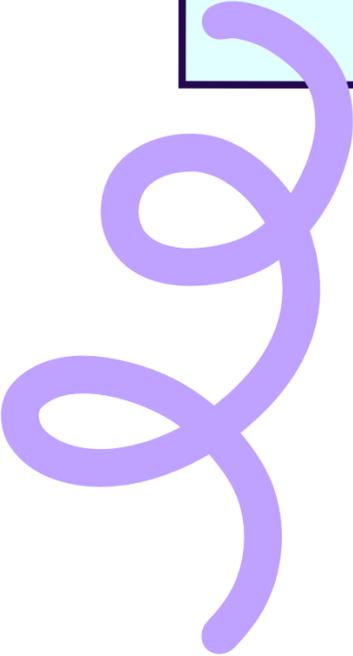
**BIENESTAR,
Y SG-SST
ADMINISTRATIVOS**

Encuentra el que no está repetido





Miercoles



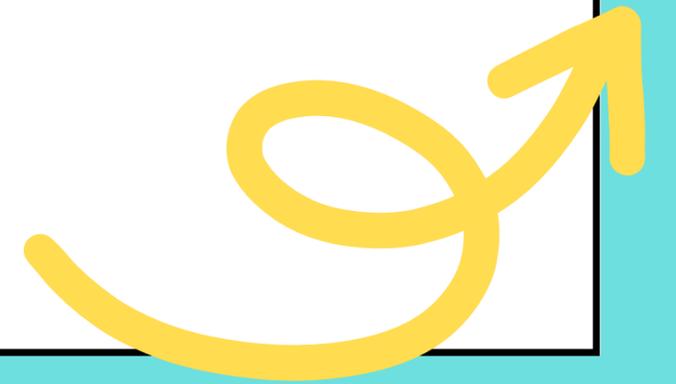
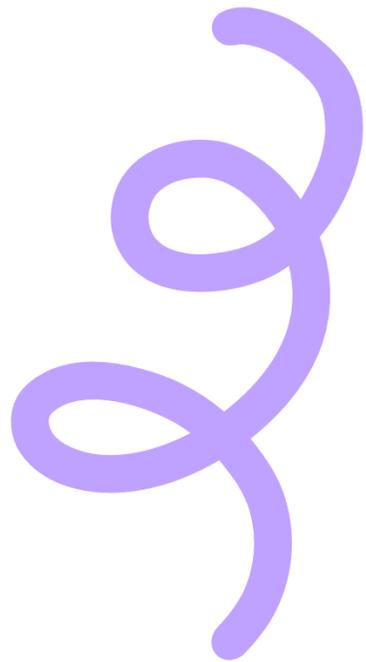
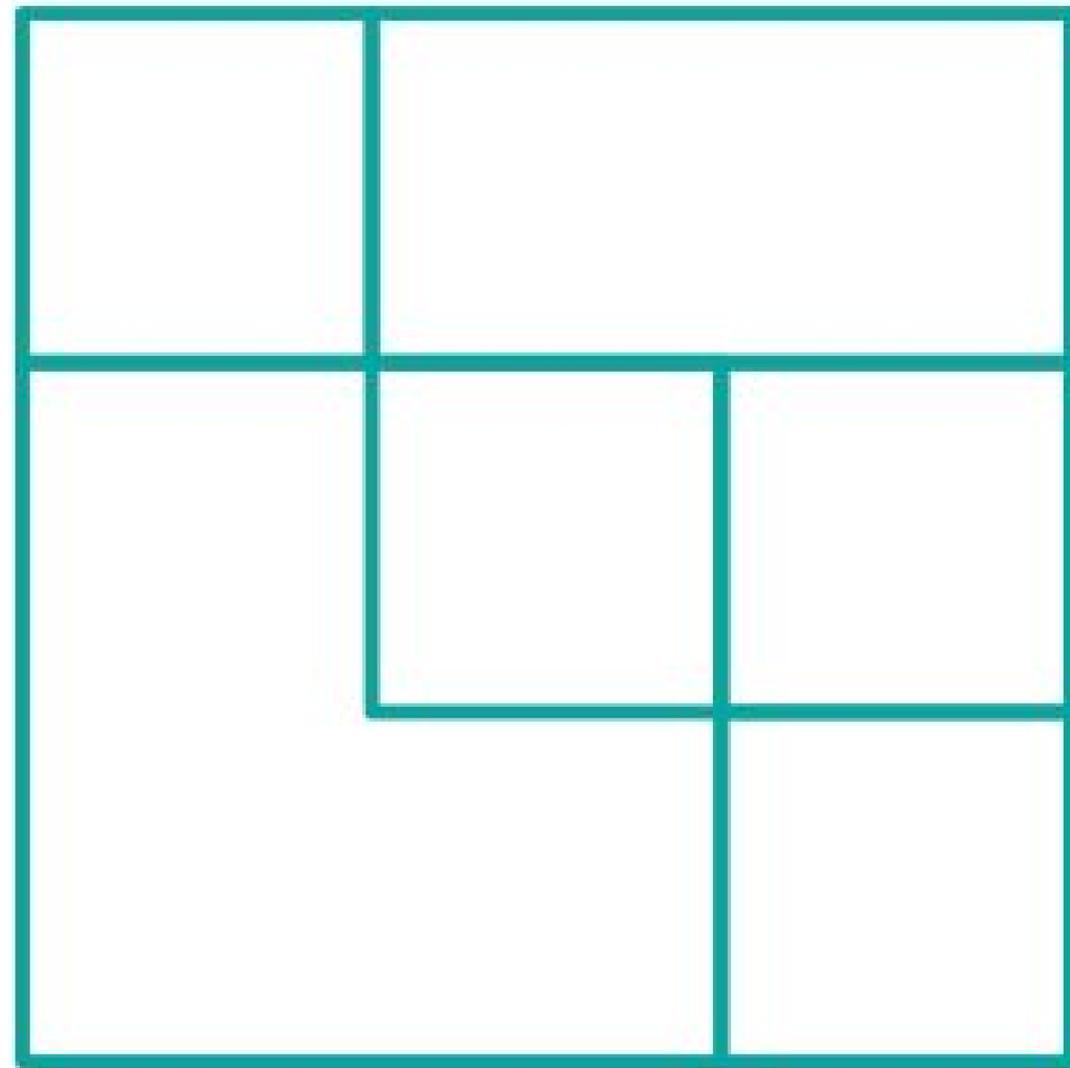
Recuerda:

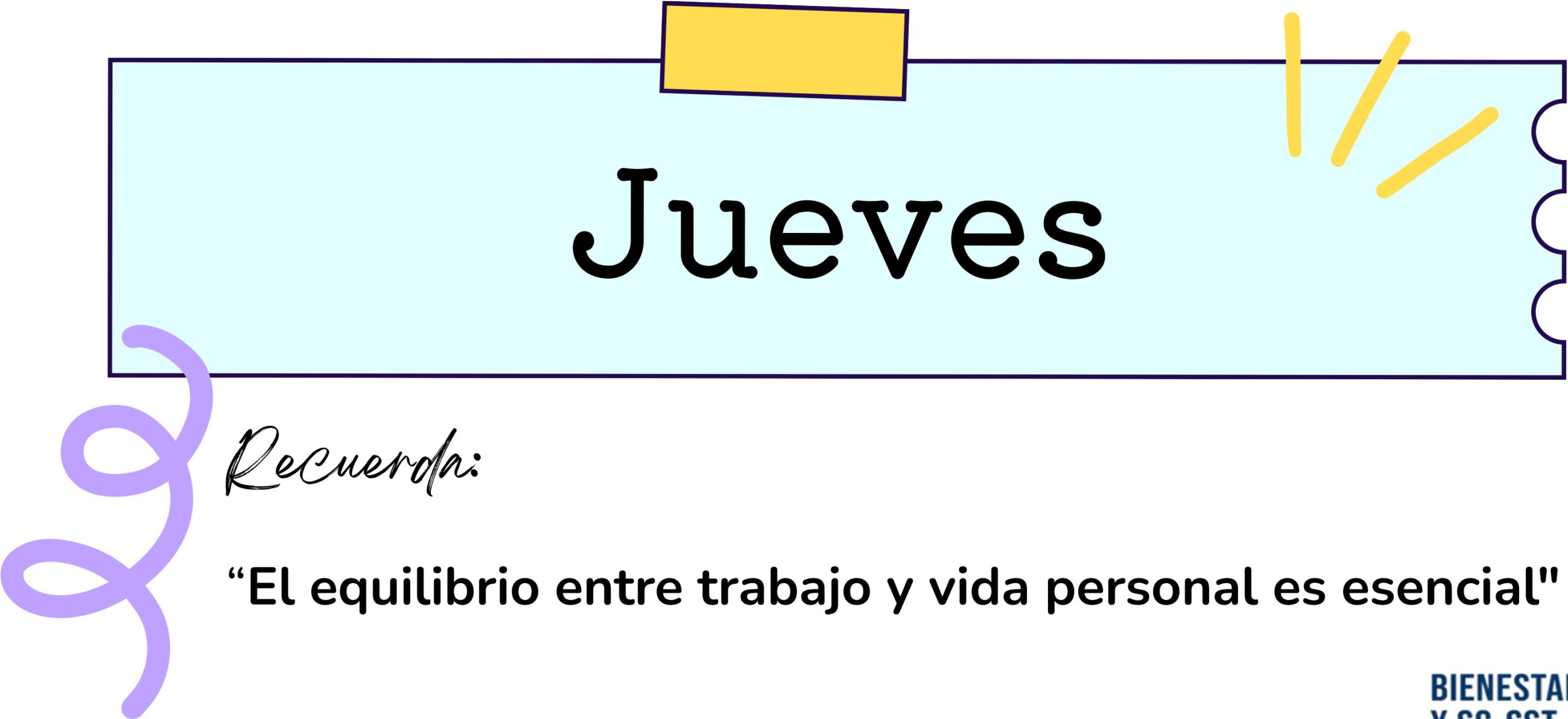
"Tómate un descanso, recarga energías"

**BIENESTAR,
Y SG-SST
ADMINISTRATIVOS**



¿ Cuantos cuadrados hay en la figura?





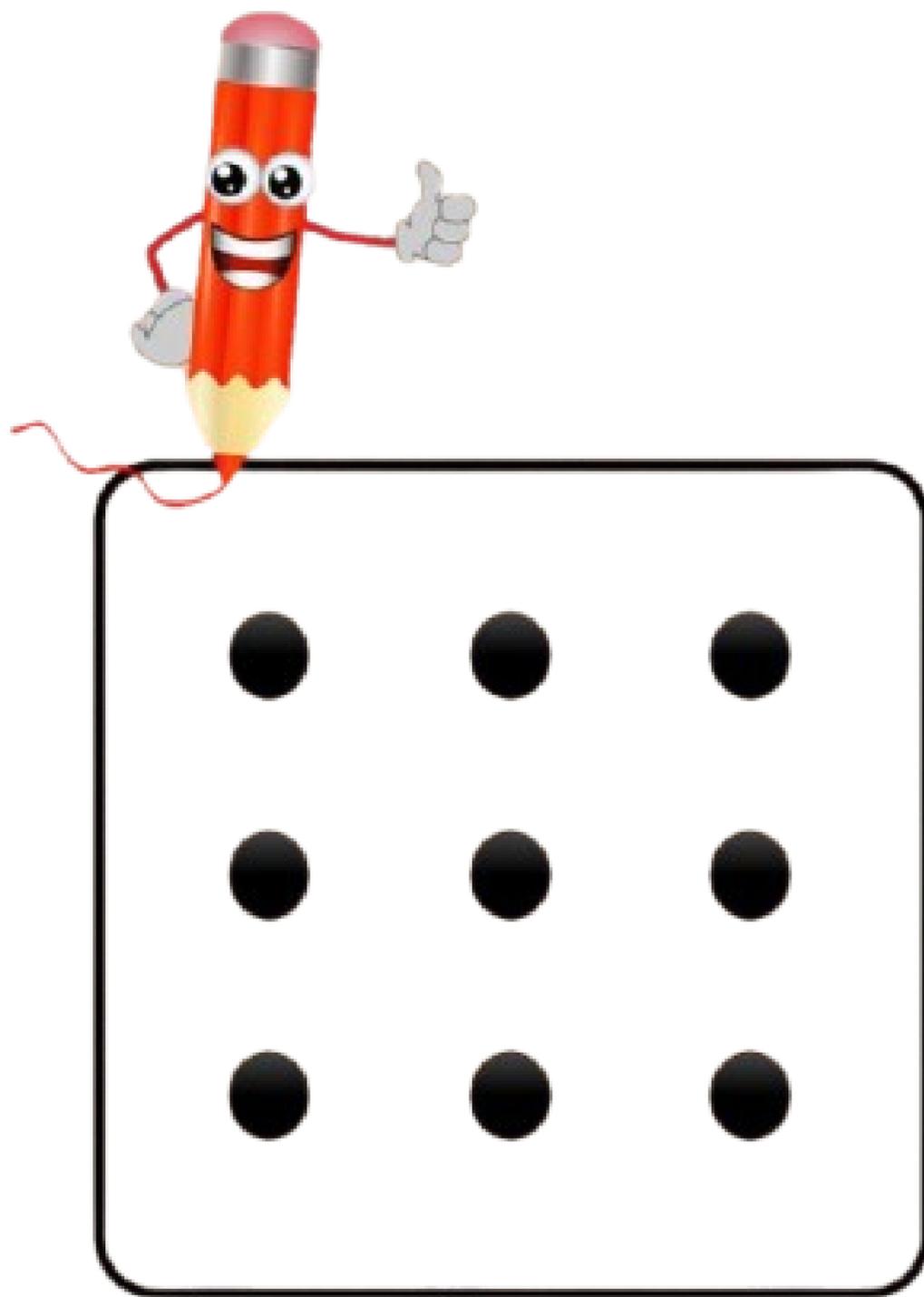
Jueves

Recuerda:

“El equilibrio entre trabajo y vida personal es esencial”

**BIENESTAR,
Y SG-SST
ADMINISTRATIVOS**

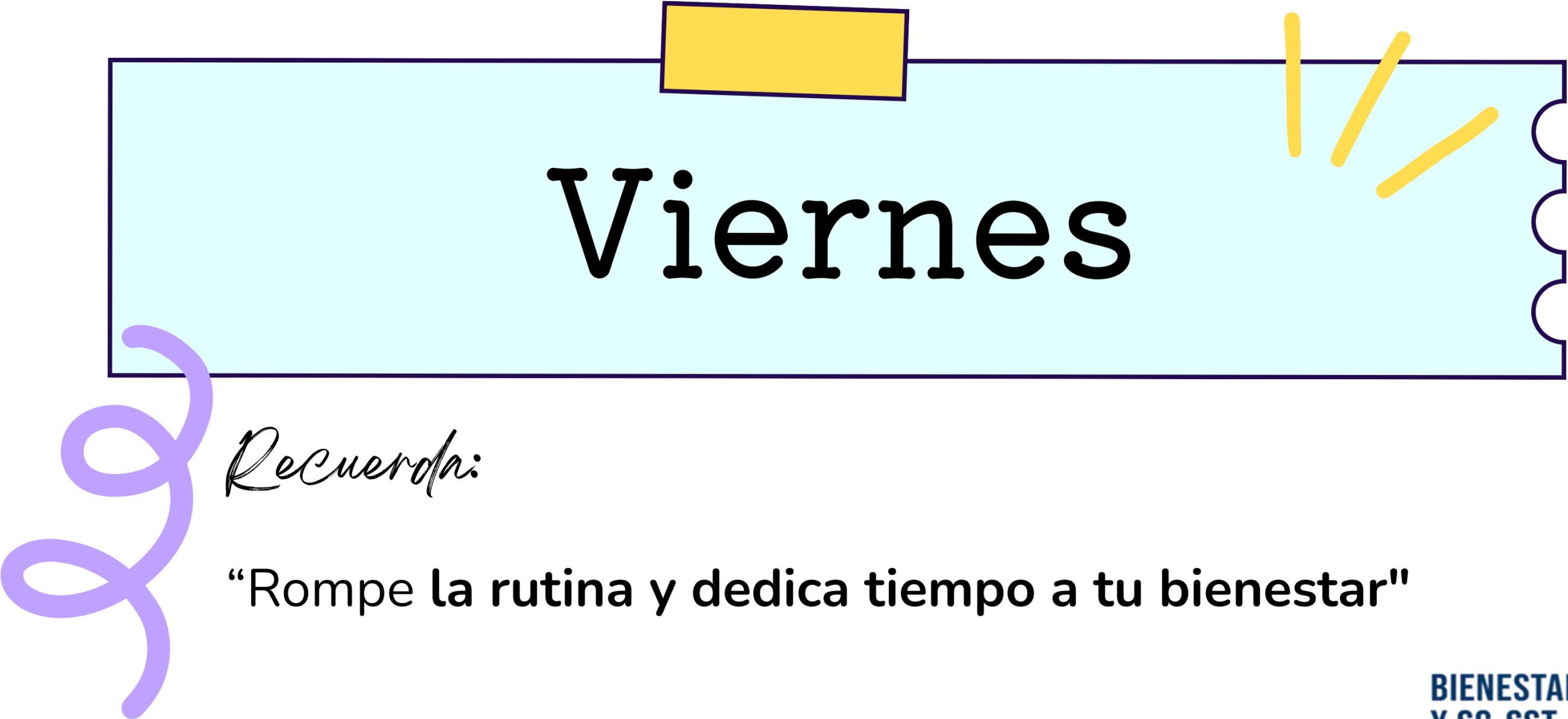




Pausa Activa Mental

Une los 9 puntos
No levantes la mano
No repitas puntos

BIENESTAR,
Y SG-SST
ADMINISTRATIVOS



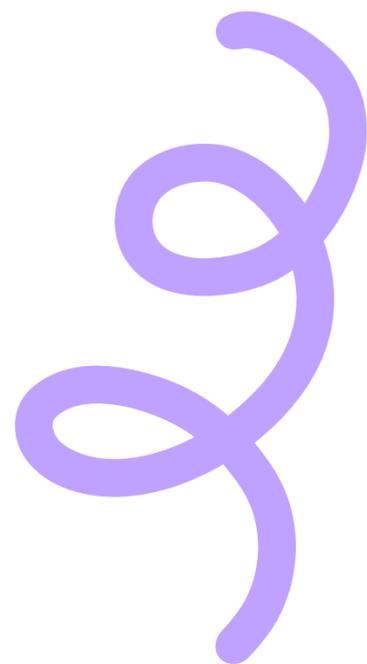
Viernes

Recuerda:

“Rompe la rutina y dedica tiempo a tu bienestar”

**BIENESTAR,
Y SG-SST
ADMINISTRATIVOS**





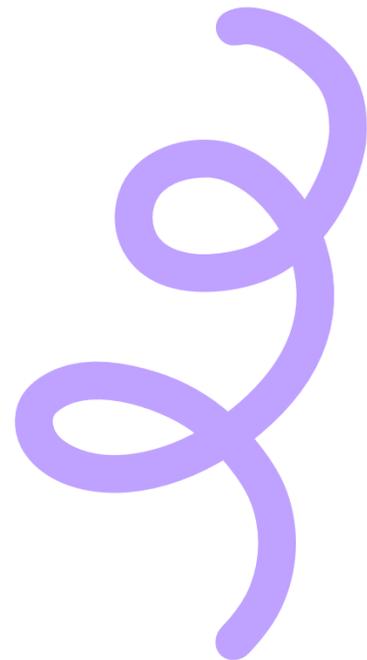
Mira la imagen e intenta decir el color;
no la palabra; ¿lo consigues?

| | | |
|----------|----------|---------|
| AMARILLO | AZUL | NARANJA |
| NEGRO | ROJO | VERDE |
| MORADO | AMARILLO | ROJO |
| NARANJA | VERDE | NEGRO |
| AZUL | ROJO | MORADO |
| VERDE | AZUL | NARANJA |
| MORADO | AZUL | NEGRO |
| AMARILLO | ROJO | VERDE |



ENCUENTRA MÁS SEMANARIOS DE PAUSAS ACTIVAS MENTALES INGRESANDO AL SIGUIENTE BOTÓN

<https://www.educacionpasto.gov.co/index.php/noticias-aviso/1549-bienestar-salud-y-sg-sst-administrativos>



**BIENESTAR,
Y SG-SST
ADMINISTRATIVOS**



ALCALDÍA
DE PASTO

SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN

TU SEGURIDAD
Y SALUD

Nos importa

BIENESTAR,
Y SG-SST
ADMINISTRATIVOS