

# NEWSLETTER

## *Está bien NO estar bien*



### PAUSAS ACTIVAS PARA MOTIVAR A TUS COLABORADORES Y PREVENIR EL ESTRÉS

Las pausas activas tienen como objetivo reducir el cansancio y el estrés, así como recuperar la energía para mejorar la eficiencia en el trabajo. Estos micro-descansos consisten en ejercicios de estiramiento de 5 o 10 minutos, realizados después una prologada actividad laboral.

Entre los beneficios se encuentran la reducción del cansancio y el estrés, el aumento de la productividad, entre otros.

En un contexto donde la cultura del bienestar en el trabajo está en aumento, las pausas activas se consideran una inversión en el capital humano, tanto para empleados como empleadores.

**Aprende ejercicios de pausa activa al final de este Newsletter.**

Si quieres leer la noticia completa, haz clic aquí [bit.ly/47CT95v](https://bit.ly/47CT95v)

### POST FAVORITO DEL MES

La ansiedad y la depresión son dos aspectos complejos de la salud mental que afectan a millones de personas en todo el mundo. Aunque comparten ciertas similitudes, son entidades emocionales distintas con manifestaciones únicas. Comprender estas diferencias es esencial para abordar y tratar adecuadamente estos desafíos emocionales.

“No sé si es **ansiedad** o **depresión** lo que estoy sintiendo”

**¡Es hora de saberlo!**

Conoce las 10 diferencias

