



# ¡Haz una pausa y actívate!

ELABORÓ: EQUIPO ÁGIL DE BIENESTAR

Una de las mejores formas de liberarse de las tensiones y hacer la transición a una nueva actividad es... ¡sacudirte! Hacer una pausa para moverse ayuda a activar el sistema parasimpático para relajarte y así mejorar tu bienestar físico.

Te compartimos un breve ejercicio con el que podrás hacer una pausa mental, activar la circulación, mover el cuerpo y elevar la energía. Solo te tomará unos minutos.

Toca tu rodilla derecha con el codo izquierdo.  
Después toca tu rodilla izquierda con el codo derecho.



Repite esta secuencia por un minuto. Puedes comenzar de forma lenta e ir incrementando poco a poco la velocidad.

Ahora, toca tu pie derecho con la mano izquierda, mantén los brazos extendidos, como si fueran molinos de viento. Luego toca tu pie izquierdo con la mano derecha.



En los últimos años, diversos estudios científicos han descubierto que activarnos de manera habitual aumenta la esperanza de vida de tres a cuatro años. Puedes reproducir tu canción favorita para iniciar el día con este ejercicio; la ciencia revela [las 10 canciones más felices del mundo](#), ¿ya las conocías? Escúchalas para acompañar esta práctica de bienestar.

**¡Conoce y comienza a impulsar tu bienestar!**

REFERENCIA:

El Universal. (2018). La ciencia revela las canciones más felices del mundo. Recuperado de <https://de10.com.mx/top-10/2018/08/03/la-ciencia-revela-las-10-canciones-mas-felices-del-mundo>