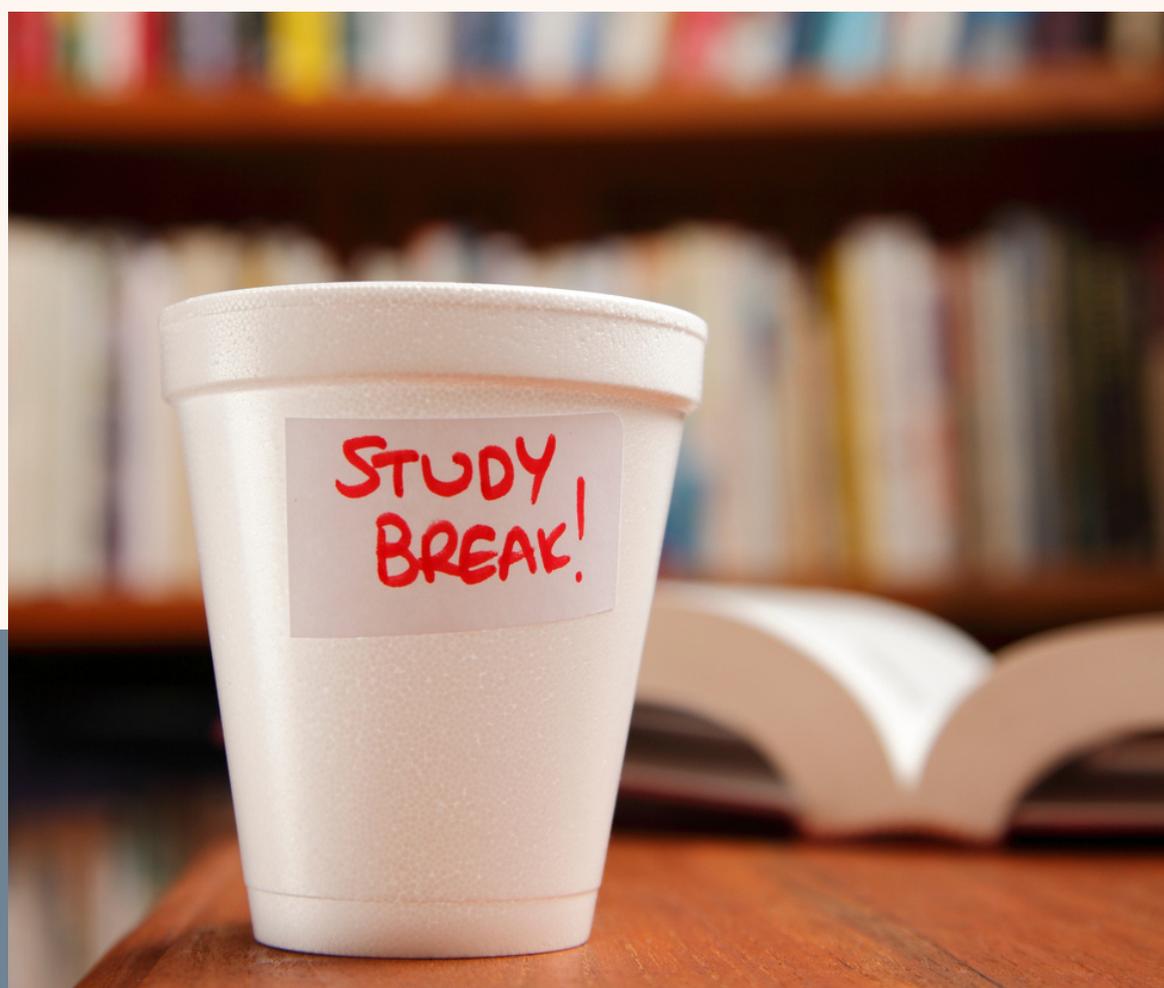




# CONECTADOS

BOLETÍN N° 23



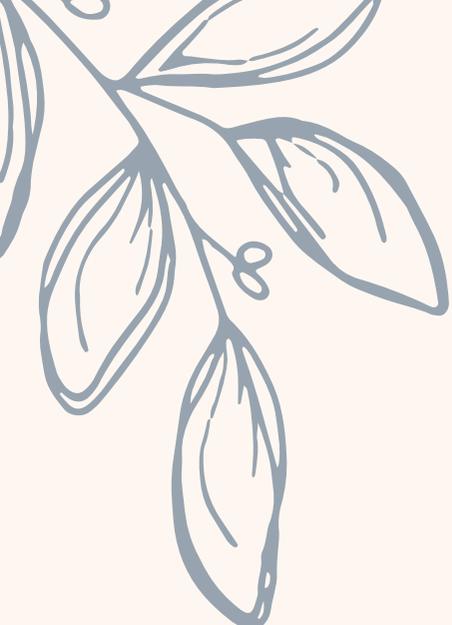
**PAUSAS ACTIVAS:  
UNA TÉCNICA PARA MEJORAR LA  
ATENCIÓN DURANTE LAS CLASES ONLINE**

Equipo de Psicología y Psicopedagogía

# ¿Qué son las Pausas Activas?

Son breves descansos durante la jornada de estudio que sirven para **recuperar energía y cambiar de foco de atención**, a través de diferentes ejercicios y técnicas de relajación.

*Se deben realizar al menos 2 veces al día por 5 a 10 minutos.*



# BENEFICIOS

Disminuye el estrés.

Favorece el cambio de posturas y rutina.

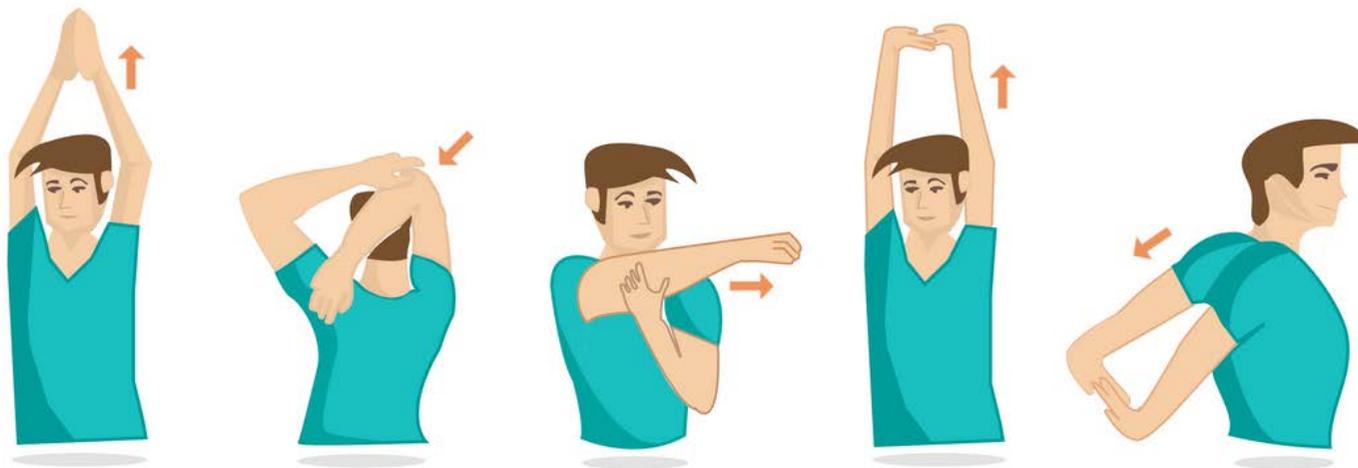
Mejora la postura.

Favorece la capacidad de concentración.

Mejora el desempeño académico.

# ALGUNAS IDEAS

**Estira el cuello, hombros y brazos**



**Usa elementos de tu casa para realizar distintos movimientos**



# ALGUNAS IDEAS

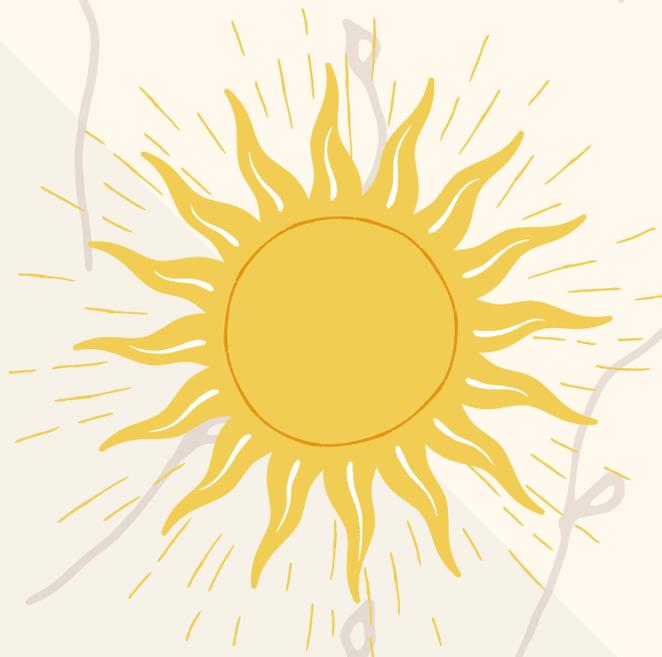
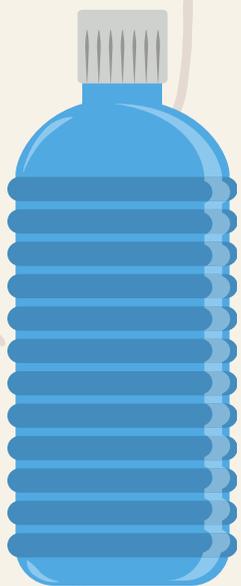
**Pon música y ¡baila!**



**Practica ejercicios de respiración y posturas sencillas de yoga**



# Y RECUERDA:



*Tomar agua y exponerse al sol y al aire libre, favorecen un adecuado descanso.*