

Programa de Apoyo Emocional y Psicológico "PAEP", presenta:

# PROPÓSITO DE REALIZAR LA PRÁCTICA DE YOGA



Consiste en mejorar el bienestar físico y mental de las personas mediante técnicas de yoga.

La práctica consiste en:



**Ejecución de posturas (asanas)**

**Técnicas de respiración (pranayanas)**



**La práctica de la meditación**

## Beneficios de integrar la práctica del yoga en el área laboral

### Físicos:

- Mejora el sistema inmunológico y previene enfermedades
- Reduce la tensión muscular y el dolor debido a las posturas de trabajo sedentarias
- Mejora la flexibilidad y la fuerza física
- Aumenta la eficacia cardiovascular y respiratoria



### Mentales:

- Incrementa la productividad, la motivación y el rendimiento
- Mejora la toma de decisiones y la creatividad
- Incrementa la energía y el estado de alerta
- Mejora la memoria y la concentración

### Emocionales:

- Ayuda en el manejo del estrés
- Mejora el estado de ánimo, la satisfacción laboral y los patrones del pensamiento positivo
- Mejora la confianza y el humor
- Mayor autocontrol en las emociones



### ¿Quién puede integrarse a la práctica de yoga?

Todas y todos pueden beneficiarse del Yoga, la práctica regular genera fuerza, flexibilidad, equilibrio, bienestar físico y emocional.

Acércate al Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP) . Donde encontrarás la oportunidad de observar clases virtuales en el sitio de intranet, encuéntranos en:

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/paep>

[difusion.paep@tsjcdmx.gob.mx](mailto:difusion.paep@tsjcdmx.gob.mx)

Patriotismo 230, Anexo piso 1 Ext. 511757