

Una pausa con estilo saludable

Universidad Piloto de Colombia 2025

Trabajemos Siempre en Bienestar y Balance

Te invitamos a buscar un espacio de diez minutos durante tu jornada laboral para realizar una pausa saludable, realiza un estiramiento, un ejercicio de movilidad articular o simplemente tomate un momento para concentrarte en tu respiración y buscar un momento de bienestar interior.

Mantente activo y evita el sedentarismo

Toma breves descansos activos durante el día



Realiza caminatas de por lo menos 30min



Sigue un canal de ejercicios en línea que te guste



Tomate unos minutos al día para respirar y relajarte



Come frutas y verduras



Toma agua durante el día



Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos con el mejor estilo saludable!

La actividad física regular de intensidad moderada, como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud

Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.



Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos con el mejor estilo saludable!

Ejercicios para Brazos



Vamos a iniciar con ejercicios de activación, realiza "círculos" con los brazos, lleva brazos extendidos a la altura del pecho, bájalos, ábrelos, súbelos y vuélvelos a bajar. Repite 10 veces en un movimiento continuo.

Junta palma con palma a la altura del pecho, lleva dedos hacia abajo, estira y sostén por 10 segundos. ¡Recuerda! palma con palma y manos bien estiradas.



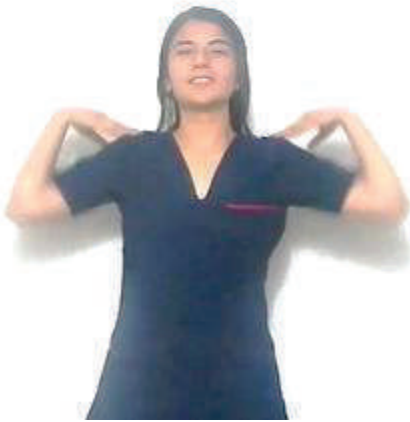
Gira la mano derecha, la ubico con los dedos apuntando hacia arriba y sostengo. por 10 segundos. Cambiamos la posición de la mano izquierda hacia arriba, derecha hacia abajo igualmente ejerzo presión y mantengo 10 segundos.

Pon los brazos en alto, con la mano izquierda tomar el antebrazo derecho y presiónalo hacia tu pecho durante 10 segundos. Recuerda! Espalda recta! Cambia de brazo, estira y mantén por 10 segundos.



Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos con el mejor estilo saludable!

Ejercicios para Brazos



Lleva las manos encima de los hombros, realiza una rotación hacia adelante, extendiendo los brazos al frente y vuelve a los hombros.

¡Extiende los brazos, toca los hombros, rota hacia adelante, vuelve y extiende!...

Lleva tu mano derecha hacia la espalda, de tal manera que tu codo quede apuntando hacia arriba y con la mano izquierda realiza presión hacia abajo, sostén durante 10 segundos y cambia de brazo!



Entrelaza las manos llevando los brazos al frente totalmente extendidos, imagina que empujas una pared y mantén durante diez segundos

Ejercicios para Piernas



Toma uno de tus pies y recoge la pierna hacia atrás tomándola intentando que el talón alcance a tocar el glúteo. Mantén por 10 segundos y realiza el mismo ejercicio con la otra pierna



Toma una de tus piernas y llévala al pecho, mantén durante 10 segundos, sujetando tu pierna con las dos manos recuerda mantener tu espalda recta. Realiza el mismo ejercicio con la otra pierna



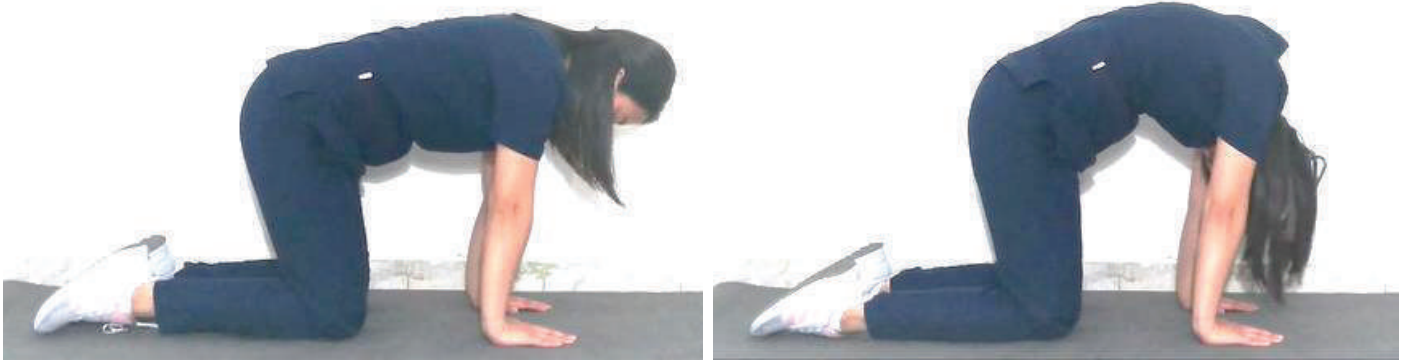
Cruza un pie delante del otro e inclínate muy despacio intentando tocar la punta de los pies, mantén durante 10 segundos, levántate despacio y repite cruzando el otro pie.



Lleva una pierna hacia adelante con la punta del pie hacia arriba, inclínate muy despacio intentando tocar la punta del pie, sostén 10 segundos y cambia de pierna.

Ejercicios para la Espalda

Los siguientes ejercicios te ayudarán a disminuir la probabilidad de sufrir lesiones osteomusculares en tu espalda, también te ayudaran a disminuir el dolor lumbar, es importante que los realices en el piso sobre una colchoneta o manta. Recuerda estar muy consiente de su respiración.



En posición cuadrupedal evitando arquear la columna lumbar, encorva tu espalda como si fueras un gato, llevando el mentón hacia el pecho, mantén tu respiración. y sostén por 10 segundos, relaja la espalda y repite 3 veces.



En la misma posición inicial, lleva tus glúteos hacia los talones y estira los brazos hacia adelante lo que más puedas, manteniendo el contacto glúteos – talones, sostén por 10 segundos, relaja y repite 3 veces.

**Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos
con el mejor estilo saludable!**

Ejercicios para la Espalda



En la misma posición inicial, estira la pierna derecha y el brazo izquierdo de tal manera que queden paralelos al suelo, mantén el equilibrio, sostén por 10 segundos. Realiza el mismo ejercicio con la pierna izquierda y el brazo derecho. Relaja y repite 3 veces



Acuéstate boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el piso, lleva la pierna derecha al pecho y mantén la pierna izquierda doblada y con el pie apoyado en el piso. Sostén por 10 segundos y realiza el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

En la misma posición anterior, lleva las dos piernas al pecho, mantén el equilibrio y sostén por 10 segundos.



**Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos
con el mejor estilo saludable!**

Ejercicios para Cuello



Lleva tu oreja izquierda a tu hombro izquierdo y realiza una rotación muy suave hasta que llegues al hombro derecho, realiza este balanceo 5 veces muy despacio

Gira tu cabeza hacia el lado izquierdo, como si intentaras ver detrás de tu hombro izquierdo. Con la espalda recta mantén esta postura por 10 segundos. Descansa y repite 3 veces. Realiza el mismo ejercicio hacia el lado derecho



Entrecruza los dedos de las manos y llévalas a la parte posterior de la cabeza, ejerce presión hacia debajo de tal manera que el mentón toque el pecho. Mantén esta postura por 10 segundos. Descansa y repite 3 veces. Recuerda espalda recta!

Inclina tu cabeza hacia al lado derecho, como si tu oreja fuera a tocar el hombro derecho, con la mano del mismo lado ejerce presión hacia abajo. Mantén esta postura por 10 segundos. Descansa y repite 3 veces. Realiza el mismo ejercicio hacia el lado izquierdo.



Ejercicios Visuales

Cuando trabajes con equipo de computo ten en cuenta las siguientes recomendaciones para cuidar tus ojos:



- 👁️ La pantalla debe estar a una distancia mínima de 60 cm, puedes tomar de referencia el brazo estirado.
- 👁️ Gradúa el brillo de la pantalla entre un 70 a 80%.
- 👁️ Ubica tu computador de tal forma que el borde superior de la pantalla, este en línea con tus cejas, así evitarás que la radiación sea directa.
- 👁️ Sigue tu tratamiento médico oftalmológico, ¡cuídate!
- 👁️ Si tienes formula para lentes úsalos siempre!
- 👁️ No te toques ni restriegues los ojos con las manos sucias.

Parpadea : Esto mantendrá lubricados tus ojos y retardará el cansancio.

Abre y cierra los
ojos 10 veces

Abre y cierra los ojos, cuando
los cierras aprieta fuertemente y
contrae todos los músculos de la
cabeza, luego cuando abras los
ojos tensa todos los músculos de
la cara y abre la boca. Repite 5
veces

Abre y cierra los ojos
rápidamente, hazlo 10
veces, descansa y
vuelve hacerlo 3 veces.

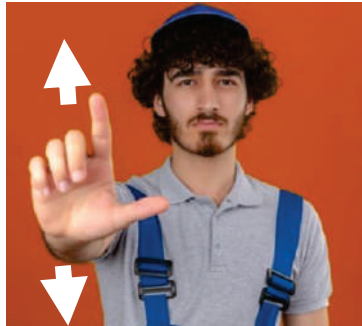


Ejercicios Visuales

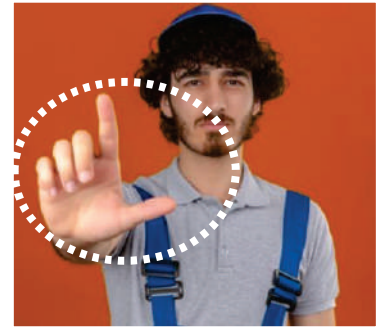
Para descansar los ojos



Estira tu brazo a la altura de tus ojos, levanta un dedo y muévelo de derecha a izquierda, sin mover la cabeza sigue con la mirada el movimiento.



Estira tu brazo a la altura de tus ojos, levanta un dedo y muévelo de forma vertical, hacia arriba y hacia abajo, sigue el movimiento con la mirada sin mover la cabeza



Estira tu brazo, levanta un dedo e imagina que dibujas un círculo, sigue este movimiento con tu miradas, realiza 3 círculos grandes hacia la derecha y 3 hacia la izquierda.

Cierra los ojos y cúbrelos con una de tus manos (sin ejercer presión). Sostén por unos segundos y luego retira la mano. Sin abrir los ojos dirige la cara hacia una fuente de luz.



Enfoca tu mirada en una pared o espacio libre de objetos, y realiza movimientos con tus ojos, hacia arriba, hacia abajo, hacia el lado derecho y llega al centro, realiza este ciclo 5 veces, hazlo despacio.

**Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos
con el mejor estilo saludable!**

Ejercicios Cognitivos

Mantener tu cerebro activo con ejercicios cognitivos te ayudará a preservar la capacidad mental en la medida que envejeces , mantén tu cerebro flexible y fuerte! Te recomendamos estos sitios:

<https://www.sudoku-online.org/>

<https://www.epasatiempos.es/sopas-de-letras.php>

<https://www.elmundo.es/pasatiempos/crucigramas/>



**Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos
con el mejor estilo saludable!**

Ejercicios Cognitivos

Palabras encadenadas: Continúa la lista de palabras encadenas, cada palabra tiene que comenzar con la última silaba de la palabra anterior

MESA – SALA –
LAPIZ – IZQUIERDA ...

Amarillo azul rojo
Verde rojo amarillo
Naranja negro azul
Morado café verde
Negro naranja
Morado café

Mezcla de Colores: Menciona en voz alta las palabras que están escritas en la imagen, después menciona también en voz alta el color de la letra de cada palabra, realiza varias veces cada vez más rápido

Calculo: Continúa las siguientes secuencias de números, sin ayuda de calculadora

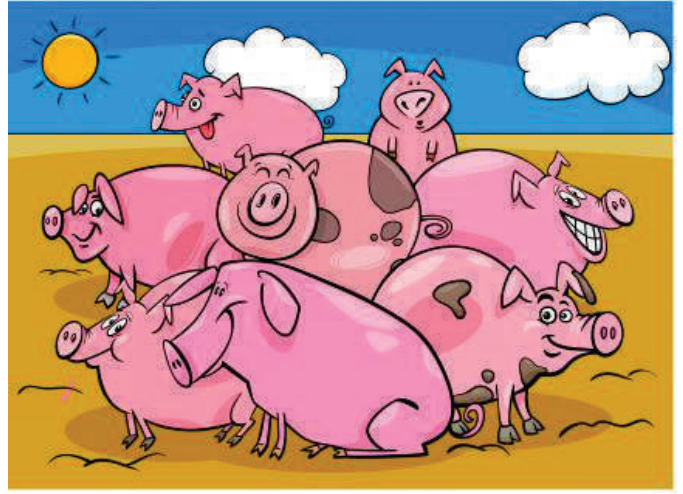
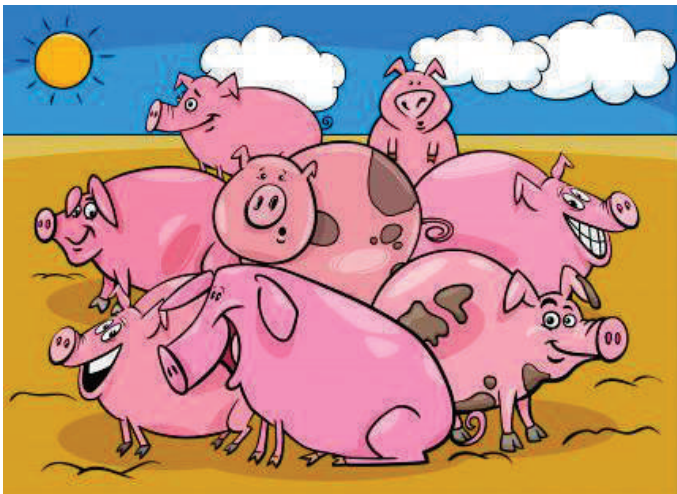
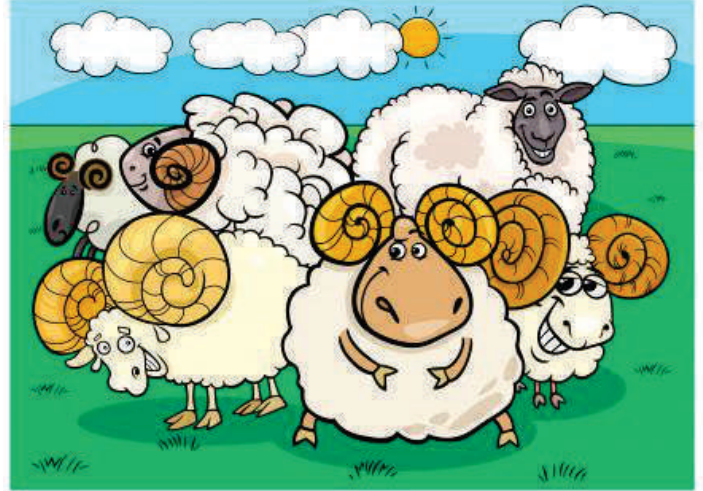
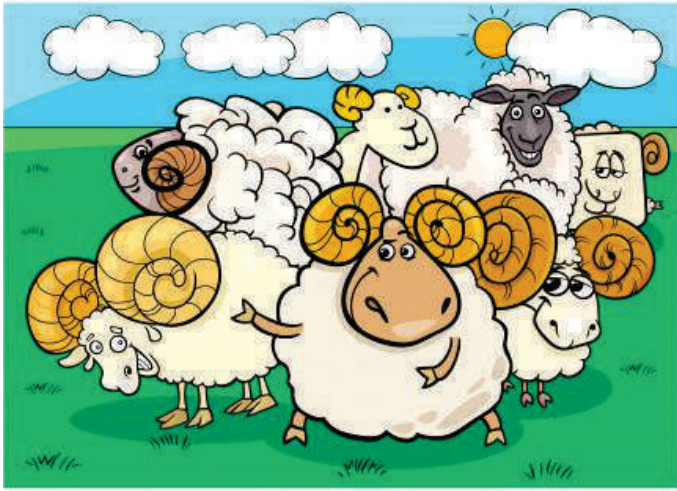
26	29	32							
146	138	130							
31	43	55							
-6	0	6							

A la inversa: di en voz alta o dile a alguien y que esta otra persona te ayude a verificar

- ✓ Los días a la semana a la inversa
 - ✓ Los meses del año a la inversa
 - ✓ Deletrea tu nombre a la inversa
 - ✓ Deletrea el nombre de alguien más a la inversa
- ✓ Deletrea a la inversa el nombre de 5 animales
 - ✓ Deletrea a la inversa el nombre de 5 objetos que tu compañero escoja

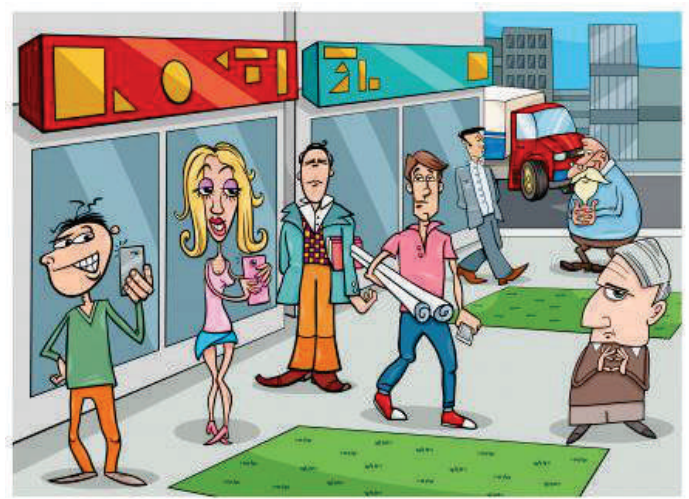
Ejercicios Cognitivos

Encuentra 6 diferencias entre las dos imágenes



Ejercicios Cognitivos

Encuentra 7 diferencias entre las dos imágenes



Ejercicios Cognitivos

Memoria – Abstracción : Completa los siguientes refranes

A bo_a ni ba_tiz_ no v_yas s_n ser lla_a_o

A ca_a_lo re_al_do no se le m_r_ el co_m_llo

A _ad_ sa_t_ le ll_g_ su d_a

A _ios ro_an_o y c_n el m_z_ da_do

A f_lt_ de p_n, b_en_s son t_rt_s

A gr_nd_s males, grandes remedios

A l_ larga t_d_ se s_b_

C_e_t_ el mi_a_ro p_r_ no d_g_s el s_n_o

D_l d_ch_ al h_c_o h_y un gr_n t_ech_

D_sp_és de la t_r_ent_ vi_ne la ca_m_

Lenguaje – Fluidez vernal: Escribe palabras que empiecen con las siguientes sílabas

BE

CA

PO

HU

AL

**Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos
con el mejor estilo saludable!**

Clases de Acondicionamiento

Internet nos ofrece una gran variedad de canales en el que puedes encontrar rutas de bienestar, sesiones de ejercicios muy cortas que pueden ser utilizadas para realizar tus pausas activas hasta sesiones con las que puedes ejercitarte al ritmo de la música, mejorando tu condición física y afianzando hábitos saludables. Aquí te damos algunas recomendaciones:

<https://www.youtube.com/channel/UCDoVqEfsRy76Rs59oa1zltw>

<https://www.youtube.com/channel/UCKQgiVPqEPU0tImAjFG5INA>

<https://www.youtube.com/watch?v=eFwLxkzQw4c&t=11s>

Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos con el mejor estilo saludable!



Alimentación Saludable!

Se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Min. Salud Colombia

**Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos
con el mejor estilo saludable!**

Características de una alimentación saludable

- ✓ **Completa:** contiene todos los macro y micronutrientes.
- ✓ **Equilibrada:** incluye las cantidades y porciones adecuadas.
- ✓ **Suficiente:** en energía y aporte de nutrientes.
- ✓ **Adecuada:** ajustada a gustos, preferencias, economía y hábitos.
- ✓ **Inocua:** libre de contaminantes y sustancias tóxicas.



Lava con agua todos los alimentos, sumerge las frutas y las verduras en una preparación de un mililitro o centímetro cúbico de hipoclorito por cada litro de agua y déjalas allí por 5 minutos, luego enjuágalas.

Mantén los alimentos refrigerados o congelados, según las características, así evitarás que se deterioren rápidamente.

Revisa la fecha de vencimiento al momento de comprarlos.

Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos con el mejor estilo saludable!

¿Cómo se distribuyen los alimentos en un plato saludable?



En el almuerzo y la cena la mitad de lo que comes deberían ser vegetales (verduras, hortalizas, frutas).

Consume de 2 a 3 raciones de fruta diariamente.

Una cuarta parte deben ser cereales, preferiblemente integrales como el arroz, la pasta, el pan integral. En esta parte del plato también están las papas, tubérculos y plátanos.



Otra cuarta parte corresponde a los alimentos ricos en proteína, como frijol, garbanzo, lentejas y frutos secos. Limita las carnes rojas y la carne procesada.



Elige aceites saludables como el aceite de oliva. Consume grasas saludables como aguacate, frutos secos, semillas como chía linaza, etc.

Para beber lo mejor es agua. Evita las bebidas azucaradas, limita los lácteos a 1 o 2 raciones al día. Limita el zumo natural a un vaso pequeño al día, sin colar.

Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos con el mejor estilo saludable!

Relajación y Meditación

Te invitamos a encontrar un espacio íntimo y personal para concentrarte en el aquí y ahora.

Intenta meditar siguiendo las siguientes recomendaciones:

- ❖ En un lugar tranquilo, mantén la atención en el momento sin aferrarte a tus pensamientos.
- ❖ Mantén una respiración regular y concéntrate en ella.
- ❖ Empieza con 5 o 10 minutos al día y apuntalo en tu agenda
- ❖ Puedes empezar con meditaciones guiadas, aquí te dejamos una recomendación.

https://www.youtube.com/watch?v=Q6O_fOaxR3c&t=36s

Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos con el mejor estilo saludable!

Mándalas para Disminuir el Estrés

Pintar mándalas es una forma de meditar de manera activa, desarrollan la paciencia y ayudan a gestionar las emociones, además te relajan. No hay una manera correcta de hacer un mándala, simplemente tienes que permitirte explorar tu creatividad.

Mándalas con piedras y arena de colores: Deja que surjan formas y disfruta su sensación, permite que tus emociones guíen los movimientos.

Dibuja mándalas sin plantilla: Crea tus propios mándalas, sólo necesitas tu creatividad, puedes usar lápices, óleos o lo que tú quieras.

Crea un mándala familiar: Coloca música relajante e invita a toda la familia a dibujar en una cartulina un mándala en común, cada uno puede elegir un color diferente. Al finalizar conversen sobre la actividad.

Mándalas con plantillas : Aquí puedes descargar e imprimir algunas plantillas, <https://mandalasparacolorear.eu/>

Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos con el mejor estilo saludable!

**Una mente en
calma trae fuerza
interior y confianza
en uno mismo, por
eso es muy
importante para la
buena salud.**

Dalái Lama

**Te invitamos a realizar una pausa de 10 minutos
con el mejor estilo saludable!**

