



## UN MENÚ PARA CUIDAR

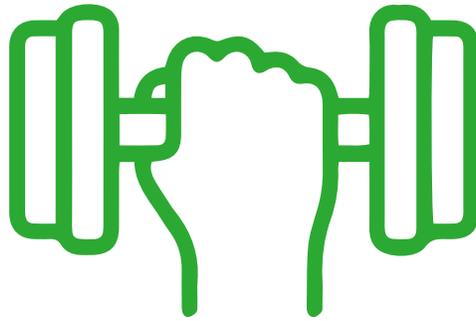
# TU DIMENSIÓN FÍSICA CON EJERCICIO Y MOVIMIENTO INTENCIONADO

**El ejercicio y el movimiento intencional a lo largo del día nos energiza. Un gran porcentaje de nuestro cuerpo es músculo y el músculo tiene la función específica de mover el cuerpo.**

**Cuando pasamos muchas horas con poco o ningún movimiento se reduce nuestra energía, afectando nuestro desempeño y nuestro estado anímico, lo que también tiene un impacto en la calidad de nuestras relaciones.**

Las pausas activas a lo largo del día son necesarias para mantener prendidos nuestros sistemas, entre ellos el ritmo cardíaco, la circulación sanguínea y las

funciones cognitivas. Y para hacerlo bien, es clave romper con el paradigma de que permanecer muchas horas sin levantarnos del escritorio, aunque tengamos incluso ganas de ir al baño, es ser productivos. Llega un momento, después de períodos prolongados sin levantarnos ni movernos, en los que nuestro desempeño y productividad entran en declive. Para quienes hacen un trabajo más físico, o que implica movimiento o desplazamiento, la situación puede ser muy diferente. Es muy posible que en estos casos se necesiten pausas para recargarse emocional o mentalmente.



Revisa esta compilación de 20 recomendaciones basadas en el criterio de expertos. Te ayudarán a validar lo que hoy estás haciendo muy bien y lo que podrías empezar a hacer o hacer aún mejor, para beneficio de tu bienestar. Tanto si tienes buenos hábitos de ejercicio físico y movimiento, como si no, puedes usar el listado como un activador de ideas que funcionen para ti. Porque movernos intencionadamente y ejercitarnos es una decisión y una responsabilidad personal.

## Las mejores prácticas para cuidar tu dimensión física con ejercicio y movimiento intencionado



**1.**

Dedica un par de minutos cada día, antes de iniciar tu jornada laboral a **respirar de manera consciente**. Hacerlo nos ayuda a reducir el estrés y también incrementa nuestro nivel de concentración.



**2.**

**Aprovecha las esperas para mover tu cuerpo.** Por ejemplo, si estás haciendo una fila hazla en movimiento. Si estás aguardando que alguien te atienda o esperando que un documento se imprima, aprovecha para estirarte o camina en la estancia o sala en la que te encuentras.



**3.**

**Estírate cada 30-45 minutos al menos un minuto.** Si estás sentado ponte de pie y estírate hasta arriba parándote en puntas y con las palmas juntas hacia arriba lo más alto que puedas llegar. Aprovecha este tiempo para respirar profundo. Si has estado mucho tiempo de pie extiende la pierna, elévala un poco y lleva la punta del pie hacia abajo y hacia arriba.

## Las mejores prácticas para cuidar tu dimensión física con ejercicio y movimiento intencionado



### 4.

Realiza **movimientos pequeños cada 30-45 minutos**, ya sea que estés sentado o de pie. Dos ideas. Con las manos extendidas, cierra las manos en forma de puño y luego ábrelas separando los dedos entre sí. Con los hombros relajados y la cabeza en posición neutra, mira hacia abajo y luego hacia arriba, posteriormente gira de un lado a otro.



### 5.

Efectúa **movimientos fuertes** -en la medida de lo posible, **cada hora**, si tu trabajo te lo permite. Sube o baja gradas, camina a una zona de descanso o a la oficina o el espacio de trabajo de alguien más.



### 6.

**Descansa la vista** si pasas mucho tiempo frente a una pantalla. Aplica la fórmula 20/20. Cada 20 minutos frente a la pantalla descansa 20 segundos cerrando los ojos o fijando tu vista en un objeto que esté al a dos metros de distancia.



### 7.

**Camina**, si te lo puedes permitir o cada vez que puedas, unos 10 minutos **después de almorzar**. Esta pequeña caminata te ayudará a agilizar la digestión, oxigenará tu mente y aumentará tu cantidad de energía.



### 8.

Utiliza **juguets antiestrés** que fomenten tu movimiento mientras trabajas. Hay muchos, entre ellos los más populares son los “squeezey” y los “spinners” y “pop its” u otros. Es una buena opción para moverse y jugar siempre que tu trabajo te lo permita. Esto funciona muy bien para quienes pasan muchas horas frente a un escritorio.



### 9.

Incorpora dentro de tu rutina de vida 30 minutos de **actividad cardiovascular** tres veces a la semana. Valora dentro de tus posibilidades caminar, correr, andar en bicicleta o hacer baile aeróbico. Este tipo de ejercicio es la manera más eficiente y eficaz de aumentar nuestras reservas de energía.



### 10.

**Cuida tu postura**. En lo casos en que permanezcas por tus labores mucho tiempo sentado, revisa que tu silla tenga una altura que te permita tener tus pies en el suelo sin forzarlos, mantén la cabeza erguida y los hombros hacia atrás. Cuida que tu cadera esté totalmente apoyada sobre el asiento y que la distancia entre pantallas y ojos sea mayor a 40 cm.

## Las mejores prácticas para cuidar tu dimensión física con ejercicio y movimiento intencionado



### 11.

Lleva a cabo **pequeñas pausas activas** a lo largo del día. Hazlo mínimo tres veces al día. La más sencilla es levantarte y caminar pero también puedes dar unos cuantos saltos o investigar algunas pausas divertidas en la red. Puedes hacerlo solo o involucrar algunos compañeros. Será un pequeño momento de relajación.



### 12.

Trasládate **a pie cada vez que puedas**, aún si tienes auto. Si son mandados pequeños aprovecha para ir caminando. Aún en el caso de que tengas un ascensor cerca, utiliza la escaleras. El movimiento energiza y también nos mantiene en alerta.



### 13.

**Camina** hacia donde está la persona con la que necesitas hablar en lugar de escribirle un mensaje de texto. Aprovecha para caminar cada vez que te lo puedas permitir. Esto te genera energía y al mismo mejora la comunicación y las relaciones.



### 14.

Mantén en tu escritorio **bandas o ligas de resistencia** de las que venden en las tiendas deportivas para acordarte la importancia de ejercitar y tonificar los músculos. Estas bandas o ligas son económicas y muy portables.



### 15.

Organiza con otros compañeros **dinámicas** que fomenten el movimiento y pequeñas pausas. Tocar una campana, por poner un ejemplo, puede ser el momento para un estiramiento colectivo o una pequeña pausa activa.



### 16.

Realiza al menos dos sesiones por semana de **entrenamiento de fuerza** (con pesas o máquinas, lo que estés en tus posibilidades hacer) para mantener o aumentar tu masa muscular.



### 17.

Efectúa **ejercicios de flexibilidad** al menos unas tres veces por semana. Es una excelente forma de liberar tensión muscular y estimular la circulación. Practicar **yoga** puede ser una buena alternativa. Un ejercicio simple.

## Las mejores prácticas para cuidar tu dimensión física con ejercicio y movimiento intencionado



# 18.

Practica pequeños **ejercicios de respiración** para relajarte, cada vez que lo necesites. Hacerlo también te ayudará a reducir tensión muscular y controlar la ansiedad.



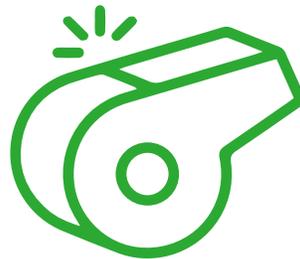
# 19.

**Eleva las piernas** cuando experimentes cansancio por estar sentado. Si permaneces mucho tiempo de pie entonces lleva la pierna adelante y arriba con la rodilla completamente extendida y luego, de forma pendular la dejas caer hasta llegar atrás (mueve las manos de manera contraria para ayudarte con el equilibrio).



# 20.

Lleva a cabo **actividades al aire libre** cada vez que puedas, ya sea en tu tiempo libre, los fines de semana o cuando estés de vacaciones. Pueden ser paseos y también actividades más sencillas como sacar a pasear a tu perro o ir caminando a la farmacia cuando necesites comprar algo.



Sin importar el tipo de trabajo que hagamos, el ejercicio puede hacer una diferencia en nuestro bienestar. Y aquí también hay paradigmas que romper, porque solemos asociar el ejercicio con un gimnasio, con levantar pesas o con máquinas. No todos tenemos estas facilidades pero todos podemos ser creativos para ejercitarnos desde la casa (por ejemplo bailando zumba) o practicando otras modalidades que se ajusten más a nuestros horarios, roles y responsabilidades (hacer caminatas, andar bicicleta, trotar o correr). Hay quienes han abrazado el ejercicio y ya no abandonan porque están conscientes del impacto positivo que tiene en sus vidas. Han construido un círculo virtuoso. Por el contrario, hay quienes usamos el cansancio como la razón para no hacerlo, con lo cual nos sumergimos en un círculo más bien vicioso.

## Mis compromisos con el ejercicio y el movimiento intencionado

Ahora que revisaste el menú define entre tres y cinco mejores prácticas con las que puedas comprometerte para ejercitarte físicamente, realizar pausas activas y hacer movimientos estratégicos.

Pueden ser recomendaciones de este compendio u otras que no estén en este listado. Lo importante es que se adecuen y sean realizables para ti. Porque no a todos nos funciona lo mismo. Ni todos tenemos las mismas facilidades, por ejemplo de horario, ni tampoco los mismos roles de trabajo. Algunos pasamos más sentados y otros más de pie. Hay quienes pasamos muchas horas frente a una computadora mientras otros lo hacen frente a un volante. Considera que hay actividades que podrías hacerlas en tu trabajo y otras que aplican más para nuestra vida personal, fuera de la rutina laboral.



**Compromiso 1**



**Compromiso 2**



**Compromiso 3**



**Compromiso 4**



**Compromiso 5**