



EJERCICIOS DE MINDFULNESS

ESCANEO CORPORAL:

- El ejercicio consiste en encontrar un lugar tranquilo y sentarte cómodamente.
- Cierra los ojos y enfoca tu atención en la respiración.
- Realiza un escaneo mental de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, identificando cualquier tensión o incomodidad.
- Al exhalar, concéntrate en relajar esas áreas.
- Realiza este ejercicio por 5 minutos.

ATENCIÓN PLENA A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS:

Es una técnica sensorial para conectarse con el entorno, basada en los cinco sentidos:

- **Ver 5 cosas**, como una planta cercana o una lámpara, observando sus colores y texturas.
- **Tocar 4 objetos**, como la superficie de una mesa o tu ropa, percibiendo su textura y temperatura.
- **Escuchar 3 sonidos**, como el murmullo de la gente o el viento.
- **Oler 2 aromas**, como el olor de una planta.
- **Saborear 1 alimento o bebida**, como un trozo de fruta, enfocándose en su sabor y la sensación en la boca.



EJERCICIOS PARA DESCANSAR LOS OJOS

REGLA 20-20-20:

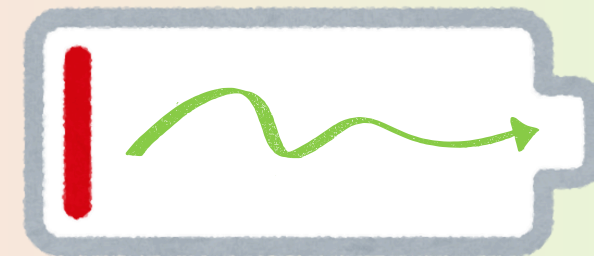
- Cada 20 minutos de estudio o trabajo frente a la pantalla, toma un descanso de 20 segundos.
- Durante esos 20 segundos, mira un objeto que esté a unos 20 pies (6 metros) de distancia.
- Parpadea con frecuencia durante el ejercicio para mantener los ojos hidratados.

PALMING:

- Siéntate cómodamente y frota las palmas de tus manos para generar calor.
- Coloca las palmas suavemente sobre tus ojos cerrados, sin presionarlos, y relájate.
- Mantén las manos sobre los ojos durante 30 segundos a 1 minuto mientras respiras profundamente.



DESCANSOS EFECTIVOS



PARA MANTENER LA PRODUCTIVIDAD EN EL ESTUDIO

Contáctanos




cap@uandes.cl



www.uandes.cl/cap

Puedes encontrar este material y mucho más en www.uandes.cl/cap





Los descansos entre sesiones de estudio son esenciales para mantener la productividad, ya que ayudan a **recargar energía mental, reducir el agotamiento y volver a enfocarse con mayor claridad.**



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA:

- Siéntate en una silla con la espalda recta o acuéstate boca arriba.
- Coloca una mano en el abdomen y la otra en el pecho.
- Inhala lentamente por la nariz, asegurándote de que el abdomen se eleve más que el pecho.
- Exhala por la boca, vaciando los pulmones por completo.
- Repite este ejercicio durante 3 a 5 minutos.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

ESTIRAMIENTO DE CUELLO:

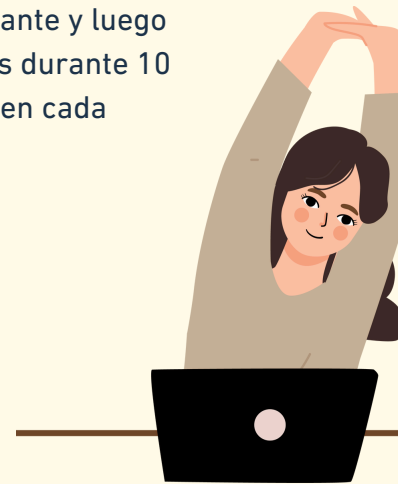
- Siéntate o ponte de pie con la espalda recta.
- Inclina suavemente la cabeza hacia el hombro derecho, manteniendo la posición por 20-30 segundos.
- Repite hacia el otro lado.

ESTIRAMIENTO DE ESPALDA:

- Siéntate en el borde de una silla, con los pies firmes en el suelo.
- Inclínate hacia adelante desde las caderas, intentando tocar el suelo con las manos, y mantén la posición por 20-30 segundos.

ROTACIONES DE HOMBROS:

- Haz rotaciones circulares hacia adelante y luego hacia atrás durante 10 segundos en cada dirección.



EJERCICIOS DE MOVILIDAD

ROTACIONES DE MUÑECAS Y TOBILLOS:

- Siéntate o párate erguido.
- Extiende los brazos hacia los lados y realiza rotaciones con las muñecas en ambas direcciones (10 repeticiones en cada dirección).
- Para los tobillos, siéntate y levanta una pierna a la vez, haciendo círculos con el pie en ambas direcciones.

ROTACIÓN DE CADERAS:

- Ponte de pie con los pies separados al ancho de las caderas.
- Coloca las manos en las caderas y haz círculos amplios con la pelvis, primero en una dirección y luego en la otra (10 repeticiones por lado).

CAMINATA CORTA:

- Levántate y camina por 5 a 10 minutos. Puede ser en un pasillo o al aire libre.
- Si es posible, trata de caminar a un ritmo moderado, lo suficiente como para aumentar ligeramente la frecuencia cardíaca.