

PAUSA UN MOMENTO

GANA BIENESTAR



"Toma un descanso y llénate de energía"



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



Semana



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.



Programa de salud mental
EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



sgsst_udenar



CUELLO

Toma el lado derecho de tu cabeza con la mano izquierda e inclínala a la izquierda, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales del cuello. Sostén por 5 segundos y vuelve a la posición inicial. Repite el ejercicio del lado contrario.

HOMBROS

Eleva el hombro derecho manteniendo el izquierdo relajado y sostén de 5 a 15 segundos. Repite el ejercicio con el hombro izquierdo.



sgsst_udenar



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR

MANOS

Une las palmas de las manos llevando la mano derecha hacia arriba y la izquierda hacia abajo, Sostén de 5 a 10 segundos. Repite el ejercicio al contrario



sgsst_udenar



sgsst_udenar



HOMBROS

Entrelaza las manos detrás de la espalda y desplázalas hacia arriba ejerciendo presión. sostén esta posición por 5 segundos.



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



Equilibrada Mente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



sgsst_udenar



MANOS

Entrelaza los dedos y lleva las manos hacia arriba y abajo. repite el ejercicio 5 veces. A continuación Aprieta fuertemente las manos en puños y luego suelta rápidamente. Repite este ejercicio 5 veces para ayudar a relajar y activar los músculos de las manos.

ESPALDA

Con la mano derecha en la cintura y el brazo izquierdo extendido hacia arriba, inclínate lo más que puedas hacia la derecha. Sostén de 5 a 15 segundos. Vuelve a la posición inicial y cambia de lado.



sgsst_udenar



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR

MIEMBROS INFERIORES

Dobla una rodilla y toma el pie con la mano, traccionándolo hacia los glúteos. Mantén el tronco y la cadera rectos. Sostén de 5 a 15 segundos. Repite con la pierna contraria.



sgsst_udenar



sgsst_udenar



ESPALDA

Ubica tus manos a cada lado de tu cabeza y gira el troco hacia un lado y al otro. repite el movimiento 6 veces por cada lado.



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



sgsst_udenar



OJOS

Cierra tus ojos por 20 segundos y respira profundamente. A continuación abre tus ojos y realiza movimientos hacia arriba y hacia abajo 5 veces por cada lado.

MIEMBROS INFERIORES

De pie, deja que el peso de tu cuerpo recaiga sobre una sola pierna, levanta los brazos hacia adelante a la altura de los hombros. Levanta la pierna libre hacia adelante y mantén la posición por 5 segundos, haz lo mismo con la otra pierna



sgsst_udenar



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



Semana



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



sgsst_udenar



CUELLO

Toma con tu mano derecha tu oreja izquierda y lleva tu cabeza hacia el brazo derecho, haciendo poca presión durante 5 a 10 segundos. Repite este ejercicio hacia el otro lado.

MANOS

Con las palmas de las manos hacia arriba, abre y cierra los dedos. Luego abre y cierra empuñando tu mano cada ejercicio lo debes realizar 10 veces.



sgsst_udenar



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



Equilibrada Mente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.

ESPALDA

Cruza la pierna izquierda por delante de la derecha y entrelaza tus dedos encima de tu cabeza; inclina el tronco hacia la derecha. Sostén la posición de 5 a 10 segundos. Regresa a la posición inicial y repite hacia el lado contrario.



sgsst_udenar



sgsst_udenar



CUELLO

Gira lentamente la cabeza hacia la derecha e izquierda haciendo una pausa en el centro. Mantén la posición a cada lado por 5 segundos



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



sgsst_udenar



HOMBROS

Entrelaza las manos detrás de la cabeza y lleva los hombros hacia atrás generando tensión en los músculos de atrás de los hombros y de la base del cuello. Sostén de 5 a 15 segundos y relaja. Mantén el cuello y la columna rectos.

ESPALDA

Ubica las piernas al ancho de tus hombros, coloca tus manos en tu cadera y empieza a realizar círculos con tu cadera hacia un lado y al otro, Luego mueve tu cadera hacia adelante y hacia atrás. Repite cada ejercicio 6 veces por cada lado.



sgsst_udenar



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.

MIEMBROS INFERIORES

Con los codos ligeramente doblados. Toca la rodilla izquierda con el codo derecho en un movimiento lento y sin inclinar el tronco. Vuelve a la posición inicial y repite con el lado contrario. Realiza este ejercicio 6 veces por cada lado.



sgsst_udenar



sgsst_udenar



HOMBROS

Con tu brazo derecho por encima del hombro y el izquierdo por debajo, intenta tocarte los dedos de las manos en la espalda y sostén esta posición durante 5 segundos. Luego realiza el ejercicio al contrario.



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



sgsst_udenar



BRAZOS

Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos en posición neutra, lleva los pulgares hacia adentro de las palmas de las manos, cierra los puños y llévalas ligeramente hacia abajo, permitiendo de esta manera que los tendones del pulgar se estiren. Sostén de 5 a 15 segundos. Repite el ejercicio 2 veces.

OJOS

Comienza moviendo tus ojos hacia arriba y hacia abajo. 5 veces a cada lado. Luego realiza el ejercicio de alternar entre enfocar la vista en un objeto lejano y luego en uno cercano permitiendo ejercitar los músculos oculares.



sgsst_udenar



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

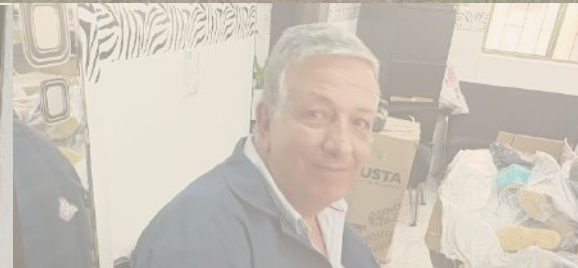
Programa de salud mental



Equilibrada Mente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



Semana



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.



Programa de salud mental
EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.

CUELLO

En parejas, un compañero debe sentarse en una silla en posición recta, el otro compañero debe posicionarse detrás del asiento y realizar una ligera presión hacia abajo sobre la cabeza del compañero, a continuación gira la cabeza del compañero suavemente hacia la derecha y la izquierda. Mantén cada ejercicio por 5 segundos



sgsst_udenar



sgsst_udenar



HOMBROS

Cruza los brazos al frente, a la altura de los hombros. Inclina la cabeza hacia delante, empujando a la vez los brazos hacia delante. Sostén de 5 a 15 segundos y vuelve a la posición inicial.



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



Equilibrada Mente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.

MANOS

Une tus palmas y en esta posición baja las manos hasta el punto que no se separen los dedos. Mantén esta postura por 5 segundos.



sgsst_udenar



sgsst_udenar



ESPALDA

Sentado, cruza una pierna ubicándola sobre la otra y rota el tronco, manteniendo la espalda recta. Con las manos trata de tomar el espaldar de la silla. Sostén de 5 a 10 segundos y repite para el otro lado.



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.

MIEMBROS INFERIORES

Adelanta una pierna y flexiona la rodilla, manteniendo la de atrás recta y el talón apoyado en el piso; entre cruza los dedos y estira lo mas que puedas los brazos hacia al frente. Sostén de 5 a 10 segundos, repite con el lado contrario.



sgsst_udenar



PIES

Levanta un pie y realiza tres rotaciones de tobillo hacia la izquierda y tres hacia la derecha, con cada pie



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



sgsst_udenar



OJOS

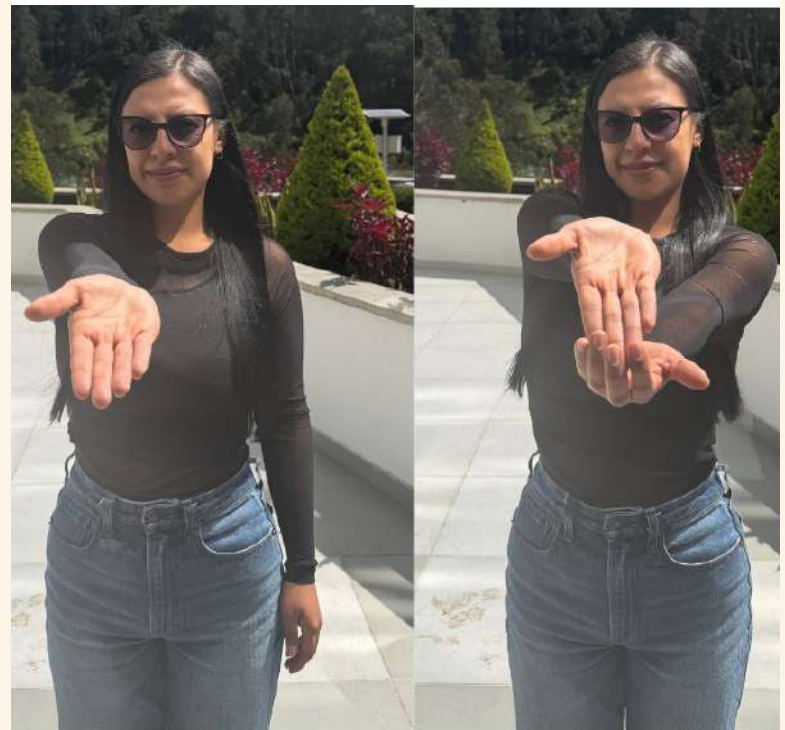
Frota las palmas de tus manos para generar calor y luego colócalas suavemente sobre los ojos cerrados para relajarlos durante 1 minuto, Repite este ejercicio 3 veces..

CODOS

Extiende el brazo derecho hacia adelante con la palma hacia arriba, luego con la mano izquierda presiona suavemente los dedos hacia abajo, sostén de 5 a 10 segundos. repite con el lado contrario.



sgsst_udenar



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.

HOMBROS

Lleva el brazo derecho por detrás de la espalda. Toma la muñeca derecha con la mano izquierda y hálela suavemente hacia la izquierda, estirando los músculos del hombro y el brazo. Sostén de 5 a 10 segundos. Realiza el ejercicio con el brazo contrario.



sgsst_udenar



sgsst_udenar



MIEMBROS INFERIORES

Con las manos en la cintura realiza una cunclilla, sostén de 5 a 10 segundos y vuelve a la posición inicial. Mantén la espalda recta y el talón elevado del piso. Repite este ejercicio 3 veces.



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

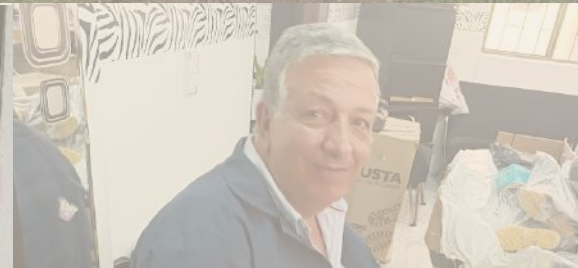
Programa de salud mental



Equilibrada Mente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



Semana



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.



Programa de salud mental
EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR



sgsst_udenar



CUELLO

Lleva ambas manos detrás de la cabeza para flexionarla, quedando el mentón pegado sobre el pecho, mantén la posición por 5 segundos. Repite el ejercicio 3 veces.

HOMBROS

Cruza el brazo derecho sobre el pecho, al nivel de los hombros, manteniéndolo relajado. Toma el brazo por el codo con la mano contraria y empújalo hacia ti. Sostén de 5 a 10 segundos. Repite el ejercicio con el lado contrario.



sgsst_udenar



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR

PIERNAS

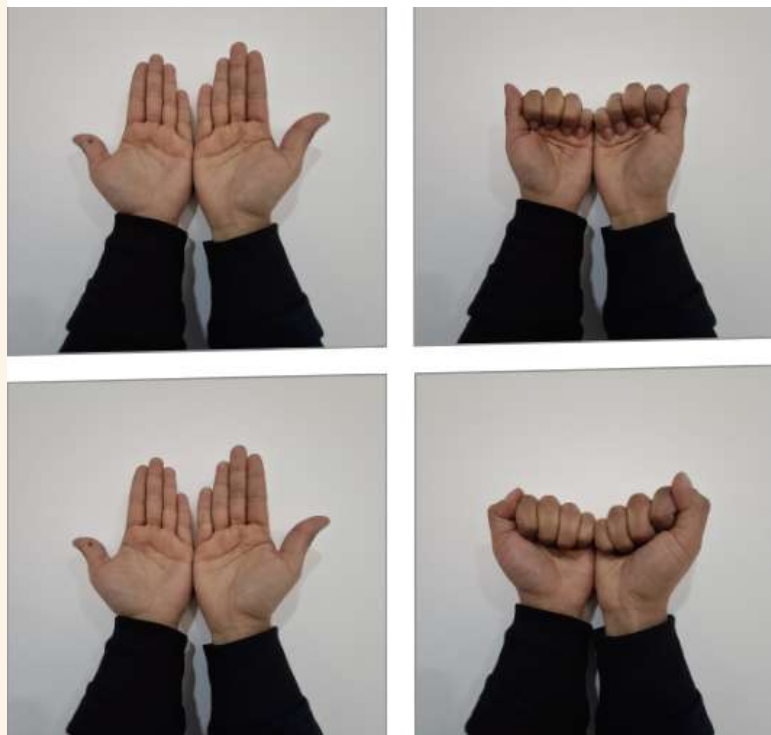
Con manos en la cintura, flexiona ligeramente la rodilla izquierda y estira hacia adelante la pierna derecha, la rodilla debe estar completamente extendida, trata de llevar la punta del pie derecho hacia ti y sostén de 5 a 15 segundos. Repite 2 veces el ejercicio con cada pierna.



sgsst_udenar



sgsst_udenar



MANOS

Con las palmas de las manos hacia arriba, abre y cierra los dedos. Luego abre y cierra empuñando tu mano. Cada ejercicio lo debes realizar 10 veces.



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.

HOMBROS

Lleva la mano derecha por detrás del hombro. Con la mano izquierda toma el codo derecho y empújalo ligeramente hacia atrás, estirando los músculos del brazo. Sostenga de 5 a 10 segundos, repite con el lado contrario.



sgsst_udenar



sgsst_udenar



ESPALDA

Separa las piernas y flexiona levemente las rodillas. Con la mano derecha toma la muñeca izquierda y tracciona el brazo izquierdo pasándolo diagonalmente frente a su tronco hacia el lado derecho, siempre con codo extendido. Sostén de 5 a 10 segundos. Vuelve a la posición inicial y cambia de lado



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



Equilibrada Mente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.

PIERNAS

Con un compañero simultáneamente eleven una pierna y que el compañero la sostenga, las rodillas deben estar estiradas. Mantengan la posición de 5 a 10 segundos y luego cambien de pierna. Repetir 2 veces



sgsst_udenar



sgsst_udenar



OJOS

Abre y cierra los ojos manteniendo cada posición por dos segundos. Hazlo durante 10 segundos. Luego con suaves movimientos circulares, masajea suavemente el área alrededor de los ojos para aliviar la tensión.



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



sgsst_udenar



CUELLO

En parejas, un compañero debe sentarse en una silla en posición recta, el otro compañero debe posicionarse detrás del asiento. el compañero posicionado detrás coloca su mano derecha en el hombro del compañero y la mano izquierda en la parte lateral derecha de la cabeza y llevarla suavemente hacia la izquierda. Mantener la posición por 5 segundos. Volver a posición inicial y comenzar con el otro lado

MANOS

Extiende un brazo hacia adelante con la palma hacia abajo, con la otra mano suavemente tira de los dedos hacia abajo para estirar la muñeca. Mantén la posición durante 5 a 10 segundos y luego cambia de mano. Para finalizar gira las muñecas en círculos en sentido de las manecillas del reloj y luego hacia el lado contrario, realiza este movimiento durante 10 segundos.



sgsst_udenar



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



EquilibradaMente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.



ROMPE LA RUTINA Y
DEDICALÉ TIEMPO A
TU BIENESTAR,

TOMA UN DESCANSO,



LLÉNATE DE
ENERGÍA, HAZ UNA
PAUSA ACTIVA.



Universidad de Nariño
FUNDADA EN 1904



Universidad de Nariño
ACREDITADA EN ALTA CALIDAD
RESOLUCIÓN MEN 000022 - ENERO 11 DE 2023



Oficina de Seguridad
y Salud en el Trabajo
Universidad de Nariño.

Programa de salud mental



Equilibrada Mente
Oficina Seguridad y Salud en el Trabajo - UDENAR.