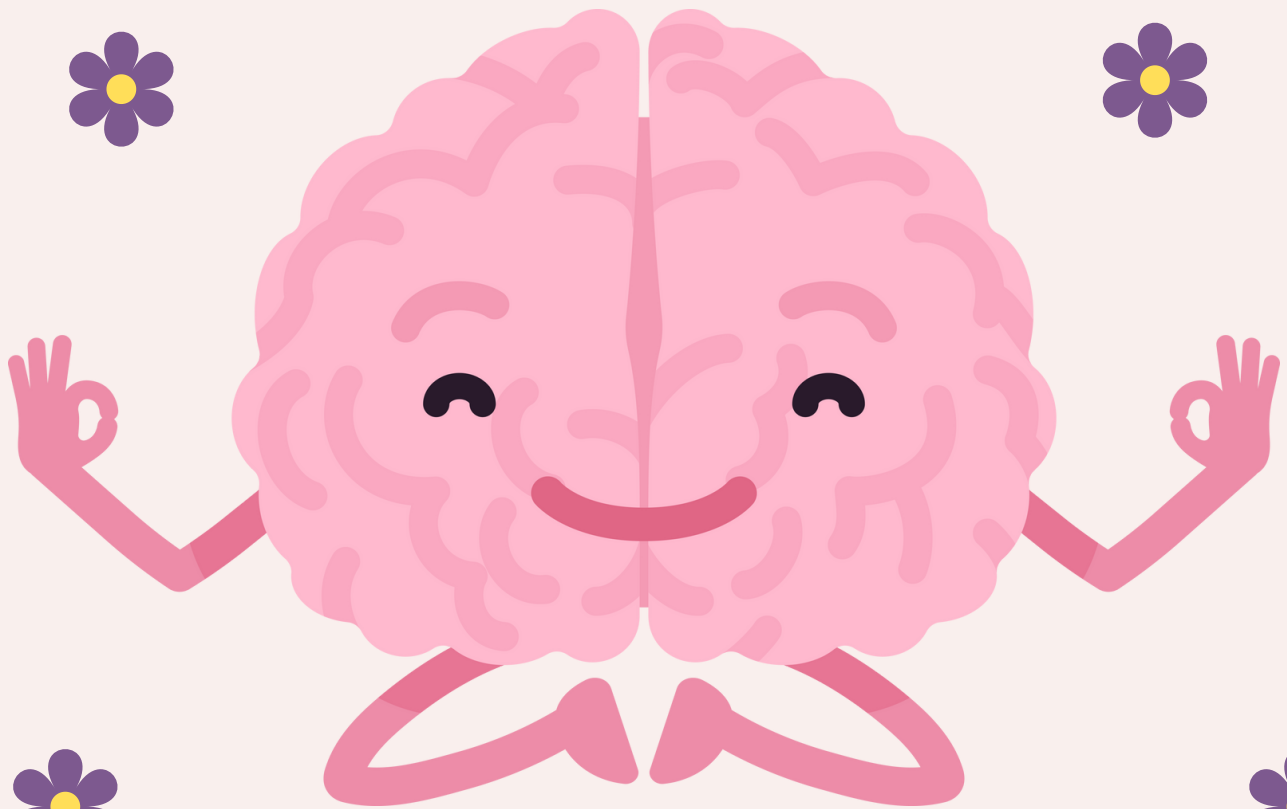


CAJA DE HERRAMIENTAS

Secretaría Distrital de la Mujer

PAUSAS MENTALES



¿ QUÉ SON LAS PAUSAS MENTALES ?

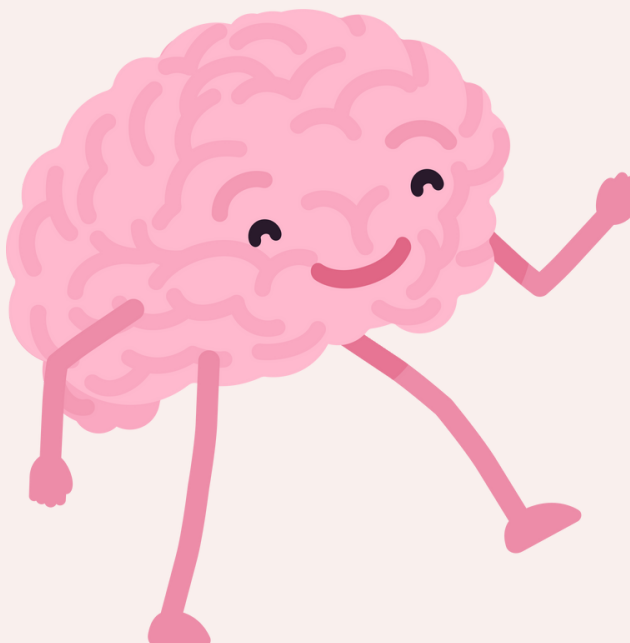
Las pausas mentales son cruciales para el bienestar general, especialmente en un mundo donde el estrés, la presión laboral y la sobrecarga informativa son constantes. Aquí te detallo su importancia:



VENTAJAS DE LAS PAUSAS MENTALES

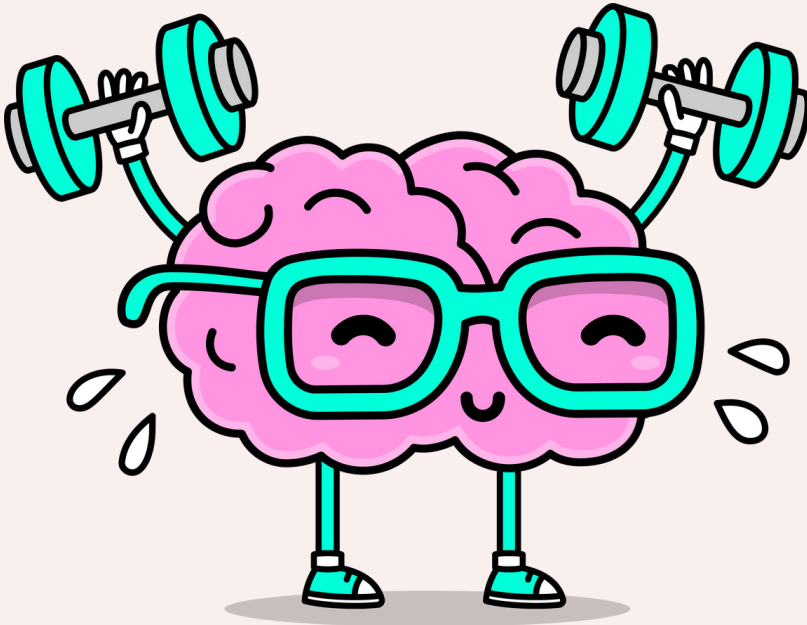
1. Reducción del estrés

Las pausas mentales permiten desconectar del ritmo acelerado del día a día, lo que ayuda a reducir los niveles de estrés. Esto es clave para evitar problemas de salud como ansiedad, insomnio o incluso afecciones cardiovasculares.



2. Mejora del enfoque y la productividad

Tomar pequeños descansos mentales ayuda a evitar la fatiga cognitiva, permitiendo que la mente recargue energía. Como resultado, las personas suelen retomar sus actividades con mayor claridad mental y eficiencia.

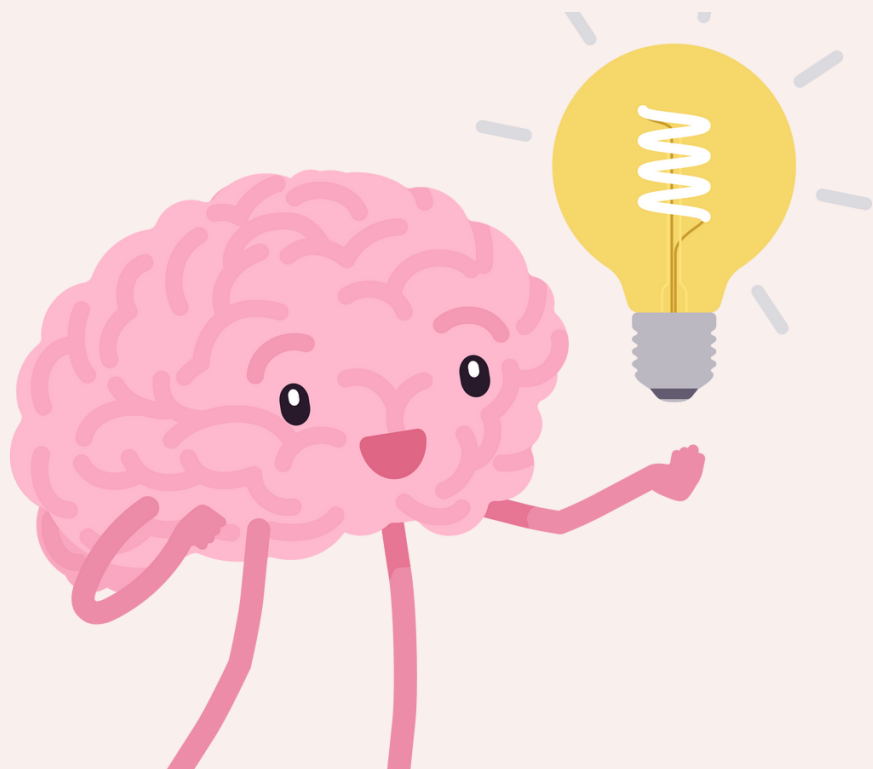


3. Fomento de la creatividad

Desconectar por un momento del trabajo o los estudios abre espacio para que la mente explore nuevas ideas y soluciones innovadoras. Las pausas permiten reflexionar y generar perspectivas diferentes.

4. Salud mental y emocional

Estas pausas ayudan a procesar emociones y pensamientos, previniendo el agotamiento emocional y fomentando un estado de ánimo más positivo y equilibrado.



5. Beneficios para la toma de decisiones

Cuando damos un respiro a la mente, es más probable tomar decisiones con mayor claridad y menos impulsividad, ya que disminuye la sensación de estar abrumado.



6. Prevención del agotamiento (burnout)

Integrar pausas mentales en la rutina diaria puede prevenir el desgaste físico y mental extremo, manteniendo un equilibrio saludable entre el trabajo o las responsabilidades y el descanso.



video: importancia de las pausas activas



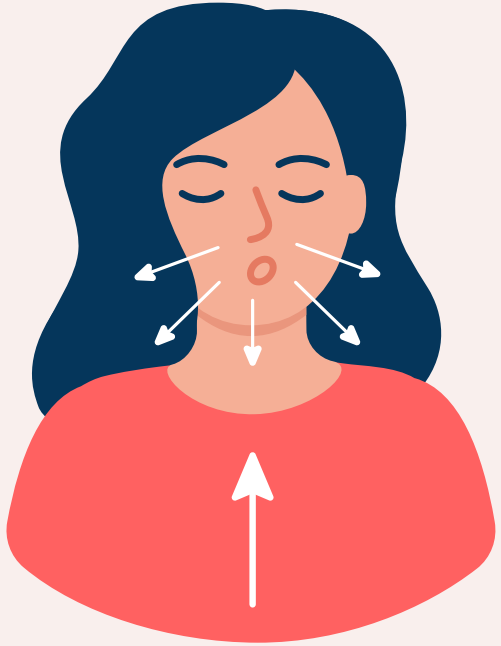
Ejercicios pausas mentales

Respiración profunda y consciente

Instrucciones:

- Encuentra un lugar tranquilo.
- Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos, mantén el aire durante 4 segundos y exhala lentamente por la boca en 6 segundos.
- Repite este ejercicio 5 veces.

Beneficio: Ayuda a reducir el estrés y oxigenar el cerebro.



Escaneo corporal (Mindfulness)

Instrucciones:

- Siéntate cómodamente o recuéstate. Cierra los ojos.
- Concéntrate en las sensaciones de tu cuerpo, comenzando por los pies y subiendo poco a poco hasta la cabeza.
- Nota cualquier tensión o incomodidad y relaja conscientemente esos músculos.

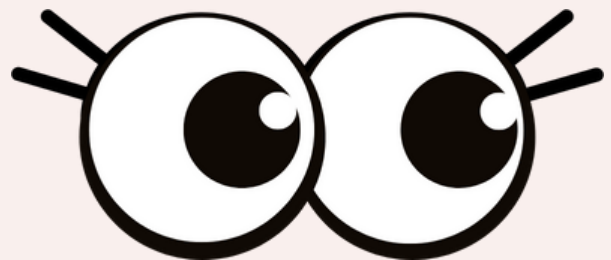
Beneficio: Promueve la conexión con el presente y la relajación.

Descanso visual

Instrucciones:

- Aparta la vista de pantallas o documentos por un momento.
- Mira un objeto distante (a más de 20 metros) durante 20 segundos.
- Parpadea suavemente varias veces para relajar tus ojos.

Beneficio: Descansa la vista y evita la fatiga ocular.





Pausa creativa

Instrucciones:

- Toma un cuaderno o una hoja de papel.
- Dedica 5 minutos a dibujar algo simple, escribir una frase positiva o anotar ideas creativas.
- No te preocupes por hacerlo perfecto, solo disfruta el proceso.

Beneficio: Estimula la creatividad y libera la mente de preocupaciones.

Movimientos físicos suaves

Instrucciones:

- Ponte de pie y realiza estiramientos básicos:
 - Estira los brazos hacia el cielo y luego hacia los lados.
 - Rota los hombros hacia adelante y hacia atrás.
 - Inclina suavemente la cabeza hacia los lados y al frente para relajar el cuello.
- Haz esto durante 3-5 minutos.

Beneficio: Libera tensión física y mejora la circulación.



Ejercicio de gratitud

Instrucciones:

- Escribe tres cosas por las que estés agradecido/a en este momento.
- Pueden ser grandes o pequeñas, como un logro personal, un recuerdo bonito o simplemente el café de la mañana.

Beneficio: Fomenta una perspectiva positiva y reduce el estrés.

Técnica del "lugar seguro"

Instrucciones:

- Cierra los ojos e imagina un lugar que te haga sentir seguro/a y tranquilo/a (puede ser real o inventado).
- Visualiza los detalles: colores, sonidos, olores y sensaciones.
- Permanece en este "lugar" durante 2-3 minutos.

Beneficio: Ayuda a desconectar la mente de tensiones y genera calma.



El minuto de silencio"

Instrucciones:

- Dedicar un minuto completo a estar en silencio absoluto.
- Observa tu respiración, escucha los sonidos del entorno o simplemente permite que tu mente repose sin estímulos externos.

Beneficio: Ayuda a desconectar del ritmo acelerado del día y mejora la concentración.

Escritura libre emocional

Instrucciones:

- Toma un lápiz y papel, o usa una computadora, y escribe durante 5-10 minutos todo lo que estás pensando o sintiendo. No te preocupes por la gramática ni por el orden.
- Después, puedes leer lo que escribiste o simplemente desecharlo.

Beneficio: Expresar las emociones ayuda a liberar preocupaciones y a entender mejor los propios pensamientos.



Técnica del abrazo personal

Instrucciones:

- Cruza los brazos y colócalos sobre tus hombros, simulando un abrazo.
- Mantén esta posición durante unos segundos y respira profundamente mientras piensas en algo que te haga sentir agradecido/a o feliz.

Beneficio: Reconforta emocionalmente y fomenta el autocuidado.



Dibujar mandalas

Instrucciones:

- Usa una hoja y dibuja un círculo; dentro de él, crea patrones o formas repetitivas (líneas, puntos, flores, etc.).
- No hace falta ser artista, solo disfruta del acto de dibujar.

Beneficio: Ayuda a concentrarse y relaja la mente.

Actividad de los "5 sentidos"

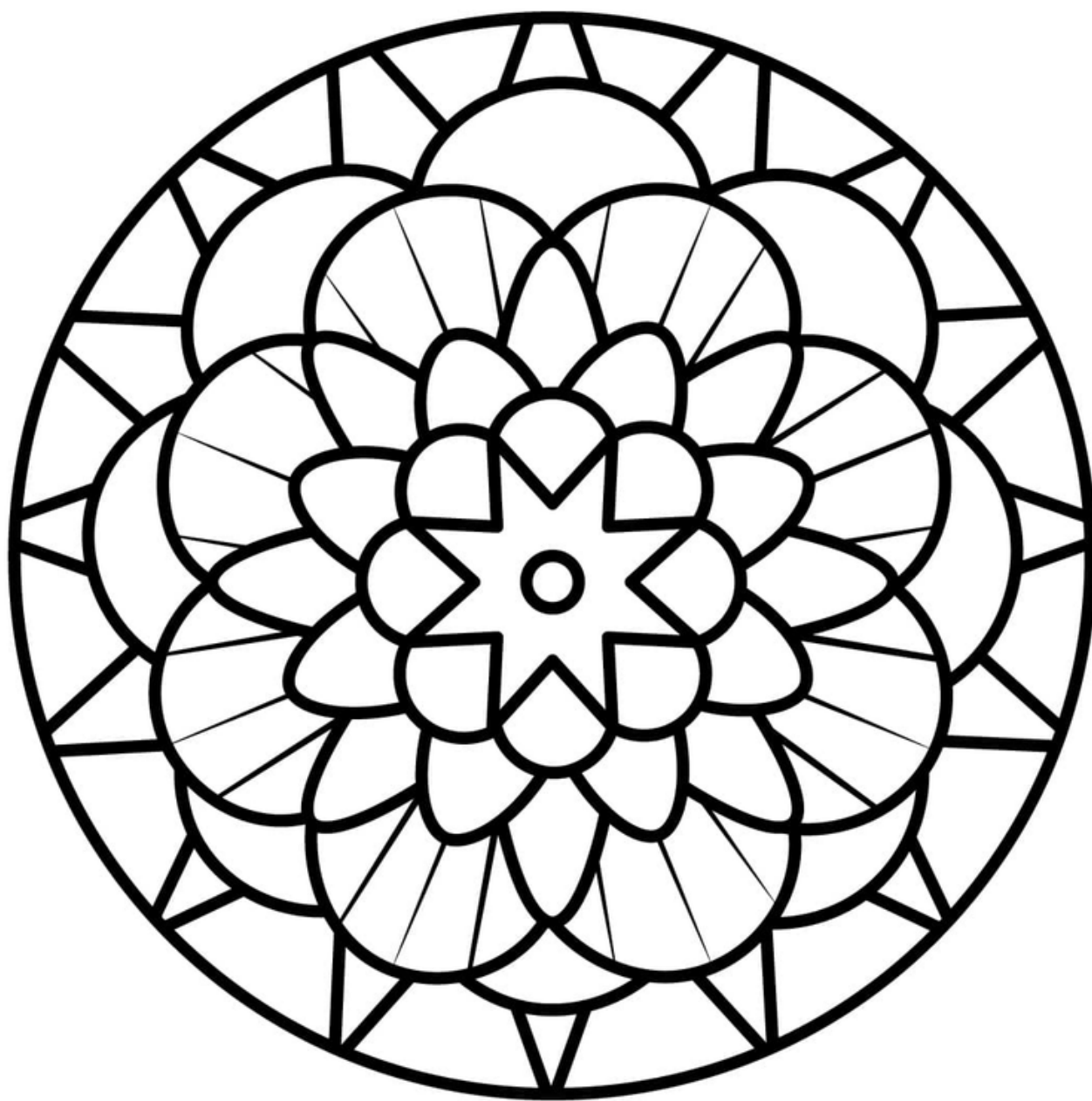
Instrucciones:

- Concéntrate en identificar:
 - 5 cosas que puedes ver.
 - 4 cosas que puedes tocar.
 - 3 cosas que puedes escuchar.
 - 2 cosas que puedes oler.
 - 1 cosa que puedes saborear.

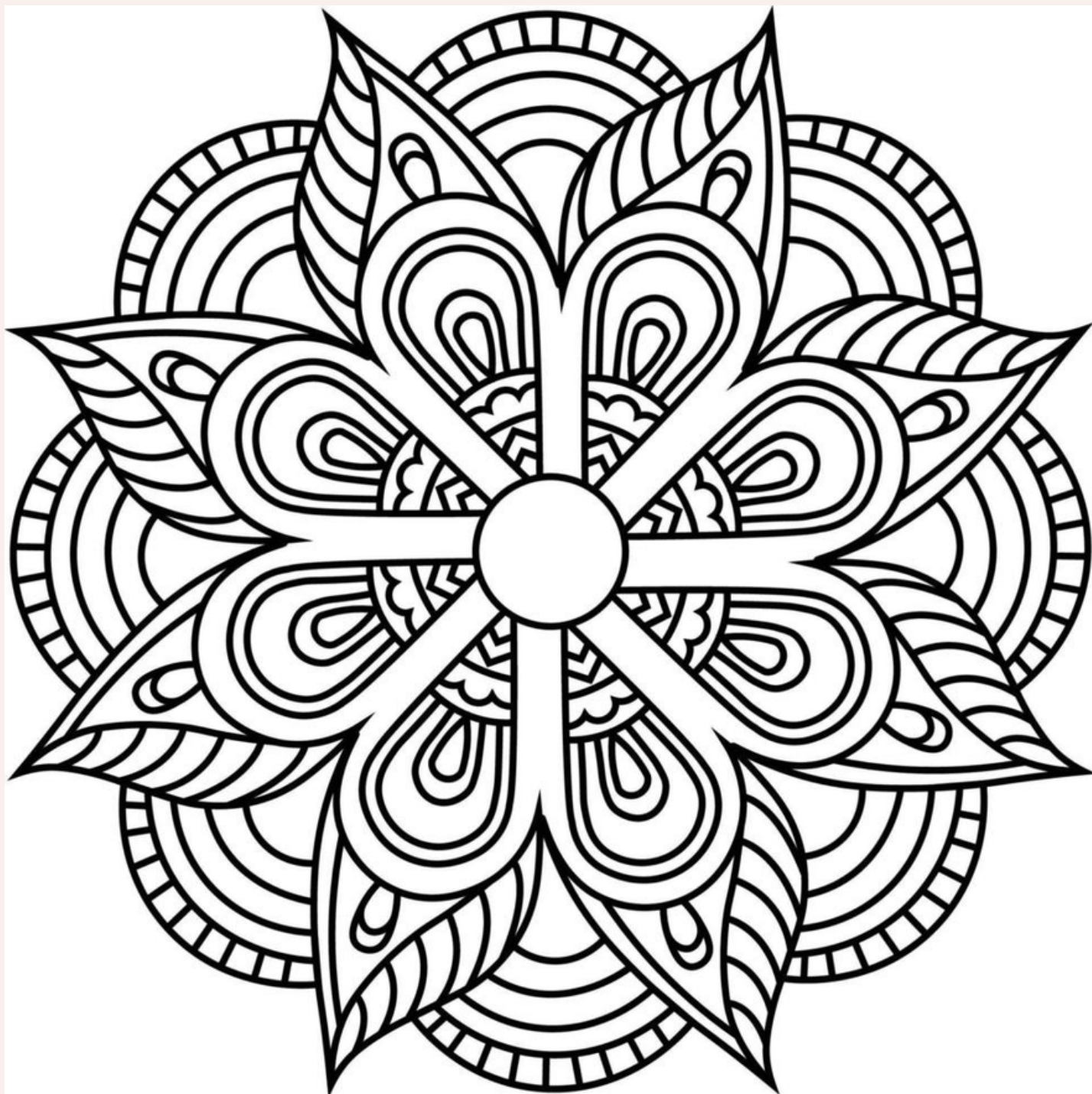
Beneficio: Este ejercicio de atención plena reduce la ansiedad al conectar con el entorno.



Mandalas

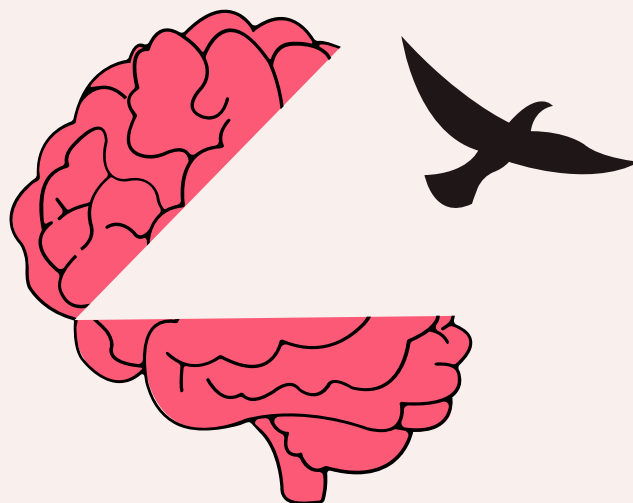


Mandalas





video: Pausa mental



video: Meditación de 3 minutos