



Sociedad Colombiana  
de Medicina del Trabajo



# Promover salud con propósito: Pilares que transforman

Portafolio de recursos  
formativos en la **medicina  
de estilo de vida** para el  
entorno laboral.

**Autores:**  
María Claudia Borda  
Juan Carlos Santacruz

ISBN: 978-628-97062-1-5





Sociedad Colombiana  
de Medicina del Trabajo



## Revisión editorial

### **Berta Inés Franco Bedoya**

Médica especialista en Medicina Laboral y Salud Ocupacional, con formación en Derecho Laboral y Seguridad Social. Se desempeña como Presidente del Capítulo Eje Cafetero de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo (SCMT), Subgerente de Riesgos Laborales en MarshMMC y docente universitaria.

### **Adriana Ospina Ocampo**

Médica especialista en Salud Ocupacional. Miembro de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo. Diplomada en Mejoramiento de la Calidad y Auditoría en Sofud Ocupacional y Riesgos Profesionales.

### **Diego Andres Garcia Cifuentes**

Médico cirujano, especialista en Medicina del Trabajo de la Universidad del Rosario y diplomado en Gerencia en Seguridad y Salud en el Trabajo por la Universidad EAN. Miembro activo de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo.

### **Freddy Soto**

Médico Máster en Salud Ocupacional, Master en Administración y Especialista en Medio ambiente con más de 20 años de experiencia en roles de liderazgo en organizaciones multinacionales.

### **José Fernando Cristancho Iregui**

Médico especialista en Salud en el Trabajo y Magíster en Salud Pública. Cuenta con más de treinta años de experiencia en el sector petrolero y se desempeña como docente de programas de posgrado en Medicina Ocupacional y Riesgos Profesionales.

### **Manuel Fernando Pérez**

Médico y cirujano, Especialista en Medicina Laboral y del Trabajo y Master Science en Gestión de Riesgos Laborales. Presidente del Capítulo Antioquia de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo



Sociedad Colombiana  
de Medicina del Trabajo



# Promover salud con propósito: Pilares que transforman

Este libro tiene como objetivo ofrecer una hoja de ruta clara y fundamentada para el diseño e implementación de estrategias de preservación de la salud, orientadas a fortalecer el bienestar integral de los trabajadores mediante la apropiación de los 6 pilares de la Medicina de Estilo de Vida (MEV).

El libro tiene dos partes: **La primera es** un Manual Base para transformar la salud en entornos laborales: Fundamentos de la Medicina de Estilo de Vida y herramientas para facilitadores vitales, **y la segunda parte es** una Guía práctica de actividades lúdicas para facilitar la transformación del entorno laboral.

## Presentación

En un mundo laboral que exige cada vez más equilibrio entre productividad y bienestar, surge **la necesidad de transformar los entornos de trabajo en espacios verdaderamente saludables**. Este libro responde a ese llamado, integrando en un solo volumen dos herramientas complementarias:

Una base conceptual sólida y una guía práctica y lúdica. La **Primera parte** presenta los principios esenciales de la Medicina de Estilo de Vida aplicados al contexto organizacional, ofreciendo referentes y herramientas para formar facilitadores vitales. La **Segunda parte** traduce estos principios en 62 experiencias participativas que promueven comportamientos saludables de forma

creativa, cercana y sostenible. Juntas, ambas secciones, invitan a construir culturas laborales donde cuidar la salud se convierta en un propósito compartido.





Sociedad Colombiana  
de Medicina del Trabajo



# Promover salud con propósito: Pilares que transforman

PRIMERA PARTE

**Manual Base para transformar la salud  
en entornos laborales:**

Fundamentos de la Medicina de Estilo de Vida y  
herramientas para facilitadores vitales





## Tabla de contenido

|  |    |
|--|----|
| Introducción   | 2  |
| Pilar No. 1 Alimentación consciente y saludable<br>9 Componentes     | 3  |
| Pilar No. 1. Evaluación global y apropiación                         | 13 |
| Pilar No. 2. Movimiento para el equilibrio natural<br>13 componentes | 14 |
| Pilar No. 2. Evaluación global y apropiación                         | 28 |
| Pilar No. 3. Higiene del mental y estrés<br>6 componentes            | 29 |
| Pilar No. 3. Evaluación global y apropiación                         | 36 |
| Pilar No. 4. Descanso y sueño reparador<br>9 Componentes             | 37 |
| Pilar No. 4. Evaluación global y apropiación                         | 47 |
| Pilar No. 5. Relaciones y apoyo emocional<br>10 Componentes          | 48 |
| Pilar No. 5. Evaluación global y apropiación                         | 59 |
| Pilar No. 6. Sustancias y entornos nocivos<br>12 Componentes         | 60 |
| Pilar No. 6. Evaluación global y apropiación                         | 73 |
| SEGUNDA PARTE  | 74 |



Este recurso propone una metodología práctica y adaptativa para apropiar los pilares de la MEV en la vida diaria de las personas dentro de su entorno laboral, facilitando acciones concretas para promover:

1. **Alimentación consciente y saludable**
2. **Movimiento para el equilibrio natural**
3. **Higiene mental y manejo del estrés**
4. **Descanso y sueño reparador**
5. **Relacionamiento y apoyo emocional**
6. **Evitar sustancias y entornos nocivos**

Al adoptar esta estrategia, las organizaciones se posicionan como líderes en el cuidado de su talento humano y como agentes de cambio hacia modelos de salud más sostenibles, preventivos y centrados en la vida.



Referencia:

Wolf, M. S. (2024). Workplace Wellness Strategies: Evidence-Based Approaches for a Healthier Workforce. Global Health Publishing.



# PILAR NO. 1 ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y SALUDABLE

**Objetivo:** Promover la adopción sostenible de hábitos alimentarios saludables en el entorno laboral, mediante educación, acceso a opciones equilibradas y participación activa de los colaboradores.

# Componente No. 1

## Talleres educativos sobre cómo aprender a comer

### Propuesta:

01

Realizar sesiones mensuales con nutricionistas, chefs saludables y sabedores tradicionales sobre alimentación consciente, etiquetado nutricional, balance de macronutrientes y mitos alimentarios.

“Trivia del plato saludable” o “Adivina el ingrediente”.

02

### Actividad lúdica:

### Charla:

03

“Como construir un plato realmente saludable” o “La verdad sobre los ultraprocesados”.

Test inicial y final sobre hábitos y conocimientos.

04

### Evaluación:

### Compromiso:

05

Establecer una meta personal de cambio alimentario en su bitácora de bienestar.



## Componente No. 2

### Ofrecer menús sanos y equilibrados en comedores empresariales

#### Propuesta:

01

Rediseño de menús con platos balanceados siguiendo un menú patrón que asegure inclusión creativa de vegetales frescos y frutas, asegurando reducción de azúcares y sales añadidos.

“El menú que me cuida de la semana” con votación pública del mejor plato.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

“Comer mejor, rendir más: la ciencia del menú corporativo”.

Encuestas periódicas de satisfacción y registro de ventas de opciones saludables.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Elegir el menú saludable mínimo 3 veces por semana durante un mes.



## Componente No. 3

### Menús sanos en celebraciones y reuniones

**Propuesta:**

01

Política interna que sugiera snacks saludables, frutas, frutos secos y bebidas naturales para eventos.

Concurso de recetas saludables por equipo en reuniones clave.

02

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

03

“¿Celebrar sin pastel? Ideas para festejar con salud”.

Registro fotográfico y checklist de implementación.

04

**Evaluación:**

**Compromiso:**

05

Sugerir y aplicar al menos una alternativa saludable en reuniones de su área.



## Componente No. 4

### Refrigerios saludables

**Propuesta:**

01

Sustituir snacks ultraprocesados por opciones como barras de frutos secos, frutas frescas, yogur natural, etc.

Reto "Cambia tu snack" durante 15 días.

02

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

03

"Cómo el azúcar oculta afecta tu energía laboral".

Registro de preferencia y consumo.

04

**Evaluación:**

**Compromiso:**

05

Registrar durante una semana su snack diario y cambiar al menos dos.





# Componente No. 5

## Snacks saludables en máquinas expendedoras

**Propuesta:**

**01**

Acuerdo con proveedor para incluir y visibilizar snacks naturales y bajos en sodio/azúcar. Visibilizar con tarjetas que pueden decir: Un placer que te cuida o El antojo que tu cuerpo aprueba.

Tarjeta de bingo de snacks saludables (completa al consumir los 9).

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

“¿Qué hay realmente en tu paquete de papas?”

Análisis de rotación y retroalimentación.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Elegir la opción saludable cada vez que use la máquina y llevar la cuenta de cuántas veces en la semana se tomó la elección saludable y cuántas no se hizo.



## Componente No. 6

### Cafeterías con opciones saludables

#### Propuesta:

01

Reorganizar la exposición de alimentos y agregar señalización amigable que promueva lo saludable. Visibilizar con tarjetas que pueden decir: Un placer que te cuida o El antojo que tu cuerpo aprueba.

“Caza saludable”: identificar ingredientes escondidos (azúcar, grasas) en opciones comunes.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

“Cómo tomar mejores decisiones en la cafetería”.

Observación estructurada de elección de menú antes/después.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Sugerir cambios o mejoras en el menú de cafetería.





# Componente No. 7

## Estimular la hidratación constante con agua

**Propuesta:**

**01**

Instalar dispensadores, brindar botellas corporativas y promover el consumo de agua con letreros invitacionales como: Agua: el combustible de tu bienestar, Hidrátate, pero no te tomes las calorías, Recarga aquí antes de seguir conquistando el mundo.

Reto de “8 vasos al día” con stickers o app.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

“Tu cuerpo tiene sed: efectos de la deshidratación en el trabajo”.

Autoregistro voluntario o miniapp interna.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Registrar por una semana su consumo de agua y mantener un mínimo diario.



## Componente No. 8

### Programa de cocina lúdica

#### Propuesta:

01

Espacios prácticos de cocina con recetas fáciles, saludables y económicas, guiadas por expertos o empleados.

“Master Chef Saludable” en equipos.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

“Cómo cocinar rico, rápido y saludable en casa”.

Valoración sensorial participativa y publicación en recetario corporativo.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Preparar al menos una receta del taller y compartirla con su equipo y su familia.



## Componente No. 9

### Monitoreo de progreso individual

#### Propuesta:

01

Uso de bitácoras, reto de 21 días, apps de seguimiento o cuestionarios de autoevaluación alimentaria.

“Pasaporte saludable”: logros por semana cumplida.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

“Cómo medir tu progreso sin obsesionarte”.

Autoevaluación mensual + feedback grupal.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Participar en el seguimiento al menos por 30 días continuos.





## PILAR NO. 1. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y SALUDABLE

### Evaluación global y apropiación

#### Sencilla y efectiva con:

- Instrumentos digitales (formularios, apps) o manuales (bitácoras).
- Encuestas breves de satisfacción y percepción.
- Registro voluntario de participación.
- Indicadores de cambio percibido (energía, digestión, rendimiento).
- Indicadores de cambio de comportamiento, participación, consumo y percepción.
- Retroalimentación mensual y reconocimiento visible (cuadro de bienestar, insignias).

#### Apropiación progresiva:

- Historias de éxito.
- Sello de “Embajador/a de Alimentación Saludable”.



## PILAR NO. 2

### MOVIMIENTO PARA EL EQUILIBRIO NATURAL: EL RITMO VITAL QUE INCORPORA EL MOVIMIENTO COMO HÁBITO DE VIDA

**Objetivo:** Promover un estilo de vida activo como parte fundamental del bienestar físico y emocional, favoreciendo una relación armónica con el cuerpo y el entorno natural. En lugar de enfocarse solo en “hacer ejercicio”, se busca fomentar el movimiento cotidiano, consciente, placentero y en conexión con la naturaleza.



# Componente No. 1

## Impulsar actividades que estimulen el movimiento

### Propuesta:

01

Campañas internas para fomentar la movilidad cotidiana dentro y fuera del lugar de trabajo con reuniones caminadas.

Retos mensuales de movimiento con premios (por ejemplo, "Muévete por tu piso", "Reto 5K en 30 días").

02

### Actividad lúdica:

### Charla:

03

Conferencias motivacionales sobre el sedentarismo y sus efectos.

Autoregistro semanal de minutos de actividad.

04

### Evaluación:

### Compromiso:

05

Firma de un "Contrato de movimiento" personal teniendo en cuenta gustos y habilidades.



## Componente No. 2

### Crear grupos de apoyo en actividades físicas o deportivas similares

#### Propuesta:

01

Equipos organizados por intereses (caminatas, yoga, ciclismo, fútbol, etc.) con encuentros periódicos. También son válidos juegos electrónicos que impliquen movimiento.

Torneos internos amistosos, "Caminatas con sentido" (conversaciones en movimiento).

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

Testimonios de compañeros activos.

Participación mensual en al menos una actividad.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Inscripción voluntaria con metas personales y grupales.



## Componente No. 3

### Crear espacios para realizar actividad física

#### Propuesta:

01

Acondicionamiento de zonas dentro o cerca del entorno laboral para el movimiento libre que pueden llevar nombres inspiradores como: Zona Vital, Estación Activa o Estación Verde Activa si está en un escenario más natural.

Decoración participativa del espacio con frases inspiradoras.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

Uso adecuado del espacio según capacidades.

Registro de uso diario o semanal.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Adopción de franjas horarias de uso responsable.





# Componente No. 4

## Estimular que se aumenten los pasos diarios

### Propuesta:

01

Incentivar el conteo de pasos diarios como indicador de movilidad.

Desafío "10 mil pasos", retos por equipos, mapas internos de recorrido y aadopta un compañero sedentario.

02

### Actividad lúdica:

### Charla:

03

Cómo el movimiento ligero mejora el metabolismo.

Reportes por app o formularios.

04

### Evaluación:

### Compromiso:

05

Meta personal de pasos por semana.





# Componente No. 5

## Implementar programas de “escaleras vs. ascensores”

**Propuesta:**

01

Fomentar el uso de escaleras con señalética motivadora.

Concursos de “subida creativa” con fotos.

02

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

03

Beneficios cardiovasculares de pequeños cambios.

Observación directa o encuesta interna.

04

**Evaluación:**

**Compromiso:**

05

Pegatinas con frases de compromiso en escaleras.





# Componente No. 6

## Activación física breve en la jornada laboral (Activa tu corazón, Energía en Marcha, Actívate, Momento Vital)

**Propuesta:**

**01**

Actividades sencillas para estirar, respirar o moverse.

“Minuto Vital”: sonido institucional para moverse.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

Sesiones de ergonomía y pausas conscientes.

Supervisores registran participación por equipo.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Agenda compartida con franjas activas.

Recomendación: Intentar evitar la frase “pausa activa”. Explorar las aquí sugeridas.





# Componente No. 7

## Actividades lúdicas y divertidas para moverse

**Propuesta:**

**01**

Juegos activos como parte del bienestar organizacional.

Gymkanas saludables, bailes, circuitos funcionales.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

La risa y el juego como activadores del cuerpo.

Fotos, videos, testimonios.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Participación al menos bimestral.





# Componente No. 8

## Activación física en reuniones y eventos

**Propuesta:**

**01**

Micro sesiones de estiramiento o respiración durante encuentros largos.

"Rompehielos vitales", juegos de movimiento.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

Breves cápsulas educativas sobre movimiento consciente.

Retroalimentación post evento.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Moderadores responsables de incluir la actividad.



## Componente No. 9

### Programas de estímulo para acumular minutos diarios de movimiento

**Propuesta:**

**01**

Planes personalizados o colectivos para aumentar minutos activos.

Tableros visuales por área o persona.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

Cómo distribuir el movimiento durante el día.

Aplicaciones móviles o fichas personales.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Diario de registro y reflexión mensual.



## Componente No. 10

### Reencuentro con el entorno natural

**Propuesta:**

**01**

Promoción del movimiento en espacios abiertos y naturales.

Caminatas verdes, yoga al aire libre.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

Ecología del cuerpo en conexión con la naturaleza.

Registro fotográfico o testimonial.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Agenda trimestral de salidas.





# Componente No. 11

## Aprendizaje de biofilia

**Propuesta:**

01

Educación sobre los beneficios de estar en contacto con la naturaleza.

Paseos interpretativos, talleres de bosque.

02

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

03

Neurociencia y naturaleza.

Encuestas de bienestar antes/después.

04

**Evaluación:**

**Compromiso:**

05

Diario de experiencias naturales que incluyan a la familia.





# Componente No. 12

## Conexión interpersonal a través de salidas naturales

**Propuesta:**

01

Actividades colectivas al aire libre que favorezcan vínculos con la familia y los compañeros de trabajo.

Picnic saludable, caminatas temáticas por equipos.

02

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

03

Naturaleza como mediadora de relaciones sanas.

Evaluación de clima laboral.

04

**Evaluación:**

**Compromiso:**

05

Participación semestral.





# Componente No. 13

## Entornos biofílicos en el entorno laboral

**Propuesta:**

**01**

Incorporación de elementos naturales (plantas, luz, texturas).

Jornadas de “oficinas vivas” (decora tu espacio).

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

Biofilia, salud mental y productividad.

Checklist ambiental básico.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Cuidado de plantas o ambientes naturales.





## PILAR NO. 2. MOVIMIENTO PARA EL EQUILIBRIO NATURAL

### Evaluación global y apropiación

#### Herramientas:

- Formulario tipo Likert para medir percepción y cambios.
- Bitácora digital individual de hábitos (mensual).
- Registro fotográfico o audiovisual de actividades.
- Encuesta de bienestar semestral (antes y después).

#### Indicadores básicos:

- Participación en actividades.
- Aumento paulatino y progresivo de minutos en movimiento y de minutos en el entorno natural.
- Cambios en autopercepción del bienestar físico y mental.
- Número de pasos acumulados, minutos activos, o asistencia.
- Nivel de satisfacción con entornos biofílicos y naturales.

#### Apropiación:

- Testimonios en reuniones o boletines internos.
- Reto de embajadores del pilar.
- Reconocimientos públicos a empleados activos.
- Integración del pilar en cultura organizacional (manual de bienvenida, eventos, capacitaciones).



# PILAR NO. 3

## HIGIENE MENTAL Y MANEJO DEL ESTRÉS.

### PROGRAMAS PARA CULTIVAR EL BIENESTAR MENTAL Y GESTIONAR EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

**Objetivo:** Fomentar una cultura del bienestar emocional, el cuidado psicológico y la resiliencia, como parte esencial de un estilo de vida como medicina. Este pilar busca romper el tabú sobre la salud mental y proponer herramientas accesibles para su fortalecimiento en el contexto laboral y personal.

# Componente No. 1

## Crear, impulsar e implementar técnicas cognitivo-conductuales (TCC)

### Propuesta:

01

Integrar técnicas de psicología cognitivo-conductual (como reestructuración de pensamientos automáticos, identificación de creencias limitantes y modelamiento de conductas saludables) en espacios educativos y terapéuticos.

Talleres con juegos de rol y cartas de pensamientos positivos vs. distorsionados.

02

### Actividad lúdica:

### Charla:

03

"Pensar distinto para vivir mejor".

Cuestionarios breves antes y después de los talleres (registro de pensamientos frecuentes, nivel de estrés).

04

### Evaluación:

### Compromiso:

05

Hoja de ruta individual con metas de cuidado cognitivo semanales.



## Componente No. 2

### Impulsar programas de relajación

**Propuesta:**

**01**

Programas guiados con técnicas como respiración consciente, relajación progresiva de Jacobson y visualización positiva.

“Siesta consciente” en salas de descanso, con música relajante y aromaterapia.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

Sesiones breves sobre neurobiología del estrés y técnicas de relajación.

Escala visual de nivel de tensión antes y después de cada práctica.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Reto "5 minutos al día por mi paz mental", con un seguimiento semanal.



## Componente No. 3

### Impulsar sesiones grupales de mindfulness

#### Propuesta:

01

Prácticas de atención plena guiadas semanalmente por instructores certificados o líderes entrenados.

“Viernes con sentido”: encuentros con meditación, música suave y aromaterapia.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

“Estar aquí y ahora: una medicina sin receta”, cápsulas educativas.

Test de conciencia plena (Mindful Attention Awareness Scale – MAAS) al inicio y al mes.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Diario de gratitud y atención plena por 21 días.



## Componente No. 4

### Estimular el entrenamiento del pensamiento positivo

#### Propuesta:

01

Enseñar técnicas para identificar, generar y sostener pensamientos constructivos, fomentando la gratitud, la esperanza y la autoeficacia.

“Sembrando pensamientos”: mural colectivo con frases inspiradoras escritas por los empleados que pueden incluir un agradecimiento o reconocimiento de algún compañero.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

“Cambia tu mente, cambia tu mundo”.

Registro semanal de pensamientos automáticos positivos.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Reto "21 días de gratitud", con reflexiones compartidas en grupo o por intranet.



## Componente No. 5

### Crear herramientas de autoevaluación emocional

#### Propuesta:

01

Diseñar formatos sencillos (digitales o físicos) para que los empleados midan su estado emocional, nivel de estrés, descanso, energía y satisfacción personal.

Termómetro emocional diario tipo semáforo o emojis (colores, íconos).

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

Breves videos tutoriales para interpretar resultados y actuar.

Registro quincenal anónimo para seguimiento de la salud emocional colectiva.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Plan personal de bienestar ajustado a resultados de la autoevaluación.



## Componente No. 6

### Desarrollar sesiones de coaching personalizado

**Propuesta:**

01

Acompañamiento individualizado por coaches o psicólogos en procesos de cambio, afrontamiento del estrés, desarrollo de habilidades blandas y metas personales.

“Agenda Vital”: diario personalizado de metas y logros.

02

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

03

Lanzamiento del programa con testimonio inspirador de cambio.

Línea base y seguimiento de objetivos personales (progreso cualitativo).

04

**Evaluación:**

**Compromiso:**

05

Firma de acuerdo de coaching, con plan de acción personalizado y confidencial.





### PILAR NO. 3. HIGIENE MENTAL Y ESTRÉS

#### Evaluación global y apropiación

##### Herramientas

- Fichas de seguimiento personal (digitales o en papel).
- Encuestas breves de clima emocional y percepción de estrés.
- Observación de participación y retroalimentación cualitativa.

##### Indicadores clave

- Participación mensual en sesiones (porcentaje de empleados).
- Número de empleados que participan activamente en programas de salud mental.
- Mejora en escalas autoevaluativas (estrés, sueño, ánimo, atención).

##### Apropiación

- Espacio mensual de “Voces que inspiran”: empleados comparten avances.
- Reconocimiento a embajadores del pilar emocional.
- Inclusión del pilar en políticas internas de bienestar laboral.
- Visualización permanente del termómetro emocional o mural de gratitud.



# PILAR NO. 4

## DESCANSO Y SUEÑO

### REPARADOR. REPARA, RESPIRA, RENACE:

## DESCANSO CONSCIENTE PARA UNA VIDA EN EQUILIBRIO

**Objetivo:** Reconocer el descanso como una función vital, restauradora y esencial para el equilibrio físico, mental y emocional. Promover una cultura organizacional que valore y proteja el sueño de calidad y los espacios de recuperación durante el día.

# Componente No. 1

## Crear un plan formativo sobre cómo lograr un sueño reparador

**Propuesta:**

**01**

Curso o ciclo de talleres donde se enseñan los fundamentos del sueño, los ciclos circadianos, la importancia del descanso y estrategias prácticas para mejorar su calidad.

Juego “Despierta tus hábitos de sueño”: tablero con retos de cambio.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

“Dormir bien es medicina preventiva” con expertos en neurociencia o medicina del sueño.

Cuestionario inicial y final sobre hábitos de sueño y bienestar percibido.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Diario del sueño durante 21 días para seguimiento personal.





# Componente No. 2

## Generar contenidos sobre higiene digital en el sueño

**Propuesta:**

01

Campaña educativa para sensibilizar sobre el impacto del uso de pantallas, luz azul y sobreexposición informativa en la calidad del sueño.

Reto colectivo “Apaga y descansa” (sin pantallas 1 hora antes de dormir).

02

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

03

“Tecnología y melatonina: enemigos silenciosos del sueño” con neurocientíficos o terapeutas digitales.

Checklist digital de prácticas de higiene tecnológica.

04

**Evaluación:**

**Compromiso:**

05

Firma del “Manifiesto de Desconexión Nocturna”.





# Componente No. 3

## Instruir sobre relación entre alimentos y sueño

### Propuesta:

01

Talleres donde se explican los alimentos que favorecen o dificultan el sueño, horarios ideales para cenar y nutrientes clave.

Cocina práctica con recetas nocturnas: batidos, infusiones, cenas ligeras.

02

### Actividad lúdica:

### Charla:

03

“Comer para dormir” a cargo de nutricionistas.

Mini encuesta sobre hábitos alimentarios nocturnos.

04

### Evaluación:

### Compromiso:

05

Plan personal de cenas reparadoras (plan semanal).





# Componente No. 4

## Promover el conocimiento de técnicas básicas de relajación a través de la respiración

**Propuesta:**

**01**

Entrenamiento breve y práctico en respiración diafragmática, coherencia cardíaca y respiración 4 seg (inhala)-7 seg (retiene) -8 seg (Exhala) para inducir el sueño.

“Respira y gana”: sesiones interactivas con música y retos grupales.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

Microtalleres de 15 minutos durante la jornada laboral.

Registro semanal de práctica y percepción de efectividad.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Desafío “7 noches de respiración antes de dormir”.





# Componente No. 5

## Divulgar técnicas para aprender a descansar (más allá del sueño nocturno)

**Propuesta:**

01

Enseñanza de descansos activos y pasivos: meditación corta, caminatas lentas, pausas sin estimulación, microdesconexiones.

"Reloj del descanso": ruleta con actividades breves para pausar.

02

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

03

"Descansar no es pereza" con psicólogos ocupacionales.

Registro de pausas efectivas durante la jornada.

04

**Evaluación:**

**Compromiso:**

05

Acuerdo de pausas saludables con la jefatura.





## Componente No. 6 Establecer áreas de descanso

**Propuesta:**

01

Adecuación de espacios tranquilos, con mobiliario cómodo, luz tenue, naturaleza interior, para breves pausas restaurativas.

"Zona ZEN" con ambientación rotativa: día del silencio, día de aromas, etc.

02

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

03

Lanzamiento del espacio con video explicativo sobre su uso.

Encuesta de satisfacción sobre el uso del espacio.

04

**Evaluación:**

**Compromiso:**

05

Manual de uso responsable firmado por los usuarios.





# Componente No. 7

## Divulgar alianzas con escenarios que promueven vacaciones en zonas naturales

### Propuesta:

01

Acuerdos con hoteles, reservas y eco-destinos para favorecer el descanso en contextos de naturaleza y biodiversidad.

Sorteos y premios entre quienes demuestren mayor compromiso con su descanso.

02

### Actividad lúdica:

### Charla:

03

"Vacaciones que sanan", con testimonios de experiencias reparadoras en la naturaleza.

Registro voluntario de uso de los beneficios.

04

### Evaluación:

### Compromiso:

05

"Plan de descanso anual" como parte del bienestar laboral.





# Componente No. 8

## Impulsar aprendizaje y desarrollo de aficiones y actividades culturales o artísticas

**Propuesta:**

01

Fomentar el arte, la lectura, la música y otras expresiones como medios de desconexión mental y descanso creativo.

Círculo de lectura, clases de pintura, club de escritura, sesiones de cuencos tibetanos.

02

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

03

“El arte de desconectar”, con artistas y psicólogos creativos.

Participación y percepción de bienestar posterior a las actividades.

04

**Evaluación:**

**Compromiso:**

05

Registro de hábitos de descanso creativo adoptados.



## Componente No. 9

### Crear herramientas de autoevaluación sobre sueño y descanso

#### Propuesta:

01

Diseño de instrumentos (apps o formatos físicos) para evaluar calidad del sueño, somnolencia diurna, nivel de fatiga y tiempo de descanso real.

“Tu perfil de dormilón”: clasificación de tipos de sueño con caricaturas.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

Talleres para interpretar resultados y hacer planes personalizados.

Aplicación mensual del formulario de autoevaluación.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Plan de acción individual basado en resultados.





## **PILAR NO. 4. DESCANSO Y SUEÑO REPARADOR**

### **Evaluación global y apropiación**

#### **Herramientas**

- Cuaderno de hábitos del sueño
- Encuestas mensuales tipo Likert
- Feedback cualitativo sobre zonas de descanso
- Apps o formularios físicos de seguimiento

#### **Indicadores clave**

- Número de participantes en talleres y retos
- Porcentaje de empleados que usan las áreas de descanso
- Mejora en autopercepción de descanso y energía (comparativa bimensual)

#### **Apropiación**

- Semana del Sueño anual con actividades intensivas
- Embajadores del Buen Dormir: empleados que lideran buenas prácticas
- Visibilidad de infografías y recordatorios en pantallas y murales
- Reforzamiento del descanso en políticas de salud organizacional



# PILAR NO. 5

## RELACIONAMIENTO Y APOYO EMOCIONAL.

### RELACIONES QUE SUMAN: CONSTRUCCIÓN DE VÍNCULOS SANOS PARA ENTORNOS LABORALES POSITIVOS

**Objetivo:** Fortalecer los lazos interpersonales, promover ambientes de trabajo armónicos y compasivos, y facilitar el acceso a recursos de apoyo emocional en la vida cotidiana y laboral.



# Componente No. 1

## Fomentar la escucha activa

**Propuesta:**

**01**

Capacitar al equipo en habilidades de escucha empática y respetuosa, para mejorar la comunicación y el clima organizacional.

Juego de roles “Escucha sin interrumpir”.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

“Escuchar es sanar” con psicólogos organizacionales.

Checklist de autoevaluación sobre habilidades de escucha.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

“Contrato de comunicación empática” por equipos.



## Componente No. 2

### Promover relaciones con personas que aporten bienestar

#### Propuesta:

01

Identificación de relaciones significativas y creación de vínculos positivos dentro y fuera del trabajo.

“Mapa de relaciones nutritivas” con dinámicas visuales.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

“¿Quién suma en tu vida?” con coach de bienestar.

Test de red de apoyo personal y laboral.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Plan de fortalecimiento de vínculos positivos.



## Componente No. 3

### Crear grupos de apoyo entre pares con círculos de confianza

#### Propuesta:

01

Espacios seguros, pequeños y regulares donde los colaboradores comparten emociones, preocupaciones y aprendizajes.

Rondas de palabras guiadas, cuaderno del círculo.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

Capacitación en facilitación emocional para líderes naturales.

Rúbrica de participación y ambiente del círculo.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Pertenencia activa a un círculo durante 6 semanas.





# Componente No. 4

## Promover rituales de conexión con familiares y amigos

**Propuesta:**

**01**

Acciones conscientes y repetidas que refuercen la calidad de las relaciones personales, dentro y fuera del trabajo.

Desafío “Rituales de bienestar”: escribir cartas, compartir comidas sin pantallas, llamadas conscientes.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

“La vida no se pausa: fortalece tus vínculos” con terapeutas familiares.

Diario de conexión semanal.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Elegir un ritual familiar para mantener 1 mes.



## Componente No. 5

### Fomentar el trabajo en equipo

#### Propuesta:

01

Promoción de prácticas colaborativas, solidarias y de corresponsabilidad para metas comunes.

Escape “room corporativo” o retos colaborativos.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

“Del yo al nosotros: poder del equipo saludable”.

Observación del desempeño grupal en proyectos.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Acuerdo de convivencia y cooperación por grupo.





# Componente No. 6

## Impulsar espacios de activación emocional

### Propuesta:

01

Sesiones donde los empleados expresan sus emociones de forma creativa y segura, reconociendo y gestionando lo que sienten.

Círculo emocional con tarjetas de emociones y música.

02

### Actividad lúdica:

### Charla:

03

Taller “Tu emoción también trabaja contigo”.

Escala de registro emocional antes/después.

04

### Evaluación:

### Compromiso:

05

Diario emocional de uso voluntario.





# Componente No. 7

## Fomentar el bienestar emocional creando un ambiente de respeto y armonía

**Propuesta:**

**01**

Construcción de una cultura del buen trato, la empatía y el reconocimiento en todas las áreas de la organización.

“Actos de amabilidad anónima” tipo amigo secreto solidario.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

“Psicoseguridad organizacional: respeto y límites”.

Encuesta de clima emocional.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Código de buen trato firmado y visible.





# Componente No. 8

## Impulsar clases de arte, lectura, voluntariado y deportes recreativos de equipos

### Propuesta:

01

Actividades que despierten la creatividad, la expresión emocional y el sentido de comunidad.

Torneos deportivos de integración, tertulias de lectura, clubes de arte y pintura libre.

02

### Actividad lúdica:

### Charla:

03

Invitados especiales en “Arte que sana” y “Leer para sentir”.

Participación y percepción de conexión emocional.

04

### Evaluación:

### Compromiso:

05

Registro de participación en actividades extracurriculares.



## Componente No. 9

### Impulsar un entorno con sonrisas, contacto visual y lenguaje corporal positivo en el saludo

#### Propuesta:

01

Cultura de amabilidad y presencia plena desde el saludo diario.

Campaña "Sonríe, es contagioso" con stickers y concursos de buenos saludos.

02

#### Actividad lúdica:

#### Charla:

03

"Lenguaje corporal y conexión humana".

Observación de interacciones positivas en áreas comunes.

04

#### Evaluación:

#### Compromiso:

05

Desafío 21 días de saludar con presencia y afecto.



## Componente No. 10

### Favorecer que las personas con dificultades puedan solicitar apoyo emocional

**Propuesta:**

**01**

Disposición clara y segura de canales de atención psicológica, mentoría emocional o derivación a expertos.

Video-testimonios de personas que han buscado apoyo.

**02**

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

**03**

“Pedir ayuda es valiente” con profesionales de salud mental.

Tasa de uso y satisfacción de los servicios emocionales.

**04**

**Evaluación:**

**Compromiso:**

**05**

Difusión activa por parte de líderes y embajadores de salud emocional.





## PILAR NO. 5. RELACIONAMIENTO Y APOYO EMOCIONAL

### Evaluación global y apropiación

#### Herramientas:

- Cuaderno emocional colectivo
- Registro de participación en círculos, actividades y desafíos
- Encuestas de clima emocional y percepción de apoyo
- Mapa de vínculos laborales positivos

#### Indicadores clave:

- Participación en círculos y actividades culturales
- Mejora en indicadores de bienestar emocional (pre-post intervención)
- Solicitudes de acompañamiento emocional gestionadas

#### Apropiación:

- Semana de la Emoción con actividades transversales
- Reconocimiento mensual a “Embajador del Buen Trato”
- Murales de gratitud y reconocimiento entre pares
- Manual de convivencia emocional con aportes de los empleados



# PILAR NO. 6

## SUSTANCIAS Y ENTORNOS NOCIVOS. CONCIENCIA VITAL CON DECISIONES QUE CUIDAN: PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS Y LA GESTIÓN DE RIESGOS INVISIBLES

**Objetivo:** Promover entornos laborales libres de sustancias nocivas, concientizar sobre sus efectos en la salud y la productividad, y empoderar a los empleados a conocer y monitorear sus indicadores biomédicos clave.

# Componente No. 1

## Adoptar y divulgar políticas internas sobre uso de alcohol y sustancias peligrosas

Propuesta:

01

Establecer normas claras que regulen el consumo de alcohol, tabaco y sustancias nocivas en contextos laborales.

Simulacros de “decisiones conscientes” con casos hipotéticos.

02

Actividad lúdica:

Charla:

03

Socialización del reglamento interno con equipo legal y de salud.

Encuesta de conocimiento de la política.

04

Evaluación:

Compromiso:

05

Firma de compromiso ético-laboral libre de sustancias nocivas.



## Componente No. 2

### Campañas educativas sobre alcohol, cigarrillo y vapeadores

Propuesta:

01

Sensibilización mediante contenidos creativos sobre los efectos del consumo en la salud y el rendimiento laboral.

Trivia interactiva con premios simbólicos: "Verdadero o falso: lo que no sabías del tabaco".

02

Actividad lúdica:

Charla:

03

Impacto invisible del alcohol y la nicotina en tu productividad.

Prueba rápida de conocimientos post campaña.

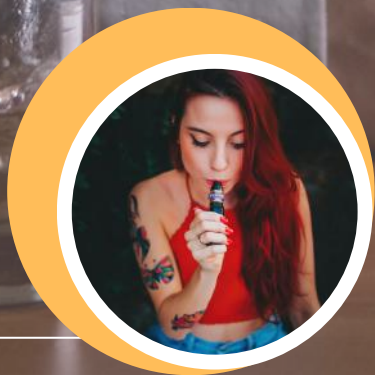
04

Evaluación:

Compromiso:

05

Carta anónima de intención para reducir el consumo.



## Componente No. 3

### Educación sobre bebidas energizantes

Propuesta:

01

Difundir información científica sobre los efectos del consumo excesivo de bebidas estimulantes.

“Reto sin energizantes” por una semana.

02

Actividad lúdica:

Charla:

03

“Mito y realidad sobre las bebidas energéticas” con nutricionistas.

Encuesta de consumo antes y después de la intervención.

04

Evaluación:

Compromiso:

05

Registro voluntario de abstinencia temporal.



## Componente No. 4

### Charlas sobre productividad y sustancias

Propuesta:

01

Evidenciar la relación entre consumo de sustancias y disminución del rendimiento laboral y calidad de vida.

Dramatización de “Un día productivo con y sin consumo”.

02

Actividad lúdica:

Charla:

03

“Cerebro saludable, vida productiva”.

Encuesta de percepción sobre efectos en el trabajo.

04

Evaluación:

Compromiso:

05

Plan personal de productividad sin dependencias.



## Componente No. 5

### Campañas de consumo inteligente de alcohol

Propuesta:

01

Fomentar el uso responsable y moderado de bebidas alcohólicas en eventos y celebraciones.

Simulación “organiza una celebración saludable”.

02

Actividad lúdica:

Charla:

03

“Consumo social vs. consumo perjudicial”.

Encuesta sobre prácticas de consumo en actividades sociales.

04

Evaluación:

Compromiso:

05

Acuerdo de celebración consciente en equipos de trabajo.



## Componente No. 6

### Testimonios inspiradores de cesación

Propuesta:

01

Compartir historias reales de personas que dejaron el consumo como herramienta de motivación colectiva.

Proyección de minidocumentales o pódcast internos.

02

Actividad lúdica:

Charla:

03

Conversatorios con exfumadores o exconsumidores.

Impacto emocional medido por sondeo digital.

04

Evaluación:

Compromiso:

05

Red de acompañamiento entre pares.



## Componente No. 7

### Señalética creativa en espacios libres de humo

Propuesta:

01

Utilizar señalización novedosa, artística o interactiva para reforzar zonas libres de tabaco.

Concurso "Diseña tu señal con propósito".

02

Actividad lúdica:

Charla:

03

Taller "Comunicación visual para la salud".

Registro fotográfico y análisis de visibilidad.

04

Evaluación:

Compromiso:

05

Integrar señalética con cultura organizacional.



## Componente No. 8

### Apoyo psicosocial para cesación del consumo

Propuesta:

01

Brindar acompañamiento emocional y herramientas clínicas para dejar hábitos perjudiciales.

Diario de motivación personal con frases de apoyo.

02

Actividad lúdica:

Charla:

03

“Romper el ciclo: psicología del hábito”.

Número de usuarios que acceden al servicio.

04

Evaluación:

Compromiso:

05

Plan de cesación acompañado con mentor o coach.





# Componente No. 9

## Incentivos saludables a la cesación exitosa

Propuesta:

01

Reconocer públicamente los esfuerzos y logros de empleados que logran dejar el consumo.

Ceremonia de entrega de "medalla libre de humo".

02

Actividad lúdica:

Charla:

03

"Celebrar el proceso: no solo el logro".

Indicador de cesación vs. permanencia.

04

Evaluación:

Compromiso:

05

Registro voluntario en programa de bienestar integral.



## Componente No. 10

### Pausas digitales conscientes

**Propuesta:**

01

Establecer horarios y espacios institucionales para desconectarse de pantallas, promoviendo microdescansos mentales y visuales durante la jornada laboral.

Reto "Apaga y gana": cada equipo acumula puntos al registrar pausas digitales efectivas (sin celular, sin correo, sin redes) durante 7 días.

02

**Actividad lúdica:**

**Charla:**

03

Conversatorio "Cerebro en modo avión: el poder de desconectar para reconectar".

Encuesta rápida de percepción antes y después del reto; monitoreo voluntario de hábitos de conexión.

04

**Evaluación:**

**Compromiso:**

05

Firma simbólica o digital del Acuerdo por un descanso digital saludable.



## Componente No. 11

### Higiene digital y bienestar tecnológico

Propuesta:

01

Educar sobre el uso consciente y saludable de dispositivos digitales, priorizando el equilibrio entre vida laboral, descanso y relaciones personales.

Trivia “¿Eres ciberdependiente?” con preguntas sobre tiempo de pantalla, notificaciones, multitarea digital y uso nocturno.

02

Actividad lúdica:

Charla:

03

Taller “Higiene digital: organiza tu mente, no solo tu escritorio”.

Autotest de uso tecnológico y diario de hábitos digitales.

04

Evaluación:

Compromiso:

05

Crear un plan personal de higiene digital, con metas de reducción de uso en ciertos horarios (por ejemplo, después de las 8 p. m.).



## Componente No. 12

### Educación sobre los “números que salvan” (biomarcadores)

Propuesta:

01

Fomentar la comprensión, monitoreo y seguimiento de indicadores clave de salud: presión arterial, glucosa, colesterol, perímetro abdominal, etc.

Reto “Conozco mis números” con stickers, premios y medidores en la empresa.

02

Actividad lúdica:

Charla:

03

“Tus cifras, tu salud: lo que todo adulto debería saber” con personal médico.

Mediciones periódicas en jornadas de salud.

04

Evaluación:

Compromiso:

05

Registro personal de indicadores básicos con metas realistas.





## PILAR NO. 6. SUSTANCIAS Y ENTORNOS NOCIVOS

### Evaluación global y apropiación

#### Herramientas:

- Diario personal de cesación y motivación
- Aplicativo móvil o intranet con registro de indicadores y consumo
- Formulario mensual de autoevaluación anónima
- “Mapa de progreso saludable” mural por áreas

#### Indicadores clave:

- Participación en campañas y talleres
- Reducción reportada de consumo de sustancias
- Mejoría en biomarcadores clave por área
- Solicitudes de acompañamiento psicosocial

#### Apropiación:

- Semana libre de humo y sustancias con actividades temáticas
- Testimonios internos como piezas de inspiración
- Reconocimiento público a logros personales y de equipos
- Inclusión del tema en boletines, newsletter o podcast de la empresa



Sociedad Colombiana  
de Medicina del Trabajo



# Promover salud con propósito: Pilares que transforman

SEGUNDA PARTE

Guía práctica de actividades lúdicas para facilitar la  
transformación del entorno laboral



## Tabla de contenido

|   |     |
|---|-----|
| Introducción  | 76  |
| Pilar No. 1 Alimentación consciente y saludable<br>Actividades lúdicas    | 77  |
| Pilar No. 2. Movimiento para el equilibrio natural<br>Actividades lúdicas | 99  |
| Pilar No. 3. Higiene del mental y estrés<br>Actividades lúdicas           | 141 |
| Pilar No. 4. Descanso y sueño reparador<br>Actividades lúdicas            | 158 |
| Pilar No. 5. Relaciones y apoyo emocional<br>Actividades lúdicas          | 182 |
| Pilar No. 6. Sustancias y entornos nocivos<br>Actividades lúdicas         | 209 |
| Bibliografía  | 236 |





Esta **Guía Práctica de Actividades Lúdicas** reúne 62 actividades prácticas, creativas y divertidas diseñadas para promover estilos de vida para el bienestar y el buen vivir en el entorno laboral, alineadas con los **6 pilares de la Medicina de Estilo de Vida** y que están mencionadas en los componentes de cada uno de los abordajes de apropiación de los 6 pilares.

**Cada actividad lúdica es la mencionada en los componentes de la primera parte de este libro** y está pensada para ser aplicada de forma sencilla como encuentros de formación, con el propósito de fomentar una cultura organizacional saludable, participativa y comprometida con el cuidado.

**Incluye:** objetivos, materiales, duración, instrucciones paso a paso y consejos para la facilitación. Es una herramienta ideal para líderes de bienestar, equipos de talento humano, coaches y promotores de salud laboral.



**PILAR NO. 1**  
**ALIMENTACIÓN**  
**CONSCIENTE Y SALUDABLE**

# 1

## Trivia del plato saludable

**Objetivo:** Reforzar conocimientos básicos sobre alimentación balanceada, porciones, combinaciones adecuadas y nutrientes esenciales, de forma dinámica y competitiva.

### Descripción:

Actividad tipo concurso, donde los empleados, organizados en equipos o de forma individual, responden preguntas de opción múltiple proyectadas en una pantalla o entregadas en tarjetas. Se basa en conceptos del “Plato Saludable” (Modelo ICBF: Plato Saludable Colombiano).

### Ejemplos de preguntas:

- ¿Qué porcentaje del plato deben ocupar los vegetales?
- ¿Cuál es una fuente saludable de proteína vegetal?
- ¿Qué bebida es ideal para acompañar las comidas?
- ¿Cuál de estos alimentos contiene más fibra?

### Materiales:

- Tarjetas impresas o presentación digital con preguntas.
- Tablero de puntuación.
- Pequeños incentivos (frutas, botellas, kits saludables).

**Duración:** 30 a 45 minutos.



2

## Adivina el ingrediente

**Objetivo:** Estimular la percepción sensorial y el conocimiento de ingredientes saludables a través del juego y el descubrimiento.

### Descripción:

Se disponen pequeñas porciones de alimentos o ingredientes naturales en recipientes opacos o con los ojos vendados. Los participantes deben identificar el ingrediente usando únicamente el olfato, el tacto o el gusto (según lo permitido).

### Variaciones:

- Adivinar el ingrediente “secreto” de una receta saludable.
- Ordenar ingredientes según su contenido en azúcar, fibra o grasas buenas.
- Reconocer plantas o especias por su aroma (romero, cúrcuma, jengibre, etc.).

### Materiales:

- Ingredientes frescos o secos.
- Vasos, frascos o recipientes opacos.
- Pañuelos para vendar los ojos.

**Duración:** 20 a 30 minutos.



# 3

## El Menú saludable de la semana

**Objetivo:** Fomentar hábitos de alimentación saludable mediante la creación colaborativa de menús, el reconocimiento de recetas equilibradas y el disfrute colectivo en un ambiente laboral positivo.

### Descripción:

Durante una semana, colaboradores o equipos presentan propuestas de menús saludables (desayuno, almuerzo, cena o refrigerio), basados en principios de nutrición equilibrada y el modelo del "plato saludable". Cada menú debe incluir ingredientes accesibles y tener respaldo nutricional (puede ser revisado por un profesional). Los menús se exponen en un lugar visible de la organización (panel físico o plataforma digital interna), acompañados de descripciones, fotos y beneficios del plato. Al finalizar la semana, se realiza una votación pública para elegir el "Menú Saludable de la Semana".

### Etapas de la actividad:

1. Convocatoria: Invita a los colaboradores a participar individualmente o en equipos.



# 3

- Diseño de menús:** Cada participante presenta un menú saludable con sus componentes (carbohidrato complejo, vegetal, proteína saludable, bebida, etc.) y sus beneficios.
- Exposición:** Se exhiben las propuestas en el comedor, en un mural o por medio digital (intranet, redes internas).
- Votación pública:** Todos los empleados votan por el menú más completo, creativo y equilibrado.
- Reconocimiento:** Se premia el mejor plato (puede ser simbólico o incluir la preparación del menú ganador en cafetería).

#### **Materiales necesarios:**

- Plantilla o formulario para presentación del menú.
- Espacio físico o virtual para exhibición.
- Urna o sistema de votación digital.
- Elementos para reconocimiento (certificados, diplomas, canasta saludable).

**Duración:** 5 a 7 días.



4

## Concurso de recetas saludables para celebraciones

### Objetivo:

Promover hábitos de alimentación saludable incluso en contextos de celebración, mediante la participación de equipos en la creación, presentación y votación de recetas festivas que sean deliciosas, accesibles y balanceadas.

### Descripción general:

En momentos estratégicos del año (cumpleaños, aniversarios corporativos, fiestas de fin de año, lanzamientos), los equipos de trabajo son invitados a participar en un concurso interno en el que diseñan y presentan una receta saludable para celebraciones. Las recetas pueden ser dulces o saladas, bebidas o preparaciones principales, pero deben cumplir con criterios de salud, sostenibilidad y presentación. Las mejores recetas se exhiben, se degustan y compiten por votación pública.

### Etapas del concurso:

1. **Convocatoria oficial:** Se lanza el concurso con fecha límite de inscripción. Los equipos deben inscribirse con un nombre creativo y registrar su receta.



4

**2. Diseño y prueba de recetas:** Cada equipo elige una receta que pueda ser servida en celebraciones y que cumpla con los principios del "plato saludable" (ingredientes naturales, bajo en azúcar, bajo en grasas saturadas, alta en fibra o proteína vegetal, etc.).

**3. Presentación creativa:** Los equipos presentan su receta en formato físico o digital (ficha nutricional, ingredientes, pasos, beneficios terapéuticos o culturales). Opcional: grabar un video corto o mostrar en vivo la preparación.

**4. Degustación y exposición:** Se organiza un día de presentación donde cada equipo sirve muestras de su receta. Puede haber una muestra tipo feria, con decoración y música.

**5. Votación pública y jurado:** Todos los colaboradores pueden votar por las categorías:

- Mejor sabor
- Mayor valor nutricional
- Mejor presentación
- Receta más significativa o cultural
- Un jurado (puede incluir un nutricionista o chef).



4

**6. Reconocimiento:** Se otorgan premios simbólicos, certificados, o inclusión de la receta en futuras celebraciones o canales internos (como un recetario institucional).

**Componentes adicionales sugeridos:**

- Actividad lúdica: "Adivina los ingredientes ocultos", donde el público trata de identificar ingredientes secretos de las recetas expuestas.
- Charla educativa: Breve sesión sobre "Alimentación festiva y saludable" a cargo de un profesional en nutrición o medicina de estilo de vida.
- Compromiso del equipo: Cada grupo firma una carta compromiso de promover una alimentación más consciente en futuras celebraciones laborales.
- Evaluación y apropiación: Encuesta breve para conocer cambios en la percepción de alimentación saludable y disposición a replicar las recetas en el hogar o en otros entornos.



4

**Beneficios esperados:**

- Fortalece el trabajo en equipo y la creatividad culinaria.
- Educa sobre sustituciones saludables para postres y comidas festivas.
- Genera apropiación colectiva de los pilares de la Medicina de Estilo de Vida.
- Reconfigura el concepto de celebración como un acto de cuidado y bienestar compartido.



# 5

## Tarjeta de bingo de snacks saludables

**Objetivo:** Motivar la elección consciente y variada de snacks saludables entre los empleados, generando hábitos sostenibles de alimentación.

### Descripción:

Cada participante recibe una tarjeta tipo bingo con 9 casillas, cada una representando un snack saludable diferente (frutas deshidratadas, nueces, yogur natural, barras sin azúcar, chips de vegetales, infusiones, hummus, etc.). La meta es completar toda la tarjeta en un período determinado (por ejemplo, 15 días), consumiendo cada uno de los snacks indicados.

- Las tarjetas pueden ser físicas o digitales.
- Se validan los consumos mediante una breve foto, ticket de compra o testimonio en un grupo interno (WhatsApp, Teams o mural físico).
- Al completar las 9 casillas, el participante entra en un sorteo de premios saludables o recibe un reconocimiento visible (insignia, sticker, publicación destacada, etc.).



5

**Elementos clave:**

- Educación: Cada snack viene acompañado de una breve explicación de su valor nutricional.
- Gamificación: Refuerza la motivación con logros semanales o “bonos” por participación en grupo.
- Participación colectiva: Se pueden formar equipos o departamentos que compitan entre sí.

**Impacto:**

- Favorece la diversificación de opciones saludables.
- Refuerza el compromiso individual y colectivo con una cultura de bienestar.
- Genera conversación y comunidad en torno a la alimentación saludable en el entorno laboral.



6

**“Caza Saludable”:  
Detectives de ingredientes  
ocultos**

**Objetivo:** Desarrollar la conciencia crítica sobre los ingredientes poco saludables escondidos en productos alimentarios aparentemente inofensivos, promoviendo elecciones informadas y responsables.

**Descripción general:**

La **“Caza Saludable”** es una dinámica tipo juego de detectives en la que los participantes deben identificar ingredientes ocultos como azúcares añadidos, grasas trans, sodio en exceso o aditivos, en productos de consumo cotidiano (como yogures de sabores, cereales comerciales, barras energéticas, jugos en caja, galletas “light”, entre otros).

**Cómo se desarrolla:**

**Escenario:** Se montan estaciones con productos reales o réplicas impresas con etiquetas nutricionales visibles (puede ser físico o digital).

Los empleados reciben una hoja de pistas o una tabla de evaluación con preguntas clave:



# 6

Ej. ¿Cuántos tipos de azúcar encuentras? ¿Este producto contiene grasas trans? ¿Cuál es la porción real?

### Misión:

Como detectives, los participantes deben “cazar” los ingredientes ocultos, marcarlos y justificar por qué no son saludables. Se les otorgan puntos por cada descubrimiento correcto.

### Material de apoyo:

- Mini fichas educativas explicando nombres alternativos del azúcar, cómo identificar grasas ocultas, etc.
- Etiquetas ficticias alteradas para generar controversia o confusión, y así fomentar el análisis crítico.

### Elementos clave:

- **Aprendizaje activo:** Desarrolla habilidades de lectura de etiquetas.
- **Conciencia crítica:** Promueve la toma de decisiones informada en la vida diaria.



6

- **Participación individual o en equipos**, con premios para los mejores “cazadores de ingredientes”.

**Resultados esperados:**

- Mejora del alfabetismo nutricional.
- Mayor rechazo consciente a productos con ingredientes nocivos disfrazados.
- Promoción de hábitos de compra más saludables en casa y en el trabajo.



# 7

## Reto “8 vasos al día”

**Objetivo:** Estimular el hábito diario de hidratación adecuada entre los colaboradores, generando conciencia y autocontrol mediante herramientas visuales, refuerzo positivo y seguimiento divertido.

### Descripción general:

Durante 15 días (o un mes), los participantes deberán cumplir con el objetivo de tomar al menos 8 vasos de agua al día (aproximadamente 2 litros), registrando cada vaso que consumen con stickers físicos o mediante una app simple o formulario digital interactivo.

### Materiales y herramientas:

- **Sticker card o cartilla física** con 8 espacios diarios (uno por vaso).
- **Stickers motivadores:** gotas de agua, caritas felices, íconos de energía, etc.
- **Opción digital:** uso de herramientas gratuitas como Google Forms diarios, una app de seguimiento como Plant Nanny, WaterMinder o incluso una tabla en Excel compartida.



# 7

- **Carteles motivacionales** cerca de los dispensadores de agua.

### Mecánica de la actividad:

1. **Registro inicial:** Cada participante recibe una cartilla o acceso al formulario digital.
2. **Diariamente**, deben marcar o registrar cada vaso de agua que consumen (1 vaso = 1 sticker).
3. **Al final de la semana**, quienes hayan cumplido con al menos 5 días completos reciben un premio simbólico (fruta, botella personalizada, insignia digital, etc.).
4. **Gamificación opcional:** Ranking semanal por áreas, con puntos acumulables por participación y cumplimiento.

### Elementos adicionales para motivar:

- Frases diarias inspiradoras en los puntos de hidratación.
- Grupos de WhatsApp o Teams con recordatorios y mensajes de ánimo.
- Mini-desafíos diarios: Ej. "Hoy hidrátate con agua saborizada naturalmente" o "Toma tu primer vaso antes de las 9 a.m."



7

**Evaluación y apropiación:**

- **Autoevaluación semanal:** Preguntas breves sobre cómo se sintieron al incrementar su hidratación (energía, digestión, concentración).
- **Informe final (opcional):** Compartir resultados colectivos y testimonios motivadores.
- **Compromiso simbólico:** Invitación a continuar el hábito, firmando un "Pacto por mi bienestar hídrico".



8

## Master Chef Saludable (en equipos)

**Objetivo:** Fomentar el trabajo colaborativo, la creatividad culinaria y el aprendizaje práctico sobre alimentación saludable, mediante un concurso tipo “Master Chef” donde equipos de colaboradores diseñan, preparan y presentan recetas sanas, deliciosas y balanceadas.

### Descripción general:

Equipos de 3 a 5 personas compiten preparando una receta saludable que cumpla con criterios nutricionales y de presentación. El reto se desarrolla en una jornada especial (presencial o virtual) en formato concurso, donde un jurado elige al equipo ganador con base en criterios establecidos.

### Materiales y logística:

- Espacio adecuado: comedor, aula taller, cocina institucional o kits para casa (si es virtual).
- Ingredientes saludables predefinidos o entregados como “canasta sorpresa”.
- Utensilios básicos de cocina.
- Delantales o distintivos por equipo.



8

**Mecánica de la actividad:**

- 1. Formación de equipos:** Se conforman equipos diversos (por área, por afinidad o al azar).
- 2. Asignación del reto:** Cada equipo debe preparar una receta saludable (entrada, plato fuerte o snack), con ingredientes definidos o una canasta sorpresa.
- 3. Tiempo límite:** Entre 45 y 60 minutos para cocinar y emplatar.
- 4. Presentación y narrativa:** Cada equipo presenta su plato al jurado explicando su aporte nutricional, el concepto creativo y posibles beneficios terapéuticos.
- 5. Degustación y evaluación:** El jurado valora sabor, presentación, balance nutricional, creatividad y trabajo en equipo.

**Jurado sugerido:**

- Profesional de nutrición o gastronomía saludable.
- Representante del área de talento humano.
- Un colaborador seleccionado por votación popular.



8

**Reconocimientos:**

- Plato estrella saludable (mejor balance y sabor).
- Receta más creativa.
- Mejor presentación e historia.
- Premios simbólicos: recetarios, kits de cocina saludable, delantales personalizados, publicación en redes internas.

**Evaluación y apropiación:**

- Reflexión guiada post evento: ¿Qué aprendimos sobre cocinar sano? ¿Qué hábitos podríamos incorporar?
- Encuesta rápida de satisfacción y aprendizaje.
- Registro fotográfico y difusión interna: boletines, pantallas, redes.

**Impacto esperado:**

- Mayor conciencia sobre la alimentación saludable.
- Fortalecimiento de vínculos entre áreas.
- Motivación hacia el cuidado y la práctica culinaria.
- Reconocimiento de saberes de los participantes.



9

## “Pasaporte Saludable”

**Objetivo:** Fomentar la constancia en hábitos saludables mediante recompensas simbólicas semanales, que motiven la participación continua y refuercen el compromiso con el cuidado.

### Descripción general:

Una estrategia divertida y motivadora para promover hábitos saludables sostenidos. Cada participante recibe un “pasaporte” en formato físico o digital, en el cual va acumulando “sellos” o marcas por cada semana en la que cumple metas saludables relacionadas con los pilares de la Medicina de Estilo de Vida.

### Cómo funciona:

- Cada semana se propone una meta saludable concreta (ej. consumir 5 porciones de frutas y verduras al día, tomar 8 vasos de agua, caminar 30 minutos diarios, practicar respiración consciente, etc.).
- Al finalizar la semana, quien haya cumplido la meta recibe un “sello” en su pasaporte.





# 9

- Al acumular 4 sellos (un mes completo), el participante recibe un reconocimiento simbólico (diploma, publicación interna, premio saludable, etc.).
- Opcional: al llegar a 3 meses con metas cumplidas, puede entrar a un sorteo o recibir una distinción especial como “Embajador del bienestar”.

### **Materiales:**

- Pasaporte impreso o digital (con casillas para cada semana).
- Sellos autoadhesivos, stickers, marcadores o firma digital.
- Lista semanal de metas con instrucciones breves.

### **Impacto esperado:**

- Mejora de hábitos saludables sostenidos.
- Mayor conciencia del autocuidado diario.
- Sentido de logro y pertenencia.
- Clima organizacional más positivo y motivado.





## PILAR NO. 2

### MOVIMIENTO PARA EL EQUILIBRIO NATURAL



10

Retos mensuales de movimiento con premios

Objetivos:

- Fomentar el hábito diario de movimiento físico.
- Promover la participación activa de todos los equipos.
- Estimular la conexión entre bienestar personal y colectivo.

Descripción general:

Cada mes, se lanza un reto diferente de actividad física que involucra a todos los colaboradores de la organización. La idea es fomentar el movimiento regular y consciente, adaptado a distintos niveles de condición física, con un enfoque divertido y motivador. Todos los retos están pensados para poder realizarse dentro o cerca del entorno laboral o en la vida cotidiana, con seguimiento voluntario y premios simbólicos para quienes los completan.

Ejemplos de retos mensuales:

- **“Muévete por tu piso”**: Durante una semana, los colaboradores deben acumular un mínimo de 5.000 pasos diarios dentro de su espacio laboral (subiendo escaleras, caminando, etc.).



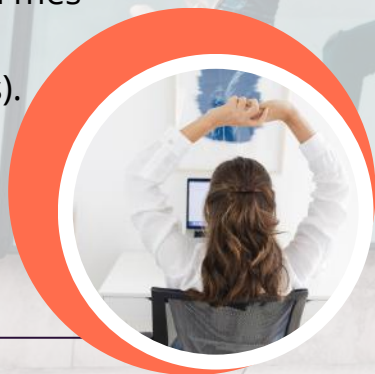


# 10

- **“Reto 5K en 30 días”:** Acumular caminando o trotando 5 kilómetros (o su equivalente) durante un mes. Pueden llevar el registro con una app o manualmente.
- **Premio:** Medalla simbólica “Logro Vital” o camiseta corporativa.
- **“Silla en pausa”:** Cada colaborador debe levantarse al menos una vez por hora durante la jornada laboral por 5 días seguidos.
- **Premio:** Tarjeta de bienestar con frases motivadoras + fruta fresca o snack saludable.
- **“Estira y gana”:** Participar en sesiones grupales de estiramiento de 5 minutos cada día al iniciar o cerrar la jornada durante 10 días del mes.
- **Premio:** Acceso a pausas activas guiadas + cuaderno de hábitos.

### Implementación:

- Se lanza el reto al inicio de cada mes con piezas visuales atractivas (afiches, correos, redes internas).
- Se entrega una cartilla o acceso digital para registro individual.





10

- Al finalizar, se reconocen los logros individuales y colectivos (por área, piso o equipo).
- Las metas son inclusivas y escalables, adaptadas a distintos niveles físicos.

**Premios sugeridos:**

- Kits de bienestar (botilitos, bandas elásticas, snacks saludables).
- Reconocimiento público (tablero de logros, certificados).
- Tiempo de descanso adicional o actividades recreativas para equipos ganadores.
- Segundo día de la familia.
- Libre en tu cumpleaños.



11

## Torneos internos amistosos

**Descripción:** Organización de encuentros deportivos recreativos entre colaboradores, por equipos o áreas, enfocados en la integración, el disfrute del movimiento y el fortalecimiento de vínculos. No se trata de competir por rendimiento, sino por participación y colaboración.

### Ejemplos de actividades:

- Mini-torneos de ping pong, fútbol 5, voleibol, rana, yoga por equipos.
- Retos de baile o zumba por zonas de trabajo.
- “Maratón de pasos” en equipos durante una semana.

### Beneficios:

- Mejora del clima laboral y la cohesión de equipo.
- Promueve la actividad física como una experiencia positiva y social.
- Estimula hábitos saludables en el tiempo libre.

### Premios sugeridos:

- Medallas simbólicas.
- Kits de hidratación o estiramiento.
- Reconocimiento en comunicaciones internas.



# 12

## Caminatas con sentido (Conversaciones en movimiento)

### Objetivo:

- Integrar el movimiento con el diálogo reflexivo, generando conexiones auténticas.
- Favorecer la salud mental y emocional desde la pausa activa.

**Descripción:** Espacios diseñados para caminar en grupo mientras se abordan temas personales o laborales en un ambiente relajado. Las caminatas pueden estar guiadas por un facilitador que proponga preguntas inspiradoras o pueden ser libres, con compañeros.

### Modalidades:

- Caminatas temáticas por la zona verde o perímetro cercano a la empresa.
- Encuentros semanales donde se asigna una pregunta disparadora: Ej. “¿Qué hábito te ha cambiado la vida?”, “¿Qué significa bienestar para ti?”





12

**Formato sugerido:**

- Duración de 20-30 minutos.
- Grupos pequeños (4-6 personas).
- Se puede implementar como parte de reuniones de equipo o pausas conscientes.

**Complementos:**

- Diario de caminata con espacio para escribir reflexiones.
- Playlist de caminata saludable con música suave.





# 13

## "Tu frase, Tu espacio"

**Objetivo:** Fomentar el sentido de pertenencia, la motivación y la conexión con el movimiento y el bienestar a través de la co-creación de espacios laborales decorados con frases inspiradoras aportadas por los propios colaboradores.

**Descripción:** Los colaboradores serán invitados a proponer y/o diseñar frases motivadoras relacionadas con el movimiento, la salud, el bienestar y el equilibrio. Las frases seleccionadas se usarán para intervenir creativamente las zonas de movimiento libre o de descanso activo dentro de la empresa.

### Etapas:

- **Convocatoria abierta:** Se invita a todo el personal a escribir una frase corta, positiva y poderosa. Puede ser original o una cita que los inspire. Opcionalmente, se pueden ilustrar o proponer colores/tipografías.





13

- **Selección participativa:** Se exhiben las frases propuestas y se abre una votación para elegir las más significativas o populares. También puede usarse un jurado interno.
- **Jornada creativa de decoración:** Se organiza una jornada donde los colaboradores pintan o colocan las frases en murales, vinilos, pizarras, señalética o carteles decorativos en las zonas comunes.
- **Inauguración del espacio renovado:** Se realiza una breve ceremonia o recorrido con refrigerios saludables para celebrar la nueva imagen del espacio. Se pueden tomar fotos y compartirlas en las redes internas o externas de la empresa.

**Objetivos asociados:**

- Estimular la apropiación del espacio saludable.
- Promover la expresión positiva y la colaboración entre equipos.
- Fortalecer la cultura del bienestar organizacional.
- Estimular el uso activo del espacio intervenido.





13

**Ejemplos de frases inspiradoras:**

- “Muévete hoy para vivir mejor mañana.”
- “Tu cuerpo fue hecho para avanzar.”
- “Respira. Camina. Sonríe.”
- “El movimiento es vida, hazlo tu hábito.”
- “Cada paso es un regalo para tu salud.”

**Evaluación y apropiación:**

- Encuesta corta de satisfacción y motivación postactividad.
- Observación del aumento en el uso del espacio decorado.
- Registro fotográfico del antes y después.
- Testimonios voluntarios de colaboradores.





# 14

## Desafío “10 mil pasos”

**Objetivo:** Fomentar el movimiento diario y la actividad física en el entorno laboral mediante un reto por equipos, promoviendo el trabajo en grupo, la motivación colectiva y el uso del espacio disponible a través de rutas internas y externas.

**Descripción:** Durante un mes (o el tiempo que se defina), los colaboradores se organizan en equipos para cumplir el reto de caminar al menos 10 mil pasos diarios por persona. La empresa proporciona herramientas para el registro de pasos y mapas con recorridos sugeridos dentro y fuera de las instalaciones.

### Etapas:

- **Lanzamiento del desafío:**

- Se hace una convocatoria interna con carteles, correo o redes laborales.
- Se explican los beneficios del movimiento diario y la mecánica del reto.
- Se entregan hojas de registro, códigos QR o se activan apps gratuitas de conteo de pasos.



# 14

- **Formación de equipos:**

- Se inscriben grupos de 3 a 5 personas.
- Cada equipo puede elegir un nombre creativo y una insignia.
- Se anima a que se acompañen durante caminatas o compartan sus avances.

- **Mapas de recorrido:**

- Se diseñan e imprimen mapas de trayectos internos o cercanos (pasillos, zonas verdes, rutas seguras).
- Se marcan estaciones con mensajes motivadores o logros (por ejemplo: "¡Ya llevas 2.000 pasos!").

- **Seguimiento semanal:**

- Se hace seguimiento al promedio de pasos diarios por equipo.
- Se publica un ranking visible en zonas comunes o medios digitales internos.

- **Cierre del reto y premiación:**

- Se premian equipos con mayor constancia, creatividad o progreso.





# 14

## **Posibles premios:**

- Kits de bienestar (frascos de agua, bandas de resistencia, frutas).
- Diplomas o insignias digitales.
- Reconocimiento público por parte de líderes.

## **Evaluación y apropiación:**

- Encuesta final de percepción del reto.
- Registro de pasos por equipo.
- Historias destacadas de participantes (ej. "Ahora camino con mis hijos después del trabajo").

## **Frases motivadoras para los puntos del recorrido:**

- "Cada paso cuenta."
- "Avanzas hacia una mejor versión de ti."
- "Tu cuerpo te lo agradece."
- "¡Vamos equipo, 10.000 no son tantos!"





## Concurso de “Subida Creativa”: Escaleras vs Ascensor

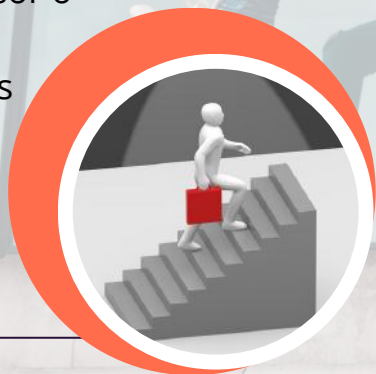
# 15

**Objetivo:** Incentivar el uso diario de las escaleras en lugar del ascensor como forma sencilla y efectiva de incorporar movimiento físico al trabajo, a través de un concurso divertido y visual que premie la creatividad, el compromiso y el humor.

**Descripción:** Durante una semana o un mes, los colaboradores participan en un reto fotográfico creativo donde deben registrar sus “subidas saludables” por las escaleras. Se trata de promover un mensaje positivo en favor del movimiento, desafiando el hábito sedentario del ascensor.

### Mecánica:

- **Lanzamiento del reto:**
  - Se anuncia el concurso con carteles llamativos cerca de escaleras y ascensores:
  - “¡Súbete a tu salud! ¿Ascensor o escaleras?”
  - Se invita a los colaboradores a participar subiendo fotos divertidas, inspiradoras o creativas en las escaleras.



15

- Las imágenes pueden incluir disfraces, mensajes positivos, carteles, o temáticas semanales (ej. “subida ecológica”, “paso a paso con estilo”).
- **Publicación y votación:**
  - Las fotos se envían a un canal designado (intranet, grupo de WhatsApp, correo) o se publican con un hashtag interno (#YoSuboSalud #EscalonesAMESVIDA).
  - Se crea una galería o mural virtual con las fotos.
  - Los colaboradores votan por las más creativas, motivadoras o divertidas.
- **Reconocimiento:**

Se premian varias categorías:

  - Subida más creativa
  - Subida más motivadora
  - Subida en equipo
  - Mejor frase inspiradora para usar escaleras.





15

**Frases para señalización:**

- “Este peldaño vale por tu salud.”
- “Tu corazón prefiere escaleras.”

**Premios sugeridos:**

- Insignias saludables (pin, diploma, camiseta).
- Almuerzo saludable para el equipo ganador.
- Visibilidad en redes internas o boletines.

**Beneficios esperados:**

- Mejora del estado físico con una acción simple.
- Disminución del sedentarismo diario.
- Mayor conciencia colectiva sobre decisiones cotidianas de salud.



### “Minuto Vital”

# 16

**Objetivo:** Combatir el sedentarismo, activar la circulación, mejorar el estado de ánimo y promover una cultura del autocuidado diario.

**Descripción:** El “Minuto Vital” es una activación breve, dinámica y programada que se activa con un sonido institucional distintivo (puede ser un gong suave, un ritmo de tambores o una melodía energizante). Este sonido invita a todos los colaboradores a detener por un momento sus labores y moverse conscientemente durante 60 segundos.

### ¿Cómo funciona?

- Suena el “Minuto Vital” una o dos veces al día en un horario fijo (por ejemplo, 10:30 a.m. y 3:00 p.m.).
- Las personas se levantan de su puesto y realizan movimientos guiados simples: estiramientos, pasos en el lugar, respiraciones profundas o movimientos circulares de cuello y hombros.





16

- Se pueden proyectar en pantallas o enviar por correo/WhatsApp microvideos de 1 minuto con rutinas variadas semanalmente.
- Se pueden llevar conteos semanales de participación por equipos o pisos y premiar a los grupos más constantes.
- Se puede crear un "Pasaporte Minuto Vital" donde se registren los días de participación.

**Frase clave:**

"Un minuto para ti, un impulso para tu salud."



17

## Gymkanas saludables

**Objetivo:** Promover la actividad física, el trabajo en equipo y el aprendizaje sobre hábitos saludables de manera lúdica.

**Descripción:** Esta actividad combina el movimiento físico, el juego en equipo y la diversión en una serie de dinámicas breves y estimulantes que pueden realizarse dentro o fuera del entorno laboral, como parte de jornadas de bienestar o semanas de la salud.

### Cómo funciona:

Se diseña un recorrido por estaciones con desafíos físicos y/o de conocimiento. Ejemplos de estaciones: “Salta por tu corazón”: saltos de cuerda o step; “Reto saludable”: responder trivia sobre alimentación o salud; “Fuerza express”: flexiones o sentadillas con técnica; “Rompecabezas de salud”: armar mensajes positivos o identificar alimentos saludables.

**Participación:** Equipos de colaboradores compiten en tiempos y calidad de ejecución.



18

## Bailes activos

**Objetivo:** Elevar el ánimo, mejorar la movilidad articular y cardiovascular de forma alegre y accesible.

### Cómo funciona:

- Sesiones de 15 a 30 minutos de ritmos latinos, aeróbicos o culturales.
- Pueden realizarse con instructores invitados o videoguías.
- Opciones temáticas: "Viernes de salsa", "Zumba energética", "Baile de regiones colombianas".



## Reto funcional por equipos

19

**Objetivo:** Fomentar la colaboración y la actividad física mediante circuitos funcionales adaptados al entorno laboral.

**Descripción:** Los colaboradores se organizan en equipos para completar un circuito con estaciones de ejercicios funcionales (ej. saltos suaves, planchas, escaleras, equilibrio, torsiones). Cada equipo rota cada 3 minutos por estación. Se registra el desempeño con puntuación simbólica. Al finalizar, se comparten logros y se entrega un reconocimiento saludable al equipo más participativo. La actividad puede realizarse semanalmente como parte del plan de bienestar.



# 20

## Circuitos funcionales

**Objetivo:** Trabajar la fuerza, resistencia y flexibilidad con ejercicios de bajo impacto adaptables al entorno laboral.

### Cómo funciona:

- Se instalan entre 5 y 7 estaciones (con elementos simples como bandas, pelotas, sillas).
- En cada estación se realiza un ejercicio durante 30–60 segundos.
- Se adapta a diferentes niveles de condición física y puede llevar un enfoque grupal o individual.

### Complemento motivacional:

- Se pueden entregar medallas simbólicas, certificados de participación o premios saludables (frutas, botellas, bonos).
- Crear un ranking amistoso por equipos con puntuaciones acumulativas.





21

"Rompehielos Vitales":  
Juegos de movimiento  
para reuniones largas

**Objetivo:**

- Combatir el sedentarismo en espacios de trabajo prolongados.
- Mejorar la atención y productividad mediante pausas activas creativas.
- Fomentar la cohesión y cercanía del equipo.

**Descripción:** Los Rompehielos Vitales son dinámicas breves, divertidas y energizantes diseñadas para activar el cuerpo y refrescar la mente en medio de reuniones prolongadas o jornadas laborales extensas. Se enfocan en el movimiento ligero, la interacción grupal y la generación de buen ánimo.

**Cómo se implementa:**

- Duración: 3 a 5 minutos.
- Frecuencia recomendada: cada 60-90 minutos en sesiones largas o estratégicamente en el inicio de reuniones.
- Facilitador: un moderador con instrucciones simples.



# 21

## Ejemplos de juegos de movimiento:

1. "Sigue al líder vital": Una persona realiza movimientos sencillos (estiramientos, pasos de baile, gestos exagerados) que todos deben imitar por 30 segundos.
2. "Tocar y mover": El facilitador menciona partes del cuerpo (ej. "toca tu hombro izquierdo y da un giro"), mezclando agilidad y humor.
3. "Estatuas activas": Se coloca música por 30 segundos. Todos se mueven libremente. Cuando la música se detiene, deben congelarse. El que se mueva, hace una mini-rutina (saltos, abdominales de pie).
4. "Estiramientos encadenados": Cada persona añade un estiramiento o movimiento a la secuencia. El siguiente debe repetir todos los anteriores y añadir uno nuevo.

## Material opcional:

- Música corta y animada.
- Rueda giratoria digital con retos corporales (puede proyectarse).
- Cartas con instrucciones predefinidas (ej. "estírate como un gato", "camina en el lugar como si lloviera").



21

**Beneficios:**

- Activa la circulación y la oxigenación cerebral.
- Disminuye el estrés y la rigidez postural.
- Favorece la disposición para el diálogo y la creatividad.

**Frase motivadora:**

"Moverse por minutos... ¡renueva por horas!"



## Tableros visuales por Área o Persona “Tu Mapa Vital”

### Objetivo:

- Fomentar el compromiso visual y colectivo con la salud y el bienestar.
- Promover la cultura del cuidado de forma creativa, accesible y compartida.
- Aumentar la motivación por medio del seguimiento y reconocimiento de logros.

**Descripción:** Los tableros visuales son herramientas colaborativas y motivacionales en las que cada área o persona puede registrar, visualizar y compartir sus avances, metas o hábitos saludables. Funcionan como una especie de mural o cartel físico o digital, expuesto en zonas visibles del entorno laboral para fomentar el compromiso, el reconocimiento y la inspiración colectiva.

### ¿Cómo funciona?

#### Formato físico:

- Se instala un tablero de corcho, vinilo, pizarra blanca o papelógrafo en un espacio común por equipo o área.





# 22

- Cada persona crea su ficha con nombre, metas o hábitos (ej.: tomar 8 vasos de agua, caminar 10.000 pasos, llevar lonchera saludable).
- Se colocan íconos, stickers o marcadores de color para registrar avances semanales.
- También se pueden incluir frases motivadoras, mini-retos o logros destacados.

### **Formato digital:**

- Uso de plataformas como Trello, Miro o Canva compartido para cada grupo.
- Plantillas prediseñadas con columnas de metas, hábitos y logros.
- Espacio para incluir fotos, emojis, frases o stickers digitales.

### **Ejemplos de contenido para el tablero:**

- Nombre del participante o área.
- Meta semanal (ej. 5 días sin azúcar añadida, 3 sesiones de pausa activa, etc.).



# 22

- Casillas de progreso con stickers o marcadores de color.
- Frase inspiradora personal.
- Rincón de logros: un espacio para resaltar lo alcanzado por cada persona o grupo.

### **Frecuencia de actualización:**

Semanal o quincenal, idealmente en un momento colectivo (reunión corta, cierre de semana, etc.).

### **Materiales sugeridos:**

- Tablero o superficie visible (corcho, acrílico, vinilo, papel kraft).
- Stickers, marcadores, chinchas, cinta adhesiva, plantillas impresas.
- App o plataforma digital colaborativa (en caso de formato virtual).

### **Beneficios:**

- Visibiliza el compromiso con el bienestar de manera creativa y tangible.





22

- Estimula el sentido de pertenencia y la colaboración entre colegas.
- Favorece la rendición de cuentas positiva y el refuerzo de hábitos saludables.

**Frase motivadora para el tablero:**

"Aquí dejamos huella... de nuestros buenos hábitos."\*

"Tu tablero del estilo de vida que elegiste"





23

**Caminatas verdes y yoga al aire libre. "Vital al Aire Libre"**

**Objetivo:**

- Fomentar la biofilia (conexión con la naturaleza) como estrategia de bienestar.
- Disminuir los niveles de estrés y ansiedad en el entorno laboral.
- Mejorar la movilidad, la respiración consciente y la salud postural.
- Estimular la convivencia y la colaboración entre equipos.

**Descripción:** Esta actividad integra el movimiento físico con el contacto con la naturaleza para reducir el estrés, mejorar el enfoque mental y promover el bienestar emocional y físico. Las Caminatas Verdes y las sesiones de Yoga al Aire Libre se convierten en espacios de pausa activa, meditación en movimiento y conexión con el entorno natural cercano al lugar de trabajo.

**¿Cómo funciona?**

**Caminatas Verdes:**

- Salidas organizadas de 20 a 30 minutos en espacios verdes cercanos (parques, senderos, etc.)





# 23

- Pueden incluir pausas de respiración consciente o ejercicios de observación sensorial.
- Se pueden incorporar “conversaciones en movimiento” o caminatas temáticas (gratitud, ideas creativas, mindfulness).

### **Yoga al Aire Libre:**

- Sesiones de 30 a 45 minutos en áreas abiertas como terrazas, patios o zonas verdes dentro o cercanas a la empresa.
- Enfocadas en estiramientos suaves, respiración, equilibrio y relajación.
- Facilitadas por instructores capacitados o guías voluntarios con experiencia.

**Frecuencia sugerida:** 1 a 2 veces por semana, en horarios de pausa o al finalizar la jornada.

### **Materiales necesarios:**

- Esterillas o colchonetas para yoga.
- Hidratación.
- Bloques de yoga o toallas (opcional).





# 23

- Ropa cómoda recomendada.

#### **Estrategia de participación:**

- Inscripción voluntaria previa.
- Reconocimiento simbólico a la asistencia continua (stickers, certificados de bienestar, menciones internas).
- Invitación abierta a todas las áreas para favorecer el cruce de equipos.

#### **Beneficios esperados:**

- Reducción de tensión muscular y mental.
- Mejora en la postura y circulación.
- Fomento del equilibrio emocional y mental.
- Fortalecimiento del sentido de comunidad y colaboración.
- Estímulo a la conexión cuerpo-naturaleza.

#### **Frase motivadora para difusión:**

- “Donde hay verde, hay vida.  
Donde respiras, renaces.”
- “Camina, respira, renueva tu energía.”



# 24

## Paseos interpretativos y Talleres de bosque

**Título sugerido:** "Inmersión Vital: Un viaje consciente a través del bosque"

### Objetivos:

- Estimular los sentidos para reducir el estrés y mejorar la claridad mental.
- Desarrollar una conciencia ecológica y emocional a través del contacto con la naturaleza.
- Fomentar la atención plena y la autoregulación emocional.
- Vincular la experiencia natural con los pilares de la Medicina de Estilo de Vida, especialmente alimentación consciente, manejo del estrés y conexión.

**Descripción:** Son experiencias sensoriales y educativas guiadas, en las que los participantes se sumergen de manera consciente en la naturaleza para reconectar cuerpo, mente y entorno. A través del despertar de los sentidos, se promueve el bienestar integral, la atención plena (mindfulness) y la biofilia, activando una memoria corporal de calma, asombro y vitalidad.





24

**Estructura de la actividad:**

- **Preparación y bienvenida:**

Reunión breve con respiraciones conscientes para “salir del modo automático”.

Invitación a guardar silencio o hablar en voz baja, activar los sentidos y caminar despacio.

- **Paseo interpretativo guiado:**

Caminata lenta por senderos naturales o jardines, acompañada por un facilitador que invita a:

- o Escuchar los sonidos del entorno (pájaros, hojas, agua).

- o Observar colores, texturas y formas.

- o Tocar cortezas, piedras o tierra.

- o Percibir aromas naturales.

- o Identificar especies vegetales y sus usos tradicionales o medicinales.

- o Integrar pequeñas pausas para “micro-meditaciones”.

- **Taller de bosque o círculo de integración:**

Espacio de reflexión bajo los árboles o en un claro.



**Actividades como:**

- o Escritura de una nota al bosque o diario de la experiencia.
- o Creación colectiva de un “mandala natural” con hojas, semillas y flores.
- o Diálogo sobre lo sentido, descubierto o recordado.
- o Breve práctica guiada de relajación o visualización.

**Duración sugerida:** 1 a 2 horas. Puede organizarse mensualmente o en fechas clave de bienestar.

**Requisitos:**

- Espacio natural cercano o accesible (parques, bosques urbanos, jardines).
- Ropa cómoda y calzado adecuado.
- Kit opcional: libreta, lápiz, botella de agua.

**Beneficios esperados:**

- Mejora del estado de ánimo y disminución del cortisol.





24

- Aumento de la creatividad y la conexión emocional con la naturaleza.
- Reducción del estrés, ansiedad y fatiga mental.
- Fortalecimiento del sentido de comunidad y pertenencia.

**Frases motivadoras para difusión:**

- *“No se trata de caminar por el bosque, sino de dejar que el bosque camine en ti.”*
- *“Despierta tus sentidos, respira, siente... el bosque te cuida.”*



## Picnic saludable & Caminatas temáticas por equipos

Nombre sugerido:

*“Conecta, Camina y Comparte”*

25

**Objetivo:** Fomentar hábitos saludables en un ambiente distendido, fortaleciendo la convivencia, el movimiento natural y la conciencia alimentaria desde la experiencia grupal.

**Descripción:**

**Caminata temática por equipos (30–45 min):**

- Se organiza una caminata suave por un parque cercano, sendero natural o zona verde dentro de la empresa.
- Cada equipo elige o recibe un tema saludable como: hidratación, emociones positivas, plantas medicinales, movimiento consciente, etc.
- Durante la caminata, deben recolectar ideas, imágenes o reflexiones relacionadas con el tema.
- Al final, se comparte en voz alta una frase o símbolo que represente lo que descubrieron.



# 25

### **Complemento divertido:**

Cada equipo lleva una mochila saludable con frutas, snacks naturales, jugos o infusiones preparadas por ellos o asignadas.

### **Picnic saludable colaborativo (45 min – 1 h):**

- Los participantes disponen mantas en círculo y comparten sus alimentos, previamente coordinados con criterios de nutrición consciente: sin ultraprocesados, uso de plantas, recetas caseras.
- Se promueve el uso de ingredientes locales, recetas ancestrales o innovadoras, con una breve explicación por parte de quien las llevó.

### **Opcionales para enriquecer la experiencia:**

- Zona de relajación con yoga suave o estiramientos post-caminata.
- Espacio de “trueque saludable”: intercambio de recetas o infusiones.
- Activación sensorial: ronda de olores o texturas con plantas aromáticas.





**25**

- “Pasaporte saludable”: sellos por participación en caminata y picnic.

**Logística y recomendaciones:**

- Dividir equipos equilibradamente.
- Coordinar con nutricionista o facilitador de bienestar para revisión de alimentos.
- Contar con botiquín, hidratación general y opciones para personas con restricciones alimentarias.

**Premios o reconocimientos sugeridos:**

- Mejor receta saludable.
- Mejor equipo colaborativo.
- Frase más inspiradora durante la caminata.
- Idea más creativa de picnic.

**Beneficios:**

- Refuerza vínculos laborales y sentido de pertenencia.
- Promueve la alimentación sana en un ambiente positivo y festivo.





25

- Reduce el estrés y favorece la salud emocional.
- Estimula el aprendizaje colectivo desde lo lúdico.

**Frases motivadoras para difundir:**

“Camina con intención, comparte con el corazón.”

- *“Tu almuerzo puede ser medicina... y tu equipo, tu red de salud.”*
- *“Un picnic saludable también alimenta el alma.”*





# 26

## Oficinas vivas

**Descripción:** “Oficinas Vivas” es una jornada creativa donde los equipos o colaboradores individuales transforman sus espacios laborales incorporando elementos naturales que despierten conexión, calma y vitalidad. La actividad promueve la biofilia, integrando la naturaleza al entorno de trabajo para mejorar el bienestar, la concentración y el estado de ánimo.

### ¿Cómo funciona?

- Se propone un día específico (o semana temática) para realizar la intervención.
- Los participantes decoran sus escritorios, estaciones o zonas comunes con plantas vivas, piedras, flores, semillas, madera reciclada, aromas naturales o imágenes de paisajes.
- Se pueden incluir materiales sensoriales como tejidos naturales, sonidos de la naturaleza o fuentes de agua pequeñas.
- Se invita a los colaboradores a reflexionar sobre cómo cada elemento elegido los conecta con la naturaleza y mejora su día.





# 26

## Complementos opcionales:

- Concurso amistoso por áreas: **“La oficina más viva”**.
- Muro fotográfico o mural colaborativo con mensajes inspiradores sobre naturaleza y bienestar.
- Espacio para compartir recomendaciones de plantas de fácil cuidado o adaptadas a interiores.

## Objetivo terapéutico:

Esta experiencia fortalece la conexión emocional con la naturaleza (biofilia), reduce el estrés, mejora la calidad del aire y estimula la creatividad. Favorece un ambiente de trabajo más armonioso, saludable y humano.





# PILAR NO. 3

## HIGIENE MENTAL Y MANEJO DEL ESTRÉS

27

## Taller "Cartas de pensamiento: Reescribe tu mente"

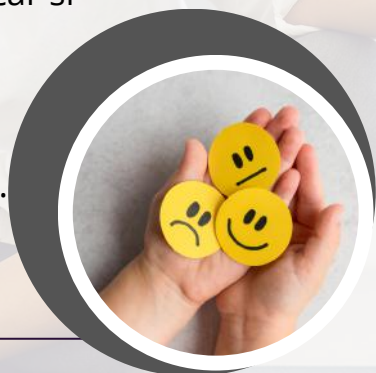
### Objetivos:

- Fomentar la conciencia emocional y la identificación de pensamientos automáticos.
- Aprender a reformular el diálogo interno.
- Estimular el pensamiento crítico y empático en equipo.

**Descripción:** Una dinámica participativa en la que los colaboradores juegan con cartas que representan distintos pensamientos: algunos positivos, constructivos y realistas, y otros distorsionados o negativos, basados en errores comunes del pensamiento (como la catastrofización, el pensamiento polarizado o la sobregeneralización).

### Metodología:

- Se forman pequeños grupos.
- Cada grupo recibe un mazo mixto de cartas con frases tipo pensamiento.
- El objetivo del juego es identificar si cada carta representa un pensamiento positivo o distorsionado y reformularla de manera saludable y realista.



27

- Se incluyen mini juegos de rol donde cada grupo escenifica una situación laboral o cotidiana en la que surgen pensamientos negativos y los transforma colectivamente en pensamientos positivos.

**Recursos adicionales (opcional):**

- Tablero mural para anotar las mejores reformulaciones.
- Stickers de “Pensamiento Vital” para quienes completan el reto.

**Duración sugerida:** 45 a 60 minutos.

**Facilitador recomendado:** Psicólogo organizacional o coach en bienestar emocional.



# 28

## “Siesta consciente”: Pausa para renovarte

**Objetivo:** Promover la higiene mental, reducir el estrés y mejorar la concentración a través de una pausa breve, placentera y restauradora durante la jornada laboral.

**Descripción:** Una experiencia guiada de descanso breve y consciente que combina técnicas de relajación, ambiente sensorial y pausas restaurativas, diseñada para realizarse en salas de descanso o espacios tranquilos dentro del entorno laboral.

### Metodología:

- Se adecúa un espacio silencioso y cómodo con colchonetas, luces tenues, difusores de aceites esenciales (como lavanda o eucalipto) y música relajante o sonidos de la naturaleza.
- Los colaboradores acceden voluntariamente a sesiones de 10 a 20 minutos durante el día (por turnos).

### Cada sesión incluye:

- Respiración guiada (2-3 minutos)
- Relajación muscular progresiva o mindfulness corporal



28

- Música relajante o sonidos naturales
- Opción de antifaces y aromaterapia suave
- Cierre con estiramiento suave y toma de agua

**Opcional:**

- Cuaderno de “microbitácora de siesta” para registrar sensaciones o nivel de energía antes y después.
- Sistema de fichas o stickers por participación regular.

**Beneficios esperados:**

- Disminución de la tensión mental y física.
- Aumento del rendimiento cognitivo y enfoque.
- Mejora en la calidad del descanso nocturno al reducir el estrés acumulado.

**Duración sugerida por sesión:** 15 minutos.

**Recomendación de frecuencia:**

1 o 2 veces por semana.



29

“Viernes con sentido”  
Cierra tu semana en calma

**Objetivo:** Promover la regulación emocional, la conexión interior y el equilibrio mente-cuerpo al finalizar la semana laboral, favoreciendo un descanso reparador durante el fin de semana.

**Descripción:** Una pausa colectiva y consciente los viernes, al final de la jornada laboral, para reconectar con uno mismo, cerrar la semana en armonía y cultivar el bienestar emocional. La actividad combina meditación guiada, música suave y aromaterapia en un espacio adecuado para la introspección y la serenidad.

**Metodología:**

- Se habilita un espacio tranquilo y cómodo (auditorio, sala de bienestar o zona verde) con cojines, luces cálidas y difusores de esencias relajantes (lavanda, naranja dulce o sándalo).
- El encuentro dura entre 20 y 30 minutos, e incluye:
- Bienvenida y breve introducción al tema del día (por ejemplo: gratitud, soltar, respirar, confianza).



# 29

- Meditación guiada (mindfulness, respiración consciente o visualización creativa).
- Fondo musical en vivo o reproducido: cuencos, flauta nativa, sonidos de la naturaleza, música instrumental.
- Cierre con una taza de infusión natural (opcional) y una frase inspiradora compartida en grupo o colocada en el espacio.

#### Elementos clave:

- Aromaterapia sutil para crear un ambiente sensorial reparador.
- Facilitación por parte de un voluntario entrenado.
- Posibilidad de llevar diarios de gratitud.

#### Beneficios esperados:

- Disminución de la carga mental acumulada durante la semana.
- Mayor bienestar emocional y conciencia plena.

**Frecuencia:** Todos los viernes o cada 15 días, según disponibilidad de espacio y participantes.



30

## “Sembrando pensamientos”: Cultivando inspiración en comunidad

**Objetivo:** Fomentar un entorno emocionalmente saludable, promoviendo el pensamiento positivo, la expresión colectiva y el sentido de pertenencia en el equipo de trabajo.

**Descripción:** Una dinámica participativa y visual en la que los colaboradores escriben frases inspiradoras, mensajes positivos o reflexiones sobre el bienestar en hojas en forma de hojas, flores, frutas o semillas, que luego se colocan en un mural colectivo tipo “árbol de la vida” o “huerto de pensamientos”.

### Metodología:

- Se instala un mural permanente o móvil en una zona visible de la empresa (pasillo, cafetería, ingreso principal).
- Se disponen papeles de colores con formas naturales (hojas, flores, semillas) y marcadores.



30

### Cada empleado puede:

- Escribir una frase positiva, un pensamiento esperanzador o una palabra significativa.
- Colocar su mensaje en el mural, “sembrándolo” en el diseño común.
- Se pueden hacer temáticas mensuales: “Frasas que calman”, “Semillas de motivación”, “Ideas que florecen”, etc.

### Elementos clave:

- Materiales sencillos y ecológicos: cartulina, cuerda, pinzas, papel reciclado.
- Diseño visual atractivo: árbol grande, jardín, camino, montaña o espiral de crecimiento.
- Espacio libre para agregar frases de manera espontánea durante todo el mes.

### Variaciones posibles:

- Versión digital con pantallas o tableros electrónicos.





30

- Versión rotativa por áreas, con premios al “mural más creativo o inspirador”.
- Publicación de algunas frases destacadas en canales internos o redes sociales.

Beneficios esperados:

- Incremento del optimismo colectivo y el clima emocional positivo.
- Fortalecimiento del vínculo entre compañeros.
- Sensación de que cada palabra tiene impacto en el bienestar común.



# 31

## “Termómetro emocional”: Tu clima interno importa

**Objetivo:** Promover la conciencia emocional diaria en el entorno laboral y facilitar una cultura organizacional más empática y saludable.

**Descripción:** Una herramienta visual y participativa que permite a los empleados expresar cómo se sienten al iniciar su jornada, usando un sistema de colores (tipo semáforo) o íconos de emojis que representan distintos estados emocionales. Fomenta el autoconocimiento emocional, la empatía en el equipo y la apertura a conversaciones sobre bienestar mental.

### Metodología:

- Se instala en cada área un panel tipo semáforo de colores que simbolizen distintos estados de ánimo:
- Verde / 😊 Emoji feliz → Me siento bien, motivado/a.
- Amarillo / 😐 Emoji neutro → Estoy estable, pero podría estar mejor.
- Rojo / 😞 Emoji triste o cansado → Me siento mal o desanimado/a.



# 31

### Cada empleado al llegar:

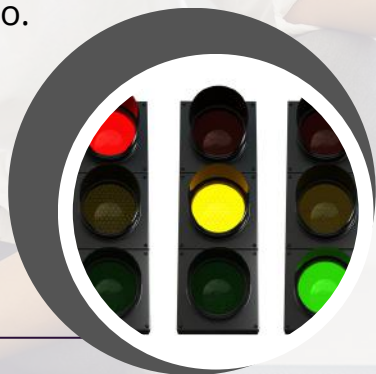
- Selecciona un color o emoji que represente su estado emocional.
- Lo marca con una pinza, sticker o imán con su nombre (puede ser anónimo si se prefiere).

### Materiales sugeridos:

- Tablero de corcho, cartulina o pizarra magnética.
- Fichas de colores, stickers, imanes o pinzas con nombres.
- Iconografía clara y accesible (emojis grandes o símbolos visuales).

### Variantes posibles:

- Versión digital conectada a una app de clima emocional de la organización.
- Inclusión de una caja de mensajes confidenciales para quien desee expresar el motivo de su estado.
- Al final de la semana, reflexión grupal o individual con una pregunta como: ¿Qué influyó en tus emociones esta semana?





31

**Beneficios esperados:**

- Aumenta la conciencia y autorregulación emocional.
- Visibiliza patrones de bienestar o estrés en tiempo real.
- Mejora la comunicación interpersonal y la contención emocional entre compañeros.
- Contribuye a identificar momentos críticos para intervenir a tiempo en salud mental.



# 32

## “Agenda Vital”: Diario de metas y logros saludables

**Objetivo:** Impulsar el seguimiento consciente y personalizado de los hábitos saludables mediante la escritura reflexiva y la visualización del progreso.

**Descripción:** Una herramienta creativa y motivadora que funciona como diario o bitácora personal, donde cada empleado puede registrar diariamente o semanalmente sus metas de bienestar, hábitos positivos y logros alcanzados. Fomenta el compromiso personal con la salud, la organización de rutinas y el refuerzo del cambio de hábitos sostenibles.

### Metodología:

- Se entrega a cada participante una Agenda Vital física o digital, diseñada con secciones específicas:
- Objetivo de la semana (ej. tomar más agua, dormir mejor, reducir el azúcar).
- Registro diario: hábitos cumplidos (checklist), emociones, energía, descansos.
- Frase inspiradora del día o de la semana.





# 32

- Rincón de gratitud: espacio para anotar algo positivo de la jornada.
- Meta mensual y recompensa personal: para mantener la motivación.
- Espacio creativo: para dibujos, stickers, ideas o recetas saludables.

### Elementos clave:

- Diseño visual atractivo y adaptable a la cultura organizacional.
- Posibilidad de incluir retos quincenales o mensuales.
- Opción de personalizar la agenda según los pilares de la Medicina de Estilo de Vida.

### Materiales sugeridos:

- Cuaderno tipo bullet journal o formato digital (PDF editable o app).
- Stickers motivacionales.
- Plumas de colores o marcadores.
- Sobres con frases sorpresa o desafíos positivos.



32

**Beneficios esperados:**

- Promueve el autoconocimiento y la autodisciplina.
- Refuerza la constancia en el cambio de hábitos saludables.
- Aumenta la satisfacción personal y la percepción de logro.
- Mejora la salud mental mediante la escritura reflexiva.

**Complemento sugerido:**

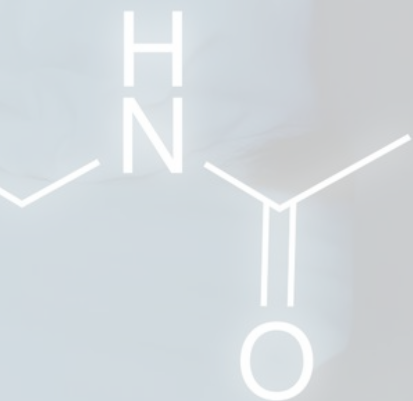
- Encuentros breves para compartir avances voluntarios.
- Exhibición de portadas personalizadas (“Tu agenda, tu historia”).
- Premiación simbólica a quienes mantengan el hábito por 21 o más días.



Promover salud con propósito:

Pilares que transforman

---



# PILAR NO. 4

## DESCANSO Y SUEÑO

### REPARADOR



## “Despierta tus hábitos de sueño” Juego de tablero interactivo para transformar el descanso

33

**Objetivo:** Ser el primero en alcanzar la “zona de descanso profundo”, símbolo del sueño reparador, mientras se van transformando creencias y rutinas perjudiciales.

**Descripción:** “Despierta tus hábitos de sueño” es un juego tipo tablero que convierte la educación sobre el buen dormir en una experiencia divertida, participativa y transformadora. Está diseñado para sensibilizar sobre la importancia del sueño reparador y ayudar a los participantes a identificar y modificar hábitos que interfieren con un descanso saludable.

### ¿Cómo se juega?

- Cada jugador lanza un dado y avanza por casillas que representan situaciones reales relacionadas con el sueño (por ejemplo: “te quedaste hasta tarde viendo series – retrocede 2 espacios” o “cenaste temprano y sin pantallas – avanza 3 espacios”).





# 33

A lo largo del recorrido, los participantes deberán cumplir retos semanales como:

- Dormir sin pantallas al menos 3 noches.
- Practicar una rutina de relajación antes de dormir.
- Acostarse y levantarse a la misma hora 4 días seguidos.
- También habrá casillas con “tips dorados” y preguntas educativas, que ofrecen consejos prácticos o invitan a reflexionar en grupo.

### **Impacto esperado:**

- Mejora de la higiene del sueño.
- Aumento de la conciencia sobre los factores que alteran el descanso.
- Establecimiento de hábitos sostenibles.
- Fomento del trabajo en equipo y la autorreflexión.



## Reto colectivo: “Apaga y descansa” 7 noches sin pantallas antes de dormir

34

### Objetivos:

- Disminuir la hiperestimulación nocturna.
- Mejorar el tiempo y la calidad del sueño.
- Fomentar hábitos de descanso conscientes.
- Promover una cultura de cuidado digital.

**Descripción:** “Apaga y descansa” es un reto colectivo diseñado para fomentar un hábito clave de higiene del sueño: reducir la exposición a pantallas al menos una hora antes de dormir. Esta actividad promueve la desconexión digital progresiva, mejora la calidad del sueño y fortalece el autocuidado como cultura organizacional.

### ¿Cómo funciona?

- Durante 7 días consecutivos (o más, si se desea extender), los participantes se comprometen a evitar el uso de celulares, computadoras, televisión o tabletas al menos 1 hora antes de acostarse.
- Cada noche, los participantes registran su avance en una cartilla de seguimiento o en una app grupal con stickers o íconos.





# 34

- Se sugiere acompañar la desconexión con prácticas relajantes como: lectura impresa, meditación, journaling, aromaterapia o estiramientos suaves.

#### **Componentes del reto:**

- Inicio motivador: charla corta sobre el impacto de la luz azul en la melatonina y el ciclo circadiano.
- Recursos de apoyo: guía digital con ideas para “rituales sin pantallas”.
- Monitoreo colectivo: mural o tablero visible por equipo o área para registrar avances.
- Reconocimiento final: diplomas, distintivos o sorteos entre quienes completen el reto.



## Cocina práctica “Sabores que invitan al sueño”

35

### Objetivos:

- Fomentar el cuidado nocturno a través de la alimentación.
- Educar en la elección de alimentos que no alteren el sueño.
- Generar un momento de conexión colectiva, relajación y disfrute.

**Descripción:** Esta actividad lúdica invita a los participantes a vivir una experiencia culinaria sencilla, relajante y educativa a través de una sesión práctica de cocina enfocada en preparaciones nocturnas que favorecen el descanso y la calidad del sueño. Se aprende haciendo, degustando y compartiendo recetas funcionales como batidos relajantes, infusiones herbales y cenas ligeras de fácil digestión.

### ¿Cómo se desarrolla?

- Duración: 60 a 90 minutos.
- Modalidad: presencial o virtual.
- Facilitador: profesional en cocina saludable con conocimientos en plantas medicinales.



35

#### **Etapas de la actividad:**

1. Mini charla introductoria (10-15 min):
2. Explicación breve sobre la relación entre ciertos alimentos y la producción de melatonina, triptófano o magnesio.
3. Ejemplo: “cómo la avena, la banana, las almendras, la lechuga o el té de manzanilla pueden ayudarte a dormir mejor”.
4. Taller de cocina (30-40 min):
5. Preparación guiada de 2 o 3 recetas nocturnas funcionales. Ejemplos:
  - Batido de banano con leche vegetal, avena y canela.
  - Infusión de manzanilla, lavanda y cáscara de naranja.
  - Ensalada tibia de vegetales cocidos con quinua.
  - Leche dorada (golden milk) con cúrcuma y nuez moscada.
6. Degustación y cierre (15-20 min):
7. Intercambio de sensaciones, consejos personales y rituales para antes de dormir. Se entregan fichas con las recetas y recomendaciones.



35

### Elementos complementarios:

- Tarjetas con las recetas impresas.
- Música suave de fondo.
- Aromaterapia con esencias calmantes (lavanda, vainilla).
- Rincón de plantas para conocer en vivo las hierbas utilizadas.



## “Reloj del Descanso”: Pausas conscientes para restaurar cuerpo y mente

36

### Objetivos:

- Incorporar descanso breve sin desconectar del flujo laboral.
- Reeducar el cuerpo y la mente para reconocer señales de fatiga.
- Fomentar una cultura de autocuidado activa en el entorno laboral.
- Favorecer la regulación emocional y la productividad.

**Descripción:** El “Reloj del Descanso” es una dinámica lúdica diseñada para promover micro-pausas durante la jornada laboral, mediante una ruleta física o digital que sugiere breves actividades restaurativas. El objetivo es reducir el estrés, prevenir la fatiga y fomentar hábitos saludables de descanso activo durante el día.

### ¿Cómo funciona?

- Duración por pausa: 3 a 5 minutos.
- Frecuencia sugerida: 1 a 3 veces al día
- Modalidad: Individual, por equipos o abierta a toda el área.



# 36

- Facilitador: Líder de bienestar o cualquier miembro del equipo (puede rotar).

### **Dinámica:**

- Se instala una ruleta (física tipo giratoria o digital en pantalla compartida o QR).
- Los participantes giran el reloj/ruleta del descanso en momentos señalados (por ejemplo, antes del almuerzo, a media tarde o tras una reunión extensa).
- La actividad que salga es realizada por todos los participantes presentes.

### **Ejemplos de segmentos en la ruleta:**

- Respira profundo x3 (inhalar 4 seg – exhalar 6 seg).
- Estira tus hombros y cuello.
- Bebe un vaso de agua conscientemente.
- Escucha un fragmento de música relajante.
- Micro meditación guiada (1 min)
- Autoafirmación positiva
- Movimiento libre o mini baile





36

- Cierre de ojos en silencio por 2 minutos
- Lee una frase inspiradora

**Materiales sugeridos:**

- Ruleta física decorativa (puede ser artesanal) o ruleta digital (tipo Wheel of Names).
- Tarjetas explicativas por cada opción (opcional).
- Cronómetro o campanita suave.
- Música instrumental o sonidos naturales (opcional).

**Slogan opcional:**

- *“Un giro, una pausa, un mejor día.”*
- *“Activa el descanso, gana bienestar.”*



## “Zona ZEN”

### Un oasis sensorial para el descanso consciente

37

#### Objetivos:

- Reducir el estrés laboral crónico.
- Mejorar la atención plena (mindfulness).
- Estimular la autorregulación emocional.
- Crear una cultura organizacional más humana y centrada en el cuidado.

**Descripción:** La “Zona ZEN” es un espacio habilitado dentro de la empresa como área de descanso consciente y bienestar emocional. Diseñada para ofrecer una pausa sensorial y restaurativa, su ambientación varía cada semana o día, proponiendo experiencias temáticas que despiertan los sentidos y fomentan la relajación profunda.

#### ¿Cómo funciona?

- Ubicación: Espacio tranquilo, bien ventilado, con luz natural si es posible.
- Accesibilidad: Libre uso durante el día (en tiempos definidos) o por turnos.
- Duración recomendada por uso: 10 a 15 minutos.



- Rotación temática: Según calendario semanal o mensual.

### Temáticas sugeridas:

- **Día del silencio:** Espacio sin dispositivos ni conversaciones. Música muy suave o silencio absoluto. Se promueve la introspección.
- **Día de aromas:** Aromaterapia con esencias como lavanda, eucalipto o cítricos. Se estimula el sistema límbico para relajar mente y cuerpo.
- **Día del sonido:** Sonoterapia con cuencos tibetanos, música de la naturaleza, frecuencias alfa. Puede incluir auriculares disponibles.
- **Día de los colores:** Iluminación ambiental y decoración con colores específicos (por ejemplo, azul para calma, verde para equilibrio).
- **Día del tacto natural:** Elementos naturales como piedras suaves, tapetes de yute, plantas vivas, mantas y cojines orgánicos.





37

- **Día de lectura inspiradora:** Pequeña biblioteca con frases, relatos breves, libros de bienestar y autoconocimiento.
- **Día de la siesta breve:** Luz tenue, antifaces, y esterillas para una pausa de 10-15 min tipo "power nap".

**Elementos del espacio:**

- Esterillas o sillas ergonómicas.
- Cojines de piso o pufs.
- Plantas naturales.
- Aromas (difusores, velas naturales, inciensos suaves).
- Sonido ambiental.
- Carteles con mensajes inspiradores o técnicas de respiración.

**Slogan opcional:**

- *"Tu mente también merece una pausa."*
- *"Conecta contigo. Respira. Renueva."*
- *"Zona ZEN: el equilibrio empieza en ti."*





## “Duerme y Gana” Reconociendo el compromiso con el descanso reparador

38

### Objetivos:

- Incentivar el cuidado como parte de la cultura laboral
- Disminuir la fatiga y el ausentismo
- Mejorar la energía y concentración
- Establecer hábitos de sueño sostenibles

**Descripción: “Duerme y Gana”** es una estrategia lúdica para motivar a los colaboradores a mejorar sus hábitos de sueño, a través de un sistema de recompensas. Los participantes registran su progreso semanal (horas de sueño, calidad del descanso, rutinas nocturnas saludables, etc.) y quienes demuestren mayor constancia o avances reciben premios simbólicos o beneficios corporativos. Este tipo de dinámica reconoce que el descanso no es un lujo, sino un pilar fundamental del rendimiento y la salud mental y física.

### ¿Cómo participar?

- Inscripción voluntaria al reto mensual o bimensual.





38

- Registro semanal a través de un formulario, app, diario de sueño o control físico (según los medios disponibles).
- Indicadores de compromiso:
  - o Número de horas dormidas (ideal: 7–8 hrs).
  - o Rutinas previas al sueño sin pantallas.
  - o Participación en actividades del Pilar 4 (ej. “Zona Zen”, “Reloj del descanso”).
  - o Mejora percibida en calidad del descanso (autoevaluación).
- 4.Verificación amigable de avances mediante reportes auto-administrados, con confianza mutua.

**Premios sugeridos:**

- Kits de descanso (antifaz, infusión herbal, cojín para cuello).
- Días de trabajo remoto o pausas conscientes extendidas.
- Bonos para experiencias relajantes (masajes, spas, etc.).



38

- Reconocimiento público (mención en cartelera interna o reunión mensual).

**Frase inspiradora para comunicar la actividad:**

- *“Tu descanso también merece una recompensa.”*
- *“Duerme mejor, vive mejor... y gana por ello.”*
- *“Comprométete con tu sueño. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.”*



## "Círculo Vital: Arte, palabra y sonido para el bienestar"

### Objetivos:

- Fomentar la expresión creativa como vía de bienestar emocional.
- Crear pausas activas con valor simbólico y emocional.
- Disminuir el estrés y la ansiedad a través del arte y la conexión.
- Estimular el trabajo en equipo desde una perspectiva más humana y sensible.

**Descripción:** Esta actividad integra diferentes expresiones artísticas y terapias sonoras en espacios semanales o quincenales, abiertos a todos los colaboradores como parte de un enfoque holístico del descanso, la expresión emocional y la higiene mental. Se trata de espacios voluntarios y participativos donde se promueve la creatividad, la introspección y la conexión grupal como herramientas de autocuidado.

### Modalidades incluidas:

- **Círculo de lectura reflexiva:**  
Lectura guiada de fragmentos breves con temas sobre bienestar, salud mental,



39

gratitud, mindfulness o literatura inspiradora. Cierra con un breve espacio de conversación grupal.

- **Clases de pintura o arte libre:** Sesiones dirigidas o libres para explorar técnicas sencillas de pintura, dibujo o collage como medio de relajación y expresión emocional.
- **Club de escritura consciente:** Actividades de journaling, escritura espontánea o cartas personales con enfoque en autoconocimiento, gratitud y reconexión interna.
- **Sesiones de cuencos tibetanos o sonidos armónicos:** Práctica de relajación profunda mediante el sonido vibracional de cuencos tibetanos, ideal para inducir estados de calma, introspección y descanso. Puede integrarse con respiración consciente o breves meditaciones.

**Implementación sugerida:**

- Duración: 45 a 60 minutos por sesión.
- Frecuencia: semanal o quincenal.





39

- Espacio: sala de descanso, biblioteca empresarial, zona verde o espacio habilitado para silencio y arte.

**Facilitadores:** personal interno con habilidades artísticas o aliados externos (profesores de arte, terapeutas, talleristas).

**Frases para difusión:**

- *“Pausa, respira y crea.”*
- *“El arte también sana. Dale un espacio en tu jornada.”*
- *“Una empresa que lee, pinta, escribe y escucha... es una empresa que se cuida.”*
- *“Escucha tu interior, escribe tu calma, pinta tu bienestar.”*



## “Tu perfil de dormilón” Clasifica tu tipo de sueño con humor y autoconocimiento

40

### Objetivos:

- Aumentar la conciencia sobre los hábitos de descanso.
- Usar el humor como puente para la reflexión y el cambio.
- Fomentar conversaciones sobre el sueño en un ambiente seguro y relajado.
- Conectar con recomendaciones prácticas y personalizadas según el perfil.

**Descripción:** Una actividad divertida y pedagógica que invita a los colaboradores a descubrir su “perfil de dormilón” a través de una breve autoevaluación y una galería de caricaturas ilustrativas. Cada perfil representa un tipo común de hábito o dificultad relacionada con el sueño, acompañado de recomendaciones prácticas y saludables.

### ¿Cómo funciona?

- **Autoevaluación rápida:** Los participantes responden un test lúdico (presencial o digital) con preguntas tipo:





40

“¿cómo te sientes al despertar?”, “¿cuánto tardas en dormirte?”, “¿usas pantallas antes de dormir?”, etc.

- **Resultado:** perfil tipo de dormilón: Basado en sus respuestas, cada persona es clasificada en uno de varios perfiles representados con caricaturas simpáticas y descripciones divertidas. Ejemplos:
  - o El dormilón tardío: Se acuesta tarde, le cuesta arrancar en la mañana.
  - o El madrugador inquieto: Despierta muy temprano y ya no logra volver a dormir.
  - o El maratónico: Duerme muchas horas... pero no se siente descansado.
  - o El intermitente: Se despierta varias veces en la noche.
  - o El soñador equilibrado: Duerme bien y mantiene rutinas saludables (¡modelo a seguir!).
- **Panel ilustrado o mural colectivo:** Se instala un panel visual con todos los perfiles en el área común o virtualmente, donde cada persona puede ubicar su personaje y compartir ideas para mejorar sus hábitos de sueño.





40

**Complementos posibles:**

- Kit con tips de higiene del sueño por tipo de perfil.
- Desafíos semanales para “mejorar tu perfil”.
- Concursos con premios para quienes pasen al perfil “Soñador Equilibrado”.

**Frases de promoción:**

- *“¿Sabes qué tipo de dormilón eres?”*
- *“Dormir bien empieza por conocerte mejor.”*
- *“Descúbrete, riéte y mejora tu descanso.”*
- *“¡No todos dormimos igual! Pero todos podemos dormir mejor.”*





# PILAR NO. 5

## RELACIONAMIENTO Y APOYO EMOCIONAL

# 41

## Fomentar la escucha activa

### Objetivos:

- Fomentar la empatía y la comprensión mutua.
- Mejorar la comunicación interpersonal.
- Aumentar la conciencia sobre la importancia del silencio y la atención en el diálogo.

**Descripción:** Esta dinámica busca fortalecer la empatía, la atención plena y las habilidades de escucha activa en el entorno laboral, promoviendo relaciones más saludables y efectivas.

**Desarrollo:** Se forman parejas o pequeños grupos. Uno de los participantes asume el rol de “hablante” y otro el de “oyente”. Durante 3 a 5 minutos, el hablante comparte una historia o experiencia personal (puede ser real o simulada), mientras que el oyente debe practicar una escucha activa, sin interrumpir, juzgar ni emitir opiniones. Al finalizar, el oyente repite lo que entendió con sus propias palabras.





41

Luego se invierten los roles. Al final, se realiza una breve reflexión grupal sobre cómo se sintieron al ser escuchados plenamente y qué descubrieron al escuchar con atención.

**Variaciones posibles:**

Se puede incluir una ronda con distractores para comparar la calidad de la escucha, o usar tarjetas con emociones para que los participantes intenten identificar cómo se siente el hablante.

Ideal para talleres de clima laboral, sesiones de bienestar emocional.





“Mapa de relaciones nutritivas”

42

**Objetivos:**

- Promover la conciencia sobre la importancia de las relaciones saludables.
- Fomentar el respeto, la empatía y el cuidado mutuo.
- Visibilizar redes de apoyo internas.
- Identificar oportunidades de mejora en la comunicación o convivencia.

**Descripción:** Esta actividad invita a los colaboradores a identificar, valorar y fortalecer sus relaciones interpersonales dentro del entorno laboral, promoviendo vínculos positivos que contribuyan al bienestar emocional y al sentido de pertenencia.

**Desarrollo:** Cada participante recibe una hoja grande o un tablero donde dibuja su "mapa de relaciones" en el entorno de trabajo. En el centro ubica su nombre o un símbolo que lo represente, y alrededor va ubicando a las personas con las que más interactúa, usando líneas,





42

colores o íconos para representar la calidad de esas relaciones (nutritivas, neutras o conflictivas).

Luego, con apoyo de un facilitador, se realiza una dinámica guiada para reflexionar:

- ¿Qué relaciones te energizan o inspiran?
- ¿Cuáles te drenan o estresan?
- ¿Qué podrías hacer para transformar o fortalecer estos vínculos?

**Complemento visual:**

Se puede usar carteleras colectivas donde los equipos construyen mapas grupales o redes de apoyo con hilos de colores, post-its y símbolos.





## “Rondas de palabras guiadas” y “Cuaderno del círculo”

43

### Objetivos:

- Fortalecer la confianza y el sentido de pertenencia.
- Estimular el respeto, la empatía y la escucha.
- Abrir espacios regulares para compartir emociones, ideas y valores.
- Favorecer climas laborales saludables.

**Descripción:** Una dinámica sencilla y poderosa para fomentar la escucha activa, la expresión emocional y la construcción de confianza en los equipos de trabajo. La actividad se basa en círculos de conversación donde cada persona tiene un espacio seguro para compartir.

### Rondas de palabras guiadas

**Desarrollo:** Los colaboradores se sientan en círculo. Un facilitador propone una pregunta reflexiva o una frase disparadora (por ejemplo: “Una persona que me inspira...”, “Un momento reciente que me dio alegría...” o “Algo que agradezco hoy...”). Cada persona habla cuando lo



# 43

desea, sin interrupciones, usando un “objeto de palabra” (como una piedra, una planta o cualquier símbolo). Quien lo tiene, tiene la palabra; los demás escuchan activamente. Se pueden realizar rondas temáticas semanales o mensuales, relacionadas con bienestar emocional, relaciones laborales o logros personales.

### **Cuaderno del Círculo**

**Desarrollo:** Al final de cada ronda, el “Cuaderno del Círculo” pasa de mano en mano. Allí, quien lo desee puede escribir (a mano) una reflexión, agradecimiento o deseo. Con el tiempo, este cuaderno se convierte en un testimonio colectivo de aprendizajes, vínculos y crecimiento.

### **Modalidad digital opcional:**

Una versión online también puede estar disponible en la intranet o grupos privados, donde cada semana se comparte una reflexión voluntaria.



## Desafío “Rituales de Bienestar” Conecta con los demás desde lo simple y significativo

44

**Objetivo:** Fomentar vínculos auténticos, atención plena y momentos de conexión emocional en la rutina laboral y personal, a través de prácticas simbólicas que cultivan el bienestar relacional.

**Descripción:** Durante una o dos semanas, los colaboradores participan en pequeños retos diarios o semanales que promueven actos conscientes de conexión. Se sugiere completar al menos 3 rituales de una lista propuesta y documentarlos en un mural, bitácora grupal o historia digital interna.

### Ejemplos de rituales propuestos:

- Escribir una carta a mano de agradecimiento o reconocimiento a un colega o ser querido.
- Compartir una comida sin pantallas distracciones, prestando atención plena al alimento y la compañía.
- Realizar una llamada consciente, con escucha activa, a alguien con quien no hablabas hace tiempo.





44

- Hacer un gesto de cuidado: dejar una nota positiva, ayudar sin ser pedido, regalar un pequeño detalle.
- Iniciar el día con una intención positiva, escrita y compartida en un grupo común.
- Cerrar el día con un agradecimiento, en voz alta o por escrito.

**Modalidad de participación:** Cada participante puede elegir al menos tres rituales de una lista base (también pueden proponer otros). Al completar cada uno, marcan en una tarjeta personal, una app interna o mural colectivo. Puede haber sorteos o premios simbólicos para quienes logren mayor constancia.

**Beneficios esperados:**

- Mejora del clima laboral y relaciones interpersonales.
- Reducción del estrés y aumento del sentido de conexión.
- Fortalecimiento de habilidades emocionales como la gratitud, la empatía y la comunicación auténtica.





“Escape cuarto corporativo”:  
Retos colaborativos

45

**Objetivo:** Fomentar la colaboración, la comunicación efectiva y el manejo del estrés en equipo mediante una experiencia lúdica e inmersiva basada en resolución de desafíos bajo presión, con sentido corporativo y de bienestar.

**Descripción:** Se trata de una dinámica grupal inspirada en los tradicionales escape rooms, adaptada al entorno empresarial. Los equipos deben resolver acertijos, superar pruebas físicas o mentales, y encontrar "la salida" o "la solución" en un tiempo límite (generalmente entre 30 y 60 minutos). Resuelve el enigma, fortalece tu equipo, activa tu mente.

**Temáticas sugeridas:**

- **"Rescata el bienestar":** el equipo debe encontrar las claves para liberar los 6 pilares de la Medicina de Estilo de Vida.
- **"El caso del trabajador agotado":** investigar causas de malestar y proponer soluciones saludables.



45

- **"La fórmula del equilibrio"**: recuperar ingredientes clave (hábitos, emociones, relaciones) para reconstruir la receta del bienestar.
- **"Misión Conexión"**: resolver pruebas en las que solo el trabajo colaborativo y la empatía permiten avanzar.

### Modalidad de participación:

- Equipos de 4 a 6 personas.
- Sala real o espacio adaptado con pistas físicas, o versiones digitales con apoyo audiovisual.
- Pueden incluir acertijos, códigos QR, pruebas físicas ligeras, rompecabezas y desafíos de lógica o colaboración.
- Moderador o facilitador que guía y observa.

### Evaluación y seguimiento:

- Reflexión final con el grupo sobre las habilidades movilizadas: liderazgo, confianza, toma de decisiones, comunicación asertiva.





# 45

- Se pueden otorgar reconocimientos simbólicos o “medallas de colaboración”.

### **Beneficios esperados:**

- Fortalecimiento del trabajo en equipo y la resolución de conflictos.
- Reducción de tensiones y estímulo del pensamiento creativo.
- Refuerzo del sentido de pertenencia e integración interáreas.

### **Ideal para:**

Programas de bienestar laboral, jornadas de integración, lanzamientos de campañas de salud o fortalecimiento de equipos de alto desempeño. Incluye elementos del Pilar 5 (Relaciones), Pilar 3 (Gestión del Estrés) y Pilar 6 (Entornos nocivos).



## Círculo emocional con tarjetas de emociones y música. Escucha lo que sientes, siente lo que compartes.

46

**Objetivo:** Fomentar la expresión emocional consciente, fortalecer la empatía y crear espacios seguros para el diálogo desde lo emocional, usando la música como facilitadora y las tarjetas como catalizadoras de conversación.

**Descripción:** Los participantes se reúnen en círculo en un espacio tranquilo. Se les invita a escuchar fragmentos breves de música previamente seleccionada (puede ser instrumental, relajante, alegre o nostálgica). Luego, se les entrega una tarjeta con una emoción (palabra o ícono) y se les da un momento para reflexionar. Posteriormente, cada persona comparte -de forma voluntaria- cómo esa emoción se conecta con su experiencia personal o laboral reciente, o con lo que le evocó la música.



# 46

### Materiales necesarios:

- Tarjetas con nombres de emociones (tristeza, gratitud, enojo, entusiasmo, etc.) o emojis visuales.
- Equipo de sonido o parlante bluetooth.
- Lista de reproducción musical seleccionada según el objetivo (relajación, introspección, alegría).
- Opcional: elementos decorativos (vela, tela, piedras o plantas) para ambientar el círculo.

### Dinámica sugerida:

- Inicio: bienvenida breve, respiración consciente y establecimiento de reglas básicas (escucha activa, no juzgar, confidencialidad).
- Música: se reproducen uno o dos fragmentos musicales de 1-2 minutos.
- Elección de tarjetas: cada persona toma una tarjeta de emoción (al azar o seleccionada).
- Círculo de palabra: quien desee puede compartir cómo se siente y por qué eligió o cómo interpreta su emoción.





46

- Cierre: con una palabra final de cada persona o una afirmación colectiva positiva.

**Variaciones:**

- Usar cartas con frases inspiradoras o preguntas detonantes.
- Adaptar a contextos virtuales con tarjetas digitales y música compartida en línea.

**Beneficios esperados:**

- Fortalece la inteligencia emocional y la autorregulación.
- Promueve la empatía y el respeto por las emociones de los demás.
- Disminuye el estrés al verbalizar lo que se siente y sentirse escuchado.
- Mejora el clima laboral a través de una comunicación más humana y consciente.



## “Actos de amabilidad anónima” Pequeños gestos, grandes impactos.

47

**Objetivo:** Fomentar una cultura de empatía, conexión y bienestar emocional entre colaboradores, a través de gestos espontáneos y anónimos de amabilidad, creando un ambiente laboral más humano, respetuoso y solidario.

**Descripción:** Durante una o dos semanas, cada persona recibe al azar el nombre de un compañero al que deberá sorprender con pequeños actos de amabilidad sin revelar su identidad. No se trata de regalos materiales, sino de detalles sencillos, simbólicos y significativos que demuestren aprecio, reconocimiento o alegría. Al final del período, se realiza un encuentro para compartir la experiencia y, si se desea, revelar quién fue el "amigo amable".

### Ejemplos de actos de amabilidad:

- Dejar una nota con una frase positiva o motivadora.
- Compartir una infusión, snack saludable o fruta.



# 47

- Enviar una tarjeta digital con un mensaje anónimo de gratitud.
- Ayudar discretamente en una tarea pendiente o pesada.
- Dejar una flor, marcador de libros, poema o dibujo.

### **Materiales:**

- Tarjetas o papeles para sorteos de nombres.
- Buzones, cajitas, sobres o espacios designados para dejar detalles.
- Papel, marcadores, post-its y sobres decorativos.
- Instrucciones claras de participación.

### **Desarrollo:**

- Lanzamiento: se presenta la iniciativa y se explica que los gestos deben ser respetuosos, sencillos y desde el corazón.
- Asignación anónima: se sortean los nombres o se entregan de forma confidencial.
- Duración: 5 a 10 días de interacción secreta.





47

- Cierre: jornada especial para compartir experiencias y revelar identidades (opcional), con espacio para reflexionar sobre cómo pequeños actos pueden transformar el clima emocional.

#### **Beneficios esperados:**

- Refuerza el sentido de pertenencia y cohesión entre equipos.
- Disminuye tensiones emocionales y promueve un entorno de respeto mutuo.
- Aumenta la motivación, el reconocimiento positivo y el bienestar subjetivo.
- Fortalece las relaciones humanas desde la gratitud y la empatía.



**Torneos deportivos de integración, tertulias de lectura, clubes de arte y pintura libre.**

48

**Objetivo:** Fortalecer los lazos interpersonales, reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional de los colaboradores mediante actividades recreativas que integren el movimiento, la creatividad y la conversación significativa.

**Descripción:** Este conjunto de actividades busca ofrecer espacios diversos donde las personas puedan expresarse, compartir intereses comunes y liberar tensiones, contribuyendo a un entorno laboral más saludable, humano y estimulante:

**Torneos deportivos de integración**

- Equipos conformados por áreas o grupos mixtos.
- Actividades como fútbol 5, voleibol, ping-pong, ajedrez o juegos tradicionales.
- Enfocados en la participación, el compañerismo y la diversión, más que en la competencia.



48

### **Tertulias de lectura**

- Encuentros mensuales para conversar sobre un libro, cuento, columna o poema.
- Espacios relajados con bebidas saludables y decoración temática.
- Posibilidad de invitar autores o integrar temas relacionados con salud mental y bienestar.

### **Clubes de arte y pintura libre**

- Sesiones semanales o quincenales con materiales disponibles para pintar, dibujar o crear libremente.
- Guiadas por un facilitador o en formato libre.
- Posibilidad de exposición colectiva en espacios de la empresa (galería interna o mural rotativo).



**48**

**Materiales necesarios:**

- Para torneos: balones, implementos deportivos, espacio físico adecuado.
- Para tertulias: textos impresos o digitales, café, infusiones o snacks saludables.
- Para clubes de arte: pinceles, pinturas, lápices, papeles, caballetes o mesas creativas.

**Beneficios esperados:**

- Mejora la comunicación y confianza entre compañeros de diferentes áreas.
- Potencia la expresión emocional y la creatividad.
- Disminuye niveles de estrés y mejora la salud emocional.
- Fomenta el sentido de comunidad y pertenencia.

**Frase promocional sugerida:**

*"El bienestar también se crea en comunidad."*



## Campaña “Sonríe, es contagioso” Un pequeño gesto que puede transformar un gran día.

49

**Objetivo:** Fomentar una cultura de cordialidad, amabilidad y conexión emocional en el entorno laboral a través de la sonrisa y el saludo consciente como hábitos cotidianos de bienestar.

**Descripción:** Es una campaña alegre y participativa que busca despertar sonrisas auténticas y mejorar el clima laboral a través de pequeños gestos diarios. Incluye dinámicas sencillas, visuales llamativas y concursos para motivar la interacción positiva entre compañeros.

### Componentes principales:

#### Stickers “Contagiamos sonrisas”

- Distribución de stickers con frases motivadoras (“Tu sonrisa vale”, “Hoy saludas con alegría”, “Eres la buena vibra de este espacio”).
- Los empleados los pueden usar en su ropa, escritorio o computador como recordatorio visible.



# 49

## Concurso “El mejor saludo del día”

- Durante una semana o mes, se invita a crear saludos originales, creativos o especialmente amables.
- Pueden ser con palabras, gestos (como choques de manos, palmas, reverencias graciosas) o frases positivas.
- Se nominan saludos a través de votaciones internas o por un “jurado de alegría”.

## Muro de las sonrisas

- Espacio físico o virtual donde se comparten fotos espontáneas de sonrisas dentro de la jornada laboral.
- Puede incluir una frase del día o anécdotas breves sobre cómo una sonrisa cambió el ánimo de alguien.

## Beneficios esperados:

- Mejora del clima laboral y las relaciones interpersonales.
- Disminución de tensiones cotidianas.



49

- Aumento del sentido de pertenencia y satisfacción laboral.
- Estimulación del pensamiento positivo desde gestos simples.

**Aplicación:** Pueden activarse en campañas mensuales o como parte de programas de cultura organizacional y bienvenida a nuevos colaboradores.

**Frase inspiradora para difusión:**

*“Saludar con una sonrisa es regalar bienestar. ¡Hazlo contagioso!”*



**Video-testimonios “Hablar también es cuidarse”**  
**Historias reales que inspiran a pedir ayuda sin miedo.**

50

**Objetivo:** Visibilizar el valor del apoyo emocional y romper estigmas sobre pedir ayuda, a través de testimonios breves y voluntarios de personas que han enfrentado momentos difíciles y han encontrado contención en su entorno o en recursos disponibles.

**Descripción:** Se invita a colaboradores que deseen compartir su experiencia (de manera anónima o abierta) sobre cómo buscaron ayuda en momentos de estrés, ansiedad, duelo, agotamiento o crisis personal, y qué impacto positivo tuvo en su vida laboral y emocional. Los videos se graban en formato breve y humano (1-2 minutos) y se proyectan en espacios comunes o se comparten en canales internos (correo, intranet, WhatsApp corporativo).

**Componentes principales:**

Grabación voluntaria y acompañada.





50

- Se brinda un espacio seguro para grabar con apoyo de un facilitador que oriente las preguntas.
- Se garantiza la edición respetuosa del contenido, cuidando el anonimato si se desea.

### “Semana del apoyo emocional”

- Los videos se presentan en una campaña semanal que puede incluir otros espacios como conversatorios, círculos de escucha, y difusión de rutas de atención psicológica o de bienestar.

### Complementos visuales

- Frases clave extraídas de los testimonios se transforman en afiches motivacionales o gráficos para redes internas (por ejemplo: “Lo más valiente que hice fue hablar”).

### Beneficios esperados:

- Disminución del estigma asociado a la vulnerabilidad emocional.





# 50

- Aumento en la disposición a buscar ayuda.
- Fomento de una cultura de cuidado colectivo y escucha activa.
- Visibilización de recursos de apoyo disponibles en la organización.

**Aplicación:** Puede replicarse en jornadas temáticas de salud mental, semanas del bienestar o actividades del Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre).

**Frase de campaña sugerida:**

*“Cuando alguien habla, otros se atreven. Escuchar salva.”*





# PILAR NO. 6

## SUSTANCIAS Y ENTORNOS NOCIVOS



51

## Simulacros de “Decisiones Conscientes”

**Objetivo:** Fomentar la reflexión crítica, el diálogo abierto y la toma de decisiones informadas frente al consumo de sustancias y conductas de riesgo, fortaleciendo el criterio personal y el sentido de corresponsabilidad en el entorno laboral.

**Descripción:** Esta actividad consiste en la representación de casos hipotéticos realistas en los que los participantes, de forma individual o en grupos, deben tomar decisiones frente a situaciones laborales o sociales en las que se presentan riesgos asociados al consumo de sustancias psicoactivas, alcohol, automedicación o comportamientos compulsivos relacionados con el uso de pantallas, apuestas u otros excesos.

Cada caso plantea un dilema ético o práctico que los participantes deben resolver desde una perspectiva de autocuidado, responsabilidad laboral y bienestar colectivo.

### Ejemplos de casos:

- Un compañero propone celebrar con licor en horario laboral.





51

- Una persona toma medicamentos sin fórmula para rendir mejor.
- Alguien oculta síntomas de dependencia para evitar ser juzgado.

### Componentes de la actividad:

- Escenarios impresos o digitales.
- Cartas con opciones de respuesta (desde decisiones impulsivas hasta elecciones conscientes).
- Discusión guiada sobre consecuencias y aprendizajes.
- Reflexión escrita o mural colaborativo con frases o compromisos personales.



## Trivia interactiva "Verdadero o falso: lo que no sabías del tabaco"

52

**Objetivo:** Desmitificar creencias, generar conciencia sobre los daños reales del tabaco y promover una actitud crítica y preventiva, a través del juego y el aprendizaje activo.

**Descripción:** Una dinámica ágil, divertida e informativa en formato de trivia en vivo o digital, donde los participantes deben responder a una serie de afirmaciones sobre el tabaco, su impacto en la salud, los mitos comunes y los efectos sociales y económicos de su consumo.

Cada afirmación se presenta como una pregunta de "Verdadero o Falso", seguida de una breve explicación educativa que refuerza el conocimiento. Las respuestas correctas acumulan puntos y se entregan premios simbólicos (como botellas reutilizables, snacks saludables o stickers motivacionales) a quienes obtienen mejores puntajes.

### Ejemplos de afirmaciones:

- "El tabaco solo afecta los pulmones." → Falso
- "Fumar un cigarrillo al día no genera adicción." → Falso





52

- “El humo de segunda mano también es dañino para quienes no fuman.” → Verdadero
- “Los cigarrillos electrónicos no tienen riesgos para la salud.” → Falso

**Modalidades posibles:**

- Presencial con tarjetas o tablero digital.
- En línea, usando plataformas como Kahoot, Quizizz o formularios interactivos.



53

## “Reto sin energizantes” por una semana

**Objetivo:** Fomentar la autorregulación y el conocimiento de los efectos de estas sustancias, mientras se promueve un estilo de vida energizado de manera natural.

**Descripción:** Una iniciativa de concientización que invita a los empleados a suspender el consumo de bebidas energizantes durante 7 días consecutivos, explorando alternativas naturales para aumentar la energía, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

Durante la semana, los participantes reciben tips diarios, recetas revitalizantes, datos sobre los efectos nocivos de los energizantes (como taquicardia, ansiedad, insomnio o dependencia) y opciones saludables como infusiones, batidos naturales, pausas activas o técnicas de respiración.

### Cómo se implementa:

- Entrega de una tarjeta digital o física tipo “pasaporte del reto” para registrar el cumplimiento diario.
- Espacios de socialización (virtuales o presenciales) para compartir la experiencia.





53

- Sorteo o reconocimiento simbólico al final entre quienes cumplan el reto completo.

### Complemento sugerido:

- Recetario de bebidas naturales energizantes: agua con frutas cítricas, batido de avena y banano, infusión de jengibre con limón, entre otros.

### Impacto esperado:

- Disminución del consumo de productos estimulantes artificiales, aumento de la conciencia corporal y promoción del bienestar sostenido.



## Concurso de diseño de señales creativas "Aquí respiramos salud"

54

**Objetivo:** Fomentar la creatividad, la apropiación del mensaje y la visibilización del entorno como un aliado en la promoción de estilos de vida saludables.

**Descripción:** Una iniciativa participativa que invita a los colaboradores a crear señales visuales originales y motivadoras para identificar espacios libres de humo, alcohol y otras sustancias nocivas dentro del entorno laboral.

Cada equipo o persona propone un diseño de cartel, adhesivo o señalización con mensajes positivos, gráficos llamativos y frases inspiradoras que refuercen el compromiso con un entorno saludable, como:

- *"Aquí respiramos salud"*
- *"Espacio libre para crecer, no para fumar"*
- *"Tu cuerpo te habla, escúchalo sin toxinas"*

### Cómo se implementa:

- Convocatoria abierta por equipos o individual.





# 54

- Se pueden usar herramientas digitales (Canva, PowerPoint, apps móviles) o diseño manual.
- Exposición de las propuestas en áreas comunes o plataformas internas.
- Votación entre colaboradores para elegir los diseños ganadores.

### **Reconocimiento:**

Los diseños más votados se implementan oficialmente en los espacios designados y se premian con kits saludables, menciones especiales o difusión institucional.

### **Complemento sugerido:**

Taller breve previo sobre los riesgos del consumo pasivo y la importancia de los entornos libres de sustancias nocivas.

### **Impacto esperado:**

Refuerzo del compromiso colectivo con el bienestar, aumento de la visibilidad del mensaje preventivo y fortalecimiento de la cultura organizacional del cuidado.



## Dramatización “Un día productivo con y sin consumo”

55

**Objetivo:** Sensibilizar sobre los efectos físicos, emocionales y laborales del consumo de sustancias, promoviendo la reflexión grupal y la toma de decisiones conscientes.

**Descripción:** Una dinámica teatral participativa en la que grupos de empleados representan dos versiones contrastadas de una jornada laboral:

1. Con consumo de sustancias nocivas (como cigarrillo, alcohol, energizantes en exceso o automedicación).
2. Sin consumo, promoviendo hábitos saludables como hidratación, pausas activas, alimentación consciente y autocuidado emocional.

Cada escena muestra situaciones cotidianas en el trabajo (reuniones, atención al cliente, manejo de conflictos, concentración) y permite observar de forma vivencial cómo el estilo de vida influye en el rendimiento, el clima laboral y la salud.





# 55

### Cómo se implementa:

- Se forman equipos por áreas o departamentos.
- Cada equipo prepara dos breves escenas (de 3 a 5 minutos cada una).
- Se presentan ante los compañeros en una jornada lúdica o en una reunión ampliada.
- Al final, se abre un espacio de conversación guiada con preguntas como:

*¿Qué diferencias notaste entre una escena y otra?*

*¿Qué hábitos cotidianos pueden ayudarnos a evitar el consumo nocivo?*

### Reconocimiento:

Se premian la creatividad, el mensaje y la participación con diplomas, snacks saludables o puntos para un **“Pasaporte Vital”**.

### Complemento sugerido:

Se puede acompañar con una charla corta sobre salud ocupacional, adicciones y estrategias de afrontamiento saludable, con apoyo de profesionales del área.





**Impacto esperado:**

Mayor conciencia sobre el impacto del consumo en la productividad y el bienestar, fortalecimiento del trabajo en equipo y apropiación del mensaje desde el humor y la empatía.



56

## Simulación “Organiza una celebración saludable”

**Objetivo:** Fomentar la apropiación de hábitos saludables en contextos de celebración laboral, rompiendo con la idea de que festejar implica necesariamente excesos de azúcar, alcohol o comidas ultraprocesadas.

**Descripción:** Actividad en la que equipos de colaboradores planean y presentan una propuesta creativa de celebración empresarial (cumpleaños, cierre de proyectos, aniversarios) basada en principios de salud y bienestar. Se simula un comité organizador que diseña un evento festivo con alternativas conscientes, alegres y coherentes con un estilo de vida saludable.

### Cómo se implementa:

- Se conforman equipos y se entrega una guía base con criterios: alimentación saludable, actividad física, ambiente biofílico, inclusión y sostenibilidad.
- Cada grupo presenta una minipropuesta que incluya:
  - o Nombre y temática de la celebración.





# 56

- o Menú saludable
- o Actividades lúdicas o artísticas
- o Detalles de ambientación
- o Elementos simbólicos o de reconocimiento

### **Reconocimiento:**

Premio simbólico al equipo más creativo y alineado con los pilares del bienestar (por votación abierta o jurado).

### **Complemento sugerido:**

Después de la actividad, se comparte un “kit de celebraciones saludables” institucional con recetas, ideas de decoración y dinámicas colectivas.

### **Impacto esperado:**

- Cambio de percepción sobre lo que significa “celebrar bien”.
- Empoderamiento de los equipos para incorporar salud y sostenibilidad en su vida laboral.
- Generación de propuestas reales para celebraciones corporativas.





## Proyección de minidocumentales o pódcast internos

**Objetivo:** Fortalecer la cultura del autocuidado y del aprendizaje colectivo a través de contenidos breves, accesibles y emocionalmente resonantes que conecten con la vida cotidiana de los colaboradores.

**Descripción:** Espacio mensual o quincenal donde se proyectan minidocumentales, videos breves o se comparten pódcast internos con testimonios, historias de cambio, entrevistas a expertos o reflexiones de empleados sobre temas clave de salud, bienestar, hábitos, y decisiones conscientes.

### Cómo se implementa:

- Se habilita una franja de 20–30 minutos en la agenda laboral (presencial o virtual).
- Se proyecta el video o se escucha el pódcast (de producción interna o curado de fuentes confiables).
- Se propone una pequeña dinámica posterior: lluvia de ideas, reflexión grupal, mini foro en línea o tarjetas de compromiso.





57

### Temáticas sugeridas:

- *“Un día sin azúcar: crónica de una desintoxicación”*
- *“Mi historia con el insomnio y cómo lo superé”*
- *“El poder de una pausa activa”*
- *“Cómo dejé de fumar en la oficina”*
- *“Historias de hidratación, caminatas o cambios de snack”*

### Extra:

Los empleados pueden votar por la temática del mes y/o postular historias para ser contadas.

### Reconocimiento opcional:

Certificados simbólicos, publicación destacada o premios entre quienes compartan sus historias o lideren espacios de conversación posterior.

### Impacto esperado:

- Promoción de modelos positivos de cambio.
- Identificación emocional con situaciones reales.
- Construcción de comunidad en torno al bienestar.





58

## Diario de motivación personal con frases de apoyo

**Objetivo:** Fomentar el autoconocimiento, la autoestima y la perseverancia a través de la escritura reflexiva y la afirmación positiva como herramienta terapéutica y emocional.

**Descripción:** Se entrega a cada participante un pequeño cuaderno o libreta personalizada (física o digital) para que lo convierta en su Diario de Motivación Personal. En este diario, los colaboradores pueden registrar reflexiones breves, logros diarios, emociones positivas, metas pequeñas alcanzadas y frases de apoyo o inspiración que reciban o escriban.

Cada semana, se propone un tema motivador (ej. gratitud, resiliencia, propósito, autocuidado) y se comparte una frase guía para iniciar el ejercicio. El diario también puede incluir adhesivos, dibujos, recortes o mensajes de otros compañeros, promoviendo un entorno de apoyo mutuo.





58

### Extras opcionales:

- Espacios voluntarios de lectura compartida de frases o pensamientos.
- Muro virtual o físico de frases destacadas del mes.
- Reconocimiento simbólico a quienes mantengan constancia con creatividad.





59

## Ceremonia de entrega de “Medalla Libre de Humo”

### Objetivos:

- Reconocer el esfuerzo y la decisión consciente de abandonar el consumo de tabaco.
- Estimular a otros colaboradores a iniciar o continuar procesos similares.
- Crear una cultura organizacional que celebre el cuidado y los hábitos saludables.

**Descripción:** Se organiza una ceremonia simbólica y motivadora para reconocer públicamente a los colaboradores que han logrado mantenerse libres de consumo de tabaco o han completado un reto de cesación voluntaria (ej. 21 o 30 días sin fumar). Esta actividad busca celebrar los logros individuales y colectivos en el camino hacia una vida más saludable, reforzando el compromiso con el bienestar personal y organizacional.

Durante la ceremonia se entregan “**Medallas Libre de Humo**” (físicas o digitales), junto con diplomas de reconocimiento y mensajes personalizados de





59

aliento por parte del equipo de salud o líderes de la organización.

**Extras sugeridos:**

- Testimonios breves de los participantes.
- Muro de los logros con mensajes positivos.
- Acompañamiento con música, refrigerios saludables y fotografía institucional.



60

## Reto “Apaga y Gana”

**Objetivo:** Fomentar el cuidado digital y la desconexión consciente como herramientas de higiene mental.

**Descripción:** Esta dinámica busca generar conciencia sobre el impacto del uso excesivo de dispositivos digitales en la salud mental, el descanso y la productividad. Durante 7 días consecutivos, equipos de colaboradores participan en un reto colectivo donde deben registrar pausas digitales efectivas -momentos reales sin celular, sin correo, sin redes sociales- dentro y fuera del horario laboral.

### ¿Cómo funciona?

- Cada equipo recibe un registro digital o físico tipo "bitácora de desconexión".
- Se definen pausas mínimas de 15-30 minutos por jornada en las que los participantes se comprometen a desconectarse totalmente.
- Por cada pausa cumplida y validada, se acumulan puntos individuales y grupales.
- Al final de los 7 días, se premia al equipo con mayor puntaje y se reconocen los logros individuales.





# 60

### Componentes clave:

- **Actividad lúdica:** Bitácoras personales y tableros visuales de progreso colectivo.
- **Charla complementaria:** “Cerebro en pausa: por qué desconectarse también es salud”.
- **Evaluación:** Registro de participación diaria, encuestas breves de percepción antes y después del reto.
- **Compromiso:** Cada equipo redacta un “pacto digital” para mantener hábitos saludables de desconexión a **largo plazo**.
- **Incentivos opcionales:** Kits de bienestar (infusiones, cuadernos de descanso, plantas pequeñas) o reconocimientos simbólicos.

### Frase motivadora:

*“Desconéctate para reconectarte. Tu mente también necesita recargar.”*

Esta actividad promueve el equilibrio entre productividad y bienestar, alineándose con los pilares de la Medicina de Estilo de Vida y la cultura de empresas que cuidan a su gente.



61

## Trivia

### “¿Eres ciberdependiente?”

**Objetivo:** Promover el autodiagnóstico, la autorregulación digital y la reflexión sobre los límites saludables en el uso de pantallas.

**Descripción:** Una actividad interactiva tipo trivia diseñada para reconocer y reflexionar de forma lúdica sobre los hábitos digitales de los colaboradores. A través de una serie de preguntas tipo test, se invita a identificar comportamientos asociados a la ciberdependencia, como el uso excesivo del celular, la multitarea digital o la dificultad para desconectarse antes de dormir.

### ¿Cómo se desarrolla?

- Se organiza en formato presencial (con tarjetas o presentación digital) o virtual (Kahoot, Quizizz, Forms).
- Cada participante responde de forma anónima o en pequeños grupos.
- Al finalizar, se clasifican los resultados en niveles: consciente y equilibrado, uso moderado con alertas, y alto riesgo digital.





# 61

- Se generan reflexiones en torno a las respuestas más comunes y sus implicaciones en el bienestar.

## Ejemplos de preguntas de la trivia:

- ¿Cuántas veces revisas el celular en una hora?
- ¿Usas el celular mientras comes o hablas con alguien?
- ¿Te despiertas por notificaciones mientras duermes?
- ¿Sientes ansiedad cuando no tienes acceso a tus dispositivos?

## Complementos educativos:

- Charla: “¿Ciberconectados o sobreestimulados? Riesgos de la hiperconexión digital”.
- Evaluación: Cuestionario breve antes y después para medir cambios en la percepción.
- Compromiso: Propuesta de reto personal de desconexión digital por 3 días.
- Reconocimiento: “Diploma de Usuario Consciente” para quienes completen la trivia y el reto.





62

## Actividad lúdica: Reto “Conozco mis números”

**Objetivo:** Promover la alfabetización en salud y el monitoreo temprano de factores de riesgo, integrando la participación activa de los trabajadores en su propio proceso de bienestar.

**Descripción:** Este reto busca fomentar el conocimiento y seguimiento de indicadores personales de salud entre los colaboradores, como presión arterial, frecuencia cardíaca, índice de masa corporal (IMC), perímetro abdominal y glucemia. A través de estaciones de medición en la empresa y un sistema de recompensas simbólicas, se promueve la conciencia sobre la importancia de monitorear estos parámetros para la prevención de enfermedades crónicas.

### ¿Cómo se desarrolla?

- **Instalación de estaciones de medición:**

Se disponen puntos de chequeo básico con personal de salud o brigadistas capacitados. Cada estación permite medir un indicador (ej. presión, peso/talla, glucosa capilar).





# 62

- **Tarjeta personal de salud:** Cada colaborador recibe una tarjeta o pasaporte con espacio para registrar sus números personales de forma privada.
- **Stickers por participación:** Al pasar por cada estación, el participante recibe un sticker ilustrativo (ej. corazón, balanza, manzana). Al completar 4 o más mediciones, obtiene un premio simbólico (ej. botella reutilizable, snack saludable).
- **Material educativo:** Se entregan infografías breves sobre qué significan los números y cuándo acudir al médico.

### Componentes del reto:

- **Actividad lúdica:** Recolecta tus stickers saludables y completa tu "tarjeta de los números".
- **Charlas complementarias:** "Tus números hablan de ti", "Prevención sin medicamentos: hábitos que salvan vidas".
- **Evaluación:** Registro del número de participantes, indicadores más frecuentes fuera de rango, encuestas breves de satisfacción.





- **Compromiso:** Seguimiento voluntario trimestral para monitorear el progreso y fortalecer el autocuidado.

**Frase motivadora para difundir el reto:**

*"Conocer tus números es el primer paso para cuidar tu vida."*





# GLOSARIO

| <b>Término</b>           | <b>Definición</b>  |
|--------------------------|--|
| Actividad física         | Movimiento cotidiano que incrementa el gasto energético y favorece la salud.                     |
| Alimentación consciente  | Comer con atención plena, reconociendo señales internas de hambre y saciedad.                    |
| Alimentación sostenible  | Alimentación basada en plantas y productos locales, cuidando la salud y el planeta.              |
| Aprender a comer         | Educarse en hábitos alimenticios saludables y adaptados al entorno cultural.                     |
| Bienestar                | Estado integral de equilibrio físico, mental, emocional y social.                                |
| Bienestar laboral        | Condiciones que favorecen la salud, motivación y productividad en el trabajo.                    |
| Biofilia                 | Conexión innata con la naturaleza que promueve salud y equilibrio.                               |
| Buen vivir               | Estilo de vida que valora la armonía, comunidad y respeto por la vida.                           |
| Burnout                  | Síndrome de desgaste emocional, físico y mental relacionado con el trabajo.                      |
| Cafetería saludable      | Espacio de alimentación que ofrece opciones nutritivas y balanceadas.                            |
| Conexiones vitales       | Relaciones humanas significativas que fortalecen la salud y la vida comunitaria.                 |
| Cuidado                  | Acción consciente de proteger y promover la propia salud y la de otros.                          |
| Deporte                  | Práctica física estructurada con fines recreativos o competitivos.                               |
| Descanso consciente      | Pausa intencional para restaurar energía, más allá del dormir.                                   |
| Distrés                  | Forma negativa del estrés, dañina para la salud física y mental.                                 |
| Ejercicio                | Actividad física planificada, estructurada y repetitiva orientada a mejorar la condición física. |
| Entorno laboral positivo | Ambiente de trabajo que potencia salud, motivación y colaboración.                               |
| Entornos nocivos         | Ambientes físicos o sociales que afectan negativamente la salud.                                 |
| Escucha empática         | Habilidad de comprender y acoger al otro con sensibilidad y respeto.                             |
| Estrés                   | Respuesta del organismo ante demandas externas o internas.                                       |
| Higiene digital          | Uso equilibrado y saludable de las tecnologías y pantallas.                                      |




| <b>Término</b>                   | <b>Definición</b>   |
|----------------------------------|---|
| Higiene mental                   | Prácticas para mantener claridad, calma y salud psicológica.  |
| Medicina de Estilo de Vida (MEV) | Disciplina que promueve hábitos saludables como primera herramienta de salud.   |
| Medicina preventiva              | Acciones para anticipar y reducir riesgos de enfermedad.  |
| Microbiota                       | Conjunto de microorganismos intestinales que influyen en la salud y la inmunidad.   |
| Mindfulness                      | Atención plena en el presente con apertura y sin juicios.   |
| Movimiento                       | Cualquier acción corporal que rompe el sedentarismo y activa la energía vital.  |
| Números que salvan               | Indicadores básicos de salud (peso, presión, glucosa, lípidos) que orientan prevención.   |
| Pausa consciente                 | Breve interrupción del ritmo cotidiano para respirar, relajarse y reconectar.   |
| Pilares MEV                      | Seis fundamentos: alimentación, movimiento, descanso, manejo del estrés, relaciones saludables y control de sustancias nocivas. |
| Preservación de la salud         | Prácticas continuas para mantener y fortalecer el bienestar a lo largo de la vida.  |
| Relacionamiento                  | Vínculo positivo y respetuoso que enriquece la vida social y personal.  |
| Resiliencia                      | Capacidad de adaptarse y crecer frente a la adversidad.   |
| Salutogénesis                    | Enfoque que busca los factores que generan y mantienen la salud.  |
| Sedentarismo                     | Falta de movimiento prolongado que aumenta riesgo de enfermedad.  |
| Snack saludable                  | Opción ligera de comida nutritiva que aporta energía y bienestar.   |
| Sueño reparador                  | Descanso profundo y suficiente que regenera cuerpo y mente.   |
| Sustancias nocivas               | Productos que dañan la salud, como tabaco, alcohol en exceso, drogas o bebidas energizantes.                                    |



# BIBLIOGRAFÍA

- American Academy of Sleep Medicine. (2022). Healthy sleep habits. <https://sleepeducation.org>
- American College of Lifestyle Medicine. (2023). Lifestyle medicine core competencies program. <https://lifestylemedicine.org>
- American College of Sports Medicine. (2023). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(6), 539–544. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.005>
- Egger, G., Binns, A., & Rossner, S. (2010). *Lifestyle medicine* (2nd ed.). McGraw-Hill Education.
- Estruch, R., & Ros, E. (2014). The role of diet in the prevention of chronic diseases. *BMJ*, 349, g5453. <https://doi.org/10.1136/bmj.g5453>
- Frates, E. P., Moore, M. A., & Sweeney, C. L. (2021). *Lifestyle medicine handbook: An introduction to the power of healthy habits* (2nd ed.). Healthy Learning.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>

- 
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.
  - Hall, W., & Degenhardt, L. (2014). The adverse health effects of chronic cannabis use. *Drug Testing and Analysis*, 6(1-2), 39-45. <https://doi.org/10.1002/dta.1506>
  - Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). *Healthy eating plate*. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate>
  - Haslam, S. A., Jetten, J., Cruwys, T., Dingle, G., & Haslam, C. (2018). *The new psychology of health: Unlocking the social cure*. Routledge.
  - Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
  - Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
  - Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
  - Lobene, E. V., & Meade, A. W. (2013). Measuring workplace well-being: Validation of the Satisfaction and Well-Being at Work Scale. *Journal of Organizational Behavior*, 34(5), 1-25. <https://doi.org/10.1002/job.1783>

- 
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2017). Guía técnica para la implementación de estrategias de promoción de la salud en el trabajo. Bogotá: MinSalud.
  - Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. (2015). Health benefits of different sport disciplines for adults: Systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 1(1), e000043.  
<https://doi.org/10.1136/bmjsem-2015-000043>
  - Organización Mundial de la Salud. (2010). Healthy workplaces: A model for action.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241500241>
  - Organización Mundial de la Salud. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
  - Pan American Health Organization. (2019). Healthy workplaces in the Americas: A practical guide. Washington, DC: PAHO.  
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/51538>
  - Rehm, J., & Shield, K. D. (2019). Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol-use disorders. *The Lancet Public Health*, 5(1), e51–e61.  
[https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30267-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30267-5)
  - Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2009). El engagement en el trabajo: Cuando el trabajo se convierte en pasión. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 25(3), 163–176.  
<https://doi.org/10.4321/S1576-59622009000300003>

- 
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
  - U.S. Department of Health and Human Services. (2020). Smoking cessation: A report of the Surgeon General. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/tobacco/index.html>
  - Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1\_suppl), S54–S66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
  - Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The good life: Lessons from the world’s longest scientific study of happiness*. Simon & Schuster.
  - Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.
  - Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Murray, C. J. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
  - World Health Organization. (2023). *Global status report on alcohol and health 2023*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240075764>
- 



# Derechos reservados

© 2025 María Claudia Borda - Juan Carlos Santacruz

Primera edición – Octubre de 2025

Publicado por Amesvida

Bogotá, Colombia

ISBN: 978-628-97062-1-5

El contenido del libro “**Promover salud con propósito: Pilares que transforman**” es propiedad intelectual de la Asociación Colombiana de Medicina de Estilo de Vida – AMESVIDA y de la Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo (SCMT).

Todas las prácticas, actividades y estrategias lúdicas incluidas en esta publicación están diseñadas para ser desarrolladas en entornos empresariales y laborales, con fines de promoción de la salud, bienestar organizacional y fortalecimiento del cuidado.

Se autoriza su uso con propósitos educativos o institucionales, siempre y cuando se otorgue el debido crédito a la obra “Promover salud con propósito: Pilares que transforman” y a las organizaciones que hicieron posible su creación: AMESVIDA y SCMT.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos con fines comerciales o sin autorización escrita de los titulares de los derechos.

## Para citar:

**Borda, M. C., & Santacruz, J. C. (2025).** Promover salud con propósito: Pilares que transforman. Bogotá: Editorial Amesvida.



# Promover salud con propósito: Pilares que transforman

Manual de herramientas  
para el facilitador vital

**Beneficios para los trabajadores**

1. Mejora en salud física.
2. Reducción significativa del riesgo cardiovascular.
3. Mejora en los efectos relacionados con la obesidad.
4. Prevención de trastornos musculoesqueléticos.
5. Disminución de cansancio y fatiga.
6. Mejoras en salud mental.
7. Reducción de síntomas de ansiedad y estrés.
8. Disminución de casos de burnout.
9. Mejora en el bienestar general.
10. Mayor resiliencia emocional.



(Matson-Koffman DM, 2005), (Organización Mundial de la Salud, 2010)



Sociedad Colombiana  
de Medicina del Trabajo

# Promover salud con propósito: Pilares que transforman

Manual de herramientas  
para el facilitador vital



**Manual**



ISBN: 978-628-97062-1-5