

salud
salud
salud
sa
sa

Hábitos Saludables en el Trabajo a Distancia



Juntos optimizamos las transformaciones

KIT AUTOGESTIONA

Trabajo a 
distancia
Sano y Seguro



**LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS**



Francisco Manuel Salazar Gómez

Presidente

Camilo Eusebio Gómez Cristancho

Vicepresidente de Promoción y Prevención

Jorge Luis Ramírez Agudelo (E)

Gerente de Administración del Riesgo Laboral

Jorge Luis Ramírez Agudelo

Gerente de Investigación y Control del Riesgo

Equipo técnico Vicepresidencia de Promoción y Prevención

Clara Eugenia de los Angeles Cifuentes Piñeros

Carolina Casas Velásquez

Luana Betsy Polo Cortes

James Yonatan Yazo Castro

Realización:

Aplicando Soluciones en Salud, Seguridad y Trabajo S.A.S.

Coordinadores Técnicos del proyecto:

Nohora Isabel Valbuena Amaris

Alejandro Orozco Acosta

Equipo técnico:

Alejandro Orozco Acosta – TF. Mag.

Nohora Isabel Valbuena Amaris – TO. Mag.

Diseño y Diagramación:

Elvia Yolima Guzmán Pérez

Líder de Creatividad y Comunicaciones Positiva Educa

Ángela Rincón Castillo

Gestora de Creatividad y Comunicaciones Positiva Educa Presencial

Gina Marcela Garcia

Gestora de Creatividad y Comunicaciones Positiva Educa Virtual

Para citar esta publicación:

Valbuena, N. (2022). Estrategia para documentar un programa o procedimiento de trabajo a distancia. Positiva Compañía de Seguros S.A.

Bogotá D.C., Colombia. 24 de Mayo de 2022.

Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.

Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización. Se prohíbe la venta de este material; ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva Compañía de Seguros / ARL.

ISBN: 978-628-95502-6-9

Esta solución hace parte del KIT AUTOGESTIONA de la ESTRATEGIA INTEGRAL TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO, “Juntos optimizamos las transformaciones”.

Sus contenidos están basados en la revisión técnica internacional, directrices de organismos expertos y en experiencias prácticas exitosas.

Para fortalecer tus competencias, pregunta por las soluciones desarrolladas para ti:

KIT AUTOGESTIONA

1. Salud y Seguridad para el trabajo a distancia
2. Generalidades del trabajo a distancia
3. Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia
4. Salud mental en el trabajo a distancia
5. Hábitos saludables en el trabajo a distancia
6. Plan familiar de emergencias

KIT LIDERA LA ESTRATEGIA

1. Normograma trabajo a distancia
2. Etapas para implementar el trabajo a distancia
3. Estrategia para documentar un programa o procedimiento de trabajo a distancia
4. Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de trabajo a distancia
5. Instrumento para la medición y seguimiento del programa o procedimiento de trabajo a distancia
6. Material de sensibilización: Videos y afiches
7. Guías internacionales para implementar el trabajo a distancia

KIT AUTOGESTIONA

- ¿Cómo gestionar el cambio y fomentar la participación en el trabajo a distancia?
2. Gestión de equipos a distancia
 3. El arte de la comunicación asertiva en el trabajo a distancia
 4. Organización y optimización del tiempo en el trabajo a distancia
 5. Una mirada hacia la eficiencia en el trabajo a distancia
 6. Prácticas para lograr reuniones efectivas
 7. Herramientas TIC para el trabajo no presencial

TABLA DE CONTENIDO

Introducción

1. Objetivos
2. Los hábitos en el trabajo a distancia
3. Autoevaluemos que tan saludables son nuestros hábitos
4. Como iniciar la práctica de la actividad física y no fallar en el intento
 - 4.1 *La conciencia corporal y los estados de animo*
5. La hidratación y alimentación para envejecer llenos de vida
6. El buen sueño es vida
 - 6.1 *Aprendiendo a respirar*
7. Desconéctate, práctica el ayuno tecnológico



INTRODUCCIÓN

El trabajo a distancia ha generado modificaciones importantes en los hábitos de vida, pues los espacios donde usualmente permanecen los individuos son reducidos (domicilios o locaciones de trabajo colaborativo), las rutinas diarias, tales como hacer mercado, pagar cuentas, etc. son realizadas desde un dispositivo electrónico; por lo tanto, las necesidades de desplazamiento cada vez son menores o en otros casos, evitamos realizar diligencias como ir al banco, pues tenemos la virtualidad.

En conclusión, la intensidad y frecuencia de la actividad física se ha reducido drásticamente. Según expertos en el área se estima que entre 55% y 70% de las actividades que se realizan diariamente (sin considerar el tiempo destinado a dormir), son de tipo sedentarias.

Por otro lado, las actividades lúdicas o de esparcimiento están más relacionadas con el uso de tecnología e Internet, lo que incrementa la ausencia de movimiento corporal de manera significativa, señalando que dichos comportamientos se acompañan de otros hábitos y condiciones, como dejar poco tiempo para preparar alimentación saludable, jornadas extensas frente a un computador o televisor, estrés continuo y periodos de descanso reducidos.

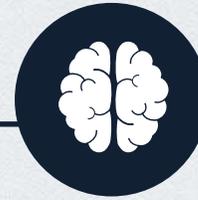
Es claro que las afectaciones en la salud por alteraciones crónicas no transmisibles se han aumentado, por las dinámicas del trabajo a distancia. Adicionalmente, la tendencia a nivel mundial es promover el cuidado de otros aspectos de la salud que atacan a las poblaciones.

En la presente cartilla se busca sensibilizar de manera sencilla sobre los beneficios de la actividad física y presentar recomendaciones básicas que ayudarán a educar sobre la importancia de incorporar más hábitos saludables en la cotidianidad y, en consecuencia, proteger la salud ante los cambios que implican dichas modalidades de trabajo.

1. OBJETIVOS



Presentar al lector una serie de conceptos básicos que sensibilicen al trabajador a distancia sobre la importancia de autogestionar hábitos saludables que le ayudarán a mejorar la calidad de vida y a prevenir a futuro afectaciones a nivel físico y mental.



Brindar recomendaciones sencillas y didácticas para poner en práctica en la cotidianidad, con el fin de promover la salud en general, en cualquier modalidad de trabajo a distancia.

2. LOS HÁBITOS EN EL TRABAJO A DISTANCIA

Como ya lo hemos experimentado, el trabajo a distancia implica generalmente el uso de computadores o herramientas, que requieren que estemos sentados frente a una pantalla ejecutando acciones como leer, digitar e interactuar con otros de manera virtual. Esto nos demanda permanecer en la misma posición por tiempos prolongados, con activación de poca musculatura para realizar las tareas y, por otro lado, el hecho de estar en espacios cerrados disminuye las exigencias físicas en nuestro cuerpo en todo nivel.

No necesitamos mover de manera vigorosa nuestros segmentos corporales o activar nuestros músculos energicamente, tampoco tenemos estímulos físicos importantes por parte del medio ambiente, pues usualmente estamos familiarizados en los espacios físicos donde permanecemos.

Lo anterior genera efectos importantes en nuestro cuerpo tanto a corto plazo (menor gasto calórico y respuestas a nivel hormonal, bajas demandas cardíacas, etc.), como a largo plazo (sobrepeso, hipertensión arterial, cardiopatías, síndrome metabólico, etc.).

Entendiendo que el objetivo de esta cartilla es promover los hábitos saludables y dentro de estos, la práctica de la actividad física, rescataremos algunos de los efectos positivos que te podría traer a nivel fisiológico, el incremento de la actividad física y el ejercicio:

No necesitamos mover de manera vigorosa nuestros segmentos corporales o activar nuestros músculos energicamente, tampoco tenemos estímulos físicos importantes por parte del medio ambiente, pues usualmente estamos familiarizados en los espacios físicos donde permanecemos.

Actividad física

Entiéndase la actividad física como todo movimiento corporal producido por el sistema músculo esquelético, con gasto de energía. Abarca una amplia gama de actividades y movimientos que incluyen las actividades cotidianas, como caminar en forma regular, las tareas domésticas, jardinería, bailar, subir y bajar escaleras.



EJECUTAR
EJECUTAR
EJECUTAR

Ejercicio físico

Es la actividad física que se planifica y se sigue regularmente. Se realiza con movimientos frecuentes y mantenidos, con el propósito de mejorar o mantener un componente específico del estado físico.

Tabla 1. Los beneficios de la actividad física.

Sistema	Algunos beneficios logrados en cualquier población, por medio de la actividad física regular y mantenida
Cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mejora eficiencia cardiaca. ▪ Mayor flujo sanguíneo. ▪ Mejora la vascularización para los músculos. ▪ Redistribución efectiva de la sangre en el cuerpo. ▪ Disminución de la tensión arterial en reposo. ▪ Incremento de glóbulos rojos. ▪ Disminución de la presión arterial. ▪ Disminución de la frecuencia cardiaca en condiciones basales, lo que se manifiesta en mejor desempeño físico. ▪ Mejora los procesos que requieren oxígeno. ▪ Menor contenido de catecolaminas (hormonas que responden al estrés. Las concentraciones altas de esta sustancia pueden causar presión arterial alta, dolores de cabeza, sudoración, latidos cardiacos fuertes, dolor en el pecho y ansiedad).
Nervioso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Optimiza la coordinación muscular. ▪ Mejora la eficiencia de las neuronas que regulan el equilibrio y posición del cuerpo. ▪ Incrementa la eficiencia para movernos. ▪ Mejora la capacidad de posicionar adecuadamente nuestro cuerpo. ▪ Mayor eficacia en la activación muscular.

Endocrino

- Aumento de los niveles glucagón (hormona para controlar el nivel de azúcar en la sangre) y la hormona del crecimiento (ayuda a mantener los tejidos y órganos a lo largo de la vida).
- Acelera la lipólisis liberando ácidos grasos y así mejora la producción de energía.
- Disminución sérica de insulina.
- Optimiza la descarga del sistema simpático.

Musculoesquelético

- Aumenta la actividad del metabolismo aeróbico.
- Aumenta el consumo de carbohidratos y grasas.
- Mayor activación del metabolismo del calcio y fósforo en los huesos.
- Mejora la resistencia de los huesos.
- Incrementa el contenido de agua en las articulaciones -cartílagos-.

Respiratorio

- Incrementa la ventilación pulmonar debido a un mayor ritmo de la respiración y a un mayor volumen de oxígeno.
- Incremento del consumo de oxígeno.
- Aumenta el intercambio de oxígeno en los pulmones.
- Incrementa los volúmenes de oxígeno y la capacidad de contener oxígeno en los pulmonares.
- Mejora la disponibilidad de oxígeno en los músculos.
- Disminuye la frecuencia respiratoria cuando estamos en reposo.

Metabólico

- Favorece los niveles de colesterol bueno y disminuye los niveles del malo.
- Aumenta las enzimas que intervienen en la oxidación de las grasas.
- Incrementa el uso de las grasas como fuente de energía.
- Aumenta la eliminación de los triglicéridos.
- Facilita la oxidación de las grasas a nivel celular.

Elaboración: Aplicando SST

3. AUTOEVALUAMOS QUE TAN SALUDABLES SON NUESTROS HÁBITOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia de una enfermedad.

En consecuencia, hay que hablar de un estilo de vida saludable más que de una vida sana, y esto incluye la forma de alimentarse, el ejercicio físico, la promoción de la salud en el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. A partir de esto se considera que la mayoría de las afectaciones de la salud no son al azar, sino que son el conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollamos a lo largo de la vida.

De manera que te invitamos a diligenciar el siguiente test que se llama Fantástico (instrumento genérico diseñado y validado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá), que permite identificar y medir de manera sencilla y didáctica el estilo de vida que llevamos. Este te permitirá saber que tan saludables son tus hábitos, y, por lo tanto, te indicará que tan cerca estas de ser considerada una persona saludable.

Test fantástico

Diligencia el cuestionario pensando en el último mes, asígnale una respuesta y suma los números de cada ítem, para posteriormente escribirlos en el círculo. Después, haz la sumatoria de todos los valores que registraste en los círculos y multiplica por dos.

¿Qué significa tu puntaje?

El puntaje total no significa que has fallado, siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora, mira las áreas donde has tenido una calificación de 0 o 1 y decide donde quieres empezar a cambiar:

Tabla 3. Puntaje test Fantástico

Tabla 3. Puntaje test Fantástico

PUNTAJE	DESCRIPCIÓN
85 a 100	Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico.
70 a 84	Buen trabajo, estás en el camino correcto.
60 a 69	Adecuado, estás bien.
40 a 59	Algo bajo, puedes mejorar
0 a 39	Estas en la zona de peligro, pero tienes toda la posibilidad de mejorar tus hábitos



Tabla 2. Cuestionario test fantástico

TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"

Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes. Puntaje

F amilia y amigos	Tengo con quién hablar las cosas que son importantes para mí: Casi siempre <input type="radio"/> 2 A veces <input type="radio"/> 1 Casi nunca <input type="radio"/> 0	Yo doy y recibo cariño: Casi siempre <input type="radio"/> 2 A veces <input type="radio"/> 1 Casi nunca <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/>	
A ctividad física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escalas, trabajo de la casa, hacer el jardín): Casi siempre <input type="radio"/> 2 A veces <input type="radio"/> 1 Nunca <input type="radio"/> 0	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido): 4 o más veces por semana <input type="radio"/> 2 1 a 3 veces por semana <input type="radio"/> 1 Menos de 1 vez por semana <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/>	
N utrición	Mi alimentación es balanceada (*): Casi siempre <input type="radio"/> 2 A veces <input type="radio"/> 1 Nunca <input type="radio"/> 0	A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa: Ninguna de estas <input type="radio"/> 2 Alguna de estas <input type="radio"/> 1 Todas estas <input type="radio"/> 0	Estoy pasado de mi peso ideal en: Normal o hasta 4 kilos de más <input type="radio"/> 2 5 a 8 kilos de más <input type="radio"/> 1 más de 8 kilos <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/>
T abaco	Yo fumo cigarrillos: No en los últimos 5 años <input type="radio"/> 2 No en el último año <input type="radio"/> 1 He fumado en este año <input type="radio"/> 0	Generalmente fumo _____ cigarrillos por día: Ninguno <input type="radio"/> 2 0 a 10 <input type="radio"/> 1 más de 10 <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/>	
A lcohol	Mi número promedio de tragos (**) por semana es: 0 a 7 tragos <input type="radio"/> 2 8 a 12 tragos <input type="radio"/> 1 Más de 12 tragos <input type="radio"/> 0	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: Nunca <input type="radio"/> 2 Ocasionalmente <input type="radio"/> 1 A menudo <input type="radio"/> 0	Manejo el auto después de beber alcohol: Nunca <input type="radio"/> 2 Sólo una vez <input type="radio"/> 1 A menudo <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/>
S ueño Estrés	Duermo bien y me siento descansado/a: Casi siempre <input type="radio"/> 2 A veces <input type="radio"/> 1 Casi nunca <input type="radio"/> 0	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida: Casi siempre <input type="radio"/> 2 A veces <input type="radio"/> 1 Casi nunca <input type="radio"/> 0	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: Casi siempre <input type="radio"/> 2 A veces <input type="radio"/> 1 Casi nunca <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/>
T ipo de personalidad	Parece que ando acelerado/a: Casi nunca <input type="radio"/> 2 Algunas veces <input type="radio"/> 1 A menudo <input type="radio"/> 0	Me siento enojado/a agresivo/a: Casi nunca <input type="radio"/> 2 Algunas veces <input type="radio"/> 1 A menudo <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/>	
I ntrospección	Yo soy un pensador positivo u optimista: Casi siempre <input type="radio"/> 2 A veces <input type="radio"/> 1 Casi nunca <input type="radio"/> 0	Yo me siento tenso/a o apretado/a: Casi nunca <input type="radio"/> 2 Algunas veces <input type="radio"/> 1 A menudo <input type="radio"/> 0	Yo me siento deprimido/a o triste: Casi nunca <input type="radio"/> 2 Algunas veces <input type="radio"/> 1 A menudo <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/>
C onducción Trabajo	Uso siempre el cinturón de seguridad: Siempre <input type="radio"/> 2 A veces <input type="radio"/> 1 Casi nunca <input type="radio"/> 0	Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades: Casi siempre <input type="radio"/> 2 A veces <input type="radio"/> 1 Casi nunca <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/>	
O tras drogas	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base: Nunca <input type="radio"/> 2 Ocasionalmente <input type="radio"/> 1 A menudo <input type="radio"/> 0	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: Nunca <input type="radio"/> 2 Ocasionalmente <input type="radio"/> 1 A menudo <input type="radio"/> 0	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína: Menos de 3 por día <input type="radio"/> 2 3 a 6 por día <input type="radio"/> 1 Más de 6 por día <input type="radio"/> 0	<input type="radio"/>

Fuente: Promoción de la salud. Estilo de vida saludable (p. 2), por Mutual de Seguridad de Chile (CCHC), 2016. <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2016/02/test-fantastico1.pdf>

4

¿CÓMO INICIAR LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y NO FALLAR EN EL INTENTO?

Iniciar la práctica de actividad física y ejercicio para muchos individuos es difícil; se tiende a postergarla o intentan algunas rutinas, pero posteriormente las abandonan por múltiples razones, tales como sensación de molestia al realizarla o no percibir bienestar alguno, por otro lado, se identifica que usualmente no alcanzan a experimentar los beneficios a nivel físico y mental.

Sin embargo, la buena noticia es que a pesar de que hayan pasado meses, e incluso años, desde la última vez que se practicó algún deporte o actividad física, nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio o retomar hábitos que se habían eliminado de la cotidianidad. Varios reportes refieren que la edad no es un factor determinante para impedir retomar cualquier práctica; el objetivo esencial es vencer el sedentarismo.

En las dinámicas del trabajo a distancia el argumento para aplazar la actividad física es la ausencia de tiempo libre, las jornadas extensas de trabajo, las múltiples obligaciones laborales o personales o para aquellos más reflexivos, la falta de motivación. No obstante, no hemos dado la oportunidad de vivenciar la sensación de bienestar. Por otro lado, al entender la congestión propia de nuestras ocupaciones, muchos abandonan la idea de empezar sin haber hecho un intento considerable, lo importante es entender que para abandonar el sedentarismo basta con incluir pequeñas rutinas y comprometerse con pequeños logros.

Lo primero es saber que no es necesario inscribirse a un gimnasio o clases específicas de entrenamiento físico, ni siquiera es necesario contar con herramientas o equipos especializados, la clave de este asunto es reconocer que lo necesitas, que seguramente te generará muchos beneficios a nivel mental y físico, que es el momento de empezar. Lo único que necesitas es la motivación para querer sentirte más saludable, enérgico, fuerte, ágil, tranquilo y positivo.

Por lo tanto, la clave para iniciar o retomar la actividad física e incorporarla como parte fundamental de un estilo de vida, está relacionada con los siguientes consejos:

- El inicio de la actividad física si llevas sin practicar deporte no debe estar ligada a una imposición, sino que debe ser placentera y permitirle a tu organismo readaptarse de forma progresiva.
- Lo ideal es incorporar la práctica de actividad física en el mayor número de días que consideres que sea posible realizarla (ojalá mínimo tres veces por semana y de manera progresiva – empieza con actividades que percibas como suaves y vas aumentando la intensidad según tu capacidad).
- Siempre ten en cuenta tu condición física y en caso de que lo requieras, coméntale a tu Médico la intención de iniciar a ejercitarte.
- Lo ideal es que antes de iniciar o retomar la actividad física o ejercicio, realices una evaluación física por parte de los profesionales de la salud que se requieran.
- De ser posible, busca asesoría de profesionales teniendo en cuenta tu condición de salud, edad y antecedentes, con el objetivo de obtener el beneficio máximo de la actividad física.
- Ten en cuenta que, durante las primeras semanas de entrenamiento, lo aconsejable es que realices una rutina de ejercicios preparatorios (calentamiento, movilización de las articulaciones y estiramiento), en la que involucres todos los segmentos del cuerpo, con el objetivo de activar progresivamente todos los músculos y articulaciones.
- Cualquier rutina de ejercicios o actividad física, debe planearse y se debe comenzar de forma controlada, así sientas en el momento que puedes exigirte mucho más.
- Durante la realización de la actividad física debes percibir bienestar y no se debe forzar el organismo.
- Considera realizar ajustes en la alimentación e hidratación, así sean pequeños y progresivos.



Para obtener efectos a nivel fisiológico, la Organización Mundial de la Salud recomienda lo siguiente:

- Limita el tiempo dedicado a actividades sedentarias, para tal fin, identifica que actividades puedes modificar. Recuerda que cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para tu salud.
- Todos los adultos tienen la posibilidad de incrementar su actividad física por encima del nivel habitual (por ejemplo, si no caminas usualmente, paga los recibos de manera presencial, de manera que debas caminar muchos metros).
- Realiza actividades físicas aeróbicas moderadas en un promedio de 150 a 300 minutos a la semana, o para aquellos que no han sido sedentarios, actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana.
- Realiza actividades de fortalecimiento muscular que ejerciten todos los grupos musculares principales, durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para tu salud.
- Si tu salud lo permite, incluye en tu rutina ejercicios de equilibrio, coordinación y estabilidad (apóyate en un solo pie frente a un espejo para corregir tu postura, eleva tus brazos y aprieta tu abdomen, mientras estas en la punta de los pies, etc.)
- Lo ideal es hacer 30 minutos de actividad física al día durante 5 días a la semana.



Otros consejos sencillos

- En la actualidad existen muchas plataformas que nos educan sobre cómo iniciar a practicar actividad física (podrías usarlas en caso de que no tengas alguna condición de salud que te afecte).
- Solo necesitas buscar el tipo de actividad física que deseas (por ejemplo, ejercicios de equilibrio y estabilidad del tronco, actividad física de baja intensidad, etc.).
- En caso de que hayas tenido un día extenuante y sin la posibilidad de realizar actividad física, trata de implementar rutinas sencillas, como estiramientos o ejercicios de movilidad articular, bailar (estos ayudan a relajarnos y a disminuir la tensión del día).
- Fíjate una meta y agéndate para realizar actividad física en la semana, a pesar de que tengas muchas ocupaciones dale prioridad y ponla en tu cronograma.
- Comienza a buscar información sobre la actividad física que te llama la atención y coméntalo con algún amigo que tenga las mismas afinidades (como, por ejemplo, caminatas en la naturaleza o nadar). Probablemente va a llegar el momento en que quieras unirse a grupos o ponerlo en práctica.

4.1 La conciencia corporal y los estados de ánimo

En el trabajo a distancia identificar nuestras reacciones corporales y el estado de ánimo son condiciones fundamentales, que nos permiten adherirnos de una manera saludable y eficaz a las exigencias del medio laboral y personal. Por otro lado, nos da la posibilidad de responder positivamente a las dinámicas de nuestro ambiente, condiciones estresantes, carga laboral, entre otras.

Son diversos los enfoques que se utilizan para el manejo o la regulación de las emociones, en los contextos laborales de nuestros días. Así es, como el autoconocimiento es el más reconocido, pues es esencial para lograr identificar las emociones, aprender a regularlas y disminuir las consecuencias negativas.

Como estrategia fundamental, la identificación de las señales corporales relacionadas con los estados emocionales es el primer paso para aprender a gestionar acciones de bienestar, que minimicen el impacto de las emociones negativas.

Seguidamente te presentamos algunos aspectos que te permitirán identificar las sensaciones y señales en tu cuerpo:

1. Sentir tensión muscular en el cuello, cara o espalda.
2. Sentir espasmos musculares o puntos dolorosos en los hombros o cuello.
3. Sensación de agitación o falta de concentración.
4. Sensación de estar amenazado o en peligro.
5. Sensación de pánico.
6. Sentir acelerado el ritmo cardíaco.
7. Sentir la respiración acelerada.
8. Sentir mayor sudoración y cambios de la temperatura corporal.
10. Sentir ansiedad de comer o sed.
11. Sensación de temblor
12. Debilidad o cansancio.

Te presentamos algunos consejos que puedes utilizar en una primera instancia después de identificar tus emociones para luego lograr autorregularte:

- Reconoce que cuando las cosas no se pueden cambiar inmediatamente, la clave está en la percepción que tienes de la situación y que puedes modificar tus emociones.
- Retírate de tu puesto de trabajo por un momento y dedícate tiempo.

De ser posible, realiza alguna actividad que cambie tu postura o que involucre movimiento corporal, como salir a dar un paseo, realizar estiramientos musculares, practicar técnicas de respiración.

- Busca hidratarte con agua o una bebida suave.

Habla con alguien de confianza y que consideres que te brinda calma.

- Trata de cambiar tu entorno inmediato por algo que te calme, como, por ejemplo, colocar música, estar en silencio, encender una vela, poner un aroma, etc.

Conéctate con algo que te produzca tranquilidad, como tus seres queridos, mascotas, la naturaleza, etc.

- Cambia a una tarea que consideres fácil de realizar o algo que disfrutes de manera sencilla.

Aprende formas de relajación, que ya has identificado como positivas para tu

- cuerpo y mente.

Identifica y concéntrate en un estímulo que consideres agradable y tranquilizante (mirar al cielo, un paisaje, etc.).

5. LA HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN PARA ENVEJECER LLENOS DE VIDA

Nuestro rendimiento físico y cognitivo depende de que mantengamos niveles sanos de hidratación y del equilibrio del agua en el cuerpo (ingesta de agua proporcional a las pérdidas de agua). Sin embargo, estos fluctúan de acuerdo con una variedad de factores fisiológicos como la orina, heces, sudor o reparación y estas pérdidas varían enormemente entre las personas y dependen del estado de salud, los niveles de actividad física y las condiciones ambientales (calor, humedad).

La sed es un indicador útil de los requerimientos diarios de líquidos, pero no se puede confiar plenamente en este indicador, ya que el cuerpo se encuentra ligeramente deshidratado en el momento en que la señal de sed se hace notar.

Es importante identificar cuánta agua se necesita, si hemos perdido agua o minerales, reconocer el tipo de líquidos que incluimos en la dieta y los hábitos que tenemos en la hidratación y el tipo de bebidas que nos gustan.



La ingesta de agua proviene de muchas fuentes, aproximadamente el 20 al 30% proviene de alimentos sólidos y el 70 al 80%, de bebidas y agua potable. De ahí la importancia de saber cuándo hidratarnos y mantener una ingesta adecuada de líquidos.

El consejo más importante es ingerir de 8 a 10 vasos de líquido (incluye bebidas y humedad de alimentos, así como del agua). Las bebidas siguen siendo la fuente más importante de líquido en la dieta. Por lo tanto, una amplia disponibilidad de bebidas aumenta nuestras posibilidades de alcanzar la ingesta óptima de agua.

Las bebidas en general incluyen el café, té, refrescos, leche, jugos de frutas, sopas, etc.

Recuerda que las bebidas cafeïnadas tienen efectos diuréticos transitorios y las bebidas alcohólicas, tienen un efecto diurético y pueden tener un efecto perjudicial sobre la hidratación, dependiendo de las cantidades consumidas.

¡Todos los alimentos sólidos contienen agua!, las frutas y verduras por lo general exceden el 85%, el arroz y la pasta contiene alrededor del 70% de agua, los alimentos secos, como galletas, pueden contener 5% de agua.



Consejos prácticos para hidratarse

- No esperes a tener sed para beber, la sed indica que estamos mal hidratados.
- La cantidad de líquido que requieres aumenta en ambientes calurosos.
- La hidratación debes hacerla básicamente con agua.
- Evita la hidratación a base de bebidas con elevado contenido de azúcar.
- Evita los jugos de fruta, estos contienen azúcar. No tomes bebidas alcohólicas para calmar la sed.
- En actividad física aeróbica (trotar, montar bicicleta, nadar) que superen una hora de duración, puedes tomar, además de agua, bebidas que tengan sales y minerales.
- No te excedas en el consumo de agua (más de 4 litros diarios aproximadamente). Bebe un vaso de agua antes de cada comida.
- No temas beber agua con las comidas, pues facilita la asimilación de los nutrientes.
- Ten siempre una botella de agua a la mano o un vaso al lado y ve tomando poco a poco.



Opciones saludables para tu alimentación

Una dieta saludable y equilibrada implica que estén presentes todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas, teniendo en cuenta tus condiciones individuales (estado de salud, nivel de actividad física, antecedentes, edad). Lo importante es que sea suficiente para cubrir tus necesidades, pero también, debes evitar excesos que afecten tu organismo. Lo ideal es optar por una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos (cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes), en función a tu organismo y gustos.

Consejos prácticos

- Fija horarios para tus comidas: establecer horarios será un gran primer paso para comenzar a ser más saludable.
- Mastica despacio los alimentos: para digerir correctamente los alimentos debes masticarlos por un tiempo considerable. Además, te sentirás saciado más rápido y poco a poco notarás como tus porciones se hacen más pequeñas.
- Por la noche trata de conservar el ayuno de 12 horas (si tu ultima comida es a las 7 pm, trata de que tu desayuno sea a las 7 am).
Trata de comer tres horas antes de irte a dormir.
- Escoge una dieta que puedas disfrutar y que sientas que te aporta nutricionalmente.
Construye una dieta variada y en cantidades moderadas.
- La nutrición convencional sugiere que los alimentos se deben distribuir en 3 a 5 comidas diarias, sin embargo, esto depende de tu edad, sexo, nivel de gasto calórico, tipo de metabolismo y necesidades específicas.
- En caso de que quieras cambiar los patrones alimenticios, consúltale a un profesional idóneo, con el fin de que analice tus características y condición de salud.
- En caso de que quieras consumir proteína animal, recuerda que los pescados son una fuente de ácidos grasos poliinsaturados de la familia omega-3. Lo recomendable es que incluyas al pescado sobre la proteína roja.
- Si consumes carnes, considera que tengan bajo aporte graso: carne de pollo, pavo, etc.



Consejos prácticos

- Consume frutas y verduras: indaga sobre la forma en que te parecen más agradables, pero evita los jugos de frutas y las verduras preferiblemente con baja cocción.

Lo ideal es consumir hidratos de carbono complejos (cereales, ojalá integrales, frutas, verduras, hortalizas, leguminosas), fibra, antioxidantes, minerales y vitaminas.

- En caso de consumir productos lácteos, son preferibles los bajos en grasas.

Elije productos con grasas saludables tales como el aceite de oliva por su aporte de ácidos grasos

- monoinsaturados o aquellos que sean ricos en antioxidantes

Reduce el consumo de grasa saturada, colesterol y grasas hidrogenadas.

- Disminuye el consumo de azúcares y carbohidratos en horas de la noche o al finalizar la jornada.

Limita el uso de sal y azúcar de alimentos que la contengan.

- Los alimentos de origen vegetal, en cantidades moderadas ayudan a mantener el peso estable y dentro de los límites aconsejados.

- Antes de consumir alimentos con alto índice calórico, piensa si los necesitas y si los vas a eliminar teniendo en cuenta tu actividad física.

La buena alimentación es la clave para mejorar la salud, es importante aprender a comer teniendo en cuenta nuestros estilos de vida e identificar opciones de alimentación acordes con tus características y posibilidades.

Una nutrición adecuada debe cumplir con cuatro condiciones:

Gráfico 1. Características de una nutrición adecuada

- 

COMPLETA:
Incluir alimentos de los siete grupos.
- 

EQUILIBRADA:
Consumir proporcionalmente los alimentos de los diferentes grupos.
- 

SUFICIENTE:
Cubrir las necesidades nutricionales del individuo.
- 

ADECUADA:
Adaptar el consumo a las condiciones de salud del individuo

Fuente: Mora, W. (12 de agosto de 2016). La importancia de una alimentación saludable. Universidad del Rosario. <https://www.urosario.edu.co/Home/Principal/Orgullo-Rosarista/Destacados/Nutricion/>

Gráfico 2. Guía de alimentos en una dieta equilibrada



Datos importantes que te interesan

A las mujeres de mediana edad, entre 31 y 50 años, se les recomiendan ingerir 1.800 calorías en el caso de las sedentarias, 2.000 para quienes son moderadamente activas y no más de 2.200 para las activas. Para las mujeres mayores de 51 años, las cifras se reducen: 1.600 calorías para personas sedentarias, 1.800 para las moderadamente activas y 2.000 para las activas.

Para los hombres entre 31 y 50 años, se recomienda 2.300 calorías diarias para quienes son sedentarios; unas 2.500 para los que hacen actividad física moderada y unas 2.900 para los activos. Para los mayores de 51 años, unas 2.100 calorías en el caso de las personas sedentarias, 2.300 para los moderadamente activos y sobre 2.600 para quienes hacen deporte habitualmente.

7. EL BUEN SUEÑO ES VIDA

Uno de los grandes retos de mantenernos saludables y tranquilos en el trabajo a distancia, es poder implementar rutinas holísticas que nos permitan lograr un equilibrio fisiológico y mental. Sin embargo, cada vez se hace más énfasis en que la hiperconectividad y los efectos psicológicos que genera (sea por causas laborales o condiciones personales), están reduciendo el tiempo de sueño necesario para recuperarnos. Esto implica cambios evidentes en el ciclo circadiano (reloj interno que funciona con relación a la luz natural y que regula las respuestas metabólicas, la temperatura corporal, el funcionamiento cerebral, cardiaco, entre otros).



De hecho, según reportes, debido a la rutina de la vida actual, las personas están durmiendo entre una o dos horas menos, debido a modificaciones progresivas que vamos haciendo en nuestra cotidianidad, ya sea por conductas individuales o por hábitos adquiridos por estar en compañía de otros (padres que se acuestan tarde hacen que sus hijos modifiquen sus tiempos de dormir o parejas que duermen poco hacen que reduzcamos nuestras horas de sueño). Adicionalmente, con los ritmos que manejamos en la actualidad, en las horas de la noche continuamos haciendo múltiples actividades, que nos implican energía física y mental (limpiar la casa, cocinar, estudiar, reuniones sociales o interactuar con dispositivos).

Como lo habrás experimentado, las causas más frecuentes que afectan la calidad del sueño son el estrés, las preocupaciones relacionadas con el trabajo, los horarios de trabajo, los horarios irregulares para acostarse, las siestas prolongadas, las actividades estimulantes antes de acostarse, un entorno incómodo para dormir, el uso prolongado de la cama para trabajar o realizar actividades lúdicas, el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse (computadoras, televisores,

videojuegos, teléfonos inteligentes u otras pantallas) y una alimentación inadecuada en la noche.

Entender los beneficios de mantener rutinas de sueño saludables y velar por cuidar tus hábitos para dormir, será la clave para que te esfuerces por mejorar tu higiene del sueño. Aquí te presentamos algunos efectos positivos en tu cuerpo:



- Fortalece tu sistema inmunológico: el sistema inmune emplea las horas de sueño en regenerarse. Además, un buen descanso cuida tu piel y tus ojos.
- Mejora tu estado de ánimo: la falta de sueño acarrea cambios en el temperamento y provoca irritación, ansiedad y estrés.
- Mejora la liberación de melatonina: la melatonina es conocida como “la hormona del crecimiento”, esta ayuda a los procesos de reparación de los tejidos y el cuerpo la libera cuando descansas en la oscuridad.
- Favorece el funcionamiento intelectual: cuando el cerebro está descansado y la producción de hormonas está equilibrada, la memoria funciona mejor y los procesos mentales son más eficientes.
- Ayuda a perder peso: la falta de sueño hace que los adipocitos (células grasas) liberen menos leptina, la hormona supresora del apetito. La falta de sueño provoca, además, que el estómago libere más grelina (la hormona del apetito).
- Ambas acciones hacen que dormir poco se asocie con la obesidad.
- Protege el corazón: la falta de sueño aumenta los niveles de las hormonas del estrés en la sangre, lo que aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Otros estudios también ligan el insomnio a tener el colesterol más alto.



Reglas de oro para mejorar tus hábitos al dormir y descansar como te lo mereces

- Reserva tu cama para dormir y evita su uso para el trabajo o la recreación en general.
- Usa ropa de cama cómoda y acogedora.
Procura eliminar ruidos del ambiente.
- Prepara tu habitación para que esté lo más oscura posible y en una temperatura que te agrade y bien ventilada.
Trata de eliminar la luz emitida por dispositivos electrónicos o fuentes de Internet.

Realiza rutinas que puedas asociar con disminuir el ritmo de tus actividades (lavarte los dientes, orar, apagar el celular, bajar la intensidad de la luz y sonidos en tu habitación).

- Evita actividades que te afecten emocional o mentalmente en las horas previas a acostarte (ver noticias, series de plataformas, conflictos, etc.).

Establece un horario regular para irte a dormir y despertarte.

- Que tus siestas no excedan los 45 minutos de sueño diurno.

Evita la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarte, y no fumes.

Evita la cafeína 6 horas antes de acostarte (café, té, chocolate y gaseosas oscuras).

Evita los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarte.

Una comida ligera antes de acostarte es lo ideal.

Haz ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarte.

Practica rutinas de relajación antes de acostarte (técnicas de respiración, mindfulness).

¡Recuerda, el sueño reparador es la esencia de longevidad!



6.1 Aprendiendo a respirar

Teniendo en cuenta el ritmo de vida tan acelerado en el que vivimos en la actualidad, hemos entendido que aprender a dominar la respiración es un modo de recuperar el control de nuestras emociones y reacciones fisiológicas; pues la respiración es la única función del sistema nervioso autónomo sobre la que se puede actuar.

A través de la modulación del ritmo y la profundidad de la respiración, es posible modificar las emociones, respuestas corporales, estados de consciencia, concentración y paz interior.

- Los expertos explican que una respiración lenta contribuye a la relajación, mientras que una respiración muy rápida y superficial podría generar estrés.
- En general, es importante controlar la frecuencia de las respiraciones, la cual se considera óptima en 6 repeticiones por minuto.
- Recuerda que lo ideal es respirar movilizándolo el diafragma (abdomen), es un tipo de respiración relajante. Con este tipo de respiración el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Cuando los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante). Cuando los pulmones se vacían de aire el diafragma vuelve a subir y el estómago baja (se mueve hacia adentro). El resultado es una respiración lenta, uniforme y profunda

Beneficios de aprender a respirar

- Reduce el dolor.
- Ayuda con el ritmo cardíaco.
- Reduce la ansiedad.
- Reduce la tensión muscular.
- Reduce el estrés.
- Hace que la respiración sea más lenta.
- Permite identificar estados emocionales.
- Ayuda a inducir al sueño.

A continuación, te presentaremos algunas técnicas para aprender a respirar:

Técnica 1

Toma aire durante cinco segundos, aguanta la respiración durante el mismo tiempo y luego expulsa el aire de forma controlada de quince a veinte segundos.

Una vez que los pulmones están vacíos, has una pausa de unos segundos. Se trata de una respiración muy lenta.

Un ciclo completo dura de treinta a cuarenta segundos.

Efectuar entre un ciclo y dos ciclos por minuto.

Técnica 2

Ponte en una posición cómoda, puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba.

Ubica una mano en el pecho y la otra en el estómago, la mano en tu pecho no debe moverse. La mano encima del estómago permitirá que sientas tu estómago subir y bajar al respirar.

Inhale por la nariz si puedes, por 3 a 5 segundos o tanto como te sientas cómodo.

Permite que el estómago suba conforme el aire entra a tus pulmones. Exhala por la boca si puedes por 3 a 5 segundos o tanto como te sientas cómodo.

Permite que tu estómago baje conforme el aire sale de tus pulmones. Repite hasta que tu cuerpo se sienta relajado.

En cuanto a la posición, hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Posición de pie: debes relajar el cuello y adelantar los hombros. Puede combinarse con ejercicios de brazos, tales como elevarlos mientras se inspira hasta ponerlos horizontales.

Acostado boca arriba: debes flexionar las rodillas ligeramente, al tiempo que los brazos permanecen extendidos en el suelo, también puedes ponerte una mano en el tórax y otra en el abdomen y notar como ascienden y descienden con los movimientos respiratorios.

Sentado: las manos deben apoyarse en el abdomen, mientras que la espalda descansa en el respaldo, la cabeza permanece inclinada hacia adelante y músculos del cuello relajados.

7. Desconéctate, práctica el ayuno tecnológico

Este es uno de los términos que en la actualidad están en tendencia, cuando se trata de mejorar los hábitos saludables, y como su palabra lo dice, es poder romper los tiempos de uso de dispositivos y consumo de información a través de medios virtuales o tecnológicos.

Como ya lo hemos experimentado, el tiempo de uso de cualquier dispositivo que nos conecte con el exterior cada vez se prolonga más en la cotidianidad, pero el asunto es que el número de horas en las que interactuamos con este tipo de dispositivos (computadores, celulares, tabletas , televisores), puede ser igual cuando se trata de usarlo para actividades laborales como personales (ocio, diversión, descanso), con la complicación que muchos de nosotros no somos conscientes y sentimos frustración o aburrimiento al no tener acceso continuo a algunos de estos dispositivos y por su puesto a la virtualidad.

Por lo tanto, la propuesta es limitar de manera planeada y rutinaria el tiempo de interacción con estos medios y, en consecuencia, restringir el acceso a la información que consumimos de manera que podamos dar espacio a otras actividades de tipo físico o mental que nos permitan disminuir la carga mental y emocional que nos produce dicho hábito.

Dentro de los efectos negativos que se han identificado se han reportado algunos que te presentaremos a continuación, con el fin que prestes atención y puedas evitarlos:

- Necesidad continua de estar conectado a las redes o noticias con el fin de estar informado sobre cualquier noticia.
- Sensación de angustia o malestar frente a la información que se recibe.
- Sensación de fatiga o saturación mentales debida a la información que se consume en dichos medios.
- Dificultad para realizar actividades que requieran de concentración o de tipo intelectual.
- Fatiga visual relacionada con la exposición no controlada a estos dispositivos.
- Modificación de los horarios de trabajo y tiempo del sueño debido a la necesidad de continuar consumiendo información.

- Necesidad de interrumpir alguna actividad que consideramos importante o prioritaria por buscar información que no te aporta o distrae.
- Preferir la interacción con dichos dispositivos y contenidos que la integración social.
- Refugiarse en el uso de estos dispositivos cuando hay estados emocionales negativos.

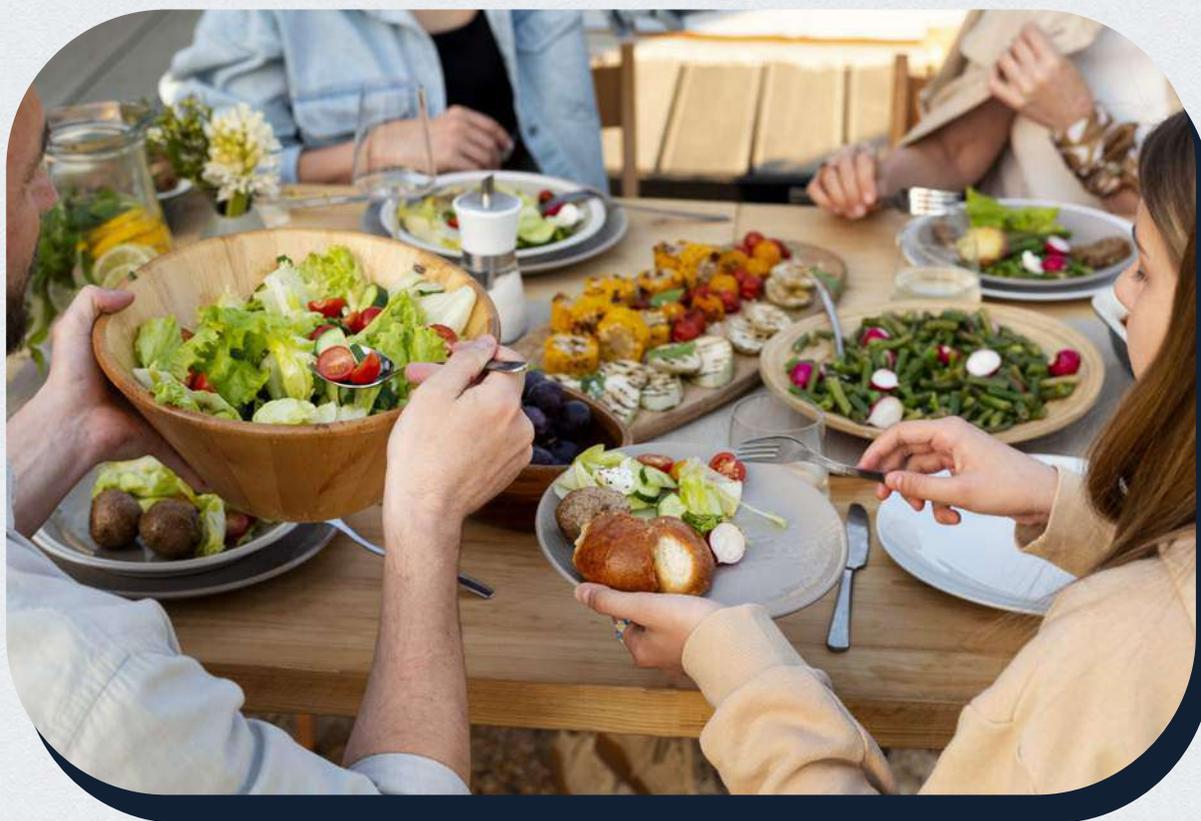
Algunos consejos prácticos

- Establece horarios y tiempos de uso de la tecnología en tus días laborales.
Una vez estés interactuando con dichos dispositivos establece un límite de minutos máximo por hora y por día.
- En lo posible evita el uso de cualquier dispositivo dos horas antes de dormir y déjalo fuera de tu habitación.
- Si deseas dejarlo en tu habitación, suspende la entrada de datos móviles o conexión a internet.
- Cuando estes en tus días de descanso trata de reducir al máximo el uso de estos dispositivos, cambia las rutinas por lectura de libros o actividades que impliquen interacción física.
- Cuando se trata de ver televisión en plataformas, es indispensable que fijes un límite máximo y saludable de uso y que lo cumplas.
Evita ver contenidos que te generen alerta, tensión o emociones fuertes ante de dormir.
- Desactiva las notificaciones del mayor número de aplicaciones que puedas.
- Elimina las aplicaciones que consideres que te generan ansiedad por consultar o que consideres que tiendes a usar de manera compulsiva.



Algunos consejos prácticos

- Intenta experimentar momentos de silencio en casa o busca ambientes con muy bajo nivel de ruido.
- En la jornada laboral intenta eliminar al máximo los estímulos auditivos y visuales por algunos minutos. Incluye en las rutinas algunos momentos de silencio y ausencia de estímulos asociados a estos dispositivos (apaga el radio al conducir, realiza aseo en silencio, realiza estiramientos o ejercicios de respiración.)
- Durante la jornada laboral establece tiempos de inmersión total en tus labores y fija el tiempo por cronometro en el cual no usarás tu celular (hazlo saber a tu jefe o compañeros).



BIBLIOGRAFÍA

- American College of Sports Medicine (2001). Position Stand: Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine Science Sports Exercise*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11740312/>
- Carbajal A. (2011). Alimentación e hidratación adecuadas dentro de un estilo de vida saludable. *Revista Actividad física y estilo de vida saludable*. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-CARBAJAL-Alimentacion-Hidratacion-Saludable-UPM-13-Julio-2011.pdf>
- Chóliz M. (s.f.). Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración. Facultad de Psicología Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (CDC). (2022). How much physical activity do adults need? <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>
Dunstan D.W., Howard B., Healy G.N., Owen N. (2012) Too much sitting-a health hazard. *Diabetes Res Clinical Practice*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22682948/>
- European Food Safety Authority (EFSA). (2010). Scientific opinion on dietary reference values for water. <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1459>
- Feldman, L. (2006). Las emociones en el ambiente laboral: un nuevo reto para las organizaciones. *Revista de la Facultad de Medicina*. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04692006000200002
- Fundación Española del Corazón. Los riesgos del sedentarismo. (s.f.). Artículo N.º 121 de Salud y Corazón. <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2896-los-riesgos-del-sedentarismo>
- García, Y. (2020). Los beneficios de aprender a respirar más despacio, según la ciencia. *Business Insider España*. <https://www.businessinsider.es/beneficios-aprender-respirar-despacio-ciencia-736973>

BIBLIOGRAFÍA

- Guillaume, J. (s.f.). Aprender a respirar mejor es aprender a vivir mejor. Investigación y Ciencia.
<https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/la-fuerza-de-la-respiracin-consciente-799/aprender-a-respirar-mejor-es-aprender-a-vivir-mejor-18601>
- Kapsokfalou, M. (2021). Hidratación y Dieta. Hydration and Health promotion.
<https://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion-y-dieta>
- Leiva AM y colaboradores. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. Rev. méd. Chile vol.145 no.4.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006
- Matthews C.E., Chen K.Y., Freedson P.S., Buchowski M.S., Beech B.M., Pate R.R., et al. (2008). Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003-2004. American Journal of Epidemiology.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18303006/>
- Mayo Clinic. (2016). Insomnio.
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167>
- Mora, W. (2016). La importancia de una alimentación saludable. Universidad del Rosario.
<https://www.urosario.edu.co/Home/Principal/Orgullo-Rosarista/Destacados/Nutricion/>
- National Institutes of Health (NIH). (2013). Los beneficios de dormir. Por qué hay que descansar bien durante la noche.
<https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Actividad física.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

BIBLIOGRAFÍA

- Owen N., Healy G.N., Matthews C.E., Dunstan, D.W. (2010). Too Much Sitting. The Population Health Science of Sedentary Behavior. Exercise Sport Science Rev. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20577058/>
- Özkan M., Solmaz B. (2016). Mobile addiction of generation z and its effects on their social lifes. https://www.researchgate.net/publication/283956873_Mobile_Addiction_of_Generation_Z_and_its_Effects_on_their_Social_Lifes
- Perea, C., López, N., Perea, M., Reyes, G.U. (2019). Importancia de la actividad física. Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Piqueras, Á. (2020). ¿Cómo empezar a hacer ejercicio físico? 9 consejos básicos para no abandonar. https://as.com/deporteyvida/2020/01/18/portada/1579334094_420663.html
- Ramírez R., Ricardo A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Rev. salud pública. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-00642012000200004&script=sci_abstract&tlng=es
- Sanal Y., Ozer Ö. (2017). Smartphone addiction and the use of social media among university students. Mediterranean Journal of Humanities. http://proje.akdeniz.edu.tr/mcri/mjh/7-2/MJH_27-Y_SANAL-O_OZER.pdf
- UNC Medical Center. UNC Health Care. (2013). Diaphragmatic Breathing. <https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/9909ae9f-8f46-41d0-a1c7-e48b0ed83e41/pdf-medctr-rehab-diaphbreathingspanish.pdf>.
- Universidad Pontificia Bolivariana. (2020). 10 hábitos para tener una buena higiene de sueño. <https://www.clinicauniversitariabolivariana.org.co/clinica/es/blogs/diez-habitos-higiene-del-sueno>



“Acciones de Educación en Promoción y Prevención”
