Mujeres Digitales 2025



AHK Deutsch-Kolumbianische Industrie- und Handelskammer
Cámara de Industria y Comercio Colombo-Alemana

Fomentado por:
Ministerio Federal de Economía y Energía
en virtud de una decisión del Bundestag alemán

ORGANIZACIÓN KEY

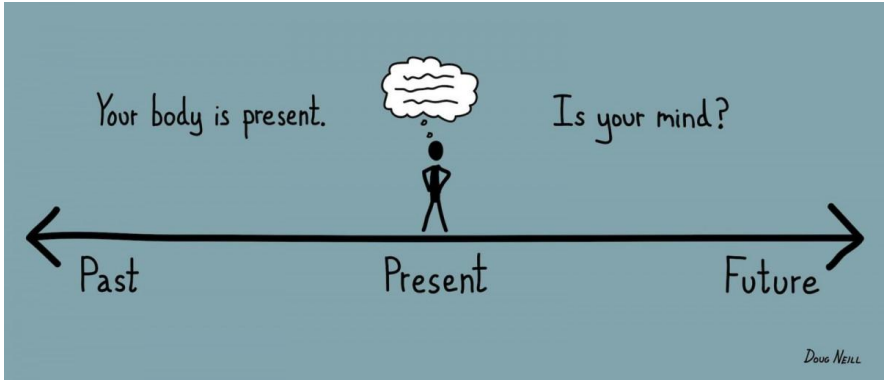
Mujeres Digitales 2025



Mindfulness

Atención plena al momento presente sin juzgar lo que ocurre.

Busca liberar la mente de pensamientos nocivos, sensaciones poco agradables, o simplemente darle un descanso.



Mujeres Digitales 2025



Ejercicios de atención plena

¿Qué es Mindfulness y para qué sirve?
https://www.youtube.com/watch?v=ekxke0ObAJo

¿Cómo practicar mindfulness en casa?
https://www.youtube.com/watch?v=CbtcxOqOk8E

Ejercicio de respiración
https://www.youtube.com/watch?v=0sjVoX5ASwg

Mujeres Digitales 2025



Ejercicios de atención plena con los sentidos

Observa
Elige un objeto o paisaje (algo que tengas a la mano)

Céntrate en él durante 1 o 2 minutos.

Observa todos los detalles: colores, formas, texturas o detalles que no habías visto antes.



Escucha
Para tu rutina y escucha los sonidos a tu alrededor

Céntrate en los sonidos 1 0 2 minutos

Identifica de dónde vienen, son sonidos de trafico, conversaciones, del ambiente.



Mujeres Digitales 2025



Toca
Explora lo que hay a tu alrededor y elige un objeto o superficie.

Céntrate 1 o 2 minutos en la experiencia

Siente la temperatura, los materiales (es suave, duro, áspero)



Huele
Elige un aroma o percibe los que hay en el ambiente.

Céntrate 1 o 2 minutos en la experiencia

Inhala y descubre los olores (son dulces, amargos, limpio, desagradable, floral ¿te trae recuerdos o emociones?.



Mujeres Digitales 2025



Prueba
Come algo (un dulce, una fruta, un fruto seco)

Céntrate en la experiencia

Mastícalo y siente su sabor, forma, la reacción de tu boca



Otras actividades de bienestar:

- ✓ *Tomarse un tiempo:* para salir a caminar por un momento y despejarse, para hablar con alguien cercano.
- ✓ *Desconexión digital:* apagar pantallas, bloquear el celular y descansar los ojos y mente del constante uso del celular o pc.
- ✓ *Llevar un diario:* que te permita identificar cómo te sentiste, qué pensaste en el día y cómo actuaste.

Mujeres Digitales 2025



Pausas activas

Cuello: rotar suavemente la cabeza en círculos, hacia adelante y hacia atrás. Inclinar la cabeza hacia los lados y trata de tocar tu hombro con la oreja.

Hombros: elevar los hombros hacia las orejas y luego soltar relajadamente. Hacer círculos hacia adelante y hacia atrás con los hombros.

Espalda: entrelazar los dedos detrás de la espalda y estirar suavemente los brazos hacia arriba y posteriormente hacia abajo. Inclinarse hacia un lado y otro, sintiendo el estiramiento en la espalda.

Piernas: elevar las piernas durante unos minutos. Hacer movimientos de rotación de pies y tobillos. Estira tus cuádriceps sosteniendo una pierna hacia atrás (llevando el talón al glúteo)

Muñecas y dedos: rotar las muñecas. Abrir y cerrar las manos estirando cada dedo. Mover los dedos en circulos

Mujeres Digitales 2025



Ejercicio de relajación muscular
https://www.youtube.com/watch?v=vAaRM_wV5W8

Pausas activas guiadas
https://www.youtube.com/watch?v=x4M35rM6tVA

