

**UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA PUEBLA**

**BITACORA DE PAUSAS ACTIVAS
OTOÑO 2025**

PERIODO 2025-2026

**AUTOR: LIC. JOSE ROBERTO
MENDOZA MENDOZA**

INSTRUCTOR PAUSAS ACTIVAS

**CORDINADOR: MTRO. LUIS
AGUSTIN CADENA ESPINDOLA**

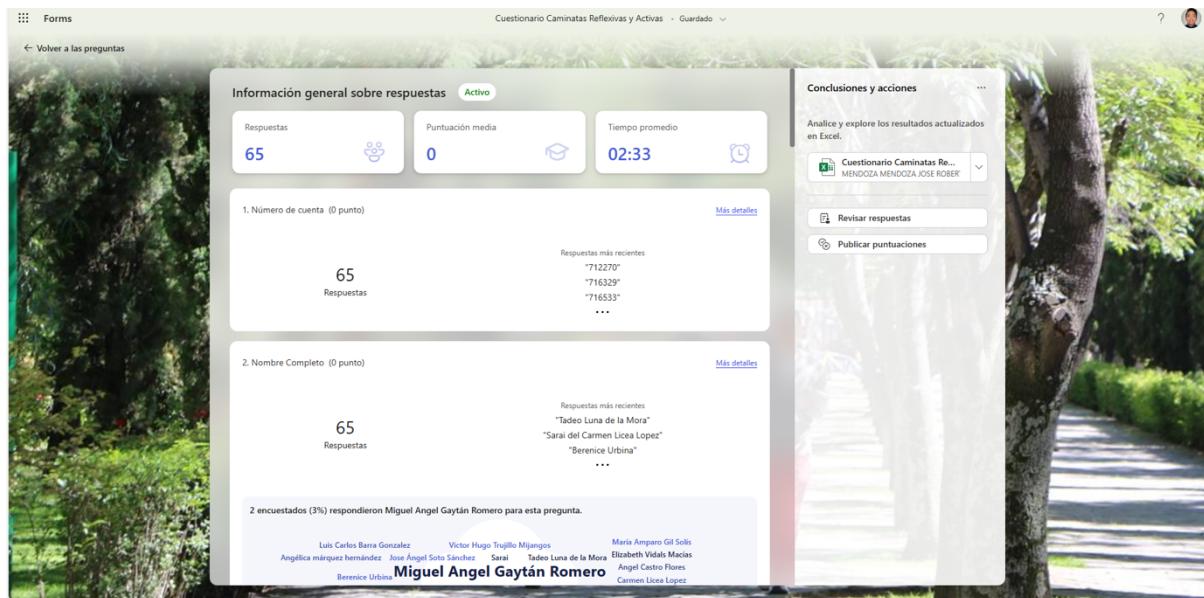
JEFE IBERO ACTIVATE

INDICE

SEMANA 1 CAMINATAS ACTIVAS Y REFLEXIVAS	3
SEMANA 2 y 3 CAMINATAS ACTIVAS Y REFLEXIVAS	12
SEMANA 4 DOMINO DOBLE 12 TREN MEXICANO	21
SEMANA 5 BADMINTON PORTATIL.....	24
SEMANA 6 MINI VOLEIBOL.....	25
SEMANA 7 TACO GATO CABRA QUESO PIZZA.....	28
SEMANA 8 ENTREGA DE PREMIOS A COLABORADORES Y ACTIVIDAD THATS NOT A HAT	30
SEMANA 9 ACTIVIDAD ABRACEMOS TODO LO QUE SOMOS.....	34
SEMANA 10 JUEGO DE MESA EXPLODING KITTENS	35
SEMANA 11 PING PONG CON TABLAS DE OFICINA.....	38
SEMANA 12 JUEGO DE MESA FANTASMA BLITZ	40

SEMANA 1 CAMINATAS ACTIVAS Y REFLEXIVAS

Se realizaron encuestas al finalizar la actividad de las caminatas donde la primera semana se obtuvieron 64 respuestas las primeras no pudieron ser almacenadas por problemas en la encuesta



The screenshot shows a Google Forms survey titled "Cuestionario Caminatas Reflexivas y Activas". The main statistics are:

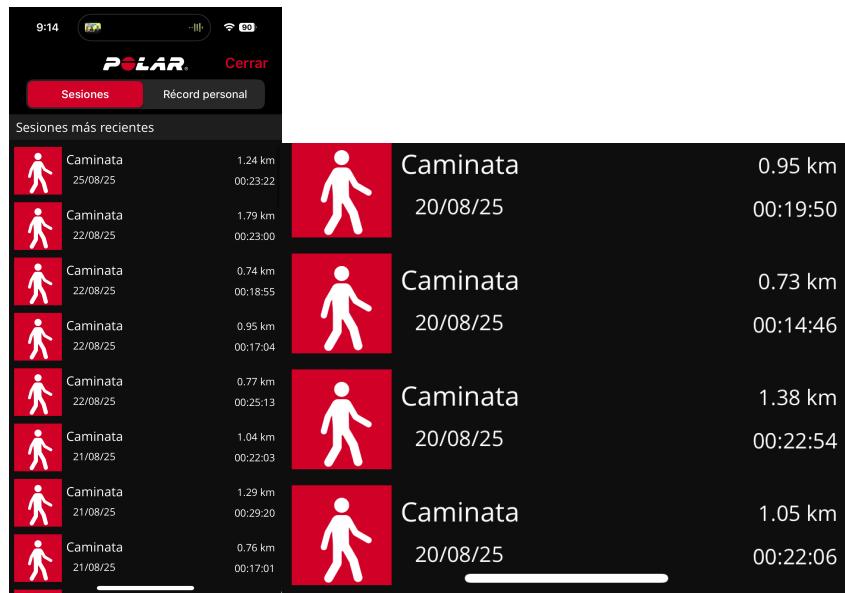
- Responses: 65
- Avg Score: 0
- Avg Time: 02:33

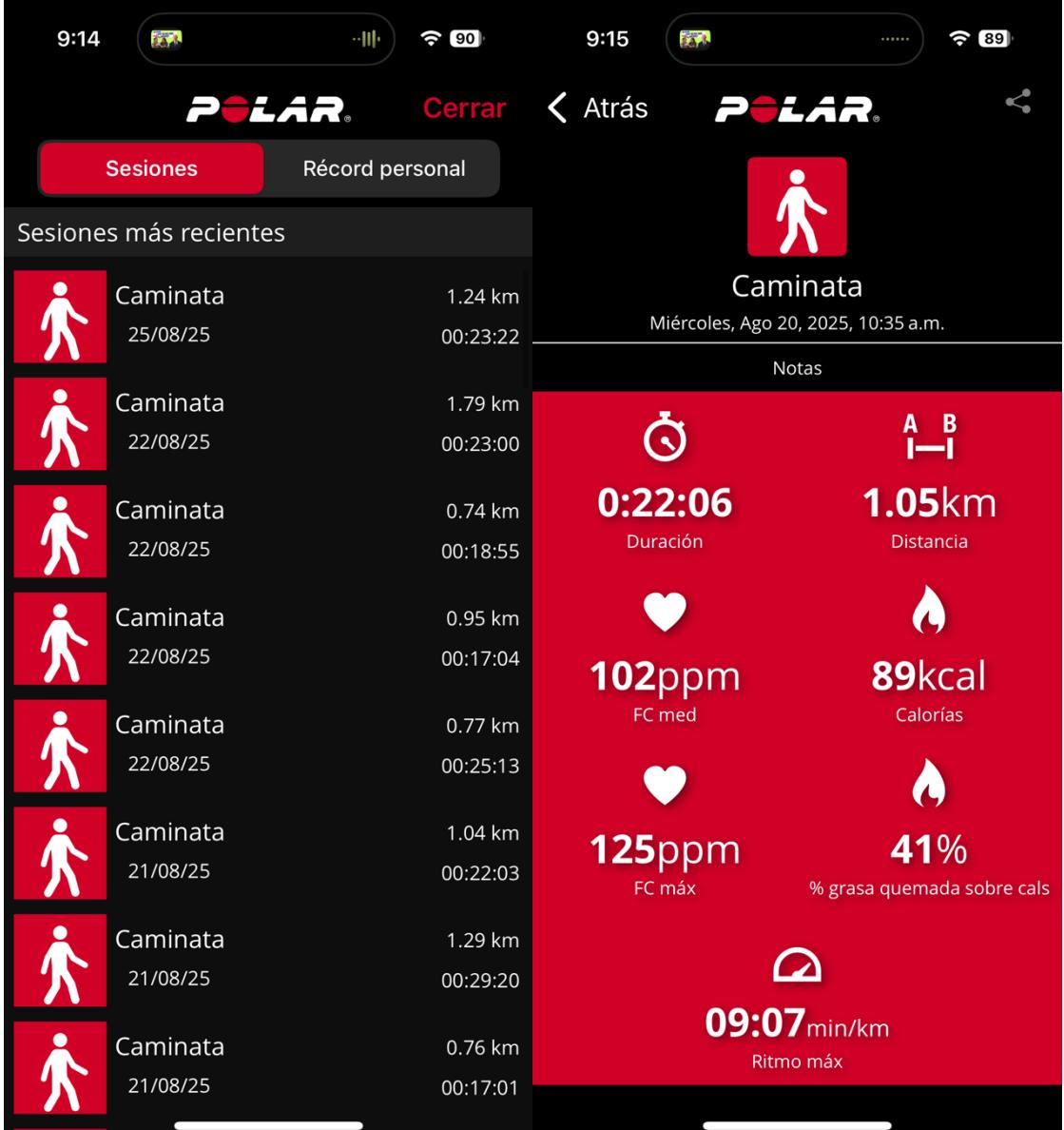
Two questions are listed:

1. Número de cuenta (0 punto)
 - Responses: 65
 - Recent responses: +712270, +716329, +716533, ...
2. Nombre Completo (0 punto)
 - Responses: 65
 - Recent responses: "Tadeo Luna de la Mora", "Sarai del Carmen Licea Lopez", "Berenice Urbina", ...

At the bottom, it says: "2 encuestados (3%) respondieron Miguel Angel Gaytán Romero para esta pregunta." Below that is a list of names.

Se realizaron análisis de ruta promedio y los datos de calorías que quemaba el entrenador en la caminata para poder tener una ponderación de los beneficios obtenidos al realizar las caminatas.





The image shows a smartphone displaying the Polar mobile application. The top status bar indicates the time as 9:14 and 9:15, signal strength, battery level (90% and 89%), and connectivity. The main interface has a dark theme with red highlights.

Sessions tab is selected, showing a list of recent walking sessions:

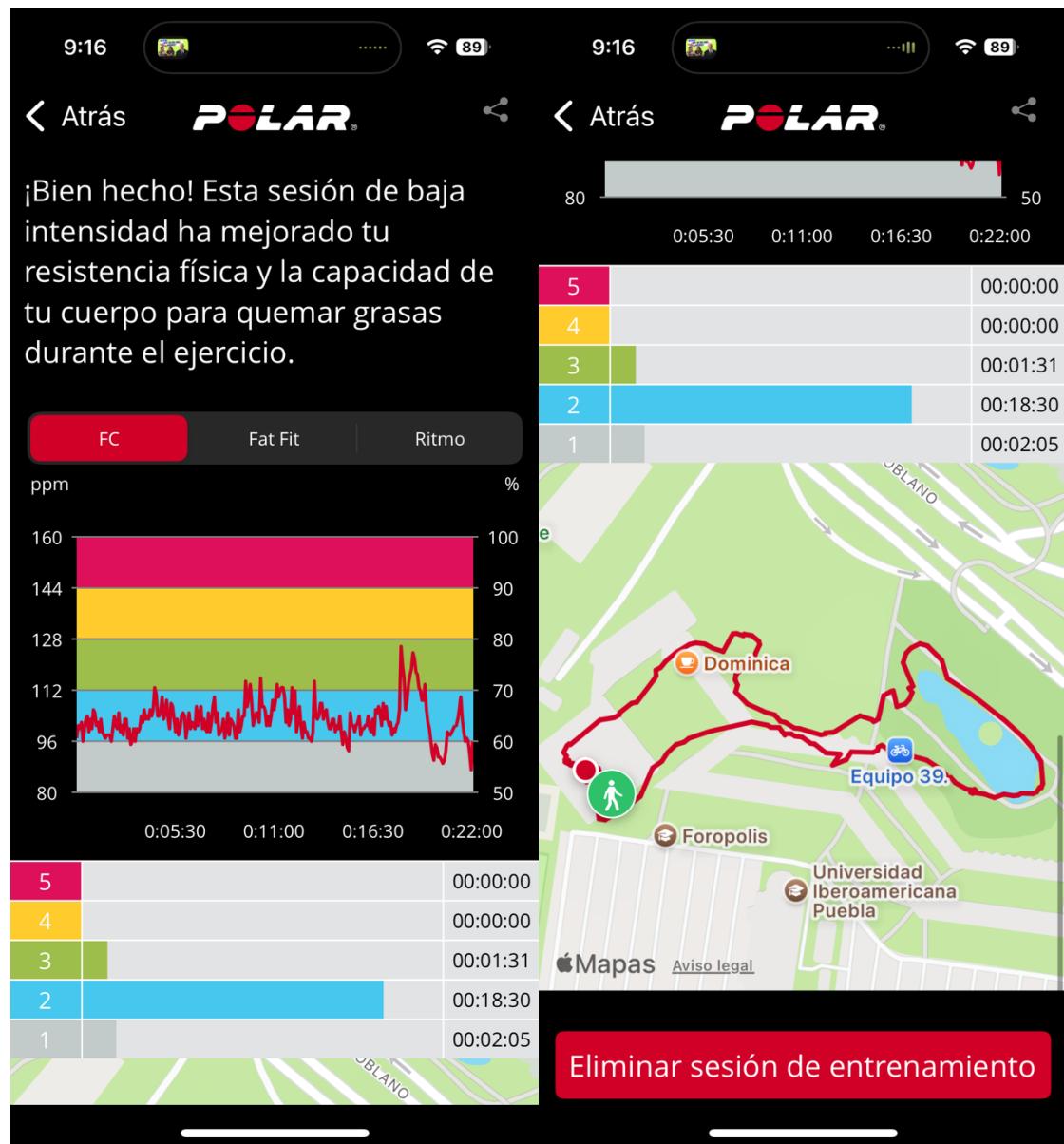
	Sesión	Duración	Distancia
1	Caminata 25/08/25	1.24 km 00:23:22	
2	Caminata 22/08/25	1.79 km 00:23:00	
3	Caminata 22/08/25	0.74 km 00:18:55	
4	Caminata 22/08/25	0.95 km 00:17:04	
5	Caminata 22/08/25	0.77 km 00:25:13	
6	Caminata 21/08/25	1.04 km 00:22:03	
7	Caminata 21/08/25	1.29 km 00:29:20	
8	Caminata 21/08/25	0.76 km 00:17:01	

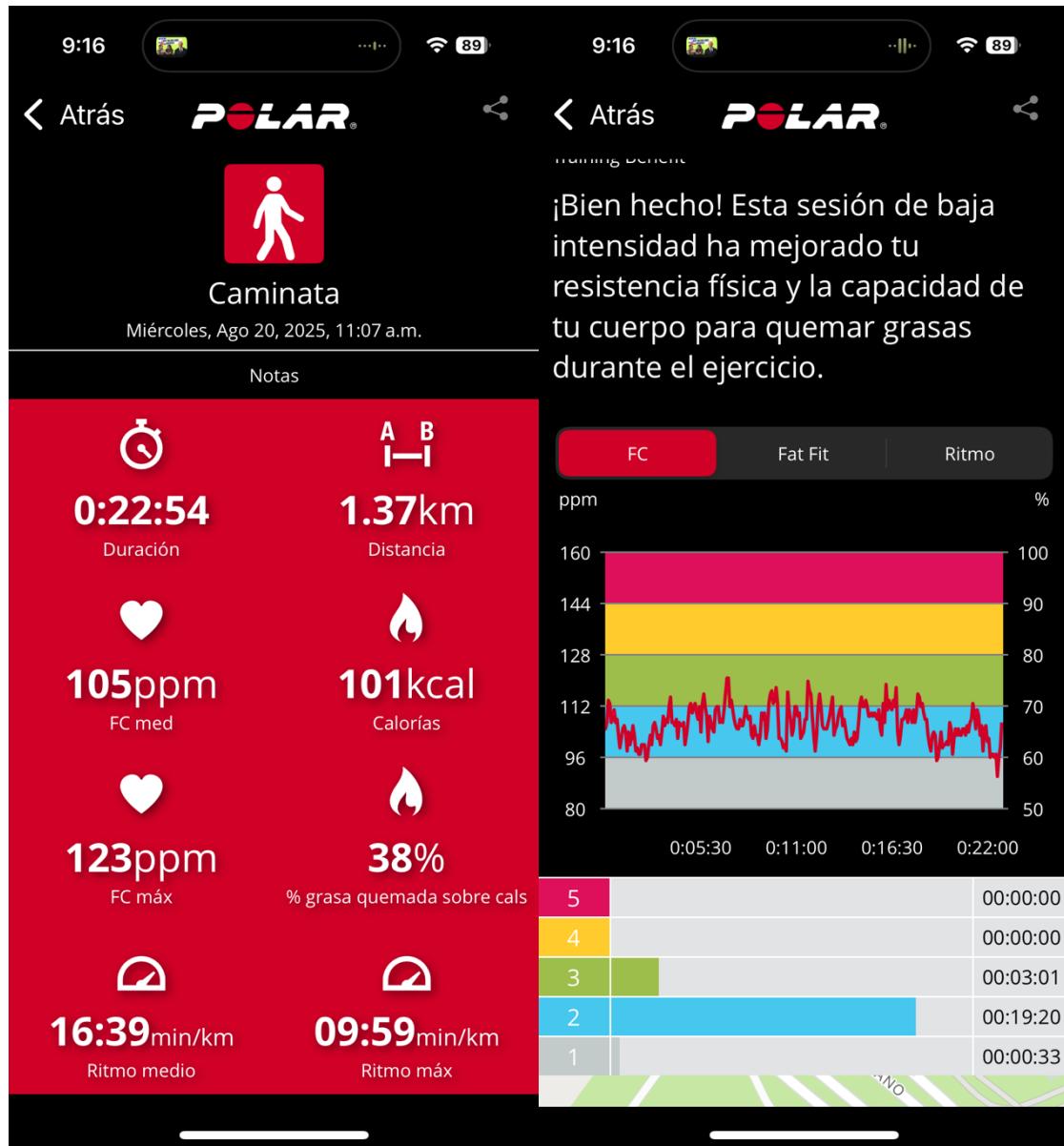
A detailed view of a session is shown on the right side:

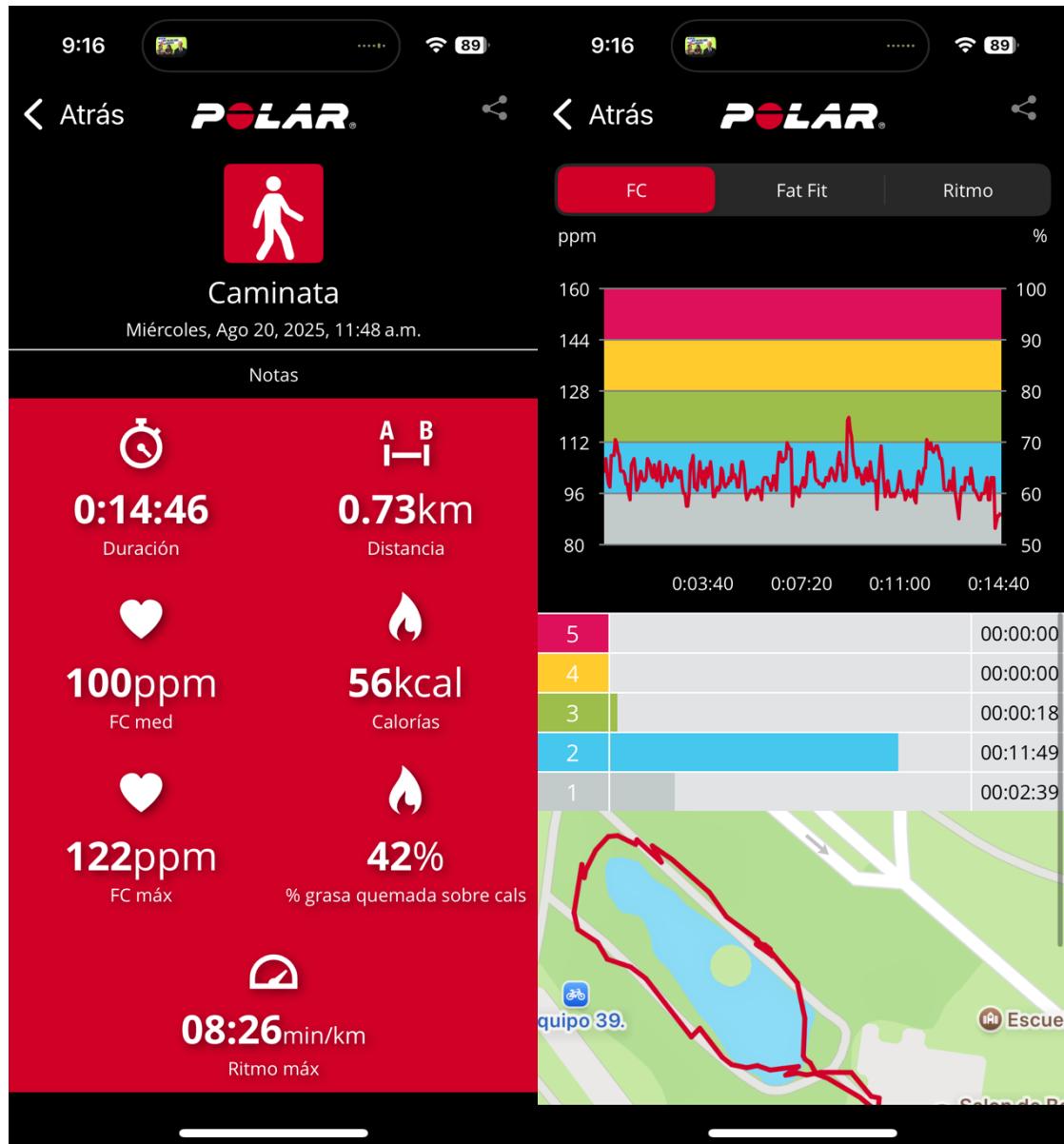
Caminata
Miércoles, Ago 20, 2025, 10:35 a.m.

Notas

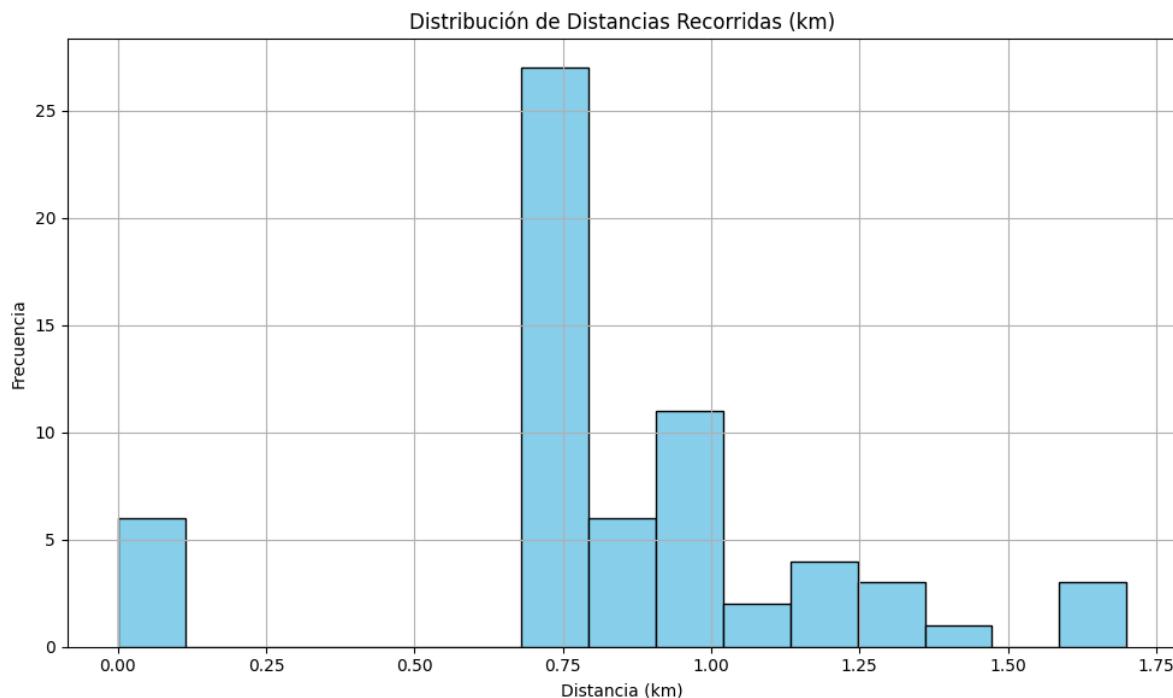
	0:22:06 Duración		1.05km Distancia
	102ppm FC med		89kcal Calorías
	125ppm FC máx		41% % grasa quemada sobre cals
	09:07 min/km Ritmo máx		







Este histograma te permite visualizar cuántas personas caminaron dentro de ciertos rangos de distancia.



Percepción General

La mayoría expresó que les gustó mucho la actividad.

Se sintieron bien, relajados, activos y felices.

Fue vista como una pausa necesaria en la rutina laboral.

Aspectos Positivos

Caminar, tomar el sol y respirar aire fresco fueron muy valorados.

La actividad permitió reflexionar, convivir y conocer mejor a los compañeros.

Se destacó el impacto positivo en la circulación, mente y estado de ánimo.

Sugerencias para Mejorar

Hacerla más seguido (varios mencionaron que debería repetirse más de una vez por semana).

Caminar a un ritmo más rápido o con un ritmo establecido.

Recorridos más largos y mayor duración.

Menos preguntas en el cuestionario.

Unir a más compañeros durante el recorrido.

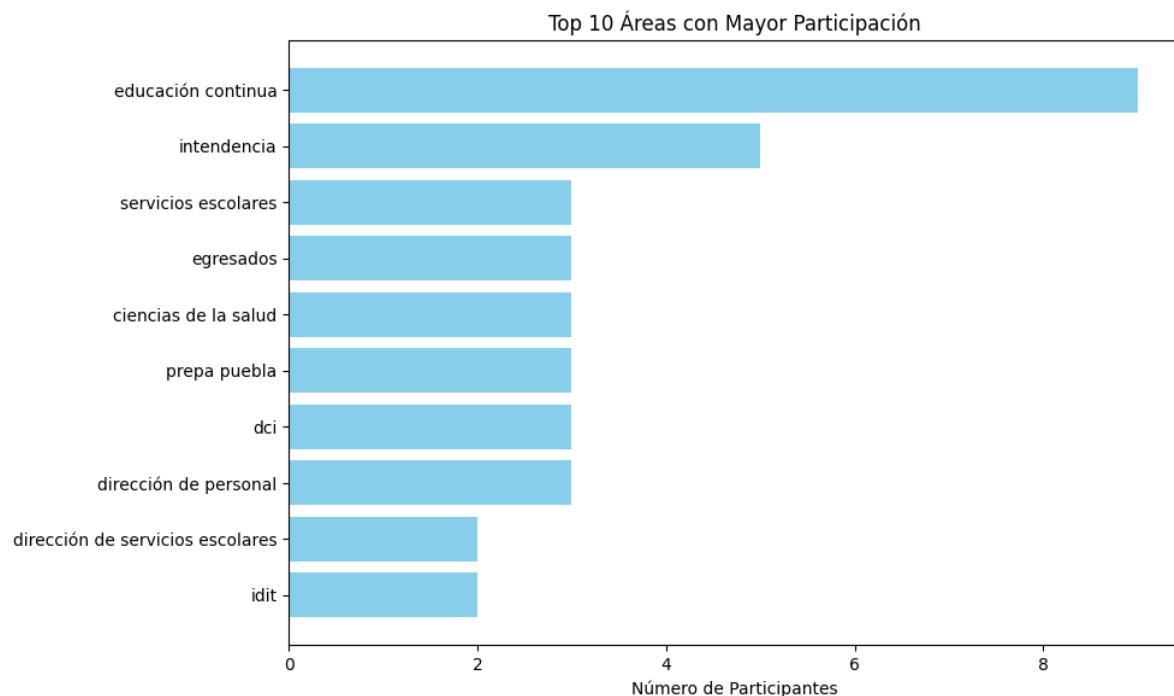
💬 Comentarios Especiales

Algunos compartieron historias personales durante la caminata.

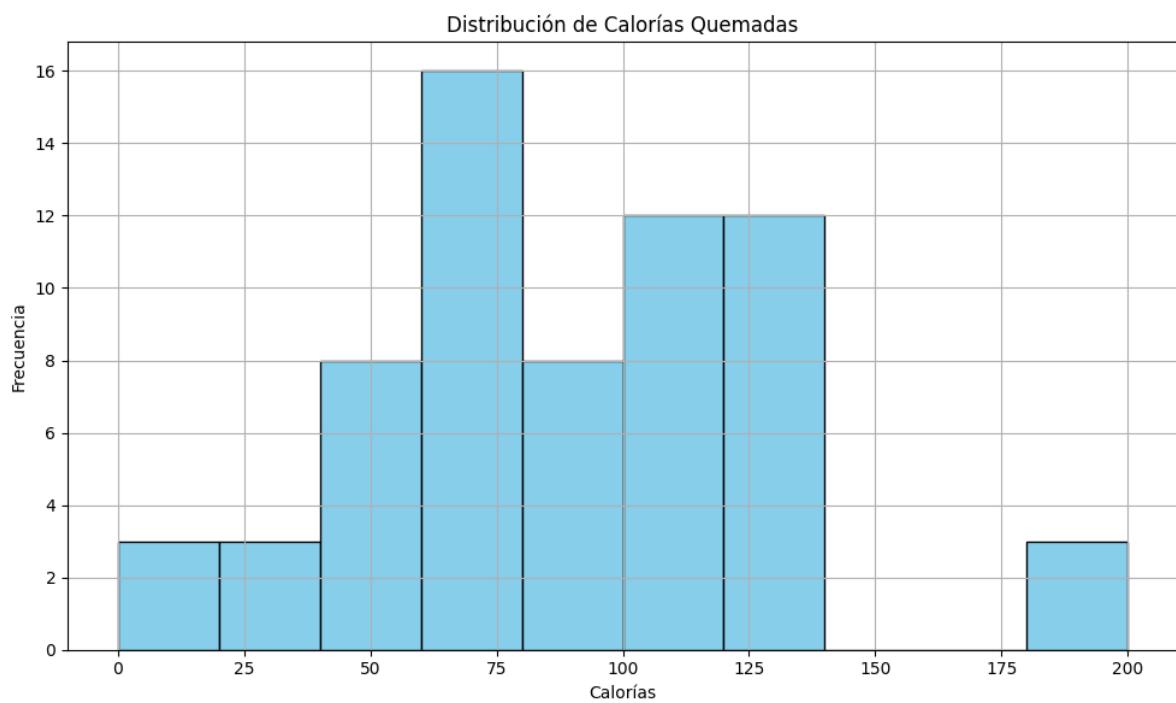
Se valoró el enfoque del tema “SOMOS” y las preguntas para reflexionar.

Se mencionó el calor como un pequeño inconveniente.

Las áreas que más participaron fueron las siguientes:



En este gráfico se muestran las calorías quemadas de acuerdo con el recorrido



Por ultimo las votaciones de valoración de la actividad

Forms

Cuestionario Caminatas Reflexivas y Activas - Guardado

← Volver a las preguntas

13. Posibles molestias o lesiones reportadas (0 punto)

62 Respuestas

Resuestas más recientes

- "No"
- "Ninguna"
- "Ninguna"
- ...

11 encuestados (18%) respondieron No para esta pregunta.

lodo
ninguan
No
espacios
Nada pasto
tiempo

14. Califica la Actividad (0 punto)

4.92 Clasificación promedio

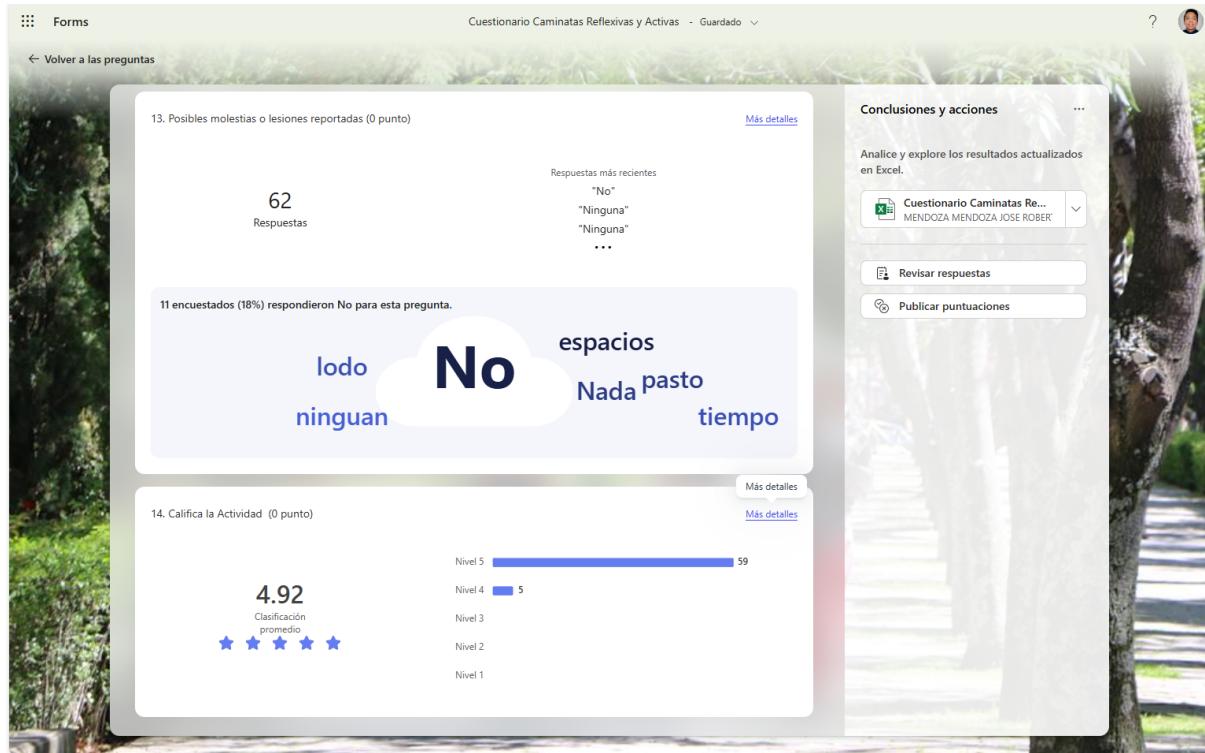
Nivel 5 59
Nivel 4 5
Nivel 3
Nivel 2
Nivel 1

Conclusiones y acciones

Analice y explore los resultados actualizados en Excel.

Cuestionario Caminatas Re... MENDOZA MENDOZA JOSE ROBER

Revisar respuestas
Publicar puntuaciones



SEMANA 2 y 3 CAMINATAS ACTIVAS Y REFLEXIVAS

JUSTIFICACIÓN

La implementación de caminatas breves como parte de las pausas activas se justifica tanto por sus efectos en la salud física como por su impacto en el bienestar integral de los participantes.

En el plano fisiológico, está comprobado que la caminata regular contribuye a la regulación de la **presión arterial**, fortalece la **función cardíaca**, mejora los niveles de **colesterol**, favorece la disminución de **grasa corporal** y la preservación de la **masa muscular**. Asimismo, incrementa la **fuerza** y la **resistencia muscular**, al tiempo que estimula la **función cognitiva** y promueve la **salud mental**, reduciendo el estrés y la ansiedad.

Por otro lado, al integrar preguntas reflexivas durante la caminata, se potencian beneficios de carácter social y emocional. Estas preguntas fomentan **conversaciones de calidad**, la expresión de pensamientos significativos y la construcción de **historias de vida compartidas**. Este ejercicio no solo fortalece la comunicación interpersonal, sino que también genera vínculos de confianza, empatía y sentido de pertenencia dentro del grupo laboral.

De esta manera, la caminata trasciende el plano físico para convertirse en un **espacio de encuentro humano**, donde la movilidad corporal y el diálogo reflexivo se articulan como un medio integral para mejorar tanto la salud como la cohesión social de la comunidad universitaria.

SEMANA 2

Se realizaron encuestas al finalizar la actividad de las caminatas donde la primera semana se obtuvieron 64 respuestas y se recopilaron solamente las participaciones de nuevos participantes obteniendo ahora 104 participaciones

[← Volver a las preguntas](#)

Información general sobre respuestas Activo

Respuestas	Puntuación media	Tiempo promedio
104	0	02:16

1. NUMERO DE CUENTA (0 punto)

104 Respuestas

Resuestas más recientes

- "715285"
- "1157"
- "165879"
- ...

2. Nombre Completo (0 punto)

104 Respuestas

Resuestas más recientes

- "HERRERA LÓPEZ ELIZABETH"
- "RIVERA LUCERO MARCIA AMPARO"
- "ROJAS GONZÁLEZ GRACIELA"
- ...

Conclusiones y acciones

Cuestionario Caminatas Reflexivas y Activas

MENDOZA MENDOZA JOSE ROBERTO

Análisis > Documentos

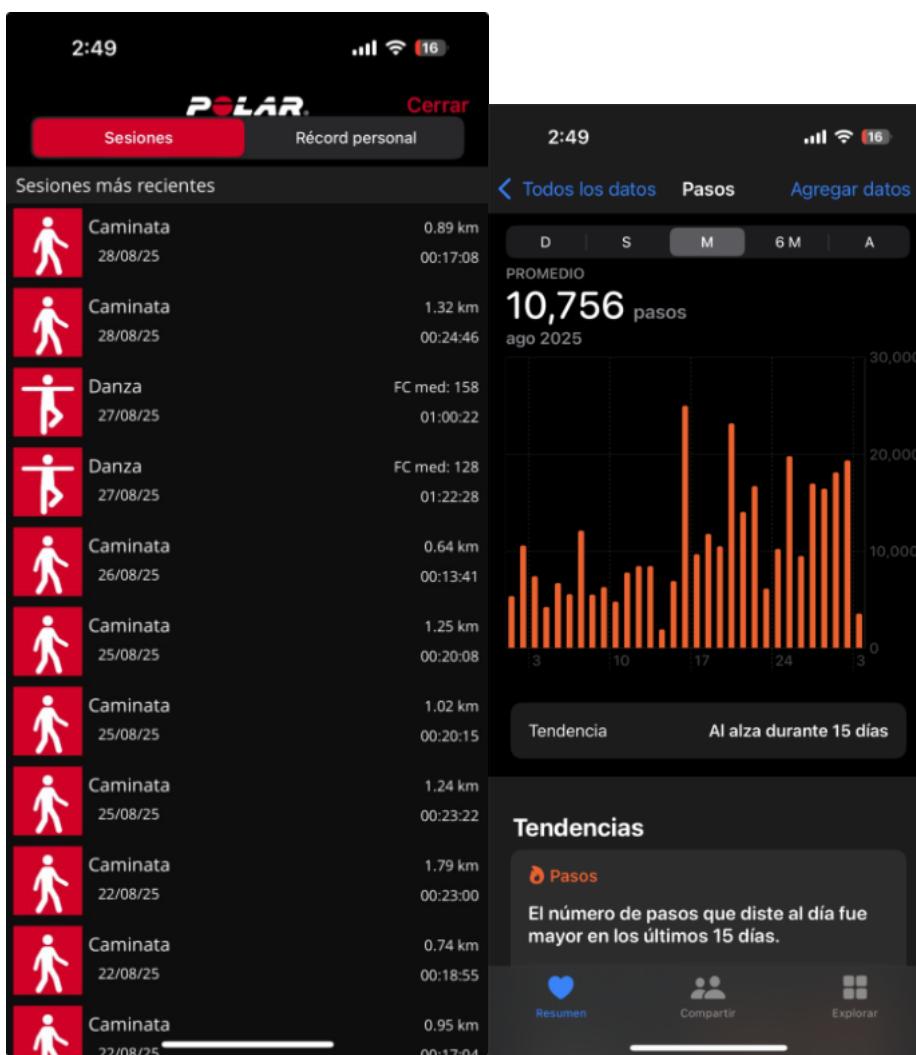
[Cuestionario Caminatas Ref...](#)

[Revisar respuestas](#)

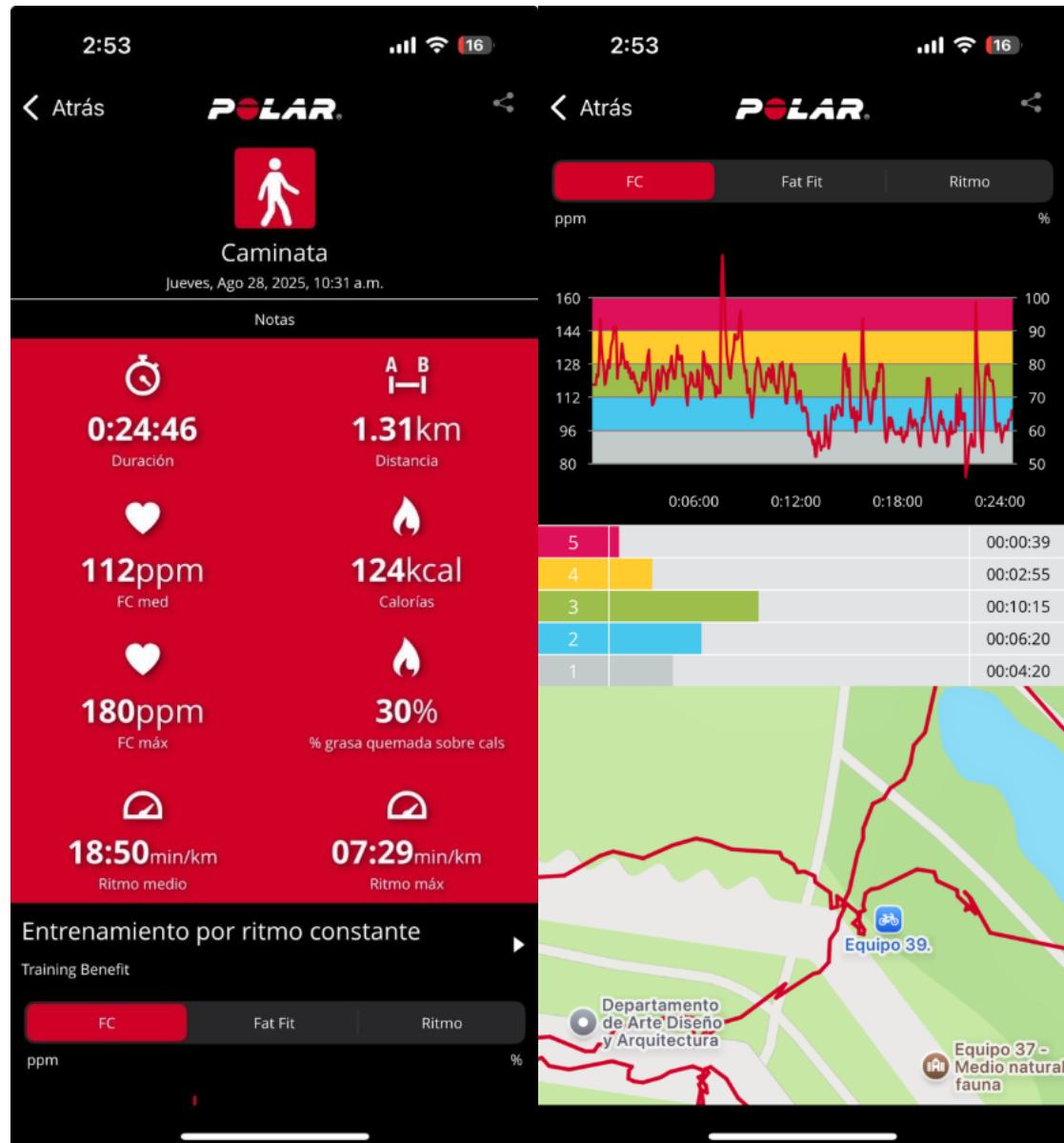
[Publicar puntuaciones](#)

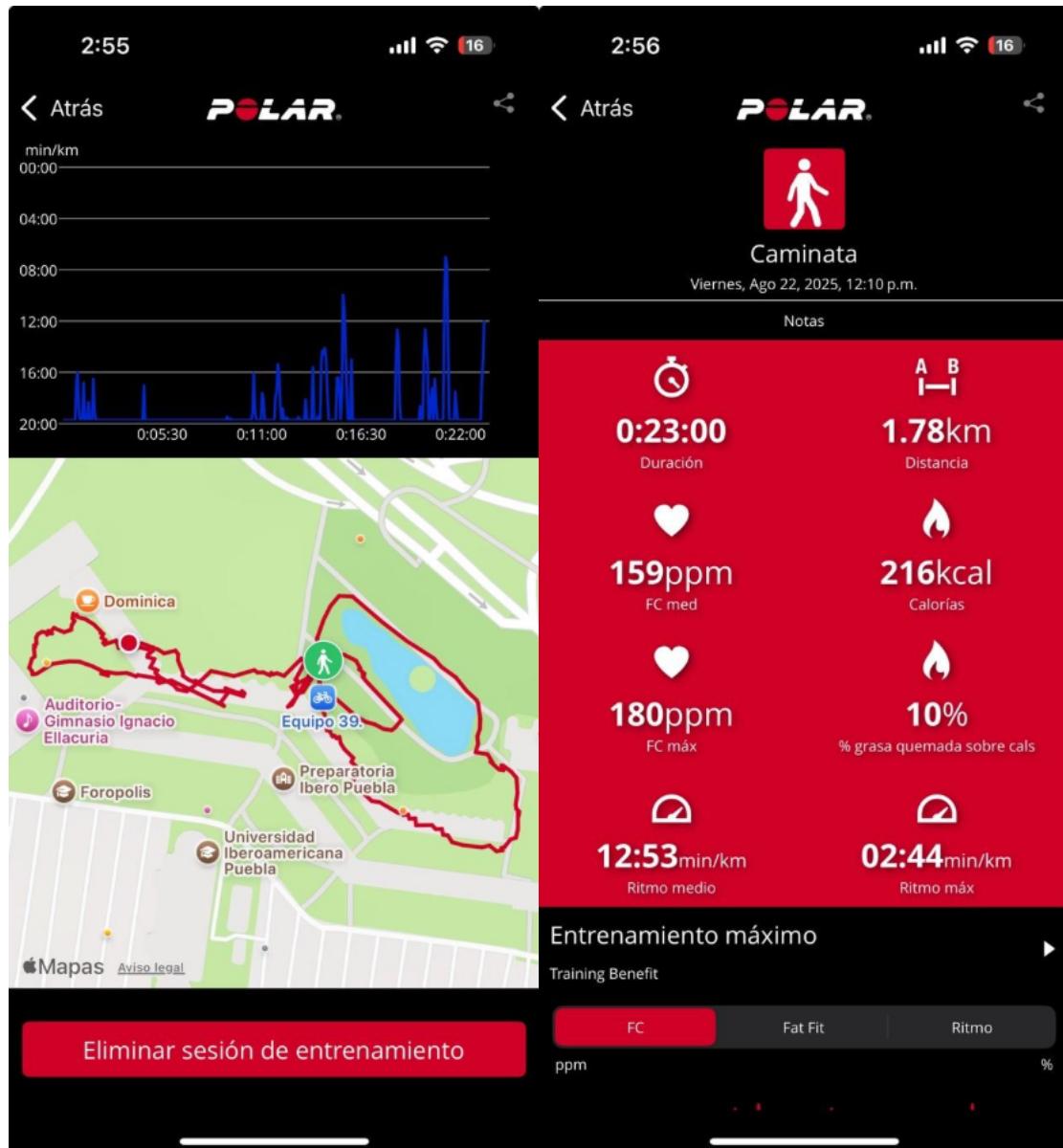
Queremos hacerle dos preguntas. X

Nos encantaría recibir sus comentarios sobre la apertura de resultados en Excel.



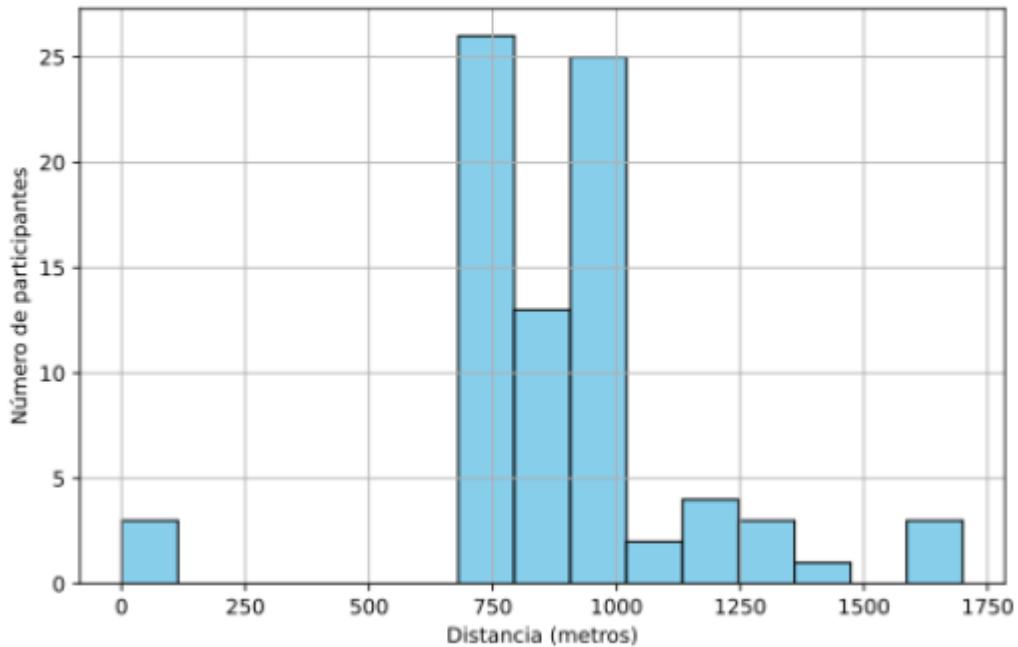
Se ha detectado la alza promedio durante estas dos semanas en las caminatas



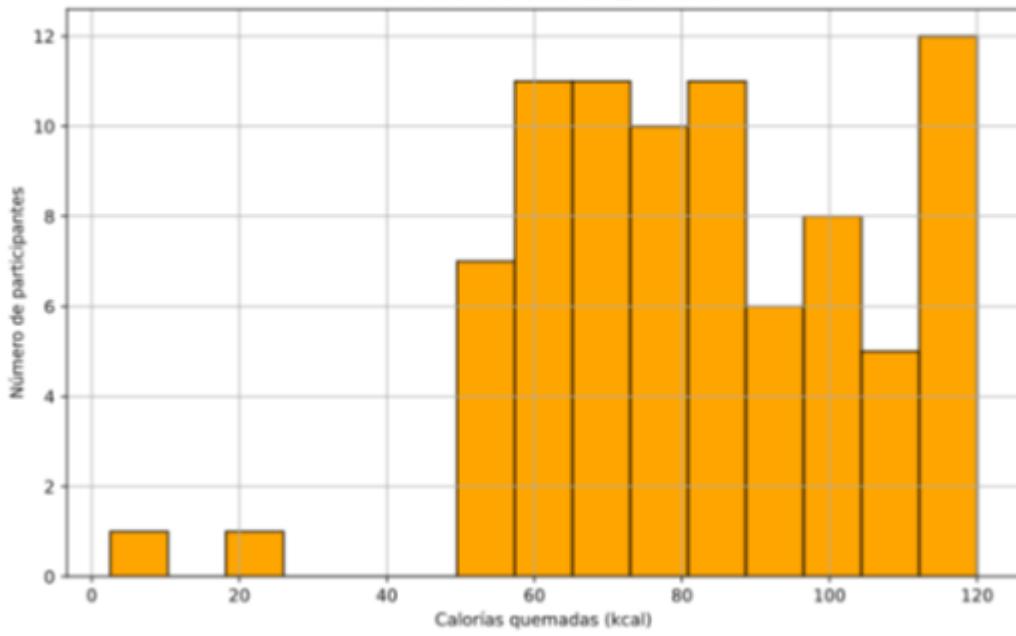


El promedio de las camintas ha sido el siguiente

Distribución de Distancias Recorridas



Distribución de Calorías Quemadas



Mapa de las áreas que han participado en esta actividad



☀ Percepción General

La mayoría expresó que les gustó mucho la actividad.

Se sintieron bien, relajados, activos y felices.

Fue vista como una pausa necesaria en la rutina laboral.

➤ Aspectos Positivos

Caminar, tomar el sol y respirar aire fresco fueron muy valorados.

La actividad permitió reflexionar, convivir y conocer mejor a los compañeros.

Se destacó el impacto positivo en la circulación, mente y estado de ánimo.

➡ Sugerencias para Mejorar

Hacerla más seguido (varios mencionaron que debería repetirse más de una vez por semana).

Caminar a un ritmo más rápido o con un ritmo establecido.

Recorridos más largos y mayor duración.

Menos preguntas en el cuestionario.

Unir a más compañeros durante el recorrido.

💬 Comentarios Especiales

Algunos compartieron historias personales durante la caminata.

Se valoró el enfoque del tema “SOMOS” y las preguntas para reflexionar.

Se mencionó el calor como un pequeño inconveniente.

REFLEXIÓN FINAL

Las dinámicas implementadas, basadas en preguntas que fomentan la reflexión y la apertura, han demostrado ser altamente efectivas para generar conversaciones significativas entre los participantes. Al inicio, se observó cierta resistencia natural, típica cuando se introducen actividades de introspección en grupos de trabajo. Sin embargo, a medida que un participante se abría y compartía sus pensamientos, emociones o experiencias, se generó un efecto de contagio positivo: los demás comenzaron a expresarse con mayor libertad y sinceridad, llevando las conversaciones a un nivel profundo y difícil de interrumpir.

Los temas abordados como recuerdos valiosos, gratitud, apreciación de la vida personal y profesional, relaciones interpersonales, aspiraciones a futuro y reconocimiento de fortalezas propias y de los compañeros han permitido que los participantes reflexionen sobre su bienestar integral, desarrollen empatía y fortalezcan vínculos dentro del grupo. Además, el reconocimiento explícito hacia el instructor, valorando su creatividad, liderazgo, paciencia, motivación y energía, refuerza el clima positivo y el respeto mutuo dentro de la dinámica.

En términos de impacto, la actividad no solo ha promovido la expresión abierta y la confianza, sino que también ha generado un ambiente de cohesión y motivación, donde los participantes se sienten escuchados y valorados. Este tipo de ejercicios contribuye significativamente al bienestar emocional, a la construcción de relaciones saludables y al fortalecimiento de la cultura organizacional, al tiempo que potencia habilidades blandas como la comunicación, la empatía y la valoración del esfuerzo ajeno.

Conclusión: Las actividades de preguntas y conversaciones reflexivas constituyen una herramienta poderosa para fomentar la conexión interpersonal, la introspección y el bienestar general, promoviendo un entorno laboral más armonioso, participativo y consciente.

Mentimeter

Valoración de las caminatas

Me gusta caminar / Me gustó caminar.

Me gustó saber cuánto caminamos y en qué tiempo.

Me gustó convivir fuera del área de trabajo.

Me gustaron las preguntas para reflexionar.

Me encantaron las preguntas y conocer las historias de los compañeros.

Me gusta salir del espacio y reflexionar con los compañeros.

Muy edificante, nos falta espacio para seguir avanzando.

Me gusta, es una perfecta actividad para integrarse y sentir un ambiente de unión y empatía.



Mentimeter

Valoración de las caminatas

Me sentí muy bien. Hacerlas más seguido.

Me ayudó a despejarme y moverme de mi asiento.

Me sentí liberada / cómoda / contenta / emocionada.

Muy buena actividad, pudimos hacer una pausa, reflexionar, caminar y activar la circulación.

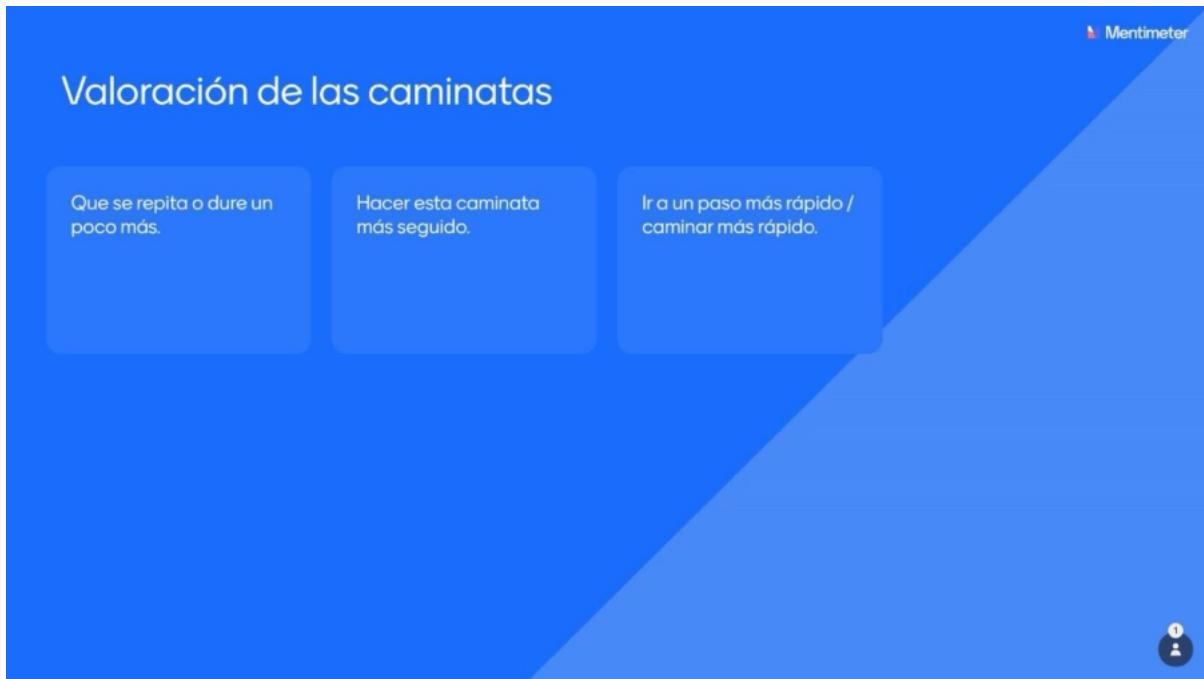
Me encantó. Es una pausa necesaria en el día a día.

Me parece un gran proyecto porque nos hace olvidar un tiempo la vida laboral para concentrarnos en nuestra vida personal.

Me encantó tomar el sol y caminar.

Estuve bien caminar, estirarnos un poco y respirar aire fresco.





Mentimeter

Valoración de las caminatas

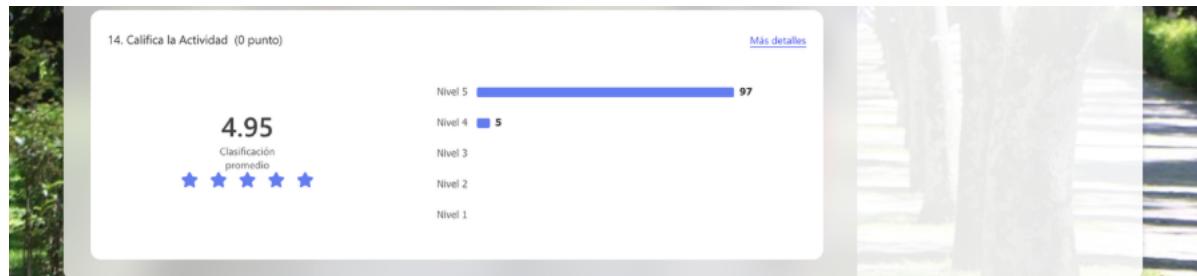
Que se repita o dure un poco más.

Hacer esta caminata más seguido.

Ir a un paso más rápido / caminar más rápido.

Por ultimo las votaciones de valoración de la actividad

La tendencia ha sido gratificante en este proyecto se valoran mucho estas retroalimentaciones para pode mejorar nuestras actividades



REPORTE DE ACTIVIDADES SEMANA 3

Se realizaron caminatas por última semana se han realizado cambios en las preguntas para seguir conectando con los compañeros y que puedan conocer tanto a sus compañeros como a ellos mismos con preguntas que ayudan a contar una historia a desenvolverse y mostrar su vida a los demás compartir reflexiones, compartir vivencias, y como algunas decisiones cambiaron sus vidas, se volvió bastante interesante y dio fruto a conocer los intereses de los compañeros, sus gustos y sueños

Se siguieron monitoreando las caminatas ahora con un poco más de escaleras para cambiar el ritmo y se obtuvieron muy similares resultados, aunque algunos presentaban un poco de dificultad para recuperarse al subir algunos pisos, aun así agradecieron la

actividad y se dan cuenta de lo importante que es moverse y no perder la condición física.

SEMANA 4 DOMINO DOBLE 12 TREN MEXICANO

JUSTIFICACIÓN

Jugar dominó tiene múltiples beneficios, como la estimulación cognitiva (memoria, atención, pensamiento lógico), el desarrollo de habilidades sociales (comunicación, paciencia, respeto por los turnos), la mejora de la psicomotricidad y la coordinación oculo-manual, y el fomento de la creatividad y la resolución de problemas. Además, es un juego accesible para todas las edades, ideal para disfrutar en familia y reducir la ansiedad, manteniendo la mente activa y ágil.



Beneficios cognitivos:

- **Estimula la memoria y la atención:**

El juego requiere recordar las fichas jugadas y planificar estrategias, mejorando la capacidad de concentración.

- **Fomenta el pensamiento lógico y matemático:**

Implica contar puntos, reconocer secuencias numéricas y resolver problemas de manera lógica.

- **Promueve la creatividad:**

Permite idear nuevas soluciones y estrategias para ganar el juego.

- **Mejora la percepción visual:**

Al observar las fichas y las jugadas de los oponentes, se fortalece esta habilidad.

- **Mantiene la agilidad mental:**

Es un ejercicio que mantiene el cerebro activo y puede ser útil para ralentizar el deterioro cognitivo, como se ve en terapias para el Alzheimer.



Beneficios sociales y emocionales:

- **Mejora las habilidades sociales:** Fomenta la comunicación, la interacción con otros jugadores y el intercambio grupal.

- **Desarrolla la paciencia y el control de las emociones:** Es necesario esperar el turno, controlar la frustración al perder y la alegría al ganar.
- **Fomenta el respeto por los demás:** Se aprende a compartir y a ceder el turno.

Otros beneficios:

- **Mejora la psicomotricidad:**

La acción de colocar las fichas correctamente en su sitio durante el juego desarrolla la motricidad fina y la coordinación.

- **Es un juego familiar y accesible:**

Las reglas son fáciles de comprender, lo que lo hace ideal para ser practicado por personas de todas las edades, fortaleciendo los lazos familiares.



OPINIONES DE LA COMUNIDAD:

- Muy interesante no lo conocía
- Muy estratégico
- De los mejores juegos que ha traído el profesor
- Queremos repetirlo
- Lo quiero para jugar con mi familia
- Me gusto para desconectarme del trabajo
- Gracias Jose por tu creatividad y traer actividades novedosas
- Me encanto, estuve super padre el domino
- Ya lo conocía y algunas reglas no las conocía
- Entretenido

SEMANA 5 BADMINTON PORTATIL

JUSTIFICACIÓN

El bádminton portátil es una excelente opción para fomentar la actividad física en espacios limitados, como oficinas, patios pequeños o salones. Esta actividad no solo promueve el ejercicio físico, sino que también mejora la coordinación, la agilidad y el trabajo en equipo. Durante la pausa activa, se logró el objetivo de reducir el estrés laboral, promover la convivencia y activar el cuerpo de manera divertida y accesible.

OBSERVACIONES

EN esta actividad si hizo falta un poco de práctica y dominio de la coordinación óculo manual ya que les costo a los participantes dominar el golpeo preciso pero aun asi lo disfrutaron al igual un obstaculo en algunas areas era que se atoraban los gallitos en los arboles



Beneficios físicos y cognitivos:

- **Mejora la coordinación óculo-manual:**
- Golpear el volante requiere precisión y sincronización entre la vista y el movimiento de las manos.
- **Estimula la agilidad y los reflejos:**

Los movimientos rápidos y los cambios de dirección ayudan a desarrollar reflejos y velocidad de reacción.

- **Promueve la actividad cardiovascular:**

Aunque se juega en espacios reducidos, el movimiento constante activa el sistema circulatorio.

- **Estimula la concentración y la estrategia:**

Los jugadores deben anticipar los movimientos del oponente y planear sus respuestas.

Beneficios sociales y emocionales:

- **Fomenta el trabajo en equipo:**

Al jugar en parejas o grupos, se refuerzan los lazos entre compañeros.

- **Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo:**

El juego dinámico y divertido ayuda a liberar tensiones acumuladas.

- **Promueve la inclusión:**

Es una actividad accesible para personas de diferentes edades y niveles de habilidad.

- **Desarrolla la comunicación:**

Los participantes interactúan constantemente, lo que mejora la expresión y el entendimiento mutuo.

Opiniones de la comunidad:

- “Muy divertido, no sabía que se podía jugar en espacios tan pequeños.”
- “Me ayudó a moverme y despejarme del trabajo.”
- “Excelente actividad para romper la rutina.”
- “Quiero repetirlo, fue muy dinámico.”
- “Gracias por traer algo diferente y fácil de implementar.”
- “Me encantó, me sentí como en el recreo.”
- “No sabía jugar, pero fue fácil aprender.”
- “Ideal para jugar con mis hijos en casa.”

SEMANA 6 MINI VOLEIBOL

JUSTIFICACIÓN

El mini voleibol es una excelente opción para implementar como pausa activa en el entorno laboral, ya que se adapta perfectamente a espacios reducidos como oficinas, pasillos o áreas comunes. A diferencia del voleibol tradicional, esta modalidad utiliza un balón más ligero y una red de menor altura, lo que permite que personas de todas las edades y niveles de condición física puedan participar sin riesgo de lesiones. Durante la pausa activa, se logró el objetivo de activar el cuerpo de manera divertida, mejorar la coordinación y promover la convivencia entre compañeros de diferentes áreas. El mini voleibol no solo ofrece beneficios físicos inmediatos, sino que también genera un ambiente de camaradería y reduce el estrés acumulado durante la jornada laboral, contribuyendo así al bienestar integral de los participantes.



BENEFICIOS FÍSICOS Y COGNITIVOS:

- Mejora la coordinación óculo-manual:

Golpear el volante requiere precisión y sincronización entre la vista y el movimiento de las manos.

- Estimula la agilidad y los reflejos:

Los movimientos rápidos y los cambios de dirección ayudan a desarrollar reflejos y velocidad de reacción.

- Promueve la actividad cardiovascular:

Aunque se juega en espacios reducidos, el movimiento constante activa el sistema circulatorio.

- Estimula la concentración y la estrategia:

Los jugadores deben anticipar los movimientos del oponente y planear sus respuestas.

- Fortalece la musculatura de brazos y piernas:

Los saltos, desplazamientos laterales y golpes repetitivos tonifican diferentes grupos musculares.

- Mejora el equilibrio y la estabilidad:

Los constantes ajustes posturales durante el juego desarrollan el control corporal.

BENEFICIOS SOCIALES Y EMOCIONALES:

- Fomenta el trabajo en equipo:

Al jugar en parejas o grupos, se refuerzan los lazos entre compañeros.

- Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo:

El juego dinámico y divertido ayuda a liberar tensiones acumuladas.

- Promueve la inclusión:

Es una actividad accesible para personas de diferentes edades y niveles de habilidad.

- Desarrolla la comunicación:

Los participantes interactúan constantemente, lo que mejora la expresión y el entendimiento mutuo.

- Genera sentido de pertenencia:

Compartir una actividad lúdica fortalece las relaciones interpersonales en el ambiente laboral.

- Estimula la competencia sana:

El formato de juego permite experimentar el desafío de manera positiva, sin presión excesiva.

OPINIONES DE LA COMUNIDAD:

- "Muy divertido, no sabía que se podía jugar en espacios tan pequeños."
- "Me ayudó a moverme y despejarme del trabajo."
- "Excelente actividad para romper la rutina."
- "Quiero repetirlo, fue muy dinámico."
- "Gracias por traer algo diferente y fácil de implementar."
- "Me encantó, me sentí como en el recreo."
- "No sabía jugar, pero fue fácil aprender."
- "Ideal para jugar con mis hijos en casa."
- "Me gustó que todos pudimos participar sin importar el nivel."
- "Fue refrescante tener una pausa tan activa y entretenida."

SEMANA 7 TACO GATO CABRA QUESO PIZZA

Justificación

Taco Gato Cabra Queso Pizza es un juego de cartas dinámico y divertido que resulta ideal para implementar como pausa activa en el ambiente laboral. Este juego combina rapidez mental, coordinación y atención plena, lo que lo convierte en una herramienta efectiva para activar el cerebro y romper con la rutina laboral. A diferencia de actividades físicas más demandantes, esta pausa activa permite la participación de todos los colaboradores independientemente de su condición física, ya que se centra en la agilidad mental y los reflejos. Durante la sesión, se logró crear un ambiente de camaradería y risas, donde los participantes pudieron desconectar del estrés laboral mientras ejercitaban habilidades cognitivas como la memoria, la atención y la velocidad de reacción. El objetivo principal fue promover la convivencia, reducir la tensión acumulada y estimular la concentración de manera lúdica.



BENEFICIOS FÍSICOS Y COGNITIVOS:

Mejora la velocidad de reacción:

El juego requiere respuestas rápidas ante estímulos visuales, lo que desarrolla reflejos ágiles.

Estimula la atención y concentración:

Los jugadores deben mantener la atención constante en las cartas y las acciones de los demás participantes.

Fortalece la memoria a corto plazo:

Recordar las palabras específicas y el momento adecuado para golpear las cartas ejercita la memoria operativa.

Desarrolla la coordinación óculo-manual:

La sincronización entre lo que se ve y la respuesta motora de golpear las cartas mejora esta habilidad.

Promueve la agilidad mental:

Los cambios rápidos en las reglas y las cartas especiales mantienen el cerebro activo y flexible.

Reduce la fatiga mental:

Al ser una actividad lúdica, permite un descanso activo del trabajo cognitivo pesado, revitalizando la mente.

BENEFICIOS SOCIALES Y EMOCIONALES:

Fomenta la interacción social:

El formato grupal del juego genera conversaciones, risas y conexiones entre compañeros de diferentes áreas.

Reduce el estrés y la ansiedad:

La diversión y las risas provocadas por el juego liberan endorfinas que mejoran el estado de ánimo.

Promueve la competencia sana:

El juego permite experimentar la emoción de la competencia de forma ligera y sin presión excesiva.

Desarrolla la tolerancia a la frustración:

Cometer errores y perder rondas enseña a manejar la frustración de manera positiva.

Genera un ambiente de inclusión:

Es una actividad accesible donde todos pueden participar sin necesidad de habilidades previas.

Fortalece vínculos laborales:

Compartir momentos de diversión crea lazos más fuertes entre los miembros del equipo.

Estimula la comunicación:

Las interacciones durante el juego mejoran la expresión verbal y no verbal entre participantes.

OPINIONES DE LA COMUNIDAD:

"Muy divertido, me encantó la dinámica del juego."

"Me reí mucho, no esperaba que fuera tan entretenido."

"Excelente para despejar la mente después de estar tanto tiempo frente a la computadora."

"Me gustó que todos pudimos participar, es muy fácil de aprender."

"Quiero seguir jugando, fue muy dinámico."

SEMANA 8 ENTREGA DE PREMIOS A COLABORADORES Y ACTIVIDAD THAT'S NOT A HAT

En la semana 8 se llevó a cabo una sesión especial que combinó dos actividades complementarias: la entrega de premios a colaboradores destacados por su trabajo en equipo mediante el videojuego Mario Party, y posteriormente una pausa activa con el juego de mesa That's Not a Hat.

En Mario Party, la misión consistió en completar un recorrido de 5000 metros venciendo objetivos y mini retos, donde resultó fundamental la cooperación, comunicación y coordinación entre los participantes. Los jugadores debían ponerse de acuerdo en estrategias y trabajar en equipo para alcanzar la meta común, lo que permitió reconocer y premiar a aquellos colaboradores que demostraron las mejores habilidades de trabajo colaborativo.

Posteriormente, se implementó el juego That's Not a Hat, una actividad lúdica centrada en la memoria y la atención, que complementó perfectamente la experiencia al ofrecer un reto mental diferente y divertido.



THAT'S NOT A HAT

JUSTIFICACIÓN

That's Not a Hat es un juego de cartas innovador y minimalista que se basa en la memoria, la atención y la capacidad de improvisación. Este juego resulta ideal como pausa activa porque ejercita funciones cognitivas clave de manera entretenida y accesible. La dinámica es simple: los jugadores deben recordar y pasar objetos representados en cartas, pero la peculiaridad del juego radica en que las cartas se voltean boca abajo, obligando a los

participantes a confiar en su memoria y, cuando fallan, a improvisar con confianza. Esta mecánica genera momentos de humor y sorpresa que rompen con la tensión laboral. Durante la pausa activa, se logró que los participantes ejercitaran su memoria de trabajo, mejoraran su capacidad de concentración y disfrutaran de un ambiente relajado y divertido,



BENEFICIOS FÍSICOS Y COGNITIVOS:

- Fortalece la memoria a corto plazo:

Los jugadores deben recordar qué objeto tiene cada carta cuando están boca abajo, ejercitando intensamente la memoria operativa.

- Mejora la capacidad de atención:

Mantener el seguimiento de múltiples cartas y jugadores requiere concentración sostenida.

- Desarrolla habilidades de improvisación:

Cuando la memoria falla, los jugadores deben improvisar con creatividad y confianza, estimulando el pensamiento rápido.

- Estimula la flexibilidad cognitiva:

Adaptarse a situaciones cambiantes y errores propios o ajenos desarrolla la capacidad de ajuste mental.

- Promueve la agilidad mental:

La velocidad del juego y las decisiones rápidas mantienen el cerebro activo y alerta.

- Reduce la fatiga mental:

Al ser una actividad lúdica ligera, permite un descanso activo que revitaliza las funciones cognitivas.



BENEFICIOS SOCIALES Y EMOCIONALES:

- Fomenta la comunicación:

El intercambio de cartas y objetos requiere interacción constante entre los participantes.

- Genera risas y diversión:

Los errores y confusiones provocan momentos de humor genuino que alivian el estrés.

- Desarrolla la confianza:

Los jugadores deben confiar en sus propias afirmaciones, incluso cuando no están seguros, lo que fortalece la autoconfianza.

- Promueve la aceptación del error:

El juego normaliza equivocarse, enseñando a manejar los fallos con humor y ligereza.

- Fortalece vínculos laborales:

Compartir experiencias divertidas crea conexiones más fuertes entre compañeros.

- Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo:

La naturaleza ligera y humorística del juego libera tensiones acumuladas.

- Estimula la empatía:

Ver que todos cometan errores crea un ambiente de comprensión mutua.

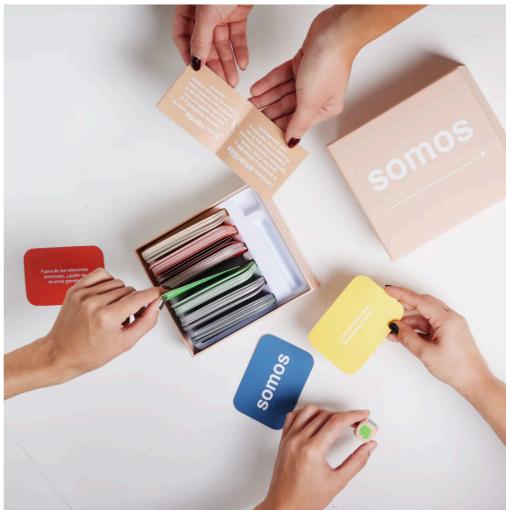


OPINIONES DE LA COMUNIDAD:

- "That's Not a Hat es genial, me reí mucho con los errores."
- "Excelente combinación de actividades, una más estratégica y otra más divertida."
- "That's Not a Hat parece simple pero realmente ejercita la memoria."
- "Los premios motivaron mucho al equipo a colaborar mejor."

SEMANA 9 ACTIVIDAD ABRACEMOS TODO LO QUE SOMOS

El “Juego de Tarjetas somos” está diseñado para generar conversaciones profundas y mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y el autoconocimiento. Aprobado por psicólogos y apto para todas las edades, permite crear espacios seguros donde se fomenta la confianza, la empatía y la comunicación honesta.



Beneficios Físicos y Cognitivos

- Promueve pausas activas saludables al separar unos minutos del trabajo o estudio para participar en la dinámica del juego.
- Al leer, reflexionar y responder preguntas, se ejercita la memoria, la atención y la flexibilidad cognitiva.
- Las dinámicas de discusión desarrollan el pensamiento crítico y la capacidad para argumentar y comprender distintas perspectivas.

- Manipular los materiales (dado, tarjetas) representa una micro-pausa física que rompe con la rutina sedentaria, ayudando a la relajación muscular.

Beneficios Sociales y Emocionales

- Fortalece vínculos y relaciones significativas al explorar diferentes aspectos personales y de grupo mediante temas variados.
- Promueve la empatía y la escucha activa, al requerir que los participantes respondan en voz alta y el resto escuche atentamente.
- Fomenta la confianza y la vulnerabilidad al abrir un espacio seguro donde los participantes pueden expresarse sin juicios.
- Ayuda a manejar emociones, compartir experiencias y validar sentimientos propios y ajenos.
- Puede ser útil para cohesionar grupos, resolver conflictos y crear un sentido de comunidad o pertenencia.

OPINIONES DE LA COMUNIDAD

- Recomendado por participantes por su facilidad de uso y la calidad de las preguntas, que estimulan la autoreflexión y la sinceridad.
- Ha sido calificado como una herramienta que transforma la calidad del ambiente grupal, haciendo más humanas y cercanas las interacciones.

SEMANA 10 JUEGO DE MESA EXPLODING KITTENS

JUSTIFICACION

Exploding Kittens es un juego de cartas estratégico, rápido y altamente entretenido que resulta ideal como pausa activa en el ambiente laboral. Este juego combina elementos de suerte, estrategia, memoria y toma de decisiones bajo presión, lo que lo convierte en una excelente herramienta para ejercitarse en múltiples funciones cognitivas mientras se disfruta de un ambiente relajado y divertido. La mecánica del juego es simple pero adictiva: los jugadores deben evitar robar las cartas de "gatitos explosivos" mientras utilizan diversas cartas de acción para protegerse, atacar a otros jugadores o manipular el mazo a su favor. Durante la pausa activa, se logró crear un ambiente de sana competencia, risas genuinas y desconexión del estrés laboral. Los participantes ejercitaron habilidades como el pensamiento estratégico, la anticipación de movimientos ajenos y la gestión del riesgo, todo mientras fortalecían sus relaciones interpersonales en un contexto lúdico y libre de presión.



BENEFICIOS FÍSICOS Y COGNITIVOS:

- Desarrolla el pensamiento estratégico:

Los jugadores deben planear sus movimientos considerando las probabilidades y las cartas disponibles.

- Mejora la toma de decisiones bajo presión:

Decidir cuándo usar cartas defensivas o arriesgarse a robar del mazo ejercita la capacidad de decidir rápidamente.

- Estimula la memoria y atención:

Recordar qué cartas han sido jugadas y cuántos "gatitos explosivos" quedan en el mazo requiere concentración constante.

- Fortalece la capacidad de análisis:

Evaluando las acciones de los oponentes y predecir sus estrategias desarrolla el pensamiento analítico.

- Promueve la flexibilidad cognitiva:

Adaptarse a situaciones cambiantes y ajustar estrategias según las cartas recibidas estimula la adaptabilidad mental.

- Reduce la fatiga mental:

Al ser una actividad lúdica y entretenida, permite un descanso activo que revitaliza las funciones cognitivas.

- Ejercita la gestión del riesgo:

Evaluando probabilidades y decidir cuándo tomar riesgos calculados desarrolla habilidades de evaluación de riesgo.

BENEFICIOS SOCIALES Y EMOCIONALES:

- Fomenta la interacción social:

El formato grupal y las cartas de interacción directa generan conversaciones y conexiones entre participantes.

- Genera risas y diversión:

El humor absurdo del juego y las situaciones inesperadas provocan momentos de risa genuina.

- Promueve la competencia sana:

Los jugadores experimentan la emoción de la competencia sin presión excesiva, en un ambiente amigable.

- Desarrolla la tolerancia a la frustración:

Perder por mala suerte o ser eliminado enseña a manejar la frustración con humor.

- Reduce el estrés laboral:

La naturaleza lúdica y absurda del juego permite desconectar completamente de las preocupaciones del trabajo.

- Fortalece vínculos entre compañeros:

Compartir experiencias divertidas y momentos de tensión cómica crea lazos más fuertes en el equipo.

- Estimula la empatía:

Ver a todos experimentar las mismas emociones (nerviosismo, alivio, sorpresa) genera comprensión mutua.

- Mejora el estado de ánimo:

La diversión y las risas liberan endorfinas que elevan el ánimo de los participantes.

OPINIONES DE LA COMUNIDAD:

- "Super divertido, me encantó la tensión de no saber qué carta va a salir."
- "Las ilustraciones son muy graciosas, me reí mucho."
- "Excelente para despejar la mente de manera entretenida."
- "Me gustó la combinación de suerte y estrategia."

SEMANA 11 PING PONG CON TABLAS DE OFICINA

JUSTIFICACIÓN

Esta actividad surgió como una adaptación creativa e innovadora del ping pong tradicional, utilizando recursos disponibles en la oficina para crear una experiencia lúdica única. Al combinar la red de badminton portátil que ya se había utilizado en semanas anteriores, pelotitas de ping pong y tablas con clip de oficina como paletas improvisadas, se logró crear un juego que resultó altamente entretenido y accesible para todos los participantes. La superficie amplia de las tablas con clip proporcionó mayor área de contacto que una raqueta convencional, facilitando los rallies y permitiendo que incluso personas sin experiencia previa pudieran participar activamente. Esta pausa activa demostró que la creatividad y el ingenio son herramientas fundamentales para implementar actividades físicas en el entorno laboral sin necesidad de equipamiento costoso o especializado. Durante la sesión, se logró promover la actividad física, mejorar la coordinación óculo-manual, generar risas y fortalecer las relaciones entre compañeros, todo mientras se utilizaban materiales cotidianos de manera innovadora.



BENEFICIOS FÍSICOS Y COGNITIVOS:

- Mejora la coordinación óculo-manual:

Golpear la pelota con las tablas requiere sincronización precisa entre la vista y los movimientos de las manos.

- Estimula los reflejos y la agilidad:

Los movimientos rápidos necesarios para responder a la pelota desarrollan la velocidad de reacción.

- Promueve la actividad cardiovascular ligera:

Los desplazamientos constantes y la actividad continua elevan moderadamente la frecuencia cardíaca.

- Fortalece la musculatura de brazos y hombros:

Los movimientos repetitivos de golpeo tonifican los músculos del tren superior.

- Desarrolla la percepción espacial:

Calcular distancias, trayectorias y velocidades ejercita la percepción visual-espacial.

- Estimula la concentración:

Seguir la pelota y anticipar su trayectoria requiere atención sostenida.

- Fomenta la creatividad y adaptabilidad:

Usar materiales no convencionales estimula el pensamiento creativo y la capacidad de improvisación.

BENEFICIOS SOCIALES Y EMOCIONALES:

- Fomenta el trabajo en equipo:

Jugar en parejas requiere coordinación y comunicación entre compañeros.

- Genera diversión y risas:

La novedad del uso de tablas de oficina como paletas crea situaciones cómicas y espontáneas.

- Reduce el estrés laboral:

La actividad física combinada con diversión ayuda a liberar tensiones acumuladas.

- Promueve la inclusión:

La facilidad de uso de las tablas permite que todos participen sin importar su nivel de habilidad.

- Fortalece vínculos interpersonales:

Compartir una actividad innovadora y divertida crea recuerdos compartidos y lazos más fuertes.

- Estimula la creatividad grupal:

Ver cómo se pueden usar materiales cotidianos de formas innovadoras inspira pensamiento creativo.

- Mejora el estado de ánimo:

La combinación de ejercicio, novedad y diversión eleva el ánimo de los participantes.

- Desarrolla la tolerancia a la frustración:

Aprender a usar un implemento no convencional requiere paciencia y persistencia.

OPINIONES DE LA COMUNIDAD:

- "¡Qué idea tan creativa! Nunca pensé que se podría jugar ping pong con tablas de oficina."
- "Me encantó, fue muy divertido y diferente a todo lo que habíamos hecho."
- "Las tablas funcionan sorprendentemente bien, es más fácil que con raquetas normales."
- "Excelente forma de reutilizar materiales que ya teníamos."

SEMANA 12 JUEGO DE MESA FANTASMA BLITZ



JUSTIFICACIÓN

Fantasma Blitz es un juego de cartas de rapidez mental y agudeza visual que resulta excepcionalmente efectivo como pausa activa en el entorno laboral. Este juego ejercita intensamente funciones cognitivas superiores como la atención selectiva, la inhibición de respuestas automáticas y la flexibilidad mental, todo en un formato dinámico y entretenido que mantiene a los participantes completamente comprometidos. La mecánica del juego es ingeniosa: cada carta muestra objetos de colores que pueden coincidir o no con cinco piezas físicas (fantasma blanco, botella verde, ratón gris, libro azul y silla roja). Los jugadores deben agarrar rápidamente el objeto correcto según reglas específicas que requieren pensar de manera contraintuitiva, lo que desafía y estimula el cerebro de forma única. Durante la pausa activa, se logró crear un ambiente de concentración intensa mezclada con risas y sorpresa, donde los participantes ejercitaron habilidades cognitivas críticas mientras se desconectaban del trabajo rutinario. Este juego es ideal para activar la mente, mejorar la velocidad de procesamiento mental y fortalecer la capacidad de atención en un formato accesible y altamente divertido.

BENEFICIOS FÍSICOS Y COGNITIVOS:

- Mejora la velocidad de procesamiento cognitivo:

El juego requiere analizar información visual y tomar decisiones en fracciones de segundo.

- Desarrolla la atención selectiva:

Los jugadores deben filtrar información relevante e irrelevante mientras mantienen la concentración en múltiples elementos.

- Fortalece la inhibición de respuestas automáticas:

Resistir la tentación de agarrar el objeto obvio cuando las reglas indican lo contrario ejercita el control inhibitorio.

- Estimula la flexibilidad cognitiva:

Alternar entre diferentes reglas según las cartas desarrolla la capacidad de cambiar estrategias mentales rápidamente.

- Mejora la coordinación oculo-manual:

La sincronización entre identificar el objeto correcto y agarrarlo físicamente ejercita esta habilidad crucial.

- Desarrolla los reflejos:

La naturaleza competitiva del juego requiere reacciones físicas inmediatas.

- Fortalece la memoria de trabajo:

Mantener las reglas del juego activas en la mente mientras se procesan las cartas ejercita la memoria operativa.

- Reduce la fatiga mental:

Aunque es cognitivamente demandante, el formato lúdico proporciona un tipo diferente de estimulación que revitaliza.

BENEFICIOS SOCIALES Y EMOCIONALES:

- Genera momentos de diversión intensa:

Los errores cómicos y las jugadas inesperadas provocan risas genuinas y espontáneas.

- Fomenta la competencia sana:

La naturaleza rápida del juego permite múltiples rondas donde todos tienen oportunidad de ganar.

- Desarrolla la tolerancia a la frustración:

Cometer errores evidentes y ser superado por otros enseña a manejar la frustración con humor.

- Promueve la humildad:

El juego demuestra que la inteligencia puede fallar bajo presión, creando un ambiente de igualdad.

- Reduce el estrés:

La concentración intensa en el juego permite desconectar completamente de preocupaciones laborales.

- Fortalece vínculos entre compañeros:

Compartir momentos de confusión, aciertos y errores crea conexiones emocionales.

- Mejora el estado de ánimo:

La combinación de desafío mental y diversión libera endorfinas que elevan el ánimo.

- Estimula la comunicación:

Las discusiones sobre jugadas y estrategias promueven la interacción verbal.

OPINIONES DE LA COMUNIDAD:

- "¡Qué juego tan adictivo! No es tan fácil como parece."
- "Me encantó, realmente ejercita el cerebro de manera divertida."
- "Me reí mucho viendo cómo todos nos confundíamos."
- "Perfecto para activar la mente después del almuerzo."