

21 mini hábitos para desarrollar tu **Conciencia postural**



*¿Qué tres sencillos ajustes
podrías integrar en tu rutina diaria para mejorar
tu postura y crear un hábito de bienestar a largo plazo?*

1. Establecer recordatorios para corregir la postura:

Usa alarmas o aplicaciones que te avisen cada hora para ajustar tu posición y mantener la pelvis en posición neutral.

2. Alternar entre estar sentado y de pie:

Cambia tu postura cada 30 minutos para evitar tensiones en músculos y articulaciones.

3. Fortalecer el core diariamente:

Realiza ejercicios sencillos como planchas para fortalecer los músculos que soportan la columna.

4. Estirar después de largos periodos sentado:

Haz estiramientos de caderas y espalda para contrarrestar los efectos de estar sentado por mucho tiempo.

5. Mantener los pies apoyados en el suelo:

Mientras estás sentado, asegúrate de que tus pies estén apoyados firmemente en el suelo para evitar una mala alineación de la columna.

6. Usar una silla ergonómica: Elige una silla que apoye la curvatura natural de la columna para mantener una postura saludable.

7. Dormir en posición fetal con una almohada entre las rodillas

Extiende las piernas y acuéstate con una almohada entre las rodillas, puedes permitirte flexionarlas un poco. Este ajuste reduce la flexión de la cadera, promoviendo una posición más neutra de la pelvis y aminorando el desequilibrio muscular. De este modo, aseguras una adecuada alineación articular durante el sueño.

8. Practicar la conciencia corporal:

Antes de dormir o al despertar, dedica unos minutos a notar cómo se siente tu cuerpo y ajusta tu postura.

9. Autoexpresión positiva al revisar la postura:

Cada vez que te corrijas la postura, asocia el acto con una afirmación positiva como "Estoy cuidando mi cuerpo".

10. Realizar pausas activas en el trabajo:

Camina o haz algunos ejercicios de movilidad cada hora para liberar tensiones.

11. Fortalecer los músculos de la espalda:

Los ejercicios de Pilates pueden ser una herramienta efectiva para mejorar y mantener una postura erguida, ya que se enfocan en fortalecer los músculos profundos del core, incluidos los abdominales, los músculos de la espalda y el suelo pélvico.

12. Evitar cruzar las piernas al sentarse:

Esto puede desbalancear tu pelvis y afectar la alineación de la columna.

13. Usar una almohada adecuada para dormir:

Asegúrate de que tu cabeza esté en línea con tu columna al descansar.

14. Mantener la pelvis en posición neutral:

Al estar de pie o sentado, concéntrate en no arquear demasiado la espalda ni inclinar la pelvis hacia adelante o atrás.

15. Hacer ejercicios de flexibilidad:

Yoga o estiramientos suaves al final del día pueden mejorar tu movilidad y postura.

16. Movilizar la columna:

Sentado o de pie, estabiliza la parte inferior de tu cuerpo para mantener la pelvis siempre anclada en el centro. Inhala y, al exhalar, inclina tu caja torácica hacia un lado. Inhala y vuelve al centro; exhala e inclínate hacia el otro lado. Inhala regresando al centro. Ahora, al exhalar, gira desde tu caja torácica hacia atrás; inhala y vuelve al centro, exhala y rota hacia el otro lado. Repite esta secuencia 2 a 3 veces más, coordinando siempre el movimiento con la respiración.

17. Ajustar la altura del escritorio:

Asegúrate de que tu mesa de trabajo esté alineada con tu altura, para evitar encorvarte.

18. Evitar mirar hacia abajo al usar dispositivos:

Mantén tu teléfono o tablet a la altura de los ojos para evitar tensiones en el cuello.

19. Practicar la respiración profunda y con la extensión de tu columna:

Practicar la respiración profunda, en conjunto con la extensión de la columna, puede tener un impacto significativo en la liberación de tensiones acumuladas y en la mejora de la alineación vertebral. Al inhalar profundamente, llenas tus pulmones de aire, lo que naturalmente promueve la expansión de la caja torácica y permite que la columna se alargue, aliviando la presión sobre las vértebras y discos intervertebrales, al exhalar relaja el pecho procurando mantener la columna estirada y el apoyo sobre tu pelvis en posición neutra.

20. Elevaciones de hombros y estiramiento del cuello:

Cada 2 horas aproximadamente, inhala suavemente mientras elevas los hombros hacia las orejas, mantén la posición durante unos segundos y luego suéltalos al exhalar. Complementa esto con un suave estiramiento del cuello: inclina la cabeza hacia un lado al exhalar, inhala para volver al centro y exhala de nuevo al inclinarla hacia el otro lado. Este ejercicio ayuda a liberar la tensión en el trapecio y mejora la alineación de los hombros y el cuello.

21. Estiramiento de pecho y apertura de hombros:

Entrelaza las manos detrás de la espalda. Mientras inhalas, estira los brazos hacia abajo y hacia atrás, elevando la columna y abriendo el pecho. Al exhalar, suelta el estiramiento. Puedes hacer este ejercicio sentado en una silla o de pie. Repítelo de 3 a 5 veces, coordinando siempre el movimiento con la respiración.