club vital CONGRESO

AMEDCO

AMESVIDA COLOMBIA

ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo

SOCMEF Sociedad Colombiana de Medicina Familiar

La revolución del Minuto Vital

Juan Carlos Santacruz
Director
AMESVIDA

Cultura del Movimiento

El ejercicio no compensa 8 horas sentado

Hacer 30 min/día **NO neutraliza** 8 horas de sedentarismo.

El **"minuto vital"** cada hora tiene evidencia.

- Ekelund et al., 2016. The Lancet.
- Dunstan et al., 2012. Diabetes Care – pausas activas reducen glucosa postprandial.

club vital
CONGRESO

¿POR QUÉ NECESITAMOS UNA REVOLUCIÓN?

Existe una brecha entre lo que sabemos y lo que realmente hacemos

Hoy conocemos ampliamente los beneficios de:

- ✓ Actividad física
- ✓ Sueño reparador
- ✓ Manejo del estrés
- ✓ Alimentación saludable
- ✓ Relaciones humanas saludables

Sin embargo:

- El agotamiento laboral aumenta.
- El presentismo afecta la productividad.
- Muchas estrategias son difíciles de mantener.



El problema no es la falta de evidencia.
El problema es la implementación.

Mensaje clave: "Las personas no cambian solo porque reciben información; **cambian cuando los entornos hacen posible el cambio.**"

club vital
CONGRESO

LA REVOLUCIÓN DEL MINUTO VITAL

Un nuevo paradigma para el bienestar laboral

De las pausas activas a las microprácticas de conciencia en movimiento

- Una propuesta de **AMESVIDA** basada en ciencia y conciencia.
- Un **minuto** puede cambiar tu día.
- Un **hábito** puede cambiar tu vida.
- Estrategia para integrar el **bienestar** en la realidad cotidiana del trabajo.



> No se trata de añadir más tareas,
> sino de transformar pequeños momentos
> en **oportunidades de bienestar.**

club vital
CONGRESO

DE LAS PAUSAS ACTIVAS AL MINUTO VITAL

Evolucionamos hacia un enfoque más **humano**, **consciente** y **efectivo**.



Las pausas activas tradicionales suelen centrarse en **ejercicios físicos estandarizados**, dirigidos por un líder,

que pueden generar **comparación** entre los participantes.





Esto, lejos de motivar, puede resultar **intimidante** para algunas personas, especialmente en entornos donde existen diferencias de condición física, edad o disposición corporal.

Así, lo que debería ser un espacio de **recuperación** se transforma, en ocasiones,





en una **experiencia incómoda** o poco auténtica.

La transformación depende de la **FRECUENCIA**, **SIMPLICIDAD** y **SENTIDO**, no de la **intensidad.**

club vital
CONGRESO

¿QUÉ ES EL MINUTO VITAL?

Una microprácticа de autorregulación

El Minuto Vital es:

- Breve.
- Consciente.
- Voluntario.
- Seguro.
- Repetible.
- Fácil de integrar al trabajo diario.



Su propósito es:

- Interrumpir el **piloto automático.**
- Recuperar la **atención.**
- Favorecer la **regulación emocional.**
- Disminuir la **tensión física.**
- Reconectar con el **propio cuerpo.**

No busca tratar enfermedades.

Busca promover **higiene neurofisiológica cotidiana.**

> *Más que cualquier minuto, cuenta el **minuto consciente.***

club vital
CONGRESO

DE LAS PAUSAS ACTIVAS AL MINUTO VITAL

EL MINUTO VITAL FORTALECE:

- ✓ La concentración.
- ✓ La regulación emocional.
- ✓ La recuperación física.
- ✓ La cultura organizacional saludable.
- ✓ El liderazgo humano.

El modelo FSS

F — **Frecuencia**
Pequeñas acciones repetidas generan cambios sostenibles.

S — **Simplicidad**
Prácticas fáciles de realizar en cualquier entorno.

S — **Sentido**
Cada persona elige aquello que le aporta bienestar.



Porque el bienestar no ocurre por decreto.

Se construye minuto a minuto.

club vital
CONGRESO

Este cambio implica una transformación cultural más profunda.

DE

una lógica centrada en
“hacer ejercicio en el trabajo”



- Actividad física dirigida
- Basada en la instrucción
- Momento aislado
- Enfoque en el rendimiento físico

A

una perspectiva que invita a
“habitar el cuerpo en el trabajo”



- Conexión consciente con el cuerpo
- Basada en la autogestión
- Integrada en la jornada
- Enfoque en el bienestar integral

Es decir, a reconocer que el bienestar no es una actividad adicional, sino una **dimensión integrada** de la experiencia laboral.

club vital
CONGRESO

PRÁCTICA
03

MINUTO VITAL

Respiración 4-4

DESCRIPCIÓN

Regular ritmo interno.



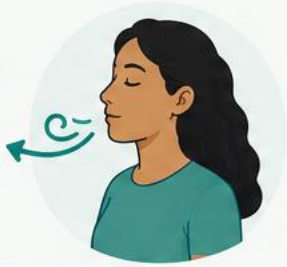
PASOS (1 MIN)

1 Inhala
4 seg



4 seg

2 Exhala
4 seg



4 seg

3 Repite

x6

Repite el ciclo 6 veces o durante 1 minuto.

RECUERDA | Pequeñas respiraciones conscientes pueden generar grandes cambios.

club vital
CONGRESO

PRÁCTICA
13

MINUTO VITAL

Balanceo suave

DESCRIPCIÓN

Regular sistema nervioso.



PASOS (1 MIN)

1 **Balancea** el cuerpo



2 **Lento y** natural



3 **Respira**



RECUERDA | El movimiento consciente calma tu mente y tu cuerpo.

club vital
CONGRESO

PRÁCTICA
18

MINUTO VITAL

Micro pausa al sol

DESCRIPCIÓN

Regular ritmos circadianos.



PASOS (2 MIN)

1 Sal a la luz natural



2 Mira sin forzar



3 Respira

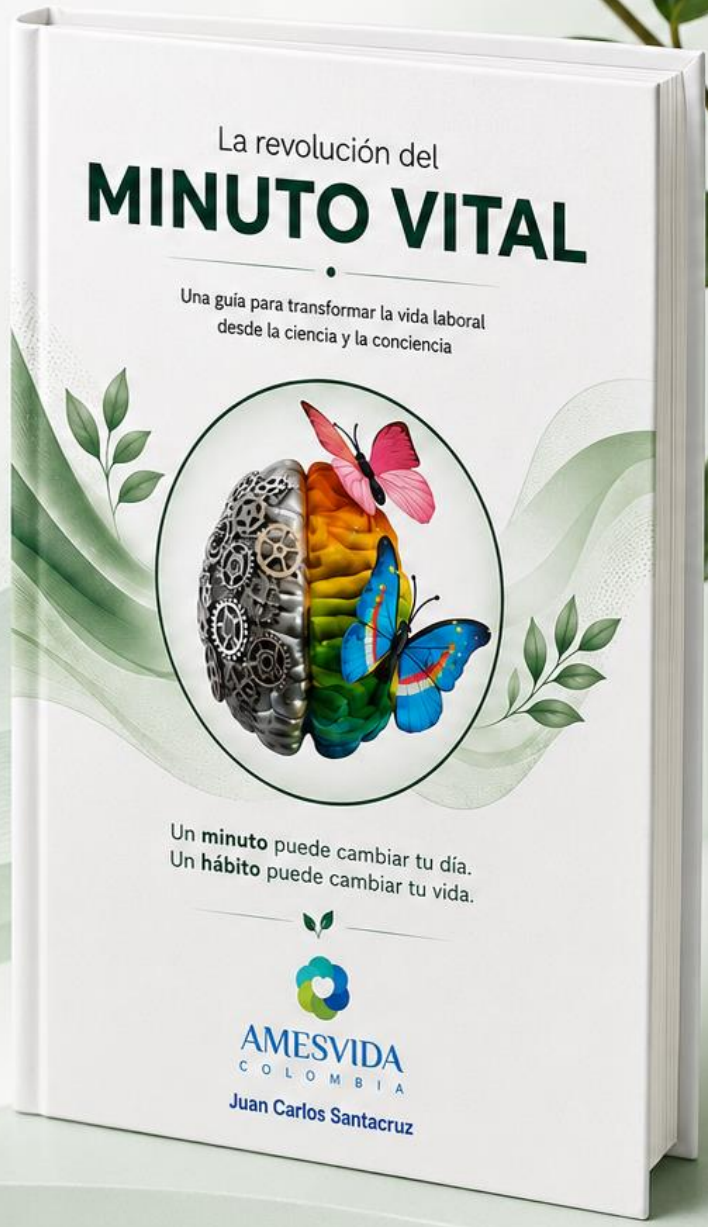


RECUERDA | Unos minutos de sol al día ayudan a tu cuerpo y tu estado de ánimo.

club vital
CONGRESO

“La verdadera revolución no consiste en hacer más, sino en aprender a **detenernos, sentir y movernos con conciencia.**

Juan Carlos Santacruz –
La Revolución del Minuto Vital (2026)



AMESVIDA
COLOMBIA

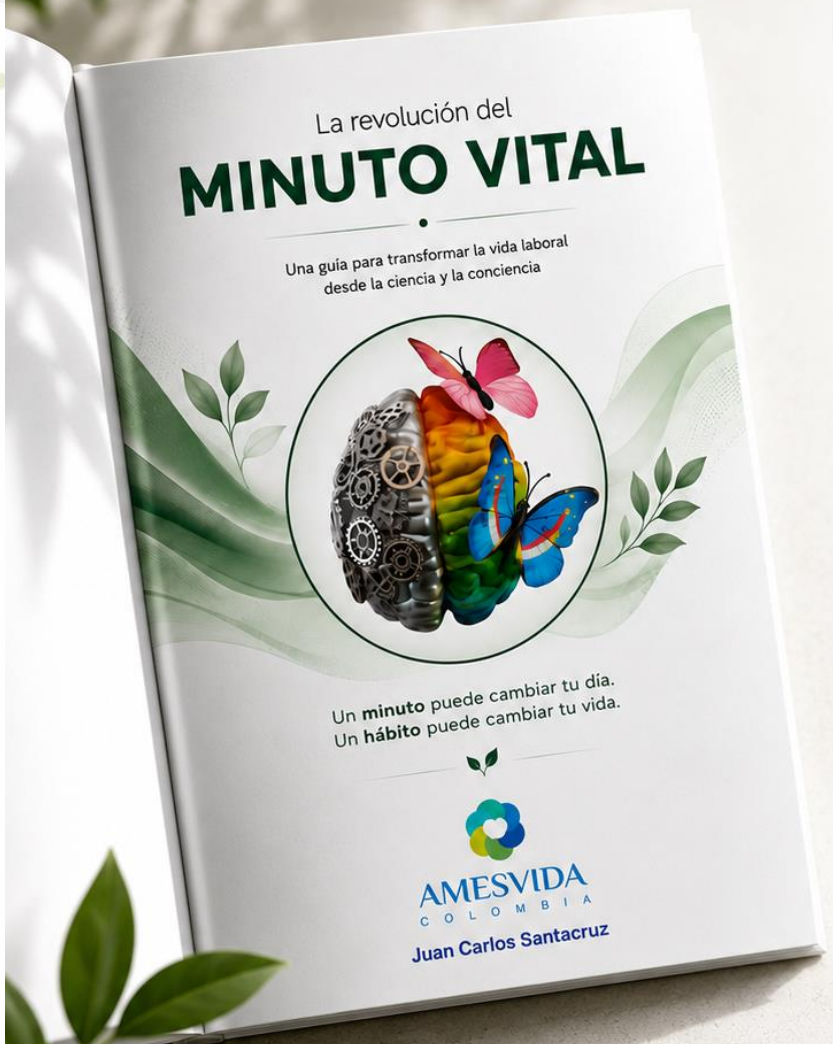
Ciencia y conciencia
para transformar vidas

club vital
CONGRESO





club vital
CONGRESO



EL BIENESTAR NO ES UNA PAUSA.

Es aprender a habitar el trabajo de una manera más **consciente y regulada.**

Un minuto para respirar.

Un minuto para moverse.

Un minuto para recuperar la atención.

AMESVIDA
COLOMBIA

AQUÍ ESTÁ TU LIBRO!



@amesvidacol