

5.3

¿Cómo evitar sentirme mal?

“La felicidad para mí consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia”.

Françoise Sagan

¿Sabías que el descanso, la alimentación y el ejercicio tienen una gran influencia sobre las emociones? Seguramente conoces a alguien que se pone de mal humor cuando tiene hambre. O quizá has notado que cuando te desvelas estás más sensible. ¿Y cómo cambia el estado de ánimo después de practicar tu deporte favorito? Una buena nutrición, descanso suficiente y ejercicio periódico, ayuda a mantener un estado emocional saludable. Claro, es necesario hacerlo regularmente para lograr mayor bienestar. Vamos a trabajar para que elabores un plan que te permita lograrlo.

El reto es elaborar un plan de acción para descansar, comer y hacer ejercicio, con el fin de disminuir el malestar que te provoca experimentar emociones que no te ayudan.

Actividad 1. Escribe qué sientes al experimentar lo que expresa cada frase. Hazlo aquí o en tu cuaderno.

Hacer media hora de mi deporte favorito _____
 Desvelarme y tener que levantarme temprano _____
 No desayunar y comer muy tarde _____
 Estar sentado todo el día _____
 Comer de más _____
 Despertar descansado _____
 Comer a mis horas alimentos _____
 ricos y saludables _____

- A partir de tus respuestas, reflexiona sobre cómo influyen en tu estado emocional el ejercicio, la alimentación y el descanso.
- Compartan con el grupo sus reflexiones.

Actividad 2. Elabora un plan semanal para trabajar con tu bienestar físico, por ejemplo: incorporar o incrementar tu ejercicio, cuidar tu alimentación y descansar adecuadamente. Recuerda incrementar gradualmente el esfuerzo, para alcanzar tus metas, el objetivo es que logres organizarte para modificar tus hábitos. Apóyate en la siguiente tabla y completa lo del día lunes, lo demás lo puedes concluir en tu casa.

Plan semanal para incrementar mi bienestar físico (ejercicio, alimentación y descanso).

Objetivo: _____

Semana 1, del __ al __ de 20 __.

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ejercicio (Descripción, cantidad, horarios, lugar)							
Alimentación (Descripción, cantidad, horarios, lugar)							
Descanso (Descripción, cantidad, horarios, lugar)							

- a. Reflexionen grupalmente sobre cómo les hace sentir la elaboración de este plan.

Reafirmo y ordeno

El cuidado del cuerpo repercute de manera importante en las emociones, pues ayuda a disminuir e incluso evitar el malestar que te provocan aquellas que no te ayudan. Es necesario llevar una buena nutrición, descansar suficiente y realizar ejercicio periódicamente para tener mejor salud física y emocional. Elaborar un plan de acción individualizado, te ayudará a alcanzar tus objetivos. Es importante fijarte metas sencillas y avanzar gradualmente para obtener mejores resultados. Puedes pedir orientación a profesionales de la salud o el deporte, para que tu plan se apegue a tus características, necesidades y estilo de vida.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Te sugerimos investigar qué tipo de actividades físicas y culturales se ofrecen cerca de tu casa. Seguramente encontrarás alguna interesante a la que puedas integrarte. Organiza tus horarios para poder asistir regularmente. Luego, en casa, puedes hacer un registro de tus emociones por día. Observa si cambian. Si te parece buena idea, comparte tus observaciones con familiares y amigos e invítalos a elaborar las suyas.

¿Quieres saber más?

La alimentación y el ejercicio están directamente ligados a las emociones. Te compartimos un interesante artículo sobre la relación con la comida, y dos videos que seguramente te motivará a alcanzar las metas de tu plan de actividad física.

<http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/148/relaciones-peligrosas-con-la-comida>

El deporte como un medio para tener bienestar físico y emocional_Caso Rommel Pacheco:

<https://www.youtube.com/watch?v=adK2d3z0HyA>

Estilo de vida saludable:

<https://www.youtube.com/watch?v=KmGci6bDONc>

CONCEPTO CLAVE

Bienestar físico: Estado en el que una persona se hace sensible al buen funcionamiento de los sistemas del organismo, cuando hay una adecuada alimentación, actividad, cuidado físico y mental, lo que provoca que se sienta bien consigo.