

*Mi Diario
de Salud*



ÍNDICE

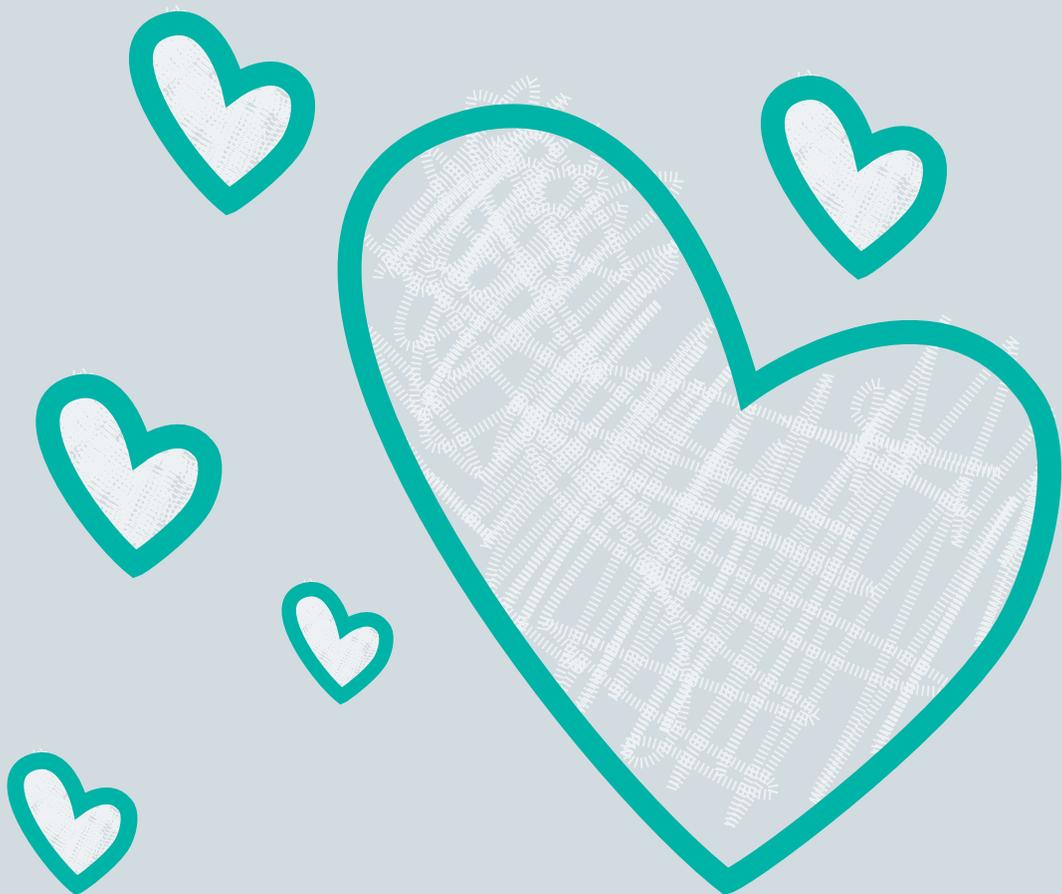
INTRODUCCIÓN	4
¿EN QUÉ CONSISTE MI DIARIO DE SALUD?	5
¿QUÉ ES SALUD?	6
Actividad 1: Reflexionando sobre la salud.	7
LA AUTOMEDICACIÓN	8
Actividad 2: Nuestro botiquín.....	11
Actividad 3: "El enigma del banco"	17
SER PROTAGONISTA DE MI SALUD: CUIDARME	21
Actividad 4: Reflexionando sobre el cuidado.....	22
Actividad 5: Las necesidades humanas.....	24
¿QUÉ ES UN HÁBITO?	26
Actividad 6: Reflexionando sobre mis hábitos.....	28
DARME CUENTA: LA TOMA DE CONCIENCIA	31
Actividad 7: Mi capacidad de aprender.....	31
LOS PREPARATIVOS	32
Actividad 8: Afilando el hacha.....	32
LA MOTIVACIÓN	34
Ganancias y pérdidas.....	34
LA ACCIÓN	37

HÁBITOS SALUDABLES	38
AUTOESTIMA	39
Actividad 9: "Yo soy yo"	40
CUIDAR LA MENTE	43
Actividad 10: Preocuparte/ocuparte.....	44
Actividad 11: Afilando mi hacha.....	48
Actividad 12: Incorporar actividad mental en el día a día.....	50
CONDICIÓN FÍSICA	52
Actividad 13: Reflexionando sobre mi actividad física.....	53
Actividad 14: Desprezear el cuerpo.....	56
UN BUEN DORMIR	57
Actividad 15: Aquietar la mente.....	59
COMER CONSCIENTE	61
Actividad 16: ¿Cómo son mis comidas realmente?.....	63
CUIDAR LAS RELACIONES	65
Actividad 17: Cuidar mi entorno.....	66
REENCONTRAR EL PLACER	68
Actividad 18: Llenar mi día de vida.....	69
¿QUÉ HEMOS APRENDIDO CON MI DIARIO DE SALUD?	71
BIBLIOGRAFÍA	73

INTRODUCCIÓN

Mi Diario de Salud es una guía que proporciona información general sobre salud y pautas para el desarrollo de hábitos de una vida saludable, con el objetivo último de mejorar el bienestar general de las personas. Esta guía está destinada a población adulta.

Mi Diario de Salud no sustituye en ningún caso ni el diagnóstico ni la intervención de profesionales de la salud. Si crees que no te encuentras bien, experimentas bajo estado de ánimo, o tu salud ha cambiado, recuerda consultar con las y los profesionales de tu Centro de Salud de referencia.



¿EN QUÉ CONSISTE MI DIARIO DE SALUD?

Mi Diario de Salud es una guía que pretende acompañarte en el camino del aprendizaje de nuevos hábitos. En ella encontrarás diversos apartados que te ayudarán a mejorar tus hábitos de vida saludable.

En el primer capítulo, encontrarás una breve información sobre qué es salud y la importancia de evitar el consumo de psicofármacos como forma de automedicación.

En el segundo y tercer capítulo hablaremos sobre cómo ser protagonistas de nuestra salud y qué es un hábito. En este bloque reflexionaremos sobre las principales necesidades humanas que todas y todos tenemos en nuestras vidas. Este será un punto de partida para trabajar los siguientes aspectos.

Por último, encontrarás 7 hábitos de vida saludable diferentes sobre los que podrás trabajar. Es posible que sientas más interés por unos hábitos que por otros. Puedes escoger centrarte en aquellos que más te interesen, aunque te recomendamos que sigas el orden planteado en esta guía para reflexionar sobre tu salud de forma global. Te recomendamos que comiences con un hábito y, cuando lo termines, pases al siguiente.

Escribir un diario puede ser una técnica muy útil para evaluar nuestro progreso en las metas que nos vamos proponiendo. El hecho de escribir nos permite darnos cuenta de todo aquello que hacemos, pensamos y sentimos. Te animamos a que escribas y personalices *Mi Diario de Salud* para sacarle el máximo partido posible.

**¿Te atreves a cambiar tu salud?
¡Empezamos!**

¿QUÉ ES SALUD?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (*). En la actualidad, la OMS ha ampliado esta concepción, elevando la salud al “logro del más alto nivel de bienestar físico, psíquico y social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la comunidad”.

Según el comité de personas expertas de la organización sanitaria de la OMS, “la finalidad de la Educación Sanitaria consiste en ayudar a las personas a alcanzar la salud por sus propios medios y esfuerzos. Se trata pues de estimular su interés por mejorar sus condiciones de vida, y de despertar el sentimiento de responsabilidad por la mejora de su propia salud, ya sea individualmente o como colectivo: Familia, ciudad, provincia o país”.

Es importante considerar la salud como un proceso en el cual la persona se desplaza sobre un eje salud-enfermedad acercándose a uno u otro extremo según se refuerce o rompa el equilibrio. La salud se concibe como la posibilidad que tiene una persona de gozar de una armonía biopsicosocial, en interacción dinámica con el medio en el cual vive.



(*) OMS, Documentos básicos, 44ª edición, página 1. 2003.

Actividad 1:

Reflexionando sobre la salud.

Cuando se habla de sistemas de salud, solemos pensar en el servicio médico. Sin embargo, sólo un 10% de la buena salud se debe al contacto con el sistema sanitario en todas sus ramas. El 90% restante surge del tejido completo de nuestras condiciones de vida y relaciones humanas: Alimentos sanos, agua potable para beber, aire puro para respirar, la calidad de la educación, el trabajo, las condiciones de vivienda, la red familiar y las amistades con quienes compartimos amor, apoyo, y descanso. A la mayoría de las personas nos hacen falta estos elementos **vitales** para gozar de una **buena salud**.

¿Qué significan para para ti las siguientes palabras?

Salud

Interés

Responsabilidad

Equilibrio

Normalmente, solemos valorar más la salud después de pasar por una enfermedad (gripe, catarro, infección, ...). Sentimos alivio, agradecimiento y bienestar por recuperarnos. Es curioso que consideremos como normales actos como el caminar. Poder caminar no es algo que al despertarte te produzca felicidad. Sin embargo, después de estar con una pierna rota y escayolada durante dos meses, caminar te produce una gran alegría.

LA AUTOMEDICACIÓN.

En algunas ocasiones, es posible que hayas tomado medicación por tu cuenta para aliviar dolores o molestias físicas, como por ejemplo analgésicos de alta concentración. Además, puede ser que hayas guardado alguna caja de antibiótico sobrante por si volvía esa infección de garganta de forma inesperada.

Por otro lado, puede ser que hayas pensado en tomar algún fármaco ante la necesidad de aliviar sensaciones tales como la tristeza o la ansiedad, o incluso para dormir mejor, bien porque te haya sobrado medicación de tratamientos anteriores, o bien porque alguna persona con la que convives los toma bajo prescripción médica. **El grupo de medicamentos que tiene como objetivo modificar nuestro estado de ánimo recibe el nombre de psicofármacos.** Son psicofármacos aquellos que disminuyen los síntomas de ansiedad (ansiolíticos y sedantes), como las benzodiacepinas) o depresión (antidepresivos, como los ISRS, los IMAO o los antidepresivos tricíclicos), entre otros.



¿Qué debes saber sobre los psicofármacos?

Los psicofármacos **son sustancias químicas que repercuten directamente en el Sistema Nervioso Central**. Gran parte de los psicofármacos actúan modificando la concentración de los neurotransmisores en la sinapsis cerebral (proceso de conexión de las neuronas entre sí), o impidiendo su efecto bloqueando determinados receptores. En definitiva, los psicofármacos **modifican el comportamiento de ciertas neuronas**.

¿Qué efectos producen a corto y largo plazo?

A corto plazo, los ansiolíticos o los antidepresivos producen alivio de la tristeza o de la ansiedad. El efecto positivo inmediato de los psicofármacos hace que queramos volver a tomarlos cuando experimentemos de nuevo el malestar emocional para, precisamente, evitar esas sensaciones. Este mecanismo se conoce como **refuerzo negativo** (nos quitamos algo que nos molesta).

A medida que continuamos tomando el mismo psicofármaco con frecuencia, sentiremos que no conseguimos el mismo grado de alivio del principio. Necesitamos subir ligeramente la dosis para sentir los mismos efectos positivos. Este fenómeno se conoce como tolerancia.

Del mismo modo, podemos llegar a sentir que el psicofármaco es la única herramienta eficaz para sentir alivio y para poder funcionar de forma exitosa en nuestras tareas. Además, podemos experimentar ciertos síntomas de abstinencia cuando tratamos de reducir el consumo del psicofármaco, que se traducen en ansiedad muy elevada o pensamientos continuos en relación a la toma del fármaco. Este fenómeno se llama **dependencia**.

Aunque el objetivo principal de los psicofármacos es actuar sobre el Sistema Nervioso Central, también tienen efecto en otras zonas del cerebro. Algunos efectos secundarios que se pueden dar son **la somnolencia, las alteraciones en el apetito o la sensación de embotamiento**, entre otros muchos.

Por lo tanto, es fundamental que la toma de psicofármacos esté indicada y prescrita por personal sanitario con cualificación para tal fin y que esta figura realice un seguimiento exhaustivo del tratamiento. **La automedicación con**

psicofármacos puede llegar a producir tolerancia, dependencia y, por lo tanto, una conducta adictiva que no solucionará nuestros problemas, sino que los esconderá y, además, generará otros. Por eso, es muy importante que mantengamos al día nuestro botiquín y que lo revisemos periódicamente.



Un botiquín contiene las medicinas y los productos necesarios para disminuir las **molestias que no requieren atención médica**. En este sentido, debemos tener en nuestro botiquín...

- **Suero fisiológico** para lavado de heridas, lavados nasales y oculares. Mejor en monodosis para desechar el sobrante una vez utilizado y así evitar la contaminación del producto.
- **Antisépticos** como clorhexidina acuosa o povidona yodada para evitar la infección de las heridas.
- Accesorios como **termómetro, tijeras de punta redondeada, o pinzas** para la extracción de cuerpos extraños.



- **Jeringa desechable** para lavados de heridas y de fosas nasales.
- **Tiritas, gasas estériles, esparadrapo y vendas.**
- **Sales de rehidratación oral** para deshidratación en diarreas o vómitos en personas en la infancia y la vejez.
- **Pomada para quemaduras** superficiales y crema para las quemaduras solares.
- **Pomada para escozaduras** de la piel, como la dermatitis del pañal.

¿Qué debemos tener en nuestro botiquín?



Los medicamentos que podemos tener en nuestro botiquín son aquellos destinados a **paliar el dolor leve y moderado, y disminuir la fiebre**. En concreto, podremos tener **analgésicos, antitérmicos y antiinflamatorios (paracetamol e ibuprofeno) de baja concentración**. En el caso de que estos medicamentos no fueran lo suficientemente efectivos para paliar estas molestias leves, es necesario pedir cita en nuestro centro de salud de Atención Primaria.

Un botiquín NO es una farmacia. Tampoco es el lugar donde se guardan las medicinas de uso diario de los miembros de la familia (tratamientos para la hipertensión, colesterolemia, depresión, problemas cardiovasculares, etc.). Estas medicinas deben estar en otro sitio de la casa.

Los productos que NO debemos tener en nuestro botiquín son...

- **Medicamentos caducados o en mal estado** (que hayan cambiado de aspecto, que estén sin prospecto o sin envase original).
- **Restos de tratamientos anteriores.** Una vez termina el tratamiento, han de desecharse los restos de medicación que ha sido prescrita. Los medicamentos han de tirarse en el punto SIGRE de nuestra farmacia.
- **Antibióticos.** No debemos tener ni cajas completas sin usar ni sobrantes de tratamientos anteriores.



- **Tratamientos habituales de la familia.** Estos medicamentos han de guardarse en lugares distintos del botiquín para evitar confusiones. Por ejemplo, tratamientos para el colesterol, analgésicos de alta concentración, o psicofármacos.
- **Material estropeado** (pinzas oxidadas, termómetro estropeado, etc.).

Fuentes:

Departamento de Salud del Gobierno Vasco:
<https://www.osakidetza.euskadi.eus/botiquin-casero-materiales-y-medicamentos/ab84-oesenfc/es/>

SIGRE:
<https://www.sigre.es/consejos-recomendaciones/botiquin/>

Ahora, saca todos los productos que tienes dentro de tu botiquín y haz 6 montones:

- **Medicamentos caducados, en mal estado o sin prospecto**
¿Cuántos tienes?
- **Restos de tratamientos puntuales anteriores**
(por ejemplo, para una infección de oído que ocurrió hace 6 meses) ¿Cuántos tienes?
- **Antibióticos** ¿Cuántos tienes?
- **Tratamientos individuales de la familia** (por ejemplo, psicofármacos o analgésicos de alta concentración)
¿Cuántos tienes?
- **Material estropeado** (por ejemplo, pinzas oxidadas, termómetro en mal estado, etc.) ¿Cuántos tienes?
- **Materiales y medicamentos correctos** (todos los restantes).
¿Cuántos tienes?

Observa la cantidad de productos correctos y la cantidad de productos que no deberían estar en tu botiquín.

¿Qué grupo es mayor?

¿Te esperabas este resultado?

Escribe aquí tus impresiones.

Revisa los productos correctos de tu botiquín y compáralos con el listado de productos correctos.

¿Te falta alguno?

Por ejemplo, ¿has de comprar esparadrapo? ¿Povidona yodada?

Escribe aquí abajo todo aquello que debes comprar.

Por último, mete en una bolsa todos los productos incorrectos y llévalos al punto SIGRE de tu farmacia más cercana. Ordena ahora tu botiquín.

¿Ves más espacio libre?

¿Qué te parece el resultado?

Recuerda que solo profesionales de la medicina pueden valorar si necesitas iniciar un tratamiento con un fármaco (psicofármacos, antibióticos o analgésicos de elevada concentración). Ellos y ellas te indicarán cómo, cuándo y durante cuánto tiempo durará el tratamiento. Sigue sus pautas. Si quieres aprender otras formas de mejorar tu salud,

¡sigue leyendo!

Actividad 3: "El enigma del banco"

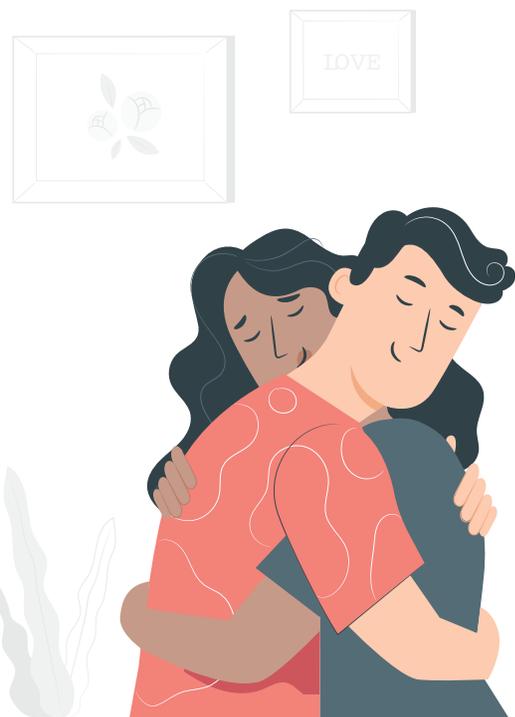
Imagínate que existe un banco que cada mañana acredita en tu cuenta la nada despreciable suma de 86.400 euros. Ni uno más ni uno menos. 86.400€ para ti, sin pedir explicaciones ni rendir cuentas. 86.400€, ¡tuyos y sin impuestos! Imagínate que la única restricción de la cuenta que te ha sido asignada es que por una incapacidad del sistema o una decisión de la persona donante, la cuenta no mantiene los saldos de un día para otro. Cada noche al dar las 12, la cuenta elimina automáticamente cualquier cantidad que haya quedado como saldo. Y lo peor, también se desvanece cualquier euro retirado que no hayas gastado durante el día. Si algo de saldo se ha perdido, te queda el consuelo de que al día siguiente tendrás frescos y nuevos 86.400 euros para gastar, aunque no puedes confiarte demasiado ya que nadie sabe decirte cuánto durará este regalo.

¿Qué actitud vas a tomar?

Seguramente retirar hasta el último euro y disfrutarlo con quien decidas, ¡claro! Cada una de nosotras y nosotros tiene esa cuenta y tiene ese regalo.

Cada mañana el banco del tiempo acredita a tu disposición 86.400 segundos, ni uno más ni uno menos, y cada noche, el banco borra el saldo y lo manda a pérdida. El banco no permite cheques posdatados ni permite sobregiros. Si no usas tu depósito del día la pérdida es tuya. Es responsabilidad de cada persona invertir cada segundo de nuestro tiempo en conseguir lo mejor para ella y para las personas que ama.

**¡Consiste en vivir el día de hoy
sin reproches
ni postergaciones!**



En muchas ocasiones, tenemos la sensación de que “no tenemos tiempo” para hacer determinadas cosas: Hacer deporte, cultivar una afición, relajarnos,... Pero en realidad, hay días en los que se nos va el tiempo y no sabemos en qué hemos empleado el día, o llegamos a la noche sin poder haber hecho eso que necesitábamos de verdad. Detenerse a analizar cómo estamos empleando nuestro tiempo a lo largo del día es el primer paso para poder detectar si lo estamos destinando a lo importante. Nuestro tiempo es muy valioso y debemos tomar consciencia de ello.

En la siguiente línea temporal marca cuánto tiempo le dedicas a cuidar tu salud. Por ejemplo, desayunar de 07:00 a 08:00h, ducharse y vestirse de 08:00 a 08:30h... Anota todo lo que hagas a lo largo del día (alimentación, sueño, trabajo, actividad física, mental, relaciones sociales, aficiones...).



00:00 h

01:00 h

02:00 h

03:00 h

04:00 h

05:00 h

06:00 h

07:00 h

08:00 h

09:00 h

10:00 h

11:00 h

12:00 h

13:00 h

14:00 h

15:00 h

16:00 h

17:00 h

18:00 h

19:00 h

20:00 h

21:00 h

22:00 h

23:00 h

24:00 h

SER PROTAGONISTA DE MI SALUD: CUIDARME.

La palabra **“cuidar”** proviene del latín cogitare, que es pensar. Su significado, por lo tanto, es **poner atención** en algo o alguien. Consiste en **ocuparse** de una persona, animal o cosa. Cuidar requiere de algún tipo de atención o asistencia, estando pendiente de sus necesidades y proporcionándole lo necesario para que esté bien, en buen estado o en ausencia de peligro.

“Cuidar” significa **dedicar tiempo y afecto** hacia la persona cuidada.



Actividad 4: Reflexionando sobre el cuidado.

Escribe el nombre de 5 personas a las que cuidas...

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué acciones realizas cuando las cuidas?

¿Puedes enumerarlas?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Te has incluido en esta lista?

SÍ

NO

¿Qué acciones realizas cuando te cuidas a ti?

¿Puedes enumerarlas?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Por qué a veces no nos metemos a nosotras y nosotros mismos en la lista de los cuidados?

¿Crees que el cuerpo en ocasiones nos avisa de que algo no va bien, y sin embargo miramos para otro lado?

¿Piensas que en ocasiones nos acostumbramos a vivir con cansancio, enfado, aburrimiento o soledad?

Si quiero ser protagonista de mi vida, si me considero importante, me valoro y me quiero...

TOCA ATREVERME A CUIDAR DE MÍ.

Eso no significa dejar de cuidar a otras personas, significa meterme yo también en la rueda.



Actividad 5: Las necesidades humanas.

Cuidar nuestra salud requiere atender a nuestras necesidades. Necesario es todo aquello que debe estar presente en nuestra vida para gozar de salud.

Por ejemplo: *Si no como, al principio no pasa nada. Pero luego empezaré a sentirme mal, comenzaré a perder capacidades, y si se alarga en el tiempo, me llevará a la muerte.*

¿Cuáles son esas necesidades? La psicología las ha estudiado y las ha clasificado de diferentes maneras. En lo que existe consenso es en considerar ciertas necesidades como universales. Es decir, **todas las personas tenemos las mismas necesidades a lo largo de nuestra vida.** En eso somos iguales y por ello podemos entendernos, empatizar y reconocernos.

CONTESTA SÍ O NO	SÍ	NO
¿Consumes comidas que alimentan?		
¿Practicas ejercicio físico de manera regular?		
¿Prestas atención a tus necesidades emocionales?		
¿Te comunicas honestamente contigo misma/mismo?		
¿Mantienes relaciones enriquecedoras?		
¿Tienes un grupo de apoyo?		
¿Trabajas tu capacidad de escucha? ¿Y de pedir lo que quieres?		
¿Crees que manejas bien los conflictos?		
¿Te ilusiona tu vida y disfrutas con ella?		
¿Te diviertes?		
¿Te amas?		
¿Te valoras?		

Número preguntas que has respondido SÍ	
Número preguntas que has respondido NO	

La salud es como una mesa de cuatro patas: Si una cojea, la mesa cojea.

Por ejemplo: Si te caes y te rompes una pierna, tu salud física se resiente. Dejas de hacer ejercicio, como consecuencia dejas de salir, de relacionarte, de participar en tus actividades, dependes de las demás personas para poder realizar algunas de tus rutinas, tu ánimo se ve afectado, aparecen sentimientos de tristeza, culpa, pensamientos negativos... Algo que empezó siendo físico afectó también a tu salud psicológica y social.

Si has contestado "no" a alguna de las preguntas del cuestionario anterior, ya tienes alguna pista sobre las necesidades que no tienes satisfechas y puedes plantearte buscar la manera de cubrirlas.

¿Quieres descubrir cómo comenzar a cubrir estas necesidades?

¡Pasa al siguiente capítulo!



¿QUÉ ES UN HÁBITO?

Hábito es cualquier comportamiento que, a base de repetirlo, terminamos aprendiendo y realizando de forma habitual y automática sin apenas pensar en ello, sin prestar atención en muchos casos. Tenemos hábitos de todo tipo también en nuestra forma de expresarnos, pensar, comer, relacionarnos y comportarnos.

Los hábitos no son innatos, son aprendidos. Gracias a ellos ahorramos tiempo y energía, ya que no tenemos que concentrarnos en pensar qué debemos hacer al caminar, vestirnos, conducir o leer, por ejemplo.

No existe una edad a la que ya no podamos aprender hábitos nuevos. Siempre podemos seguir aprendiendo y experimentando nuevas sensaciones. Cada experiencia nos deja una huella, cambia nuestras conexiones corticales (nuestro cerebro). **Buscar alternativas o probar cosas nuevas son también hábitos muy saludables para mantener nuestro cerebro activo y sano.**

Muchas veces confundimos las necesidades con las estrategias. Por ejemplo: *“Creo que necesito fumar para serenarme”*. Asociamos la estrategia (fumar) con la necesidad (serenidad). Pero existen otras muchas maneras de serenarse como por ejemplo:

Hacer tres exhalaciones profundas seguidas (sacar aire es algo que también haces cuando fumas).

Beber a sorbos un vaso de agua (al tragar estimulas el sistema parasimpático encargado de la relajación).

Subir y bajar escaleras (descargas tu ansiedad) o apretar una pelotita con la mano (ayuda a bajar el estrés).

Todas estas son estrategias posibles, prácticas y fáciles que llevan el mismo tiempo que fumar un cigarrillo y no son perjudiciales para la salud. Así, usando tu creatividad, puedes ayudarte a encontrar un modo saludable de satisfacer tu necesidad.

Los hábitos son necesarios. Gracias a ellos, todas las mañanas al despertarme no tengo que volver a aprender cómo bajarme de la cama, cómo funciona la ducha, etc. Así ahorro tiempo, soy más eficaz y eficiente como consecuencia de todo lo he aprendido y que he integrado en forma de hábitos.

También, es cierto que muchos hábitos ya no me sirven hoy, y otros, aunque no me dé cuenta, no contribuyen a mi bienestar. Por ejemplo: Dormir mal, la mala postura, comer con prisa, una vida sedentaria... Estos ejemplos los tenemos tan incorporados que ni si quiera nos damos cuenta del daño que nos causan ahora o que nos causarán en el futuro.



Actividad 6: Reflexionando sobre mis hábitos.

Escribe 10 hábitos que tienes en tu vida.

Por ejemplo: Ducharte, comer, ...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Si se te ocurren más hábitos, escríbelos:

¿Cuáles de ellos crees que son saludables y cuáles no? Marca con un círculo los que creas saludables y con una cruz los no saludables.

Elige un hábito de la lista anterior
que hayas calificado como no saludable
y completa la siguiente frase:

Yo siempre ___(coloca aquí tu hábito)___ y por
lo tanto soy ___(escribe cómo te calificas)___.

Por ejemplo:

“Yo siempre fumo y por lo tanto soy fumadora”.

Yo siempre _____

y por lo tanto soy _____.



Muchas veces nos decimos: **“yo soy así”**, cuando en realidad correspondería decirnos: **“Yo me comporto así”**. Es decir, en lugar de: *“Yo soy una persona fumadora”* correspondería reemplazarlo por: *“Yo desde hace un tiempo tengo el hábito de fumar”*.

“Ser” es una condición constante y estable, mientras que **el comportamiento es temporal**, puntual, y circunstancial, por lo tanto, variable.

Es importante darse cuenta de que **los comportamientos pueden cambiar**, de que podemos aprender otras formas de hacer. A veces la vida nos pone en situaciones en las que nos obliga a cambiar nuestro comportamiento. Por ejemplo: Si me rompo la mano derecha, empezaré a usar la mano izquierda. A base de práctica iré logrando habilidades y podré manejarme también con esa mano. Cuanto más tiempo dure mi lesión, seré más eficaz, adquiriré más destreza.

Este es un ejemplo concreto en el que comprobamos que somos capaces de cambiar nuestros comportamientos habituales. La necesidad nos hace, inconscientemente, desarrollar una alternativa.

Ojalá aprendamos a hacer cambios no solo desde la obligación y la necesidad sino también desde el querer.

Si quiero, puedo.

Por otra parte, también es cierto que algunos hábitos nos acompañan durante años y, aunque en ese mismo momento nos produzcan placer, sabemos que no son saludables y que tienen consecuencias para nosotras y nosotros mismos. Por ejemplo: Fumar impregna el olor de nuestra casa y de nuestra ropa de tabaco, mancha nuestros dientes, nos hace gastar una suma importante de dinero cada semana o incluso cada día...Y, por supuesto, afecta a nuestra propia salud y a la de las personas que nos rodean.

Estos hábitos, que sabemos que son perjudiciales pero que, en parte, nos producen placer, son los que más nos cuesta dejar o cambiar.

¡Vamos a averiguar cómo podemos aprender hábitos nuevos!

DARME CUENTA: LA TOMA DE CONCIENCIA.

Cualquier cambio va precedido de un “darnos cuenta de que algo no va bien”. Es entonces cuando aparecen nuestras ganas de cambiar. Por este motivo es necesario conocer qué alternativas tengo, qué puedo hacer y luego, elegir.

Saber es Poder.

Después de elegir toca aprender. Todo aprendizaje tiene su método, sus tiempos y lo que llamamos buen trato. No a todas las personas nos sientan bien las mismas cosas y es importante elegir desde el querer, desde lo que me hace bien, desde el disfrute.

Actividad 7: Mi capacidad de aprender.

¿En qué has cambiado durante este último año? ¿Qué cosas nuevas has aprendido?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo te hace sentir el haber aprendido esos hábitos?

.....

.....

.....

.....

LOS PREPARATIVOS.

Cuando nos damos cuenta de qué queremos o qué necesitamos, a veces ponemos la mirada en la meta, sin ser conscientes que hace falta tiempo, que hay que recorrer un camino antes de llegar a nuestro objetivo.

Antes de continuar, te proponemos que leas este pequeño cuento:

Actividad 8: Afilando el hacha.

En cierta ocasión, una joven llegó a un campo dedicado a talar árboles con el propósito de obtener trabajo. Habló con la responsable y ésta, al ver el aspecto y la fortaleza de aquella joven, la aceptó sin pensárselo y le dijo que podía empezar al día siguiente como leñadora.

Durante su primer día en la montaña trabajó duramente y cortó muchos árboles.

El segundo día trabajó tanto como el primero, pero su producción fue escasamente la mitad del primer día.

El tercer día se propuso mejorar su producción. Desde el primer momento golpeaba el hacha con toda su furia contra los árboles. Aun así, los resultados fueron nulos.

Cuando la responsable se dio cuenta del escaso rendimiento de la joven leñadora, le preguntó: ¿Cuándo fue la última vez que afilaste tu hacha?

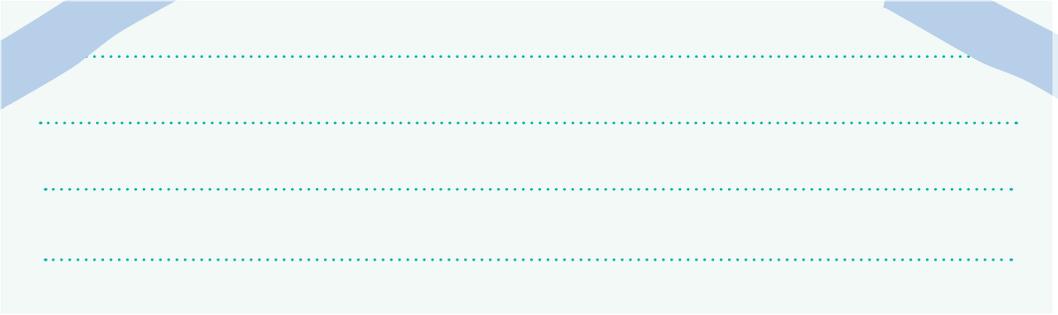
La joven respondió: Realmente, no he tenido tiempo... He estado demasiado ocupado cortando árboles...()*

**“Si dispusiera de ocho horas
para cortar un árbol,
emplearía seis en afilar el hacha”.**

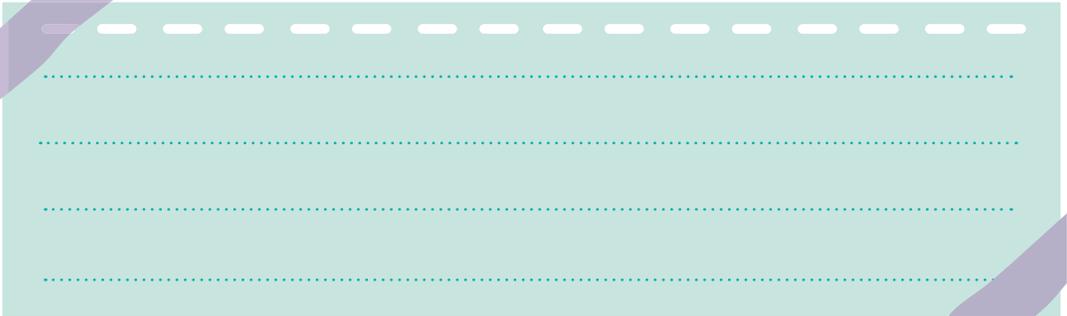
Abraham Lincoln

(*) Cuento anónimo.

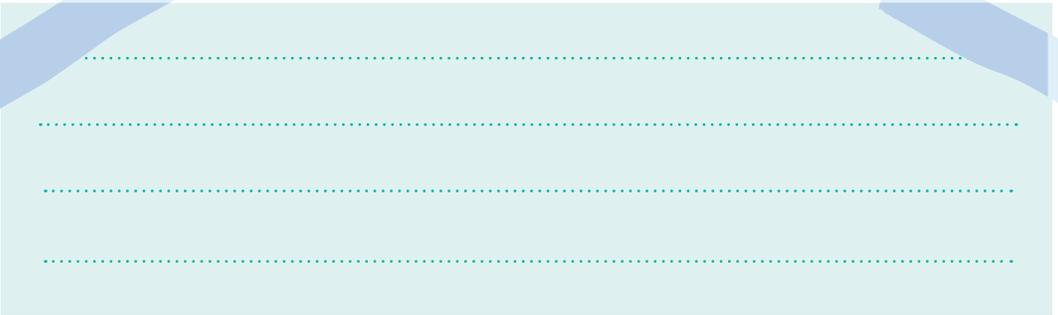
**Escribe las enseñanzas
que para ti se desprenden del cuento:**



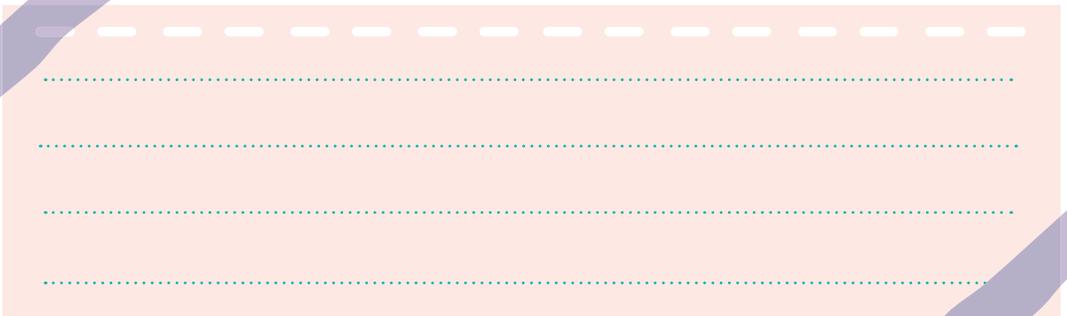
A light green rectangular box with blue tape-like corners at the top-left and top-right. It contains four horizontal dotted lines for writing.



A teal rectangular box with purple tape-like corners at the top-left and bottom-right. It features a dashed line at the top, followed by four horizontal dotted lines for writing.



A light blue rectangular box with blue tape-like corners at the top-left and top-right. It contains four horizontal dotted lines for writing.



A light orange rectangular box with purple tape-like corners at the top-left and bottom-right. It features a dashed line at the top, followed by four horizontal dotted lines for writing.

LA MOTIVACIÓN.

La motivación es un estado interno que **activa, dirige y mantiene nuestro comportamiento**. Es aquello que nos anima a ejecutar una acción con interés y diligencia.

Antes de decidir un cambio de hábitos es necesario revisar nuestra motivación:

**¿Qué me mueve a cambiar
o incorporar un hábito nuevo?**

¿Qué me digo: “Quiero” o “debo” hacer el cambio?

**¿Sé a qué renuncio
¿Estoy dispuesto o dispuesta a ello?**

¿Cómo y cuándo lo haré?

Cuando descubrimos que **queremos** algo, nace la **verdadera motivación** para el cambio. Es lo que nos ayudará a seguir con interés y diligencia.

GANANCIAS Y PÉRDIDAS

A veces nos parece que no perdemos nada cuando cambiamos un hábito, sólo pensamos en que nos vamos a sentir mejor. Y claro que una vez logrado así será, lo que no pensamos es que también supone renunciar a cosas que sí nos aportaba ese hábito.

¿Qué gano con el logro de eso que quiero?

¿Qué pierdo con el logro de eso que quiero?

Vamos a explicar este proceso con un ejemplo. Uno de los problemas más habituales entre la población hoy en día es el sobrepeso. Llevar una vida sedentaria y descuidar la alimentación puede producir colesterol elevado, enfermedades como la diabetes, u otros riesgos futuros como alteraciones cardíacas. Vamos a analizar el proceso de “ganancias y pérdidas con el siguiente ejemplo: “Quiero bajar 5 kilos de peso”.

¿Qué gano perdiendo 5 kilos?:

- Más agilidad.
- Menor dolor articular.
- Más resistencia en la actividad física.
- Aspecto más saludable.
- Más vitalidad.
- Menos riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares o diabetes.
- Mejora de la respiración y del sueño.
- Aprender a comer de manera saludable.

¿Qué pierdo o a qué renuncio perdiendo 5 kilos?:

- Renuncio a picar entre horas.
- Renuncio a beber alcohol.
- Renuncio a abusar de ciertos alimentos.
- Renuncio a comer por ansiedad.
- Renuncio a una vida sedentaria.
- Renuncio a sentir cansancio constante.
- Renuncio a tener la nevera llena de alimentos que me hacen daño.
- Renuncio a disgustarme cada vez que quiero ponerme alguna prenda y veo que no me sirve.
- Renuncio a ciertos rituales sociales.

Una vez hecho esto, me toca valorar:

¿De verdad estoy en disposición de hacerlo?
¿Quiero seguir adelante?
¿Me merece la pena?

Si la respuesta es No:

Si no quieres renunciar, acepta que quizás no es el momento. Piensa en otras maneras de perder esos 5 kilos y que no impliquen cambios de hábitos en tu alimentación. Por ejemplo, empieza con un entrenamiento de actividad física.

Si la respuesta es Sí:

Toca ser realista, si te lo propones es importante que lo logres. Pregúntate entonces:

- ¿Es el momento?
- ¿Sé lo que me ayudaría a perder peso?
- ¿Qué cambios tocaría hacer en mi alimentación?
- ¿Considero que mis hábitos de actividad física me ayudan a perder peso?
- ¿Con qué recursos cuento?
- ¿Cómo lo voy a hacer? ¿Lo voy a lograr en solitario o pediré apoyo profesional o ayuda? Por ejemplo: voy a buscar una nutricionista, voy a seguir un manual que me han recomendado, lo voy a realizar con alguien más...

Además, para clarificarte puedes tomar nota de:

- ¿Qué dificultades tengo para lograr el cambio? Por ejemplo: Si vivo con alguien...
- ¿Cómo me boicoteo? ¿Qué me digo? Por ejemplo: "Esto es muy difícil"; "Ya soy mayor para hacer esto"; "Yo soy así y no voy a cambiar"...
- ¿Qué apoyos tengo?
- ¿Qué recursos o habilidades necesito?
- ¿En qué me hace feliz este cambio? ¿Cómo me voy a sentir cuando lo haya conseguido? ¿Cómo lo voy a celebrar?

Si decides seguir adelante e incorporar un nuevo hábito en tu vida, no olvides acudir al listado de las ganancias. Cuando la motivación flaquea, cuando nos invade la pereza, es importante recordarse todo lo que ganaremos cuando hayamos incorporado nuestro hábito.

LA ACCIÓN.

Una vez tenemos claro que queremos instaurar nuestro nuevo hábito, toca empezar con las acciones necesarias para introducirlo en nuestra vida y para lograr nuestro objetivo. Recuerda que:

- **Hacer algo nuevo requiere ir despacio.**
- **Es necesario poner atención** para no caer en antiguas maneras de hacer.
- **Hacerlo sin pausa, sin excusas,** con la disciplina que nace del querer.
- **Es importante disfrutar aprendiendo el nuevo hábito,** encontrar el placer en lo que estoy haciendo, aprendiendo a valorar los logros y celebrando los pequeños avances.

Practicar: Una vez que ya hemos tomado la decisión, llega el momento de poner en marcha el mayor número posible de actividades que seamos capaces, y hacerlo lo antes posible para evitar ponernos disculpas o postergarlo, respetando los horarios y los compromisos sin dudar.

Buen trato: Se trata de sentirnos mejor, de mejorar nuestra calidad de vida. Así que cuidaremos lo que nos decimos internamente: No seas tu peor enemigo o enemiga.

Tiempo: Adquirir un hábito requiere tiempo. ¿Cuánto? Dicen que necesitamos 21 días para fijar el aprendizaje y poder realizarlo de forma automática. Lo cierto es que es un tiempo mínimo relativo, ya que depende de la persona, de la necesidad, de la motivación... Lo más importante será mantener la disciplina y la constancia de nuestro hábito hasta que no nos cueste trabajo llevarlo a cabo:

«No te permitas ninguna excepción hasta que el nuevo hábito esté realmente implantado en tu vida. Cada recaída es como dejar caer un ovillo que estás tratando de enrollar; un simple descuido logra deshacer muchas de las vueltas que pasaste horas liando. La continuidad del entrenamiento es la clave que hace que el sistema nervioso funcione de forma infalible» ()*

Recuerda: Tú eres quien mejor te conoces y eres la persona responsable de tu propia salud.

(*) Fuente: William James: "Hábito", capítulo IV de "Principios de psicología" – 1890

HÁBITOS SALUDABLES.

A continuación, encontrarás 7 hábitos saludables diferentes. Dentro de cada uno de ellos podrás ver diferentes actividades o propuestas para ponerlos en marcha. Estas actividades no son las únicas que existen para fomentar los 7 hábitos saludables. Es posible que se te ocurran otras muchas maneras de cultivarlos e incorporarlos en tu vida. ¡Te animamos a que este sea el comienzo de un bonito aprendizaje!



Autoestima

Un buen dormir

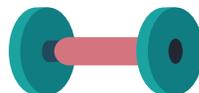


Cuidar la mente

Comer consciente



Condición física



Cuidar las relaciones

Reencontrar el placer

AUTOESTIMA.

La autoestima hace referencia al valor que me doy como persona. A medida que vamos consiguiendo los objetivos que nos vamos planteando, nos sentimos cada vez más capaces de afrontar los desafíos de la vida. Cuando nos sentimos bien, nos valoramos, aceptamos y respetamos, afrontamos la vida de manera sincera, serena, con fortaleza y amor.

El modo en que nos percibimos y valoramos, lo que sentimos con respecto a nosotras mismas y nosotros mismos, afecta a todos los aspectos de nuestra vida. La autoestima es esencial para nuestra estabilidad psicológica. Nuestra actitud y respuesta ante las diferentes situaciones va a depender de ese concepto que tenemos de nosotros y nosotras. Va a influir en nuestras experiencias de trabajo, relaciones afectivas, interpersonales y familiares, desprendiéndose de ellas satisfacción y plenitud o, por el contrario, desamparo y sufrimiento.

Cuidar nuestra autoestima es fundamental sobre todo cuando no nos sentimos bien, cuando estamos pasando duelos, dificultades, cuando parece que nuestro mundo se tambalea. Es entonces cuando es más importante cuidar de nosotras y nosotros, mantener la fortaleza interna, saber que podemos y somos capaces, y que hay un entorno que nos acoge, dándonos valor.



Actividad 9: "Yo soy yo".

*En todo el mundo no hay nadie exactamente como yo.
Hay personas que tienen algunas partes en las que se parecen a mí, pero no existe ninguna persona idéntica a mí. Todo lo mío me pertenece:
Mi cuerpo, incluyendo todo lo que éste hace...
Mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas...
Mis ojos incluyendo las imágenes que perciben...
Mis sentimientos cualesquiera que estos puedan ser: Coraje, alegría. frustración, amor, desilusión, excitación...
Mi boca y todas las palabras que salgan de ella, agradables, dulces o bruscas, justas o injustas...
Mi voz fuerte o suave...
Mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores...
Mis triunfos y éxitos, todos mis fracasos y errores...
Y todos mis actos, sean éstos para otras personas o para mí.
Cuando me doy cuenta de que todo lo mío me pertenece, puedo intimar conmigo y así puedo amarme y aceptarme, aceptando incluso todas las partes de mi cuerpo.
Todo lo que me pertenece trabaja para lograr lo mejor para mí.
Mientras me acepte y me ame, puedo buscar con esperanza la solución a mis confusiones e integrar los aspectos que aún no conozco de mí.
Cualquiera que sea mi apariencia y mi expresión, lo que diga o haga, lo que piense y sienta en un momento determinado, soy yo.
Esto es auténtico y representa dónde estoy en ese momento.
Cuando más adelante analice mi apariencia y mi expresión, lo que dije e hice, y cómo pensé y sentí, algo parecerá encajar.
Puedo descartar lo que parece no encajar, y conservar lo que sí encajó, e idear algo nuevo para reemplazar lo que descarté.
Tengo los instrumentos para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva y para ser coherente y apartar de mi mundo a las personas y cosas ajenas a mí. Me pertenezco y puedo manejarme en la vida.*

**Yo soy yo.
Y yo estoy bien conmigo.
Agradezco a la vida el poder ser yo.**

¿Qué te parece este texto como respuesta a quién eres? ¿Te identificas con lo que dice?

SÍ

NO

¿Qué aspectos tuyos resaltarías en relación al texto?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muchas veces pensamos que el valor de la persona está en lo que hace, lo que gana, el trabajo que tiene. Creemos que la autoestima es como un ascensor que sube o baja según lo que nos pasa, y no es así. Al final lo que nos distingue a unas personas de otras no es lo que nos pasa sino **cómo vivimos lo que nos pasa**. Por lo tanto, podemos cuidarnos para sentirnos mejor. El camino empieza por conocernos para encontrar ese valor, que aumenta a medida que cumplimos años, vivimos la vida y vamos afrontándola, siendo cada persona la protagonista de su proceso.

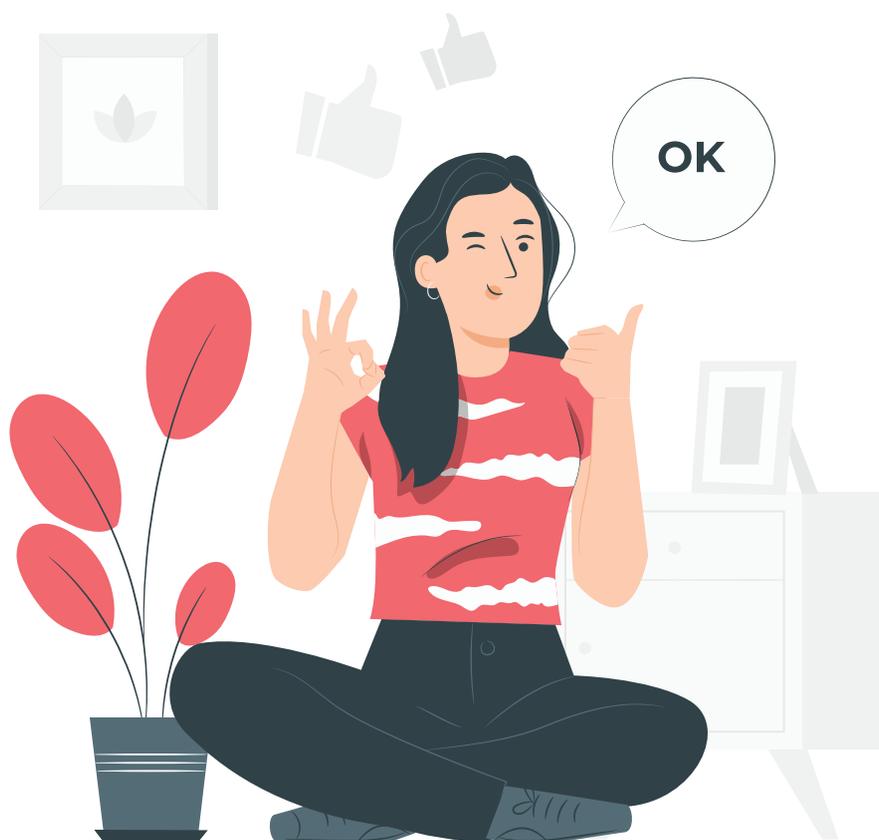
Imagina que te dan un billete de 50€. Sabes lo que vale, ¿verdad? Ahora, arrúgalo mucho y vuelve a estirarlo. ¿Cuánto vale? Suponemos que dirás 50€. Con el valor personal pasa lo mismo. No lo perdemos cuando nos va mal. Al contrario, es en esos momentos cuando, apoyándonos en nuestra fortaleza interna, seremos capaces de buscar la manera de afrontar los desafíos y salir con más fortaleza aún.

Es lo que se llama **resiliencia**: La capacidad de una persona para afrontar, sobreponerse a las adversidades y salir con más fortaleza aún de la situación.

El amor surge cuando dedicamos un tiempo a conocer, descubrir, mirar, observar, y escuchar. Al principio, ya sea el amor a alguien o a algo, todo empieza por una atracción, algo o alguien nos llama la atención. Después de ese primer encuentro elijo continuar o no continuar conociendo a esa persona, cosa o lugar. Pasado el tiempo van apareciendo sentimientos que tienen que ver con la emoción del amor. Cuanto más conozca y más me vincule esos sentimientos aumentarán mientras dure la relación.

El amor propio es igual: Cuanto más me conozca y me acepte, más amor propio sentiré. Esto no está reñido con el amor a las demás personas. Todo lo contrario.

Antes del amor mutuo, es el amor propio



CUIDAR LA MENTE.

Lo que mantiene el cerebro sano son los retos, la novedad, el aprendizaje... **Nuestro cerebro necesita alimento.** Es un órgano que aprende y por lo tanto cambia con las experiencias.



¿Qué cosas nuevas has aprendido en el último año?

¿Qué actividades de las que realizas habitualmente te resultan interesantes?

¿Te gusta escuchar opiniones diferentes a las tuyas? ¿Qué conclusiones sacas cuando lo haces?

¿Cuándo fue la última vez que descubriste algo nuevo, algo sorprendente?

A medida que vamos cumpliendo años tenemos más resistencia al cambio, adquirimos formas de hacer y responder, dejamos de tener un pensamiento creativo. Pero si nos esforzamos, podemos seguir aprendiendo y descubriendo muchas cosas nuevas e interesantes.

Actividad 10: Preocuparte/ocuparte.

¿Cómo te ves cuando seas más mayor?

¿Quieres llegar a los 100 años?

Habitualmente, las respuestas a estas preguntas suelen ser las siguientes:

Ser una persona autónoma y sana.

**Sí, siempre y cuando pueda valerme por mí misma
y disfrutar de la vida sin enfermedad.**

Las personas queremos vivir más si va acompañado de vivir con calidad. Vivir bien depende en una parte muy importante de lo que se hace por tener calidad de vida.

**¿Qué aspectos te preocupan del hecho
de cumplir años, de envejecer?**

.....

.....

.....

.....

.....

Lo natural en las personas es percibir, sentir, pensar, actuar. Cuando nos quedamos atrapadas en los pensamientos y no hacemos nada con ellos, cuando permanecemos dándole vueltas a las cosas y preocupándonos, terminamos sufriendo.

**Quedarnos en la preocupación
es muchas veces un hábito.**

Si has contestado a la pregunta de la reflexión anterior y te das cuenta que te preocupa algo...

¿Qué puedes hacer?

**La respuesta es:
Salir del preocuparte e ir al "ocuparte".**

Muchas veces nos resulta más fácil cuidar a otras personas que ocuparnos de nosotras o nosotros. A veces no sabemos cómo hacerlo o nos dejamos llevar y vivimos en la queja o en la resignación.

Por ejemplo, si te preocupa la soledad, sería bueno examinar qué estás haciendo para fomentar las relaciones, fortalecer los vínculos, conocer personas diferentes... Si te preocupa la pérdida de memoria podrías preguntarte como ocuparte de estimularla, como adquirir nuevos hábitos que te ayuden a cuidarla (por ejemplo, memorizar números de teléfono, la lista de la compra,...).

Si decides ocuparte de algo que te preocupa planifica qué, cómo y cuándo lo vas a hacer. Concrétalo lo más posible, imagínate haciéndolo, buscando alternativas, eligiendo lo más atractivo, asequible y posible para ti. Después de planificarlo: **Practícalo al menos 21 días sin excusas.**





¿Qué te preocupa?

¿Qué vas a hacer para ocuparte de ello?

Durante 21 días, escribe lo que hayas hecho para ocuparte de esa necesidad. Escribe la acción y el momento en el que lo hayas hecho.

Por ejemplo: Si te preocupa la soledad, registra todo lo que haces cada día para fomentar las relaciones placenteras. Día 1: A las 10:00h tomé un café con una amiga. Día 2: A las 18:00h llamé por teléfono a mi hermana.

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

Día 8

Día 9

Día 10

Día 11

Día 12

Día 13

Día 14

Día 15

Día 16

Día 17

Día 18

Día 19

Día 20

Día 21



**¿Cómo te sientes ahora
que has pasado 21 días ocupándote de ti?**

**¿Qué conclusiones has extraído
de esta experiencia?**

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.

Actividad 11: Afilando mi hacha.

¿Recuerdas el cuento de “afilando el hacha” de la actividad 8? Léelo de nuevo antes de continuar.

¿Cómo se sintió la leñadora del cuento cuando cada vez podía talar menos árboles? Dedicar un tiempo a prepararnos nos ayuda a tener mejores resultados con menos cansancio. A veces merece la pena hacer una pausa, escucharnos íntimamente, en soledad y ver qué podemos hacer para sentirnos mejor.

¿Realizas pausas durante el día?

¿Sueles parar al terminar una actividad, o pasas directamente a la siguiente?

Por ejemplo, después de una jornada de trabajo: Al llegar a casa, ¿continúas con mil actividades? ¿Piensas que no hacer nada es perder el tiempo?

Se trata de **hacer pausas** para no acumular cargas, estrés, pesadez. Hacer pausas permitirá a nuestro cerebro descansar y refrescarse antes de iniciar la siguiente tarea. Hacer pausas permitirá **“afilar tu hacha”**.

Concédete 3 minutos de pausa entre actividad y actividad.

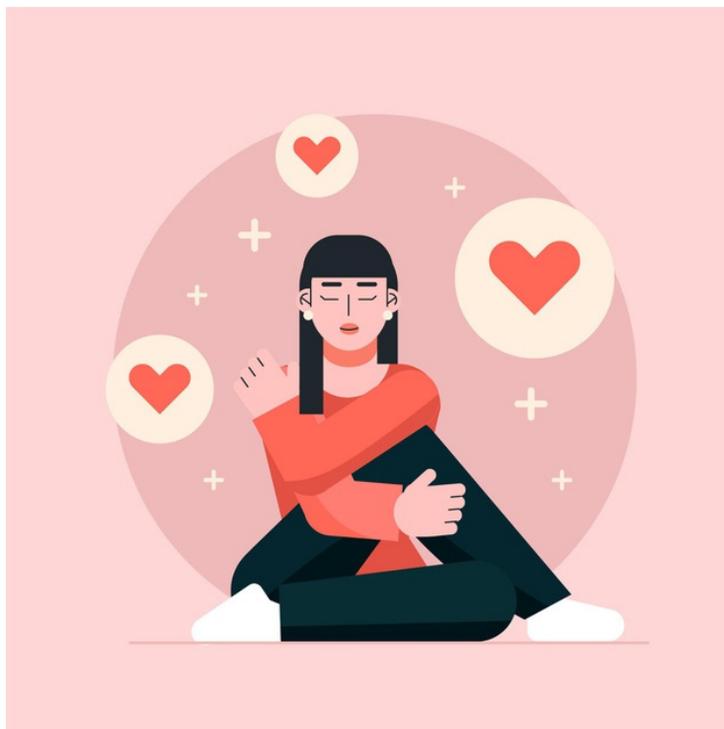
- Puedes hacer unas respiraciones conscientes cerrando los ojos, atendiendo solo a dejar salir el aire y sentir cómo entra de nuevo y recorre tu cuerpo...
- Puedes parar y no hacer nada durante 3 minutos. Siéntate cómodamente y simplemente siente cómo tu cuerpo reposa en el asiento. Ponte una alarma para poder concentrarte solamente en esa sensación.
- Quédate un rato observando el cielo sin hacer nada, observando su belleza y sus detalles.

Recuerda que tenemos tan incorporado el hábito de no parar que solemos poner mil excusas para no hacer pausas.

Concederte 3 minutos de pausa antes de ponerte en acción, te puede conectar con lo que piensas, sientes y necesitas.

**Respira...Escucha...Confía...
Conecta con lo que sientes y necesitas**

Si después de una pausa descubres que quieres incorporar a tu vida una nueva rutina, recuerda los pasos a seguir, que vimos en la Actividad 10: "Preocuparte/ocuparte".



Actividad 12: Incorporar actividad mental en el día a día.

Una característica humana es el movimiento. Todo lo que somos, lo que pensamos y sentimos, está en movimiento y, por lo tanto, en continuo cambio. De la misma manera que necesitamos realizar actividad física para que nuestro cuerpo siga vivo, necesitamos realizar actividad mental para que nuestra mente siga viva.

¡Lo que no se usa se atrofia!

¿Alguna vez cambias tus recorridos habituales para ir a casa?

¿Pruebas comidas nuevas? ¿Te relacionas con personas que opinan diferente a ti?

**¿Qué te gustaría probar?
¿A qué te gustaría atreverte?**

A lo largo de la vida vamos aprendiendo destrezas, habilidades, capacidades que nos permiten abordar nuevas situaciones con familiaridad, es lo que llamamos experiencia. A medida que cumplimos años la actividad mental está más dominada por rutinas cognitivas, por lo que sabemos. Es decir: Usamos el piloto automático. Si sólo funcionamos así, no daremos a nuestro cerebro la oportunidad de percibir estímulos diferentes y crear nueva información. Esto nos resta vitalidad y nos lleva al aburrimiento.

La investigación ha demostrado que la actividad mental modifica el cerebro y nos conduce a lo que conocemos comúnmente como sabiduría. Este proceso de modificación y adaptación de nuestro cerebro se llama **“neuroplasticidad”**: **Moldear la mente a través de la actividad**. El ejercicio cognitivo protege la salud cerebral.

La curiosidad, la variedad y la creatividad son capacidades que tenemos dentro, sólo hay que despertarlas.

¿Realizas actividades para ejercitar tu mente? Leer, escribir, crucigramas, juegos de mesa, de cartas, ...

¿Cuántas horas semanales dedicas a ejercitar tu mente?

¿Se te ocurre una actividad nueva que puedes incorporar en tu rutina semanal para ejercitar tu mente? Escribe aquí tus ideas.

CONDICIÓN FÍSICA.

Según Caspersen y Merritt, la condición física es:

“El estado dinámico, de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, gozar del tiempo libre activo, afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, al mismo tiempo que ayuda a evitar las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y a desarrollar al máximo la capacidad intelectual y experimentar plenamente la alegría de vivir”

De esta definición se desprende que la condición física es dinámica, cambia, se logra. Para tener una buena condición física hace falta fomentar hábitos de actividad física saludable. ¿Para qué? Para que las actividades de la vida cotidiana se desarrollen de forma autónoma, conservar la funcionalidad, evitar enfermedades asociadas al sedentarismo, mejorar la actividad intelectual y para sentirnos mejor emocionalmente.

Observa que la condición física influye en toda la persona. No somos por un lado cuerpo físico y por otro cuerpo emocional o mental. Una buena condición física está en la base de la salud. Una parte muy importante de lo que somos tiene que ver con lo que hacemos. Recuerda que **somos protagonistas de nuestra salud** y que ¡no sólo dependemos de nuestros genes!

Los beneficios de realizar ejercicio físico son múltiples y variados:

- Mejora nuestra respiración.
- Aumenta la fuerza.
- Disminuye la sensación de cansancio.
- Aumenta la movilidad articular.
- Estimula los reflejos, la concentración y la memoria.
- Establecernos objetivos y cumplirlos nos hace sentirnos mejor.
- Nos sentimos capaces, autosuficientes, tomamos el control de nuestra salud.

Actividad 13: Reflexionando sobre mi actividad física.

Si el día tiene 24 horas,
¿cuánto tiempo dedicas a caminar?
¿Sabes cuántos pasos das a lo largo del día?

.....
.....
Cuando vas al trabajo, a hacer la compra, ...
¿Vas caminando o vas en transporte?

.....
.....
¿Cuántas horas del día permaneces
en posición sentada o recostada?

.....
.....
¿Subes por las escaleras o utilizas el ascensor?

.....
.....
¿Tienes alguna rutina para estirarte?
¿Para calmar el cuerpo?

.....
.....
¿Realizas algún ejercicio físico?
¿Cuántos días a la semana?

Revisa tus respuestas:

¿Crees que podrías incrementar tu actividad física? Por ejemplo, si subes cada día en ascensor, ¿crees que podrías comenzar a subir las escaleras al llegar a casa?

Escribe aquí 2 pequeños cambios para mejorar tu condición física y que podrías incorporar mañana mismo en tu rutina.

.....

.....

.....

La Organización Mundial de la Salud recomienda caminar 10.000 pasos diarios, lo que equivale más o menos 7 kilómetros dependiendo de la zancada de cada persona. Recuerda que somos movimiento, el movimiento es una necesidad para sentirnos bien. Si sales a caminar pero luego pasas la tarde en el sofá, eso también es sedentarismo. Es importante no quedarse muchas horas seguidas en una posición de inactividad. Puedes intercalar tareas de casa o recados, con los tiempos de sedentarismo.

Caminar es un hábito muy saludable, es natural. Es una de las primeras acciones que aprendemos y sin embargo, cada vez caminamos menos. Ponemos disculpas, como las prisas o la falta de tiempo, sin darnos cuenta del daño que nos hace dejar de andar. Algunas propuestas para incrementar tu hábito de caminar a lo largo del día:

- Aprovecha las conversaciones telefónicas para caminar por casa.
- Si te desplazas en coche o en transporte público puedes aparcar o bajarte un poco lejos de donde vas.
- Elige subir escaleras siempre en lugar de usar el ascensor.
- Camina todos los días media hora.
- Siempre que puedas realiza la compra cerca de casa y ve andando.
- En internet hay propuestas de actividad física. Puedes buscar alguna práctica de respiración, yoga, movimiento, etc.
- Mientras realizas las tareas domésticas busca moverte o bailar.

Participar en actividades físicas en grupo tiene muchos beneficios para la salud. Somos sociales, necesitamos comunicarnos, apoyarnos, divertirnos,...

Si decides realizar una actividad física grupal ten en cuenta:



- Que el lugar donde se realice esté lo más cerca posible de tu casa, si puedes acudir andando mejor.
- Que te lo puedas permitir económicamente.
- Que te resulte atractiva y que le encuentres beneficios. No a todas las personas nos sirven ni nos gustan las mismas cosas.
- Que te diviertas en la clase, te encuentres a gusto en el espacio y con las personas con las que compartes la actividad.
- Que la persona que imparta las clases te inspire confianza y que tenga los conocimientos necesarios para acompañarte en la práctica de este nuevo hábito.



Actividad 14: Desperezar el cuerpo.

Cuando estamos mucho tiempo en una misma postura, los músculos se cansan, se acortan y pueden contracturarse, produciendo así molestias a medio plazo y disfunciones a largo plazo. Para que esto no ocurra necesitamos movernos, alternando la relajación y contracción muscular. En esta actividad vamos a ver diferentes propuestas y ejercicios con los que podrás aprender a desperezar tu cuerpo. Puedes incorporarlos en tu día a día siguiendo las instrucciones para generar un hábito de los capítulos anteriores.

Respetar el despertar:

Lo más saludable es despertar sin alarmas. En el caso de necesitarlo, elige un sonido que empiece suave y que no te sobresalte.

Desperézate:

¿Te has fijado alguna vez en cómo se desperezan los bebés o los animales? Se trata de quitarse la pereza estirando el cuerpo total, suave y gradualmente para soltar músculos y tendones.

El autoabrazo:

Levántate y abre tus brazos. Lleva ahora tu mano derecha debajo de tu axila izquierda. Al mismo tiempo, lleva tu mano izquierda a tu omóplato derecho, como si te abrazaras. Permanece unos segundos, abre los brazos en cruz y repite el movimiento cambiando la posición de los brazos. Deja ahora caer los brazos a ambos lados del cuerpo y escucha cómo te sientes.

Rascar la espalda sin manos:

Mueve tu espalda como si te picara y no tuvieras manos para rascarte. Utiliza tus hombros, añade el movimiento de tu cintura y de tu pelvis. Nota como toda tu columna vertebral se mueve. Quédate sentada y escucha ahora cómo te sientes.

UN BUEN DORMIR.

Dormir relaja el organismo y gracias a ello el cuerpo se recupera del estrés acumulado a lo largo del día: Los músculos se recuperan, el sistema inmunitario se regenera y nuestras hormonas se reequilibran. Cuando el cerebro está descansado, nuestra memoria funciona mucho más eficientemente: Esta circunstancia provoca que nuestra imaginación se dispare y nos volvamos más creativos.

**Un buen dormir incluye dormir y descansar.
La clave está en dormir mejor, no en dormir más.**

**¿Te gusta el dormitorio donde duermes?
¿Cambiarías algo?**

¿Te propondrías implementar alguno de esos cambios? ¿Cuáles?



Algunas propuestas que pueden ayudar para mejorar tu sueño:

- Levántate y acuéstate todos los días a la misma hora.
- Evita las comidas copiosas de difícil digestión y acostarte justo al terminar de cenar.
- Aumenta el consumo de alimentos ricos en triptófano antes de dormir (pescados, nuez, plátano, piña, aguacate o tomate), ya que ayuda a conciliar el sueño.
- Si no consigues conciliar el sueño, no permanezcas en la cama. Es mejor levantarse hasta que te vuelva a venir el sueño.
- Evita todo tipo de excitantes durante al menos tres horas previas a irte a la cama. No hablamos solo del café, té, refrescos con cafeína, sino también de tener discusiones, conversaciones muy emotivas, darle vueltas a las preocupaciones...
- Muévete durante el día: Da paseos, estira las piernas, o haz algo de ejercicio.
- Realiza alguna actividad para “parar el cerebro”: Meditación o técnicas de relajación.
- Acuérdate de desconectar de las pantallas (móvil, Tablet, televisión...) por lo menos una hora antes de irte a la cama.
- Revisa con periodicidad el estado del colchón, su higiene, posibles deformaciones que aparecen con los años...
- Revisa la almohada, su funcionalidad es llenar el espacio entre la nuca y el colchón.
- Usa ropa de cama que caliente pero no pesada. Por ejemplo, es preferible un edredón en lugar de una manta.

Si descubres que quieres incorporar alguna rutina para dormir mejor, puedes trabajar sobre este hábito siguiendo los pasos que vimos en el capítulo 6 de la guía: “¿Qué es un hábito?”.

Actividad 15: Aquietar la mente.

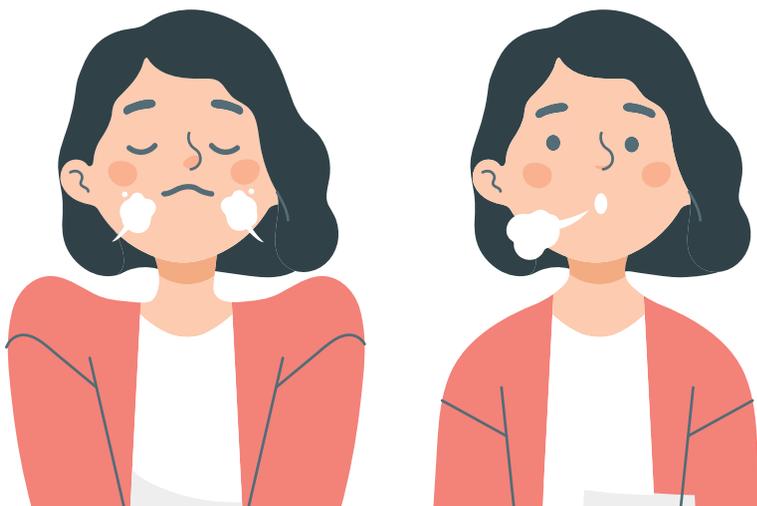
En esta actividad, vamos a descubrir algunas estrategias que pueden ayudarte a aquietar la mente, a realizar una pausa entre actividad y actividad. Busca un espacio sin ruidos, en el que no te molesten, donde puedas sentarte o tumbarte con comodidad. Puedes poner música relajante de fondo para evitar distracciones.

1. Atención plena en la respiración:

Cuando llegue la hora de dormir, acuéstate boca arriba y comienza des-perezándote en la cama, estirando un poco el cuerpo, abriendo la boca provocando el bostezo.

Busca una postura cómoda y pon la atención en la respiración. Realiza una inhalación profunda, retén unos segundos el aire y después suéltalo lentamente por la boca.

Concéntrate únicamente en tu respiración. Si mientras haces este ejercicio te asaltan otros pensamientos (preocupaciones, quehaceres, conversaciones con otras personas,...), simplemente date cuenta de que te has distraído y vuelve a poner de nuevo la atención en cómo entra el aire en tus pulmones y cómo sale lentamente de ti. No importa cuántas veces te distraigas, no te critiques ni te juzgues por ello. La atención plena requiere de entrenamiento y práctica.



2. Soltar el cuerpo:

Busca una postura cómoda, cierra los ojos y conecta con tu respiración. Suelta todo el aire que puedas y permite que el aire entre. Escucha, siente tu respiración. ¿Dónde lo sientes? ¿En el pecho? ¿En los costados? ¿En el abdomen? ¿En la espalda?

Ahora pon la atención en tus pies, siéntelos y suelta aire... Permanece unos segundos con la atención en tus pies. Continúa sintiendo las pantorrillas, las rodillas, y suelta aire... Ve fijándote en las sensaciones de tu cuerpo, detente en cada articulación. Deja que tus muslos se apoyen en la cama, siéntelos y suelta aire... Continúa subiendo, poniendo la atención en la espalda, recórrela despacio, sintiéndola, soltándola, saca aire... Los brazos, la cabeza...



3. Meditación guiada:

Actualmente existen diversas aplicaciones en Internet que te pueden ayudar a practicar la meditación. Lo importante es que las escuches primero, que te guste la voz de la persona que la guía y, si quieres darle una oportunidad empieza a practicar todas las noches hasta adquirir el hábito.

COMER CONSCIENTE.

Habitualmente, solemos comer sin prestar demasiada atención a las características de los alimentos y a lo que nos ofrecen (sabor, textura, color,...). Es muy frecuente que comamos viendo la televisión, charlando con otras personas, etc. Si además vamos con prisas, podemos comer en 10 minutos, de pie, de cualquier manera, interrumpiendo la comida si es necesario con alguna llamada importante...

Tampoco solemos poner atención en elegir lo vamos a comer. No nos planteamos qué alimentos son más necesarios según la edad, según la actividad que desempeñamos. Sólo lo tenemos en cuenta en el caso de padecer alguna enfermedad que conlleve la necesidad de cambiar la dieta.

**Alimentarnos bien es la mejor medicina
Somos lo que comemos.**

¿Qué es comer consciente? Es poner atención plena en el acto de comer, es estar en el momento presente con los cinco sentidos. Es darte cuenta de lo que eliges comer, de la preparación de los alimentos, de la presentación de los mismos. Es dedicar tiempo a masticar, saborear y digerir lo que ingestas. Es disfrutar del placer que brinda la comida.

**La alimentación consciente
busca una relación más sana con la comida.**

Se requiere por lo menos de 20 minutos desde que empiezas a comer para que determinadas hormonas gástricas responsables de la saciedad se liberen y envíen un mensaje a tu cerebro. Masticar lento es fundamental para tener una buena digestión.

Lo que comemos nos influye en el estado de ánimo. La comida rápida o procesada nos puede hacer sentir más cansancio y pesadez. La comida real, nutritiva, nos aporta energía, vitalidad y satisfacción. . Por eso elegir alimentos nutritivos es un buen hábito.

No siempre comemos por hambre, a veces comemos por ansiedad, aburrimiento, preocupación... Ante estos sentimientos nos levantamos y abrimos la despensa o la nevera. Buscamos evadirnos comiendo. Un buen hábito es pararte un momento antes de comer y preguntarte: ¿Qué necesitas? ¿Cómo te sientes? ¿Sientes hambre? ¿O tienes alguna otra necesidad realmente (nervios, soledad, preocupaciones,...)?



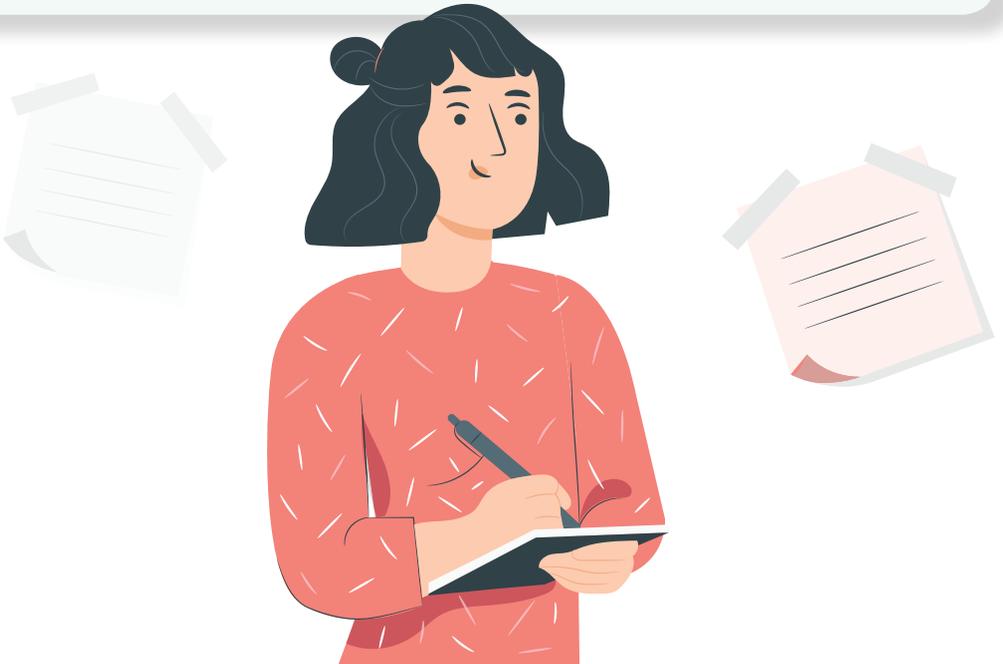
Actividad 16: ¿Cómo son mis comidas realmente?

Durante una semana, registra cada día todos los hábitos que tienes alrededor de la comida: Qué comes, a qué hora, cuánto tiempo te lleva, qué picas entre las comidas principales,...

	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

**¿Qué has descubierto
haciendo este diario?**

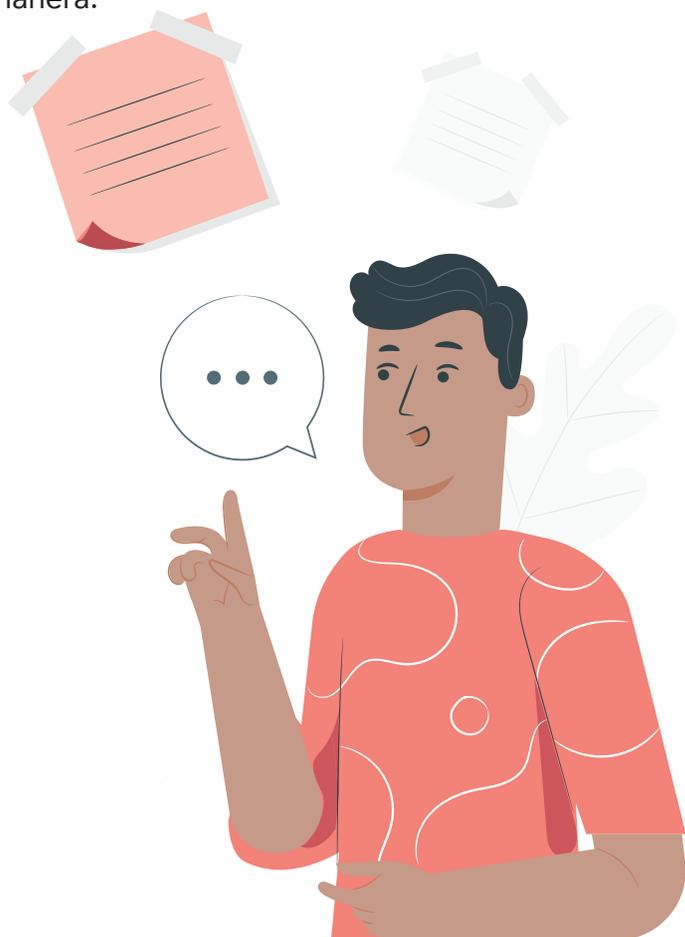
**¿Ha cambiado algo el hecho de poner
atención a tus hábitos de alimentación?**



CUIDAR LAS RELACIONES.

Las personas somos seres sociales. Nacemos totalmente dependientes, necesitamos del cuidado de las demás personas. A lo largo de nuestra vida perteneceremos a diferentes grupos: familia, barrio, escuela, pandilla, parejas, trabajo,... Podemos darnos cuenta de la huella que han dejado y dejan todas las personas que han pasado y pasan por nuestra vida. **Necesitamos pertenecer y "formar parte de" algo.**

Como modo de sobrevivir y conectarnos con nuestro entorno, nacemos con la habilidad de escuchar con todo nuestro ser: Ojos, oídos, piel, boca. A la vez, nuestro grupo familiar y social influye en nuestra educación. En la infancia somos dependientes y aprendemos por imitación. Adoptamos, como modo de sobrevivir, las conductas de nuestro entorno familiar y social para relacionarnos. Así, copiando, aprendemos a hablar y a escuchar de una determinada manera.



Actividad 17: Cuidar mi entorno.

Gozar de salud requiere también cuidar nuestras relaciones. Es también necesario revisar cómo nos sentimos con las personas que nos rodean.



**Escribe 3 lugares que te enriquecen,
en los que disfrutas y te sientes bien:**

.....

.....

.....

¿Con qué frecuencia los visitas?

.....

Escribe el nombre de 3 personas que te apoyan:

.....

.....

.....

¿Con qué frecuencia las ves o hablas con ellas?

.....

**Escribe 3 actividades que haces con alguien
y que te nutren:**

.....

.....

.....

¿Con qué frecuencia las realizas?

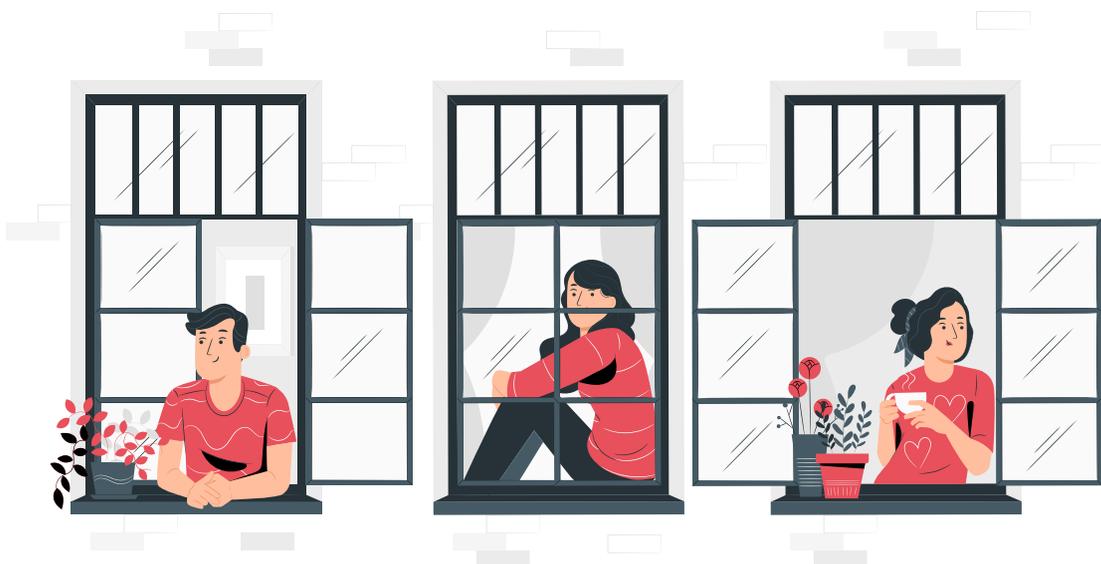
.....

.....

Observa tus respuestas. ¿Encuentras satisfacción con la frecuencia con la que hablas con tus personas importantes? ¿Con la frecuencia con la que haces actividades placenteras con esas personas? ¿Con la frecuencia con la que visitas tus lugares importantes? Recuerda: Haz más de eso que te hace bien para sentirte más saludable. Si crees que podrías hacerlo más a menudo, ¡adelante! Planifica tus acciones de forma detallada y sigue los pasos para generar hábitos.

Las personas no estamos solas.

**Somos responsables de cuidar
y de incorporar todo aquello que
nos hace sentirnos socialmente felices.**



REENCONTRAR EL PLACER.

Normalmente, solemos dar poco valor al placer. Lo reducimos a la diversión fácil, al escape de la realidad y a olvidar preocupaciones. Sin embargo, el placer nos conecta con la vitalidad y la energía de sentirnos a gusto. Podemos encontrar placer en multitud de experiencias: Expresar regularmente aprecio y gratitud, sentir orgullo por nuestro trabajo bien hecho o nuestras acciones, deleitarnos con una buena comida, conservar la esperanza en los momentos difíciles,... En definitiva, encontrar muchos momentos cotidianos de placer y ¡saber saborearlos!

El modo que tenemos de disfrutar influye enormemente en nuestra salud. La capacidad de gozar en intimidad, con las amistades, en pareja o en familia, determinará la calidad de nuestras relaciones. Permitirnos sentir placer incrementa nuestra vitalidad, nos ayuda a estar en el presente.

Experimentar placer hace que la persona se sienta viva, que conecte con el entusiasmo, con las ganas de vivir, empuja a probar cosas nuevas. No se trata de esperar a sentirnos bien para hacer cosas (“no tengo ganas de hacer deporte”). A veces, es necesario comenzar a hacer las cosas para sentirnos mejor después (“no tenía ganas, pero hice deporte y ahora me siento mejor”). Hacer cosas nos saca del aburrimiento y nos da energía motivadora positiva. Nos mueve hacia afuera.

El placer nos permite respirar y relajarnos.

Despertar los sentidos (tacto, gusto, oído, vista, olfato) es también reconectar con el placer sensorial. Los sentidos son las ventanas por las que nos entra la información, nos permiten conocer el mundo, relacionarnos con él, con las personas y cosas que lo habitan.

Por ejemplo, si te gusta ver el mar, puedes percibir y fijarte en sus colores, sonidos, olores, temperatura, formas... Toda esa información entra por nuestros sentidos y muchas veces se queda en la superficie. Pero si te detienes unos segundos en analizar cada característica del mar, y dejas que tus sentidos se amplifiquen, quedándote en quietud, saboreando las sensaciones, dejándote sentir y disfrutando del momento,... Aparece el deleite de los sentidos.

El deleite de nuestros cinco sentidos nos conecta con el presente.

Actividad 18: Llenar mi día de vida.

Todos los días elegimos, aunque no nos demos cuenta, entre llenar la vida de años o llenar los años de vida. Muchas veces creemos que no tenemos alternativa, que no nos queda otro remedio, y sin embargo, siempre hay más de una opción. Lo que ocurre es que algunas de las opciones ni siquiera nos las planteamos, no estamos en disposición de pagar el precio que supone elegir. Pero en realidad siempre hay una alternativa.

Durante 21 días, fíjate y anota al menos una cosa al día que te llene de vida. No tienen por qué ser cosas demasiado grandes. Pueden ser pequeñas cosas, como por ejemplo: Disfrutar de una buena comida, pasear notando el sol en la cara, dar las gracias a alguien, ...

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6

Día 7

Día 8

Día 9

Día 10

.....

Día 11

.....

Día 12

.....

Día 13

.....

Día 14

.....

Día 15

.....

Día 16

.....

Día 17

.....

Día 18

.....

Día 19

.....

Día 20

.....

Día 21

.....

Es posible que, al principio, te cueste un poco rellenar esta lista. Esto ocurre porque normalmente vamos por nuestra vida con inercia, nos centramos solamente en lo malo y no damos importancia a las pequeñas cosas. Esfuérzate cada día para fijarte en aquellas pequeñas cosas que haces y que te hacen feliz. Verás que a medida que las repitas, te será más fácil encontrar las cosas con las que disfrutas.

¿QUÉ HEMOS APRENDIDO CON MI DIARIO DE SALUD?

A lo largo de *Mi Diario de Salud* hemos dedicado un tiempo muy valioso de nuestras vidas a cuidarnos, a escucharnos y a prestarnos atención.

Hemos reflexionado acerca de qué entendemos por “salud”, qué relación teníamos con los medicamentos hasta este momento, y cómo ocupamos nuestro tiempo en el día a día.

Hemos analizado nuestras necesidades y los pasos necesarios para generar nuevos hábitos que nos aporten vitalidad y que nos satisfagan.

Hemos puesto en marcha diferentes estrategias para trabajar nuestra autoestima, cuidar la mente, mejorar la condición física y nuestro sueño, comer de forma consciente, cuidar las relaciones y reconectarnos con el disfrute y el placer. Todos estos aspectos comprenden 7 hábitos saludables fundamentales en la vida de todas las personas. Esperamos que estas propuestas y estrategias te hayan servido para comenzar un nuevo camino en el cultivo de dichos hábitos.

Recuerda la importancia de ser constante. Cuando la motivación flaquea, cuando perdamos de vista nuestra meta, o cuando creamos que no merece tanto la pena, acude de nuevo al listado de todas aquellas “ganancias” que implican incorporar tu nuevo hábito. Prestar atención a los pequeños avances y a los pequeños logros hará que mantengamos la constancia en nuestro objetivo. Celebra el haberte levantado del sofá para hacer ejercicio, siente con orgullo cómo has cambiado las galletas por una manzana en el día de hoy, prémiate por haber hecho de nuevo tu ejercicio de relajación: ¡Todos estos logros son objetivos conseguidos! ¡Recompénsate por haberlos satisfecho!

Mi Diario de Salud forma parte de un conjunto de acciones que el Plan Municipal sobre Drogas realiza en el Concejo de Oviedo. Este documento se complementa con los Talleres de Hábitos Saludables o las campañas de información y sensibilización que se realizan de forma periódica para la población general que desea mejorar su calidad de vida.

Si necesitas información, orientación o asesoramiento en relación a los recursos existentes en nuestro entorno para abordar situaciones problemáticas relacionadas con el consumo de sustancias (alcohol, tabaco, psicofármacos, etc.) u otras conductas con potencial de abuso (juegos de apuestas, videojuegos, pantallas, etc.), puedes contactar con el Plan Municipal sobre Drogas en:



Teléfono 985 98 18 08



**Correo electrónico
dro.depen@oviedo.es**

Puedes también seguir las novedades en el perfil @ConectaOviedo en las redes sociales de Facebook, Twitter e Instagram.



Por último, recuerda que si necesitas más ayuda, puedes consultar tus dudas o dificultades en tu centro de salud de referencia.

BIBLIOGRAFÍA

En este listado encontrarás libros y documentos que se han utilizado para elaborar *Mi Diario de Salud*. También encontrarás otros muchos documentos que se encuentran relacionados con la temática de esta guía y que pueden ser de tu interés.

Autoestima

Los seis pilares de la autoestima: El libro definitivo sobre la autoestima por el importante especialista en la materia. Nathaniel Branden. Ediciones Paidós: Un manual para las personas que quieran profundizar más en lo que se fundamenta la buena autoestima.

El camino de la autodependencia. Jorge Bucay. Editorial DEBOLSILLO: Una buena reflexión sobre la autoestima.

Cuidar la mente

20 pasos hacia adelante. Jorge Bucay. Editorial RBA: Cómo dar pasos en la dirección de nuestro crecimiento. Nos invita a ratificar en cada capítulo nuestra aceptación de ese reto.

Condición física

Estirándose. Guía completa de estiramientos. Bob Anderson. Editorial RBA Bolsillo: Buen manual práctico, con dibujos y explicaciones claras con los estiramientos necesarios explicados por disciplinas y también atendiendo a etapas concretas de la vida.

Caminar: Las ventajas de descubrir el mundo a pie. Erling Kagge. Editorial TAURUS: Reflexiones sobre el placer de caminar y sus innumerables beneficios. Libro muy ameno.

Meditación y Relajación

Meditar día a día: 25 lecciones para vivir con Mindfulness. Christophe André. Editorial Kairós S.A.: Incorpora un disco que acompaña mediante audios para seguir un programa de meditación.

Técnicas de relajación diaria. Matthew Mckay y Patrick Fanning. Ediciones Oniro: Se trata de un bonito libro y muy fácil de seguir para practicar la relajación en lo cotidiano.

Cuidar las relaciones

Los vínculos amorosos: Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro. Fina Sanz. Editorial Kairós S.A.: Libro muy práctico, casi un diario para reflexionar sobre los vínculos y sobre el amor empezando por el principio: Amarse a uno mismo o a una misma.

Reencontrar el placer

Reencontrar el placer. Por qué nos resistimos a las sensaciones placenteras y cómo dejarnos llevar por ellas. Dra Stella Resnick. Editorial Urano: Si quieres profundizar sobre los hábitos placenteros.



PUBLICA

- Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Oviedo.
- Plan Municipal sobre Drogas y Programas de Ocio Juvenil del Ayuntamiento de Oviedo.

CONTENIDO ELABORADO POR

- Beatriz Oliva García.

ADAPTACIÓN DE

- Plan Municipal sobre Drogas del Ayuntamiento de Oviedo.

DATOS DE CONTACTO

- Plan Municipal sobre Drogas del Ayuntamiento de Oviedo.
- Tel.: 985 98 18 08
- Email: dro.depen@oviedo.es
- <https://www.oviedo.es/plansobredrogas>



Plan municipal sobre Drogas

AYUNTAMIENTO DE OVIEDO / PROYECTO HOMBRE



OVIEDO.es
JUVENTUD

