



IPN Conexión saludable
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar
“Mente sana en cuerpo sano”

Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad “**Mente sana en cuerpo sano**”. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que **revises tus niveles de bienestar corporal**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de bienestar.

Para su realización, te invitamos a realizarla con calma, así tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud, define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

El primer paso para tener una buena salud mental es conseguir un buen estado físico, **adecuado a tu edad**.

Elementos básicos de un buen estado físico:



Introducción

1. La primera obligación para la salud es descansar bien. No sólo **dormir bien**, sino tomar los **descansos adecuados** durante el día, según tu estilo de vida y edad.
2. Una alimentación **variada y balanceada** te proporcionará una ingesta rica en la variedad de nutrientes que tu cuerpo necesita.
3. La actividad física diaria da a tu cuerpo el vigor, la tonificación y flexibilidad necesaria. No sólo se trata de practicar algún **deporte**, sino de darle a tu cuerpo el **movimiento necesario diariamente**.



Introducción

Para profundizar y comprender mejor este tema, te invitamos a revisar el siguiente video: <https://youtu.be/K-ip7b-saDw>

IPN Conexión saludable
Un programa Politécnico para construir bienestar

Mente sana en cuerpo sano

La importancia de la actividad física en la salud mental



Dr. Fernando de la Torre Ochoa



Instrucciones

Dedica una semana a llevar un registro de los tres aspectos básicos para mantener un cuerpo sano:

Descanso

- ¿Duermes el tiempo suficiente?
- ¿Al despertar, te sientes reparado?
- ¿Te exiges físicamente demasiado durante tus actividades diarias?
- ¿Te sientes frecuentemente cansado?
- ¿Te duermes viendo televisión o mirando tu celular?
- ¿Tú colchón está en buen estado?
- ¿Tu habitación tiene buena ventilación?

Alimentación

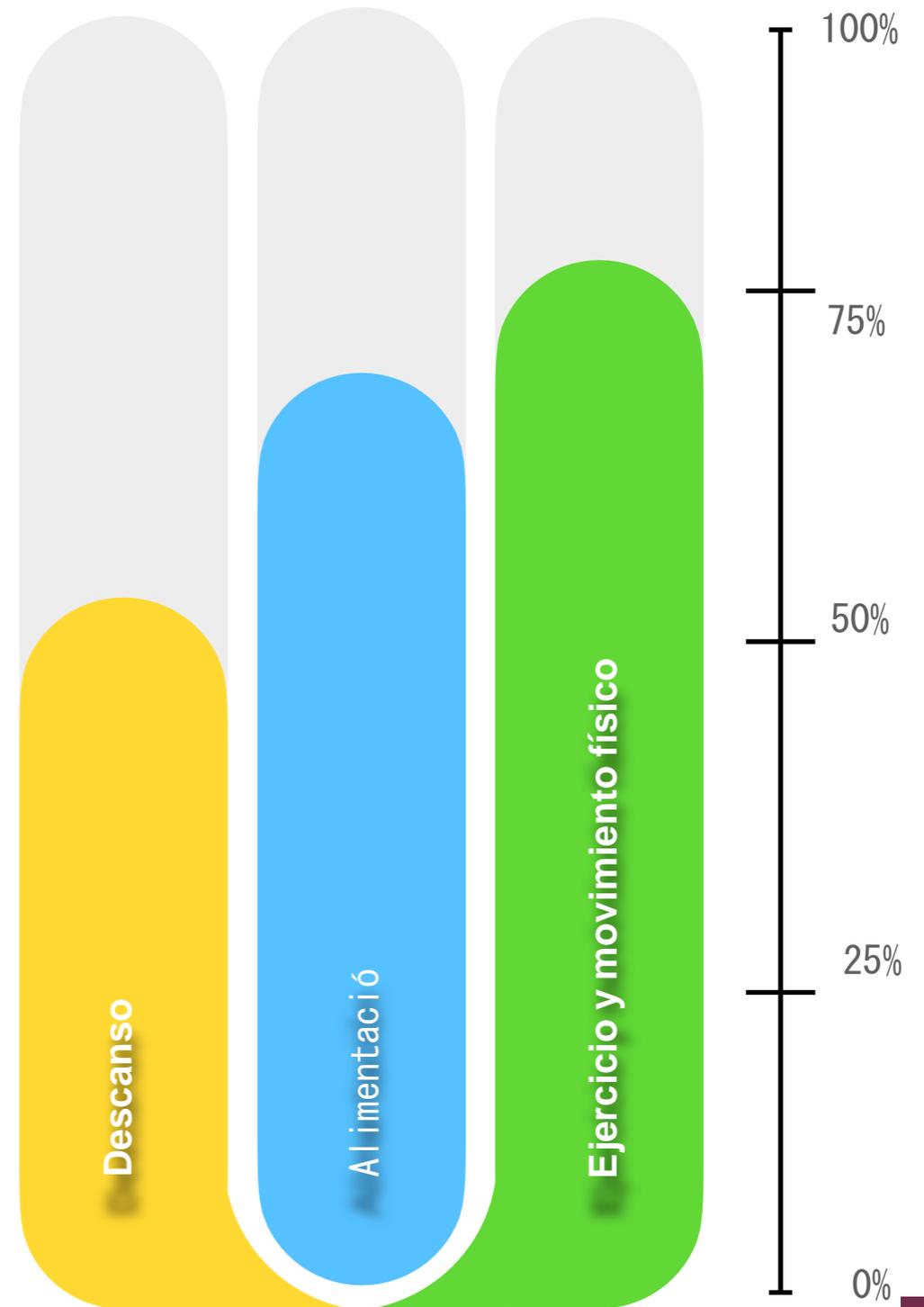
- ¿Comes a horas fijas?
- ¿Tu dieta es variada y balanceada?
- ¿Tomas suficiente agua durante el día?
- ¿Comes "lo que encuentras" o preparas tus alimentos?
- ¿Mientras comes haces alguna otra actividad?
- ¿Masticas lo suficiente cada bocado?

Ejercicio físico

- ¿Qué tan sedentaria a tu jornada?
- ¿Cuánto caminas diariamente?
- ¿Practicas algún deporte o movimiento físico habitualmente al menos 3 veces por semana?
- ¿Le haces caso a tu cuerpo cuando te pide movimiento?
- ¿Cuando haces ejercicio o movimiento, te exiges lo suficiente?

Instrucciones

Luego de una semana de observación, trata de poner un porcentaje aproximado a cada uno de los tres aspectos, con la intención de que visualices en qué aspecto conviene que pongas más atención.



Instrucciones

Describe a qué cosas concretas sería bueno que le dediques más atención. Puedes ordenarlas por prioridad.

| Descanso | Alimentación | Ejercicio y movimiento físico |
|----------|--------------|-------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Para terminar

Puedes encontrar más actividades y materiales que pueden ser de utilidad en el Portal Web de la Dirección de Capital Humano en "IPN Conexión Saludable".

Si al reflexionar sobre estas cuestiones, te sientes sobrepasado o alerta, te recomendamos acudir con un profesional.

Reflexiona y responde: ¿Qué aprendiste de este ejercicio? ¿Qué acciones te motiva a realizar?