



Andar en Bici

FECHA: 01/04/2021

OBJETIVO CAS: Despejar la mente y mejorar mi condición física.

OBJETIVO PERSONAL: Estar más sano y más capaz en cuarentena.

HORAS A REALIZAR: 7 Salidas de una hora cada una, 7 horas de actividad.

Cuando empezó la cuarentena aproveché la oportunidad para mejorar mi condición física y poder usar este tiempo extra que no invertía en transporte para ejercitarme, una práctica que con mi entrada el Tec fue disminuyendo de manera considerable, a tal punto que por un tiempo dejé de hacer ejercicio y me limitaba a caminar por la casa como actividad física, una cosa que cambié poco después para comenzar a andar en bicicleta en el bosque de Tláhuac, y que es el contenido de una de mis primeras reflexiones CAS.

Por cuestiones de agenda dejé unos 2 meses después de mi reflexión la actividad y volví a no hacer prácticamente ejercicio, pero un reencuentro conmigo mismo y con quien quería ser reanimo este deseo de sentirme bien conmigo mismo, y volví a mi rutina anterior, y me ha servido mucho para estar más tranquilo en mi día a día, ya que me despejo y solo dejo que la calle, mi música y los pedales me guíen, me he puesto como meta olvidarme de lo demás cuando salgo a pasear, más que solo buscar mejor condición u otra cosa, me ayuda como momento de meditación y de paso para relajar la presión que día a día me rodea un poco.

Por el momento no tengo evidencias, pero es algo que voy a seguir haciendo en el verano y planeo ahora sí, de una vez por todas hacerlo rutina.

NOMBRE COMPLETO DEL ALUMNO

Ain Bolaños Cortés