



CURSO

HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL

**Tema: Hábitos para el Bienestar
Físico y Mental**

SESIÓN 12: HÁBITOS PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

OBJETIVOS:

- Aprender hábitos saludables para el bienestar físico y mental.
- Evaluar el conocimiento adquirido durante la semana.

1. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL EJERCICIO REGULAR

Alimentación Saludable:

- **Descripción:** Una dieta equilibrada es fundamental para mantener un cuerpo y mente sanos. Consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros, proporciona la energía y los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo.
- **Beneficios:**
 - Energía y Vitalidad: Los alimentos ricos en nutrientes proporcionan la energía necesaria para las actividades diarias¹.
 - Prevención de Enfermedades: Una dieta saludable ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer².
 - Mejora del Rendimiento: Tanto a nivel físico como mental, una buena alimentación mejora el rendimiento académico y deportivo³.

- **Gladys Tejeda**

Contexto: Gladys Tejeda es una destacada atleta peruana especializada en maratones. Ha representado a Perú en múltiples competencias internacionales, incluyendo los Juegos Olímpicos y los Juegos Panamericanos.

Alimentación:

- **Dieta Andina:** Gladys Tejeda ha mantenido una dieta basada en productos naturales y andinos desde su infancia. Creció en Junín, a 4,200 metros sobre el nivel del mar, donde sus padres eran agricultores y ganaderos¹.
- **Desayuno:** Incluye maca, quinua y habas en distintas formas. La maca, un tubérculo que crece en Junín, es un componente esencial de su dieta².
- **Proteínas:** Prefiere la carne de oveja sobre la de res y evita el pollo. También consume habas, maíz, trigo, quinua y kiwicha².
- **Lácteos y Huevos:** Consumе leche y huevos de gallinas criadas de manera natural².

Impacto:

- **Rendimiento Deportivo:** Su dieta rica en nutrientes ha sido fundamental para su éxito en el atletismo, permitiéndole mantener altos niveles de energía y una rápida recuperación después de las competencias²

Ejercicio Regular:

- **Descripción:** La actividad física regular ayuda a mantener un peso saludable, fortalece los músculos y huesos, y mejora la salud cardiovascular. Además, el ejercicio libera endorfinas, que son conocidas como las hormonas de la felicidad⁵.
- **Beneficios:**
 - Salud Física: Mejora la salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos, y ayuda a mantener un peso saludable⁶.
 - Salud Mental: El ejercicio regular puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión, y mejorar el estado de ánimo⁷.
 - Rendimiento Académico: La actividad física regular puede mejorar la concentración y el rendimiento académico⁸.

2. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL SUEÑO Y LA RELAJACIÓN

Mejorar el Sueño:

- **Descripción:** Dormir bien es crucial para la salud mental y física. Se recomienda establecer una rutina de sueño, evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y crear un ambiente propicio para el descanso¹⁰.
- **Beneficios:**
 - Salud Mental: Mejora la memoria, la concentración y el estado de ánimo¹¹.
 - Salud Física: Ayuda en la reparación y el crecimiento de los tejidos, la regulación del metabolismo y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

- **Prevención de Enfermedades:** La falta de sueño se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.
- **Consejos para Mejorar el Sueño:**
 - Establecer una rutina de sueño.
 - Evitar dispositivos electrónicos antes de dormir.
 - Crear un ambiente propicio para el descanso.
- **Selena Gomez**

Contexto: Selena Gomez es una cantante y actriz estadounidense que ha hablado abiertamente sobre sus luchas con la ansiedad y la depresión.

Higiene del Sueño:

- **Rutina de Sueño:** Selena ha implementado una rutina de sueño consistente para mejorar su salud mental. [Evita el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y crea un ambiente tranquilo en su habitación³.](#)
- [Técnicas de Relajación: Utiliza técnicas de relajación como la meditación y la respiración profunda para calmar su mente antes de acostarse³.](#)

Impacto:

- [Salud Mental: Mantener una buena higiene del sueño ha sido crucial para su recuperación y bienestar emocional, ayudándola a manejar mejor el estrés y la ansiedad³.](#)

Relajación:

- **Descripción:** Técnicas como la meditación, la respiración profunda y el mindfulness pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar general.
- **Beneficios:**
 - **Reducción del Estrés:** Disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés.
 - **Mejora de la Salud Mental:** Reduce los síntomas de ansiedad y depresión, mejora la concentración y aumenta la resiliencia emocional.
 - **Bienestar General:** Promueve una sensación de calma y bienestar.
- **Técnicas de Relajación:**
 - **Meditación:** Practicar la meditación regularmente puede ayudar a calmar la mente y reducir el estrés.
 - **Respiración Profunda:** Técnicas como la respiración diafragmática pueden ayudar a reducir la ansiedad y promover la relajación.
 - **Mindfulness:** Esta práctica implica estar plenamente presente en el momento, lo que puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar general.
- **Chris Hemsworth**

Contexto: Chris Hemsworth es un actor australiano conocido por su papel como Thor en el Universo Cinematográfico de Marvel. Ha incorporado la meditación en su rutina diaria para manejar el estrés.

Meditación:

- **Serie de Meditación:** Chris Hemsworth ofrece una serie de meditaciones guiadas a través de su aplicación Centr. Estas meditaciones se centran en la respiración, la visualización y la relajación⁴.
- **Práctica Regular:** Hemsworth practica la meditación regularmente, lo que le ayuda a mantenerse centrado y a manejar la ansiedad antes de sus compromisos profesionales⁵.

Impacto:

- **Bienestar General:** La meditación ha mejorado su bienestar general, permitiéndole manejar el estrés de manera efectiva y mantener un equilibrio entre su vida personal y profesional⁵.

3. ESTRATEGIAS PARA MANTENER UNA MENTALIDAD POSITIVA Y RESILIENTE

Mentalidad Positiva:

- **Descripción:** Mantener una actitud positiva puede mejorar la salud mental y ayudar a enfrentar los desafíos de manera más efectiva. Practicar la gratitud y enfocarse en aspectos positivos de la vida son estrategias útiles.
- **Beneficios:**
 - **Salud Mental:** Mejora el estado de ánimo y reduce los síntomas de ansiedad y depresión.
 - **Resiliencia:** Ayuda a enfrentar y superar los desafíos de manera más efectiva.

- **Relaciones Saludables:** Fomenta relaciones interpersonales positivas y saludables.
- **Estrategias para Mantener una Mentalidad Positiva:**
 - **Practicar la Gratitud:** Escribir un diario de gratitud.
 - **Enfocarse en lo Positivo:** Identificar y celebrar los logros y aspectos positivos de la vida.
 - **Rodearse de Personas Positivas:** Mantener relaciones con personas que aporten positividad y apoyo.
- **Nick Vujicic**

Contexto: Nick Vujicic es un conferencista motivacional y autor australiano, conocido por su actitud positiva y resiliencia a pesar de haber nacido sin extremidades.

Actitud Positiva:

- **Mensaje de Superación:** Nick Vujicic ha inspirado a millones de personas con su mensaje de superación y actitud positiva. En sus conferencias, enfatiza la importancia de la gratitud, la perseverancia y la fe⁶.
- **Estrategias:** Utiliza técnicas de visualización y afirmaciones positivas para mantener una mentalidad resiliente y enfrentar los desafíos con optimismo⁷.

Impacto:

- **Inspiración Global:** Su actitud positiva y su capacidad para superar las adversidades han inspirado a personas de todo el mundo a enfrentar sus propios desafíos con una mentalidad positiva⁸.

Resiliencia:

- **Descripción:** La resiliencia es la capacidad de recuperarse de las dificultades. Desarrollar habilidades de afrontamiento y mantener una red de apoyo son esenciales para construir resiliencia.
- **Beneficios:**
 - **Superación de Desafíos:** Ayuda a enfrentar y superar las adversidades.
 - **Crecimiento Personal:** Fomenta el desarrollo personal y la autoconfianza.
 - **Bienestar Emocional:** Mejora la capacidad de manejar el estrés y las emociones negativas.
- **Estrategias para Desarrollar Resiliencia:**
 - **Desarrollar Habilidades de Afrontamiento:** Aprender y practicar técnicas de manejo del estrés.
 - **Mantener una Red de Apoyo:** Buscar y mantener relaciones de apoyo con amigos, familiares y profesionales.
 - **Establecer Metas Realistas:** Fijar objetivos alcanzables y trabajar hacia ellos de manera constante.

Bibliografía (formato APA):

- National Institute on Aging. (2020). *Beneficios del ejercicio y la actividad física*. Recuperado de <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>

- Rechy, G. (2024). *La importancia de la alimentación y la actividad física para una vida saludable*. Recuperado de <https://www.guia-salud.com/alimentacion-y-actividad-fisica>
- Mayo Clinic. (2023). *Técnicas de relajación: prueba estas medidas para disminuir el estrés*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
- MundoPsicologos. (2023). *12 Técnicas de relajación para dormir bien y rápido*. Recuperado de <https://www.mundopsicologos.com/articulos/tecnicas-de-relajacion-para-dormir>
- Vujicic, N. (2012). *Life Without Limits: Inspiration for a Ridiculously Good Life*. WaterBrook.

Bibliografía (formato APA):

- Mayo Clinic. (2023). *Técnicas de relajación: prueba estas medidas para disminuir el estrés*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368>
- YouTube. (2021). *Learn to meditate: Stress relief narrated by Chris Hemsworth*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Gcic7M8l89k>
- Consejos del Conejo. (2023). *La vida sin límites de Nick Vujicic*. Recuperado de <https://consejosdelconejo.com/consejos-motivacionales/la-vida-sin-limites-de-nick-vujicic/>
- YouTube. (2022). *SI ESTO NO TE MOTIVA, NADA LO HARÁ - Superación Personal con Nick Vujicic*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=kQGOdcV1yKc>
- CuriosaWeb. (2023). *La inspiradora historia de Nick Vujicic*. Recuperado de <https://curiosaweb.com/la-inspiradora-historia-de-nick-vujicic/>

