

# 5.3

## ¿Cómo evitar sentirme mal?

### Introducción

El bienestar físico repercute directamente en el estado emocional de las personas. Para lograr que los aprendizajes en el aula se cumplan con naturalidad, es necesario que los estudiantes cuenten con un buen estado de salud, que les permita estar atentos y con energía. La falta de ejercicio, descanso y una nutrición deficiente, podrían tener como consecuencia comportamientos impulsivos en las relaciones interpersonales o en la realización de actividades concretas. La invitación es a escribir un plan personal de ejercicio, alimentación y descanso, que promueva situaciones en las que los estudiantes experimenten emociones que sí ayudan, ligándolo a un mayor equilibrio y bienestar emocional.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes elaboren un plan de acción para descansar, comer y hacer ejercicio, como una medida para disminuir el malestar.

### ¿Por qué es importante?

Porque brinda a los estudiantes estrategias concretas para disminuir el malestar que les provoca experimentar emociones que no les ayudan.

### Concepto clave

Bienestar físico

### Orientaciones didácticas

1 min. Grupal

#### Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y “*El reto es*”.

- Lea en voz alta el texto y solicite dos opiniones voluntarias sobre el tema.
- Lea o pida que un alumno lea la cita y *El reto es*.

5 min. Individual y grupal

#### Actividad 1

Identificación de las emociones ante diferentes situaciones relacionadas con el bienestar físico, en particular con el ejercicio, la alimentación y el descanso.

- El sentido es hacer evidente la relación entre el cuidado de su salud física y las emociones que experimentan.
- Es importante reflexionar colectivamente al final, y usted puede hablar de su experiencia personal como ejemplo. Dé la palabra a dos o tres estudiantes.

Comunicación

# 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. A partir de tus respuestas, reflexiona sobre cómo influyen en tu estado emocional el ejercicio, la alimentación y el descanso.  
b. 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	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ejercicio (Descripción, cantidad, horarios, lugar)							
Alimentación (Descripción, cantidad, horarios, lugar)							
Descanso (Descripción, cantidad, horarios, lugar)							

[www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)
Autorregulación | 1

10 min. Individual y grupal

**Actividad 2**

Elaboración de un Plan de ejercicio, alimentación y descanso.

- El objetivo es que logren establecer metas alcanzables y organizarse para modificar sus hábitos con el fin de disminuir el malestar.
- Le sugerimos acompañar al grupo monitoreando la elaboración de los planes, desplazándose por el aula.
- La elaboración del plan debe ser individual. Puede señalar que se trata de respetar las necesidades y decisiones de cada persona.
- Al finalizar, solicite a dos o tres alumnos que compartan voluntariamente cómo se sienten ante su plan, animándoles a iniciar pronto y reconociendo su esfuerzo.

2 min. Grupal

**Reafirmo y ordeno**

Lectura y análisis del texto.

- Solicite a un estudiante que lea en voz alta el texto y comente cómo podría ayudarles su plan para sentirse mejor en su signatura.

1 min. Individual

**Escribe en un minuto qué te llevas de la lección**

- Solicite que escriban en su cuaderno lo que consideran más relevante de la lección.

1 min. Individual

**Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave**

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las actividades de las secciones.

Lección 5. Trabajar con la situación ¿Cómo evitar sentirme mal?

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.



**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.

2 | Autorregulación CONSTRUYE T [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

**Aplicaciones para el aula y su vida diaria**

Sabemos que la salud física repercute en el desempeño académico de los estudiantes, por ejemplo, en las dificultades para concentrarse, la impulsividad o la falta de interés. Esto necesariamente afecta el ambiente escolar. Puede ser buena idea elaborar su propio plan y compartir los resultados con sus estudiantes, como una manera motivarse y fortalecer su relación con ellos, al mismo tiempo que cuida su salud física y emocional. Le sugerimos consultar el siguiente recurso, para apoyar su esfuerzo en la promoción de estilos y hábitos de vida saludables: <http://www.fao.org/docrep/019/i3261s/i3261s10.pdf>

## Evaluación de la lección

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes elaboraron un plan de acción (descansar, comer y hacer ejercicio), para disminuir el malestar que experimentan ante situaciones que detonan emociones que no los ayudan.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					

¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?

Dificultades o áreas de oportunidad

Observaciones o comentarios