

Entre 4 y 8 años

EL ESTILO DE VIDA EN NUESTRA VALORACIÓN PERSONAL

La calidad de vida es un concepto valorativo y se vincula con la percepción de bienestar de una persona, atendiendo su integridad física, psíquica y social.



Se analiza cada vez más cómo los trastornos y enfermedades están muy relacionados con lo que las personas hacen, con su comportamiento y estilo de vida. Por tanto, cada vez hay un mayor reconocimiento del gran impacto que tienen las propias conductas en el mantenimiento de la salud.

En ocasiones las personas manifiestan cierta tendencia a tener una valoración negativa sobre sí mismos, evaluando sus características, capacidades y potencialidad por debajo de lo que desean o esperan ser. Una autoevaluación personal negativa puede tener grandes repercusiones en la salud, tanto física como psicológica, ya que aumenta la vulnerabilidad frente a trastornos y enfermedades.

La manera en la que una persona piensa, siente y actúa en gran medida está condicionada por los sentimientos de aceptación y aprecio personal, es decir de la propia autoestima. Por ello, se entiende que la autoestima está relacionada directamente con el bienestar general, en tanto que orienta comportamientos destinados a estimular o mantener la salud y prevenir la aparición de trastornos y enfermedades o al menos, contribuir a frenar su evolución. En caso contrario, se aumentan las posibilidades de generar conductas patógenas o que ponen en riesgo la propia salud.

Algunas de esas conductas perjudiciales son:

- La falta de ejercicio regular.
- El sedentarismo.
- Descuidar la alimentación al no llevar una dieta diversa, equilibrada y nutritiva.
- Desatender la higiene.
- Dormir en exceso o pocas horas.
- Consumir tabaco, alcohol y otras drogas.
- Automedicarse y evitar la atención sanitaria omitiendo controles periódicos o incumpliendo un tratamiento recomendado.

La combinación de una dieta equilibrada y mantenerse activo permite tener un estilo de vida saludable y reduce el riesgo de desarrollar las enfermedades crónicas más comunes y mortíferas.

Sin embargo, a pesar de lo reconocido de estos beneficios, solo una pequeña parte de las personas siguen rutinas saludables. En general resulta complejo mantener los comportamientos que protegen la salud porque suelen verse como menos placenteros que las conductas más perjudiciales. Otro motivo puede estar dado porque la prevención requiere un cambio duradero del comportamiento (es decir, la formación de un hábito) y los efectos positivos o negativos no suelen ser inmediatos.

De ello, la importancia de trabajar estas temáticas y promover hábitos saludables desde los espacios educativos.

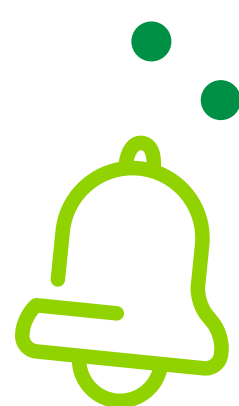
Fuentes consultadas

Laporte, D. (2006). "Autoimagen, autoestima y socialización." Narcea. Madrid.

Paredes Ortiz, J. (2003). "Desde la corporeidad a la cultura." Edeportes. Revista Digital. Buenos Aires. 9 (62), Julio.

Rodríguez Naranjo, M.; Caño Gonzáles, A. (2012). "Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención." International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 12, 3, 389-403.

Tapia, M.; Labino, L. (2004). "Emociones negativas y positivas. Su relación con la hipertensión esencial." XI Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.



Entre 4 y 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Objetivos

- Intercambiar percepciones y argumentaciones relacionadas con los hábitos de vida saludables.
- Aprender sobre los hábitos de alimentación, la actividad física y su impacto a lo largo de sus vidas.
- Motivar lecturas positivas en el reconocimiento de las propias cualidades.

Actividad

La promoción de hábitos de vida saludable es recomendable iniciarla desde la infancia. Aprender a cuidar la alimentación y a estar activo y predispuesto a moverse ayuda a mantener el cuerpo y la mente saludables y fuertes, mejora la calidad de vida y colabora en construir sentimientos positivos sobre uno mismo.

Una dinámica posible de trabajar en el aula es **"Mi Planeta"**, para compartir y reflexionar sobre la autoestima y examinar las cualidades de cada estudiante en combinación con deliberar acerca de hábitos saludables.

- Se reparten a todo el grupo círculos como planetas de papel, pueden elegir entre distintos colores y formas.
- Cada estudiante debe mojar su pulgar en una almohadilla de tinta e imprimir su huella en el centro del planeta.
- Analizamos cómo cada huella es especial, ya que es totalmente única como su planeta.
- Y ahora se propone comenzar a decorarlo, pensando en estas ideas inspiradoras:
 - + ¿Qué le hace bien a mi planeta y a mí? Alimentos que nos gustan y nos hacen bien.
 - + Los planetas están en constante movimiento, ¿qué nos gusta hacer y jugar? ¿Cómo se siente el planeta si pasa mucho tiempo sin moverse?
 - + ¿Qué actividades colaboran en hacerle bien al planeta? Por ejemplo, así como a nuestros cuerpos, hay que mantenerlo limpio y sano.
 - + ¿Quiénes conviven conmigo en ese planeta y son buena compañía?

De este modo, cada estudiante crea su planeta de pensamientos positivos y hábitos saludables alrededor de su huella digital.

A modo de cierre, se pegan todos los planetas en la pizarra o en algún espacio del aula, y admiramos cómo todo el grupo con sus individualidades conforman un bello universo.

Abrimos un espacio de intercambio acerca de las cosas positivas de cada uno, y analizamos cómo cada uno es diferente. Animamos los cumplidos exponiendo individualmente qué planetas les gustaría visitar y qué características destacan.