

Entre 9 y 13 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." Efdeportes. 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 9 y 13 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.
- Promover interpretaciones positivas de uno mismo.

### Actividad

Cuando la autoestima se encuentra preservada la persona tiene una mirada optimista y motivadora sobre sí. Una dinámica para compartir y reflexionar sobre el autoestima con el grupo, y pensar en las cualidades de cada persona sin que prime una mirada negativa sobre sí es **"Bellavista"**.

La idea se centra en invitar a niñas y niños a jugar con unas lentes imaginarias que sólo permiten ver lo positivo de uno, de los demás y de lo que nos rodea.

Primero cada estudiante debe crear su lente con una hoja, lo más rígida posible, o cartón. Cada diseño debe ser único y original, puede ser un monóculo, un par de anteojos, una lupa, antiparra tipo vincha, quevedo... tienen plena libertad de diseñar su modelo personalizado. Dependiendo de la disponibilidad de materiales y tiempo disponible, la producción que emprendan para armar y decorar su adminículo, pueden usar celofanes, adhesivos, etc.

Cuando cada estudiante ya tenga la suya, con estas lentes deben ir describiendo cualidades positivas de sus compañeros, de la escuela y de lo que deseen.

Más allá de lo visible, podemos orientar el análisis del grupo a rescatar y valorar aquellos hábitos de vida saludable (como: cuidar la alimentación, estar activos y en movimiento, hábitos de higiene y vínculos sanos) que ayudan a mantener tanto nuestro cuerpo como nuestra mente saludables y fuertes, y mejoran nuestra calidad de vida.

Un estudiante puede asumir el rol de corresponsal y actuar como grabadora, tomando apuntes de los aspectos que van enumerando en la pizarra o un block compartido.

También es importante que la persona que lleva la dinámica participe de la actividad para animar y convocar al resto, motivando que de la observación de los mismos estudiantes se vaya ampliando el universo de análisis y surjan nuevos aspectos. Lo interesante de esta actividad es que el objetivo mismo y el uso de la herramienta (las lentes), orienta a valorar cualidades y emitir cumplidos limitando que afloren situaciones negativas.

Para cerrar, en asamblea se pueden intercambiar impresiones y emociones, si alguno descubre cualidades que no había reconocido.

Las lentes pueden llevarlas de recuerdo para enseñarlas en el hogar, o preparar una caja donde conservarlas en clase para otra actividad.