



MÓDULO 7

BIENESTAR INTEGRAL



BIENESTAR INTEGRAL

Cuidar de ti es el primer paso para vivir mejor.

El bienestar integral implica atender **todas las dimensiones** de tu vida: física, mental, emocional, social y espiritual. Cuando hay equilibrio en estas áreas, tu calidad de vida mejora y puedes alcanzar tu máximo potencial.



FÍSICO

Cuida tu cuerpo, alimenta tu energía y mantente activo.



MENTAL

Estimula tu mente, aprende y desarrolla nuevas habilidades.



EMOCIONAL

Reconoce tus emociones, maneja el estrés y cultiva el equilibrio emocional.



SOCIAL

Conecta con otros, comparte, colabora y construye relaciones saludables.



ESPIRITUAL

Encuentra propósito, valores y prácticas que den sentido a tu vida.

BENEFICIOS DEL BIENESTAR INTEGRAL



Mejora la salud y previene enfermedades.



Aumenta la energía y el rendimiento diario.



Favorece el equilibrio emocional y la felicidad.



Fortalece las relaciones y el sentido de pertenencia.



Impulsa el desarrollo personal y la realización.



Pequeñas acciones diarias, grandes cambios para toda la vida.

Conócete, cuídate, vive mejor.





MÓDULO 7

BIENESTAR INTEGRAL



ACTIVIDAD FÍSICA



¿SABÍAS QUE?



Solo 30 minutos de actividad física moderada al día pueden mejorar tu estado de ánimo, aumentar tu energía y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



La constancia es clave. No se trata de hacer más, sino de hacerlo regularmente.

Muévete hoy, vive mejor siempre.

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que requiere gasto de energía. Practicarla de forma regular mejora tu salud física, mental y emocional, y te ayuda a mantener un estilo de vida activo y equilibrado.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR

Fortalece el corazón, mejora la circulación y reduce la presión arterial.



AYUDA A CONTROLAR EL PESO

Aumenta el gasto calórico y ayuda a mantener un peso saludable.



FORTALECE LA SALUD MENTAL

Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora el estado de ánimo y el sueño.



FORTALECE MÚSCULOS Y HUESOS

Aumenta la fuerza, mejora la postura y previene la pérdida ósea.



REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES

Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, hipertensión y algunos tipos de cáncer.



AUMENTA LA ENERGÍA

Mejora tu resistencia física y tu disposición en el día a día.

¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA NECESITAS?

AERÓBICA



Al menos 150 minutos a la semana de actividad moderada (o 75 minutos de actividad vigorosa).

FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Al menos 2 días a la semana, trabajando los principales grupos musculares.



Puedes repartirlo en sesiones de al menos 10 minutos a lo largo de la semana.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA



AERÓBICAS

Caminar, correr, nadar, bailar, andar en bicicleta.



FORTALECIMIENTO

Ejercicios con pesas, bandas elásticas, yoga, pilates.



FLEXIBILIDAD

Estiramientos, yoga, tai chi. Mejoran la movilidad y postura.



EQUILIBRIO

Ejercicios que mejoran la estabilidad y previenen caídas.



RELAJACIÓN

Meditación, respiración profunda, yoga. Reducen el estrés.

CONSEJOS PARA MANTENERTE ACTIVO



Establece metas realistas y medibles.



Encuentra actividades que disfrutes.



Empieza poco a poco y aumenta progresivamente.



Hazlo parte de tu rutina diaria. ¡La constancia hace la diferencia!



Hidrátate bien y descansa lo necesario.



Busca compañía o apoyo para mantener la motivación.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES



Consulta a tu médico antes de iniciar una rutina de ejercicio si tienes alguna condición de salud.



Escucha a tu cuerpo. No ignores el dolor o la fatiga excesiva.



Usa ropa y calzado adecuados para cada actividad.



Hidrátate antes, durante y después de hacer ejercicio.



Calienta antes y estira al finalizar cada sesión.



Cada movimiento cuenta. Tu cuerpo es tu mejor aliado.

Conócete, cuídate, vive mejor.



MÓDULO 7

BIENESTAR INTEGRAL



RELACIÓN INTESTINO-EMOCIÓN

CEREBRO
Regula emociones, pensamientos, estrés y decisiones.

NERVIO VAGO
Principal vía de comunicación entre el intestino y el cerebro.

Se influyen mutuamente todo el tiempo

INTESTINO
Produce neurotransmisores como la serotonina, que influyen en el estado de ánimo y las emociones.

¿SABÍAS QUE?



Más del 90% de la serotonina (el neurotransmisor de la felicidad) se produce en el intestino. Por eso, un intestino saludable puede ayudarte a tener una mente y emociones más equilibradas.



Estrés, ansiedad y tristeza pueden afectar tu digestión. Y una mala salud intestinal puede aumentar la irritabilidad, la fatiga y el bajo estado de ánimo.

Tu intestino y tus emociones están más conectados de lo que imaginas.

Existe una comunicación constante entre el intestino y el cerebro a través del eje intestino-cerebro. Esta conexión influye en tu estado de ánimo, tus emociones, tu nivel de estrés y hasta en tu forma de pensar. Cuidar tu intestino es cuidar tu bienestar emocional.

FACTORES QUE AFECTAN LA RELACIÓN INTESTINO-EMOCIÓN

NEGATIVOS (DESEQUILIBRAN)



Estrés crónico



Ansiedad y preocupación



Mala alimentación (ultraprocesados, exceso de azúcar y grasa)



Desequilibrio de la microbiota intestinal



Falta de sueño y descanso

POSITIVOS (EQUILIBRAN)



Alimentación saludable y rica en fibra



Manejo del estrés (meditación, respiración, mindfulness)



Microbiota intestinal en equilibrio (probióticos y prebióticos)



Sueño de calidad y descanso adecuado



Actividad física regular

¿CÓMO SABER SI TU EJE INTESTINO-CEREBRO ESTÁ DESEQUILIBRADO?

Estos síntomas pueden indicar que tu intestino y tus emociones no están en armonía:



Problemas digestivos frecuentes



Cambios de ánimo, irritabilidad o tristeza frecuente



Cansancio constante y falta de energía



Dificultad para concentrarte o mente nublada



Inflamación, hinchazón o gases constantes

TU INTESTINO: TU SEGUNDO CEREBRO

El intestino tiene más de 100 millones de neuronas en su sistema nervioso entérico, por eso se le conoce como el "segundo cerebro".



El intestino percibe y envía señales



Estas señales viajan al cerebro a través del nervio vago



El cerebro responde e influye en las emociones y el comportamiento

¿CÓMO CUIDAR TU RELACIÓN INTESTINO-EMOCIÓN?

Pequeños hábitos que hacen una gran diferencia:



Come alimentos naturales, ricos en fibra, frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y grasas saludables.



Incluye probióticos (yogur natural, kéfir, chucrut, kimchi) y prebióticos (avena, plátano, ajo, cebolla, espárragos).



Maneja el estrés diariamente con técnicas de respiración, meditación, yoga o actividades que disfrutes.



Bebe suficiente agua y evita el exceso de cafeína, alcohol y alimentos ultraprocesados.



Duerme bien y mantén horarios regulares.



Muévete cada día. La actividad física también mejora el estado de ánimo y la salud intestinal.



Tu bienestar emocional empieza en tu intestino.
Escúchalo, cuidalo y verás cómo tu mente también florece.



Intestino sano, mente en calma, vida en equilibrio.
Conócete, cuidate, vive mejor.





MÓDULO 7

BIENESTAR INTEGRAL



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Pequeñas decisiones diarias, grandes beneficios para toda la vida.

Un estilo de vida saludable es el conjunto de hábitos y decisiones que tomamos cada día para cuidar nuestro cuerpo, mente y emociones.

Nos ayuda a prevenir enfermedades, tener más energía, mejorar nuestro estado de ánimo y disfrutar de una vida plena y equilibrada.



¿SABÍAS QUE?



Llevar un estilo de vida saludable puede prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, además de mejorar tu calidad de vida y tu bienestar emocional.



No se trata de ser perfecto, sino de ser constante. Cada paso cuenta.

¡Tú tienes el poder de elegir tu bienestar!

PILARES DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

<p>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prioriza alimentos naturales. • Consume frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas y proteínas saludables. • Evita ultraprocesados, azúcares y exceso de sal. 	<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana. • Fortalece músculos y huesos. • Mejora tu estado de ánimo, energía y sueño. 	<p>DESCANSO Y SUEÑO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duerme entre 7 y 9 horas diarias. • Mantén horarios regulares para dormir. • Un buen descanso favorece tu memoria, concentración y ánimo. 	<p>BIENESTAR EMOCIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce y expresa tus emociones. • Maneja el estrés con técnicas como respiración, meditación o mindfulness. • Pide ayuda cuando lo necesites. 	<p>RELACIONES SALUDABLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rodéate de personas positivas. • Comunícate con respeto y empatía. • Comparte tiempo de calidad con familia y amigos. 	<p>EVITAR HáBITOS NOCIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evita el tabaco, el exceso de alcohol y otras drogas. • Limita el tiempo frente a pantallas. • Elige siempre lo que te haga bien.
--	--	--	---	---	--

BENEFICIOS DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Más energía y vitalidad.
- Mejora la concentración y el rendimiento.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.
- Previene enfermedades y aumenta la esperanza de vida.
- Favorece una mejor autoestima y calidad de vida.



¿CÓMO EMPEZAR HOY?

- Haz pequeños cambios, uno a la vez.
- Establece metas realistas.
- Sé constante y paciente contigo mismo.
- Celebra tus logros, por pequeños que sean.
- Recuerda: tu bienestar es tu prioridad.



EJEMPLO DE UN DÍA SALUDABLE



Tu cuerpo es tu hogar, tu mente es tu aliada y tus hábitos son tu camino.

¡Elige salud, elige bienestar, elige una vida feliz! 🌿

