



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Reconocida oficialmente por la Secretaría de Educación Municipal de Ibagué

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 NIT: 809.001.097-3

Código ICFES 078337

MATERIAL PARA EL DESARROLLO DE LOS RESULTADOS DE APRENDIZAJE				
NOMBRE ESTUDIANTE				
NOMBRE DEL DOCENTE		Nehemías Parada		
GRADO	9°	PERIODO	2	AREA
		ETICA Y ERE		
Pregunta problematizadora		¿Cuáles son los beneficios de generar hábitos saludables?		

ASPECTO	DESCRIPCIÓN
Fecha de inicio	Julio 27
Fecha de entrega	Agosto 14
Propósito	Comprender la importancia de tener hábitos saludables que propicien el bienestar personal y familiar en esta época
Competencia	
Motivador	
Explicación	<p><b>Hábitos de vida saludable</b></p> <p>La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.</p>
Actividades colaborativas o autónomas	<p><b>PARA REFLEXIONAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>β Qué hábitos debo replantear en mi vida?</li> <li>β Cuáles son los pasos que permiten hacer un cambio en el comportamiento, según el texto?</li> <li>β Cuál es la participación de mi familia en la adquisición de hábitos?</li> <li>β Presentar un plan dónde se plasme los hábitos que en adelante harán parte de su vida?</li> <li>β Cuáles son las posibles barreras con las que se enfrenta al momento de adquirir hábitos saludables?</li> <li>β Realizar un cricograma con las afirmaciones clave de la lectura</li> </ul>

**Crear hábitos saludables<sup>1</sup>**

**Facilitar la toma de decisiones correctas**

**Ilustración de padre e hijo preparando una comida saludable juntos.**

Sabemos que tomar decisiones saludables nos puede ayudar a sentirnos mejor y vivir más tiempo. Tal vez ya intentó comer mejor, hacer más ejercicio o dormir más, dejar de fumar, o reducir el estrés. No es fácil. Sin embargo las investigaciones nos muestran cómo puede aumentar su capacidad de crear y mantener un estilo de vida saludable.

"Es frustrante experimentar retrocesos cuando intentas realizar cambios saludables y alcanzar un objetivo", dice la Dra. Susan Czajkowski, experta en el área del cambio de comportamiento de los NIH. "La buena noticia es que décadas de investigación demuestran que el cambio es posible, y existen estrategias probadas que se pueden usar para alcanzar el objetivo".

Muchas de las cosas que hace afectan su salud y calidad de vida, ahora y en el futuro. Al tomar decisiones saludables, puede reducir el riesgo de los problemas de salud más comunes, costosos y prevenibles, como la enfermedad cardíaca, el accidente cerebrovascular, el cáncer, la diabetes tipo 2 y la obesidad.

**Conozca sus hábitos**

Las cosas habituales que hace, desde cepillarse los dientes hasta tomar unas copas todas las noches, pueden convertirse en hábitos. Los comportamientos repetitivos que lo hacen sentirse bien pueden afectar su cerebro de maneras que crean hábitos que más tarde pueden ser difíciles de cambiar. Los hábitos con frecuencia se vuelven automáticos, ocurren sin pensarlo mucho.

"El primer paso para cambiar su comportamiento es crear conciencia sobre lo que hace regularmente", explica la Dra. Lisa Marsch, experta en el área del cambio de comportamiento en Dartmouth College. "Busque patrones en su comportamiento y lo que desencadena los hábitos poco saludables que desea cambiar".



Tal vez come demasiado mientras ve televisión, o fuma junto con un amigo en los descansos, incluso cuando no desea un cigarrillo. "Se pueden desarrollar formas de alterar esos patrones y crear otros nuevos", dice Marsch. Por ejemplo, coma comidas con la TV apagada o reúnese con sus amigos para actividades saludables, como hacer caminatas en los descansos.

**Haga un plan**

Haga un plan que incluya objetivos pequeños y razonables y acciones específicas que realizará para avanzar hacia ellos.

"Si pasa por la máquina dispensadora en el trabajo y compra comida chatarra todas las tardes, trate de tomar un camino distinto para eliminar esa decisión y lleve un refrigerio saludable de casa", dice Czajkowski. "Siempre que sea posible, haga que la opción saludable sea la opción más fácil".

Piense en lo que cree que necesitará para lograrlo. ¿Cómo puede cambiar las cosas a su alrededor para apoyar sus objetivos? Pueda que necesite abastecerse de alimentos saludables, eliminar las tentaciones o encontrar un lugar especial para relajarse.

Haga que sus amigos y seres queridos participen. La investigación muestra que las conductas de salud de las personas tienden a reflejar las de sus familiares y amigos. Invítelos a unirse, para que le brinden apoyo y lo ayuden a mantenerse en el buen camino.

También es importante tener un plan para los obstáculos. Piense en qué podría descarrilar sus mejores esfuerzos para vivir de manera más saludable. ¿Cómo puede seguir tomando decisiones saludables en situaciones inesperadas, en momentos estresantes o cuando lo tientan los viejos hábitos?

**Manténgase en el buen camino**

Hacer cosas positivas para sí mismo puede ser emocionante y gratificante. Pero también habrá momentos en los que se preguntará si podrá ser constante.

*"Identifique los pensamientos negativos y conviértalos en realistas y productivos", aconseja Marsch.*

**Mantener un registro puede ayudar.** Puede usar un diario, un programa de computadora o una

Texto de apoyo

<sup>1</sup> Recuperado de <https://salud.nih.gov/articulo/crear-habitos-saludables/>



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Reconocida oficialmente por la Secretaría de Educación Municipal de Ibagué

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 NIT: 809.001.097-3

Código ICFES 078337

aplicación móvil para anotar cosas como su dieta, ejercicios, niveles de estrés o patrones de sueño. Un estudio de personas que perdieron al menos 30 libras y mantuvieron su peso durante al menos un año descubrió que dichas personas siguieron de cerca su progreso.

"Incluso cuando piense que está a punto de rendirse, no lo haga" dice Czajkowski "Siga su comportamiento. A veces, cuando siente que está fallando es cuando puede aprender más".

Marsch y otros están trabajando en tecnologías digitales, como aplicaciones móviles, que podrían ayudarlo en un momento de debilidad. Su equipo también está usando tecnología para aprender más sobre cómo medir y aumentar la capacidad de monitorear y controlar nuestro comportamiento.

"Mientras más practique el autocontrol, mejor será su desempeño", dice el Dr. Leonard Epstein, que estudia cambio de comportamiento y toma de decisiones en la Universidad de Buffalo. "Desarrolla la capacidad de actuar y reaccionar de otra manera".

### Piense en el futuro

Epstein descubrió que algunas personas tienen más dificultades que otras para resistir sus impulsos. Él llama a esto "descuento por demora", en el que se descuentan, o subestiman, los mayores beneficios de esperar en favor de recompensas inmediatas más pequeñas. Esto puede conducir a comer en exceso, abuso de sustancias, beber o comprar en exceso, o un comportamiento sexual arriesgado.

"Puede aprender a posponer la gratificación inmediata a través de pensamientos futuros episódicos, o imaginando vívidamente experiencias o recompensas positivas futuras", explica. "Es una gran manera de fortalecer su capacidad de tomar decisiones que serán mejores para usted a largo plazo".

Epstein ahora estudia cómo usar esta técnica para ayudar a las personas que están en riesgo de padecer diabetes tipo 2 a prevenir la enfermedad.

Centrarse en cómo un cambio puede sanar su cuerpo y mejorar su vida puede ayudar. Cuando deja de fumar, el riesgo de ataque cardíaco disminuye dentro de las 24 horas. La reducción del estrés puede conducir a mejores relaciones. Incluso pequeñas mejoras en su nutrición y actividad física pueden reducir los riesgos de salud y prolongar su vida.

### Sea paciente

A veces, cuando intenta adoptar hábitos más saludables, otros problemas de salud pueden interferir.

"Cuando realmente está luchando con estos comportamientos, pregúntese qué más está sucediendo", dice Czajkowski. "Por ejemplo, las condiciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad, pueden estar vinculadas a comportamientos poco saludables".

Un profesional de la salud puede trabajar con usted para abordar cualquier problema subyacente con la finalidad de lograr que el cambio sea más fácil y ayudarlo a tener más éxito.

Nunca está demasiado fuera de forma, demasiado excedido de peso o demasiado viejo para hacer cambios saludables. Pruebe diferentes estrategias hasta que encuentre lo que funciona mejor para usted.

"Las cosas pueden no salir como se planeó, y está bien", dice Czajkowski. "El cambio es un proceso. Lo que es más importante es seguir avanzando".

<b>Evaluación</b>	<p><i>Entrega oportuna, completa y ordenada de cada una de las actividades</i></p> <p><i>Opinión personal del tema estudiado y su relevancia para la sociedad actual</i></p>
-------------------	--