





# Credencial 2

## Dimensiones del bienestar

Microcredencial 6. Predictores del éxito: formación de hábitos personales y profesionales

Semana 6



## Sesión 1, primera parte (magistral)

**Tema 21:** Hábitos saludables: moverse, comer y dormir  
**Tema 22:** Zonas azules

## Sesión 1, primera parte

1. Bienvenida y presentación de agenda.
2. Práctica de bienestar.
3. Desarrollo de primeros dos temas de la semana.

## Sesión 1, segunda parte

1. Aplicación de conceptos en contextos reales.
2. Actividad(es).
3. Cierre de temas.





**Nombre:** Tus fortalezas en los ojos del otro.

**Descripción:** En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.

### **Instrucciones:**

1. Recuerda alguna ocasión en la que un colega te comentó algo positivo que él o ella había observado en ti.
2. Comparte a través del chat, ¿cómo te sentiste en ese momento?

Cuando esto ocurre usualmente nos damos cuenta de las percepciones que otros tienen sobre nuestras fortalezas, que la mayoría de las veces no nos damos cuenta que las tenemos.

# Desarrollo de primeros dos temas de la semana por experto



## Tema 21

# Hábitos saludables: moverse, comer y dormir





“Desarrollar **hábitos** o **rituales**, requiere definir conductas de una manera muy precisa y ejecutarlas en espacios y tiempos específicos. Introducir un nuevo hábito en nuestras vidas, es generalmente difícil, pero con el tiempo, alrededor de 30 días, ejecutarlo se convierte en algo natural”.



· (Tal Ben Shahr)





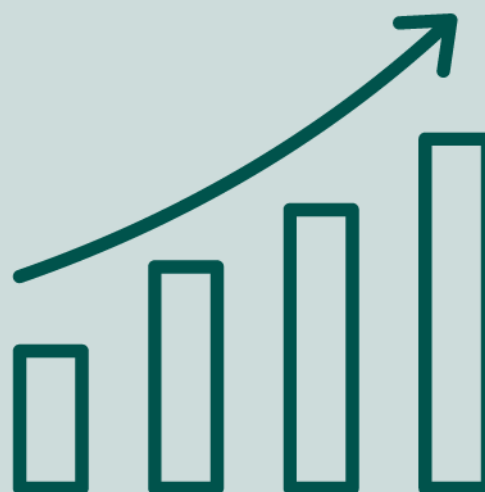
Los hábitos están profundamente sustentados en lo que es valioso. Si consideramos nuestro bienestar personal como algo valioso, y queremos ser cada día más felices, necesitamos desarrollar hábitos relacionados con ese propósito.

(Rodríguez, 2009).



¿Cuáles hábitos que incrementan tu bienestar te gustaría integrar a tu vida cotidiana?

**Quando los hábitos se desarrollan se convierten en una conducta integrada naturalmente en nuestro día a día.**





## Hábitos saludables

**Un estado  
de completo  
bienestar:**

Físico



Mental



Social



(OMS, s.f.).



Hábitos saludables

Un estado  
de completo  
bienestar:

Físico



Mental



Social



(OMS, s.f.).





### Elementos que juegan un papel importante en el bienestar físico

Dormir

1

Comer

2

Ejercicio

3

Cada 20 minutos de trabajo sentado, muévete durante dos minutos.

(Salud Navarra, s.f.).



Hacer ejercicio tres veces por semana no es suficiente. Estar activo durante todo el día es lo que te mantendrá saludable.

(Salud Navarra, s.f.).





## Hábitos saludables

**Un estado  
de completo  
bienestar:**

Físico



Mental



Social



(OMS, s.f.).



### Elementos que juegan un papel importante en el bienestar mental

Tener buen humor

1

Usa tus fortalezas

2

Involucra tu mente

3

La **meditación** y el **mindfulness** son excelentes herramientas para el bienestar mental.



Hábitos saludables

Un estado de completo bienestar:

Un estado de completo bienestar:

Físico



Mental



Social



(OMS, s.f.).



### Elementos que juegan un papel importante en el bienestar social

Ten un  
compañero de  
entrenamiento

1

Sal de paseo  
con tus  
amigos

2

Involúcrate  
con tu  
comunidad

3

Las **relaciones positivas** son elementos esenciales del bienestar social.



Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

**Mantener una  
dieta**

**Realizar  
actividad física**

**Mantener una  
actitud positiva**

**Tener una  
higiene personal  
adecuada**

**Evitar hábitos  
tóxicos**

**Evitar el estrés  
innecesario**

**Tener una  
calidad de  
sueño óptima**

**Planificar el día**





“

Las escuelas trabajan con niños y jóvenes en sus años formativos durante los cuales se forman **hábitos** que llevarán durante toda su vida, por lo que tienen el potencial de **cultivar fortalezas de carácter y virtudes** que ayuden a los estudiantes a convertirse en miembros productivos, responsables y bondadosos de la sociedad.

”

(Waters et al., 2017).





### Consejos para dormir bien y mejorar la calidad del sueño

1. Si es posible, ten en la habitación una temperatura menor que la temperatura ambiente durante el día.
2. Evita las luces brillantes un par de horas antes de acostarte.
3. Usa atenuadores para los interruptores de luz.
4. Evita todos los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarte.
5. Evita las pastillas para dormir.
6. Haz ejercicio.
7. Evita situaciones estresantes una hora antes de acostarte.

(Dement, 2000).



Es fundamental pensar en los tres elementos juntos. **Alimentarse** adecuadamente proporciona energía para **ejercitarse** y mejora la calidad de tu sueño, a su vez, una noche de **sueño** profundo te invita a empezar de manera saludable y con energía al día siguiente.



(Salud Navarra, s.f.).





Dement, W. (2000). *The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night's Sleep*. Dell.

Diaz, K., Duran, A., Colabianchi, N., Judd, S., Howard, V., y Hooker, S. (2019). Potential Effects on Mortality of Replacing Sedentary Time With Short Sedentary Bouts or Physical Activity: A National Cohort Study. *American journal of epidemiology*, 188(3). Recuperado de <https://doi.org/10.1093/aje/kwy271>

Okano, K., Kaczmarzyk, J., Dave, N., Gabrieli, J., y Grossman, J. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *Npj Science of Learning*, 4(1). Recuperado de <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>

Rodríguez, A. (2009). Concepciones y práctica reflexionada de docentes y enfermeras-os sobre la promoción de la alimentación saludable en la escuela. *Investigación en la Escuela*, (69).

Rath, T. (2013). *Eat move sleep: How small choices lead to big changes*. Missionday, LLC.





Salud Navarra. (s.f.). *La Alimentación*. Recuperado de [http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+cuideo/Habitos+saludables/Alimentacion/Alimentacion+saludable/PromocionSaludEstilosVidaAlimentacion.htm](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+cuideo/Habitos+saludables/Alimentacion/Alimentacion+saludable/PromocionSaludEstilosVidaAlimentacion.htm)

Salud Navarra. (s.f.). *Hábitos de vida*. Recuperado de [http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/)

Shaar, M.-J. (2008). *Top ten stimuli to exercise your body*. Recuperado de <https://positivepsychologynews.com/news/marie-josee-salvas/2008062481>

Waters, L., Sun, J., Rusk, R., Cotton, A., y Arch, A. (2017). *Positive education: Visible wellbeing and positive functioning in students*. Recuperado de <https://doi.org/10.1017/9781316339275.021>

Witts, J. (2022). *What is 80/20 training?* Recuperado de <https://www.runnersworld.com/uk/training/motivation/a27718661/what-is-80-20-running/>



## Tema 22

# Zonas azules





El concepto de **zonas azules** nace del trabajo de Gianni Pes y Michel Poulain, quienes fueron los primeros en identificar a Sardinia como la región con la mayor concentración de centenarios de la época. Construyendo sobre su trabajo, Dan Buettner procedió a identificar más áreas del mundo con características similares.

(Poulain et al, 2004)





**Zonas azules** son áreas en las que la población disfruta de una alta **longevidad**, con buenas condiciones de **salud**, y que no están en función de altos ingresos económicos o tecnológicos o cuidados sanitarios especializados.

(Buettner, 2008).





## Zonas azules

Cerdeña en Italia  
Icaria, Grecia  
Nicoya, Costa Rica  
Loma Linda, California  
Okinawa, Japón

(Buettner, 2008).









Rutinas para  
manejar el  
estrés



Cada una de estas zonas tiene prácticas culturales que ayudan a las personas a no estar tan **estresadas**, como rezar, tomar siestas o algunos rituales diarios.



La regla del  
80 por ciento



La brecha del **20%**  
entre no tener  
hambre y sentirse  
satisfecho podría ser  
la diferencia entre  
perder peso o ganar-  
lo.



Inclinación por  
los productos  
vegetales



Cuando comen  
carne,  
generalmente es  
de puerco, y lo  
hacen solo **cinco  
o seis veces al  
mes.**





Beber vino



La gente en las zonas azules consume vino de mesa **regularmente y con moderación** (una o dos copas al día), siempre con alimentos y en compañía de otras personas.



La tribu  
correcta



La participación  
en grupos  
sociales  
**promueve**  
hábitos  
saludables.



Sentido de pertenencia



La participación en actividades dentro de sus comunidades y prácticas religiosas, **cuatro veces al mes**, incrementa la expectativa de vida.





Los seres queridos son primero



Poner a la familia **primero** y esto implica desde mantener cerca de casa a los adultos mayores, hasta comprometerse con una pareja de vida.



Moverse de  
manera  
natural



Los habitantes se mantienen **activos físicamente** con actividades como trasladarse a pie, jardinería o quehaceres domésticos.



Tener un propósito



Tener una **razón** para levantarse cada mañana. Conocer tu sentido de propósito vale hasta siete años de esperanza de vida adicional.





Buettner, D. (2008). *The blue zone: lessons for living longer from the people who've lived the longest*. Estados Unidos: National Geographic.

Buettner, D., y Skemp, S. (2016). Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived. *American journal of lifestyle medicine*, 10(5). Recuperado de <https://doi.org/10.1177/1559827616637066>

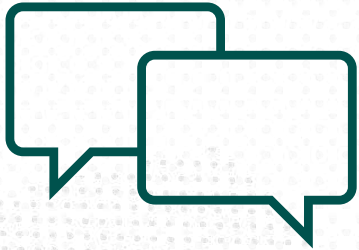
Poulain, M., Pes, G., Grasland, C., Carru, C., Ferrucci, L., Baggio, G., Franceschi, C., y Deiana, L. (2004). Identification of a geographic area characterized by extreme longevity in the Sardinia island: the AKEA study. *Experimental Gerontology*, 39(9). Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.exger.2004.06.016>

## **Sesión 1, segunda parte (grupos pequeños)**

**Tema 21:** Hábitos saludables: moverse, comer y dormir  
**Tema 22:** Zonas azules

*La vida sedentaria puede causar toda clase de estragos en nuestra salud. La regla del 20-2 nos sugiere un mínimo de 2 minutos de actividad física por cada 20 minutos que permanezcamos sentados.*

*Nuestros alumnos pueden llegar a pasar hasta cinco horas o más sentados en el salón de clase, lo cual causa daños a su bienestar.*



### **Instrucciones:**

1. Reflexiona sobre lo siguiente:
  - ¿Qué tipo de actividad física incluyes actualmente en tus clases?
  - Fuera del periodo de receso, ¿cuentan tus alumnos con oportunidades para ser activos físicamente a través del día?
2. Comparte tus respuestas con tus compañeros.



**Objetivo:** Construir una actividad que permita integrar la actividad física en el salón de clases.

### Instrucciones:

1. Reúnanse en equipos creados por el instructor y seleccionen una materia con la cual trabajar (español, matemáticas, biología, etc.).
2. De manera individual propón una actividad física que pueda incorporarse a la clase. Toma en cuenta que el docente aún tiene una lección que dar, por lo que interrumpir la clase cada 20 minutos no es factible.
3. Reúnan sus estrategias en un documento de Word o PowerPoint, especifiquen en la portada para qué materia fueron pensadas estas actividades.
4. Las actividades deben incluir:
  - Título
  - Breve descripción de la actividad
  - Materiales (en caso de ser necesarios)
  - Tiempo de ejecución
  - Encargado de la ejecución de la actividad
4. Regresen a la sala principal y compartan el documento creado con los demás equipos.



### Sobre los siguientes temas:

Bienestar físico

Bienestar emocional

Bienestar social

Zonas azules

Ingresa a la siguiente liga [bit.ly/3V4VuQW](https://bit.ly/3V4VuQW) o a través del QR y contesta lo que se te solicita.

- Tres** cosas que aprendiste en esta sesión.
- Dos** cosas sobre las que te gustaría saber más.
- Una** cosa en la que aún tienes dudas.







### Comparte ante el grupo lo siguiente:

1. Expresa la duda que planteaste a través de Mentimeter, tu profesor podrá responderla e incluso tus compañeros. ¡Conviertan su grupo en una comunidad de aprendizaje!
2. ¿Cómo puedes integrar más hábitos saludables en tu día a día?
3. Comparte tus ideas con tus compañeros.





## Sesión 2, primera parte (magistral)

**Tema 23.** Envejecimiento activo  
**Tema 24.** Controlar el estrés



## Sesión 2, primera parte

1. Bienvenida y presentación de agenda.
2. Práctica de bienestar.
3. Desarrollo de últimos dos temas de la semana.

## Sesión 2, segunda parte

1. Aplicación de conceptos en contextos reales.
2. Actividad(es).
3. Cierre de temas.





**Nombre:** Las fortalezas de otros en tus ojos.

**Descripción:** En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que tienes sobre las fortalezas de otros.

### Instrucciones:

1. Piensa sobre alguna vez que tú hayas compartido con algún compañero de trabajo lo que piensas de él o ella y que le haya sorprendido.
2. Comparte en el chat, ¿cómo te sentiste en ese momento?, ¿cómo reaccionó la persona?

# Desarrollo de últimos dos temas de la semana por experto



## Tema 23

# Envejecimiento activo





La población de 60 años o más está creciendo más rápido que todos los otros grupos de menor edad. En México, el **12%** de la población total tiene más de 60 años, de mantenerse esta tendencia se espera que para el 2050 el **23%** de la población se encuentre en este grupo de edad.

(OMS, 2021).



### Supercentenarios

Rango de edad de 111-122.3 años



- No son grandes fumadores.
- No tienen sobrepeso severo.
- Tienen un nivel educativo relativamente alto.
- Desarrollan habilidades de afrontamiento.
- Practican un estilo de vida activo y libre de estrés.
- Cuentan con vínculos comunitarios y espiritualidad.
- Dieta con mayor ingesta de verduras y restringida en

(Govindaraju et al., 2015).





### El envejecimiento:



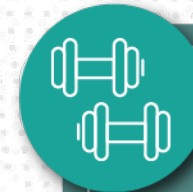
#### Saludable

Proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.



#### Positivo

Creación dinámica de un futuro atractivo para las personas y las sociedades, y opera al mismo tiempo como un proceso biográfico a nivel individual e histórico a nivel social.



#### Activo

Enfoque más extenso incluyendo otros factores, adicionales a la salud, que determinan cómo los individuos y poblaciones envejecen.





### Pilares del envejecimiento activo:





En las zonas azules, los más longevos obtienen el 95 por ciento de sus calorías de las plantas y solo el 5 por ciento de los productos animales.

(Baltes, 2003).







Baltes, P., y Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49.

Govindaraju, D., Atzmon, G., y Barzilai, N. (2015). Genetics, lifestyle and longevity: Lessons from centenarians. *Applied & Translational Genomics*, 4.

OMS. (2021). *Envejecimiento y salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.





## Tema 24

# Controlar el estrés



### Estrés

Es la respuesta del organismo, física o emocional, a toda demanda de cambio real o imaginario que produce adaptación y tensión.



El **estrés** es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.



(NIH, 2022).





### Tipos de estrés

#### Bueno

También llamado estrés. Involucra una actitud mental positiva y permite afrontar y superar las dificultades percibidas como amenazas para la persona o su entorno.

#### Malo

También llamado distrés. Involucra una actitud mental negativa y obstaculiza el afrontamiento adecuado de las situaciones demandantes.

## EN LA SALUD

**El estrés tiene importantes consecuencias médicas y existen numerosas enfermedades que se ocasionan a raíz del estrés.**

(Canon, 1994).





## Fases de respuesta del estrés







## Estresores

### Biológicos

Se relacionan con su cuerpo y organismo.

### Físico

Estímulos externos, derivados del entorno físico en el que se desenvuelve una persona.

### Psicológico

Demandas o exigencias que una persona tiene sobre sí misma.

### Social

Condiciones y percepciones generadas de la interacción del individuo con las personas de su entorno.



### Las causas de estrés laboral más comunes son:

- Falta de control sobre el trabajo que se realiza.
- Monotonía.
- Plazos muy cortos.
- Trabajo a alta velocidad.
- Exposición a la violencia y peligrosidad.
- Las exigencias del trabajo no se ven igualadas por las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador.







### Recomendaciones para que puedas prevenir el estrés negativo en tu vida

- Atiende las necesidades fisiológicas de tu cuerpo.
- Respeta tus tiempos de descanso.
- Realiza actividad física.
- Realiza actividades de recreación.
- Establece objetivos reales para el desarrollo de tu trabajo.
- Respeta tus propios horarios.
- Sé objetivo con respecto a tus expectativas y percepciones.
- Enfócate en aquello que puedes cambiar.
- Aprende a buscar lo positivo.
- Trata de ser empático y tolerante con las personas en tu entorno.





Clayton, M., y Leyva, M. (2013). *Tips efectivos para manejar el estrés en cualquier situación*. Editorial Trillas.

Canon, W. (1994). Estrés, homeostasis y enfermedad. *Psicología Médica*, 45.

García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones.

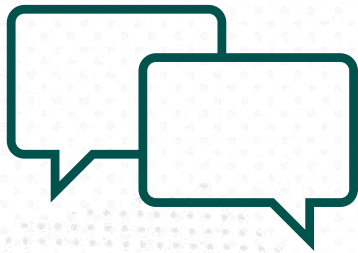
National Institute of Mental Health (NIMH). (s.f.). *¡Estoy tan estresado! Hoja informativa*. Recuperado de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado>

Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Estados Unidos: Springer Publishing Company Inc.

Olivares, L. (2010). *Cómo evitar la tensión en el ambiente laboral: trabajo y estrés*. México: Editores Mexicanos Unidos.

**Sesión 2, segunda parte  
(grupos pequeños)**

**Tema 23.** Envejecimiento activo  
**Tema 24.** Controlar el estrés



## Instrucciones:

1. De manera individual, redacta una lista de las **cinco** principales fuentes de estrés laboral en tu trabajo.
2. Describe cada estresor tomando en cuenta lo siguiente:
  - a. ¿Qué tipo de actividad es (diaria, mensual, ocasional, etcétera)?
  - b. Elementos o personas involucradas (instituciones, personas específicas, etcétera).
  - c. Nivel de estrés que ocasiona (bajo, medio, alto).
3. Compártelo en plenario. ¿Notas algún patrón en común?





**Objetivo:** Construir una actividad para disminuir los efectos negativos del estrés en la salud.

**Instrucciones:**

1. Reúnanse en equipos creados por el instructor.
2. Elijan dos fuentes de estrés de las que se mencionaron en el ejercicio anterior.

3. Cada equipo elaborará una propuesta, estrategia o actividad por cada estresor con el fin de disminuir sus efectos negativos. Se tendrá 20 minutos para realizarlos.
4. Asegúrense de que su propuesta cuente con lo siguiente:
  - a. Objetivo de la propuesta.
  - b. Descripción del proceso para llevarla a cabo paso a paso (mínimo 5, máximo 10).
  - c. Momento en el cual se llevará a cabo.
  - d. Tiempo de duración.
  - e. De qué manera disminuirá los efectos negativos ocasionados por el estrés.
5. Regresen a la sala principal y compartan sus propuestas con sus compañeros.



### Sobre los siguientes temas:

Envejecimiento activo

Regulación emocional

Estrés bueno

Estrés malo

Ingresa a la siguiente liga <http://bit.ly/3hBST2b> o a través del QR y contesta lo que se te solicita.

**Tres** cosas que aprendiste en esta sesión.

**Dos** cosas sobre las que te gustaría saber más.

**Una** cosa en la que aún tienes dudas.







### Comparte ante el grupo lo siguiente:

1. Expresa la duda que planteaste a través de Mentimeter, tu profesor podrá responderla e incluso tus compañeros. ¡Conviertan su grupo en una comunidad de aprendizaje!
2. ¿Cuáles consideras las principales fuentes de estrés de tus alumnos?
3. Comparte tu respuesta con tus compañeros.



---

*Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.*

*Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio*

*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*