

## Tema 4. Ser quien quiero ser (compromiso conmigo)

### Introducción

Te has preguntado ¿qué es lo que deseas para ti?



En temas anteriores hemos visto la importancia de comprometerse en los diferentes aspectos de tu vida: en lo laboral, en lo familiar, en lo social; sin embargo, ¿cuántos de esos compromisos los realizas por darte gusto a ti mismo?

El hecho de ver al exterior y darle la importancia que merecen los demás en nuestra vida es correcto, pero el hecho de encontrarnos a nosotros mismos y buscar la satisfacción personal también es un factor muy importante para encontrar la felicidad personal.

Hablar de salud física y psicológica es muy importante en este tema ya que el vivir nuestras emociones nos permite que

tengamos un equilibrio vital para realizar las funciones diarias.

En este tema conocerás más acerca del compromiso personal, revisarás los patrones de conducta, la resistencia al cambio y las diferentes formas de vencerla; explorarás el concepto de constancia, permanencia y cambios duraderos.

### Subtema 1. La imagen que doy y la que espero que vean

#### Imagen personal

La imagen que **proyectamos** a los demás incluye factores como mente y cuerpo; es decir, debemos de estar equilibrados física y psicológicamente; para ello debemos realizar acciones que nos permitan mantener la salud en estas áreas, **comer, dormir y hacer ejercicio** es parte de esto.

Estos tres factores juegan un papel primordial en el bienestar, ya que las personas que no duermen bien:

1. Tienen a tener sobrepeso.
2. Tienen mayores índices de estrés y ansiedad.

Innovación con propósito de vida.

Por lo anterior, la buena relación entre los tres factores mencionados y las emociones pueden producir resultados favorables como los siguientes:

La actividad física reduce el estrés y ayuda a dormir bien.

El sueño adecuado puede reducir la necesidad de sobrealimentarse y propiciar un buen ánimo.

La actividad física y las emociones pueden producir resultados positivos.

### **La buena nutrición**

La nutrición consiste en la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

### **Los factores que influyen en el estado nutricional son los siguientes:**

- Disponibilidad de alimentos
- Nivel de ingreso
- Capacidad de compra en alimentos
- Manejo de los alimentos
- Aprovechamiento de los alimentos por el organismo
- Distribución intrafamiliar de los alimentos
- Hábitos alimenticios
- Conocimiento acerca de los alimentos
- Educación

### **La importancia de dormir**

El mal dormir tiene repercusiones en tu estado de ánimo que a su vez interfieren en tu trabajo y vida social y familiar. Un sueño escaso o de mala calidad puede tener repercusiones negativas en tu vida diaria. Si esta situación se prolonga en el tiempo puede afectar a tu estado de ánimo e interferir en tu trabajo y tu vida social.

**Las dimensiones que determinan el sueño se representan a continuación:**

1. El tiempo circadiano: es la hora del día en que se localiza.

2. Los factores intrínsecos del organismo: edad, sueño, patrones de sueño.

3. Las conductas facilitadoras e inhibidoras realizadas por el sujeto.

4. El ambiente en que se duerme.

**Para mejorar la calidad de su sueño:**

- Intenta determinar el tiempo que tu cuerpo necesita para una buena noche de descanso. Aproximadamente entre 6 y 8 horas diarias, seguidas de sueño.
- Duerme solamente en la habitación destinada para ello.
- Evita comer, leer, mirar televisión y hasta trabajar en tu dormitorio.
- Establece una cantidad de horas para estar en tu cama durante la noche y levántate a la misma hora todas las mañanas, creando un hábito.
- Acuéstate más temprano para que el ciclo natural del sueño se lleve a cabo completo
- Evita dormir demasiado en los fines de semana o en vacaciones.
- Toma siesta de 20 ó 30 minutos.
- Duerme en un colchón que sea cómodo y esté en buen estado.



**El ejercicio y la salud**

Hacer ejercicio trae muchos beneficios a tu vida, entre ellos: alarga tu vida y mejora tu salud así como también ayuda a prevenir las enfermedades del corazón y muchos otros problemas; aumenta la fuerza, te da más energía y puede ayudarte a reducir la ansiedad y tensión.

Puedes iniciar con un cambio de hábito gradual comenzando por un programa de ejercicios moderados. Siempre habla con tu médico antes de iniciar cualquier programa, para que te oriente acerca de tu salud, especialmente si tienes o has tenido problemas cardíacos, presión alta o artritis.

El ejercicio que aumenta los latidos del corazón y mueve grupos de músculos grandes, como los músculos de las piernas o de los brazos, son los mejores. Escoge una actividad que te guste, por ejemplo, caminar y ve aumentando gradualmente. Empieza haciendo ejercicios tres o más veces cada semana por 20 minutos o más y después aumenta ejercicios hasta un mínimo de 30 minutos, de cuatro a seis veces por semana. Puedes hacerlo en varias secciones al día hasta que te vayas acostumbrando.

Recuerda que siempre debes de comenzar con estiramientos y calentamiento, de 5 a 10 minutos, para evitar lesiones. Al terminar debes enfriar tus músculos por 5 a 10 minutos, puede ser por medio de estiramientos.

Hacer pequeñas cantidades de ejercicio también es bueno para tu salud. Empieza con una actividad con la que te sientas confortado. Trata de mantener los latidos de tu corazón 60% o 85% del ritmo de corazón máximo.

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, tu ritmo cardíaco máximo son los más altos latidos por minuto que tu corazón puede llevar a cabo y se calculan restando la edad a 220. Una persona de 25 años de edad. Por ejemplo, restar 25 de 220 dando lugar a una frecuencia cardíaca máxima estimada de 195 latidos por minuto. Conocer tu ritmo cardíaco máximo es importante porque la intensidad del ejercicio se puede prescribir con un porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima"

Para averiguar el ritmo de corazón ideal para ti resta tu edad en años de 220 (lo que te da el ritmo de corazón máximo), luego multiplica este número por 0.60 o 0.85.

Por ejemplo: si tienes 40 años, restarías 40 de 220, lo que te daría 180 ( $220 - 40 = 180$ ). Multiplica este número por 0.60 ó 0.85. Esto da un resultado de 108 o 153 ( $180 \times 0.60 = 108$  y  $180 \times 0.85 = 153$ ).

También puedes medir tu pulso presionando levemente con 2 dedos en un costado de su cuello y contando los latidos por 1 minuto. Usa un reloj con mano segunda (de segundos) y cuenta los latidos por 1 minuto.

En este tema conociste la importancia de tener una adecuada alimentación, de dormir bien y hacer ejercicio. Es importante conocerlos y practicar estos buenos hábitos, ya que todo lo que hagamos por nosotros mismos se va a reflejar en una buena imagen al exterior. Por lo general, una persona que cuida su aspecto de salud, físico y emocional,

es muy probable que se encuentre de buen humor y que busque siempre desarrollarse y desarrollar a las demás personas.

## Subtema 2. Cambios de estilo de vida a mi favor



Te has puesto a pensar ¿cómo estás llevando tu vida hasta el momento?

Todos tenemos un estilo de vida que nos define el cual depende de factores como si vivimos solos, acompañados, si trabajamos, estudiamos, las preferencias en nuestros pasatiempos y habilidades que desarrollamos.

Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos

de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida como "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes".

### **La calidad de vida está relacionada con los siguientes aspectos:**

- ✓ Satisfacción en las actividades diarias
- ✓ Satisfacción de las necesidades
- ✓ Logro de metas de vida
- ✓ Autoimagen y actitud hacia la vida
- ✓ Participación de factores personales y socio ambientales

### **En contraparte, entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas, se encuentran los siguientes:**

- ✓ Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas
- ✓ Sedentarismo y falta de ejercicio
- ✓ Insomnio
- ✓ Estrés
- ✓ Dieta desbalanceada
- ✓ Falta de higiene personal

## Desarrollando la habilidad del compromiso

Innovación con propósito de vida.

- ✓ Manipulación errada de los alimentos
- ✓ Ausencia de actividades de ocio o aficiones
- ✓ Falta de relaciones interpersonales
- ✓ Contaminación ambiental

Algunos estilos de vida saludables que debemos tener en cuenta para alcanzar **la calidad de vida** que deseamos son:



- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Promover el autocuidado.
- Tener acceso a seguridad social en salud.
- Controlar factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Realizar actividades en tiempo libre y disfrutar del ocio.

De cada uno de nosotros depende desarrollar estilos de vida saludables, esto se logra cuidando el compromiso que establecemos con nosotros mismos y el desarrollo que se vaya teniendo en las diferentes áreas de nuestra vida.

Comencemos por conocernos a nosotros mismos y de ahí partiremos a desarrollar un estilo de vida agradable y positiva.

En este tema, lograste identificar tu estilo de vida y tomar una decisión acerca de los cambios que necesitas realizar para que tu estilo de vida sea más saludable.

En el próximo tema daremos continuidad a este tema pero con un enfoque práctico; es decir, cómo hacer los cambios en el estilo de vida permanente, a través de la constancia y el esfuerzo personal.

### **Subtema 3. Permanencia de cambios en mi vida**

#### **¿Qué es lo que me hace que esté anclado sólo a una forma de vivir?**

Lee el siguiente caso:

Luis ha vivido todo el tiempo con sus padres; hace seis meses se casó y se dio cuenta de que está formando una familia muy parecida con su actual esposa. Luis, que antes era muy liberal y divertido, ha tomado muchas actitudes de su padre, mencionándole a su esposa que no es correcto que ahora use falda corta y que no abuse del maquillaje cuando sale con él. Luis no entiende porqué lo está haciendo, pero cada vez que ve a Adela con falda corta se enoja. Otra de las cosas en la que se está volviendo muy exigente es que desea que la comida, la cena y la casa esté en perfecto orden; cuando Adela le pide ayuda lo hace de mala gana diciendo que en su casa su mamá hacía todo bien y tenía tiempo para hacerlo sola. Adela le pide que reconsidere la actitud que está tomando ya que ella trabaja, además necesita que él le ayude en las labores de la casa, entre otras cosas. **¿Qué crees que esté sucediendo con Luis?**



#### **Patrones de conducta**

Algo que influye mucho en nuestra relación con los demás son los patrones de conducta, que son las ideas o creencias que tenemos en el subconsciente y son la base desde las cuales tomamos las decisiones; nos mueven en un sentido u otro.

Al realizar un acto, antes debimos haberlo pensado aunque esto sea a nivel inconsciente; por medio de eso se van sacando las conclusiones de la vida y ante cada evento se establece un patrón, ante el cual actuamos cada vez más rápido.

Por ejemplo: la primera vez que un niño hace una travesura y lo regañan, él concluye que lo que hizo no está bien; poco a poco se va dando cuenta de que hacer travesuras no es el camino correcto y comienza a formar un patrón, así cada vez más rápido, clasifica qué es una travesura y toma la elección de no hacerlo.

Hay vivencias que dejan más huellas que otras, pero éstas son las que forman los pensamientos base a partir de los que tomamos una decisión importante. Por ejemplo: una persona que fue violentada emocionalmente por sus padres pudo haber sacado la conclusión de que para no vivir eso, para no ser la víctima, el mejor camino era volverse violento o, por el contrario, puede elegir que lo mejor es leer libros de desarrollo humano que le enseñen como salir del ciclo de la violencia.

Los **patrones de conducta positivos** son todos aquellos que nos encaminan a la bondad, a recordar nuestros valores, a ayudar al prójimo pero también existen patrones negativos que **podemos** reconocer analizando situaciones como éstas:

1. Identificar situaciones que se repiten para identificar si todo lleva al mismo resultado negativo.
2. Revisar la causa y efecto de las situaciones para ver qué estamos haciendo para ocasionar la reacción negativa en el otro.
3. Identificar si estamos atados de alguna manera a lo que nos sucede para verificar qué genera en mí el otro y si es negativo, se debe a que el lugar o la persona con la que estamos puede resultar nocivo o bien, nosotros afectamos el lugar.

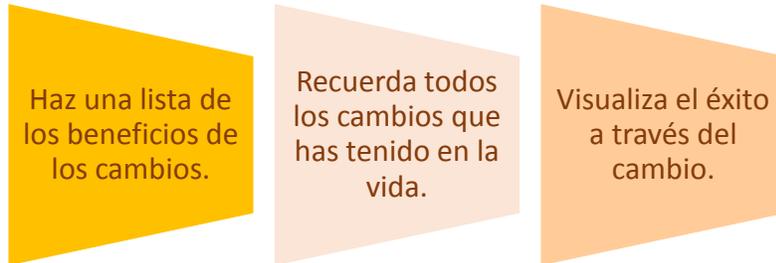
Si ya revisaste en ti los puntos anteriores, algo que **puede funcionar es**: ordenar las ideas, es decir, reflexionar acerca de los patrones que has estado siguiendo.

### Resistencia al cambio

Uno de los factores que influyen en el estilo de vida es la resistencia al cambio que consiste en el miedo a cambiar lo que ya tenemos establecido por algo que es nuevo. Un aspecto visible de la resistencia al cambio de una persona es **cómo ella percibe el cambio**. El trasfondo es la duda sobre la capacidad de esa persona para enfrentar el cambio que se avecina.

Los cambios son parte de la vida, todos desde que nacemos experimentamos un cambio personal, vamos creciendo y nuestro cuerpo va cambiando, por dentro y por fuera; cambia nuestra manera de pensar, nuestra forma de relacionarnos con el entorno, en fin, se realizan muchos cambios tanto externos como internos.

### Para vencer la resistencia al cambio:



### Cambios duraderos

Los cambios son duraderos y lo que hacemos diariamente a través de la perseverancia va formando un hábito; por medio de éstos aseguramos que el cambio que realizamos sea duradero y permanente.

Un hábito se establece al día 21 de hacer una actividad todos los días; puedes llevar un registro para escribir diariamente los logros de cada día.

En este subtema conociste los factores que frenan los cambios, cómo se forman los patrones de conducta y la resistencia al cambio; también te diste cuenta de que estos factores se pueden cambiar a modo positivo porque depende de cómo lo quieras ver y es preferible que lo veas como una oportunidad de realizar y adquirir hábitos, nuevas formas positivas de ver la vida. En la medida en que registres los cambios y celebres tus éxitos, el cambio a positivo de tu estilo de vida se hará más duradero; esto se verá reflejado en tu capacidad de ser feliz.

Este tema nos enseña cómo el estilo de vida tiene factores determinantes que pueden favorecerlo o frenarlo; dentro de los subtemas pudimos ver algunos consejos para potencializar los hábitos positivos en tu vida; ¿qué decides hacer con esta información?, yo te recomiendo que busques practicar los ejercicios que se recomiendan.

### ¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer “cómo se desarrolla la conducta en la infancia”: <http://hdl.handle.net/10045/15125>
- Para conocer más sobre **la creación de un estilo de vida saludable** te recomendamos leer el libro de:
  - Bornas, X. (2005). *Autocontrol y estilos de vida saludables: Aprenda a modificar sus hábitos*. (309). Colombia: PSICOM. ISBN 958-33-8136-5

- La versión gratuita en línea la encuentras en:

[http://books.google.com.mx/books?id=zQYeoxh6RzUC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.mx/books?id=zQYeoxh6RzUC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

- Para conocer sobre **las razones por las que soñamos las personas** te invitamos a ver el siguiente video titulado: Nuevos hallazgos de la ciencia: ¿Por qué soñamos? Documental.  
<https://www.youtube.com/watch?v=H8hGGfZRHGs>
- Para saber si estás durmiendo bien te invitamos a responder el Cuestionario Pittsburg de Calidad del sueño, en:  
<http://investigacionencuidados.es/syce/pdf/pittsburg.pdf>

### Mi Reflexión

Después de este tema tienes más información acerca de tu estilo de vida y de los planes que podrías tener para comprometerte contigo mismo. ¿Qué cosas necesitas modificar en tu vida para tener el futuro que deseas? Recuerda que es importante tener relaciones de crecimiento. ¿A quiénes quieres tener a tu lado apoyándote en el desarrollo positivo de tu vida?

Te invito a que continúes verificando y haciendo modificaciones en tu estilo de vida para que cada vez sea más positiva y te encuentres más feliz.

### Bibliografía

- Bornas, X. (2005). *Autocontrol y estilos de vida saludables: Aprenda a modificar sus hábitos*. (309). Colombia: PSICOM. ISBN 958-33-8136-5
- OMS. (2014). *Salud del niño*. Recuperado el 11 de agosto de 2014 de: [http://www.who.int/topics/child\\_health/es/](http://www.who.int/topics/child_health/es/)
- Sierra, J. C., Jiménez Navarro, C. y Martín Ortiz, J. D. (2002). *Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño*. *Salud Mental*, 25(6) 35-43. Recuperado el 11 de agosto de 2014 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58262505>

## Desarrollando la habilidad del compromiso



Innovación con propósito de vida.

*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION 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.*