

SI TIENES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL
Y QUIERES MEJORAR TU BIENESTAR,
TE DIRÉ ESTO:

SUFRE MENOS, DISFRUTA MÁS

ME LLAMO **JAVIER BUENO ANTEQUERA**

SOY PROFESOR DE UNIVERSIDAD
Y EN 2013 EMPECÉ A AYUDAR
A PERSONAS CON DEPRESIÓN,
ESQUIZOFRENIA Y TRASTORNO BIPOLAR.

AHORA SIGO HACIÉNDOLO,
PERO RODEADO DE MÁS PROFESIONALES.

**APRENDE A MEJORAR TU BIENESTAR DE FORMA EFECTIVA
PARA DISFRUTAR MÁS DE LA VIDA, AUNQUE TENGAS
PROBLEMAS MENTALES.**



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte

CONSEJERÍA DE CULTURA Y DEPORTE
Instituto Andaluz del Deporte

PRIMERA EDICIÓN, 2026
Edita: Consejería de Cultura y Deporte. Junta de Andalucía

Responsable de la edición: Instituto Andaluz del Deporte (IAD)
Coordinación: Javier Bueno Antequera y Diego Munguía Izquierdo
Revisión de los textos: Mónica M.ª Montosa Alba
Asesoramiento técnico: Carlos Cano Ortigosa

Colabora:



Youtube: @PowerONyou
Instagram: @poweronyou

Edición no venal

- © De la edición: Consejería de Cultura y Deporte. Junta de Andalucía
- © De los textos: sus autores y autoras
- © Del diseño y maquetación: Gráficas Urania - Málaga

Este libro, dirigido especialmente a las personas con trastornos mentales graves y a sus familias, ha sido elaborado mediante las aportaciones de los investigadores y profesionales participantes en el seminario de investigación promovido por el Instituto Andaluz del Deporte “El ejercicio es medicina en salud mental. Cómo iniciar y evaluar programas de actividad física y salud en personas con trastorno mental grave”.

ISBN: 978-84-09-80086-5
Impresión: Gráficas Urania - Málaga

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de esta publicación puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso por escrito de la entidad editora.

**SUFRE MENOS,
DISFRUTA MÁS**



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



**Instituto Andaluz
del Deporte**

PRESENTACIÓN DE LA CONSEJERA

Impulsar la generación y difusión del conocimiento científico en el ámbito deportivo andaluz es uno de los principales objetivos de la Consejería de Cultura y Deporte. Con este fin, el Instituto Andaluz del Deporte organiza proyectos y seminarios de investigación que reúnen a investigadores del conjunto de universidades andaluzas que imparten el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.



La publicación “Sufre menos, disfruta más” recoge parte de los objetivos planteados al comienzo del seminario “El ejercicio es medicina en salud mental. Cómo iniciar y evaluar programas de actividad física y salud en personas con Trastorno Mental Grave”, dirigido por Diego Munguía Izquierdo (Universidad Pablo de Olavide), y centrado en la promoción de programas de actividad física adaptados a personas con trastornos mentales graves (TMG).

Los TMG como la esquizofrenia, la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar, constituyen una de las principales causas de discapacidad y mortalidad a nivel mundial. La carga económica y social derivada de estos trastornos en el año 2010 fue comparable a la de las enfermedades cardiovasculares y supera la de otros problemas de salud relevantes, como el cáncer, las enfermedades respiratorias cró-

nicas o la diabetes. Se estima que, de no adoptarse medidas eficaces, la carga asistencial asociada a los TMG podría duplicarse hacia 2030.

Los estilos de vida activos se muestran como herramientas fundamentales para mejorar la salud física y mental de las personas con TMG. Mantener hábitos activos contribuye a reducir síntomas, favorecer el bienestar emocional, promover la integración social y mejorar la calidad de vida de este colectivo, aunque la adherencia sigue siendo un desafío debido a los patrones de vida sedentarios presentes en muchos pacientes.

Así pues, esta publicación se convierte en una herramienta valiosa para los pacientes, sus familias, así como para los profesionales de la salud y los educadores físico-deportivos, al ofrecer orientación práctica y evidencia científica sobre cómo iniciar programas de actividad física en este colectivo. Asimismo, sirve como instrumento de sensibilización y difusión, acercando a familias, profesionales y ciudadanía la importancia de fomentar hábitos activos para el bienestar integral de las personas con TMG.

La Consejería de Cultura y Deporte quiere mostrar su compromiso con la salud mental y el bienestar de las personas con trastornos mentales graves, poniendo la investigación y el conocimiento científico al servicio de la acción social y sanitaria. Además, está convencida de que su lectura y aplicación contribuirá a consolidar el ejercicio físico como una herramienta indispensable para la promoción de la salud y la mejora de la calidad de vida en este colectivo.

Patricia del Pozo Fernández
Consejera de Cultura y Deporte

ÍNDICE

Índice de autores	9
Introducción Javier Bueno Antequera	13
Paso 1. Tú decides	15
¿Por qué estás sufriendo?	16
¿Por qué debes dejar de sufrir?	17
¿Cómo puedes sufrir menos?	19
¿Cómo puedes mejorar tu situación?	20
¿Cómo puedes mejorar tu salud?	21
¿Cómo puedes mejorar tus hábitos diarios?	22
¿Cómo puedes eliminar tus hábitos no saludables?	24
¿Cómo puedes potenciar tus hábitos saludables?	25
¿Qué es mejor para ti: eliminar o potenciar hábitos?	26
¿Qué es mejor para ti: cambiar uno o varios hábitos?	29
¿Quieres una decisión práctica para empezar?	31
¿Por qué es una buena decisión para ti?	33
Paso 2. Empieza por aquí	35
Cuidado con los problemas psicológicos	36
Cuidado con la falta de apoyo	37
Cuidado con el cansancio	39
Aprovecha tu motivación	41
Aprovecha tus gustos	42
Aprovecha tu compromiso	43

Paso 3. Pasa al siguiente nivel	45
Da un paso más	46
¿Por qué debes dar un paso más?	47
¿Sigues sin verlo claro?.....	48
Paso 4. Hazlo a diario	49
Actívate y transforma tu vida	50
Pocos recursos para grandes beneficios	51
Progresas adecuadamente	53
Ten tu objetivo a la vista	55
Mantén el foco en tu objetivo	56
Valora tu progreso.	57
Paso 5. Atrévete a mejorar	59
Muévete más. Muévete diferente	60
Muévete diferente. Haz esto	61
¡Que esto te acompañe!	62
Paso 6. Ponle la guinda al pastel	63
El poder de la armonía	64
¿Estás preparado?	65
¿Necesitas ayuda?	66
Aquí tienes la ayuda que necesitas	67

ÍNDICE DE AUTORES

JAVIER BUENO ANTEQUERA (COORDINADOR)

Profesor titular de universidad. Miembro del grupo de investigación “Actividad Física, Salud y Deporte CTS948” y personal investigador asociado al “Physical Performance & Sports Research Center (CIRFD)” de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España. Responsable de PowerONyou y coordinador de la red de investigación “El ejercicio es medicina en Trastorno Mental Grave”.

DIEGO MUNGUÍA IZQUIERDO (COORDINADOR)

Catedrático de universidad. Director del grupo de investigación “Actividad Física, Salud y Deporte CTS948” y personal investigador asociado al “Physical Performance & Sports Research Center (CIRFD)” de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España. Responsable de PowerONyou e investigador de la red de investigación “El ejercicio es medicina en Trastorno Mental Grave”.

FRANCISCO JOSÉ BERRAL DE LA ROSA

Catedrático de universidad en Medicina deportiva, Director del grupo de investigación “Ejercicio, Salud y Alto Rendimiento CTS595” y

personal investigador asociado al “Physical Performance & Sports Research Center (CIRFD)” de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España.

JESÚS BORRUECO SÁNCHEZ

Investigador predoctoral del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades (FPU23/01917). Miembro del grupo de investigación “Actividad Física, Salud y Deporte CTS948” y personal investigador colaborador del “Physical Performance & Sports Research Center (CIRFD)” de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España. Miembro de PowerONyou y colaborador de la red de investigación “El ejercicio es medicina en Trastorno Mental Grave”.

REMEDIOS LÓPEZ LIRIA

Catedrática de universidad y directora del grupo de investigación “Intervención Psicológica en Desarrollo Educativo y Orientación HUM498” de la Universidad de Almería, España. Investigadora de la red de investigación “El ejercicio es medicina en Trastorno Mental Grave”.

ÁLVARO LÓPEZ MORAL

Profesor de la Universidad de Sevilla. Miembro del grupo de investigación “Actividad Física, Salud y Deporte CTS948” y personal investigador colaborador del “Physical Performance & Sports Research Center (CIRFD)” de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España. Responsable de PowerONyou y colaborador de la red de investigación “El ejercicio es medicina en Trastorno Mental Grave”.

JOSÉ NARANJO ORELLANA

Catedrático de universidad en Medicina deportiva y miembro del grupo de investigación “Ejercicio, Salud y Alto Rendimiento CTS595” de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España.

MIGUEL ÁNGEL OVIEDO CARO

Profesor titular de universidad en la Universidad de Sevilla. Miembro del grupo de investigación “Actividad Física, Salud y Deporte CTS948” y personal investigador colaborador del “Physical Performance & Sports Research Center (CIRFD)” de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España. Miembro de PowerONyou e investigador de la red de investigación “El ejercicio es medicina en Trastorno Mental Grave”.

ALFREDO SANTALLA HERNÁNDEZ

Profesor titular de universidad y miembro del grupo de investigación “Actividad Física, Salud y Deporte CTS948” de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España.

LUIS JESÚS SUAREZ MORENO ARRONES

Profesor titular de universidad. Miembro del grupo de investigación “Actividad Física, Salud y Deporte CTS948” y personal investigador asociado al “Physical Performance & Sports Research Center (CIRFD)” de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, España.

INTRODUCCIÓN

Los trastornos mentales graves, como la esquizofrenia, la depresión, la ansiedad y el trastorno bipolar, se encuentran entre las principales causas de muerte y discapacidad a nivel mundial. La carga económica de los trastornos mentales graves en el año 2010 fue similar al de las enfermedades cardiovasculares, más alta que la de cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes, y se prevé que sea el doble en 2030. Por tanto, reducir la creciente carga de los trastornos mentales graves debe ser una prioridad de salud a nivel global.

Un factor que podría contribuir a la reducción de la creciente carga de los trastornos mentales graves es promover estilos de vida más saludables. La actividad física regular mejora notablemente la sintomatología y calidad de vida relacionada con la salud física, mental y social de las personas con trastornos mentales graves. Sin embargo, es habitual que las personas con trastorno mental grave presenten estilos de vida sedentarios y poco saludables que aumentan el sufrimiento asociado a tener trastornos psiquiátricos.

El objetivo de este libro es mejorar el bienestar de personas con trastornos mentales graves a través de la actividad física regular realizada de manera sencilla, eficaz y motivante.

Esto es lo que aprenderás dentro de este libro:

- Por qué las personas con problemas mentales sufren tanto.
- Cómo empezar a eliminar el sufrimiento de las personas con problemas mentales haciendo pequeños cambios.
- Una opción muy potente para mejorar el bienestar de personas con problemas mentales.
- Las tres cosas que dificultan la mejora del bienestar a personas con problemas mentales y las tres que lo facilitan.
- Un paso-a-paso para mejorar el bienestar de personas con problemas mentales de manera rápida y sencilla.
- Cómo conseguir que el bienestar de personas con problemas mentales se mantenga estable en el tiempo.
- La clave para mejorar mucho el bienestar de personas con problemas mentales sin necesitar recursos.
- Cómo hacer que las personas con problemas mentales lleguen a una situación muy beneficiosa donde muy pocas llegan.

Y bastantes más cosas... dentro.

Javier Bueno Antequera
(Coordinador)

PASO 1. TÚ DECIDES

Si estás aquí es porque quieres eliminar el sufrimiento que tienes debido a tus problemas de salud mental.

Quizá no creas que lo que viene a continuación te ayude a sufrir menos después de todas las cosas que has probado a lo largo de tu vida.

Quizá no te ayude. O quizá sí.

Solo por la duda y por el beneficio que puedes ganar, te animo a darle una oportunidad.

Tú decides.

¿POR QUÉ ESTÁS SUFRIENDO?

¿Cómo estás manejando los desafíos diarios para mantener tu salud mental?

Entiendo que cada día puede resultarte una batalla. Quiero compartir contigo una herramienta valiosa en esa lucha: el reconocimiento de tu propia situación.

La mala salud es como una cadena que te mantiene anclado en la lucha diaria. Quiero que reconozcas la valentía que ya tienes dentro de ti, afrontando estos desafíos día tras día.

Los efectos nocivos de los tratamientos suponen capas adicionales de complejidad a tu viaje. Puede ser desgastante, pero quiero que veas cada pequeño paso que tomas como una victoria. Incluso en la adversidad, encuentras la fuerza para seguir adelante.

Tu entorno y el estigma social que rodea a la salud mental pueden hacerte sentir como si estuvieras solo en esta lucha. Pero quiero que sepas que no estás solo. Tu experiencia es única, pero compartes este viaje con muchos otros que entienden las dificultades a las que te enfrentas.

Sé que dar el primer paso hacia cualquier tipo de cambio puede parecer abrumador. Pero ¿y si ese primer paso no fuera un cambio drástico, sino un reconocimiento honesto de lo que ya estás enfrentando? Es un acto de autocompasión.

¿Estás listo para dar este primer paso hacia el reconocimiento y la compasión contigo mismo? Es momento de afirmar tu valía en el viaje hacia el bienestar.

¿POR QUÉ DEBES DEJAR DE SUFRIR?

¿Te sientes atrapado en un torbellino de emociones y pensamientos difíciles de manejar? ¿Cada día parece una batalla cuesta arriba? Si te encuentras lidiando con problemas mentales, quiero recordarte que no estás solo y que hay maneras de encontrar alivio y bienestar en tu vida.

Cuando las emociones se vuelven abrumadoras, es difícil encontrar una luz al final del túnel. Pero, aunque parezca imposible, hay pequeños pasos que puedes tomar para sentirte mejor contigo mismo y con el mundo que te rodea.

Primero, es importante reconocer que está bien pedir ayuda. Hablar con alguien en quien confíes, ya sea un amigo cercano, un miembro de la familia o un profesional. Puede ser el primer paso hacia el bienestar. Compartir tus pensamientos y sentimientos alivia el peso que llevas sobre tus hombros y abre la puerta a nuevas formas de afrontar tus desafíos.

En segundo lugar, prestar atención a tus necesidades físicas y mentales te ayudará a liberar tensiones y tener más control de tus emociones. No se trata de grandes cambios, sino de encontrar pequeños gestos o hábitos que te hagan sentir bien y que puedas disfrutar en tu día a día.

En tercer lugar, cuidar tu mente también es fundamental para cultivar una sensación de paz interior. Practicar la autocompasión, la gratitud y el *mindfulness* puede ayudarte a calmar la tormenta interna que a menudo acompaña a los momentos difíciles. Dedica tiempo a actividades que te relajen y te reconforten, ya sea meditar, leer un libro que te apasione o simplemente disfrutar de un baño caliente.

En resumen, si te encuentras luchando con tus problemas mentales, quiero que sepas que hay esperanza y ayuda disponible. Busca apoyo, cuida tu cuerpo y tu mente, y recuerda que cada pequeño paso que des hacia adelante es un logro en tu viaje hacia el bienestar. Busca

ayuda cuando la necesites y recuerda que mereces una vida plena y feliz. ¡Da el primer paso hoy hacia un futuro más brillante!

¿CÓMO PUEDES SUFRIR MENOS?

La vida, como bien sabes, está llena de altibajos, pero si te sientes constantemente abrumado por la tristeza, la ansiedad u otros desafíos mentales, es hora de afrontarlo.

El sufrimiento se manifiesta de diversas formas. Puede sentirse como una nube gris que parece no despejarse nunca, afectando tu energía y capacidad para disfrutar plenamente de la vida. No estás solo en esto. Muchas personas han pasado por situaciones similares y han encontrado maneras de aliviar su carga. La clave es reconocer la importancia de tu bienestar y tomar medidas, incluso pequeñas, para mejorarlo.

Dejar que la situación se prolongue sin abordarla afectará negativamente tus relaciones, tu rendimiento laboral y, en general, tu calidad de vida. No permitas que el sufrimiento mental limite tus oportunidades de disfrutar de las pequeñas cosas que la vida tiene para ofrecer.

Imagina que eres como un jardín. Un jardín necesita cuidados constantes para florecer. Las pequeñas acciones diarias, como practicar la gratitud, cuidar tu alimentación y asegurarte de dormir lo suficiente, son como regar y nutrir ese jardín. Esto no solo mejora tu salud mental, sino que también establece una base sólida para tu bienestar general.

En conclusión, cuidarte es un regalo que te haces a ti mismo. No solo mejorará tu calidad de vida, sino que también te permitirá disfrutar más plenamente de cada día. La vida es una oportunidad preciosa, y mereces vivirla al máximo.

Así que, ¿te animas a dar el primer paso hacia una situación más favorable?

¿CÓMO PUEDES MEJORAR TU SITUACIÓN?

En la rutina diaria a veces nos olvidamos de lo más importante: nuestra salud. Si te preguntas cómo mejorar tu situación, la respuesta está en cuidar tu salud.

La salud es un concepto amplio que abarca el bienestar físico, mental y social. En este contexto, tu bienestar mental es tan crucial como cualquier otro aspecto. Si te encuentras lidiando con problemas de salud mental y sientes que la rutina diaria es una carga pesada, es el momento de abordarlo.

La situación varía para cada persona, pero lo común es sentirse atrapado en un ciclo de estrés, ansiedad o tristeza que afecta tu calidad de vida. Ignorar estos problemas no solo perpetúa el sufrimiento, sino que también conlleva un impacto negativo en tus relaciones, en el trabajo y en cómo disfrutas cada día.

El primer paso es reconocer que mereces sentirte bien. Tu salud no es un lujo; es un componente esencial para una vida plena.

Entender cómo tu salud influye en tu situación general es crucial. A menudo, nos centramos en el estrés cotidiano y no nos damos cuenta de cómo afecta nuestra mente. Esto puede manifestarse en falta de energía, dificultad para concentrarte y una sensación general de malestar.

Las soluciones no tienen que ser complejas. Puedes comenzar con pequeños cambios que se ajusten a tu vida cotidiana. Establecer rutinas, practicar la atención plena o hablar con alguien de confianza sobre lo que sientes son pasos iniciales que marcan la diferencia.

El apoyo profesional también es una opción valiosa. Hablar con un terapeuta puede darte las herramientas necesarias para abordar y superar los desafíos para tu salud.

Recuerda que mejorar tu salud no es un acto de egoísmo, sino una inversión en tu bienestar. Cuando te cuidas a ti mismo, tienes más para ofrecer a los demás y disfrutar plenamente de la vida.

Así que, ¿cómo podrías mejorar tu situación? La respuesta rápida es mejorar la salud. No se trata solo de vivir, se trata de vivir bien.

¿CÓMO PUEDES MEJORAR TU SALUD?

Las pequeñas acciones diarias de autocuidado son claves.

La falta de autocuidado tiene efectos negativos tanto en tu cuerpo como en tu mente. Físicamente, supone perder energía, empeorar tu sueño y aumentar tu sensación de agotamiento. Mentalmente, la falta de atención a tus cuidados afecta tu estado de ánimo, aumenta el estrés y disminuye tu capacidad para concentrarte. Y como es lógico, todo esto perjudica a tus relaciones sociales.

La buena noticia es que puedes mejorar tu salud de manera simple y accesible. Comienza integrando pequeños cambios en tus hábitos diarios. Por ejemplo, si te sientes abrumado, haz pausas durante el día para relajarte y respirar profundamente.

El autocuidado también incluye prestar atención a tu alimentación y tu descanso. Establecer una rutina de comidas equilibradas y asegurarte de dormir lo suficiente son aspectos esenciales del cuidado personal. Una buena nutrición y un descanso adecuado no solo benefician tu cuerpo, sino que también tienen un impacto positivo en tu salud mental.

¿Por qué esto es tan crucial? Porque cuidar de ti mismo es una inversión en tu bienestar general. Al incorporar hábitos saludables en tu vida diaria, no solo mejoras tu bienestar físico, sino que también fortaleces tu mente y tu capacidad para enfrentarte a los desafíos cotidianos.

Ahora bien, la acción no tiene que esperar. Empieza hoy mismo. Haz algo que disfrutes, opta por una opción más saludable en tu comida o tómate un momento para relajarte. No subestimes el poder de los pequeños cambios. Esos pequeños cambios te aportan grandes beneficios.

Recuerda: mejorar tu salud no es un *sprint*, sino una carrera a largo plazo. No se trata de perfección, sino de progreso. Cada pequeño paso que tomes hacia un estilo de vida más saludable cuenta y suma.

Entonces, ¿por qué no comienzas ahora? Mejora tu autocuidado, mejora tus hábitos diarios y mejorarás tu salud y bienestar.

¿CÓMO PUEDES MEJORAR TUS HÁBITOS DIARIOS?

La respuesta es simple y está al alcance de tu mano.

Para comprender mejor la situación veamos qué implica realmente mejorar tus hábitos diarios. Se trata de dos aspectos fundamentales: potenciar hábitos saludables y reducir o evitar actividades no saludables. Ambos están ligados a tu bienestar general.

Potenciar hábitos saludables no implica hacer cambios drásticos de la noche a la mañana. Comienza con pequeños ajustes en tu rutina diaria. Un buen punto de partida es prestar atención a tu alimentación. Optar por opciones más saludables, como tomar frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes, mejora tu energía y tu bienestar general. Recuerda, no se trata de una dieta estricta, sino de hacer elecciones saludables que nutran tanto tu cuerpo como tu mente.

Ahora bien, tan importante como potenciar hábitos saludables es identificar y reducir actividades no saludables. Esto incluye el exceso de tiempo frente a pantallas, consumir alimentos procesados o participar en actividades que generan estrés sin ofrecer beneficios reales. Reflexiona sobre qué actividades podrías reducir o eliminar para crear un espacio dedicado a hábitos más positivos.

Los efectos de mejorar tus hábitos diarios no tardarán en hacerse notar. Mantener una alimentación equilibrada no solo afecta positivamente tu físico, sino que también tiene beneficios significativos para tu salud mental. Se ha demostrado que ciertos nutrientes están directamente relacionados con tu capacidad para manejar el estrés y las emociones.

Reducir actividades no saludables, por otro lado, alivia tensiones innecesarias y proporciona un espacio para actividades que realmente aportan valor a tu vida. Esto puede incluir más tiempo para relaciones significativas, *hobbies* que te apasionan o simplemente momentos de descanso y relajación.

En resumen, mejorar tus hábitos diarios no es una tarea enorme, sino una serie de pequeños pasos que marcan la diferencia en

tu bienestar. ¿Por qué no comienzas ahora mismo? Elige una opción más saludable en tu próxima comida y reflexiona sobre las actividades que debes eliminar para dejar espacio a otras que mejoren tu situación actual.

Recuerda, la clave está en la consistencia. Pequeños cambios realizados de manera constante tienen un impacto significativo a largo plazo. Tu bienestar merece ser una prioridad, y tú tienes el poder de mejorarlo ahora mismo.

¿CÓMO PUEDES ELIMINAR TUS HÁBITOS NO SALUDABLES?

Imagina que estás pasando la tarde en casa. Te sientes cómodo en tu sillón, quizás con el teléfono en la mano o viendo la televisión. No hay nada malo en relajarse un poco después de un día agotador, ¿verdad? Pero, ¿qué pasa si estos hábitos se convierten en tu rutina diaria? ¿Y si te digo que estos hábitos están afectando tu bienestar de manera significativa?

Pasar largos períodos de tiempo sentado frente a una pantalla empeora no solo tu salud física, sino también tu bienestar mental. Estudios han demostrado que la falta de movimiento está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. Además, el sedentarismo empeora los síntomas de los problemas mentales existentes, aumentando el estrés y disminuyendo la sensación de bienestar general.

Ahora hablemos de otro aspecto importante: la alimentación. Es tentador recurrir a alimentos ultraprocesados y fritos, pero estos alimentos tienen un impacto negativo en tu salud.

Aunque no todo está perdido. Adoptar hábitos alimenticios más saludables marca una gran diferencia en tu bienestar general. Optar por alimentos frescos y nutritivos, como frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras, proporciona a tu cuerpo los nutrientes que necesita para mantenerse en forma y saludable. Además, una alimentación saludable mejora tu estado de ánimo y tu energía, lo que te ayudará a enfrentarte a los desafíos diarios con mayor claridad mental.

En resumen, una alimentación saludable tiene un impacto positivo en tu salud mental, especialmente si estás viviendo con un problema mental. No se trata de hacer cambios drásticos de la noche a la mañana, sino de dar pequeños pasos para tener hábitos más saludables. ¿Por qué no empiezas hoy mismo? Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

¿CÓMO PUEDES POTENCIAR TUS HÁBITOS SALUDABLES?

Entiendo que a veces sientas que no tienes energía para hacer cambios.

Por ejemplo, es fácil caer en patrones de alimentación poco saludables cuando estás lidiando con un problema de salud mental. Tal vez recurras a la comida rápida o a los alimentos reconfortantes como una forma de hacer frente a tus emociones. Sin embargo, lo que comes tiene un impacto directo en tu estado de ánimo y tu capacidad para manejar el estrés. Incorporar más frutas y verduras frescas en tu dieta te proporciona nutrientes que tu cuerpo y tu mente necesitan para funcionar de manera óptima. Estos alimentos están llenos de vitaminas, minerales y antioxidantes que te ayudan a combatir la inflamación y mejorar tu salud cerebral.

Sé lo que estás pensando ahora. “Todo esto suena bien en teoría, pero ¿cómo puedo comenzar a hacer estos cambios?” Te entiendo.

Comenzar puede ser lo más difícil, pero te aseguro que vale la pena intentarlo. En lugar de verlo como una tarea abrumadora, trata de incorporar pequeños cambios gradualmente. Por ejemplo, empieza por reemplazar una bebida poco saludable por agua o una pieza de fruta fresca.

Recuerda, no se trata de ser perfecto. Se trata de hacer lo mejor que puedas con lo que tienes. Si tienes un día difícil y te encuentras retrocediendo en tus hábitos saludables, no te castigues. Todos tenemos días malos. Lo importante es que sigas adelante y te perdones a ti mismo. Y si sientes que necesitas apoyo adicional, no dudes en buscar ayuda. Ya sea hablar con un amigo de confianza, un miembro de la familia o un profesional, hay personas que están dispuestas a apoyarte en tu viaje hacia un estilo de vida más saludable.

Así que te invito a que des el primer paso hoy mismo. Ya sea eligiendo una merienda más saludable o simplemente siendo amable contigo mismo. Cada pequeño paso te acerca un poco más hacia una vida más plena y satisfactoria. Recuerda, tú tienes el poder de cambiar tu vida para mejor. ¡Toma ese poder y hazlo tuyo!

¿QUÉ ES MEJOR PARA TI: ELIMINAR O POTENCIAR HÁBITOS?

Estás viviendo con un problema de salud mental y la idea de hacer cambios en tu rutina simplemente no es una opción interesante. Te sientes atrapado en una rutina que apenas te deja energía para las actividades diarias, y mucho menos para agregar algo nuevo. Quizá te preguntes si realmente vale la pena intentarlo o si sería mejor seguir como estás. Bueno, déjame decirte que no estás solo en esta situación, y que hay algunas cosas importantes que debes considerar.

Comencemos por entender lo que implica el término “hábitos saludables”. Cuando hablamos de hábitos saludables, nos referimos a actividades que promueven tu bienestar. Esto incluye no solo una dieta equilibrada, sino también un descanso adecuado o una actividad física regular. Estos hábitos tienen un impacto significativo en tu calidad de vida, ayudándote a sentirte mejor tanto física como emocionalmente.

Ahora bien, ¿por dónde empezar? Es comprensible que la idea de cambiar tus hábitos te resulte abrumadora, pero vale la pena considerar los beneficios que podrías obtener. Tener una dieta equilibrada, por ejemplo, ha demostrado tener numerosos efectos positivos en tu salud. Ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de bienestar general. Además, mantener hábitos saludables también contribuye a reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud muy graves, como cáncer, demencia, enfermedades cardíacas y diabetes.

Sin embargo, sabemos que dar el primer paso puede ser difícil, especialmente cuando estás lidiando con problemas de salud mental. Es importante ser realista sobre tus capacidades y establecer metas alcanzables. Comienza por algo simple, como elegir opciones más saludables en tus comidas o establecer horarios regulares para descansar. Lo importante es encontrar actividades que disfrutes y que se adapten a tu nivel de comodidad.

Por otro lado, también es importante reconocer los desafíos que surgen al intentar adoptar hábitos saludables. La falta de mo-

tivación, la fatiga o incluso la ansiedad ante la idea de probar algo nuevo. Además, te encontrarás con obstáculos externos, como la falta de acceso a alimentos saludables o el tiempo limitado debido a otras tareas diarias.

En cualquier caso, todo depende de la importancia que tú le des a las cosas. Si le das importancia a mejorar tu situación actual, encontrarás maneras de minimizar los desafíos más habituales para adquirir hábitos saludables que te lleven a tu objetivo.

Ahora, hablemos sobre la otra cara de la moneda: evitar o reducir malos hábitos. Todos tenemos comportamientos que sabemos que no son buenos para nosotros, ya sea fumar, comer en exceso o pasar demasiado tiempo frente a una pantalla. Estos hábitos tienen efectos negativos tanto en nuestra salud física como mental, y es importante abordarlos de manera consciente.

El primer paso para cambiar un mal hábito es reconocer su existencia y entender por qué recurrimos a él. Puede ser útil llevar un registro de tus comportamientos y las situaciones que los desencadenan. Una vez que identifiques los factores desencadenantes, desarrolla estrategias para evitarlos o afrontarlos de manera más saludable. Por ejemplo, si tiendes a comer en exceso cuando estás estresado, podrías probar técnicas de relajación o buscar actividades alternativas para distraerte, como leer un libro o escuchar música.

Sin embargo, también es importante ser realista sobre tus expectativas y no ser demasiado duro contigo mismo si tropiezas en el camino. Cambiar un hábito lleva tiempo y esfuerzo, y es probable que encuentres obstáculos en el camino. Lo importante es seguir adelante y mantener el enfoque en tus objetivos a largo plazo.

Por último, ya sea que decidas comenzar a adoptar hábitos saludables o trabajar en la reducción de malos hábitos, lo más importante es que te comprometas contigo mismo y busques el apoyo que necesitas. Puede ser útil hablar con un profesional de la salud mental para obtener orientación y apoyo adicional. Recuerda que estás dando un

paso importante hacia una vida más saludable y satisfactoria, y mereces todo el apoyo que puedas obtener.

Así que, ¿estás listo para dar el primer paso hacia una vida más saludable y feliz? No importa cuán pequeño sea ese paso, cada paso cuenta. ¡Tú puedes hacerlo!

¿QUÉ ES MEJOR PARA TI: CAMBIAR UNO O VARIOS HÁBITOS?

Imagina que estás aquí, en este momento, enfrentándote a la idea de hacer cambios en tu rutina diaria. Tal vez pienses que no es para ti. Quizás te parece demasiado difícil o simplemente no te interesa. Pero detente un momento y permíteme hablarte de algo importante: adoptar hábitos saludables marca una gran diferencia en tu vida, especialmente si tienes problemas de salud mental.

Por un lado, puedes comenzar de manera gradual, incluyendo un hábito saludable en tu rutina diaria. Tan simple como elegir una opción más nutritiva en una de tus comidas o incorporar más frutas y verduras a tu dieta. Empezar con un solo hábito es menos intimidante y más fácil de mantener a largo plazo.

Por otro lado, puedes optar por un enfoque más ambicioso, incluyendo varios hábitos saludables desde el principio. Aunque pueda parecer un desafío mayor, tendrás beneficios adicionales y un impacto más significativo en tu salud general.

Ahora, hablemos de los beneficios de cada enfoque. Comenzar con un solo hábito saludable te permite concentrarte en un objetivo a la vez y te da la oportunidad de incorporar gradualmente cambios positivos en tu vida. Esto es abrumador y más sostenible a largo plazo, ya que te permite ajustarte a los cambios de manera progresiva.

Por otro lado, optar por incluir varios hábitos saludables desde el principio te permite abordar varios aspectos de tu salud al mismo tiempo. Esto tiene beneficios adicionales, ya que una dieta equilibrada y realizar actividad física regular trabajan juntos para mejorar tu bienestar general. Sin embargo, es más desafiante mantenerse comprometido con múltiples cambios a la vez y requiere más esfuerzo y disciplina.

Sobre los posibles efectos de cada opción, comenzar con un solo hábito saludable es un buen punto de partida, pero es posible que no veas resultados inmediatos. Puede llevar tiempo notar los beneficios de tu nueva rutina, y es importante ser paciente y perseverar incluso cuando los cambios parezcan lentos.

Por otro lado, optar por incluir varios hábitos saludables desde el principio te aporta resultados más rápidos y visibles. Al abordar varios aspectos de tu salud al mismo tiempo, es posible que comiences a notar mejoras en tu estado de ánimo, energía y bienestar general más rápidamente. Sin embargo, es importante recordar que cada persona es diferente y los resultados pueden variar.

En resumen, ambas opciones tienen sus propios beneficios y desafíos. Ya sea que decidas comenzar con uno o varios hábitos saludables desde el principio, lo importante es dar el primer paso hacia una vida más saludable y feliz. Tómate el tiempo para reflexionar sobre cuál opción podría ser la mejor para ti en este momento y recuerda que siempre puedes ajustar tu enfoque según tus necesidades y circunstancias.

Ahora es tu turno para actuar. ¿Estás listo para comenzar tu viaje hacia una mejor salud y bienestar? ¡Tú tienes el poder de hacerlo!

¿QUIERES UNA DECISIÓN PRÁCTICA PARA EMPEZAR?

¿Te has detenido a pensar en la importancia de moverte, de estirar esos músculos que llevan tiempo sin actividad? La actividad física puede sonar como un concepto lejano, algo que tal vez consideras innecesario o incluso imposible de realizar, sobre todo si convives con problemas de salud mental. Pero ¿te has detenido a pensar en los beneficios que podría traerte?

La actividad física no es solo para aquellos que buscan lucir un cuerpo tonificado o mejorar su rendimiento deportivo. Se trata de mucho más que eso. Cuando hablo de actividad física, me refiero a cualquier movimiento que involucre a tus músculos y que aumente tu ritmo cardíaco. Tan simple como dar un paseo por tu barrio o realizar unos estiramientos en casa. No estoy hablando de ejercicios extremos o sesiones de entrenamiento agotadoras. Se trata simplemente de moverte.

La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar actividad física regular para evitar la aparición de enfermedades como cáncer, diabetes o hipertensión y, al mismo tiempo, para mejorar el bienestar general.

¿Por qué es importante considerar la actividad física en tu vida? Bueno, los beneficios son múltiples y van más allá de lo que puedas imaginar.

En primer lugar, la actividad física mejora tu estado de ánimo.

Además, la actividad física mejora tu calidad de sueño. Si has tenido problemas para conciliar el sueño o para mantenerlo durante la noche, agregar algo de movimiento a tu día marca la diferencia. La actividad física regular te ayuda a dormir más profundamente y despertarte más descansado por la mañana.

Pero eso no es todo. La actividad física también aumenta tu autoestima y tu confianza en ti mismo. Cuando te mueves y te cuidas, comienzas a sentirte mejor contigo mismo. Empiezas a darte cuenta de lo que tu cuerpo es capaz de hacer, en lugar de centrarte en sus

limitaciones. Y esto tiene un efecto positivo en todos los aspectos de tu vida, desde tus relaciones personales hasta tu desempeño en el trabajo o en tus estudios.

Ahora bien, es importante reconocer que dar el primer paso hacia la actividad física resulta abrumador, especialmente si no estás acostumbrado a ello o si tienes otros desafíos adicionales debido a tus problemas de salud mental. Tranquilo, hay muchas formas de comenzar de manera gradual y segura.

Por ejemplo, empieza por establecer metas pequeñas y alcanzables. En lugar de proponerte correr una maratón, empieza por caminar diez minutos al día y aumentar gradualmente el tiempo a medida que te sientas más cómodo. También puedes buscar actividades que te resulten agradables y que te motiven a seguir adelante. ¿Te gusta bailar? ¿O prefieres nadar? Pues hazlo.

Además, puedes pedir ayuda si la necesitas. Por ejemplo, habla con un profesional que te guíe en este proceso. Recuerda que no estás solo y que hay personas dispuestas a apoyarte en tu camino hacia una vida más activa y saludable.

Entonces, ¿qué esperas? ¿Quieres una decisión práctica para empezar? ¡Haz actividad física! No tienes que hacerlo solo y no tienes que empezar con grandes pasos. Empieza poco a poco, estableciendo metas alcanzables y buscando actividades que te resulten agradables. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán. ¡Empieza hoy mismo y da el primer paso hacia una vida más plena y saludable!

¿POR QUÉ ES UNA BUENA DECISIÓN PARA TI?

Te encuentras en un día cualquiera de tu vida, te levantas de la cama sintiéndote agotado, con la mente nublada y el cuerpo pesado. Te preguntas por qué te sientes así, por qué no tienes energía ni motivación para afrontar el día. ¿Te suena familiar esta situación? Puede ser que no te hayas dado cuenta aún, pero la falta de actividad física seguramente esté jugando un papel importante en cómo te sientes.

¿Por qué deberías considerar hacer actividad física? Bueno, déjame contarte algunos beneficios que podrías experimentar al incorporar la actividad física en tu vida.

La actividad física fortalece tu sistema inmunológico y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas. Además, te ayuda a perder peso y a aumentar tu fuerza y resistencia. Esto no solo te hace verte y sentirte mejor físicamente, sino que también mejora tu confianza en ti mismo y tu capacidad para afrontar los desafíos diarios con seguridad. Tener una mayor resistencia te permite realizar tareas cotidianas con menos esfuerzo y aumentar tu independencia. Estos son beneficios que no debes subestimar, ya que mejoran drásticamente tu calidad de vida.

Además de los beneficios físicos, la actividad física es una poderosa herramienta para mejorar tu salud mental. La ciencia ha demostrado de manera rotunda que realizar actividad física regular previene la aparición, y a su vez, ayuda a tratar problemas mentales como la depresión, ansiedad, trastorno bipolar y la esquizofrenia.

Y no nos olvidemos de la calidad del sueño. Muchas personas con problemas de salud mental experimentan dificultades para conciliar el sueño o mantener un sueño reparador. La actividad física regular mejora tus patrones de sueño y la calidad de tu descanso. Esto significa que te levantarás sintiéndote más descansado y revitalizado, listo para vivir el día con energía y vitalidad.

En resumen, hacer actividad física es una de las mejores cosas que puedes hacer para evitar el sufrimiento y mejorar tu bienestar. No

tienes que comenzar con grandes gestos; incluso pequeñas acciones como dar un paseo o bailar en casa marcan una gran diferencia. Así que te animo a dar ese primer paso hoy mismo. Recuerda, tu salud y tu bienestar están en tus manos. ¡Tú tienes la capacidad de hacer un cambio positivo en tu vida!

PASO 2. EMPIEZA POR AQUÍ

Si estás aquí es porque has decidido mejorar tu situación actual.

Te doy la enhorabuena porque eres de esas personas que realmente buscan un cambio.

Empieza el camino para que sufras menos y disfrutes más usando la actividad física como medicina.

A continuación te cuento tres cosas que dificultarán tu camino y tres cosas que lo facilitarán.

¡Vamos a por ellas!

CUIDADO CON LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

Comprendo que tener problemas psicológicos puede ser una barrera enorme para empezar a hacer actividad física.

La ansiedad provoca preocupaciones constantes, miedo al fracaso o al juicio de los demás. Hace que te sientas atrapado en un ciclo de pensamientos negativos que te impiden dar el primer paso hacia la actividad física.

La depresión te hace sentirte agotado, sin energía ni interés en hacer cualquier actividad, incluso aquellas de las que solías disfrutar.

Además, puedes sentirte inseguro acerca de tus habilidades físicas o preocupado por cómo te perciben los demás mientras haces actividad física. Esto hará que evites situaciones que te expongan a estas preocupaciones, como salir a pasear o ir al gimnasio.

Es comprensible que te sientas abrumado por estos desafíos, pero quiero recordarte que no estás solo. Hay opciones y recursos disponibles para ayudarte a superar estas barreras psicológicas. Hablar con un profesional de la salud mental te aportará estrategias y herramientas para manejar tus síntomas y aumentar tu motivación para moverte.

Además, empezar con pequeños pasos y establecer metas realistas puede ayudarte a superar el miedo y la incertidumbre. No te presiones para hacer ejercicio intenso o seguir un régimen estricto de inmediato. En su lugar, encuentra actividades físicas que te resulten agradables y que puedas hacer a tu propio ritmo.

Recuerda, es normal sentir miedo o dudas al comenzar algo nuevo, pero cada paso que des hacia una vida más activa y saludable es un logro. Pide ayuda cuando lo necesites. Juntos podemos superar estas barreras psicológicas y ayudarte a encontrar alegría y bienestar en el movimiento. ¡Tú tienes el poder de cambiar tu vida para mejor!

CUIDADO CON LA FALTA DE APOYO

¿Por qué es difícil para las personas con problemas de salud mental hacer actividad física? Una de las razones principales es la falta de apoyo en su entorno. A menudo, las personas que están lidiando con problemas de salud mental suelen sentirse desanimadas o incomprendidas por aquellos que los rodean. Quizá te encuentres con amigos o familiares que no entiendan completamente tu situación o que no sepan cómo apoyarte de la manera que necesitas.

Sin embargo, es importante recordar que no estás solo. Hay recursos y apoyo disponibles para ayudarte a superar estos obstáculos y comenzar a moverte hacia una mejor salud mental. A continuación, te presento algunos aspectos importantes a considerar:

1. Identifica tus barreras: tómate un momento para reflexionar sobre cuáles son los principales obstáculos que te impiden hacer actividad física. ¿Es la falta de motivación? ¿La falta de tiempo? ¿El miedo al fracaso? Reconocer estas barreras es el primer paso para superarlas.

2. Busca apoyo: ya sea un amigo de confianza, un familiar comprensivo o un profesional de la salud mental, busca a alguien en quien puedas apoyarte y que te anime en tu camino hacia la actividad física.

3. Empieza poco a poco: no te presiones para hacer demasiado pronto. Comienza con pequeños pasos y establece metas realistas. Tan simple como dar un paseo corto o hacer algunos estiramientos en casa. Lo importante es comenzar y construir desde ahí.

4. Encuentra actividades que disfrutes: la actividad física no tiene que ser aburrida ni agotadora. Busca actividades que te diviertan y te motiven a seguir adelante. Ya sea bailar, nadar, practicar yoga o simplemente dar un paseo por la naturaleza, encuentra lo que te haga sentir bien y te mantenga comprometido.

5. Celebra tus logros: cada paso que des hacia una vida más activa es un logro, así que no dudes en celebrarlo. Reconoce tu

progreso y date algún premio por tus esfuerzos, por pequeños que parezcan.

Recuerda, el camino hacia el bienestar a través de la actividad física puede no ser fácil, pero cada paso que des te acerca un poco más a una vida más plena y satisfactoria. Pide ayuda cuando la necesites y recuerda que mereces sentirte bien contigo mismo.

CUIDADO CON EL CANSANCIO

Entiendo que el cansancio es una carga pesada que llevas a diario.

Las personas con problemas de salud mental a menudo experimentan fatiga crónica que puede manifestarse de diversas formas: desde sentirse constantemente agotado hasta experimentar dolores corporales y falta de energía para llevar a cabo las tareas más simples.

El simple acto de levantarte de la cama puede parecer una tarea monumental cuando estás luchando contra el cansancio. La idea de agregar actividad física a tu rutina diaria puede ser abrumadora cuando apenas tienes suficiente energía para cumplir con tus responsabilidades básicas. Es completamente comprensible que la idea de hacer actividad física pueda parecer imposible en esas circunstancias.

Sin embargo, es importante reconocer que la actividad física no tiene que ser extenuante para ser beneficiosa. Incluso actividades físicas suaves te ayudan a combatir la fatiga y aumentar tu energía a largo plazo. Contrario a lo que podrías pensar, el movimiento puede ayudarte a revitalizar cuerpo y mente, en lugar de agotar aún más tus recursos.

Algunas personas opinan que hacer actividad física por la mañana les ayuda a iniciar el día con más energía y claridad mental. Otros prefieren hacerlo por la tarde o noche para liberar el estrés acumulado durante el día. Encuentra el momento del día que mejor se adapte a tu ritmo y tus necesidades. Y recuerda, no se trata de compararte con los demás, sino de escuchar tu cuerpo y responder a sus señales.

Además, es importante tener en cuenta que la actividad física no tiene que ser una actividad solitaria. Unirte a un grupo de ejercicio o clases, te aporta motivación adicional, sentido de comunidad y apoyo. Compartir experiencias con otras personas que entienden tus desafíos hacen que el proceso sea más llevadero y gratificante.

Es comprensible que el cansancio sea una barrera significativa para empezar a hacer actividad física, pero también es importante reconocer que es una herramienta poderosa para combatir esa misma fatiga. Al hacer actividad física con regularidad, fortaleces tu cuerpo y aumentas tu resistencia, lo que te ayuda a afrontar mejor los desafíos diarios y a vivir una vida más plena y satisfactoria.

Así que la próxima vez que te sientas agotado físicamente, considera dar un pequeño paso hacia el movimiento. Te sorprenderás de lo mucho que hace por tu bienestar.

APROVECHA TU MOTIVACIÓN

Moverse no significa necesariamente correr o levantar pesas en el gimnasio.

Se trata más bien de encontrar formas de actividad física que sean accesibles y agradables para ti. Tan simple como dar un paseo por el parque, bailar en tu habitación al ritmo de tu música favorita o practicar yoga suave en casa. Lo importante es encontrar algo que disfrutes y que te haga sentir bien.

Sé que puede ser difícil encontrar la motivación para comenzar a moverte, especialmente cuando te sientes atrapado en un ciclo de apatía y baja energía. Es por eso que es importante buscar esa chispa de motivación que te impulse a dar el primer paso. ¿Qué es lo que te hace sentir bien? ¿Qué actividades te traen alegría, incluso en los momentos más difíciles? Piensa en eso y trata de incorporarlo a tu rutina diaria.

Recuerda también que moverte no tiene que ser algo que hagas solo. Si te sientes más cómodo, busca un compañero para hacer actividad física, ya sea un amigo, un miembro de la familia o incluso un grupo de apoyo. Tener a alguien a tu lado hace que la experiencia sea más divertida y motivadora.

Es necesario tener en cuenta algunas posibles soluciones para incorporar más actividad física en tu vida. Una opción es establecer metas realistas y alcanzables para ti mismo como, por ejemplo, comprometerte a dar un paseo de 20 minutos tres veces por semana o dedicar 10 minutos al día a practicar ejercicios de respiración y estiramiento.

También puedes probar diferentes formas de actividad física para ver qué funciona mejor para ti. Experimenta y sé creativo. Lo importante es encontrar algo que te haga sentir bien y que puedas mantener a largo plazo.

Y por último, recuerda ser amable contigo mismo. Habrá días en los que te sientas abrumado o desmotivado, y estará bien tomarse un descanso. Lo importante es no rendirse y volver a intentarlo al día siguiente.

APROVECHA TUS GUSTOS

A veces es difícil encontrar la motivación para moverte, especialmente cuando estás lidiando con problemas de salud mental.

Por eso es importante buscar actividades que realmente disfrutes. No te fuerces a hacer actividad física solo porque sientes que deberías hacerlo. Busca cosas que te diviertan y te hagan sentir bien.

Comienza poco a poco con actividades que no te dejen demasiado agotado al principio. Esto te ayudará a evitar sentirte abrumado y a mantener una sensación positiva hacia la actividad física.

Pero, ¿qué pasa si te encuentras luchando para encontrar actividades que te gusten? Prueba cosas diferentes hasta que encuentres algo que realmente te apasione. ¿Qué tal unirse a un grupo local de ciclismo o baile? ¿O tal vez probar una clase de yoga o taichí? Explora tus intereses y no tengas miedo a probar algo nuevo.

Recuerda, no se trata de hacer actividad física perfectamente o alcanzar ciertos objetivos de forma física. Se trata simplemente de mover el cuerpo y cuidar tu salud mental y emocional. Así que la próxima vez que te sientas abrumado o ansioso, ¡sal y muévete! Te sorprenderá lo mucho que puede hacer por ti.

En resumen, busca actividades que realmente disfrutes y que no te dejen demasiado agotado al principio. Prueba cosas nuevas y recuerda que se trata de cuidar de ti mismo. ¡Así que adelante, levántate y muévete!

APROVECHA TU COMPROMISO

A veces te sientes atrapado en un ciclo de apatía o ansiedad que te impide dar el primer paso. Aquí es donde entra en juego el compromiso contigo mismo, comprometerte a dar pequeños pasos cada día, incluso cuando no te sientas motivado, marca una gran diferencia.

A menudo nos dicen que la clave para el éxito en la actividad física radica en la motivación constante. Sin embargo, encontrar esa motivación puede ser difícil. En lugar de depender exclusivamente de la motivación, opta por el compromiso. Comprometerte contigo mismo significa tomar la decisión consciente de priorizar tu bienestar, incluso cuando no te sientes inspirado.

Ahora te hablaré de los efectos que el movimiento regular tiene en tu vida. No se trata solo de mejorar tu estado de ánimo en el momento presente, sino también de construir una base sólida para tu salud mental a largo plazo. Al incorporar la actividad física en tu rutina diaria, estás invirtiendo en ti mismo y en tu felicidad futura.

Entonces, ¿cómo puedes empezar a moverte con más regularidad? La clave está en encontrar actividades que disfrutes y que se adapten a tus necesidades y habilidades. Tan simple como dar un paseo por el vecindario, probar una clase de yoga en línea o incluso bailar en tu habitación. Lo importante es encontrar algo que te haga sentir bien y que puedas incorporar fácilmente en tu vida diaria.

Recuerda, no se trata de la intensidad de la actividad física, sino de la constancia. Incluso unos minutos de actividad física cada día marcan la diferencia en tu bienestar. Así que, ¿estás listo para comprometerte contigo mismo y dar el primer paso hacia una vida más activa y feliz?

Te animo a que te des la oportunidad de experimentar los beneficios del movimiento regular. No esperes a sentirte motivado, simplemente comprométete contigo mismo y da ese primer paso hoy mismo. Tu bienestar mental te lo agradecerá.

PASO 3. PASA AL SIGUIENTE NIVEL

Si estás aquí es porque ya has hecho lo más difícil: pasar a la acción.

En tu caso estás haciendo actividad física pese a las dificultades que suelen presentarse.

Te doy la enhorabuena porque has roto una barrera en la que muchas personas se paran.

Ahora toca pasar al siguiente nivel.

¿Te atreves?

DA UN PASO MÁS

Hoy quiero contarte algo que marcará una gran diferencia en tu vida: comenzar a moverte con mayor regularidad.

¿Qué significa eso? Bueno, se trata de ser más activo físicamente en tu día a día. Ya sabes, mover tu cuerpo más de lo que lo haces ahora, se trata de empezar poco a poco, con pequeños pasos.

No necesitas hacer algo extremo para empezar. Comienza con algo tan simple como dar un paseo. Sí, así de fácil. Solo necesitas salir y moverte un poco, caminar por tu vecindario, por un parque cercano o incluso por tu propia casa si eso es lo que te resulta más cómodo.

¿Y sabes qué? No importa cuán corto sea ese paseo, lo importante es que lo estás haciendo. Cada paso cuenta, literalmente. Y a medida que te sientas más cómodo, ve aumentando la duración o la intensidad de tus caminatas. El objetivo es hacerlo a tu propio ritmo sin presionarte demasiado.

Ahora, quizás te preguntes cómo incorporar esto a tu vida diaria. Bueno, aquí tienes algunas ideas: en lugar de tomar el ascensor, sube por las escaleras; en lugar de sentarte todo el día, levántate y estírate cada hora o encuentra una actividad que disfrutes, ya sea bailar en tu habitación, hacer jardinería o jugar con tu mascota. Lo importante es encontrar algo que te haga sentir bien y que te motive a moverte más.

Recuerda, el objetivo aquí no es convertirte en un atleta olímpico de la noche a la mañana. Se trata simplemente de incorporar más movimiento a tu vida diaria para mejorar tu bienestar. Y créeme, cada pequeño paso que des te acercará un poco más a ese objetivo.

Así que, ¿estás listo para empezar a moverte con mayor regularidad? Levántate y da ese paso de más para tener una vida más activa y saludable.

¿POR QUÉ DEBES DAR UN PASO MÁS?

¿Cómo algo tan simple como moverte un poco tiene un impacto tan grande en tu vida?

La clave está en la conexión entre el cuerpo y la mente.

Cuando te mueves, estás enviando señales positivas a tu cerebro diciéndole que estás cuidando de ti mismo, que te importas lo suficiente como para hacer algo bueno para ti. Y esa sensación de logro, por pequeña que sea, marca la diferencia en tu día.

Entiendo que puede ser difícil encontrar la motivación para empezar. Es por eso que te animo a que te fijes pequeñas metas y te retes a ti mismo cada día. ¿Puedes caminar un poco más hoy que ayer? ¿Puedes bailar durante una canción entera en lugar de solo unos segundos? Intenta superarte cada día, aunque sea un poquito.

Una forma útil de hacer un seguimiento de tu progreso es utilizando el móvil o una pulsera de actividad. Estos dispositivos te ayudan a registrar cuánto te has movido cada día, y te dan una idea clara de cómo estás progresando. Además, ver como esos números aumentan son una fuente de motivación para seguir adelante.

Recuerda, no se trata de ser perfecto, se trata de hacer lo mejor que puedas en este momento. Si un día no te sientes con ánimo para moverte más, está bien, no te castigues por ello, lo importante es que vuelvas a intentarlo al día siguiente.

En resumen, moverte con mayor regularidad tiene un impacto muy positivo en tu bienestar. Te ayuda a reducir el estrés, a mejorar tu estado de ánimo y a aumentar tu autoestima. Así que no lo pienses más y añade algunos minutos extra de movimiento para seguir mejorando tu situación.

Toma ese primer paso hoy mismo. ¿Por qué no sales a dar un paseo corto ahora mismo? O si lo prefieres, pon tu canción favorita y baila un poco. No importa cómo lo hagas, lo importante es que te muevas.

¿SIGUES SIN VERLO CLARO?

Imagina por un momento una vida en la que te sientes un poco más ligero, con un poco más de control.

Eso es lo que ganas por moverte más a menudo. No estoy hablando de esfuerzos muy intensos o realizar entrenamientos de un atleta de élite. No, estoy hablando de pequeños cambios, pasos simples que puedes tomar para mejorar tu bienestar.

Ahora, quizá piensas esto: “¿Cómo voy a hacer más actividad física cuando apenas tengo energía para levantarme de la cama?”. Te entiendo, pero no se trata de hacer grandes cambios de la noche a la mañana. Se trata de dar pequeños pasos hacia adelante.

¿Sabías que incluso una caminata corta tiene un impacto positivo en tu estado de ánimo? Y no tienes que caminar durante horas, diez minutos marcan la diferencia.

Pero eso no es todo, moverte más regularmente también te ayuda a combatir el estrés y la ansiedad. Cuando haces actividad física, tu cuerpo libera tensiones acumuladas, dejándote con una sensación de calma y claridad mental. Es como si tu mente se despejara, permitiéndote afrontar los desafíos con más fuerza y resiliencia.

No se trata de presionarte para que hagas actividad física todos los días de la semana. Comienza poco a poco. Quizás empieces con solo un par de días a la semana y luego aumentas gradualmente a medida que te sientes más cómodo. Lo importante es ser consistente y escuchar a tu cuerpo.

Y recuerda, no se trata de ser perfecto. Habrá días en los que te sientas abrumado o sin energía, y está bien tomarse un descanso. Lo importante es volver a intentarlo al día siguiente. Cada pequeño paso que des te acercará un poco más a una vida más saludable y equilibrada.

Y ahora, ¿te atreves a dar ese paso de más para seguir mejorando tu bienestar?

PASO 4. HAZLO A DIARIO

Si estás aquí es porque ya has pasado al siguiente nivel: moverte con mayor regularidad.

Te doy la enhorabuena porque seguramente robaste tiempo a otras actividades para seguir avanzando en tu camino para mejorar tu bienestar.

Quizás aún no ves del todo claro cómo mantener tu regularidad en la actividad física que haces.

Tranquilo, ahora te doy varios consejos para mejorar tu bienestar consiguiendo que tu actividad física sea un hábito diario sostenible en el tiempo.

¡Seguimos!

ACTÍVATE Y TRANSFORMA TU VIDA

Moverte a diario cambia radicalmente tu vida, especialmente si estás lidiando con ansiedad, depresión o esquizofrenia.

Permíteme explicarte por qué deberías considerar hacer de la actividad física un hábito diario y cómo puedes empezar a hacerlo, incluso con pequeños cambios.

Imagina esto: cada paso que das es un paso hacia una mejor salud mental y física, la actividad física regular no solo es buena para tu cuerpo, sino que también tiene un impacto poderoso en tu mente. ¿Quieres sentirte más feliz, más relajado y con menos ansiedad? ¡La actividad física es la clave!

Te hablaré de caminar. Es fácil, accesible y no requiere ningún equipo especial. Solo necesitas un par de zapatos cómodos y la disposición para dar algunos pasos.

Sabemos que es difícil, pero cada paso cuenta, literalmente. No tienes que empezar corriendo, dar un paseo corto marca la diferencia, empieza poco a poco y ve aumentando la intensidad “a tu propio ritmo”.

Entonces, ¿cuál es la solución? ¡Empieza hoy mismo! No esperes a que sea el momento perfecto porque nunca lo será. Toma el control de tu salud mental y física y da el primer paso hacia una vida más plena y feliz. Te aseguro que no te arrepentirás.

Así que, ¿estás listo para cambiar tu vida? ¡Levántate, sal y empieza a moverte! Tu mente y tu cuerpo te lo agradecerán más de lo que puedas imaginar.

POCOS RECURSOS PARA GRANDES BENEFICIOS

Cuando lidias con un problema de salud mental, el simple hecho de levantarte de la cama puede parecer una montaña imposible de escalar, los días se sienten pesados, y el mundo exterior parece aterrador.

En medio de todo esto, la idea de moverte de forma regular parece un desafío titánico. Pero permíteme decirte algo importante: el movimiento es tu aliado más poderoso en esta batalla.

¿Qué significa realmente «moverse como hábito diario»? Es más que solo ejercitarse; es encontrar formas de incorporar movimiento en tu vida cotidiana de manera consistente. No estoy hablando de rutinas agotadoras en el gimnasio, sino de pequeños pasos que marcan una gran diferencia.

Por supuesto, no estoy aquí para decirte que todo será fácil. Tú y yo sabemos que hay obstáculos en el camino, como la falta de recursos o la sensación de incapacidad. ¿Te preocupa no tener acceso a un gimnasio o a un entrenador personal? No pasa nada, entrena en casa con recursos mínimos.

Comienza con pequeños pasos. No necesitas equipos sofisticados, haz ejercicios simples con tu propio peso corporal. ¿Te preguntas qué ejercicios hacer y cómo hacerlos? En internet hay una gran cantidad de recursos en línea, desde videos de entrenamiento hasta rutinas detalladas diseñadas específicamente para principiantes. Busca tutoriales en YouTube que te guíen a través de ejercicios simples que puedes hacer en tu sala de estar. Al principio la repetición es clave, así que mantén la calma si no puedes hacer mucho al principio, lo importante es empezar y ser perseverante.

Si te sientes abrumado o perdido, considera buscar ayuda de un educador físico-deportivo. Estos profesionales están capacitados para adaptar los ejercicios a tus necesidades y capacidades específicas. Pueden ayudarte a establecer metas realistas y a diseñar un plan de actividad física que se ajuste a tu estilo de vida y situación actual.

Recuerda, no se trata de alcanzar la perfección o de compararte con los demás, se trata de hacer lo que puedas, con lo que tienes, donde estés. Cada pequeño paso que des hacia una vida más activa es una victoria en sí misma.

Así que, ¿a qué esperas? Es hora de levantarte y moverte.

PROGRESA ADECUADAMENTE

Cuando te mueves no solo se trata de ejercitar tu cuerpo, sino también de cuidar tu mente.

Cuando te mueves, ya sea dando un paseo corto o haciendo algunas flexiones en casa, estás enviando señales positivas a tu cerebro.

¿Recuerdas lo bien que te sientes después de un paseo o una sesión de actividad física ligera? Esa sensación de alivio y claridad mental es algo que todos necesitamos, especialmente cuando afrontamos desafíos mentales.

No tienes que hacer grandes esfuerzos, ni levantar pesas pesadas para cosechar los beneficios de estar activo. Ponte objetivos alcanzables; lo esencial es comenzar con algo sencillo y aumentar poco a poco.

Por ejemplo, ¿qué te parece empezar con un paseo corto de 15 a 20 minutos, solo dos días a la semana? Elige un parque cercano o simplemente dar vueltas alrededor de tu vecindario. No te pongas presión para hacer más de lo que puedes manejar. Se trata de establecer un hábito saludable que puedas mantener a largo plazo. Una vez que te sientas cómodo con ese paseo corto, aumenta gradualmente el tiempo y la frecuencia. Quizás añadir otro día a la semana o extender tu paseo unos minutos más cada vez.

Recuerda, se trata de progresar a tu propio ritmo. No te compares con los demás, ni te exijas más de lo necesario. Lo importante es que estás haciendo algo bueno por ti mismo, algo que beneficiará tanto a tu cuerpo como a tu mente. Y si un día no te sientes con energía para salir, está bien, no te castigues por eso. Lo importante es ser consistente en tu esfuerzo, pero también ser comprensivo contigo mismo cuando las cosas no salen según lo planeado.

Si te sientes más cómodo ejercitándote en casa, ¡también es genial! Hay un montón de videos en línea con ejercicios suaves que puedes probar, desde yoga hasta ejercicios de estiramiento, hay opciones

para todos los niveles de habilidad y comodidad. Lo importante es encontrar algo que disfrutes y que te haga sentir bien contigo mismo.

Cuando te mueves se trata de cuidar de ti mismo y de tu bienestar. Así que, ¿te atreves a cuidarte ahora mismo? Toma un momento para salir y respirar aire fresco, o haz algunos estiramientos en tu sala de estar. No importa lo pequeña que sea, cada paso cuenta.

TEN TU OBJETIVO A LA VISTA

En pocas palabras, el movimiento se refiere a cualquier tipo de actividad física que hagas a lo largo del día como, por ejemplo, algo tan simple como dar un paseo por el vecindario o tan enérgico como una sesión de entrenamiento en el gimnasio. Lo importante es que te mantengas en movimiento de manera regular.

¿Cómo puedes incorporar más movimiento en tu vida diaria?

Comienza por establecer metas alcanzables. No se trata de correr una maratón de la noche a la mañana, sino de dar pequeños pasos hacia adelante. ¿Quieres caminar 20 minutos al día? Esa es una meta perfectamente viable. Registra tu progreso, ya sea en un diario o en una aplicación en el teléfono. Ver cómo te estás acercando a tus objetivos es una fuente de motivación.

Y no te olvides de mantener tus objetivos a la vista, escríbelos en un lugar donde puedas verlos todos los días, ya sea en un tablero de corcho en tu habitación o como fondo de pantalla en tu teléfono. Mantener tus objetivos en mente te ayudará a mantenerte centrado y comprometido.

Moverte como hábito diario marcará una gran diferencia en tu vida, no subestimes el poder del movimiento. ¡Así que levántate, y muévete! Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

MANTÉN EL FOCO EN TU OBJETIVO

Es importante que sepas que los cambios no ocurren de la noche a la mañana.

No te desanimes si no ves resultados inmediatos en la báscula o en el espejo. Recuerda, el objetivo principal aquí es tu bienestar general, tanto físico como mental. Además, centrarte en metas a largo plazo te ayudará a mantenerte motivado y comprometido con tu rutina de movimiento.

Entonces, ¿cómo puedes hacer del movimiento un hábito diario? Bueno, comienza poco a poco. No tienes que correr una maratón o levantar pesas pesadas desde el primer día. Encuentra actividades que disfrutes, ya sea caminar, bailar, nadar o hacer yoga. Lo importante es encontrar algo que te haga sentir bien y que puedas incorporar fácilmente a tu vida diaria.

Además, no te exijas demasiado, si un día no te sientes con ánimo para hacer actividad física, está bien. Escucha a tu cuerpo y respétalo. Lo importante es ser constante en tus esfuerzos, incluso si eso significa simplemente dar un paseo corto en lugar de hacer un entrenamiento completo.

Y recuerda, siempre es útil buscar apoyo. Ya sea que te unas a un grupo de ejercicio, busques un amigo para hacer actividad física juntos o simplemente compartas tus experiencias con alguien en quien confíes, tener un sistema de apoyo hace que el viaje hacia un estilo de vida más activo sea mucho más llevadero.

¿Estás listo para hacer del movimiento un hábito diario en tu vida? Recuerda, cada pequeño paso que des hacia una vida más activa es un paso hacia adelante en tu viaje hacia el bienestar mental y físico.

VALORA TU PROGRESO

Es fácil caer en la trampa de fijar metas poco realistas o inalcanzables.

Fijar metas inalcanzables conlleva sentimientos de frustración y desánimo, pero aquí hay algo importante que debes recordar: tus objetivos deben ser lógicos y alcanzables.

¿Qué significa esto? Significa que tus metas deben ser algo que puedas lograr con esfuerzo y tiempo, sin poner en riesgo tu salud mental o física.

Ahora bien, ¿qué sucede si te encuentras revisando tus objetivos y te das cuenta de que no los has alcanzado? Es fácil caer en la autocrítica y sentirse desanimado, pero antes de hacerlo detente un momento y reflexiona sobre tu progreso.

Mira hacia atrás y observa cuánto has avanzado desde el momento en que estableciste esos objetivos. ¿Dónde estabas entonces y dónde estás ahora? Es posible que descubras que, aunque no hayas alcanzado el objetivo inicial tal como lo imaginaste, has experimentado un crecimiento significativo en el camino.

Quizás has desarrollado nuevas habilidades para manejar el estrés o has fortalecido tus relaciones personales. Tal vez has descubierto una mayor capacidad para cuidar de ti mismo o has aprendido a reconocer y desafiar pensamientos negativos. Estos son logros importantes que no deben pasarse por alto.

Recuerda, el progreso no siempre se mide en términos de logros visibles o resultados concretos. A veces, el verdadero éxito radica en el viaje mismo, en el proceso de crecimiento y aprendizaje que experimentas en el camino hacia tu objetivo.

La próxima vez que te encuentres evaluando tus objetivos y sintiendo que no has llegado tan lejos como esperabas, tómate un momento para reconocer y celebrar el progreso que has hecho. Cada paso que das hacia adelante, por pequeño que sea, es un logro en sí

mismo. Y aunque no hayas alcanzado el objetivo inicial, recuerda que has mejorado mucho en el camino.

Así que sigue adelante con determinación y compasión hacia ti mismo. Establece objetivos que sean lógicos y alcanzables, y recuerda que el verdadero éxito reside en el viaje mismo. Estás haciendo progresos, ponte en marcha.

PASO 5. ATRÉVETE A MEJORAR

Si estás aquí, estás en un punto al que muy pocas personas llegan.

Mejor dicho, estás en un punto donde muy muy pocas personas con problemas mentales llegan.

Si quieres puedes abandonar nuestra conversación en este punto.

Te lo digo en serio.

La razón es simple. Si has logrado hacer de la actividad física un hábito diario estarás notando muchos beneficios y tu situación inicial habrá cambiado notablemente.

Si es así, te doy la enhorabuena y te digo adiós si es que decides abandonar esta conversación.

Si, por el contrario, aún no has conseguido que la actividad física sea un hábito diario o quieres sacar más partido a la práctica de ejercicio para mejorar tu bienestar, sigue conmigo.

Tú decides.

MUÉVETE MÁS. MUÉVETE DIFERENTE

Has estado lidiando con desafíos mentales y, aunque a veces parece abrumador, estás buscando maneras de mejorar tu bienestar.

Te hablaré de algo que podría cambiar tu perspectiva: incluir nuevas formas de movimiento en tu vida diaria.

¿Qué significa eso realmente? Bueno, básicamente se trata de encontrar maneras creativas de mover el cuerpo, más allá de ir simplemente al gimnasio o hacer ejercicio formal. Estoy hablando de actividades cotidianas que podrían parecer insignificantes, pero que en realidad tienen un gran impacto en tu salud física y mental.

Sé que algunos días incluso es difícil pensar en hacer algo más que simplemente levantarte de la cama. Pero aquí está la buena noticia: cada pequeño movimiento cuenta. No te estoy hablando de correr una maratón o levantar pesas pesadas. Te estoy hablando de cosas simples, como cargar bolsas de la compra, alcanzar cosas en estanterías elevadas, o incluso subir las escaleras en lugar de usar el ascensor.

¿Por qué es importante? Bueno, en primer lugar, el movimiento es bueno para tu cuerpo, te ayuda a mantener tus músculos y huesos fuertes, lo cual es especialmente importante si tienes una vida sedentaria o estás tomando medicamentos que afectan tu densidad mineral ósea. Pero más allá de eso, el movimiento también es una excelente manera de mejorar tu estado de ánimo.

Así que, ¿te atreves a incluir nuevas formas de movimiento en tu vida diaria? No tienes que hacerlo todo de una vez, pero incluso un pequeño cambio podría marcar una gran diferencia en tu bienestar general. ¡Anímate a dar el primer paso hacia una vida más activa y saludable!

MUÉVETE DIFERENTE. HAZ ESTO

Imagínate levantar unas cuantas latas de alimentos mientras cocinas, hacer algunas flexiones contra la pared o incluso levantar un par de botellas de agua. Suena fácil ¿verdad? Bueno, parece fácil porque realmente es fácil.

El ejercicio de fuerza te ayuda a construir músculo y mejorar tu resistencia física, lo que aumenta tu confianza en ti mismo y tu capacidad para hacer frente a los desafíos diarios.

¿Y sabes qué es lo mejor de todo? No necesitas un equipo caro o un gimnasio lujoso para empezar. Haz ejercicios de fuerza en la comodidad de tu hogar con recursos mínimos. ¿Tienes un par de botellas de agua? Perfecto. ¿Unas cuantas sillas resistentes? Genial. Busca vídeos en internet que te guiarán a través de rutinas simples y efectivas.

La próxima vez que estés en la cocina, ¿por qué no haces unas cuantas sentadillas mientras esperas que el agua hierva? ¿O tal vez podrías hacer algunas flexiones antes de acostarte por la noche? Encuentra pequeñas formas de incorporar ejercicios de fuerza en tu vida diaria y observa cómo esto marca una gran diferencia en tu bienestar físico y mental.

Entonces, aquí está tu llamada a la acción: la próxima vez que te sientas atrapado en una espiral de pensamientos negativos o simplemente necesites un impulso de energía, inténtalo. Haz un poco de ejercicio de fuerza, aunque sea durante unos minutos. Verás que incluso la actividad física más pequeña tiene un gran impacto en tu bienestar. Estoy aquí apoyándote en cada paso del camino. ¡Tú puedes hacerlo!

¡QUE ESTO TE ACOMPAÑE!

La Organización Mundial de la Salud recomienda hacer ejercicios de fuerza.

¿Por qué es importante? Porque fortalecer el cuerpo no solo tiene beneficios físicos, sino también mentales.

Al levantar pesas o hacer ejercicios de fuerza, estás desafiando tu cuerpo de una manera diferente. Estás construyendo fuerza, sí, pero también estás construyendo confianza. Cada repetición es un recordatorio de lo fuerte que eres, tanto física como mentalmente. Y esa sensación de logro es increíblemente poderosa cuando estás lidiando con un problema de salud mental.

Y si no te motiva levantar pesas o hacer ejercicios de fuerza, trata de encontrar nuevas formas de moverte que te hagan sentir bien. ¿Qué tal probar yoga o taichí? Estas prácticas no solo trabajan tu cuerpo, sino que también calman tu mente. Te ayudan a conectarte contigo mismo y a encontrar un sentido de paz en medio del caos.

¿Qué movimiento vas a incluir en tu vida esta semana? No importa si es levantar pesas, hacer yoga, taichí, caminar por el parque o bailar en tu sala de estar. Lo importante es que te muevas de una manera que te haga sentir bien. Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

PASO 6. PONLE LA GUINDA AL PASTEL

Si estás aquí es por has mejorado tu bienestar gracias a la actividad física que realizas habitualmente.

Te doy la enhorabuena por tus resultados. Sobre todo te doy la enhorabuena por el esfuerzo, la constancia y la perseverancia que solo tú sabes que has puesto.

Llegado a este punto, muchas personas bajan los brazos y se conforman con lo conseguido.

Quizá tú seas una de esas personas.

Si, por el contrario, aún no has conseguido integrar la actividad física en tu vida o quieres saber cómo sacarle aún más partido a la conversación, quédate conmigo hasta el final.

Y hablando del final, el último mensaje que tengo para ti es el más potente de todos. Es la guinda del pastel.

Hasta entonces te dejo algunos consejos prácticos más para que sigas avanzando en tu camino para eliminar el sufrimiento y disfrutar más de la vida que, en definitiva, es lo que todos queremos.

¡Disfruta!

EL PODER DE LA ARMONÍA

Cuando llevas un tiempo haciendo actividad física, ya tienes un gran paso hacia tu bienestar. Pero déjame contarte algo: hay más cosas que puedes hacer para mejorar aún más tu bienestar.

Todo tiene que ver con cómo te mueves, cómo descansas y cómo pasas tu tiempo cuando no estás en movimiento.

Imagina esto como un ciclo: tu actividad física, tu sueño y tu nivel de sedentarismo están todos entrelazados. Cuando haces actividad física mejoras tu bienestar general y duermes mejor. Cuando duermes bien, tienes más energía y te sientes más motivado para mantenerte activo durante el día. Y, al mantenerte activo, reduces las posibilidades de desarrollar problemas de sueño o de caer en el sedentarismo.

Entonces, ¿por qué esto es importante? Bueno, porque el cuidado de tu cuerpo y tu mente es como una sinfonía, donde cada nota se complementa con la siguiente para crear una melodía armoniosa. Cuando haces actividad física, no solo estás fortaleciendo el cuerpo, sino también la mente. Estás diciéndole a tu cerebro que es importante sentirse bien. Y cuando duermes lo suficiente y evitas pasar demasiado tiempo sentado, estás manteniendo ese mensaje fuerte y claro.

Pero sé que no siempre es fácil mantener este equilibrio. La vida puede ser complicada y a veces el estrés y las preocupaciones dificultan tus cuidados. Pero aquí estoy para decirte que puedes hacerlo. Toma el control y haz pequeños cambios que marquen la diferencia.

Entonces, ¿qué te parece si empiezas a mover tu cuerpo forma que te haga sentir bien? ¿Qué te parece si te aseguras dormir lo suficiente para despertar cada día con energía y listo para afrontar lo que venga? ¿Y qué te parece si valoras cuánto tiempo pasas sentado y buscas formas de levantarte y moverte un poco más?

¿Te atreves a dar el siguiente paso hacia un mejor cuidado de tu bienestar?

¡Tú mandas!

¿ESTÁS PREPARADO?

Hablemos de tu forma física.

Es posible que hayas notado que te cansas fácilmente o que te resulta difícil hacer cosas que solías hacer sin problemas, como subir escaleras o levantar objetos pesados. Esto puede ser frustrante y desalentador, pero es importante recordar que no estás solo. Muchas personas con problemas mentales experimentan dificultades físicas similares debido a una variedad de factores, como efectos secundarios de la medicación, falta de energía o motivación, o simplemente el estrés y la ansiedad que acompañan a vivir con una enfermedad mental.

Te contaré por qué es importante valorar tus hábitos y tu salud física. Cuando te sientes físicamente fuerte y en forma, es más probable que te también sientas mejor emocionalmente. La actividad física regular reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta tus niveles de energía. Además, te ayuda a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud física a largo plazo, como enfermedades cardíacas o diabetes.

En resumen, valorar tus hábitos y tu salud física es importante para tu bienestar.

¿Cómo te ves ahora? ¿Cómo quieres verte en el futuro? Empieza el cambio ahora.

¿NECESITAS AYUDA?

“¿Cómo puedo empezar a hacer actividad física si ni siquiera puedo levantarme de la cama algunos días?”

Bueno, aquí es donde entra en juego la importancia de tener educadores físico-deportivos que te guíen en este proceso.

Y no cualquier educador físico-deportivo, sino aquellos especializados en ayudar a personas con problemas de salud mental a incorporar la actividad física en su vida diaria, respetando sus necesidades y limitaciones específicas.

Estos educadores físico-deportivos especializados no solo te ayudarán a encontrar actividades que disfrutes y que se ajusten a tu nivel de energía y habilidad en ese momento, sino que también te brindarán el apoyo emocional que necesitas para mantenerte motivado y comprometido con tu bienestar.

Imagina tener a alguien a tu lado que te anime cuando te sientas desanimado, que te ayude a establecer metas realistas y que te dé el apoyo que necesitas para seguir adelante. Eso es lo que estos educadores físico-deportivos hacen por ti.

Así que ¿estás listo para dar el primer paso hacia una vida más saludable? Encuentra un educador físico-deportivo especializado y comienza a moverte hoy mismo. Tu mente y tu cuerpo te lo agradecerán.

AQUÍ TIENES LA AYUDA QUE NECESITAS

Si estás aquí es porque estás listo para dar un paso hacia una vida más saludable y feliz, ¡y eso es genial!

Quiero hablarte sobre una herramienta increíble que es tu mejor aliada en este viaje: PowerONyou.

PowerONyou es un equipo de profesionales que transforman la vida cientos de personas con depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar y otros problemas de salud mental grave usando la actividad física como medicina desde el año 2013.

En 11 años, PowerONyou ha ganado más un millón de euros para investigar en este campo, desarrollando más de 5 tesis doctorales internacionales, publicando más de 90 trabajos científicos y formando a decenas de profesionales de salud mental para que usen la actividad física como medicina en sus centros de manera sencilla.

Lo que hace a PowerONyou tan especial es su enfoque personalizado, impulsado por nuestros dedicados educadores físico-deportivos. Ellos son más que simples entrenadores, son tu equipo de apoyo personalizado en tu búsqueda de bienestar.

En PowerONyou comprendemos que no hay una solución única para todos. Cada persona es única, con sus propias metas, desafíos y circunstancias. Es por eso que nuestros profesionales se centran en ti de manera individual, desarrollando un plan de acción que tenga en cuenta tus necesidades específicas.

Desde evaluar tu forma física hasta establecer metas realistas y diseñar un programa de actividad física que se adapte a ti, están aquí para ayudarte en cada paso del camino. Pero lo más importante es que están aquí para apoyarte, motivarte y celebrar cada logro contigo.

Entendemos que el cambio lleva tiempo y que cada pequeño paso es un logro en sí mismo. No estamos aquí para juzgarte ni para presionarte, estamos aquí para ayudarte a encontrar la alegría en el viaje hacia una vida más saludable.

Así que, ¿cómo puedes empezar? Es fácil. Ponte en contacto con PowerONyou y da el primer paso hacia una vida más saludable y feliz.

Recuerda, tienes el control de tu vida y de tu bienestar. PowerONyou está aquí para ayudarte a aprovechar al máximo cada día y a vivir la vida al máximo.

¡El cambio es posible, así que no te lo pienses más y atrévete a mejorar con PowerONyou!

Si quieres contactar con PowerONyou envía un correo electrónico a poweronyou.2021@gmail.com

Mejora tu calidad de vida sin cambiar radicalmente lo que haces cada día.

Esto es lo que aprenderás de este libro:

- Por qué las personas con problemas mentales sufren tanto.
- Cómo empezar a eliminar el sufrimiento de las personas con problemas mentales haciendo pequeños cambios.
- Una opción muy potente para mejorar el bienestar de personas con problemas mentales.
- Las tres cosas que dificultan la mejora del bienestar a personas con problemas mentales y las tres que lo facilitan.
- Un paso-a-paso para mejorar el bienestar de personas con problemas mentales de manera rápida y sencilla.
- Cómo conseguir que el bienestar de personas con problemas mentales se mantenga estable en el tiempo.
- La clave para mejorar mucho el bienestar de personas con problemas mentales sin necesitar recursos.
- Como hacer que las personas con problemas mentales lleguen a una situación muy beneficiosa donde muy pocas llegan.

Y bastantes más cosas... dentro.



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte