

OCUPARSE DEL CUERPO

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Se trata de practicar un deporte o realizar una actividad física en forma regular, no solo por la sensación de bienestar corporal evidente que ello produce, sino porque es la actividad más eficaz para incentivar la felicidad en forma instantánea. Fisiológicamente, el ejercicio constante genera múltiples efectos en el cuerpo. Aumenta la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y la fuerza. Es posible que le ayude a tener una vejez más saludable, lo cual le aportará más felicidad.

El bienestar que brinda el ejercicio y el deporte genera en la persona una sensación de control del propio cuerpo

y la salud. Percibir que se mejora en algo concreto (ser más rápido, llegar más lejos o con más fuerza), proporciona una muy alta sensación de poder y autoestima.

Otra ganancia psicológica de la actividad física es que es una distracción positiva que aleja las preocupaciones y elucubraciones mentales innecesarias. Sus efectos positivos, particularmente contra el estrés, se prolongan incluso por horas después de haber acabado con el ejercicio físico. La práctica de un deporte reduce la ansiedad y aumenta la producción de hormonas que mejoran el estado de ánimo.



OCUPARSE DEL CUERPO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Si se siente invitado/a a ocuparse de su cuerpo, y es una estrategia adecuada para usted en este momento de su vida, tenga en cuenta que las posibilidades son muy amplias y variadas si quiere empezar o mantener una rutina de ejercicios físicos o practicar un deporte. Puede hacerlo como parte de un deporte formal, organizado, o solo en casa, con máquinas de ejercicios o un video de apoyo. Si decide comenzar, algunas recomendaciones:

Empezar con lentitud

Especialmente si no ha tenido una actividad física regular durante mucho tiempo.

Decidir con antelación las fechas concretas

Determine la hora de comienzo y la duración del ejercicio considerándolo como una actividad fija relevante. ¿Pasaría por alto una reunión con su jefe, o dejaría de ir a buscar a su hijo al

colegio? Quizá, pero rara vez, y solo en situaciones excepcionales.

Elegir un horario para hacer ejercicio

Opte por un momento del día en que se sienta con más energía.

Definir la frecuencia

Las pautas actuales recomiendan **30 minutos de actividad física moderada 4 o 5 días a la semana**. Sin embargo, es preferible hacer 10 minutos de ejercicios que no hacer nada en absoluto.

Si ya hace actividad física con regularidad, aumente un poco. Corra más rápido y durante más tiempo, realice una clase de natación más avanzada.

Una rutina de ejercicio es como un régimen. No pasa nada si la interrumpe, pero no deje que la culpa o la vergüenza le abrume tanto como para dejarla del todo. Vuelva a comenzar al día siguiente.



claves del
bienestar

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD