

# Mejorar tu regulación emocional mejorando tu salud

## Objetivo

Entender cómo tu salud física puede influir en tus emociones e identificar formas de cuidar mejor tu cuerpo.

## Lo que debes saber

Tu cuerpo y tu mente están íntimamente conectados. Tu cuerpo reacciona físicamente a la forma en la que piensas, a cómo te sientes y a las decisiones que tomas. Además, tu salud puede influir en tus emociones de forma positiva o negativa, dependiendo de tus hábitos y elecciones. Los alimentos que ingieres, la cantidad de sueño que tienes e incluso tu nivel de dolor físico pueden influir en la intensidad de tus emociones y en tu capacidad para afrontarlas. Cuando no estás físicamente en tu mejor momento, esto puede afectar negativamente a tu concentración y a tu capacidad de tomar decisiones, y hacerte más difícil resistir a los impulsos insanos.

## Qué hacer

Aquí hay algunas sugerencias para mejorar tus hábitos físicos y tu salud en general.

**Alimentación:** Come de forma regular a lo largo del día. Limita la cantidad de alimentos con alto contenido en grasa para evitar la sensación de pesadez y pereza. Limita la cantidad de alimentos azucarados, que pueden provocar estallidos de energía antes de que se produzca un “colapso”. Si tiendes a comer demasiado poco, asegúrate de ingerir suficientes nutrientes y calorías para mantenerte nutrido y evitar la debilidad física, la somnolencia, los dolores de cabeza o la irritabilidad.

**Alcohol y drogas recreativas:** Aunque al principio te sientas feliz, adormecido o desinhibido, tanto el alcohol como las drogas pueden hacerte sentir deprimido, ansioso, combativo o incluso paranoico. El consumo excesivo puede causar adicción, problemas de salud y otras consecuencias graves. Limita tu consumo de estas sustancias, o elimínalo, si es posible. Si tienes un historial de abuso de alcohol y drogas y quieres dejarlos, ponte en contacto con un profesional médico o con alguien de confianza.

**Cafeína y cigarrillos:** La cafeína es un estimulante que puede hacer que te sientas nervioso e irritado, intensificando los sentimientos de ansiedad que ya tienes. Productos como las bebidas deportivas y energéticas contienen grandes cantidades de cafeína. Por otro lado, aunque los cigarrillos pueden hacer que te sientas más relajado, los peligros físicos de fumar, incluyendo cigarrillos electrónicos y vaporizadores, están bien documentados. Si es posible, reduce el consumo de estas sustancias.

**Ejercicio:** La actividad física mantiene el cuerpo sano y fuerte. También está demostrado que ayuda a reducir los sentimientos de depresión y ansiedad, al tiempo que mejora la memoria y la

calidad del sueño. Intenta hacer 20 minutos de ejercicio al día. Caminar es una excelente actividad de bajo impacto para los principiantes. Si tienes limitaciones físicas, consulta a tu médico sobre las actividades más adecuadas para ti.

**Dormir:** El adulto promedio necesita entre 7 y 9 horas de sueño por noche. La falta de sueño puede causar problemas de memoria, de concentración y de reflejos. También puede empeorar la depresión. Evita la cafeína y el alcohol al menos 3 horas antes de acostarte. Evita el uso de teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos en la cama. Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días. Evita hacer ejercicio o hacer una comida copiosa poco antes de acostarte.

**Enfermedades y dolor físico:** Experimentar dolor y/o alguna enfermedad, especialmente a largo plazo, puede intensificar la depresión y la ansiedad. Busca la atención de un médico cuando sea necesario y toma tus medicamentos según lo prescrito. Sigue los consejos de tus proveedores de atención médica, incluidos los cambios en la dieta y los niveles de actividad física.

Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

¿Has identificado los hábitos físicos que realizas y que crees que son poco útiles o perjudiciales para tus emociones y tu salud física? Describe.

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué hábitos son los que más te gustaría mejorar o reducir?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué medidas puedes tomar para mejorarlos o reducirlos?

---



---



---



---



---



---

¿Quién puede apoyarte y vigilar que estés dando estos pasos (amigos, familia, médico)?

---



---



---

El siguiente cuadro puede ayudarte a hacer un seguimiento de tus hábitos y de los pasos que estás dando para mejorarlos. Si no aplica, pon una "x" en la casilla. Califica tu dolor y/o enfermedad en una escala en la que 1 = No hay dolor/enfermedad y 10 = Mi dolor o mi enfermedad me limita gravemente y afecta negativamente mi calidad de vida. Registra tu progreso durante una semana.

<b>Día de la semana</b>	<b>Hábitos alimentarios y elección de alimentos</b>	<b>Consumo de drogas, alcohol, cafeína o cigarrillos</b>	<b>Sueño (horas, calidad)</b>	<b>Ejercicio (actividad y tiempo empleado)</b>	<b>Dolor o enfermedad física (Valora de 1 a 10)</b>
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					

Sábado					
Domingo					

Ahora, revisa tu semana de hábitos y actividad. ¿Hay algún patrón que destaque? ¿Hay algo que te haya sorprendido? Explícalo.

---

---

---

---

---

---

---

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

Describe a las personas, los recursos u otros apoyos que pueden ayudarte y motivarte a establecer objetivos para un cambio positivo.

---

---

---

¿Qué medidas has tomado para mejorar tu salud física?

---

---

---

Describe cualquier mejora que hayas observado en tus emociones o estados de ánimo.

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_  
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?

---

---

---