

# GUÍA PRÁCTICA DE AUTOCUIDADOS

AFAEMO (2020)

# Higiene del sueño

**¿Por qué dormir es importante?** Durante el tiempo que estamos durmiendo, el cuerpo lleva a cabo una serie de procesos necesarios para una buena salud física y mental:

- **Fortalece la memoria.** Durante el sueño se consolidan en nuestra memoria las vivencias y los nuevos aprendizajes del día.
- **Ayuda a regular el peso.** Tendemos a expresar el malestar generado por una mala noche de sueño mediante la comida, de manera que no solo comemos más, sino que los alimentos que elegimos son menos sanos.
- **Mantiene el corazón sano y contribuye a la regulación de la presión arterial.** Tener la tensión alta o baja a menudo puede acarrear futuros problemas cardiovasculares.
- **Mejora el rendimiento deportivo.**
- **Refuerza el sistema inmunitario.** Durante el sueño se producen citoquinas, una hormona vital para nuestras defensas. Por ello, dormir bien puede ayudarnos a prevenir enfermedades o a recuperarnos antes de ellas.

Una mala práctica a la hora de dormir, por tanto, contribuirá a un mal funcionamiento de los procesos cognitivos (atención, estado de alerta, concentración, razonamiento...), aumento de peso, la aparición de diabetes, enfermedades cardiovasculares y trastornos del estado del ánimo (este último si tenemos una falta de sueño crónica), además de los síntomas inmediatos como **cansancio, pesadez corporal, dificultad para pensar y concentrarse, irritabilidad...**

**¿Qué es la higiene del sueño?** Es el conjunto de prácticas que son necesarias para cuidar nuestra salud física y emocional; no es solo la cantidad de horas que pasamos durmiendo (que no han de ser pocas, ni muchas) sino la calidad del sueño. ¿No os ha pasado alguna vez que os despertáis cansados aunque habéis dormido 9-10 horas? ¡A continuación os contaremos cuáles son estas prácticas!



## Luz solar

### ¿Sabías que el Sol influye en nuestros hábitos de sueño?

El ciclo del sueño está regulado por una hormona llamada **melatonina**. Su presencia en el cuerpo es la responsable de que “tengamos sueño”. Producimos melatonina **en función de la luz natural**. Cuando no hay luz (o hay poca), empezamos a generar melatonina, nos sentimos cansados y, eventualmente, nos vamos a dormir. De la misma manera, por la mañana, la luz natural frena la producción de esta hormona ¡y nos despertamos!

Por esto es importante **dormir a oscuras** (o con muy poca luz), y que, por las mañanas al levantarnos, **abramos las cortinas o subamos las persianas. ¡Hágase la luz!**

### ¿Sabías que la luz de las pantallas (la tele, el ordenador, la tablet o el móvil) confunde al cerebro?

Por esta luz el cerebro cree que aún es de día y no produce suficiente melatonina, por lo que a la hora de irnos a dormir nos es difícil conciliar el sueño.

Así que, ya sabéis, antes de dormir tenemos que reducir el tiempo con pantallas. Para ello podemos leer, escribir, meditar o charlar con nuestro compañero de piso.

## El entorno

Dormir podemos dormir casi en cualquier lado, pero... ¿y descansar? Para que tu alrededor te ayude a tener un sueño reparador es aconsejable que:

- TENGAS LA **habitación ordenada** a la hora de irte a dormir. Recoge la ropa, los zapatos o todo aquello que no esté en su sitio antes de meterte a la cama. ¡Ya verás como te despiertas un poquito mejor!
- **Abras la ventana 5 – 10 minutos** para renovar el oxígeno y refrescar la habitación. Así no estaremos respirando el aire reciclado de todo el día y podremos relajarnos con más facilidad.
- Haya **poco ruido**. Procura que tu habitación esté en silencio, y si no puedes (vecinos, gente en la calle, etc.) y te resulta muy molesto, prueba a usar tapones para los oídos.
- Haya **poca luz**. Como pone en el cuadro de la página anterior, si hay luz nos será más difícil quedarnos dormidos porque nuestro cerebro creerá que aún es de día.
- Usar la **cama solo para dormir**. El cerebro lleva a cabo asociaciones continuamente; si asocia “cama” con “dormir” es más sencillo que conciliemos el sueño en ella; por otro lado, si comemos en la cama, el cerebro puede asociar “cama” con “comer” y eso nos daría hambre y nos sería mucho más difícil quedarnos dormidos.
  - Una actividad que sí puedes hacer en la cama es tener sexo (solo o acompañado). Tras el orgasmo el cuerpo se relaja y esto puede favorecer que nos quedemos dormidos. Sin embargo, no es recomendable usarlo siempre para quedarte dormido porque, a la larga, terminaríamos sin poder dormir si no tenemos relaciones sexuales antes.

## Rituales para dormir

Si tienes dificultades para dormir, o simplemente quieres hacerlo, puedes probar a seguir un ritual cada noche antes de irte a la cama, y no, aunque se llame “ritual” no es nada mágico, ja, ja.

Con **ritual** nos referimos a una serie de actividades que, en este caso, realizaríamos antes de dormir, solo para eso y preferiblemente alrededor de la misma hora todos los días. Pueden ser tan sencillos como tomarse un vaso de leche caliente, o más complejos como escribir qué tal el día, escuchar algo de música tranquila, meditar unos minutos y, después de todo eso, irnos a dormir.

Puesto que es importante meternos en la cama con el cuerpo y la mente en calma, debemos **evitar** que nuestra rutina nocturna incluya actividades estimulantes como estar con el móvil o el ordenador, ver la tele, hacer ejercicio, etc. Algunas cosas que puedes hacer son:

- |                                         |                                    |
|-----------------------------------------|------------------------------------|
| • Tomar un vaso de leche calentita.     | • Hacer un puzzle.                 |
| • Leer un libro.                        | • Darte una ducha o baño caliente. |
| • Escribir sobre tu día.                | • Etc.                             |
| • Meditar u otra técnica de relajación. |                                    |

# La dieta

¡Lo que comemos también influye en cómo dormimos! No es solo lo que comemos, que ha de ser variado y equilibrado, sino cuándo. Desayunar, comer o cenar más o menos a la **misma hora** todos los días nos ayudará a que nuestro cuerpo “sepa lo que viene después” y esté preparado para ello; por ejemplo, si todos los días cenamos alrededor de las 9pm, estará preparado y la digestión será más ligera.

¡Hablando de la digestión! A la hora de cenar hemos de tener cuidado porque:

1. Si cenamos mucho, la digestión será pesada y es más probable que nos despertemos en medio de la noche; además de que estaremos incómodos porque es muy posible que nos duela el estómago, ardor, etc.
2. Si cenamos muy poco, nos entrará hambre mucho más rápido y nos despertaremos en mitad de la noche con ganas de comer, interrumpiendo así el ciclo sano de sueño.

¡Recuerda!: **Se desayuna como los reyes, se come como los príncipes y se cena como los mendigos.**

Otra cosa que puedes hacer para dormir mejor por la noche es **reducir la ingesta de líquidos** por la noche y, siempre, **ir al baño antes de acostarte**; de esta manera, evitarás despertarte porque tienes muchas ganas de hacer pis.

# Cafeína

¿Quién no se ha tomado alguna vez un café con la intención de despertarse por la mañana o mantenerse despierto por la noche? Pero, ¿a que también habéis notado mucho cansancio cuando se pasa el efecto?

La **cafeína** es una sustancia estimulante, y como tal, nos hace más difícil el quedarnos dormidos. Esto es porque no deja que la melatonina actúe (hablamos de ella en el recuadro de la primera página); sucede que el cerebro *sabe* que es de noche por la falta de luz y, como no nos quedamos dormidos por el efecto de la cafeína, produce más melatonina aún en un intento de que nos durmamos de una vez por todas; ¿Qué pasa? Que cuando la cafeína desaparece del organismo, toda la melatonina hace efecto de golpe, y por eso notamos esa fatiga tan repentina.

En general, la cafeína no es recomendable, pero si te decides a tomarte un café, hazlo **antes de media tarde** para asegurarte de que la cafeína ha desaparecido de tu cuerpo para la hora de dormir.

# Ejercicio físico

Hacer **ejercicio físico** de manera regular mejora nuestra salud y nos ayuda a dormir mejor.

Si no eres muy fan del deporte o no tienes alguna dificultad, no te preocupes, se ha demostrado que un **paseo de 30 minutos cada día** ya supone un beneficio para la salud. No obstante, es recomendable hacerlo por la mañana o a media tarde, pero no cerca de la hora de dormir porque nos excitaría y nos dificultaría el conciliar el sueño. Recordad, tenemos que irnos a dormir estando relajados.

## La siesta

Echarse una cabezadita después de comer aporta muchos beneficios para la salud física y mental (ayuda a aumentar el estado de alerta, mejora la concentración, la productividad, la memoria y la capacidad de aprendizaje); pero claro, si es solo “una cabezadita”, si la siesta es demasiado larga, termina siendo perjudicial.

Para evitar que la siesta afecte de manera negativa a nuestro sueño durante la noche, es preferible que sea **corta**, de unos **20-30 minutos**, y que **no sea demasiado tarde en el día**. De todas formas, si tienes problemas para dormir por la noche, es mejor que no te echés la siesta durante un tiempo.

## ¿No concilias el sueño? Levántate

Antes hablábamos de que la cama solo se ha de usar para dormir, ¿os acordáis? Esta es la razón por la que, si no conseguís dormir, tenéis que levantaros. Cuando no logramos conciliar el sueño, empezamos a frustrarnos y a ponernos ansiosos, y como ya sabemos, no queremos que el cerebro asocie esos sentimientos con la cama, ¿no?

Por ello, si os está resultando difícil quedaros dormidos, **levantaos** y haced otra cosa: **dad una vuelta por la casa, leed un rato** o poned en práctica alguna de las **técnicas de relajación** que habéis aprendido en la asociación.

Por supuesto, **nada de pantallas** por las razones que hemos dado anteriormente y, de hecho, es recomendable que uséis una **luz tenue** para no despertaros más de la cuenta.

# Un horario para dormir

Si desayunar, comer y cenar a la misma hora es importante, **irse a la cama y levantarse a la misma hora** lo es todavía más. Al igual que con la dieta, el cuerpo se acostumbra a unos horarios determinados, y en el caso del sueño, no solo ayuda a que conciliemos el sueño, sino que mejorará la calidad de éste y hará que durmamos mejor.

Esto no significa que tengas que acostarte estrictamente a la misma hora todos los días, sino que tengas una **regularidad y un objetivo máximo**. Por ejemplo, tengo que acostarme entre las 22.30 y las 23.00, y levantarme alrededor de las 8. En ambos casos es muy recomendable **usar una alarma**, tanto por la noche para avisarnos de que tenemos que ir a dormir dentro de poco, como por la mañana para no dormir más allá de la hora que nos hemos propuesto.

## Despeja la cabeza

El estrés, las preocupaciones o sentimientos intensos como los enfados pueden interrumpir tu sueño. Si esto sucede, intenta tomarte un tiempo durante el día para reflexionar sobre ello y para relajarte, ¡pero no lo hagas en la cama! A la hora de irnos a dormir, lo ideal es estar tranquilos, relajados y con la mente en calma, así que si te sientes agitado es mejor que trabajes sobre ello para averiguar qué ocurre y poder solucionarlo.

Para ello, puedes escribir acerca del problema o hablarlo con un amigo, y por supuesto, ¡puedes contar con nosotras!

## En resumen

La higiene del sueño es efectiva cuando se realizan **distintos hábitos a la vez**. Si te acuestas siempre a la misma hora pero tomas café por la noche, cenas pesado y no haces ejercicio, es muy probable que tengas dificultades para dormir.

| BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO                              | MALOS HÁBITOS DE SUEÑO                                               |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Salir a que nos dé el Sol                            | Poca luz en la casa durante el día                                   |
| Abrir las cortinas/subir las persianas por la mañana | Utilizar el móvil, la tele, la Tablet o el ordenador antes de dormir |
| Dormir con la habitación ordenada                    | Usar la cama para comer, trabajar, jugar, etc.                       |

|                                                 |                                                 |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Ventilar el dormitorio 5-10 min antes de dormir | Comer siempre a distintas horas                 |
| Poco ruido y poca luz                           | Cenar mucho o demasiado poco                    |
| La cama solo para dormir                        | Beber mucho líquido por la tarde                |
| Tener un ritual                                 | No hacer ningún tipo de ejercicio físico        |
| Horario de comidas                              | Tomar café después de media tarde o a la noche  |
| Cenas ligeras, pero sin quedarnos hambrientos   | Siestas muy largas                              |
| Reducir la ingesta de líquidos por la tarde     | Quedarse en la cama cuando no podemos dormir    |
| Hacer ejercicio físico                          | Dormir muy tarde y levantarse muy tarde         |
| Siestas de 20-30 minutos máximo                 | Dormir cada día a una hora distinta             |
| Levantarse si no conciliamos el sueño           | Irse a la cama nervioso, enfadado, estresado... |
| Seguir un horario para dormir                   |                                                 |
| Relajar el cuerpo y la mente                    |                                                 |

# Higiene personal

**¿Por qué es importante tener una buena higiene personal?** La higiene personal es el conjunto de medidas para la limpieza y el cuidado del cuerpo con el principal objetivo de evitar la aparición de enfermedades; no obstante, estar aseados nos ayudará a sentirnos mejor con nosotros mismos, a estar más cómodos y a dar una buena impresión a los demás.

## Lavado de manos

Las manos, como nuestras principales herramientas en el día a día, son una de las partes del cuerpo que más se ensucian y, por tanto, hemos de lavarlas bien todos los días, **¡sobre todo ahora que estamos viviendo una pandemia!**.

Para mantener las manos bien limpias hemos de lavarlas con agua y jabón por un tiempo prolongado y de manera cuidadosa, es decir, no vale solo frotar las palmas, no, tenemos que frotar también el dorso, entre los dedos, las uñas y que el jabón llegue hasta el comienzo de las muñecas (en la imagen os mostramos el correcto lavado de las manos). Posteriormente, hemos de aclarar a conciencia y secárnoslas adecuadamente.



**Consejo:** Al tener que lavarnos tan a menudo las manos, la piel se resiente y tiende a secarse, de modo que es muy recomendable que os apliquéis algo de crema todos los días, por ejemplo, antes de ir a dormir para ayudar a que la piel se recupere.

# Cuidado de uñas

Aunque parezca que las uñas se limpian al mismo tiempo que las manos, no es así, y la suciedad que se queda bajo ellas puede llegar a ser perjudicial por ejemplo, si nos tocamos una herida, nos llevamos los dedos a la boca o nos rascamos el oído. Para evitar posibles problemas, las uñas tienen una serie de cuidados específicos a los que atender: limpieza, cepillado, corte y limado.

Las uñas han de frotarse con un cepillo especial de uñas (imagen) y con agua y jabón, con suavidad pero de manera continuada hasta que veamos que la suciedad ha desaparecido. Además, es aconsejable cortarlas una vez a la semana y, finalmente, limarlas para eliminar las imperfecciones al cortar y para darles forma. Tanto las limas como los cepillos de uñas se venden en la farmacia y en algunos mercados.



# Ducha

Puede que no salgamos o salgamos poco de casa, ¡pero eso no quiere decir que nuestro cuerpo no se ensucie! Durante el día, el organismo genera distintas sustancias que, si se acumulan, pueden producir mal olor, picar, hacernos sentir incómodos o, a la larga, contribuir a la aparición de enfermedades. Las secreciones más comunes son:

- **Sudor.** El sudor es un líquido acuoso generado por las glándulas sudoríparas con la intención de refrescar la piel, aunque también se produce en situaciones de miedo, nervios, angustia (lo que conocemos como sudor frío).

Estas glándulas están repartidas por toda la piel (es decir, podemos sudar por casi cualquier lado) pero se concentran en zonas como las palmas de las manos, de los pies y la frente. Aún así, solemos sudar en las zonas de pliegue de nuestro cuerpo (axilas, ingles, bajo los pechos, entre las nalgas, entre los dedos de los pies) porque, al estar juntas, están más calientes en comparación con el resto del cuerpo.

Realmente, el sudor de por sí no huele mal, pero pasado un tiempo, el contacto entre el sudor y las bacterias de la piel es lo que produce el mal olor.

- **Heces.** Son el producto final, sólido o líquido, del proceso de la digestión, y están formadas por las sustancias que no han podido ser absorbidas por el intestino. Su olor característico se debe, de nuevo, a las bacterias y el proceso de descomposición de la materia que éstas llevan a cabo.

Cuando vais al baño, es importante que os limpiéis bien con papel o una toallita, pero esto no quita que durante la ducha haya que incidir en esa zona.

- **Orina.** La orina es un líquido de consistencia acuosa cuya función es eliminar las sustancias que son tóxicas para nuestro cuerpo (urea, alcohol, drogas, exceso de sodio y potasio, etc.).  
Al igual que el resto de sustancias, tiene un olor característico que cambia dependiendo de lo que hemos comido (espárragos, café...), y si se acumula por una mala higiene, olerá peor. Por ello, hay que limpiarse tanto cuando acabamos de hacer pis, como cuando estamos en la ducha.
- **Fluidos sexuales.** Los fluidos sexuales, como su propio nombre indica, se producen durante el sexo, sí, pero también a lo largo del día, aunque en una cantidad menor. Como sucede con los anteriores, si se acumulan y no se limpian, desprenderán mal olor y, a la larga, favorecerán las enfermedades.
  - En el caso de las mujeres, el flujo vaginal, cuya función es mantener lubricada la vagina, está presente continuamente y es normal que salga una pequeña cantidad a diario. Durante el sexo, la producción de flujo aumenta con el objetivo de facilitar la penetración.
  - En el caso de los hombres, el líquido pre-seminal lubrica el interior de los conductos eyaculares y la uretra para facilitar el desplazamiento de los espermatozoides, y en momentos de pequeña excitación, puede llegar al exterior. Asimismo, durante el sexo, puede ocurrir la eyaculación (salida al exterior de los espermatozoides) lo que, claramente, mancha.

Si todos estos fluidos se acumularan...¡imagínate! Por eso es importante que te **duches a diario**, con agua y jabón, haciendo hincapié en las axilas, la zona genital (cuidado con el entusiasmo, que puede entrar jabón y producir molestias), la zona anal y los pies. Es recomendable el **uso de una esponja**.

En el caso de los **hombres** con prepucio (piel que recubre la punta del pene), es recomendable que, con cuidado, la retiréis hacia atrás y lo limpiéis y aclaréis bien para evitar malos olores, irritación, picor y posibles enfermedades.

Además, si vais a mantener relaciones sexuales o las habéis mantenido, **tenéis que ducharos** para que la experiencia sea más agradable para ambos (primer caso) o para deshaceros del exceso de fluidos, tanto vuestros como los de vuestra pareja (segundo caso).



# Cabello

El pelo es una parte importante de nuestra apariencia, de modo que tenerlo limpio y arreglado no solo ayudará a que otros se acerquen a nosotros, sino que hará que nos sintamos guapos y mejor con nosotros mismos.

Para mantenerlo limpio hay que tener en cuenta que hay 2 partes que se están ensuciando:

1. **Cuero cabelludo.** Es decir, la piel que recubre el cráneo bajo el pelo, está llena de poros que producen grasa a diario; si a eso le sumamos la descamación de la piel, los restos de productos (champú, acondicionador...) que puedan quedar, las partículas de polvo, etc. entendemos que es la parte de la cabeza que más se ensucia.
2. **Cabello.** El pelo, propiamente dicho, no se ensucia tan fácilmente (a no ser que nos lo toquemos con las manos manchadas o situaciones similares), pero sí que se enreda y despeina y nos puede hacer ver desaliñados.



La cantidad de grasa que genera el cuero cabelludo depende de cada persona, así que lo recomendable es **lavarse el pelo cada dos días, masajeando el cuero cabelludo a conciencia** para eliminar toda partícula de grasa, caspa y suciedad en general, así como lavar y desenredar el pelo con un peine o cepillo (es más fácil cuando está mojado).

Es también importante tener en mente que lo esencial no son productos económicos sino aquellos que funcionan mejor para nosotros. Además del lavado, hemos de **peinarnos diariamente** y, ocasionalmente (eso depende de cuánto de largo quieras tener el pelo), acudir a la peluquería para que corten las puntas y el pelo se sanee.

# Higiene facial

La cara es tan importante como el resto del cuerpo ¡y también tenemos que lavarla a diario! Los poros de la piel del rostro segregan grasa que, junto con el polvo del ambiente, la contaminación, el tocarnos la cara, y ahora con la mascarilla, maltratan la piel y pueden irritarla, cuartearla o producir granos entre otras cosas.

La rutina de cuidado facial puede ser muy extensa, pero lo que es obligatorio en cualquiera de ellas es lavarse la cara con agua y jabón (ya sea en el lavabo o dentro de la ducha) con agua tibia,



aclararse y secarse bien, y aplicarse una crema hidratante específica para la cara.

Lo recomendable es hacerlo por la mañana al despertarse y también en caso de que hayas pasado muchas horas con la mascarilla a lo largo del día, aunque eso suponga hacerlo 2 veces en una misma jornada!

## Afeitado

Si nuestra intención no es dejarnos la barba, es recomendable que nos afeitemos cada día o cada dos días (dependiendo de lo rápido que crezca el pelo).

En caso de que nos **afeitemos con cuchilla**, hemos de lavarnos la cara de la manera explicada en el punto anterior, secarla bien y aplicar la espuma/crema de afeitado; a continuación, pasamos la cuchilla con suavidad pero firmeza las veces necesarias, enjuagándola de vez en cuando hasta que estemos satisfechos. Para finalizar, aclaramos los restos de espuma con agua tibia, secamos el rostro suavemente con la toalla y aplicamos un bálsamo o crema específica para después del afeitado para evitar en lo máximo posible que la piel se irrite.

Si el afeitado es con **maquinilla eléctrica**, los pasos son similares: nos lavamos la cara con agua y jabón, secamos bien y pasamos la maquinilla sin pausa pero sin prisa; al acabar, aclaramos los restos de pelo con un poco de agua, volvemos a secar y nos aplicamos la crema de la cara.



## Higiene bucal

Una buena higiene bucal no solo nos ayuda a evitar el mal aliento, sino que contribuirá a prevenir posibles infecciones como las caries o la gingivitis. Pero... tener una correcta higiene bucal no es solo lavarse los dientes. Vamos a qué hemos de hacer:

- **Lavarse los dientes después de cada comida.** Tenemos que cepillarnos los dientes por, al menos, 2 minutos, tanto por la parte exterior como por la interior y atendiendo a todos los rincones de la boca.
- **Cepillarse la lengua.** Una manera de mejorar la salud bucal y reducir el mal aliento es cepillarse la lengua



suavemente con movimientos hacia abajo, de manera que quitemos las bacterias que han quedado tras las comidas.

- **Usar hilo dental.** Para asegurarnos de que no se nos queda ningún resto de comida entre los dientes que en un futuro pueda ser problemático, se recomienda el uso de la seda o hilo dental. En caso de usarlo, hay que hacerlo con cuidado para no herir las encías y hacernos sangre.
- **Usar un enjuague bucal.** El enjuague bucal es la guinda del pastel, y nos ayuda a eliminar las bacterias y restos de comida que no somos capaces de eliminar por nosotros mismos con los métodos anteriores. Es recomendable hacerlo una o dos veces al día, generalmente por la mañana y por la noche.

## Limpieza de los oídos

El oído, al igual que otras partes del cuerpo, se encarga de protegerse a sí mismo de agentes exteriores perjudiciales mediante la secreción de una sustancia: el **cerumen**. Igual que si lo limpiamos demasiado a menudo puede ser contraproducente, lo mismo sucede si dejamos que se acumule. Para tener una buena higiene del oído:

- Limpieza externa. El comienzo del canal auditivo y la oreja podemos limpiarlos a menudo, con una **toalla húmeda** o algo de **papel higiénico**.
- Limpieza interna. La parte más interna del oído es recomendable que se limpie **cada 2 semanas** con un **suero específico** para ello, pero **NADA DE BASTONCILLOS**. Con los bastoncillos solo lograríamos introducir más la cera en el conducto auditivo y esto puede causarnos tapones de cera o problemas peores.



Sea cual sea el método que uses, **lávate todos los días la zona genital**, ya sea en la ducha o en un bidet, ¡ya verás cómo te sientes más cómoda!

# Ropa y calzado

Otra cosa que no podemos dejar que se ensucie es la ropa, ¡y más ahora que tenemos que ser precavidos para no contagiarnos!

De manera normal, lo recomendable es que echemos la ropa a lavar con la siguiente frecuencia de uso.

- **Usado una vez.** Ropa interior, calcetines, camisetas y camisas.
- **Usado 3 – 5 veces.** Sujetadores, pantalones, jerseys, sudaderas...

No obstante, como ahora tenemos que tener más cuidado, es recomendable que los pantalones, las sudaderas, las chaquetas... se laven algo más a menudo; si, por ejemplo, has pasado 3 o más horas fuera de casa y te has tomado algo en una cafetería o te has sentado en un banco, lo mejor será que eches esa ropa a lavar; sin embargo, otro ejemplo, si has salido a pasear o a la compra o has estado poco tiempo en la calle sin apenas tocar nada, simplemente puedes dejar la ropa extendida en la terraza o la ventana para que se airee durante un rato largo antes de volver a guardarla.



Asimismo, es recomendable que laves las sábanas de la cama y la almohada una vez a la semana.

Por otro lado, aunque los zapatos no hay que lavarlos, hay que limpiarlos de vez en cuando con un cepillito para así mejorar nuestra imagen para nosotros mismos y para los demás. Y **recuerda**, por las circunstancias en las que estamos, se recomienda quitárselos nada más llegar y dejarlos en la puerta para no llevar la suciedad de la calle y los posibles virus al interior de la casa.

## Resumen

|                                            |                                            |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Lavarse las manos a menudo                 | Afeitarse cada 2 o 3 días                  |
| Limpiar, cepillar, cortar y limar las uñas | Lavarse los dientes después de cada comida |
| Ducharse todos los días                    | Limpiarse los oídos a fondo 1 vez a        |

|                                 |                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                 | la semana                                     |
| Lavarse el pelo cada 2 o 3 días | Lavar la zona genital durante la menstruación |
| Lavarse la cara todos los días  | Lavar la ropa a menudo                        |

# Alimentación sana

**¿Por qué es importante tener una alimentación sana?** Somos lo que comemos, ¿no? Entonces, tiene sentido que si queremos estar sanos, debemos comer sano... ¿o no es así? El cuerpo humano necesita alimento para funcionar adecuadamente, y el objetivo de una dieta sana no es solo “sobrevivir” sino mejorar nuestra salud.

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Igualmente, esto no solo se refleja en nuestro cuerpo a nivel físico, sino en nuestra manera de relacionarnos con los demás o con nosotros mismos, en nuestras funciones cognitivas (razonamiento, pensamiento, memoria, atención...), en nuestro humor, en nuestra resistencia a eventos sociales y ambientales (como puede ser una pandemia), etc.

## ¿Qué comer?

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) (2018) para tener una alimentación sana la dieta de un adulto ha de incluir:

- **Frutas, verduras, legumbres** (lentejas, judías, alubias...), **frutos secos y cereales integrales** (maíz, avena, trigo, arroz integral...). Esto reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar que consumamos la suficiente cantidad de fibra diaria.
- **Menos de 50 gramos** (unas 12 cucharaditas rasas) de “**azúcar libre**”, es decir, de los azúcares que no están presentes de manera natural en el alimento (como en la miel, los zumos, la fruta, etc.) y, por tanto, somos nosotros o los fabricantes quienes los añadimos. Consumir azúcar de manera inadecuada aumenta el riesgo de tener caries, además de provocar sobrepeso, alterar la presión arterial y producir problemas cardiovasculares.
- **Grasas.** Reducir la ingesta de grasas reduce el riesgo de sobrepeso, así como de padecer enfermedades asociadas a éste. Hay 3 tipos de grasas que podemos ingerir:
  - **Grasas no saturadas.** Son las más recomendables de los 3 tipos. Mayoritariamente se encuentran en plantas, pero también en algunos pescados. Por ejemplo: en el salmón, aguacates, frutos secos y en los aceites de oliva, girasol, soja...



- **Grasas saturadas.** No son tan recomendables, pero podemos tomarlas en cantidades reducidas a lo largo de la semana. También conocidas como grasas animales, se encuentran en: la carne grasa, la mantequilla, la nata, el queso...
- **Grasas trans.** Su consumo ha de evitarse, aunque no pasa nada si comemos alguno de estos alimentos muy de vez en cuando. Generalmente se encuentran en alimentos producidos industrialmente como las pizzas congeladas, las tartas, galletas, pasteles, bollería...
- **Sal.** Menos de 5 gramos (una cucharadita) al día. Es altamente recomendable que la sal esté yodada (lo normal es que ponga claramente en el envase si la sal es o no es yodada). El consumo elevado de sal (e insuficiente potasio, que regula el efecto del sodio en el cuerpo) contribuye a la hipertensión arterial, incrementando así el riesgo de enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares.

## ¿Cómo?

Desde la OMS proponen los siguientes consejos prácticos para incorporar los alimentos mencionados anteriormente en nuestra dieta.

### Frutas, verduras y hortalizas

Algunas maneras de mejorar el consumo de frutas y verduras son:

- Incluir **verduras en todas las comidas**. Lo recomendable es que comamos 5 piezas de fruta y verdura (en total) al día. Por ejemplo:
  - Desayuno: Tostadas con aguacate o con hummus (pasta de garbanzos), gachas con la fruta que prefiramos...
  - Media-mañana: Un par de frutas pequeñas como puede ser una pera y un kiwi, o crudités (verduras crudas) con hummus.
  - Comida: Platos con acelgas, espinacas, calabacín, tomate...
  - Merienda: Otra pieza de fruta, macedonia...
  - Cena: Ensalada de tomate y aguacate, verdura a la plancha (tomate, berenjena, calabacín, espárragos...), crema de calabaza...
- Si nos entra hambre entre horas, **a modo de tentempié** podemos comer fruta fresca (manzana, plátano, pera, kiwi, mandarinas...) y verduras crudas (zanahoria, apio, tomate...).



- Aprovechar las **frutas y verduras de temporada**. Por ejemplo:
  - Invierno: Kiwi, pera, manzana, naranja, coliflor, espinacas, brócoli, acelgas...
  - Primavera: Cereza, fresa, albaricoque, nísperos, guisantes, espárragos, lombarda, berenjena...
  - Verano: Melocotón, sandía, melón, higo, ciruela, pimiento, pepinillo...
  - Otoño: Uva, caqui, granada, mango, setas, alcachofas, calabazas...
- Comer una **selección variada** de frutas y verdura.

## Azúcares

Podemos reducir la cantidad de azúcar en nuestra dieta de la siguiente manera:

- **Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido en azúcar** (gominolas, refrescos, zumos de bote, bebidas energéticas, bollería industrial...). Para ello, cuando vayamos a comprar, podemos fijarnos en la etiqueta para ver la cantidad de azúcar natural y azúcar añadido que tiene el producto.
- **Sustituir** esas comidas por zumos naturales, verduras, frutas o tentempiés que hayas hecho tú en casa (de manera que sabes la cantidad de azúcar que lleva).



**¿Sabías que reducir el consumo de azúcar también reduce la grasa?** Esto es porque cuando hay un exceso de azúcar en el organismo, éste lo transforma en grasa para almacenarla y poder usarlo en otra ocasión. Normalmente, sucede que, si llevamos un ritmo de vida en que consumimos mucho azúcar pero nos movemos poco, el cuerpo nunca va a necesitar utilizar ese azúcar almacenado como grasa y sólo engordaremos y contribuiremos a la aparición de enfermedades relacionadas como el sobrepeso, la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares...

## Grasas

Para reducir el consumo de grasa, principalmente las saturadas y las trans, podemos:

- **Cocinar al vapor o hervir**, en lugar de freír.
- Cocinar con **aceites ricos en grasas insaturadas** (aceite de oliva, de girasol...) en lugar de con mantequilla o mantecas.

- **Quitar la grasa** visible de la carne o comer **carnes magras** (carnes con menos del 10% de grasa).
- Tomar productos lácteos (leche, queso, yogur...) **bajo en grasa o desnatados**.
- **Evitar** comer alimentos **horneados o fritos**, además de aperitivos y alimentos **envasados o comidas precocinadas**. Por ejemplo: rosquillas, tartas, bizcochos, pizzas...



## Sal, sodio y potasio

Mucha de la sal que consumimos al día no proviene del salero de nuestra casa, sino de alimentos procesados como los platos preparados, carnes procesadas (tocino, jamón, salami...), etc. Si a esto le sumamos la sal que añadimos nosotros al cocinar... ¡uff!

Por ello, algunas maneras de reducir la ingesta de sodio son:

- Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (salsa de soja, salsa de pescado, caldo...) al cocinar.
- No poner el salero en la mesa.
- Reducir el consumo de tentempiés salados.
- Escoger productos con menor contenido en sodio (para ello es muy útil leer las etiquetas nutricionales de los productos a la hora de comprarlos).



Además, la ingesta de potasio puede ayudar a reducir el sodio en el organismo, ¿y cómo aumentamos el consumo de potasio? ¡pues con frutas y verduras frescas!

## ¿Cuándo, cuánto y dónde?

Aparte de lo que comemos, también es importante el lugar, la cantidad y el momento del día en que lo hacemos.

Tener una **rutina**, en este caso, **de comidas**, ayudará a nuestro cuerpo a estar preparado y, así, digerir el alimento de una forma más adecuada y beneficiosa para

nosotros. Una **buena rutina de alimentación** incluye: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Asimismo, lo ideal es que comamos en una **superficie plana** cuya principal función sea la de mesa comedor (o sea, un escritorio, donde normalmente trabajamos, no es un buen sitio), y que lo hagamos **sentados en una silla cómoda** que nos permita estar rectos y cerca de la mesa (por ejemplo, un puff o un sofá son malos tipos de asientos para comer).

Respecto al cuánto, ¿os acordáis de lo que dijimos en el dossier de la higiene del sueño? **Desayunar como reyes, comer como príncipes y cenar como mendigos**. Esto es porque el desayuno, al ser la primera comida del día, necesita ser abundante para proporcionarnos el empujón de energía necesario para comenzar el día; mientras que la cena ha de ser ligera para no alterar nuestro tiempo de sueño y que los azúcares y grasas no se acumulen (porque no tenemos la actividad suficiente durante las siguientes horas para quemarlas).

## Resumen

|                                          |                                               |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Comer fruta y verdura frescas            | Alimentos con alto contenido en <b>grasa</b>  |
| Tener una rutina para las 5 comidas      | Alimentos con alto contenido en <b>azúcar</b> |
| Intentar comer siempre en el mismo lugar | Alimentos con alto contenido en <b>sal</b>    |
| Desayunar mucho y cenar poco             | Comer a deshora                               |

# Orden en la casa

## ¿Qué beneficios trae tener la casa ordenada?

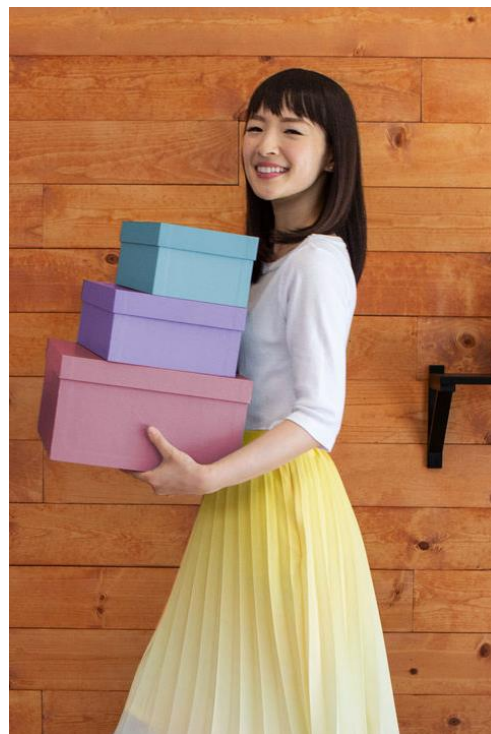
- **Mejora la concentración.** Cuando la casa está desordenada, estamos rodeados de estímulos que nos es difícil ignorar; inconscientemente, les prestamos una parte de nuestra atención, por lo que si, por ejemplo, queremos trabajar, organizar planes, leer, escuchar música o resolver un problema que nos tiene preocupados, no podremos dedicarnos al 100% y no estaremos satisfechos con el resultado. Si esto se da a menudo, puede alterar la imagen que tenemos sobre nuestra propia productividad y capacidad para resolver problemas, y así afectar negativamente a nuestra autoestima.
- **Reduce el estrés.** Pensar que tienes facturas por pagar, platos que lavar, comida por hacer, ropa que lavar y planchar, etc. ya no solo nos distraerá, sino que nos producirá estrés, sobre todo si lo sumamos a otros problemas sin resolver fuera de la casa. Mantener nuestro hogar ordenado nos ayudará a relajarnos dados los cometidos específicos y sencillos con los que podemos distraernos y calmar nuestra mente.
- **Nos ayuda a dormir.** Similar a lo que pasa con la concentración, si nos vemos rodeados de muchos estímulos nos será más difícil dormir. Una habitación ordenada nos dará una sensación de mayor amplitud y nos facilitará el descanso.
- **Perdemos menos tiempo.** A todos nos ha pasado que nos hemos desesperado buscando algo por la casa para luego encontrarlo en el sitio más inesperado. Imagina todo el tiempo que se pierde si tienes que hacer eso más de una vez al día, ¿una barbaridad, no? Puede parecer poco importante, pero se dice que perdemos mínimo un año de nuestra vida buscando cosas por la casa. ¿No sería mejor tenerlo todo en su sitio y dedicar ese año a nuestros hobbies, nuestros amigos o nosotros mismos?
- **¡Nos movemos!** Es de cajón, pero hacer las tareas de la casa implica que nos tenemos que mover. Vale, sí, tampoco digo que adelgacemos, pero estamos manteniendo el cuerpo activo y eso es importante para nuestra salud... ¡mucho mejor que pasarse el día sentado!
- **Seguridad.** El cuerpo de bomberos advierte que el desorden puede alimentar las llamas en caso de incendio, además de dificultar las labores de extinción y desalojo de la vivienda.

## ¿Cómo ordenar la casa de una vez por todas?

Ahora que ya sabemos lo beneficioso que resulta mantener nuestro hogar ordenado, vamos a hablar de cómo lograrlo. Os adelanto que la idea es hacerlo una sola vez y, diariamente, mantenerlo; suena agotador, pero os prometo que no lo es.

Aunque hay muchas maneras de ordenar la casa, os sugiero el **método Konmari**. Marie Kondo es una mujer japonesa cuyo trabajo es ayudar y mostrar a otras personas a cómo ordenar su hogar, y por muy absurdo que parezca, a muchos de nosotros no nos han enseñado a cómo hacerlo adecuadamente.

En este dossier voy a hacer un resumen de sus directrices, pero si queréis conocerlo más a fondo, su libro “La magia del Orden” está disponible en las Bibliotecas Públicas de Madrid.



### 1º Paso: Desechar

Una de las razones por las que no logramos tener una casa ordenada es porque tenemos demasiadas cosas. Muchas pueden ser valiosas para nosotros pero otras las acumulamos por comodidad, por indecisión o, simplemente, porque no recordamos que las tenemos. La idea es desechar siguiendo categorías (**ropa, libros, papeles, objetos pequeños y objetos sentimentales**) y no “por habitaciones” -como solemos hacer- para poder visualizar más fácilmente todo lo que realmente tenemos en esa categoría y saber si de verdad queremos deshacernos de ello o no. ¿Y cómo lo hacemos?

1. **Reúne TODOS los objetos** que pertenezcan a esa categoría **en un mismo espacio** y, esto es opcional, subcategorízalo. Por ejemplo, en la categoría de ropa, puedes hacer subcategorías como: pantalones, zapatos, camisas, accesorios... Con esto logramos tener una imagen clara de la cantidad de objetos que tenemos, ¡ya verás cómo es mucho más de lo que pensabas!
2. **Decide si deshacerte de ello o no.** Aquí es muy importante ser sinceros con nosotros mismos y dejar a un lado los “por si acaso” que enmascaran el impulso de acumular. Hazte preguntas como: ¿me gusta ahora?, ¿me siento bien cuando lo uso?, lo compré hace tiempo y aún no lo he usado, ¿realmente creo que lo voy a usar?, ¿necesito tantos?. Como lo importante es visualizar,

has de dividir en 2 el espacio: un montón para lo que quieres conservar, y un montón para lo que no.

3. **Si está en buen estado, ¡dónalo!**. Como veréis, al llevar a cabo este proceso de “retirar el exceso”, acabaremos con un montón de objetos que, aunque están en buen estado, a nosotros ya no nos sirven. Por ello, todo lo que se pueda, ha de ser donado. Más abajo os hago una lista de lugares que aceptan donaciones.

Estas son las categorías que Marie Kondo nos alienta a seguir:

- **Ropa**. Camisas, camisetas, abrigos, pantalones, faldas, vestidos, zapatos, accesorios, ropa interior, uniformes, disfraces, calcetines, medias, sombreros...

**¿Dónde puedo donar?**

- **Contenedores de ropa de Cáritas**. Aquí un listado de todos los que hay en Madrid. [Listado de contenedores | Caritas \(caritasmadrid.org\)](http://caritasmadrid.org)
- **Recumadrid**. Entidad de iniciativa social, no lucrativa, independiente y plural cuyo objetivo es promover la inserción laboral de colectivos en riesgo de exclusión social a través de actividades vinculadas con la gestión de residuos. [Recumadrid – Entidad de iniciativa social, no lucrativa, independiente y plural](#).
- **AltrapoLab**. Cooperativa de iniciativa social que trabaja en torno al reciclaje y la reutilización textil desde un enfoque creativo. [RECOGIDA DE ROPA – altrapolab](#)
- **H&M**. En las tiendas de H&M existen pequeños contenedores donde puedes depositar prendas para reciclar y, como incentivo, ten darán un cupón de un 10% de descuento para tus futuras compras en la tienda. [Recogida de Ropa \(hm.com\)](http://hm.com)

- **Libros**. Académicos, recetarios, cómics, ficción, no ficción, novela gráfica...

**¿Dónde puedo donar?**

- **AIDA - Books and more**. Es una red de librería solidarias en las que se ponen a la venta libros donados por particulares e instituciones para, con los beneficios, financiar los proyectos de cooperación al desarrollo de la asociación AIDA (Ayuda, Intercambio y Desarrollo). [Donar libros \(ong-aida.org\)](http://ong-aida.org)
- **Libros Melior**. Es un proyecto de la Fundación Melior con el que, mediante la venta de los libros donados por particulares y organizaciones, se financian los proyectos solidarios de la fundación. [Dona libros - Libros Melior](#)

- **Papeles**. Documentos, facturas, periódicos, tarjetas de felicitación, trabajos escolares, informes, circulares, publicidad, revistas, instrucciones... En este caso no se puede donar, ¡pero sí **reciclar**!. Para ello puedes reutilizarlo tú mismo como papel en sucio (por ejemplo, cuando son papeles impresos a una sola cara) o reciclarlos en el contenedor de papel.

- **Objetos variados (pequeños o no).** Bolígrafos, botones, monedas, tuercas, pilas, medicamentos, cajas, cables, muestras de productos, electrónica, electrodomésticos... Estos objetos son tan diversos que se pueden reciclar de distintas maneras, de modo que os dejo aquí los distintos puntos limpios fijos y móviles de la Comunidad de Madrid.
  - **Puntos limpios fijos.** Reciben objetos grandes o en grandes cantidades para procesarlos adecuadamente. [Puntos Limpios Fijos - Ayuntamiento de Madrid](#)
  - **Puntos limpios móviles.** Son camiones que, en días determinados y por un periodo de tiempo concreto (generalmente 2 horas), estacionan en lugares específicos (con la señal de “punto limpio”) y aceptan diversos objetos pequeños o en pequeñas cantidades. [Puntos Limpios Móviles - Ayuntamiento de Madrid](#)
- **Objetos sentimentales.** Fotos, regalos, recuerdos... Al igual que en el apartado anterior, el reciclaje de estos objetos deberá hacerse acorde con su material.

## 2º Paso: Ordenar

Solo cuando hayamos terminado de deshacernos de todo aquello que hemos seleccionado en el paso anterior, es cuando podemos dedicarnos a ordenar lo que queremos conservar.

Para ello, Marie Kondo nos enseña que lo más cómodo y lo que mejor nos ayudará a mantener el orden es tener los objetos de una misma categoría en un solo lugar, así como ordenarlos de una manera sencilla, sin florituras innecesarias.

Recomendaciones específicas:

- **Ropa.** Lo ideal es que todo quepa en un armario. Para ello, Marie Kondo recomienda doblar todas las prendas que se puedan. Espera, ¿doblar? Pero así se arruga la ropa, ¿no? Sí y no. La ropa se arruga cuando la doblamos sin cuidado y, encima, le añadimos la presión de otras prendas. Por ello Marie nos enseña a doblar la ropa y colocarla de manera vertical en cajas o cajones, lo que nos ayuda a ahorrar espacio y, al mismo tiempo, nos permite ver toda la ropa que tenemos. Además, coloca las prendas por categorías: los abrigos con los abrigos, los pantalones vaqueros en el



mismo lugar que los chinos pero sin mezclarlos...

Si se diera el caso de que tenemos muchas muchas prendas y no caben en un solo armario, o que el armario que tenemos es demasiado pequeño para todo, lo adecuado sería que almacenáramos todas las prendas en una sola habitación, por ejemplo, dentro del dormitorio en el armario y en una cómoda aparte.

Aquí os dejo 2 links al canal oficial de Marie Kondo en YouTube, donde nos enseña a cómo doblar las distintas prendas. No están en español, ¡pero una imagen vale más que 100 palabras!

- [Folding Tutorials | KonMari - YouTube](#)
- [How to Hikidashi | KonMari - YouTube](#)
- **Libros.** Nada de amontonarlos en el suelo. Todos han de tener su propio lugar en las estanterías y, de la misma manera que hacíamos con la ropa, lo más recomendable es categorizarlos, y almacenarlos de pie, no tumbados (si la altura del estante lo permite). Libros de trabajo, libros de ocio, libros de fotografía...



- **Papeles.** Dado que el método KonMari nos alienta a retirar el exceso de objetos en casa, los papeles que hemos conservado hemos de guardarlos en una o dos carpetas como mucho, como todo, por categorías; y, por supuesto, asignarles un único lugar en la casa. Papeles del médico, facturas del último año, contratos y documentación legal... Para que sea más sencillo, puedes etiquetar las carpetas para saber qué hay en cada una de ellas.
- **Objetos pequeños y/o variados, y objetos sentimentales.** Como en esta categoría entran elementos de lo más diversos, la recomendación general es la misma que anteriormente: agrupar en categorías y asignarles un lugar específico. Cables con cables, medicamentos con medicamentos (en sus correspondientes cajas), material de trabajo en categorías, fotos ordenadas por años en álbumes...

## Ahora que está ordenada, ¡a limpiar! — Tareas del hogar

Una vez que ya tenemos todo ordenado de la manera que más nos satisface, es hora de enfrentarnos al aspecto higiénico más inmediato: la limpieza. Las tareas de la casa son muy variadas; las hay que necesitan poco tiempo, las hay más complicadas, las hay más frecuentes... pero todas coinciden en que **hay que hacerlas para mantener nuestro entorno limpio** y vivir más cómodamente y sin problemas asociados a la suciedad (bichos, moho, malos olores, óxido...). Además, de esta manera, nuestros muebles, materiales y utensilios ¡durarán más!

### Tareas diarias (o casi)

- **Hacer la cama.** Todos los días hay que hacer la cama, y hacerlo pronto, no podemos dejar la cama sin hacer hasta la hora de comer. Para ello, es importante que previamente abras la cama (estirando ampliamente las sábanas), y ventiles la habitación para renovar el aire y matar a los ácaros.
- **Lavar los platos.** Después de cada comida hay que lavar los platos, vasos, cubiertos y todo lo que hayamos usado para hacer la comida con agua, jabón y un estropajo, o bien, aclararlos y meterlos en el lavavajillas.
- **Ordenar.** Siempre hay algo que ordenar, y con esto no me refiero a darse la paliza, sino a poner las cosas que, por su uso, se han descolocado de vuelta en su lugar. Por ejemplo, doblar la manta de la noche anterior, colocar los cojines, guardar el cargador...
- **Limpiar la cocina (superficialmente).** La cocina se mancha con su uso diario, de manera que tenemos que mantenerla lo más limpia posible con gestos como recoger las migas, limpiar las encimeras con la bayeta cuando cocinamos, limpiar cualquier líquido derramado (aunque sean gotas), dejar los platos recogidos una vez se hayan secado, recoger las especias, el harina, el aceite...después de haberlos usado... Y con recoger, ya sabéis que me refiero a dejarlo en su sitio.
- **Limpiar el baño (superficialmente).** Igual que sucede con la cocina el baño se mancha a diario, y es fácil mantenerlo limpio si no dejamos estas pequeñas tareas para otro momento. Aclarar el plato de la ducha de jabón, dejar la esponja escurrida secarse en una superficie no húmeda, tirar de la cadena, aclarar el lavabo de jabón, pasta de dientes... Tener cuidado de no manchar el retrete y, si lo hacemos, limpiarlo, etc.
- **Barrer (o aspirar).** Es recomendable que barramos o aspiremos la casa, al menos, un par de veces a la semana, más ahora que pasamos más tiempo en

ella y el polvo se acumula con mayor facilidad. Para ello, no barras solo lo que se ve: mueve sillas, sillones, papeleras, zapatos, y presta atención a los rincones.

- **Quitar el polvo.** Al igual que barrer, es recomendable hacerlo dos veces por semana, mejor con un trapo seco que con un plumero porque el plumero solo mueve el polvo de un lado a otro. De la misma manera que cuando barremos, deja la superficie en cuestión despejada (retira las fotos, macetas, revistas, levanta el teléfono...).

## Tareas semanales

- **Sacar la basura.** La basura hay que sacarla en el momento en que generamos una bolsa entera, no puede pasar más de un día porque enseguida olerá y será desagradable. ¿Qué la basura está a rebosar? Pues sacamos la bolsa del cubo, la cerramos bien, ponemos otra nueva y bajamos la que está llena en ese mismo día.
- **Poner la lavadora.** La lavadora se pone a demanda; es normal que, si somos 2 o 3 en casa, se ponga más de una vez a la semana, pero incluso si vivimos solos, hemos de ponerla mínimo una vez: ropa interior, ropa de trabajo, ropa de estar por casa, toallas, sábanas... Siempre habrá algo que necesite lavarse.
- **Planchar.** La cantidad de veces que planchemos a la semana también dependerá de la cantidad de ropa, pero mínimo hemos de planchar una vez a la semana. Para que la ropa no se arrugue en exceso hasta ese momento, os recomiendo dejarla en una superficie estirada, y no doblada o arrugada.
- **Cambiar las sábanas y toallas.** Una vez a la semana hemos de cambiar todas las toallas, sábanas y fundas de las almohadas que usamos para dormir, puesto que todo ello es de uso diario.
- **Hacer la compra.** Igual que con otras tareas, ésta ha de hacerse a demanda si sois más de uno en casa, pero lo mínimo es abastecerse de comida una vez a la semana y no comprar según vayamos necesitando. Para ello es recomendable que, cuando algo está cerca de acabarse, lo apuntemos en la lista para la siguiente compra.
- **Limpiar el baño (a fondo).** En este caso, todas las semanas hemos de limpiar el baño a fondo, es decir, con lejía, limpiacristales, papel, estropajo y bayeta (por supuesto, todo ello específico para limpiar el baño). Como los productos son perjudiciales para la piel, os recomiendo usar guantes.



# Ejercicio físico

## ¿Qué es el ejercicio físico?

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la actitud física, la salud y el bienestar de la persona; es un tipo de actividad que presenta beneficios tanto a nivel físico como mental.

## Beneficios físicos

- **Mejora la salud cardiovascular.** El corazón es un músculo y, como tal, también necesita ser trabajado!. Un corazón sano supone una reducción en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, apoplejías y diabetes.
- **Ayuda a controlar el peso.** Además de quemar calorías, el ejercicio regular mejora el metabolismo a largo plazo.
- **Mejora la condición aeróbica, la fuerza muscular y la resistencia, así como la flexibilidad articular y la amplitud de movimiento.** Esto facilita el transporte del oxígeno y reduce el riesgo de lesiones.
- **Reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.** Las personas que hacen ejercicio con regularidad tienen menos probabilidad de desarrollar cáncer de mama, colon y pulmón.
- **Previene la osteoporosis.** El ejercicio regular mejora la densidad de los huesos y, por tanto, reduce la probabilidad de padecer osteoporosis (huesos más frágiles).
- **Ayuda a controlar el colesterol.** Hacer ejercicio de manera regular mejora los niveles de HDL (colesterol bueno) y reduce los de LDL (colesterol malo).
- **Fortalece el sistema inmunológico.**
- **Prolonga la vida.** Todos los beneficios anteriores suponen que tendremos una vida más larga.



## **Beneficios psicológicos**

- **Favorece la liberación de endorfinas.** Las endorfinas son hormonas típicamente asociadas con la felicidad y la euforia. El ejercicio nos ayuda a producirlas y, por tanto, a sentirnos mejor.
- **Reduce el estrés y alivia la ansiedad.** Con el ejercicio físico liberamos noradrenalina, una hormona relacionada con la regulación de la respuesta natural al estrés. Es decir, la noradrenalina nos ayuda a volver a un estado de equilibrio mental, así como ayuda al cuerpo a regular más fácilmente el estrés en otras situaciones.
- **Mejora la autoestima.** Hacer ejercicio de manera regular mejorará nuestro físico y, con ello nuestra imagen, lo que nos ayudará a dar un empujoncito a nuestra autoestima.
- **Mejora las relaciones sociales.** El ejercicio físico nos ayuda a mejorar las relaciones con los otros de 2 maneras: (1) al mejorar la autoestima tenemos más confianza en nosotros mismos y (2) las actividades grupales de ejercicio físico facilitan el conocer gente nueva y entablar relación con ella.
- **Combate los trastornos del sueño (insomnio y somnolencia).** La reducción del estrés y el alivio de la ansiedad, así como el gasto de energía, nos ayuda a conciliar el sueño por la noche y tener un sueño de mayor calidad.
- **Previene el deterioro cognitivo.** El ejercicio físico, especialmente a partir de los 45 años, previene el deterioro cognitivo en tanto que favorece la liberación de sustancias cerebrales químicas que previenen la degeneración de las neuronas del hipocampo.
- **Mejora la memoria.** El ejercicio físico regular incrementa la producción de células en el hipocampo, zona del cerebro responsable de la memoria y el aprendizaje.
- **Mejora la productividad.** El ejercicio nos ayuda a estar activos, y como tal, permite dedicar más tiempo a distintas actividades porque tardamos más tiempo en cansarnos. Además, un cuerpo sano favorece una mente sana y, a su vez, un mejor estado mental implica un mayor rendimiento y una mayor productividad.
- **Control de la adicción.** El ejercicio físico ayuda en el control de las adicciones de distintas maneras según el tipo de adicción, pero sus beneficios se basan en



recuperar el equilibrio de las sustancias que libera el cuerpo, así como el retraso del “craving” (deseo irresistible de consumir de nuevo).

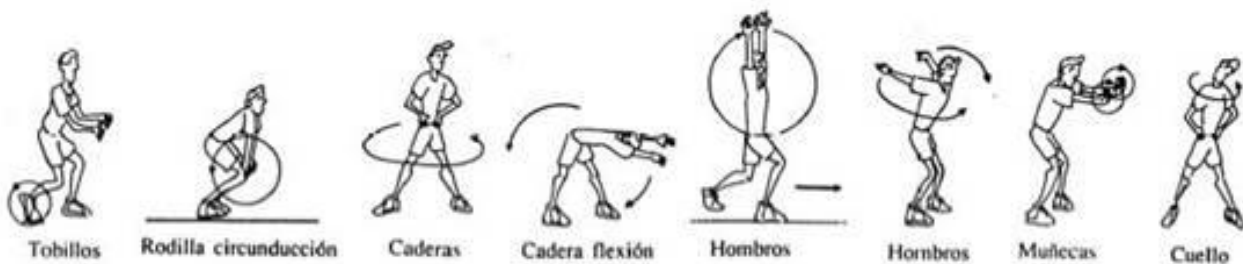
## ¿Cómo ha de ser una sesión de ejercicio?

Al llevar a cabo una actividad de ejercicio físico se debe ser consciente de las propias limitaciones físicas y elegir una práctica deportiva que no suponga una sobrecarga para nuestro cuerpo. Todas las prácticas de ejercicio, sea cual sea, ha de incluir tanto una sesión de calentamiento como otra de recuperación; de esta manera, no forzaremos el cuerpo, evitaremos lesiones a corto y largo plazo y obtendremos mejores resultados.

### 1º. Fase de calentamiento

Suele tener una duración de 10 – 15 minutos, pero dependerá de la complejidad y duración del ejercicio principal que vayamos a hacer. Sea cual sea, siempre ha de incluir:

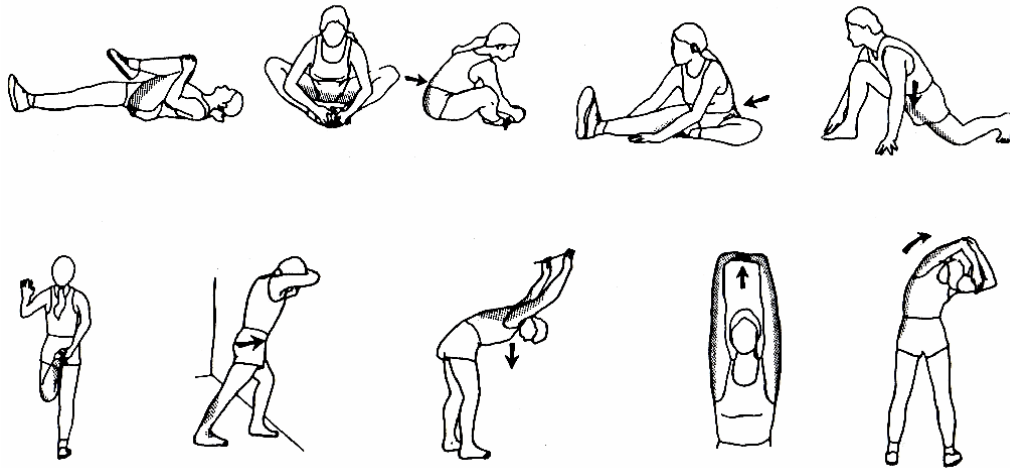
- **Movilidad articular.** Rotación y movimientos suaves y progresivos de las articulaciones (cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, columna, cadera, rodillas, tobillos).



- **Activación cardiorrespiratoria.** Desplazamientos suaves y progresivos de todo el cuerpo. Trote suave, pequeños saltos, desplazamiento levantando las rodillas, moviendo los brazos al tiempo que saltas, etc. Con estos ejercicios también se hace movilidad articular, pero se le añade el factor del movimiento para activar el corazón.



- **Estiramientos de los grandes grupos musculares.** Estiramientos estáticos, lentos y progresivos de los grandes grupos musculares (cuello, brazos, espalda, pecho, abdomen, ingles, glúteos, muslos, gemelos) , que durarán entre 15 y 30 segundos cada uno.



## **2º. Fase de ejercicio.**

Durante esta fase se llevará a cabo el ejercicio principal. Éste debe estar ajustado a las actitudes físicas (flexibilidad, resistencia, fuerza) actuales para evitar lesiones y poder ver resultados, así como tener una duración ajustada al ejercicio en concreto. Por ejemplo, si es la primera vez que corremos, es posible que debamos empezar con solo 5 minutos de carrera.

Lo recomendable es combinar ejercicios que fortalezcan las distintas actitudes, aunque sea por poco tiempo. Lo importante es progresar poco a poco todos los días.

## **3º. Fase de recuperación.**

En los últimos 5 – 10 minutos es importante reducir progresivamente la intensidad hasta lograr el reposo. Este descenso de la actividad ayudará al cuerpo a regularse, así como evitará mareos, distensiones... que se podrían dar si dejamos la actividad física bruscamente. Para finalizar completamente, se llevarán a cabo ejercicios de estiramientos y flexibilidad para relajar la tensión muscular y recuperarse más fácilmente.

## **Pirámide de la actividad física**

Para introducir poco a poco el ejercicio físico en nuestra rutina, lo ideal es seguir el siguiente proceso.

- **Reducir el sedentarismo.** Para empezar, debemos movernos. Tan sencillo como que cada hora nos levantemos del sofá o la silla y caminemos por la casa y hagamos ejercicios cortos de movilidad articular y activación cardiorrespiratorio (como los de la fase de calentamiento) para que el cuerpo se reactive.
- **Fortalecimiento muscular y flexibilidad – elasticidad (2 – 3 días por semana).** Para fortalecer nuestro cuerpo y evitar lesiones, incorporaremos ejercicios de fortalecimiento muscular (levantamiento de peso o ejercicios que opongan resistencia física como aquellos con bandas elásticas) y de flexibilidad.
- **Actividad cardiovascular y actividad deportiva recreativa (3 – 5 días a la semana).** El siguiente paso para una actividad física completa es la incorporación de ejercicios cardiovasculares todos los días; salir a pasear, a correr, a montar en bici o a practicar algún deporte nos ayudará a mejorar el fondo (cuánto aguantamos) y traerá grandes beneficios a nuestra salud.
- **Estilo de vida activo y saludable (todos los días).**

## Sedentarismo y porqué es malo

Tener un estilo de vida sedentario significa llevar una vida inactiva: pasar la mayor parte del tiempo tumbado o sentado, no hacer ningún tipo de ejercicio.



## Consecuencias

Cuando llevamos un estilo de vida sedentario...

- **Se queman menos calorías.** Y, por tanto, subimos de peso.
- **Se pierde la masa muscular y la resistencia.** Por el uso reducido de los músculos.
- **Los huesos se debilitan y pierden densidad.** Esto supone que se romperán más fácilmente.
- **Se altera el metabolismo.** Generalmente se vuelve más lento, y se dificulta la absorción y síntesis de las grasas y los azúcares (necesarios para el funcionamiento normal del cuerpo).
- **La circulación de la sangre se ve negativamente afectada.** La sangre se espesa y se mueve más despacio porque nos movemos poco.
- **El sistema inmunitario se debilita.**
- **Podemos desarrollar desequilibrios hormonales.**

### **Riesgos para la salud**

- |                                  |                                                          |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| • Obesidad.                      | • Diabetes.                                              |
| • Enfermedades cardiovasculares. | • Ciertos tipos de cáncer (mama, colon, útero incluidos) |
| • Mayor riesgo de infarto.       | • Osteoporosis y caídas.                                 |
| • Presión arterial alta.         | • Aumento de síntomas de depresión y ansiedad.           |
| • Colesterol alto.               |                                                          |
| • Síndrome metabólico.           |                                                          |

## **Tipos de ejercicios que puedes hacer**

### **En casa**

- |                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| • Gimnasia sueca. | • Yoga.                       |
| • Bailar.         | • Pilates.                    |
| • Taichi.         | • Ejercicios de flexibilidad. |

### **En la calle**

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| • Pasear.            | • Jugar al fútbol.     |
| • Correr.            | • Jugar al baloncesto. |
| • Montar en bici.    | • Jugar al tenis.      |
| • Saltar a la comba. |                        |

## Deportes

- Fútbol.
- Baloncesto.
- Tenis.
- Voleibol.
- Natación.
- Balonmano.
- Danza.
- Etc.

## Consejos

Lo que más nos ayudará a implementar el hábito del ejercicio físico en nuestra vida es: ser constante, establecer rutinas y ponerse metas realistas.

- **Establecer una rutina de ejercicio.** Hacer un horario y especificar qué ejercicios haremos cada día y en qué orden, nos facilitará incorporar el hábito a nuestra vida diaria porque ya sabemos de antemano qué vamos a hacer.
- **Ponerse metas realistas.** No puede ser que nos pasemos el día sentados y de la noche a la mañana queramos correr 1 kilómetro todos los días y encontrarnos perfectamente. El cuerpo tiene un proceso de adaptación, y tenemos que establecer nuestros objetivos en función de sus límites. Por ejemplo, siguiendo con el ejemplo, una meta realista sería andar todos los días media hora, y con el tiempo, aumentarlo a 1 hora.
- **Ser constante.** Si queremos mejorar nuestra salud e incorporar este hábito a nuestra rutina, tenemos que comprometernos y ser constantes en su práctica. Hacerlo un día sí, otro no... lo único que logrará es que no nos sintamos bien porque no vemos resultados, y que abandonemos. ¡Sin un pequeño sacrificio, no habrá beneficio!

# Relaciones Sociales

## ¿Qué son las relaciones sociales?

Las relaciones sociales o relaciones interpersonales son todos aquellos vínculos, más o menos duraderos, que establecemos con otras personas a partir de emociones, sentimientos, intereses, actividades comunes, etc. Las interacciones sociales se encuentran reguladas por normas sociales, un tipo de norma no escrita que indica qué hacer y qué no hacer en nuestras relaciones.

Sucede que estas normas pueden no ser suficientes para mantener relaciones sanas y cordiales, de modo que es necesario crear nuevas y hacerlas explícitas.



## Tipos de relaciones sociales

- **Relaciones familiares.** Relaciones que establecemos con aquellos con quienes compartimos vínculos de sangre. Dependiendo de las circunstancias de cada familia, pueden basarse en el amor o la antipatía, y ser más profundas o superficiales; no obstante, tienden a durar mucho más en el tiempo que las demás.
- **Relaciones íntimas o afectivas.** Persiguen establecer una conexión profunda con otros individuos; son vínculos basados en la confianza, buscan perdurar en el tiempo y se asocian con sensaciones placenteras, de protección, solidaridad y pertenencia. Ejemplo: relaciones de amor romántico o de amistad.
- **Relaciones superficiales.** Este tipo de relaciones son el comienzo de las relaciones íntimas, pero también pueden ser relaciones que no tienen intención de perdurar en el tiempo. Son vínculos pasajeros, no demasiado profundos o importantes, ni centrales en la vida del individuo. Ejemplo: relaciones cordiales con desconocidos (preguntar la hora, comentar el tiempo...).
- **Relaciones circunstanciales.** Relaciones que se encuentran entre las íntimas y las superficiales. Involucran a personas con las que compartimos tiempo a menudo, pero sin sentir un apego profundo. Estos vínculos, como los superficiales, con el tiempo pueden convertirse en relaciones íntimas o separarse tanto en el tiempo que se vuelven superficiales. Ejemplo: los compañeros de trabajo, de la Asociación, etc.

- **Relaciones de rivalidad.** Este tipo de relaciones surgen de la enemistad, de la competencia o de sentimientos negativos como el odio. Son vínculos negativos que activan más o menos nuestras emociones, pero que no atesoramos como atesoramos las relaciones íntimas. No obstante, dependiendo de las circunstancias, pueden cambiar de categoría. Ejemplo: rivales, enemigos, etc.

## **Importancia de las relaciones sociales**

Los seres humanos somos seres sociales, necesitamos de los demás para sobrevivir. Por supuesto, no es solo en tareas físicas, sino que va mucho más allá.

En el pasado, a lo largo de la evolución y la creación de la civilización, los seres humanos dependían unos de otros para sobrevivir: conseguir comida, cuidar a los hijos, defenderse de animales salvajes... Esto hizo que, el cerebro desarrollara mecanismos que producen algo similar al dolor cuando nos rechazan socialmente o llevamos demasiado tiempo solos; es como si el cerebro nos diera un toque de atención para que nos relacionemos.



Sucede que, a medida que la civilización se fue desarrollando y la vida se hizo más compleja e individualizada, es más complicado mantener relaciones profundas con otros. El estrés, las responsabilidades (casa, el trabajo, los hijos, los estudios, etc.) y problemas como la ansiedad social dificultan sacar tiempo para

pasar con los demás y, a la larga, esto puede generar sentimientos de soledad.

La soledad es natural, es esa respuesta dolorosa que da el cerebro para que contactemos con los amigos o la familia, pero puede volverse crónica y, con ello, peligrosa. Los estudios científicos demuestran que la soledad crónica puede facilitar la aparición de cáncer, depresión y empeorar el sistema inmunológico.

## **Ansiedad social**

La ansiedad social se basa en un temor marcado y duradero ante situaciones sociales, generalmente, en situaciones en las que las otras personas podrían estar evaluando y juzgando lo que hace.

Por ese miedo al rechazo que es evolutivo, como hemos comentado anteriormente, las personas estamos preparadas para percibir cualquier señal que pueda indicar descontento, crítica, recelo, etc. Sucede que las personas que tienen ansiedad social, dan más importancia a esas señales que a las que son positivas dentro de la misma situación, causándoles malestar físico y mental y un deseo de evitar situaciones sociales.

Cuando sentimos ansiedad, nos cuesta pensar con claridad, nos quedamos en blanco, nos duele el estómago, tenemos ganas de vomitar, sudamos, etc. También, nos hace percibir el entorno de otra manera, tener la sensación de que todos nos miran, de que se ríen de nosotros... y esto, al final, nos lleva a anticipar futuros negativos como “nunca haré amigos”, “nunca conseguiré trabajo”, etc.



## ¿Cómo fomentar las relaciones sociales? — Habilidades sociales

La manera de mejorar nuestras relaciones sociales es mediante la mejora de las **habilidades sociales**. Las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos que se dan con otras personas mediante los que se expresan y reciben deseo, opiniones, sentimientos, etc. con la intención de crear un intercambio agradable y reducir los conflictos.

Para ello, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- **Qué se dice.** Tema de la conversación.
- **Volumen, tono, fluidez, cadencia... de la voz.** Podemos dedicar un halago a otra persona con un tono agradable o con uno desagradable.
- **Comunicación no verbal.** Expresiones faciales, gestos de las manos, la postura, espacio personal, la apariencia, etc.
- **Atención que dedicamos cuando el otro habla.**
- **Duración de la respuesta.** ¿Se ajusta mi respuesta a lo que me han preguntado? ¿Me estoy yendo demasiado por las ramas?
- **Situación en el que nos encontramos.** No hablamos igual con nuestros amigos, nuestra pareja o nuestros compañeros de trabajo.

Entonces, ¿cuáles son las habilidades sociales? Éstas se clasifican en:

- **Básicas.** Contacto visual, buenos modales, empatía, escucha activa, etc.
- **Opiniones.** Manifestar tu opinión, ya sea en acuerdo o desacuerdo y escuchar respetuosamente las de los demás.
- **Sentimientos.** Saber expresar y recibir sentimientos positivos y negativos.
- **Peticiones.** Hacer peticiones y responder adecuadamente a las de otros.
- **Comunicación.** Iniciar, mantener, participar y terminar conversaciones.
- **Derechos.** Respetar y defender los derechos propios y los de los demás.

Una persona con buenas habilidades sociales, es una persona asertiva.

## Asertividad

La **asertividad** es un comportamiento por el cuál las personas manifiestan sus convicciones y defienden sus derechos sin agredir ni someterse a la voluntad de los demás.



También es una manera de comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros derechos sin intención de herir o perjudicar a otros, de manera legítima y empática; se actúa desde la autoconfianza y la calma, en lugar de desde la emocionalidad típica de la culpa, la ansiedad o la rabia.

### Perfiles de comunicación

Existen 3 tipos de perfiles de comunicación: pasivo, asertivo y agresivo; cada uno de ellos con unas características específicas.



## Perfil pasivo/inhibido

La persona es incapaz de expresar sus opiniones o defender sus derechos. No suele mostrar desacuerdo por miedo a generar confrontación, y su necesidad de agradar a menudo les lleva a sentirse incomprendidos y manipulados por los demás. La persona inhibida:

- No expresa adecuadamente lo que siente y desea.
- No se atreve a rechazar peticiones y se siente culpable si lo hace.
- Se deja dominar por los demás.
- Permite que le involucren en situaciones que no son de su agrado.
- No se permite tener sentimientos como la ira o el desagrado, y si los tiene, no los expresa.



| Cuerpo                   | Pensamiento                                                                | Emoción                      |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Volumen bajo             | "Lo que yo piense o desee no importa"                                      | Impotencia                   |
| Habla poco fluida        |                                                                            | Mucha energía mental         |
| Bloqueos                 | "Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo"                   | Sentimientos de culpabilidad |
| Tartamudeos              |                                                                            | Ansiedad                     |
| Vacilaciones             |                                                                            | Frustración                  |
| Silencios                | Constante sensación de ser incomprendido, manipulado o no tenido en cuenta | Baja autoestima              |
| Muletillas               |                                                                            |                              |
| Huida de contacto ocular |                                                                            |                              |
| Cara y postura tensa     |                                                                            |                              |
| Manos nerviosas          |                                                                            |                              |

## Perfil agresivo

En el polo opuesto encontramos a las personas que se dirigen al otro de un modo imperativo y sin mostrar interés por su punto de vista. Tratan de imponer su criterio y suelen utilizar la intimidación, las acusaciones o el enfado. La persona agresiva:

- Se muestra segura de sí misma, sincera y directa, pero de forma inadecuada.
- Presenta frecuentes alteraciones emocionales: sentimientos de descontrol, enfado, odio, frustración, etc.
- Genera alteración emocional en los demás.
- Experimenta la pérdida de relaciones interpersonales, dificultades en el trabajo, etc.



| Cuerpo                  | Pensamiento                                                | Emoción                          |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Volumen de voz alto     | "Lo que tú pienses o sientas no importa tanto como lo mío" | Soledad                          |
| Habla precipitada       |                                                            | Sensación de incomprensión       |
| Tajante                 |                                                            |                                  |
| Contacto ocular retador | "Si no gano, soy vulnerable"                               | Culpa                            |
| Cara tensa              |                                                            | Ansiedad                         |
| Interrupciones          | "Hay gente mala que merece ser castigada"                  | Sensación de falta de control    |
| Insultos                |                                                            |                                  |
| Amenazas                | "Es horrible si algo no sale como a mí me gustaría"        | Enfado generalizado con el mundo |
| Invade el espacio ajeno |                                                            |                                  |
|                         | "Yo expreso lo que siento, no engaño"                      | Baja autoestima                  |
|                         |                                                            |                                  |

## Perfil asertivo

Una persona asertiva expresa de manera directa y positiva sentimientos, creencias, opiniones, derechos, etc. mientras respeta en todo momento los derechos de los demás. Es



propio de personas con buena autoestima y deriva en una interacción satisfactoria para ambos. Una persona asertiva:

- Es consciente de lo que siente y desea en cada momento.
- Gane o pierda, siempre conserva su respeto y dignidad.
- No exige las cosas que quiere.
- Acepta sus limitaciones.
- Lucha por conseguir sus objetivos.
- Se mantiene fiel a sí misma.

| Cuerpo                                                                        | Pensamiento                                         | Emoción                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------|
| Habla fluida                                                                  | Basados en derechos asertivos                       | Buena autoestima               |
| Seguridad y contacto ocular directo                                           |                                                     | No necesidad de comparación    |
| Relajación y comodidad postural                                               | Coherencia “pienso”, “siento”, “hago”               | Satisfacción en las relaciones |
| Expresión de sentimientos negativos y positivos                               | Expectativas de consecuencias positivas             | Sensación de control emocional |
| Defensa sin agresión                                                          | Visión de la situación desde múltiples perspectivas | Respeto por uno mismo          |
| Honestidad                                                                    |                                                     |                                |
| Capacidad para discrepar, pedir aclaraciones, decir no, aceptar errores, etc. | “Cómo podemos resolver esto...”                     |                                |
|                                                                               | “¿Qué te parece si...?”                             |                                |

## Derechos asertivos

Todas las personas tenemos derecho a:

|                                                    |                                                                                |                                                              |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Actuar de forma diferente a como los demás deseen. | Aceptar y rechazar críticas.                                                   | Solicitar ayuda o apoyo emocional.                           |
| Hacer las cosas de manera imperfecta               | Hacer peticiones (sin olvidar que los demás también tiene derecho a decir NO). | Elogiar y recibir elogios.                                   |
| Cometer errores (y responsabilizarnos de ellos)    | Rechazar una petición.                                                         | Establecer sus prioridades y tomar sus propias decisiones.   |
| Pensar de manera propia y diferente.               | Pedir un cambio de comportamiento.                                             | Pensar el tiempo que se necesite antes de dar una respuesta. |

|                     |                                                    |                                             |
|---------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Cambiar de opinión. | Expresar los sentimientos (positivos y negativos). | Pedir información y decir “no lo entiendo”. |
|---------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|



## Anti-derechos asertivos

|                                                                            |                                                                                                           |                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Anteponer las necesidades propias a las de los demás; es ser egoísta.      | No hay que hacer perder a los demás el tiempo con tus problemas.                                          | Hay que ser querido y aceptado por otros.                                              |
| Vergüenza ante la posibilidad de cometer errores.                          | Cuando alguien te da un consejo, es mejor seguirlo porque suele tener razón.                              | Hay que intentar adaptarse a los demás, si no luego no estarán cuando yo los necesite. |
| No convencer a otros de nuestros sentimientos, nos hace estar equivocados. | Si alguien te hace una pregunta, siempre hay que darle una respuesta.                                     | Cuando alguien tiene un problema, hay que ayudarle.                                    |
| Hay que intentar ser siempre lógico y consecuente.                         | No hay que ser antisocial, si dices que prefieres estar solo los demás pensarán que eres raro y un borde. | Hay que ser humilde porque la gente que triunfa y lo reconoce cae mal.                 |



## ¿Cómo ser asertivos? Técnicas asertivas

A la hora de aplicar las siguientes técnicas, la clave reside en mantener un tono calmado, sosegado y respetuoso, evitando entrar en provocaciones pero defendiendo nuestro punto de vista.

## **DISCO RAYADO**

Consiste en repetir tu afirmación una y otra vez, en un tono calmado y sin entrar en provocaciones. EJ:

- Siempre llegamos tarde por tu culpa.
- He tenido que salir más tarde del trabajo porque tenía una reunión.
- Es que siempre haces lo mismo.
- Te repito que he tenido que salir más tarde del trabajo debido a la reunión.

## **BANCO DE NIEBLA**

Se utiliza cuando otra persona nos critica o aconseja con la única intención de manipularnos.

En este caso, daremos la razón en parte, pero dejaremos la decisión final en nuestra mano. EJ:

- Ya nunca sales con nosotros, estás dejando de lado a tus amigos.
- Tienes razón, ya no salgo nunca con vosotros, pero mi nuevo horario de trabajo no me lo permite.

## **TÉCNICA DEL ACUERDO ASERTIVO**

En esta situación aceptaremos lo erróneo de nuestra conducta, pero no de nuestra persona, es decir, nos desharemos de la etiqueta que el otro trata de imponernos a pesar de aceptar nuestro fallo. EJ:

- Siempre lo dejas todo sin ordenador, eres un desconsiderado.
- Es verdad, no he recogido la casa porque he salido con prisa esta mañana, pero en otras ocasiones no es así.

## **IGNORAR**

Esta técnica suele emplearse cuando la otra persona está excesivamente alterada o enfadada. Se trata de ignorar el motivo de la discusión y aplazarlo hasta otro momento más idóneo. EJ:

- Siento que ahora mismo estás muy enfadado y podemos terminar haciéndonos daño con lo que digamos. Es mejor que hablemos del tema más adelante, cuando estemos más calmados.

## **CAMBIO**

Consiste en enfocar la discusión, es decir, se sale fuera del foco de la discusión para adoptar una visión global que permite tomar perspectiva. No genera agresividad en el interlocutor. EJ:

- Nunca me escuchas cuando te hablo.
- No te escucho porque tienes el don de hablarme cuando más concentración necesito.
- ¡Cómo puedes decir eso!
- Mira, discutiendo así no vamos a llegar a nada. Tú sabes bien cómo nos sentimos después de este tipo de discusiones. Es tarde y hemos tenido un día muy largo. Valoremos si vale la pena continuar. ¿Te parece?

## **PREGUNTA ASERTIVA**

Tiene como punto de partida pensar que la crítica hecha por nuestro interlocutor es positiva. Así se consigue que la persona con la que se discute deje de ser tu enemigo para pasar a ser tu aliado. Para ello se formula una pregunta en la que se hace hincapié en cómo se puede mejorar. EJ:

- Nunca me escuchas cuando te hablo.
- ¿Qué crees que podría hacer para que esto no volviera ocurrir?

## **APLAZAMIENTO ASERTIVO**

Es una técnica muy útil cuando no se sabe qué responder en ese mismo instante. EJ:

- Nunca me escuchas cuando te hablo.
- No es la primera vez que me haces esta afirmación. Ya ha ocurrido otras veces entre nosotros y es un tema delicado. Te propongo aplazarlo porque ahora estoy en plena corrección de exámenes.