

## Recomiendan planear tiempos en vacaciones para favorecer la salud física y mental durante la pandemia

Ejercicio mejora a corto plazo el estado de ánimo y sensación de bienestar

La planeación y una adecuada distribución de tareas que incluya tiempos de meditación y relajación, así como actividad física, son necesarias en estas vacaciones, dentro de la contingencia por motivo del COVID-19, para favorecer una buena salud física y mental, afirmaron participantes en el sexto conversatorio sobre el manejo del tiempo en la contingencia, en el marco del Precongreso y Jornadas de Orientadores Educativos y Tutores “Habilidades para la vida en tiempo de crisis”.

El conversatorio se dio en el marco del XVI Congreso de Orientación Educativa y Jornadas de Formación y Actualización de Orientadores Educativos y Tutores, y fue organizado por el [Sistema de Educación Media Superior \(SEMS\)](#) [1], la [Coordinación General de Servicios a Universitarios \(CGSU\)](#) [2], la [Coordinación de Servicios Estudiantiles](#) [3] (CSE) y la [Coordinación General Académica y de Innovación](#) [4]; todos de la UdeG.

El doctor Pedro Reynaga Estrada, Jefe del [Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte](#) [5], de la [Universidad de Guadalajara \(UdeG\)](#) [6], destacó la importancia en la planeación de las actividades mediante el uso de agendas para señalar pendientes y citas, además de ordenar prioridades y estimar el tiempo invertido por asunto.

La **planeación de actividades diarias** debe de comprender hábitos y comidas saludables, horario de vigilia-sueño, convivencia familiar, tiempo de lectura, ejercicio físico en casa, además de relajación y tiempo de introspección.

Es vital mantener una actitud positiva en caso de no cumplir los objetivos del día, y establecer rutinas y rituales diarios. Es decir, hay que ser disciplinado, de manera que se automatice día con día lo que hay que hacer, dijo.

Una recomendación es atender actividades pendientes de la escuela, del trabajo o de tipo académico, pero **sin descuidar la inversión de tiempo en la familia y de tiempo libre** para sí mismo.

La profesora de educación física, de la Secretaría de Educación Pública Jalisco, licenciada Ivonne Michel Jiménez Ortega, resaltó que la actividad física regular y moderada proporciona beneficios psicológicos y físicos, sin importar edad y sexo.

Una actividad regular moderada es recomendable por 30 minutos al día, tres veces a la semana, y es importante que los tipos de ejercicio sean prescritos por un médico o por un entrenador profesional.

A corto plazo, **la actividad física mejora el estado de ánimo** y la sensación de bienestar, elimina el

estrés, la ansiedad y depresión; y a largo plazo hay cambios físicos, incremento de autoestima, y las funciones físicas y cognitivas funcionan mejor.

Antes del inicio de la actividad física moderada, hay que hacer un **calentamiento previo**, durante ocho a 10 minutos, para preparar las articulaciones y músculos para el esfuerzo y evitar lesiones.

Al finalizar la sesión de ejercicio, hay que hacer estiramientos, y posteriormente debe haber un periodo de recuperación para que el cuerpo vuelva a la calma.

La persona tiene que identificar, en cuanto a ejercicio, si está a nivel de principiante, intermedio o avanzado. En el caso de que la persona esté en el segundo nivel, puede incrementar los días de ejercicio, el tiempo y la intensidad de la actividad.

Para los avanzados, que ya levantan peso y tienen más condición física, la actividad puede ser diaria y hasta de una hora. “Hay quien **entrena un poco más de tiempo**. Eso es ya personal, y el entrenamiento es personalizado”, agregó Jiménez Ortega.

Las series y repeticiones de ejercicios deben de adecuarse al nivel que se encuentra la persona. “Un principiante no puede levantar peso todavía, ni hacer una carga intensa de actividad”, alertó.

La experta recomendó una alimentación saludable: incorporar a la dieta frutas, verduras y alimentos que den energía y ayuden a estar tranquilo en la contingencia, además de tomar de dos a tres litros de agua diarios, como mínimo.

Es importante que niñas, **niños y adolescentes incorporen a su vida diaria el ejercicio y hábitos saludables**, ya que es un estilo de vida que van a adquirir y que se puede prolongar para el resto de la vida.

Exhortó a que la persona debe hacerse **espacio para dormir de seis a ocho horas diarias**, dependiendo de la edad; crear un ambiente armónico y cómodo que ayude a conciliar el sueño, y si hay trastornos del sueño, acudir a un especialista.

Insistió que la actividad física puede ayudar a la persona a dormir mejor, además de no desvelarse chateando o pasando el tiempo en Internet.

La [maestra Cynthia Vanessa Velarde Zambrano](#) [7], Jefa de la Unidad de Bienestar Estudiantil, de la CSE, fue la encargada de **clausurar los conversatorios** en el marco del Precongreso y Jornadas de Orientadores Educativos y Tutores “Habilidades para la vida en tiempo de crisis”, que iniciaron el pasado 20 de mayo.

**A t e n t a m e n t e**

**“Piensa y Trabaja”**

**“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”**

**Guadalajara, Jalisco, 15 de julio de 2020**

**Texto: Martha Eva Loera**

**Fotografía: Cortesía Zoom SEMS**

**Etiquetas:**

[Pedro Reynaga Estrada](#) [8]

---

**URL Fuente:**

<https://www.comsoc.udg.mx/noticia/recomiendan-planear-tiempos-en-vacaciones-para-favorecer-la-salud-fisica-y-mental-durante-la>

**Links**

- [1] <http://www.sems.udg.mx/>
- [2] <http://www.cgsu.udg.mx/>
- [3] <http://estudiantes.udg.mx/>
- [4] <http://www.cga.udg.mx/>
- [5] <http://www.cucs.udg.mx/movimientohumano/laboratorio>
- [6] <http://www.udg.mx>
- [7] <http://estudiantes.udg.mx/directorio/cynthia-vanessa-velarde-zambrano>
- [8] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/pedro-reynaga-estrada>