



MICROCURSO EVP

BIENESTAR INTEGRAL

**CUERPO ACTIVO, MENTE
TRANQUILA Y VIDA CON
SENTIDO.**

Duración total aproximada: 15 minutos



1 PRESENTACIÓN



Introducción:

Bienvenido/a a este microcurso de **Bienestar Integral**, donde no vamos a prometerte vivir hasta los 120... pero sí empezar a vivir mejor desde hoy mismo.



A partir de los 50, la vida no se acaba: se afina, como el buen vino, el jamón... o nosotros mismos.

Esta actividad no es para hacerte cambiar quién eres, sino para recordarte lo bien que puedes estar, cuidando tu cuerpo, tu mente y tu actitud sin complicaciones, sin culpabilidad y sin necesidad de volverte un monje tibetano.



Objetivos:

1) Cuidarte sin dramas

Aprenderás a mejorar tanto tu bienestar físico como el mental con pequeños hábitos realistas, sin dietas imposibles ni rutinas de gimnasio infernales.

2) Pensar mejor para vivir mejor

Descubrirás cómo tu forma de pensar influye directamente en tu energía, tu motivación y tu estado de ánimo (sí, incluso los lunes).

3) Disfrutar más de esta etapa de la vida

Porque el bienestar integral no es solo no tener dolores, sino tener ganas, ilusión y sentido del humor... incluso cuando comienzan a crujir las rodillas o la espalda, algo que nada tiene de extraño a partir de ciertas edades.

2 **LAS CINCO LECCIONES**



LECCIÓN 1

¿Qué es el bienestar integral y por qué ahora es tu momento?

El bienestar integral es como una mesa con tres patas: cuerpo, mente y actitud.

Si una falla... la mesa cojea.

Si las cuidas todas, te sientas cómodamente a disfrutar la vida.

A partir de los 50:

- El cuerpo pide atención (no castigo).
- La mente pide calma (no exigencia).
- La vida pide sentido (no prisa).

El bienestar integral no es hacer más cosas, sino hacer mejor lo importante.



Idea clave: no se trata de sumar años a la vida, sino vida a los años.

Mini reflexión:

- ¿Qué haces hoy por tu cuerpo?
- ¿Qué haces por tu tranquilidad mental?
- ¿Qué haces solo porque te gusta?

*Por si no lo sabes... este curso ya
está funcionando 😊*



LECCIÓN 2

El cuerpo: muévete para vivir, no para sufrir

Moverse no es entrenar como un atleta olímpico.

Moverse es:

- Caminar
- Estirarte
- Bailar en casa
- Subir escaleras (aunque refunfuñes)

El cuerpo es como un coche antiguo: si no lo arrancas, se estropea.



Regla de oro: poco, frecuente y con cariño.

Ejemplo práctico:

María, 62 años, comenzó caminando 10 minutos al día. Hoy camina 30, duerme mejor y se ríe más (según su marido, bastante más). Aunque este ejemplo no es real, si hay muchas como María que han hecho algo

parecido que sí es auténtico. Y no solo María, también Pepe, Lucía, Manolo, Merche, Antonio, Carmen, Andrés, Monica, Luis y miles y miles más.

Actividad breve

¡Hoy mismo!

- Camina 10 minutos
 - Estírate 5
- Date la enhorabuena 1

Sí, felicitarse, es algo que funciona. Puedes comprobarlo en la práctica.



LECCIÓN 3

La mente: menos ruido, más paz

La mente, a partir de los 50, acumula:

- Preocupaciones
- “Y si...”
- “Antes estaba mejor”
- Noticias que no ayudan
- Noticias que no solo no ayudan, sino que empeoran el día.



Concepto clave: no todo pensamiento merece tu atención.

Técnica práctica: “El semáforo mental”

- Rojo: pensamientos que te quitan energía → **STOP**
- Ámbar: dudas → **OBSERVA**
- Verde: pensamientos útiles → **AVANZA**

Actividad breve

Cuando aparezca un pensamiento negativo, has de hacerte la siguiente pregunta:



¿Esto me ayuda ahora mismo?

Si no es así, mejor que cambies de
canal.

***¡Y no, no es negar la realidad,
simplemente, es cuidarte!***



LECCIÓN 4

La actitud: el gran superpoder silencioso

La actitud no cambia la vida... pero cambia cómo la vives.

Dos personas, misma edad, misma situación:

- **Una se queja**
- **Otra se adapta**

¿Quién vive mejor? Si piensas con lógica, sin duda que habrás acertado la respuesta.

👉 Caso práctico:

Antonio, 68 años, dejó de decir “ya no puedo” y empezó a decir “ahora lo hago diferente”.

Quizá no se llamaba Antonio, pero da igual, que sea Leopoldo, Josefina, Melquiades, Margarita, Rosendo, Ernestina...

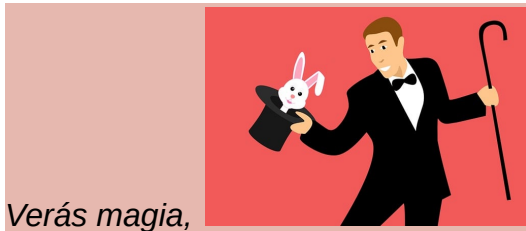
Resultado: “La triple M”

**MÁS calma, MENOS enfado y MEJOR
humor**

Actividad breve

Realiza esta prueba y durante un día, cambia:

- “Tengo que” → “Elijo”
- “No puedo” → “A mi ritmo”



*pero si esta no aparece, es que quizá el mago
se ha ido de vacaciones, pero al menos tu
estrés disminuirá, aunque sea solo un poquito.*



LECCIÓN 5

***Si has llegado hasta aquí...
enhorabuena.***



***Ya estás practicando bienestar
integral.***



Conceptos clave:

- Cuerpo activo, no castigado
- Mente tranquila, no saturada
- Actitud flexible, no rígida



Mi lista de positividad:

- ✓ Me muevo un poco cada día
- ✓ Respiro y bajo el ritmo
- ✓ Cuido mis pensamientos
- ✓ Me hablo mejor
- ✓ Me permito disfrutar

***Y si algún día no cumples todo... no pasa
nada, esto no es una oposición.***

ENSALADA MIXTA



EJEMPLO PRÁCTICO FUNCIONAL

Rutina diaria de Bienestar Integral (15 minutos):

- 5 min: caminar o moverte
- 5 min: respiración tranquila
- 5 min: pensar en algo que agradeces

Resultado: más energía, más calma y mejor humor (garantizado o casi).



PROPUESTAS ORIGINALES, **OPTIMISTAS Y MOTIVADORAS**



1: El dado del bienestar

Escribe 6 acciones saludables. Lanza un dado y haz la que salga.



2: La canción vitamina

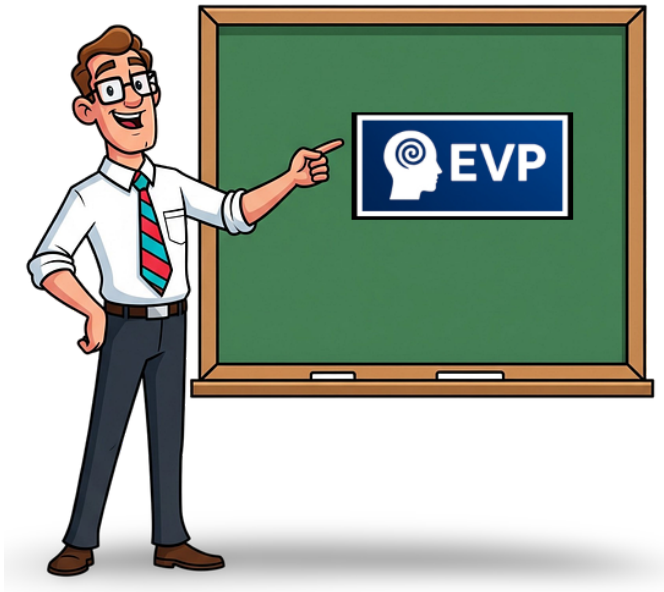
Escucha cada día una canción que te suba el ánimo. *¡Prohibidas las tristes antes de dormir!*



3: El calendario de la motivación.

Marca con una X cada día que te hayas cuidado un poco. Al final del mes... aplauso (si es merecido, en caso contrario tendrás que esperar al mes siguiente).

RESUMEN DEL MICRO CURSO



El bienestar integral es:

- Cuidarte sin exigirte
- Mejorar sin castigarte
- Disfrutar sin culpa



No se trata de hacerlo perfecto,
sino constante.

PEQUEÑO EXÁMEN **(Verdadero / Falso)**



- 1** El bienestar integral solo tiene que ver con la salud física.
- 2** Moverse un poco cada día es mejor que no moverse nada.
- 3** Todos los pensamientos merecen atención.
- 4** La actitud influye en cómo vivimos las situaciones.
- 5** Cuidarse después de los 50 es tarde.

✓ Respuestas: Al final del texto podrás comprobar los conocimientos adquiridos.

¡Felicidades!

**Has completado tu microcurso de
Bienestar Integral.**



www.franlaviada.com

franlaviada@hotmail.com

***Y recuerda: envejecer es
obligatorio, cuidarse es opcional...
pero mucho más divertido***





✓ **Respuestas:**

- 1 Falso
- 2 Verdadero
- 3 Falso
- 4 Verdadero
- 5 Falso

