



PLAN DE ACCIÓN PARA EL FUTURO:

CÓMO SEGUIR
MOVIÉNDOTE DESDE EL
AUTOCUIDADO, LA
FUNCIONALIDAD Y EL
DISFRUTE

Este plan de acción es una guía para continuar el camino iniciado durante este curso.

No es un manual de instrucciones, es un mapa flexible para que sigas explorando el movimiento desde el autocuidado, la funcionalidad y el disfrute. Aquí no encontrarás reglas rígidas, metas imposibles ni comparaciones con estándares ajenos. En cambio, hallarás:

- ***Reflexiones para entender tu historia única con el ejercicio.***
- ***Herramientas adaptables a tu ritmo, espacio y realidad.***

Las actividades sugeridas son solo invitaciones: puedes modificarlas, saltártelas o reinventarlas. Si algún día prefieres guardar este plan en un cajón y salir a caminar sin pensar, ¡eso también cuenta!

Recuerda:

"El movimiento no es un deber, puede ser un diálogo contigo misma".



1. Reflexiona sobre tu punto de partida

Antes de avanzar, mira hacia atrás para entender qué te trajo hasta aquí. Este ejercicio no es para juzgarte, sino para reconocer tus aprendizajes. ¡incluso aquellos que surgieron en momentos difíciles! Reflexiona sobre:

Tus aprendizajes clave del curso:

¿Qué cambió en tu perspectiva sobre el ejercicio?

¿Qué aprendizajes del Módulo 2, 3 o 4 (como por ejemplo repensar las experiencias escolares, o las narrativas en torno al ejercicio) te ayudaron?

Tu relación actual con el movimiento:

¿Cómo te sientes al pensar en moverte?

¿Hay emociones que te sorprenden?

Tus necesidades y deseos:

¿Qué buscas en el ejercicio ahora?

Puede ser energía, fuerza, relajación, o simplemente disfrutar del momento.



Actividad sugerida:

*Escribe una breve carta a tu yo del pasado.
Agradécele por lo que hizo y explora qué quieres
llevar contigo de ahora en adelante.*

2. Define tus objetivos desde el autocuidado

El autocuidado no es una lista de tareas, sino una forma de priorizarte y cuidarte de manera sostenible.

Ejemplos:

- "Camino 15 minutos al día para escuchar un podcast que amo".
- "Hago yoga en silla por las mañanas para aliviar mis articulaciones".
- "Juego a la pelota con mis hijos: es mi manera de moverme sin presión".

Preguntas para guiarte:

- ¿Qué significa para ti cuidar de tu cuerpo y mente?
- ¿Cómo quieres que el movimiento te ayude a sentirte en tu día a día?
- ¿Qué actividades te hacen sentir conectada contigo misma?

Ejemplo de objetivos basados en el autocuidado:

- "Quiero caminar 15 minutos diarios para despejar mi mente y conectarme con mi respiración."
- "Quiero practicar ejercicios de flexibilidad dos veces por semana porque me ayuda a relajarme y a sentir mi cuerpo."
- "Quiero fortalecer mis brazos y piernas para cargar a mis hijos sin cansarme."

Según un estudio de McArthur et al. (2014), las mujeres que vinculan el ejercicio a su bienestar emocional (no solo físico) mantienen rutinas más sostenibles.



3. Diseña un plan de movimiento desde la funcionalidad

Pasos para crear tu plan:

1. Identifica necesidades funcionales:

¿Qué actividad diaria quieres hacer con más facilidad? Por ejemplo, subir escaleras, cargar peso o agacharte.

¿Qué te gustaría sentir en tu cuerpo? Por ejemplo, menos rigidez al despertar, mejor equilibrio, más fuerza.

2. Elige actividades alineadas:

Ejemplo: Si quieres mejorar tu postura, puedes incluir ejercicios de fortalecimiento de espalda y abdomen. De preferencia supervisado por profesional con competencias en la materia.

Ejemplo: Si deseas tener más energía, podrías probar caminatas matutinas o ejercicios de flexibilidad.

3. Adáptalo a tu realidad:

Tiempo disponible: 10 minutos al día son valiosos y suficientes.

Espacio: El movimiento no requiere un gimnasio; puedes practicar en casa o al aire libre.

Recursos: Utiliza lo que tienes a mano, como una silla para ejercicios de equilibrio o botellas de agua como pesas.

Actividad sugerida:

Anota 1 actividad funcional que puedas probar esta semana. Por ejemplo: "Estirar 5 minutos después de preparar el café, o mantener el equilibrio en un pie mientras te lavas los dientes".

*Solo entre **15 y 20 minutos semanales de actividad física vigorosa** (esa que te deja sin aliento y no te permite cantar tu canción favorita) pueden reducir significativamente el riesgo de mortalidad por cáncer o enfermedades cardíacas. (Ahmadi et al.,2022)*



4. Encuentra el disfrute en el movimiento

El disfrute es lo que hace que cualquier actividad sea sostenible en el tiempo y el movimiento no es la excepción. Encontrar eso que te gusta es fundamental para construir una relación positiva con el ejercicio.

Ideas para descubrir placer:

Explora diferentes tipos de movimiento: Desde bailar hasta caminar, hacer jardinería o practicar alguna disciplina. Experimenta y descubre qué te hace sentir bien. Todo esto según el contexto de cada una.

Hazlo con compañía si así lo prefieres: Moverte con amigas, familiares o en comunidad puede hacerlo más agradable.

Cambia la perspectiva: No todo tiene que ser en base a los resultados, intenta enfocarte en cómo te sientes durante y después de moverte.

Usa la música o podcasts como aliados: elige ritmos que te hagan sonreír.

Si un día no disfrutas, está bien: No es un fracaso, es información útil.

Actividad sugerida:

Escribe una lista de actividades que te gustaría probar o retomar. Luego, elige una para comenzar esta semana o cuando te sientas lista.

*¿Sabías que **las mujeres que se mueven por placer (no por fines estéticos) tienen un 50% más de adherencia al ejercicio?** (Portela-Pino et al., 2019)*

*No necesitas horas: **15 minutos diarios reducen un 30% el riesgo de depresión** (Bisquert Bover et al., 2020).*

"El disfrute no tiene forma definida, es personal"



5. Busca apoyo y guía profesional

Recomendaciones clave:

- Busca profesionales que entiendan de diversidad corporal y de las necesidades de las mujeres (ejemplo: cambios hormonales, menopausia).
- Si tienes condiciones de salud particulares, asegúrate de trabajar con profesionales que tengan experiencia en ellas.
- Considera unirme a espacios inclusivos que promuevan el bienestar más allá de los resultados estéticos.



6. Reflexiona y ajusta tu plan

El movimiento es una práctica que evoluciona con el tiempo. Tus necesidades, intereses y capacidades pueden cambiar, y eso está bien.

1. Reflexiono: "Hoy intenté correr, pero me sentí agobiado/a".

2. Ajusto: "Mañana probaré una caminata lenta con un podcast".

3. Celebro: "¡Me alegro de haber escuchado a mi cuerpo!".

4. Vuelvo a intentar: "Mañana es otro día para explorar".



Preguntas para revisar sin presión:

- ¿Cómo me sentí esta semana al moverme? No cuentes minutos, escucha sensaciones.
- ¿Hay algo que quiero cambiar o explorar diferente?

Herramienta opcional:

- **"Diario de autocuidado"**

Un espacio para ti, sin juicios. Responde solo lo que te apetezca cada día. ¡Pequeños pasos son grandes logros!

Instrucciones breves:

No es una tarea obligatoria: Úsalo cuando sientas que te suma.

Celebra lo simple: No busques respuestas largas o profundas. Una palabra vale.

Sin fechas fijas: Tacha días, salta semanas... ¡Este diario se adapta a ti!



Plantilla diaria

☐ Hoy moví mi cuerpo con amabilidad

(Ejemplo: Caminé 10 minutos / Bailé en la sala / Me estiré suavemente)

Espacio para anotar: _____

☐ Aprendí que... _____ me hace bien

(Ejemplo: Escuchar mi playlist favorita / Decir "no" sin culpa / Tomar té en silencio)

☐ Si algo no funcionó, lo ajustaré sin culpa

(Ejemplo: Reemplazar "tengo que" por "quiero intentar" / Pedir ayuda si me siento abrumada)

Espacio para anotar: _____

☐ Un momento que me dio paz o alegría hoy:

(Ejemplo: La luz del atardecer / Una llamada con mi mejor amigo/a / El olor del café)

→ _____

Pequeña victoria del día:

(Ejemplo: Respiré hondo antes de responder / Preparé una comida que me gusta)

→ _____

Frase amable para mí misma:

(Ejemplo: "Hiciste lo mejor que pudiste hoy" / "Mereces descansar")

→ _____

Tips adicionales:

Variaciones opcionales:

Cambia "moví mi cuerpo" por "descansé sin prisas" si no fue un día activo.
Usa dibujos o stickers si prefieres expresarte visualmente.

Semanalmente: Revisa tus respuestas y marca 1 cosa que quieras repetir la próxima semana.

En días difíciles: Responde solo la frase amable o el momento de alegría. Basta con eso

"Este diario es solo para ti. Si un día no lo usas, no pasa nada: el movimiento sigue siendo válido".

Conclusión

Tu viaje acaba de comenzar

Llegar hasta aquí ya es un acto de valentía. Has reflexionado sobre tu pasado, definido objetivos desde el autocuidado y descubierto que el movimiento puede ser funcional, disfrutable y **totalmente tuyo**. Este plan no es un camino recto, sino un viaje con curvas, pausas y descubrimientos. Algunas semanas serán de danza en la sala; otras, de descanso profundo. Todo cuenta.

Antes de cerrar este e-book, recuerda:

- Los estudios citados no son una vara para medirte, sino un recordatorio de que no estás sola en tus desafíos.
- Las herramientas (como el diario de autocuidado) están para servirte, no para gobernarte. Si un día no las usas, el movimiento sigue siendo válido.

Tu cuerpo no necesita transformarse para merecer respeto. Cada paso, salto o pausa que tomes es una celebración de lo que eres hoy.

Tu movimiento no tiene que ser heroico... solo tiene que ser tuyo.



Bibliografía



McArthur, D., Dumas, A., Woodend, K., Beach, S., & Stacey, D. (2014). Factors influencing adherence to regular exercise in middle-aged women: a qualitative study to inform clinical practice. *BMC Women's Health*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-49>

Ahmadi, M. N., Clare, P. J., Katzmarzyk, P. T., del Pozo Cruz, B., Lee, I. M., & Stamatakis, E. (2022). Vigorous physical activity, incident heart disease, and cancer: how little is enough? *European Heart Journal*, 43(46), 4801–4814. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehac572>

Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2019). Gender Differences in Motivation and Barriers for The Practice of Physical Exercise in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 168. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010168>

Bover, M. B., Arnal, R. B., Llarío, M. D. G., Miravet, M. E., & Galdón, M. L. F. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 351–360. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>

Rosselli, M., Ermini, E., Tosi, B., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., & Modesti, P. A. (2020). Gender Differences In Barriers To Physical Activity Among Adolescents. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9). <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.005>

Wilson, O. W. A., Colinear, C., Guthrie, D., & Bopp, M. (2020). Gender differences in college student physical activity, and campus recreational facility use, and comfort. *Journal of American College Health*, 70(5), 1–6. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1804388>

Martín Rodríguez, M., Barriopedro Moro, M. I., & Mateos, M. E. (2022). Influencia de la edad, la maternidad y el empleo en las barreras para la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas en España (Influence of age, maternity and employment in barriers to practicing physical activity and sport for Spanish. *Retos*, 44, 667–675. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88076>

Lentillon, V., Cogérino, G., & Kaestner, M. (2006). Injustice in physical education: gender and the perception of deprivation in grades and teacher support. *Social Psychology of Education*, 9(3), 321–339. <https://doi.org/10.1007/s11218-005-5122-z>