

Programa Bienestar Total: una transformación verdadera

Por Antonio Laguna Camacho

El origen de las crisis del mundo puede rastrearse hasta acciones de todos nosotros. El estilo de vida actual genera desafíos profundos como la destrucción ambiental, enfermedades crónicas y fragmentación social. Se vislumbra un horizonte caótico y es tiempo de actuar para bien. En ese sentido, el Programa Bienestar Total te invita a transformar tu relación con la naturaleza, contigo mismo y con los demás.

DIMENSIONES ABORDADAS

Natural. La desconexión con la naturaleza y la sobreexplotación de recursos han dañado significativamente el mundo natural, por ello este programa fomenta una relación simbiótica con el entorno, basada en la apreciación, el respeto y el cuidado de la vida.

Individual. Dado que la confusión, la falta de identidad y las creencias limitantes afectan a muchas personas, el programa apoya el desarrollo de un propósito claro, la autenticidad y el bienestar personal.

Sociocultural. Las relaciones tóxicas, la superficialidad y las modas pasajeras han debilitado la cohesión social, por lo que el programa fomenta interacciones basadas en la empatía, el respeto y la colaboración.

ENFOQUE TRANSFORMADOR

Reconocer el caos en cada dimensión, pero también la posibilidad de armonía es el primer paso. De esta forma podrás cambiar tu perspectiva hacia conductas de beneficio tanto para ti como para el entorno natural y sociocultural. A medida que integres estas prácticas, tus días serán más equilibrados, tanto física como mentalmente. Desde el inicio, pequeños cambios en tu conducta te proporcionarán más energía y tranquilidad. Descansar mejor, alimentarte de forma nutritiva y conectar con la naturaleza y tus seres queridos te hará sentir más centrado y positivo.





Humanidades



Además, al participar en tu comunidad, experimentarás una vida más plena y disfrutarás de la riqueza cultural.

INVITACIÓN A INVOLUCRARTE

El Programa Bienestar Total es gratuito y está basado en años de desarrollo y experiencia en la UAEMÉX. A través de atención por mensajes instantáneos, formarás hábitos simples en tres pasos:

- Reporta con qué frecuencia practicas cada hábito
- Recibe recomendaciones personalizadas
- Experimenta los beneficios

HÁBITOS PROMOVIDOS

Cuidado de la naturaleza

- Ahorrar electricidad, gas, gasolina
- Reducir/reciclar/reusar agua, papel, madera, plástico
- Plantar/cuidar un árbol o plantas
- Cuidar/adoptar un animal
- Comer menos carne
- Consumir productos locales
- Usar bici, camión o caminar en lugar de automóvil
- Hacer composta
- Usar productos biodegradables

Cuidado personal

- Tomar más agua que líquidos azucarados
- Comer frutas o verduras frescas
- Realizar rutinas de ejercicio en casa o fuera, salir a correr o caminar
- Interactuar con la naturaleza, por ejemplo, paseos o descansos al aire libre, tomar el sol, ir a un parque, montaña o playa
- Dormir 7-8 horas
- Consumir menos alimentos no saludables
- Enfocarse más en lo positivo que lo negativo
- Hacer una lista de tus ocupaciones más relevantes y trabajar en ellas
- Expresarte, ser tú mismo en tus interacciones y actividades
- Cepillar tus dientes 2 o más veces al día
- Alejarte de dispositivos electrónicos para reconectar contigo mismo y el entorno

Cuidado sociocultural

- Escuchar activamente o mostrar empatía en conversaciones y ofrecer palabras de reconocimiento o apoyo a otros
- Dedicar tiempo de calidad con familiares o amigos, compartir actividades, conversar y expresar cariño y gratitud
- Participar en eventos culturales locales, reuniones o actividades comunitarias que fomenten el refinamiento y la convivencia
- Apoyar a un artesano o productor local comprando sus productos

Efecto holístico

Participando, contribuirás a reducir el impacto ambiental, recuperar el equilibrio en tu vida y mejorar la cohesión social. Los pequeños cambios aportarán al bienestar integral y también a la excelencia y belleza en cada acción cotidiana.

HAZ TU CITA

El programa comienza en enero de 2025. Envía un mensaje a través de nuestras redes sociales: <https://www.instagram.com/bienestar.total.uaemex>
¡No dejes pasar esta oportunidad de transformarte y transformar tu entorno!



Antonio Laguna Camacho es Licenciado en Nutrición y Doctor en Psicología. Es profesor de tiempo completo en la Facultad de Medicina de la UAEMÉX y dirige el Laboratorio de Conducta Alimentaria en la misma universidad. Es miembro SNII y su línea de investigación se centra en hábitos de alimentación y movimiento para bajar peso.