UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana" de la Escuela Preparatoria

ESTRATEGIA DIDÁCTICA: REFLEXIÓN ESCRITA

Tema: El impacto de los residuos sólidos y el cuidado de sí mismo

Equipo: Equipo 6

Integrantes:
Aldo Sánchez García
Emiliano Colin Contreras
Gabriel Alexander Cruz Cortes

Profesor: M. en EDUC. Pablo Sánchez López

Semestre / Grupo: Primero - Grupo 22

Fecha: Septiembre de 2026

El impacto de los residuos sólidos y el cuidado de sí mismo

1. Impacto en el ambiente y en ti:

No es algo lejano. Los residuos sólidos (plástico, basura orgánica, electrónicos) contaminan el aire que respiras, el agua que tomas y la tierra donde crecen tus alimentos. Cuando quemas basura o se acumula, genera gases tóxicos, plagas y enfermedades.

2. Impacto en tu salud (por qué es autocuidado):

Mimarte no es solo ponerte crema. También es proteger tu cuerpo.

- Microplásticos en el agua y comida
- Enfermedades respiratorias por aire contaminado
- Estrés y ansiedad por vivir en espacios sucios y desordenados

Cuidar tu entorno es cuidarte a ti.

3. ¿Qué tiene que ver con "mimarte"?

El cuidado de sí mismo tiene 3 niveles:

- Cuerpo: Separar basura, no quemarla, usar menos desechables = te enfermas menos.
- Mente: Vivir en un lugar limpio te da paz mental. El desorden contamina también por dentro.

- Ética (filosofía): Como vimos con la ética, no solo se trata de ti. Ser responsable con tus residuos es ser virtuoso con los demás y con el futuro.

El impacto de los residuos sólidos y la responsabilidad en el cuidado de uno mismo

La relación entre la gestión de los residuos sólidos y el bienestar personal es más estrecha de lo que solemos reconocer en la vida cotidiana. La acumulación desmedida de basura y el manejo inadecuado de los desechos no solo representan un problema estético o ambiental, sino que constituyen un factor directo de riesgo para la salud física, emocional y social del ser humano. Entender esta dinámica es el primer paso para asumir una postura responsable frente al entorno y, en consecuencia, frente a nuestro propio cuidado.

Por un lado, la contaminación generada por los residuos sólidos afecta de forma inmediata el entorno que habitamos. La descomposición de materiales a la intemperie y la proliferación de microplásticos liberan sustancias nocivas en el aire, el suelo y los cuerpos de agua. Esto propicia la aparición de focos de infección, transmisores de enfermedades y alergias respiratorias. Cuando ignoramos el deterioro de nuestro espacio vital, exponemos a nuestro cuerpo a agentes dañinos que comprometen nuestra calidad de vida. Por ello, mantener un ambiente limpio no es solo una norma comunitaria, sino una práctica fundamental de autocuidado y prevención en salud.

Por otro lado, el cuidado de sí mismo implica desarrollar una conciencia crítica sobre nuestros hábitos de consumo. Cada producto que adquirimos y desechamos refleja nuestra relación con la disciplina y el entorno. Adoptar conductas orientadas a la reducción, reutilización y correcto depósito de los residuos sólidos fomenta hábitos de orden, responsabilidad y empatía. Cuidar de uno mismo no se limita únicamente al aseo personal o a la alimentación equilibrada; abarca también la construcción de un espacio sano, seguro y sostenible en el cual podamos desarrollarnos plenamente. En conclusión, proteger el medio ambiente mediante una gestión consciente de los desechos es, en última instancia, un acto directo de respeto y preservación hacia nuestra propia vida.

REFLEXION: Los residuos solidos y el cuidado de si mismo

A menudo pensamos que el cuidado del medio ambiente y el cuidado de nuestro mismo persona son cosas separadas: uno se refiere a la naturaleza y la otra, a nuestro cuerpo y bienestar. Sin embargo, ambos están profundamente conectados. La forma en la que tratamos el entorno es, en el fondo, un reflejo de la forma en que nos tratamos a nosotros mismos.

Los residuos sólidos que generamos diariamente plásticos, empaques, desechos de comida, objetos que ya no usamos se acumulan en calles, ríos y suelos, contaminando el aire que respiramos, el agua que bebemos y los alimentos que comemos. Esa contaminación regresa a nosotros: afecta nuestra salud, daña nos entorno, reduce la calidad de vida en los espacios donde vivimos. No hay "afuera" ni "adentro" separados: lo que daña el entorno, tarde o temprano nos daña a todos.

Cuidar de sí mismo no solo se trata de comer sano, descansar o hacer ejercicio. También implica vivir de manera consciente, respetando el lugar donde se habita. Cuando reducimos lo que tiramos, reutilizamos lo que tiramos y reciclamos con responsabilidad, estamos protegiendo nuestra salud y la de quienes nos rodean. Es un acto de amor propio: elegir un entorno más limpio es elegir una vida más sana y digna.

Además, cuidar esta responsabilidad no solo crea beneficios inmediatos, sino que también nos ayuda a ser ordenados, a valorar lo que tenemos y a pensar en el futuro. El cuidado del medio ambiente y el cuidado personal son dos caras de la misma moneda: cuidar el mundo es cuidarnos a nosotros mismos.


ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
PATRIA CIENCIA Y TRABAJO