



Estilo de vida saludable y de aprendizaje

ESTILO DE VIDA IO2

MATERIALES DE ENTRENAMIENTO EN CASCADA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-
KA201-064672

Tabla de contenido

PLAN DE APRENDIZAJE INDIVIDUAL SOBRE ESTILO DE VIDA SALUDABLE	4
NUTRICIÓN SALUDABLE EN LAS ESCUELAS Y LOS EFECTOS EN EL BIENESTAR DE LOS NIÑOS	10
FORMACIÓN EN MINDFULNESS PARA DOCENTES	15
BIENESTAR DOCENTE EN LAS ESCUELAS	19
EL ARTE TERAPIA COMO HERRAMIENTA PARA LA SALUD MENTAL DE LOS LÍDERES	22
ESCOLARES EJERCICIO OPCIONAL EN CASA - HERRAMIENTA PARA CALMAR LA MENTE Y ESTAR PRESENTE	33
RECURSOS ONLINE PARA IMPULSAR LA VIDA ACTIVA INDIVIDUAL Y GRUPAL DEL ALUMNO	34
EL ARTE DE SER SALUDABLE	37



Plan Individual de Aprendizaje sobre estilo de vida saludable

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:



Al final de esta sesión, los participantes, líderes escolares, podrán:

1. Utilizar las recomendaciones de este módulo para presentar un plan de aprendizaje individual para un estilo de vida saludable para los alumnos en el que puedan formular objetivos personales de estilo de vida.
2. Usar las recomendaciones de este módulo para presentar un plan de aprendizaje individual para un estilo de vida saludable para el personal y los maestros que se puede usar en el ciclo anual de entrevistas.
3. Utilizar las recomendaciones de este módulo para presentar un aprendizaje individual sobre un estilo de vida saludable para otros líderes escolares que se pueda utilizar en el ciclo anual de entrevistas.

RESUMEN DE LA SESIÓN:

Actividad	Tiempo	Materiales, recursos, herramientas.
A. Introducción El capacitador presenta el tema: Plan de aprendizaje individual sobre estilo de vida saludable	5 minutos	Folletos de diferentes formatos de un individuo plano de aprendizaje Plumas.
B. Actividad práctica El formador presenta la idea a los profesores/personal y explica los objetivos y las bandeja de aprendizaje individual	30 minutos	
C. Información y preguntas	10-15 minutos	PowerPoint preparado o rotafolio de puntos clave de la sesión

45-50 minutos



PREPARARSE PARA ENSEÑAR ESTA SESIÓN

Antes de presentar el Plan Individual de Aprendizaje sobre estilo de vida saludable

1. (Opcional) Trate de completar el formato del plan de aprendizaje individual para que pueda compartir un ejemplo con otros líderes escolares y maestros/personal. También puede mostrar

la sencillez de establecer metas (pequeñas y alcanzables en lugar de metas difíciles de alcanzar y muy ambiciosas. Podría funcionar como un modelo a seguir para mostrar que está comprometido con la introducción de esto en la escuela.

2. Tenga bolígrafos y copias impresas del formato de los planes de aprendizaje individuales para maestros y estudiantes disponibles para que todos los revisen. Uno de los formatos se entrega con esta guía, pero sería mejor crear uno que sea más adecuado para su propia organización.
3. Prepare un rotafolio o una presentación de PowerPoint con:
 - Principales objetivos del plan de aprendizaje individual para un estilo de vida saludable
 - Ejemplos de objetivos declarados buenos y menos buenos. (SMART)
 - El período en el que le gustaría implementar el uso del plan de aprendizaje para probarlo
 - Una fecha fija en la que le gustaría evaluar el uso del plan de aprendizaje individual y ver qué partes van bien y qué partes le gustaría mejorar.

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN

A. Introducción a la sesión (10 minutos)

1. Dar la bienvenida a los participantes a esta sesión
2. Diga que durante esta sesión van a aprender qué es un plan de aprendizaje individual y cómo establecer correctamente objetivos alcanzables utilizando el método inteligente.
3. Presente los objetivos de aprendizaje de la sesión:
 - a. Aprender a establecer objetivos según el método SMART.
 - b. Utilizar las recomendaciones de este módulo para presentar un plan de aprendizaje individual para un estilo de vida saludable para los alumnos
- C. Use las recomendaciones de este módulo para presentar un plan de aprendizaje individual para un estilo de vida saludable para el personal y los maestros que se puede usar en el ciclo anual de entrevistas.
- d. Use las recomendaciones de este módulo para presentar un aprendizaje individual sobre un estilo de vida saludable para otros líderes escolares que se pueda usar en el ciclo anual de entrevistas.

Antecedentes teóricos: establecimiento de objetivos de estilo de vida utilizando el método SMART

Establecer metas (personales) ayudará a mantener el enfoque hacia estas metas y ayudará con los cambios de comportamiento que a menudo se necesitan para lograr las metas establecidas. Establecer metas no siempre es fácil, sobre todo para los niños más pequeños que no están acostumbrados a establecer metas. Para establecer objetivos, es útil comenzar escribiendo cuál es el cambio deseable y no es necesario ser muy específico como punto de partida. Por ejemplo: quiero mejorar mi ingesta dietética, o quiero estar más en contacto con otras personas serían buenos ejemplos de cambios que a alguien le gustaría hacer.

Cuando se haya anotado el cambio deseado, puede comenzar con el establecimiento de objetivos que contribuyan al cambio deseado. Para ello puedes utilizar el método SMART. SMART significa: Específico, Medible, Alcanzable, Relevante, Con límite de tiempo.

Específico: Hay que apostar por objetivos fijados de forma específica. Esto se puede hacer escribiéndolo como una declaración en tiempo presente perfecto, por ejemplo, 'Estoy comiendo dos piezas de fruta cada día'. Trate de evitar el uso de frases como "Quiero", "quizás" u otras frases que reduzcan la probabilidad de lograr la meta. Otro ejemplo visto que carecía de cierta especificidad era el objetivo: "Quiero tener una suscripción al gimnasio". Por supuesto, la persona quería hacer más ejercicio, pero al final solo obtuvo una suscripción y nunca fue al gimnasio. Se podría decir que logró el objetivo, pero en realidad no contribuyó al cambio deseado.

Medible: Haz que los cambios sean medibles. En el ejemplo anterior, 'Quiero comer 2 piezas de fruta al día' es perfectamente medible. Un ejemplo de una meta formulada menos medible sería: 'Quiero comer más fruta durante la semana'. 'Más' no es realmente específico y más difícil de medir. Por ejemplo, pasar de 1 pieza de fruta a la semana a dos puede considerarse más, pero también pasar de 1 pieza de fruta a la semana a 14 es mucho más y probablemente más acorde con lo que alguien quiere lograr. Como capacitador, puede señalar esto discutiendo el objetivo establecido con el alumno o dejar que los participantes revisen los objetivos de los demás sobre la mensurabilidad.

La siguiente letra en el método SMART es A, de alcanzable. Al establecer objetivos, desea verificar si el objetivo es realmente alcanzable. Las personas a veces establecen objetivos realmente ambiciosos que en realidad consisten en múltiples objetivos menores. Estos grandes objetivos tienden a ser más difíciles de lograr y podrían resultar en una disminución de la motivación, porque los objetivos son demasiado difíciles de lograr por sí solos. Como formador o entrenador, puede ayudar al alumno estableciendo metas más pequeñas que sean más alcanzables.

Además de la posibilidad de lograrlo, es importante que el objetivo establecido sea relevante. Especialmente cuando obligas a alguien a pensar en goles en el acto, alguien podría pensar en goles que están en la línea de lo que piensa que el entrenador del entrenador quiere escuchar. Mientras tanto, estos objetivos no tienen que ser realmente relevantes para la persona en sí y, por lo tanto, son más difíciles de lograr para el aprendiz. Tener una conversación con el alumno sobre la relevancia del objetivo puede ayudar a aclarar si es realmente algo que al alumno le gustaría lograr. También tenga cuidado de que el aprendiz no elija objetivos que ya haya cumplido, porque entonces el objetivo no será relevante.

La última letra T significa Time-bound. Al establecer correctamente los objetivos, debe ser específico en qué período de tiempo le gustaría lograr el cambio deseado. El uso de cualquier forma de tiempo en la descripción de la meta hará que sea más fácil trabajar en la meta, porque será más claro con qué frecuencia se debe trabajar en la meta y dentro de qué marco de tiempo estaría feliz de lograrlo.

El uso de estos consejos para establecer objetivos ayudará al alumno a lograr estos objetivos. Además de esto, se recomienda que usted, el formador o el alumno, también piense en sus propias cualidades personales y comience con algo que él o usted ya puedan hacer bien. Ejemplos de cualidades personales son tener buenas habilidades de comunicación, ser capaz de organizarse bien, hacer fácil el contacto con los demás, ser muy preciso, leal o estar en forma. Por supuesto, hay muchas más cualidades personales que alguien podría tener y se pueden encontrar fácilmente más ejemplos en Internet. Comenzar con algo positivo, como una cualidad que ya tienes, a menudo reduce el estrés de no haber alcanzado la meta todavía. Este es un principio comúnmente utilizado dentro de la enseñanza de la psicología positiva.

Antecedentes teóricos: Plan Individual de Aprendizaje

Un plan de aprendizaje individual es solo una herramienta que debe ser útil como formato y debe usarse principalmente como guía para establecer objetivos. Hay muchas formas que podrían funcionar y, lamentablemente, no existe un formato perfecto para ello. Por lo tanto, se recomienda que el entrenador haga su propio formato que se adapte mejor a la escuela.

Los componentes clave que deben estar en cada plan de aprendizaje individual son:

1. Descripción de la situación actual y deseo de cambio
2. Los objetivos (realizados a través del método SMART)
3. Qué acciones personales concretas se tomarán (lo más específico posible)
4. Algún tipo de marco de tiempo en el que se revisa el progreso
5. Una descripción de la forma de evaluación y la forma de la evaluación.

Los formatos más utilizados se parecen a una tabla con los 5 aspectos clave como se muestra a continuación.

Descripción de corriente situación y descripción de el deseado cambiar	La meta (ELEGANTE)	Acciones (hacer claro cual acciones que personalmente tomar y cual acción que necesitas ayuda adicional con)	Cuando quieres conseguir la meta (tiempo período)	Manera de evaluación
(guía preguntas eso puede ayudar el aprendiz a formular el situación actual)	(primer INTELIGENTE meta)	(orientación: ¿Cuál calidad personal vas a usar para lograr ¿esta meta?)	(Orientación: cuando estás trabajando en la meta? cuando tu quiero que el objetivo ¿ser logrado?)	(guía: escrito reflexión, informe, conversación con entrenador / entrenador/ escuela líder)
	(Adicional ELEGANTE formulado objetivos)	Etc.	Etc.	Etc.
	Etc.	Etc.	Etc.	Etc.

Puede optar como capacitador para proporcionar más preguntas de orientación en las diferentes columnas para ayudar a las personas a llenar esos diferentes lugares. Pero tenga en cuenta que estas preguntas de orientación también pueden restringir la creatividad, lo que podría conducir a objetivos menos relevantes para el alumno personalmente. El formato no debería ser demasiado importante, ya que es solo una guía y una herramienta. Siéntase libre de dejar que los alumnos usen su propio pensamiento de formato, siempre y cuando aún contenga los 5 aspectos clave. Por supuesto, desde una perspectiva de orientación, es más fácil si todos usan el mismo formato.

Una cosa importante que debe discutirse internamente en el equipo de la escuela es cuánto dura cada plan. Se pueden hacer planes para un año escolar completo para el personal, por ejemplo, mientras que un período de 8/10 semanas suele ser más adecuado para los estudiantes, ya que la planificación a más largo plazo es más difícil para los alumnos más jóvenes. El hecho de que el profesor y los formadores compartan sus propios objetivos personales con los alumnos también puede tener un efecto positivo en la participación de los alumnos en la elaboración de su propio plan, ya que los profesores y el personal funcionan como grandes modelos a seguir.

Por último, la creación de ciertos puntos de control durante cada período, en los que se analiza el progreso de la meta, mantendrá el plan más relevante para el alumno. De lo contrario, el plan podría desaparecer lentamente sin querer en segundo plano con todas las demás cosas que suceden en y alrededor de las actividades escolares diarias. Estos puntos de control se pueden realizar en un entorno individual entre el formador y el alumno, o incluso en pequeños grupos. Hacer que otras personas sean conscientes de los objetivos de los demás puede contribuir a alcanzarlos. Por ejemplo, si alguien sabe que el objetivo de otra persona es dejar de fumar, es menos probable que la otra persona le dé un cigarrillo a alguien cuando se lo pida. Compartir metas entre todos ayuda a lograrlas..

B. Actividad práctica (30 minutos)

1. En primer lugar, después de la introducción, deje que los participantes piensen en algo que quieren cambiar (deseo de cambiar) en su propio estilo de vida. Que lo escriban (2 minutos).
2. Explique el método SMART usando su PowerPoint/hojas. (5 minutos)
3. Permítales formular una meta de estilo de vida personal usando SMART en una hoja de papel (o el formato del plan de aprendizaje individual) (2 minutos)
4. Deje que los participantes intercambien metas entre sí y deje que la otra persona verifique si la meta es específica, medible, alcanzable, relevante y limitada en el tiempo. Si es necesario, pueden discutir cómo mejorar la formulación de la meta. (5 minutos)
5. Explique el diseño del plan de aprendizaje que se adapta a su escuela con espacio para preguntas. (5 minutos)
6. Analice con los participantes cómo se podría mejorar el formato del plan de aprendizaje. (5 minutos)
7. Discuta con los participantes durante qué período de tiempo se debe evaluar cada plan y en qué momentos es deseable revisar el progreso actual (4 minutos)
8. Establezca una fecha y un período de inicio y discuta durante qué actividades es el plan de aprendizaje individual (2 minutos)

C. Informe y preguntas (10-15 minutos)

1. Analice los desafíos que enfrentaron los participantes al implementar los ejercicios.
2. Muestre a los participantes dónde pueden encontrar más información que les ayude en este tema. Una alternativa a la lectura es enviar a los participantes a encontrar las respuestas a algunas preguntas que planteas sobre el tema en cuestión.
3. Si corresponde, proporcióneles una hoja de trabajo que harán en casa para continuar con el proceso de aprendizaje. Esto también puede hacerse oralmente, con el facilitador registrando las respuestas en un rotafolio.
4. Llevar a cabo la ceremonia de graduación y entregar los certificados.
5. Opcional: reparta formularios de evaluación de la capacitación.
6. Revise los puntos clave del resumen



Nutrición saludable en las escuelas y los efectos en el bienestar de los niños

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:



Al final de esta sesión, los participantes (líderes escolares) podrán:

1. Entender cómo las escuelas juegan un papel vital en el bienestar de los estudiantes, las familias y sus comunidades más amplias
2. Comprender lo que su escuela ya hace con respecto a desempeñar el papel mencionado anteriormente;
3. Comprender las posibilidades de convertirse en una Escuela Promotora de Salud.

RESUMEN DE LA SESIÓN:

Actividad	Tiempo	Materiales, recursos, herramientas.
A. Introducción El capacitador presenta el tema: Nutrición saludable en las escuelas y los efectos del bienestar en niños	5 minutos	carteles y folletos
B. Actividad práctica Matriz Escuela Saludable	30 minutos	Papel; Lápices / rotuladores/ bolígrafos / crayones
C. Información y preguntas	10-15 minutos	Rotafolio preparado con los puntos clave de la sesión

45-50 minutos

PREPARARSE PARA ENSEÑAR ESTA SESIÓN

Antes de presentar el Módulo Nutrición saludable en las escuelas y los efectos en el bienestar de los niños

1. Tenga listos los formularios, hojas de trabajo y materiales pertinentes.
2. Si es posible, tenga copias de formato grande de los formularios listos para la demostración.

3. Prepare una página de rotafolio con un resumen de los puntos clave.

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN

A. Introducción a la sesión (10 minutos)

1. Dé la bienvenida a los participantes (líderes escolares) a esta sesión sobre el uso de herramientas y materiales de discusión.
2. Diga que durante esta sesión van a aprender sobre las Escuelas Promotoras de Salud y evaluar lo que ellos y su escuela ya están haciendo sobre este tema (auto-reflexión).
3. Presentar los objetivos de aprendizaje de la sesión: proporcionar una perspectiva y herramientas para adoptar políticas y prácticas de promoción de la salud en toda la escuela.

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y mejorarla. Va más allá de un enfoque en el comportamiento individual hacia una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales". Su alcance y actividades son idealmente integrales y multifacéticos. A menudo enmarcado en el contexto de estrategias de prevención para un grupo, comunidad o población, también se materializa en enfoques individuales, como el tratamiento y la atención continua. Su implementación es la realización de un conjunto específico de actividades para establecer o poner en marcha un programa o iniciativa. Las actividades incluyen la identificación de un problema, la determinación de un resultado deseado, la planificación, el uso de monitoreo y retroalimentación, la recopilación y el uso de datos y la colaboración de las partes interesadas internas y externas. Particularmente en las escuelas, se considera que la implementación representa interacciones complejas entre las características del sistema educativo, los implementadores y el contexto organizacional.

El horizonte o meta final es aspirar a ser una escuela promotora de Salud: Una escuela que

fortalece su capacidad como un entorno seguro y saludable para la enseñanza, el aprendizaje y el trabajo. Los estándares e indicadores globales y la guía de implementación son aplicables a cualquier enfoque escolar integral de la salud, incluso si no se utiliza el término "HPS" (p. ej., salud escolar integral, escuela para la salud, entorno de aprendizaje saludable, etc.).

Aún así, dar pasos más pequeños también puede ser una forma de avanzar en este tema. Todo comienza con una evaluación de lo que ya hace y tiene implementado. De esta manera, es más fácil determinar posibles ganancias rápidas y objetivos potenciales a largo plazo.

B. Actividad práctica (30 minutos)

1. Pregunte por qué es importante promover un estilo de vida saludable en la escuela entre los alumnos y el personal.
2. Tome un par de respuestas pero no prolongue esta discusión. Es importante conseguir los participantes pensando en el tema de la capacitación

3. Presente la actividad práctica de manera que todos puedan ver o tener copias de los materiales/rotafolio:

Cumpliremos con la Matriz de Escuela Saludable (adjunta). Materiales necesarios: Papel; Lápices/marcadores/bolígrafos/crayones

La matriz Escuela Saludable proporciona una descripción general de lo que su escuela ya está haciendo en el campo de un estilo de vida saludable y para identificar oportunidades.

Sobre la base de los temas de salud de la matriz, los participantes describen para cada pilar del enfoque Escuela Saludable (Educación, Ambiente escolar, Identificación y seguimiento y Política) lo que su escuela ya está haciendo. ¿Las cajas permanecen vacías? Entonces usted y los participantes saben en qué tema o pilar de salud pueden continuar trabajando.

¿Qué ingresan por pilar?

- Educación: por tema de salud enumera todas las actividades de la Escuela Saludable, como lecciones, capacitación e información. No se trata solo de compartir conocimientos, sino también de promover comportamientos saludables. Ejemplos: su escuela trabaja el tema Nutrición con el programa didáctico Hábitos alimenticios saludables. O al comienzo del año escolar, la escuela organiza una semana temática sobre adicciones para todos los primeros grados.
- Entorno escolar: por tema de salud, indica todo lo que hace su escuela para que el entorno físico y social sea estimulante, seguro y desafiante para los estudiantes (y el personal). Ejemplos: un entorno físico que invita a salir y moverse durante los descansos. Pero también un comedor saludable o un entorno seguro en el que los alumnos se sientan cómodos. También describe lo que está haciendo la escuela para involucrar a los padres, cuidadores y socios del vecindario en Escuela Saludable.
- Identificación y seguimiento: para cada tema de salud, indique cómo su escuela monitorea los problemas de salud o los factores de riesgo en los estudiantes de manera temprana y regular. Consideremos, por ejemplo, los problemas psicológicos o la obesidad.
- Política: para cada tema de salud se establecen todos los acuerdos, normas y protocolos, además de su cumplimiento. Ejemplos: protocolo sobre higiene, nutrición o política antitabaco.

4. Implementar la actividad práctica.

Nombre de la técnica: Matriz Escuela Saludable Materiales:
Papel, Lápices/marcadores/bolígrafos/crayones

Procedimiento:

1. Imprima la Matriz de Escuela Saludable y/o póngala en un rotafolio para que ellos trabajen en ella.
2. Que los participantes completen la matriz en base a la situación actual de sus escuelas.
3. Cuando haya terminado, pida a los participantes que recapitulen sus respuestas.

C. Informe y preguntas (10-15 minutos)

1. Discuta la autoevaluación que hicieron los líderes/coordinadores escolares individuales. Cuando esté en un grupo diverso, discuta cuáles son las similitudes y/o diferencias entre sus diversas escuelas.
2. Hable sobre sus posibilidades de ganancias rápidas y metas a largo plazo.
3. Muestre a los participantes dónde pueden encontrar más información que les ayude en este tema.
4. Presente una sesión de seguimiento y una tarea de seguimiento para que elaboren un plan hacia sus objetivos.
5. Proporcionarles hojas de trabajo que harán para continuar con el proceso de aprendizaje.
6. Revise los puntos clave del resumen en la reunión y haga un seguimiento por correo electrónico (en combinación con los archivos mencionados en el punto 5):
7. Entregar certificados de asistencia.
8. Opcional: reparta formularios de evaluación de la capacitación.

Fuentes utilizadas:

- Hacer de cada escuela una escuela promotora de la salud: estudios de casos de países (en inglés)
- Matriz de escuela saludable (en holandés)

	Educación	Escuela ambiente	Identificación y monitoreando	Política
Nutrición				
En movimiento, físico ejercicio y Deportes				
De fumar, alcohol y uso de drogas (y) prevención				
(Higiene)				
(General bienestar)				

INSTRUCCIONES

¿Qué está haciendo ya su escuela en el campo de un estilo de vida saludable? ¿Y dónde están las oportunidades? La matriz Escuela Saludable proporciona una descripción general. Sobre la base de los temas de salud, describa para cada pilar del enfoque de Escuela Saludable (Educación, Entorno escolar, Identificación y seguimiento, y Política) lo que su escuela ya está haciendo. Hacer

las cajas siguen vacías? Entonces ya sabes en qué tema o pilar de salud puedes seguir trabajando.

¿Qué ingresa por pilar?

- **Educación:** por tema de salud enumera todas las actividades de la Escuela Saludable, como lecciones, capacitación e información. No se trata solo de compartir conocimientos, sino también de promover comportamientos saludables. Ejemplos: su escuela trabaja el tema Nutrición con el programa didáctico Hábitos alimenticios saludables. O al comienzo del año escolar, la escuela organiza una semana temática sobre adicciones para todos los primeros grados.
- **Entorno escolar:** por tema de salud, indica todo lo que hace su escuela para que el entorno físico y social sea estimulante, seguro y desafiante para los estudiantes (y el personal). Ejemplos: un entorno físico que invita a salir y moverse durante los descansos. Pero también un comedor saludable o un entorno seguro en el que los alumnos se sientan cómodos. También describe lo que está haciendo la escuela para involucrar a los padres, cuidadores y socios del vecindario en Escuela Saludable.
- **Identificación y seguimiento:** para cada tema de salud, indique cómo su escuela monitorea los problemas de salud o los factores de riesgo en los estudiantes de manera temprana y regular. Consideremos, por ejemplo, los problemas psicológicos o la obesidad.
- **Política:** para cada tema de salud se establecen todos los acuerdos, normas y protocolos, además de su cumplimiento. Ejemplos: protocolo sobre higiene, nutrición o política antitabaco.



Formación en mindfulness para profesores

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

Al final de esta sesión, los participantes, líderes escolares, podrán:

1. Por qué la atención plena es útil en el aula
2. Implementar la atención plena en el aula



SESIÓN DE UN VISTAZO:

Actividad	Tiempo	Materiales, recursos, herramientas.
A. Introducción El entrenador presenta el tema: Mindfulness en el aula. Enseñar los efectos de la atención plena en los estudiantes.	5 minutos	Ninguno
B. Actividad práctica Descargando un mindfulness aplicación Sesión juntos para experimentar una atención plena sesión.	30 minutos	teléfono inteligente o tableta conexión a Internet
C. Información y preguntas	10-15 minutos	Rotafolio preparado con los puntos clave de la sesión post-it Bolígrafo/Marcador

45-50 minutos



PREPARARSE PARA ENSEÑAR ESTA SESIÓN

Antes de presentar el Módulo de formación en Mindfulness para profesores:

1. Tenga listos los formularios, hojas de trabajo y materiales pertinentes.

2. Si es posible, tenga copias de formato grande de los formularios listos para la demostración.
3. Prepare una página de rotafolio con un resumen de los puntos clave.

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN

A. Introducción a la sesión (10 minutos)

1. Dé la bienvenida a los participantes a esta sesión sobre el uso de las herramientas y materiales de discusión.
2. Diga que durante esta sesión van a aprender sobre:
 - a. Los efectos del entrenamiento de atención plena
 - b. Cómo puede aplicar el entrenamiento de atención plena en el aula
3. Presente los objetivos de aprendizaje de la sesión: experimente los efectos del entrenamiento de atención plena de primera mano y cómo aplicar el entrenamiento de atención plena en el aula.

La atención plena es la capacidad de estar completamente presente en el momento. (estar completamente comprometido con lo que sea que esté haciendo en este momento)

Ser consciente puede tener numerosos beneficios (para usted y sus alumnos):

- Disminución del estrés
- Disminución de la tristeza
- Mayor nivel de atención
- Mayor felicidad
- Más paciencia
- Más comprensivo

La diferencia entre atención plena y meditación ([headspace.com](https://www.headspace.com))

Aquí está lo que mucha gente encuentra confuso sobre la atención plena: no es un estado mental temporal que está presente durante la meditación y luego desaparece por el resto del día. Más bien, la atención plena es una forma de vida en la que, cuando recordamos, podemos dar un paso atrás y estar en el momento presente en cualquier situación.

La atención plena no elimina el estrés u otras dificultades; en cambio, al tomar conciencia de los pensamientos y emociones desagradables que surgen debido a situaciones desafiantes, tenemos más opciones sobre cómo manejarlos en el momento, y una mejor oportunidad de reaccionar con calma y empatía cuando enfrentamos estrés o desafíos. Por supuesto, practicar la atención plena no significa que nunca nos enojemos, sino que nos permite ser más reflexivos en la forma en que queremos responder, ya sea con calma y empatía o quizás, ocasionalmente, con enojo moderado.

La meditación es el campo de entrenamiento para aprender mindfulness. Al principio, meditamos para familiarizarnos con el aquí y el ahora durante un tiempo limitado. Sin embargo, con el tiempo, la práctica regular de la atención plena nos ayuda a desarrollar la capacidad de estar presentes durante todo el día, todos los días.

Cómo funciona la meditación de atención plena ([headspace.com](https://www.headspace.com))

La meditación de atención plena no solo cambia nuestra forma de pensar y nuestra perspectiva, sino que también puede cambiar la forma de nuestro cerebro. Los estudios de meditación de neuroimagen generalizados encontraron que 8

Semanas de meditación de atención plena también cambian nuestros cerebros, reconectándolos hacia pensamientos y emociones más positivas.

Para empezar, la meditación nos permite pasar de ondas cerebrales de alta frecuencia a una frecuencia más baja, lo que activa (y, lo que es más importante, desactiva) ciertas áreas del cerebro. Por ejemplo, puede disminuir las conexiones neurológicas con la corteza prefrontal medial, o el "centro del yo", disminuyendo rasgos como el miedo, el estrés y la ansiedad. A su vez, la meditación también puede construir nuevos caminos hacia las partes del cerebro responsables de rasgos como el enfoque y la toma de decisiones. Y eso no es todo: la meditación consciente también puede cambiar la forma del cerebro, un proceso conocido como neuroplasticidad. Las investigaciones muestran que la materia gris, el área del cerebro responsable de la regulación emocional, la planificación y la resolución de problemas, así como el grosor cortical, responsable del aprendizaje y la memoria, aumentan con la práctica regular de la meditación. Alternativamente, la amígdala, que regula cómo sentimos el estrés, el miedo y la ansiedad, disminuye de tamaño.

B. Actividad práctica (30 minutos)

1. Preguntar por qué es importante el tema de la formación en Mindfulness para profesores
2. Tome un par de respuestas pero no prolongue esta discusión. Es importante que los participantes piensen en el tema de la capacitación.
3. Presente la actividad práctica de manera que todos puedan ver o tener copias de las tarjetas/tablero de resumen:

- Abra una aplicación de atención plena.
- Inicie una sesión de meditación guiada de 10 a 15 minutos.
- Una vez finalizada la sesión es el momento de compartir experiencias. Deje que cada participante escriba palabras clave de su experiencia en post-its.
- También, escriba ideas para implementar el entrenamiento de atención plena en el salón de clases con los estudiantes.
- Recoja los post-its y prepárese para el informe.

Información útil para el entrenador:

Existen numerosas aplicaciones de atención plena. Encuentre uno que haya tenido una sesión de meditación guiada. Algunas aplicaciones tienen temas como la reducción del estrés o cómo afrontar una pérdida. Le sugerimos que comience con una sesión básica para principiantes.

4. Implementar la actividad práctica.

C. Informe y preguntas (10-15 minutos)

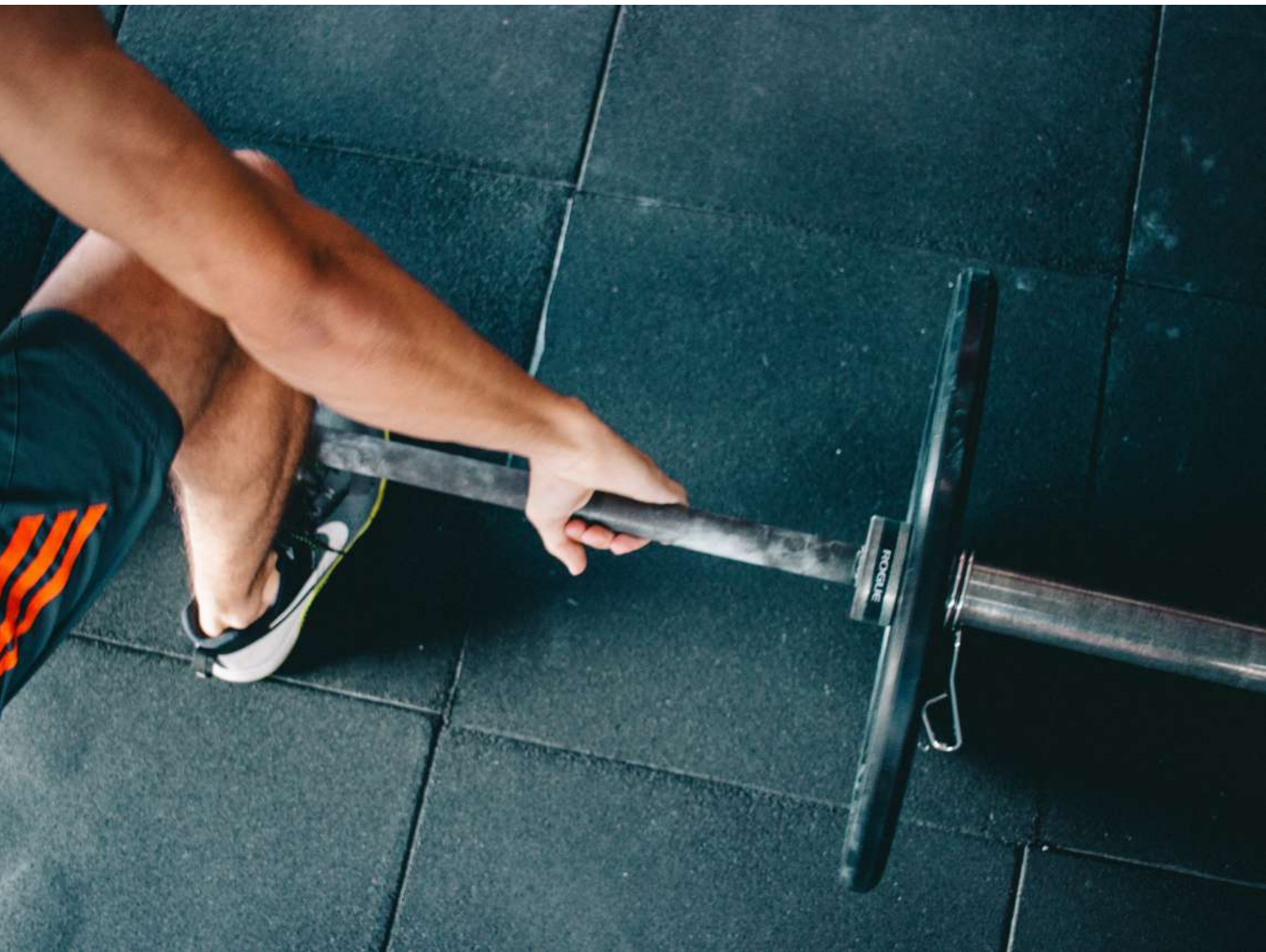
1. Analice los desafíos que enfrentaron los participantes al implementar los ejercicios.
2. Muestre a los participantes dónde pueden encontrar más información que les ayude en este tema. Una alternativa a la lectura es enviar a los participantes a encontrar las respuestas a algunas preguntas que plantea sobre el tema en cuestión.
3. Si corresponde, proporciónales una hoja de trabajo que harán en casa para continuar con el proceso de aprendizaje. Esto también puede hacerse oralmente, con el facilitador registrando las respuestas en un rotafolio.

4. Llevar a cabo la ceremonia de graduación y entregar los certificados.
5. Opcional: reparta formularios de evaluación de la capacitación.
6. Repase los puntos clave del resumen:

La atención plena es la capacidad de estar completamente presente en el momento. (estar completamente comprometido con lo que sea que estés haciendo en este momento)

Ser consciente puede tener numerosos beneficios (para usted y sus alumnos):

- Disminución del estrés
- Disminución de la tristeza
- Mayor nivel de atención
- Mayor felicidad
- Más paciencia
- Más comprensivo



Bienestar de los docentes en las escuelas



RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

Al final de esta sesión, los participantes (administradores escolares/líderes escolares) podrán:

1. Comprender el bienestar de los maestros y el personal, la satisfacción laboral, el aprendizaje socioemocional y las percepciones del clima escolar.
2. Obtenga información sobre el bienestar de los docentes, junto con estrategias, capacitación y desarrollo profesional para tomar medidas sobre los datos.
3. Obtenga comentarios de los maestros y el personal para guiar la planificación escolar, las políticas y prácticas escolares, los recursos y apoyos y los programas de desarrollo profesional.

RESUMEN DE LA SESIÓN:

Actividad	Tiempo	Materiales, recursos, herramientas.
A. Introducción El capacitador presenta el tema: Brindar información sobre el maestro bienestar y proporcionando información para positivo cambiar.	5 minutos	carteles y folletos
B. Actividad práctica	30 minutos	papel de prueba, un lápiz
C. Información y preguntas	10-15 minutos	Rotafolio preparado con los puntos clave de la sesión

45-50 minutos



PREPARARSE PARA ENSEÑAR ESTA SESIÓN

Antes de presentar el Bienestar Docente en las Escuelas:

1. Tenga listos los formularios, hojas de trabajo y materiales pertinentes.
2. Si es posible, tenga copias de formato grande de los formularios listos para la demostración.
3. Prepare una hoja de rotafolio con un resumen de los puntos clave.

A. Introducción a la sesión (10 minutos)

1. Dé la bienvenida a los participantes a esta sesión sobre el uso de las herramientas y materiales de discusión.
2. Diga que durante esta sesión aprenderán sobre los tipos y la importancia del bienestar de los docentes, el apoyo al bienestar de los docentes en sus escuelas y los consejos para seleccionar y usar herramientas para obtener información sobre el bienestar de los docentes.
3. Presentar los objetivos de aprendizaje de la sesión: Utilizar herramientas/equipos de diagnóstico de las condiciones de salud mental de los docentes para especificar qué tan bien se sienten los docentes en la escuela y en su vida diaria.

El bienestar es la experiencia de la salud y la felicidad. Incluye salud mental y física, seguridad física y emocional, y un sentimiento de pertenencia, sentido de propósito, logro y éxito.

El bienestar es un concepto amplio y abarca una gama de capacidades psicológicas y físicas. Se dice que cinco tipos principales de bienestar son:

- Bienestar emocional: la capacidad de ser resistente, manejar las propias emociones y generar emociones que conducen a buenos sentimientos
- Bienestar físico: la capacidad de mejorar el funcionamiento del propio cuerpo a través de una alimentación saludable y buenos hábitos de ejercicio.
- Bienestar social: la capacidad de comunicarse, desarrollar relaciones significativas con los demás y crear la propia red de apoyo emocional
- Bienestar en el lugar de trabajo: la capacidad de perseguir los propios intereses, creencias y valores para ganar sentido y felicidad en la vida y el enriquecimiento profesional.
- Bienestar social: la capacidad de participar en una comunidad o cultura activa.

Si le pregunta a cualquier maestro dedicado, será el primero en decirle que su prioridad número uno en el trabajo es siempre la seguridad y el bienestar de sus alumnos. No hay duda de que los maestros están constantemente dando mucho de sí mismos a sus alumnos. Aunque es fácil llamar a esto honorable y heroico, debemos hacernos una pregunta importante: ¿es esto saludable o sostenible?

El bienestar de los docentes tiene un impacto no solo en los educadores como individuos, sino también en el bienestar general de las mentes jóvenes que cuidan. El bienestar de los maestros se ha relacionado con la consistencia y la estabilidad en las escuelas, la eficacia de la enseñanza y el rendimiento de los estudiantes. Los maestros poco saludables pueden generar estudiantes ansiosos y poco saludables. Ya sea que lo queramos o no, los maestros a menudo transmiten su propio estado de ánimo en el aula. Es por eso que el bienestar de los maestros es absolutamente necesario e imperativo para todos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el bienestar como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esto significa que podemos estar libres de virus e infecciones y aun así no ser humanos sanos. ¿Cuántos de nosotros llevamos nuestras ansiedades con nosotros al salón de clases? ¿Cuántos de nosotros encontramos que el estrés de la enseñanza nos pone tensos?

y nervioso alrededor de nuestros estudiantes? ¿Estamos modelando "ser humanos saludables" para nuestros estudiantes?

Muchos líderes escolares expresan su preocupación por la salud mental y emocional de los estudiantes. Un paso práctico que pueden tomar sería comenzar con los maestros. Los líderes escolares pueden tener un mayor impacto en el bienestar de los estudiantes al garantizar el bienestar del personal porque, en última instancia, el personal modela y facilita prácticas saludables todos los días para sus estudiantes.

El bienestar de los docentes es un componente vital para crear escuelas saludables y felices. Es importante porque ;

- Ayuda a aumentar la moral y la productividad
- Ayuda a desarrollar resiliencia, dejando al personal más equipado para manejar sus emociones y reconocer cuándo podrían necesitar buscar ayuda.
- Promueve comportamientos de salud positivos
- Hace que el personal se sienta más valorado, conectado y respetado
- Reduce la ausencia del personal
- Influye en el bienestar y la salud mental del resto del personal
- Ayuda a las escuelas y universidades a retener buenos maestros
- Permite que el personal se sienta más capaz y confiado para apoyar el bienestar de sus alumnos.
- Ayuda a mejorar los resultados educativos y de salud mental de los alumnos, ya que el personal que se siente cuidado y cuidado producirá mejores resultados

La salud social, emocional y física de los maestros es una responsabilidad compartida y un componente fundamental del aprendizaje de los estudiantes y el bienestar general de la comunidad. Para que las escuelas alcancen los resultados deseables, los docentes deben sentirse respaldados en todas las áreas.

¿Por dónde podrían empezar los administradores escolares para aumentar el bienestar de los docentes? Pueden preguntar a sus maestros (en persona o mediante una encuesta) cómo les va y qué necesitan para apoyar su bienestar. ¡Los comentarios son una excelente manera de identificar oportunidades para brindar apoyo inmediato y futuro!

¿Cómo pueden los administradores escolares obtener información sobre el bienestar de los docentes?

- Antes de implementar estrategias para promover el bienestar de los docentes; pueden esforzarse por comprender las experiencias profesionales de sus maestros.
- Al implementar estrategias para promover el bienestar de los docentes; pueden medir su progreso en el apoyo al bienestar de los maestros.

Para aumentar el bienestar de los maestros en sus escuelas, los administradores escolares pueden querer considerar;



Con estas herramientas de medición, las escuelas pueden comprender las experiencias profesionales de los docentes en torno a;

- carga de trabajo
- estrés
- apoyo organizativo
- Satisfacción laboral
- conectividad escolar
- salud física
- efectividad del maestro
- satisfacción de vida
- interacciones y relaciones de los estudiantes

Sugerencias para seleccionar y usar herramientas para obtener información sobre el

bienestar de los docentes Los administradores escolares deben ;

- Seleccionar una herramienta de medición que sea válida y confiable y que esté conectada con los resultados que se esfuerzan por medir. Por ejemplo, algunas herramientas miden específicamente cosas como los niveles de estrés relacionados con el trabajo, y algunas herramientas pueden enfocarse en otros aspectos del bienestar, como la conexión y la eficacia del maestro.
- Elija una herramienta que tenga en cuenta su lugar de trabajo y la cultura de la comunidad. Por ejemplo, en entornos donde puede haber bajos niveles de confianza, una encuesta anónima basada en una escala puede ser más apropiada que las entrevistas individuales.
- Al usar una herramienta, como una encuesta o un protocolo de entrevista, deben comunicar un objetivo claro a los participantes, compartir cómo se pueden usar los resultados y proporcionar un proceso para proteger la confidencialidad. Estas prácticas pueden aumentar la confianza de los participantes y su voluntad de compartir sus experiencias.

¿Cómo pueden los administradores escolares apoyar el bienestar de los maestros?

Las actividades de aprendizaje social y emocional para maestros brindan un marco que los administradores escolares pueden usar para promover el bienestar general de los maestros.

- Igualdad de trato: Garantizar la igualdad de trato de los docentes, independientemente de su género, tipo de empleo, horas de trabajo y tiempo de servicio. Proporcionar a los maestros el mismo apoyo y trato sienta las bases para fomentar un ambiente escolar positivo.
- Cultura Escolar: Crear ambientes escolares que promuevan sentimientos de pertenencia, respeto, valor y confianza tanto para maestros como para estudiantes. Los entornos escolares positivos apoyan el crecimiento de una comunidad escolar donde los miembros, incluidos los maestros, se sienten conectados.
- Construcción de relaciones: Proporcione oportunidades para que los maestros desarrollen redes profesionales que les permitan aprender unos de otros y conectarse en tiempos de celebración y turbulencia. Hacer un esfuerzo concertado para fomentar las conexiones entre los directores y los maestros para permitir que los maestros obtengan más fácilmente la ayuda de los directores para desarrollar su capacidad de instrucción y liderazgo.
- Aprendizaje profesional: estas oportunidades permiten a los maestros aprender, desarrollarse y crecer juntos.

Además, las oportunidades muestran a los maestros que los líderes escolares y distritales están comprometidos con su aprendizaje y bienestar. Los temas podrían incluir;

- Manejar el trabajo emocional y el estrés de la enseñanza.
- Fortalecer las competencias sociales y emocionales para apoyar el crecimiento social y emocional de los estudiantes.

- Usar intervenciones de Aprendizaje Social y Emocional en el salón de clases.
- Construir relaciones cercanas con los estudiantes.
- Voz del maestro: Brinde oportunidades para que los maestros participen en la toma de decisiones para apoyar su crecimiento profesional y sus conexiones con el entorno de aprendizaje.

B. Actividad práctica (30 minutos)

1. Preguntar por qué es importante el tema del Bienestar Docente en las Escuelas
2. Tome un par de respuestas pero no prolongue esta discusión. Es importante que los participantes piensen en el tema de la capacitación.
3. Presente la actividad práctica de manera que todos puedan ver o tener copias de las tarjetas/tablero de resumen:

Vamos a hacer una prueba para detectar trastornos de ansiedad de los maestros, incluido el trastorno de ansiedad general, el trastorno de ansiedad por separación, el trastorno de pánico y la fobia social. Además, evalúa los síntomas relacionados con la fobia escolar. El SCAARED (Screen For Adult Anxiety Related Emotional Disorders) consta de 44 ítems y 4 factores que son paralelos a la clasificación DSM-IV (Manual de diagnóstico y estadística de los trastornos mentales) de los trastornos de ansiedad.

Materiales: papel de prueba, un lápiz

4. Implementar la actividad práctica.

Nombre de la pantalla: SCAARED (Pantalla para trastornos emocionales relacionados con la ansiedad en adultos) Materiales: papel de prueba, un lápiz

Procedimiento: Entregue el Test SCAARED a cada docente y pídale que completen el test leyendo atentamente las instrucciones.

Instrucciones: A continuación hay una lista de oraciones que describen cómo se sienten las personas. Lea cada frase y decida si es "No es cierto o Casi nunca es cierto" o "Algo cierto o A veces cierto" o "Muy cierto o A menudo cierto" para usted. Luego, para cada oración, marque √ la casilla que corresponda a la respuesta que parece describirlo durante los últimos 3 meses.



	0 Not True or Hardly Ever True	1 Somewhat True or Sometimes True	2 Very True or Often True	
1. When I feel nervous, it is hard for me to breathe.				PA/SO
2. I get headaches when I am at school, at work or in public places.				PA/SO
3. I don't like to be with people I don't know well.				SOC
4. I get nervous if I sleep away from home.				SEP
5. I worry about people liking me.				GA
6. When I get anxious, I feel like passing out.				PA/SO
7. I am nervous.				GA
8. It is hard for me to stop worrying.				GA
9. People tell me that I look nervous.				PA/SO
10. I feel nervous with people I don't know well.				SOC
11. I get stomachaches at school, at work, or in public places.				PA/SO
12. When I get anxious, I feel like I'm going crazy.				PA/SO
13. I worry about sleeping alone.				SEP
14. I worry about being as good as other people.				GA
15. When I get anxious, I feel like things are not real.				PA/SO
16. I have nightmares about something bad happening to my family.				SEP
17. I worry about going to work or school, or to public places.				PA/SO
18. When I get anxious, my heart beats fast.				PA/SO
19. I get shaky.				PA/SO
20. I have nightmares about something bad happening to me.				SEP



21. I worry about things working out for me.				GA
22. When I get anxious, I sweat a lot.				PA/SO
23. I am a worrier.				GA
24. When I worry a lot, I have trouble sleeping.				GA
25. I get really frightened for no reason at all.				PA/SO
26. I am afraid to be alone in the house.				SEP
27. It is hard for me to talk with people I don't know well.				SOC
28. When I get anxious, I feel like I'm choking.				PA/SO
29. People tell me that I worry too much.				GA
30. I don't like to be away from my family.				SEP
31. When I worry a lot, I feel restless.				GA
32. I am afraid of having anxiety (or panic) attacks.				PA/SO
33. I worry that something bad might happen to my family.				SEP
34. I feel shy with people I don't know well.				SOC
35. I worry about what is going to happen in the future.				GA
36. When I get anxious, I feel like throwing up.				PA/SO
37. I worry about how well I do things.				GA
38. I am afraid to go outside or to crowded places by myself.				PA/SO
39. I worry about things that have already happened.				GA
40. When I get anxious, I feel dizzy.				PA/SO
41. I feel nervous when I am with other people and I have to do something while they watch me (for example: speak, play a sport.)				SOC
42. I feel nervous when I go to parties, dances, or any place where there will be people that I don't know well.				SOC
43. I am shy.				SOC
44. When I worry a lot, I feel irritable.				GA

SCORING:

A total score of ≥ 23 may indicate the presence of an Anxiety Disorder. **TOTAL =**

A score of 5 for items 1, 2, 6, 9, 11, 12, 15, 17, 18, 19, 22, 25, 28, 32, 36, 38, 40 may indicate Panic Disorder or Significant Somatic Symptoms. **PA/SO=**

A score of 12 for items 5, 7, 8, 14, 21, 23, 24, 29, 31, 35, 37, 39, 44 may indicate Generalized Anxiety Disorder. **GA =**

A score of 3 for items 4, 13, 16, 20, 26, 30, 33 may indicate Separation Anxiety Disorder. **SEP =**

A score of 7 for items 3, 10, 27, 34, 41, 42, 43 may indicate Social Phobias Disorder. **SOC =**

C. Informe y preguntas (10-15 minutos)

1. Analice los desafíos que enfrentaron los participantes al implementar los ejercicios.
2. Muestre a los participantes dónde pueden encontrar más información que les ayude en este tema. Una alternativa a la lectura es enviar a los participantes a encontrar las respuestas a algunas preguntas que plantea sobre el tema en cuestión.
3. Si corresponde, proporcióneles una hoja de trabajo que harán en casa para continuar con el proceso de aprendizaje. Esto también puede hacerse oralmente, con el facilitador registrando las respuestas en un rotafolio.
4. Llevar a cabo la ceremonia de graduación y entregar los certificados.
5. Opcional: reparta formularios de evaluación de la capacitación.
6. Repase los puntos clave del resumen:

El bienestar es el estado de sentirse feliz y saludable. Abarca nuestra salud en general, incluida nuestra salud física y emocional. Si nuestro nivel de bienestar es bueno, es mucho más probable que estemos motivados, comprometidos y productivos.

La salud social, emocional y física de los maestros es una responsabilidad compartida y un componente crítico del aprendizaje de los estudiantes y el bienestar general de la comunidad.



El arteterapia como herramienta para la salud mental de los líderes escolares

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:



Al final de esta sesión, los participantes (líderes escolares) podrán:

1. Comprender por qué el arte es útil para el equilibrio de la salud mental
2. Comprender qué tipo de técnicas artísticas se pueden usar para ayudar al equilibrio de la salud mental.
3. Utilizar herramientas artísticas para trabajar el desarrollo personal, la expresión de las emociones y la autorreflexión, que ayuden a prevenir afecciones de salud mental, síntomas de estrés, burnout o ansiedad.

RESUMEN DE LA SESIÓN:

Actividad	Tiempo	Materiales, recursos, herramientas.
A. Introducción El capacitador presenta el tema: Uso de técnicas artísticas para ayudar al equilibrio de la salud mental de los líderes escolares	5 minutos	carteles y folletos
B. Actividad práctica Mandala introspectiva	30 minutos	Papel; Lápices / rotuladores/ bolígrafos / crayones
C. Información y preguntas	10-15 minutos	Rotafolio preparado con los puntos clave de la sesión

45-50 minutos

PREPARARSE PARA ENSEÑAR ESTA SESIÓN

Antes de presentar el Módulo Arteterapia como herramienta para la Salud Mental de los líderes escolares:

1. Tenga listos los formularios, hojas de trabajo y materiales pertinentes.
2. Si es posible, tenga copias de formato grande de los formularios listos para la demostración.
3. Prepare una hoja de rotafolio con un resumen de los puntos clave.

A. Introducción a la sesión (10 minutos)

1. Dé la bienvenida a los participantes (líderes escolares) a esta sesión sobre el uso de las herramientas de debate.
2. Diga que durante esta sesión van a aprender a utilizar las técnicas del arte como herramientas para trabajar en su propio desarrollo personal, expresar las emociones y la autorreflexión y prevenir afecciones de salud mental.
3. Presentar los objetivos de aprendizaje de la sesión: proporcionar una visión y herramientas para ayudar a prevenir las afecciones de salud mental individuales, el estrés, el agotamiento, utilizando el arte como una forma de trabajar en el desarrollo personal, expresar las emociones y la autorreflexión.

Las actividades artísticas pueden considerarse intervenciones complejas o multimodales en el sentido de que combinan múltiples componentes diferentes que se sabe que promueven la salud. Las actividades artísticas pueden involucrar el compromiso estético, la participación de la imaginación, la activación sensorial, la evocación de emociones y la estimulación cognitiva.

Dependiendo de su naturaleza, una actividad artística también puede involucrar interacción social, actividad física, compromiso con temas de salud e interacción con entornos de atención médica.

El compromiso con las artes se puede agrupar en cinco amplias categorías:

artes escénicas (por ejemplo, actividades en el género de la música, la danza, el teatro, el canto y el cine);

- artes visuales, diseño y artesanía (por ejemplo, artesanía, diseño, pintura, fotografía, escultura, collages, textiles);

- literatura (por ejemplo, escribir, leer y asistir a festivales literarios);

- cultura (por ejemplo, ir a museos, galerías, exhibiciones de arte, conciertos, teatro, eventos comunitarios, festivales y ferias culturales)

- artes en línea, digitales y electrónicas (por ejemplo, animaciones, realización de películas y gráficos por computadora).

Desde principios del siglo XXI, ha habido un gran aumento en la investigación sobre los efectos de las artes en la salud y el bienestar. La Organización Mundial de la Salud descubrió en 2019 que las artes pueden afectar potencialmente tanto la salud mental como la física, especialmente:

- afectar los determinantes sociales de la salud

- fomentar comportamientos que promuevan la salud

- ayudar a prevenir problemas de salud

- apoyar el cuidado

- ayudar a las personas que sufren enfermedades mentales

- atención de apoyo para personas con condiciones agudas

- ayudar a apoyar a las personas con trastornos neurológicos y del desarrollo neurológico

- asistir en el manejo de enfermedades no transmisibles; y

- apoyar la atención al final de la vida.

Hallazgos científicos recientes sobre cómo las imágenes influyen en las emociones, los pensamientos y el bienestar y cómo el cerebro y el cuerpo reaccionan a la experiencia de dibujar, pintar u otras actividades artísticas están aclarando por qué la terapia del arte puede ser efectiva con una variedad de poblaciones. A medida que la ciencia aprende más sobre la conexión entre las emociones y la salud, el estrés y la enfermedad, y el cerebro y el sistema inmunitario, la arteterapia descubre nuevas fronteras para el uso de imágenes y arte para los beneficios de la salud mental tanto para adultos como para niños.

La arteterapia implica el uso de diferentes medios artísticos a través de los cuales el beneficiario puede expresar y trabajar los problemas y preocupaciones que lo han llevado a la terapia. El terapeuta y el beneficiario se asocian para tratar de comprender el proceso artístico y el producto de la sesión. Para muchos clientes es más fácil relacionarse con el terapeuta a través del objeto de arte que, como declaración personal, brinda un enfoque para la discusión, el análisis y la autoevaluación.

La arteterapia es particularmente adaptable a diversas personalidades y, por lo tanto, es capaz de activar diversas habilidades de afrontamiento.

La arteterapia ha sido especialmente útil en el tratamiento de personas con las siguientes afecciones:

- desorden del espectro autista
- problemas o problemas relacionados con el envejecimiento
- ansiedad, depresión o ambas
- cáncer
- trastornos de la alimentación
- problemas emocionales
- problemas familiares
- condiciones médicas
- Trastorno de estrés postraumático
- estrés
- abuso de sustancias

El arteterapia involucra 2 partes: el profesional (el terapeuta) y el beneficiario, pero la prevención de las afecciones de salud mental también se puede hacer utilizando el arte como una forma de trabajar el desarrollo personal, la expresión de las emociones y la autorreflexión, con niños y también con adultos

Este es el objetivo de nuestro curso de capacitación: proporcionar una visión y herramientas para ayudar a prevenir las afecciones de salud mental de las personas mediante el uso del arte como una forma de trabajar en el desarrollo personal, expresar las emociones y la autorreflexión.

Un modelo lógico que vincula las artes con la salud:

Componentes

- Compromiso estético
- Participación de la imaginación
- Activación sensorial
- Evocación de emociones
- Estimulación cognitiva
- Interacción social
- Actividad física
- Compromiso con temas de salud
- Interacción con los entornos de atención de la salud

Respuestas

- Psicológico (por ejemplo, mayor autoeficacia, afrontamiento y regulación emocional)
- Fisiológica (p. ej., menor respuesta a la hormona del estrés, mayor función inmunitaria y mayor reactividad cardiovascular)

- Social (p. ej., menos soledad y aislamiento, mayor apoyo social y mejores comportamientos sociales)
- Comportamiento (p. ej., mayor ejercicio, adopción de comportamientos más saludables, desarrollo de habilidades)

Resultados

- Prevención
- Promoción
- Gestión
- Tratamiento

B. Actividad práctica (30 minutos)

1. Pregunte por qué es importante tener un equilibrio de salud mental como adulto, y más aún, como adulto que trabaja con niños.
2. Tome un par de respuestas pero no prolongue esta discusión. Es importante que los participantes piensen en el tema de la capacitación.
3. Presente la actividad práctica de manera que todos puedan ver o tener copias de las tarjetas/tablero de resumen:

Crearemos un Mandala Introspectivo. Materiales: Papel; Lápices/marcadores/bolígrafos/crayones



Mandala Introspectiva es una intervención básica para que todo individuo explore sus emociones.

4. Información útil para el entrenador:

Es beneficioso dibujar figuras con patrones repetitivos, como mandalas, para regular las emociones y el sistema nervioso. Puede ayudar a los participantes a concentrar su atención y recuperar la compostura. Pueden colorearlos después de haberlos dibujado.

El mandala, que significa "círculo sagrado" en sánscrito, sirve como telón de fondo para este enfoque relajante, que implica que los participantes dibujen y coloreen su propio mandala. Dibujar y colorear en formas circulares, así como la variedad de expresiones creativas disponibles, pueden ayudar a crear un ambiente relajado y meditativo que puede usarse como un lugar seguro para explorar emociones. Esto puede ser bastante relajante para los adultos y ayudar a aliviar la tensión y la ansiedad, los efectos del estrés y el agotamiento.

Esta actividad, que utiliza mandalas e indicaciones terapéuticas, permite a los participantes explorar sus mundos internos mediante el uso de actividades creativas de mandalas. Los mandalas se han utilizado en diversas tradiciones religiosas y espirituales durante siglos. Ahora se emplean comúnmente en la consejería como una técnica de autodescubrimiento y conexión con el mundo más grande.

Esta actividad de mandala permite a las personas explorar sus emociones y pensamientos en un entorno seguro. También les brinda la oportunidad de obtener una visión personal y una mayor conciencia de sí mismos. La autoconciencia nos permite tener un mejor conocimiento de por qué nos sentimos de la manera que lo hacemos, actuamos de la manera que lo hacemos y creemos las cosas que creemos.

Tanto el asesoramiento individual como las lecciones para toda la clase pueden beneficiarse de estas actividades del mandala. Estos ejercicios pueden ser utilizados por consejeros, trabajadores sociales, formadores, terapeutas y psicólogos para animar a los participantes a ser más abiertos y autorreflexivos. Los objetivos del mandala incluyen la curación, el enfoque, la reducción del estrés y la expresión de emociones que pueden ser demasiado difíciles de discutir verbalmente. Se pueden explorar los límites y la expresión adecuada de los sentimientos.

Posibles formas de Mandala:

- Mándala de Sentimientos
- Yo Soy... Mándala
- Mándala de reflexión
- Mandala del día perfecto
- Antes y Después de la Mándala

5. Implementar la actividad práctica.

Nombre de la técnica: Mandala Introspectiva Materiales: Papel, Lápices/marcadores/bolígrafos/crayones

Procedimiento:

1. Imprime una selección de mandalas y deja que los participantes los miren rápidamente para inspirarse. Luego sáquelos del sitio.
2. Pida a los participantes que escriban una lista de sus sensaciones normales debajo o encima del mandala, con un círculo al lado de cada sentimiento.
3. Pida a los participantes que elijan un color para cada emoción y llenen los círculos con los colores para recordar qué colores corresponden a qué emociones.
4. Pida a los participantes que coloreen el mandala con los colores de las emociones para ilustrar con qué frecuencia las experimentan.

"Ahora puedes empezar a colorear, por ejemplo. Si hay una sensación que tienes mucho en tu vida, usa ese tono para completar más la imagen. Si tienes una sensación que no notas mucho, solo colorea una pequeña porción de la imagen con ese color".

A medida que los participantes comiencen a colorear, el capacitador revisará su trabajo y hará apreciaciones:

"Veo que solo tiene un poco de verde en su círculo, y ese es su tono feliz", por ejemplo, podría ser una excelente manera de comenzar una conversación. ¿Qué podemos hacer para que tu vida sea más feliz?"

"Noto mucho rojo en tu imagen, y ese es tu color de enfado". ¡Gracias por compartir sus emociones tan abiertamente en este ejercicio! Tengo curiosidad por saber qué cosas de tu vida te causan tanta rabia...

"¿Cómo te sientes?"



C. Informe y preguntas (10-15 minutos)

1. Analice los desafíos que enfrentaron los participantes al implementar los ejercicios.
2. Muestre a los participantes dónde pueden encontrar más información que les ayude en este tema. Una alternativa a la lectura es enviar a los participantes a encontrar las respuestas a algunas preguntas que planteas sobre el tema en cuestión.
3. Si corresponde, proporcióneles una hoja de trabajo que harán en casa para continuar con el proceso de aprendizaje. Esto también puede hacerse oralmente, con el facilitador registrando las respuestas en un rotafolio.
4. Llevar a cabo la ceremonia de graduación y entregar los certificados.
5. Opcional: reparta formularios de evaluación de la capacitación.
6. Repase los puntos clave del resumen:
 - las artes pueden tener un impacto potencial tanto en la salud mental como en la física
 - usar el arte como una forma de trabajar el desarrollo personal, la expresión de las emociones y la autorreflexión está ayudando a prevenir afecciones de salud mental en adultos, como el estrés, la ansiedad o el agotamiento.
 - el compromiso con las artes se puede agrupar en cinco amplias categorías:
 - artes escénicas (por ejemplo, actividades en el género de la música, la danza, el teatro, el canto y el cine);
 - artes visuales, diseño y artesanía (por ejemplo, artesanía, diseño, pintura, fotografía, escultura, collages, textiles);
 - oliteratura (por ejemplo, escribir, leer y asistir a festivales literarios);
 - ocultura (por ejemplo, ir a museos, galerías, exhibiciones de arte, conciertos, teatro, eventos comunitarios, festivales y ferias culturales); y
 - artes en línea, digitales y electrónicas (por ejemplo, animaciones, realización de películas y gráficos por computadora).



Ejercicio en casa opcional- Herramienta para calmar la mente y estar presente



Cuando te sientes abrumado con todo lo que te rodea, cuando tienes muchas tareas y el tiempo para terminarlas parece no ser suficiente, cuando te falta energía o, por el contrario, sientes pánico u otros síntomas de ansiedad como temblores, sentirse desorientado, náuseas, latidos cardíacos rápidos e irregulares, boca seca, dificultad para respirar, sudoración y mareos, simplemente DETÉNGASE. Detente un momento y haz la Técnica del Aquí y Ahora que ves en la imagen de abajo.

Dilo en voz alta:

5 cosas que puedes ver 4
cosas que puedes tocar 3
cosas que puedes oír 2
cosas que puedes oler 1
cosa que puedes saborear.

De esta manera te conectas con el momento presente, con la realidad que te rodea, enfocas tus pensamientos en lo que está pasando ahora mismo, deteniéndolos por adentrarse en el abrumador futuro, disminuirás tu ritmo cardíaco, sentirás tu respiración regulada, y un estado de calma.

5 - 4 - 3- 2 -1
Here and Now Mental Health Technique
The technique of calming and connecting with the present through the 5 senses
SAY OUT LOUD!

	5 things you can SEE		4 things you can TOUCH
	3 things you can HEAR		2 things you can SMELL
		1 thing you can TASTE	

Recursos en línea para impulsar el estilo de vida activo individual y grupal de los alumnos

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN:

Esta sesión actuará como una simulación de una tarea de ayuda dentro de un salón de clases con estudiantes en forma de Taller. Los participantes tendrán la oportunidad de presenciar cómo pueden utilizar los recursos en línea durante una hora de clase para impulsar el estilo de vida activo individual y grupal de los alumnos.

Al final de esta sesión, los participantes podrán:

1. Nombre algunos beneficios de hacer ejercicio.
2. Darse cuenta de la importancia de la actividad física en la salud mental
3. Comprender los efectos de mantener un plan de nutrición saludable



RESUMEN DE LA SESIÓN:

Actividad	Tiempo	Materiales, recursos, herramientas.
A. Introducción El capacitador presenta el tema: “¿Por qué mantener un activo el estilo de vida es importante”	5 minutos	multimedia para presentaciones conexión a Internet
B. Actividad práctica La parte práctica de la actividad se dividirá en 3 bloques que se describirán extensamente más adelante. Se realizará en grupo. asignación.	30 minutos	multimedia para presentaciones conexión a Internet Papel, marcadores
C. Informe y preguntas En esta parte, los participantes presentarán su resultado y se les pedirá que respondan a una última pregunta.	10-15 minutos	multimedia para presentaciones conexión a Internet Papel, bolígrafos

45-50 minutos



PREPARARSE PARA ENSEÑAR ESTA SESIÓN

Antes de presentar la sesión:

1. Tenga abiertos los enlaces proporcionados en la siguiente sección en la computadora conectada al proyector multimedia.
2. Tenga papeles, bolígrafos y marcadores listos para entregar a los participantes.
3. Lea el plan de lo que se describe a continuación y haga un breve ensayo sobre cómo llevar a cabo activamente la sesión dentro del aula.

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN

A. Introducción a la sesión (5 minutos)

1. Dé la bienvenida a los participantes a esta sesión.
2. Muestre a los participantes la siguiente imagen (por ejemplo, en el proyector):
[Mamá y bebé haciendo ejercicio](#) (Fuente: [cadamamá.es](#))
3. Pregunte a los participantes qué creen que van a aprender durante esta sesión y permita que algunos de los que deseen expresen su opinión sobre el tema oralmente.
4. Presente el principal objetivo de aprendizaje de la sesión en forma de una pregunta adicional: “Por qué es importante mantener un estilo de vida activo”. El objetivo es que esta pregunta se desarrolle aún más durante la próxima actividad práctica.

B. Actividad práctica (30 minutos)

1. Distribuya a los participantes en tres grupos y haga que cada grupo se sienta por separado del resto.
2. Distribuya a cada grupo 4 hojas de papel, marcadores y bolígrafos.
3. Comience reproduciendo el siguiente video para que los participantes lo vean en el proyector: [Beneficios del ejercicio](#) (Fuente: [nhs.uk](#))
4. Una vez que termine el video, anuncie a los participantes la primera parte de la tarea. La tarea asignada a los participantes tendrá la siguiente descripción:
“Cada grupo tiene 5 minutos para dibujar un boceto de un único beneficio que a su juicio le proporciona a alguien por los efectos del ejercicio físico”
Esta sección encontrará los grupos de participantes armando un boceto por grupo en el papel proporcionado con sus marcadores.
5. Una vez que hayan pasado los 5 minutos, anuncie a los participantes que ahora deben dejar de dibujar y pasar a reproducir el siguiente video en el proyector:
[Mentes Activas Saludables](#) (Fuente: [edinburghleisure.co.uk](#))
6. Cuando termine el video, proporcione a los participantes la descripción de la segunda tarea: “Cada grupo tiene 5 minutos para dibujar un esquema de cómo, en su opinión, la actividad física mantiene una mente sana y activa”.

Esta sección encontrará los grupos de participantes armando un boceto por grupo en el papel proporcionado con sus marcadores.

7. Una vez que hayan pasado los 5 minutos, anuncie a los participantes que ahora deben dejar de dibujar y pasar a reproducir el siguiente video en el proyector:

[Una dieta saludable, un mundo más saludable](#) (Fuente: [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#))

8. Cuando termine el video, proporcione a los participantes la descripción de la tercera y última sección: "Cada grupo tiene 5 minutos para dibujar un esquema de por qué, en su opinión, se necesita una nueva realidad nutricional para el mundo de hoy".

Esta sección encontrará los grupos de participantes armando un boceto por grupo en el papel proporcionado con sus marcadores.

C. Informe y preguntas (10-15 minutos)

1. Proporcionar el escenario a cada grupo durante 2 minutos para presentar sus bocetos y compartir sus pensamientos sobre ellos.

2. Cuando todos los grupos hayan presentado su trabajo, muestra a los participantes la siguiente imagen y analiza brevemente lo que se representa en ella:

[La reducción de riesgos](#) (Fuente: [tufisio.org.uk](#))

3. Dé a los participantes la siguiente descripción y permítales 1 minuto para formar su opinión:

4. "Discutan en grupos y escriban una respuesta a la pregunta: Sabiendo qué te puede pasar si te niegas a hacer ejercicio y comer saludablemente, ¿qué estilo de vida elegirías adoptar y por qué?"

5. Esta sección hará que los participantes escriban una sola respuesta por grupo en el papel provisto.

6. Dar 1 minuto a cada grupo para expresar oralmente las respuestas a la pregunta planteada.

7. Revise los resultados de aprendizaje de la sesión proporcionados en las páginas anteriores de esta guía.



El arte de estar saludable

RESULTADOS DE APRENDIZAJE DE LA SESIÓN

Al final de esta lección, los participantes podrán:

- Destacar el papel de la higiene individual en el logro del desempeño;
- Enumerar las funciones de la piel;
- Presentar las principales medidas de higiene de la piel, cabello, uñas;
- Analizar la importancia de la higiene de boca, nariz, ojos, oídos;
- Explicar las funciones de los equipos deportivos;



SESIÓN DE UN VISTAZO:

Actividad	Tiempo	Materiales, recursos, herramientas.
A. Introducción El capacitador presenta el tema: Selección de los mejores medidas de higiene que son adecuados a la actividad deportiva practicada en un determinado tiempo	5 minutos	presentaciones de power point y folletos
B. Actividad práctica	30 minutos	Papel; Lápices / rotuladores/ bolígrafos / crayones
C. Información y preguntas	10-15 minutos	Rotafolio preparado con los puntos clave de la sesión

45-50 minutos



PREPARARSE PARA ENSEÑAR ESTA LECCIÓN

Antes de presentar el módulo El Arte de Ser Saludable:

1. Tenga listos los formularios, hojas de trabajo y materiales pertinentes.
2. Si es posible, tenga copias de formato grande de los formularios listos para la demostración.
3. Prepare una hoja de rotafolio con un resumen de los puntos clave.

A. Introducción a la sesión (5 minutos)

1. Dé la bienvenida a los participantes a esta sesión sobre el uso de las herramientas de discusión y los materiales preparados de antemano.
2. Introducir el tema de la lección y hablar sobre la selección de las mejores medidas de higiene personal que sean adecuadas a la actividad deportiva practicada en un momento determinado
3. Presentar los objetivos de aprendizaje de la sesión: ser consciente de la importancia de la higiene para lograr el rendimiento, conocer los roles de la piel, las funciones del material deportivo, presentar las medidas de higiene de la piel, cabello o uñas.

¡Si queremos mantener nuestra salud, debemos convertir nuestro estilo de vida en el arte de estar saludable! ¿CÓMO?

- ¡Observar las normas de higiene!

La higiene es una disciplina que estudia la preservación y el fortalecimiento de la salud humana. El estado de salud es el estado estable de bienestar físico y mental, con elevada eficiencia física e intelectual.

¿Cuales son las normas?

Higiene individual

La higiene individual establece reglas para preservar la salud mediante:

- Adquirir conocimientos de higiene;
- Formación de habilidades higiénicas

Higiene de la piel

La piel tiene el papel de protección entre el cuerpo y el medio ambiente en la percepción de las impresiones táctiles, térmicas y dolorosas, en la termorregulación (frío-calor) y por último, pero no menos importante, el papel de secreción (a través del sudor).

Las medidas higiénicas son: lavado, ducha y desinfección de:

- Manos cuando sea necesario;
- Piernas todos los días (después del ejercicio y por la noche);
- General - por la mañana, por la tarde y después de cada esfuerzo físico;
- Cabello y uñas (cortas y limpias)

Higiene de analizadores

- Ojos - lavados y protegidos,
- Orejas - lavadas y protegidas,
- Nariz y vías respiratorias: limpias (importante en el esfuerzo de respirar),
- Boca y dientes - cepillado, mañana, tarde y después de cada comida (importante en la masticación, nutrición racional).

Higiene de la dieta de actividad diaria

La dieta diaria también se llama dieta de vida deportiva. El régimen de vida deportivo es un programa de vida y actividad tras el cual se llevan a cabo todas las acciones (esfuerzo físico, intelectual, descanso, alimentación) en base a

en un horario preciso, observando reglas estrictas. Para el atleta es obligatorio y requiere ciertos sacrificios.

La dieta sport life asegura:

- Perfecta salud;
- Alta capacidad de esfuerzo;
- Restablecimiento rápido de la capacidad de esfuerzo;
- Longevidad activa y rendimiento.

En la composición del régimen de vida deportiva se debe tener en cuenta:

- La especificidad del esfuerzo;
- Condiciones de vida y de formación;
- Peculiaridades individuales.

El contenido de la dieta de la vida deportiva:

- gimnasia de refresco;
- endurecimiento del cuerpo;
- higiene individual;
- nutrición racional;
- alternancia de esfuerzo físico e intelectual;
- descanso y recuperación post-esfuerzo (natural y artificial);
- combatir hábitos y hábitos antihigiénicos (alcohol, tabaco, dopaje).

Higiene del sueño

“El sueño es el salvador del sistema nervioso”, dijo IP Pavlov. La actividad de la corteza cerebral consta de dos procesos activos: excitación (excitación) y frenado (inhibición). Durante el trabajo activo predominan las excitaciones; durante el sueño predominan los procesos de frenado. Según Pavlov, la excitación y el frenado presentan por sí mismos dos partes diferentes o dos promociones de un mismo proceso, pero al mismo tiempo se libra una “lucha” continua entre ellas. Las horas de sueño requeridas por noche difieren dependiendo de cada persona. Aunque la media es de 8 horas, algunas personas se sienten muy descansadas tras sólo 6 horas de sueño por noche, mientras que otras tras apenas 9 horas de sueño.

Indicaciones de un sueño reparador:

- La capacidad de conciliar el sueño inmediatamente después de sentarse en la cama;
- La capacidad de dormir durante toda la noche; en caso de despertar repentino, debe volver a dormirse muy fácilmente;
- La capacidad de despertarse por la mañana lleno de la energía y el entusiasmo necesarios para comenzar un nuevo día.

Las condiciones necesarias para un sueño reparador:

- El aire de la habitación debe estar limpio, la habitación se ventila antes de acostarse;
- La cama debe ser cómoda;
- La ropa de cama debe ser suave y limpia;

- Antes de acostarse no se debe realizar esfuerzo físico;
- La cena se llevará a cabo unas horas antes de acostarse.

Higiene del hogar

La casa protege al hombre de las acciones desfavorables del medio ambiente. Para que la casa cumpla con su propósito, debe cumplir con ciertos requisitos de higiene. La casa debe ser bastante espaciosa, seca, luminosa, limpia y cálida en la época fría del año y fresca en la época calurosa. El mayor factor negativo de la vivienda es la humedad.

La temperatura normal en los salones es de +16-18 °. La temperatura durante el día debe ser lo más estable posible. Para preservar la salud en cualquier sala de estar y orilla elegida en los dormitorios, el aire debe estar siempre limpio. Todo esto se refleja en la salud humana.

La sala de estar debe ventilarse con la mayor frecuencia posible; por la mañana después de dormir y por la noche antes de dormir es obligatorio.

Higiene de la psique

- Lograr la relación óptima entre esfuerzo y descanso;
- Lograr la relación óptima entre el esfuerzo físico y el esfuerzo intelectual;
- Organización juiciosa del trabajo;
- Evitar estados mentales depresivos

Higiene del ejercicio físico

Incluye las condiciones para la actividad deportiva, el ejercicio físico, con el fin de desarrollar medidas que contribuyan a fortalecer la salud y aumentar el dominio deportivo.

Incluye reglas para observar el régimen de ejercicio, higiene personal, higiene del sueño, higiene alimentaria, higiene de la ropa, higiene del calzado, higiene de gimnasios y campos deportivos, etc.

Según su carácter y el grado de los esfuerzos realizados, los ejercicios físicos deben corresponder al nivel de desarrollo físico del individuo y a las capacidades funcionales



del organismo, que se aprecia mediante un examen médico.

A los niños se les muestran ejercicios físicos cortos y rápidos, que, sin embargo, no tienen que ser de fuerza y resistencia.

Los ejercicios libres también se recomiendan para personas de edad avanzada.

El ejercicio físico debe convertirse desde la infancia en una necesidad del cuerpo e incluirse en la dieta diaria de todos.

Un régimen de movimientos en forma de ejercicios de actualización, gimnasia en producción, caminata dosificada, turismo, etc. es necesario para las personas ocupadas no solo con el trabajo intelectual, sino también con el trabajo físico.

La práctica de deportes al aire libre depende de las condiciones meteorológicas.

En verano, es mejor hacer ejercicio por la mañana y por la noche.

En invierno, no se recomienda a los niños esquiar y patinar en campos deportivos si la temperatura del aire es inferior a $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$, y a los adultos — si es inferior a -25°C . La intensidad del ejercicio físico debe aumentar gradualmente.

Por ejemplo, las caminatas comienzan a un ritmo lento y la gimnasia matutina, con ejercicio ligero. Este principio subyace al entrenamiento. El régimen de práctica del deporte también prevé las condiciones de trabajo y descanso.

De acuerdo con las reglas de higiene personal después del ejercicio físico, se debe pasar inmediatamente a hidroprocedimientos (baño, ducha, etc.), que tienen un significado higiénico y de endurecimiento del cuerpo.

De acuerdo con las reglas de higiene personal después del ejercicio físico, se debe pasar inmediatamente a los procesos hidro (baño, ducha, etc.), que tienen un significado higiénico y endurecedor del cuerpo. Todos los medios de saciedad (aire, sol y agua), utilizados en combinación con el ejercicio físico, ejercen una acción beneficiosa sobre el organismo.

Además de estos, es necesario observar las reglas de alternar el trabajo con el descanso. Para un joven es suficiente dormir 7-8 horas.

En la alimentación sana se incluyen varios alimentos, de fácil digestión, con alto valor calórico, la ración de alimentos debe contener más proteínas y carbohidratos, 2-3 veces más vitaminas.

Las personas que practican ejercicios físicos cenar 1-1,5 horas antes del entrenamiento, 2-2,5 horas antes de las competiciones y más de 30-40 minutos después del entrenamiento.

Durante el ejercicio físico, el cuerpo pierde una cantidad considerable de agua a través del sudor, lo que provoca la aparición de la sensación de sed, pero no se recomienda consumir mucha agua.

Para saciar la sed, basta con enjuagarse la boca.

Las personas que practican ejercicios físicos cenar 1-1,5 horas antes del entrenamiento, 2-2,5 horas antes de las competiciones y más de 30-40 minutos después del entrenamiento. Durante el ejercicio físico, el cuerpo pierde una cantidad considerable de agua a través del sudor, lo que provoca la aparición de la sensación

de sed, pero no se recomienda consumir mucha agua. Para saciar la sed, basta con enjuagarse la boca.

Para el turismo, los viajeros eligen un equipo que protegerá al atleta de la lluvia, el viento y el frío. La ropa demasiado caliente intensifica la transpiración y hace que el cuerpo se sobrecaliente.

Es absolutamente necesario que el calzado para la práctica del ejercicio físico sea fácil y cómodo. Para el invierno, se eligen zapatos más anchos, que se pueden calzar sobre medias de lana, que absorben mejor el sudor. Se recomienda limpiar, lavar y secar a tiempo el equipamiento deportivo y el calzado.

Para evitar lesiones, se requiere que los gimnasios, canchas, inventarios e instalaciones deportivas cumplan con los requisitos higiénico-sanitarios.

B. Actividad práctica (30 minutos)

1. Pregunte por qué es importante tener buenas medidas de higiene para un estilo de vida saludable y también para lograr el rendimiento.
2. Tome un par de respuestas pero no prolongue esta discusión. Es importante que los participantes piensen en el tema de la capacitación.
3. Presente la actividad práctica de manera que todos puedan ver o tener copias de las tarjetas/tablero de resumen:

Número de participantes = 24 alumnos

Recursos temporales = 30 minutos Lugar:

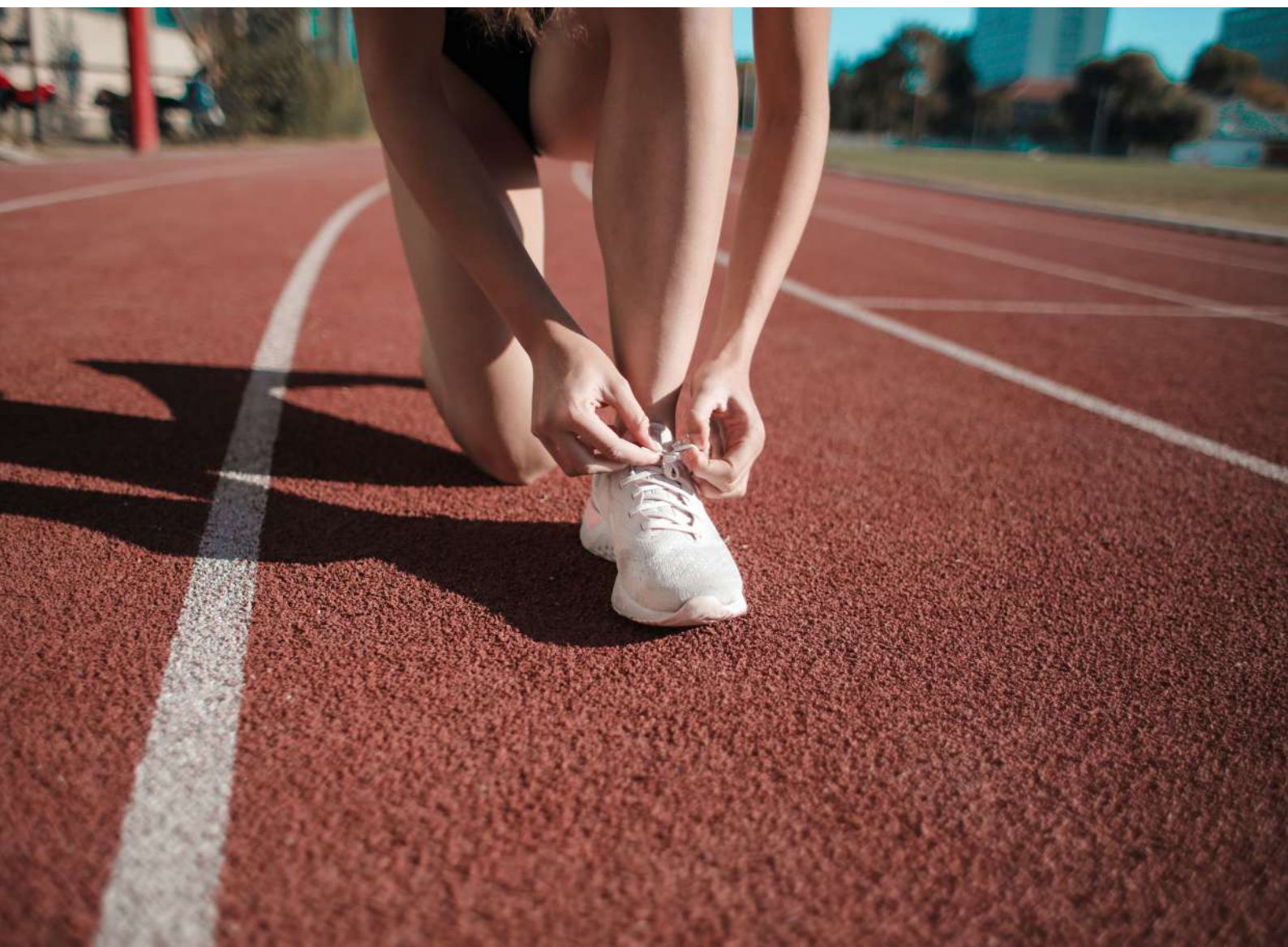
gimnasio

Descripción de la actividad:

- Se pide a los participantes 2-3 días antes de la actividad que preparen y traigan prendas que formen parte de un equipamiento deportivo, dependiendo del deporte que practiquen: fútbol, atletismo, balonmano, lucha grecorromana.
- Se confeccionan y mezclan todas las prendas: shorts, camisetas, sostenes, calcetines, calzado deportivo, blusas y pantalones de chándal, chándales de exterior, rodilleras, defensores, mallas (de lucha grecorromana), etc. Toda la ropa obviamente eran de diferentes tamaños, de diferentes colores, de diferentes materiales.
- Se pide a los participantes que en 10 minutos compongan un equipamiento deportivo “ideal”, observando las funciones del equipamiento deportivo.
- Los participantes elegirán el equipamiento deportivo, lo vestirán y luego explicarán cuáles fueron los criterios que sirvieron de base para la elección realizada.
- Así, se rastreará si los deportistas aplican la teoría sobre higiene individual e higiene del material deportivo, si siguen unas normas apropiadas:
- El equipamiento deportivo debe garantizar la eliminación del exceso de calor debido al esfuerzo. Debe tener la propiedad de conductividad térmica (absorbe el calor corporal y lo transmite al ambiente, fíjase en el espesor-densidad del tejido; ¡leamos la etiqueta!), la propiedad de permeabilidad (favorece los intercambios gaseosos en la piel, por lo que el material no tiene por qué ser sintético)
- Se debe tener especial cuidado con la talla (ni demasiado ancha ni demasiado ajustada), pero también con el color (deportes que se realizan en verano, en el exterior deben tener colores claros del equipo -

rechazar los rayos del sol)

- El equipamiento debe proteger el cuerpo del deportista: chándal, camiseta, pantalón corto, calzado deportivo - estos brindarán protección contra los factores ambientales, y accesorios - guardabarros, polainas, reposabrazos brindarán protección contra caídas, golpes u otros accidentes
- Algunos equipos deportivos favorecen el rendimiento del atleta - por ejemplo: zapatos con clavos en atletismo, zapatos con clavos en fútbol
- Por último, pero no menos importante, el equipamiento también debe cumplir una función estética: gustar, sentirse bien con él, quedarnos bien, tener un corte adecuado, etc.
- El calzado elegido debe ser ligero y cómodo, debe corresponder a la forma y tamaño del pie, debe ser específico a las exigencias de la rama o disciplina deportiva ya las condiciones en que se realiza el esfuerzo;
- Se seguirán constantemente las elecciones de los participantes, se provocará la motivación de regular cada uno, se darán indicaciones, consejos, explicaciones adicionales.
- A quienes hayan hecho elecciones inadecuadas se les volverá a ofrecer explicaciones sobre lo que han hecho mal y junto con el resto de compañeros buscarán otras variantes de combinaciones de las piezas que componen un correcto equipamiento deportivo, que les ayuden en el deporte que practican. ellos, con el fin de lograr el rendimiento deportivo.



C. Informe y preguntas (10-15 minutos)

1. Analice los desafíos que enfrentaron los participantes al implementar los ejercicios.
2. Muestre a los participantes dónde pueden encontrar más información que les ayude en este tema. Una alternativa a la lectura es enviar a los participantes a encontrar las respuestas a algunas preguntas que plantea sobre el tema en cuestión.
3. Si corresponde, proporcióneles una hoja de trabajo que harán en casa para continuar con el proceso de aprendizaje. Esto también puede hacerse oralmente, con el facilitador registrando las respuestas en un rotafolio.
4. Llevar a cabo la ceremonia de graduación y entregar los certificados.
5. Repase los puntos clave del resumen:
 1. Higiene de la piel: funciones de la piel:
 - Función protectora: nos protege del sol, el viento, los traumatismos, etc.
 - Función excretora: sudoración
 - Función termorreguladora: evita la pérdida de calor, pero también el sobrecalentamiento
 - Papel de la recepción: sensaciones táctiles, térmicas y de dolor
 - Función antiinfecciosa: protege el cuerpo de los patógenos
 - Papel en la reactividad general - lleva al exterior las funciones de los órganos internos, pero también los estados emotivos
 - Papel en la síntesis de vitamina D: ayuda a que la provitamina D se convierta en vitamina D con la ayuda de la radiación ultravioleta
 2. Reglas de higiene
 - Piel: lavado diario, ducha, afeitado, lavado de cabello, uñas cortas
 - Boca: cuidado dental, revisión dental, higiene de la dentadura postiza (p. ej., boxeo)
 - Nariz: mantener las fosas nasales limpias (la respiración en el atleta es muy importante, ¡esfuerzo físico!)
 - Ojos: mantener limpios (sudar), proteger (por ejemplo, nadar, esquiar)
 - Oídos: especial atención a los deportes acuáticos (ej. polo)
 3. Higiene del equipamiento deportivo - funciones del equipamiento:
 - Favorece la termorregulación – elimina el exceso de calor
 - Protección: contra factores ambientales, pero también defiende físicamente el cuerpo (p. ej., tobillos, reposabrazos)
 - Promoción del rendimiento: para ciertas ramas y eventos deportivos (por ejemplo, zapatos con clavos)
 - Estética – corte, color, tamaño.



<https://healthy-lifestyle.school/>

!mpulse@



 **Geseme**
Medical experts.
Safety specialists.

 **Klare Koek.**

