

SEGUNDA SESIÓN

Mente Sana....Cuerpo Sano.



Esta sesión tiene como objetivo que los asistentes tomen conciencia de que tanto la relajación como la actividad física, son herramientas prácticas y fáciles de aplicar para disminuir el estrés, fortaleciendo el autocuidado y la vida sana.



2



¿Qué debo saber antes de comenzar la segunda sesión?

I. La actividad física.

La salud y el estado físico son factores determinantes para un óptimo desenvolvimiento en la vida cotidiana. Sin embargo en la actualidad, el avance de la tecnología nos ha llevado a valorar la comodidad por sobre la actividad física, lo que ha traído como consecuencia el sedentarismo. Es así como para relajarnos o entretenernos preferimos ver televisión, o pagamos un medio de transporte que en lo posible nos deje en la puerta de la casa. Estos y muchos otros ejemplos muestran que la mayoría de nosotros nos hemos convertido en PERSONAS SEDENTARIAS y pareciera que disfrutáramos de ello, sin percatarnos del riesgo que éste implica para la salud.

El concepto de actividad física se refiere a una amplia variedad de movimientos musculares, que no debe asociarse únicamente con la práctica del deporte, ya que cualquier ejercicio moderado como caminar, bailar, subir escaleras, andar en bicicleta, que implique un gasto de energía mayor al de reposo, tienen beneficios para la salud⁷.

La actividad física no necesita ser ardua para ser beneficiosa, ya que 30 minutos de práctica con intensidad moderada, todos o casi todos los días, serán suficientes para obtener beneficios.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Moderada

- Caminar enérgicamente.
- Bajar las escaleras.
- Bailar.
- Andar en bicicleta.
- Nadar.
- Jardinear.
- Tareas domésticas como lavar pisos y ventanas.

Vigorosa.

- Correr.
- Subir las escaleras.
- Bailar a ritmo intenso.
- Andar en bicicleta cuesta arriba.
- Ejercicios aeróbicos.
- Saltar la cuerda..
- Practicar deportes como fútbol.



Beneficios de la actividad física.

Físicos.

- Ayuda a prevenir y mejorar las enfermedades crónicas.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Disminuye el riesgo de presentar ciertos tipos de cáncer.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza muscular.
- Mejora la regulación de la glicemia y disminuye el riesgo de presentar diabetes.
- Disminuye el colesterol sanguíneo.
- Ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Ayuda a lograr una mejor postura corporal.
- Ayuda a perder peso.
- Mejora la flexibilidad.

Psicológicos.

- Mejora el estado de humor y la autoestima.
- Ayuda a liberar tensiones y al manejo del estrés.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la atención y la concentración.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión, aumentando el entusiasmo y el optimismo.
- Ayuda a controlar las emociones.
- Ayuda a expresarse.

Socioafectivas.

- Estimula la participación e iniciativa.
- Amplia el entorno social, permite conocer nuevas amistades, salir de la vida cotidiana y rutinaria.
- Canaliza la agresividad y fortalece el autocontrol.
- Mejora la imagen corporal, y permite compartir una actividad con la familia y los amigos.
- Facilita la conservación de los roles y la adquisición de otros nuevos.



Factores que debe considerar el facilitador antes de realizar la actividad física⁸.

- **Evite la sobrecarga.**

Si bien cierta sobrecarga del cuerpo es necesaria para mejorar la condición física, deben evitarse los programas con ejercicios que tengan un exceso de esfuerzo repetitivo sobre huesos y tendones.

- **Respete las individualidades.**

Es importante apreciar la capacidad física de cada persona y ser consciente de las grandes diferencias, en cuanto al desarrollo físico. Los esfuerzos deben ir dirigidos a adaptar los ejercicios a cada persona. Las sesiones excesivamente fuertes o excesivamente suaves deben evitarse.

- **Aumente la intensidad gradualmente**

Asegurarse que las personas que asisten a la sesión, realicen ejercicios de precalentamiento, para evitar lesiones.

- **Fomente los ejercicios de fuerza y flexibilidad.**

La fuerza y la flexibilidad son esenciales para disminuir el número de lesiones, ya que la flexibilidad ayuda a disminuir las lesiones y en los trabajos de fuerza, es preferible usar ejercicios de resistencia intrínseca (el peso del cuerpo), que entrenamiento con pesas.

- **Preparación.**

Existen factores de preparación que son importantes y que se deben tener en cuenta para cualquier actividad que se vaya a realizar. En primer lugar se debe tener presente los riesgos inherentes a cada actividad y las formas en que éstos pueden minimizarse.

- **Seguridad de equipos e instalaciones.**

Antes de realizar la sesión de actividad física, el área de trabajo debe ser revisada para eliminar objetos peligrosos, también se debe revisar el estado del material utilizado, evitando todo aquel que presente astillas, partes oxidadas o punzantes. Del mismo modo, es importante comprobar que las personas usen ropas y zapatos adecuados para la práctica física.





- **Estructura de la Sesión:**

La sesión debe tener tres fases:

- ➔ **Calentamiento:** Al incluir el calentamiento nos aseguramos de que el cuerpo esté preparado para una actividad que requiera mayor esfuerzo e intensidad. La posibilidad de esguinces, tirones y desgarros en los músculos, ligamentos y tendones se verá reducida. También se reducirá el riesgo cardíaco. Lo ideal es que el calentamiento dure 15 minutos, e incluya ejercicios aeróbicos suaves de baja intensidad.
- ➔ **Actividad fuerte:** Se debe animar a los integrantes del grupo a que cada uno controle la actividad física y el trabajo a un nivel que le resulte cómodo. No se debe pretender que todos sean capaces de llevar a cabo la misma cantidad e intensidad de actividad física.
- ➔ **Vuelta a la calma:** la interrupción brusca del ejercicio puede producir rigidez y dureza muscular y en algunos casos mareos y desmayos. La vuelta a la calma debe incluir actividades de poca intensidad, seguidas de estiramientos estáticos y ejercicios de respiración.

En caso de que el tiempo para realizar la sesión fuera menos de lo programado, igual se debe realizar la secuencia. Inclusive un calentamiento de 5 minutos resulta benéfico.



Recuerde que:

- ➔ Tal como ocurre con la pérdida de peso, pequeños aumentos en la actividad física son favorables para la salud.
- ➔ Caminar es el ejercicio básico y muy recomendable para la salud. El ritmo debe ser más rápido que el paseo normal, con pasos largos y moviendo los brazos por 30 minutos como mínimo.





II. La Relajación.

Cuando estamos realmente relajados en nuestro organismo se producen cambios muy concretos. Algunos de los más significativos de estos cambios son desencadenados por las dos ramas del sistema nervioso autónomo. Comienza a funcionar más lentamente la rama simpática del sistema nervioso, que es la que controla la temperatura del cuerpo, la digestión, el ritmo cardíaco, el ritmo respiratorio, la circulación de la sangre, la presión arterial y la tensión muscular, que también comienzan a funcionar más lentamente⁹.

Simultáneamente, la rama opuesta del sistema nervioso, la rama parasimpática, comienza a funcionar con mayor rapidez, disminuyendo el consumo de oxígeno, reduciendo las funciones fisiológicas como la eliminación del dióxido de carbono, el ritmo cardíaco y respiratorio, flujo de sangre y nivel de cortisona. También relaja los músculos y activa los órganos, haciéndolos trabajar con mayor eficacia.

Otro cambio que se produce con la relajación es el aumento en la producción de ciertas sustancias químicas que influyen en el estado de ánimo, conocidas como neurotransmisores, los que aumentan la producción de serotonina, sustancia relacionada con la sensación de tranquilidad y alegría.

Requisitos para la relajación.

1. Tranquilidad emocional.
2. Progresiva distensión muscular.
3. Cese de todo movimiento mental.
4. Actitud consciente en todo momento.

Efectos.

1. Perfecto descanso del cuerpo.
2. Recuperación rápida de toda clase de fatiga.
3. Mejoría del funcionamiento del cuerpo en general.
4. Aumento de energía, física, psíquica y mental.
5. Profundiza la vida afectiva y emocional.
6. Descanso voluntario de la mente.



Condiciones que debe considerar el facilitador para una buena relajación.

Lugar

- Temperatura: Trabajar en un recinto ventilado a una temperatura agradable.
- Tranquilidad: conseguir lugares silenciosos.

Luz

- Suave, penumbra u oscuridad.
- Ropa: cualquiera pero que sea holgada, que no apriete.
- Hora: evitar momentos de somnolencia.

Posición.

- Posición cómoda, preferentemente sentado o acostado.

Voz del terapeuta.

- El tono y la intensidad dependerá del procedimiento de relajación que emplee. La voz debe seguir un tono normal, un poco bajo y pausado. Pero sin perder el volumen ni haciéndose cada vez más lento.

Duración.

- 30 minutos, una vez dominada la técnica, la duración será la que usted crea conveniente.

NO OLVIDAR QUE....

- Tanto para entrar o salir de la relajación, se deben tener en cuenta dos elementos: la mente y la respiración.
- La actitud mental que se debe mantener en todo proceso de relajación es tener una atención tranquila y despierta.



III. La respiración.

La manera de respirar ejerce una influencia enorme en el modo de sentir. La respiración es, entre todas las funciones humanas, la única actividad involuntaria sobre la que tenemos control consciente.

La respiración debe ser rítmica, concentrándose en levantar el abdomen al inspirar, llenando conscientemente de aire la parte inferior media y superior de los pulmones. la sensación será como inflar lentamente un globo. Cuando se expire el aire, se debe contraer el diafragma, vaciando lentamente los pulmones antes de respirar de nuevo.

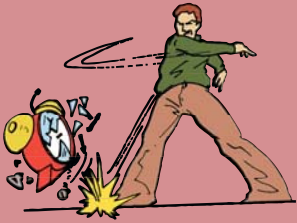
La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, sino en la aplicación que se haga de ellas , ya que su objetivo principal es dotar al individuo de la habilidad para hacer frente a situaciones cotidianas que le están produciendo tensión o ansiedad, pero no debemos olvidar, que esto no es la panacea, ya que lo principal de esta técnica es mejorar la relación entre las personas para tener una vida más saludable¹⁰



PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE ...

- ¡Evite la acumulación del estrés! Cuando el estrés aumenta, hay que tratar de percatarse de inmediato y salir, recuperando la iniciativa, la energía y tomando acciones concretas para disminuirlo y no acumularlo.
- ¡Realice en forma regular actividad física! El ejercicio físico reduce el estrés, alivia la tensión, reduce la ansiedad y la depresión. Al estar con estrés, el organismo produce una hormona potencialmente tóxica “la noradrenalina”, la que disminuye de manera importante al realizar ejercicios. También con el ejercicio se generan endorfinas, que inhiben el dolor, mejoran el estado emocional y facilitan la relajación psicofísica.
- ¡Sea optimista! Las personas optimistas sufren menos señales físicas que las pesimistas, ya que la predisposición hacia el optimismo o el pesimismo determinará la cantidad de estrés innecesaria que se experimenta a lo largo de la vida. Si constantemente las personas se encuentran en un estado de alerta, por la anticipación de desastres que nunca llegan, el cuerpo pasa por reacciones de estrés de igual manera que si en realidad ocurrieran esos desastres. Un ejemplo claro es cuando uno piensa que a otra persona puede haberle ocurrido algo, y luego verifica que no, el estrés sufrido equivale a cualquier otra experiencia negativa .





- ¡Duerma bien! Al dormir el cerebro almacena sustancias químicas que disminuyen el estrés.
- ¡No sea esclavo del reloj! Trate de dejar más tiempo para recrearse y hacer cualquier actividad entretenida.
- No tome más compromisos de los que pueda cumplir.
- No subestime la importancia de comunicar los sentimientos con palabras.
- Pida un masaje: el tacto es agradable, puede inducir la relajación y el placer .
- Busque situaciones para reír: la risa es un remedio poderoso, refresca el cuerpo y la mente.
- Trate de tomarse con calma los problemas domésticos como el desorden.



A continuación se mostrará la segunda sesión del taller, que se basa en experimentar factores que disminuyen el estrés.

DESARROLLO DE LA SEGUNDA SESIÓN.

Esta sesión tiene como objetivo que los asistentes tomen conciencia de que tanto la relajación como la actividad física son herramientas prácticas y fáciles de aplicar para disminuir el estrés, fortaleciendo el autocuidado y la vida sana.



Objetivos específicos	Lograr que los participantes sientan los beneficios corporales de la actividad física	Lograr que los participantes practiquen las técnicas de respiración	Reconocer y entender la relación entre cuerpo-mente -emoción y la importancia de ésta en el manejo del estrés	Establecer desafíos personales que incorporen alguna actividad que disminuya el estrés
Actividad	Realizar actividad física	Practicar técnicas de respiración	Mesa redonda	Elaboración de desafíos
Recursos humanos	Personal capacitado			
Recursos materiales	Sillas Radio Música	Sillas Radio Música	Sillas	Cuadrados de cartulina Plumones
Tiempo	30 minutos			
Evaluación	Actividad física realizada	Técnica de respiración realizada	Mesa redonda realizada	Desafíos elaborados



Antes de comenzar el taller

El capacitador pegará en un lugar visible los rectángulos de cartulina, papelógrafo, escritos en la sesión anterior, con los desafíos de autocuidado, pegando además los letreros que expliquen el concepto de estrés, relajación y de actividad física con sus beneficios.

Estrés = tensión fisiológica-física y patológica.

Actividad física

Son las actividades que aumentan el gasto energético y que se realizan periódicamente por más de 30 minutos

Beneficios

- Ayuda a prevenir y mejorar las enfermedades crónicas.
- Disminuye el riesgo de presentar ciertos tipos de cáncer.
- Ayuda a perder peso.
- Otras mencionadas anteriormente.

Relajación

Es una técnica fácil de practicar, que lleva a la armonización física, mental y psicológica, logrando cambios a nivel del metabolismo, permitiendo la auto percepción de la tranquilidad y la alegría

- 1º El capacitador dará la bienvenida a los asistentes, les explicará en qué consiste la sesión y hará un breve repaso de los compromisos establecidos en la sesión anterior.
- 2º Comenzar la clase de actividad física, que debe tener las siguientes fases:
 - Calentamiento.
 - Actividad fuerte.
 - Vuelta a la calma.



3° El capacitador realizará una inducción para una autorrelajación de los asistentes, considerando 3 etapas:

Comience pidiéndole a los participantes: cerrar los ojos, dejar la mente libre de pensamientos, en blanco, que se concentren en imaginarse un lugar tibio, tranquilo, blando, suave y luego recostarse sobre ese espacio.

a) Ejercicios de respiración, que consisten en:

- ➔ Colocar una mano sobre el abdomen y la otra sobre el estómago, en cada inspiración se debe tratar de dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones, por lo tanto debe moverse la mano que está sobre el vientre y no la mano que está sobre el estómago.
- ➔ Con las manos en la misma posición, realizar una inspiración de tres tiempos dirigiendo el aire al pecho, luego al estómago y finalmente al vientre.
- ➔ Luego, para conseguir una espiración más completa y regular se hace la misma inspiración anterior, pero para espirar se cierra bastante los labios de manera que el aire produzca un leve ruido que servirá para ir ajustando el ritmo de la respiración (soplar una vela sin apagarla).
- ➔ Los tres tiempos de respiración se hacen en forma continua eliminándose lentamente los ruidos de la respiración hasta llegar a un ciclo respiratorio normal.

b) Inducción a la relajación:

- ➔ Después de haber realizado los ejercicios de respiración, el capacitador le dirá en forma pausada y suave a los asistentes que sientan una sensación de paz, de tibieza y de tranquilidad que entra por los pies, y que recorre los talones, las piernas y así sucesivamente todas las partes del cuerpo.
- ➔ El facilitador puede utilizar la rutina más adecuada que conozca y maneje.

c) Ejercicios de respiración.

- ➔ Aquí el capacitador realizará los mismos ejercicios de respiración que se realizaron al principio, diciéndole a los asistentes que en cada espiración que hagan deben botar los pensamientos que no les hacen falta y los pensamientos negativos como la rabia, los miedos, los dolores, las amarguras...
- ➔ El capacitador terminará la relajación diciendo a cada uno de los asistentes que se estire y bostece imitando a un gato, abrir lentamente los ojos a la velocidad de cada uno y regresar mentalmente a la sala.

- 4° Todos los participantes deben sentarse formando un círculo, luego el capacitador recopilará información sobre las percepciones y emociones que tuvieron los participantes al realizar estas actividades, haciendo énfasis en los beneficios de estas actividades en el manejo del estrés. Relacionar las opiniones con los conceptos de los papelógrafos de la primera sesión.
- 5° Cada uno de los asistentes al taller deberá escribir un desafío en un cuadrado de cartulina, relacionado con su experiencia. Ejemplo:

Yo voy a caminar todos los días 30 minutos para disminuir el estrés

Yo voy a realizar ejercicios de respiración para sentirme relajada

Yo voy a hacer "algo" de actividad física para fortalecer mi cuerpo



Después de leer la frase, los asistentes deberán entregar al capacitador las cartulinas con la frase, para ser expuestas en el centro de salud al final del taller.

6° Aplicar el cuestionario de evaluación de la sesión.

En relación a las siguientes preguntas, elija la alternativa que mejor represente su opinión respecto a la sesión.

Preguntas	SÍ	NO
¿Se sintió bien recibido(a) por el facilitador?		
¿Tuvo problemas para realizar o seguir los ejercicios?		
¿Siente que pudo participar dando opiniones, haciendo preguntas y aclarando sus dudas?		
¿Los temas tratados en esta sesión tienen relación con su vida diaria?		
¿Siente que las situaciones de esta sesión son un problema suyo?		
¿Recomendaría a otras personas este taller?		

¿Desea agregar algo, que no se le ha preguntado hasta ahora?



7° El capacitador entregará a los asistentes una hoja con una rutina de actividad física u otro material como las Guías de la Vida Activa, diseñadas por el INTA. Luego despedirá a los asistentes y los citará para la siguiente sesión