EJERCICIO

REAPRENDE

INTRODUCCIÓN

Objetivos generales

- Mantenerse activo o activa físicamente (realizar actividad física aeróbica semanal).
- Mantener un peso corporal saludable (evitar el sobrepeso y la obesidad).

Información introductoria

Está demostrado que, en comparación con las personas que tienen una vida sedentaria, aquellas personas que realizan ejercicio físico habitualmente desarrollan menos casos de diabetes tipo 2. Pero, además, practicar ejercicio físico de forma habitual aporta numerosos **beneficios** a nuestro organismo:

- baja los niveles de azúcar en la sangre.
- mejora la capacidad del cuerpo para usar la insulina.
- disminuye la tensión arterial.
- baja el nivel de colesterol malo y aumenta el nivel de colesterol bueno.
- mantiene fuerte el corazón.
- disminuye el riesgo de sufrir infartos cardiacos e infartos cerebrales.
- mejora la capacidad de los pulmones.
- hace las articulaciones más flexibles y los músculos más fuertes.
- reduce el riesgo de fracturas.
- ayuda a bajar y controlar el peso corporal.
- disminuye los niveles de ansiedad y de estrés.
- aumenta la autoestima y la autoconfianza, favoreciendo las relaciones personales.
- influye en la prevención de algunos tipos de cáncer como el de colon y el de mama.

Disfrutar de estos beneficios requiere realizar habitualmente actividades físicas de diferentes tipos. Se pueden clasificar en:

- **aeróbicas**: requieren una respiración constante y aceleran el pulso. Son de baja intensidad pero se realizan durante un tiempo (20-60 minutos), como caminar o montar en bici.
- **de fortalecimiento**: aumentan la fuerza muscular. Generalmente se hacen en series con repeticiones.
- **de equilibrio**: son ejercicios lentos en los que se busca mantener la posición, como caminar por una línea recta, subir o bajar escaleras o caminar de puntillas.
- **de flexibilidad**: desarrollan la elasticidad de músculos, tendones y articulaciones a través de estiramientos.

La intensidad de estos ejercicios debe adaptarse a cada persona, no tiene que ser alta para considerarse una actividad como física, ni ser un deporte como tal, sino que puede realizarse en la vida cotidiana introduciendo hábitos alternativos a los sedentarios.

Las actividades que se plantean a continuación deben adaptarse a la condición física de las y los participantes. Igualmente es recomendable que se consulte al personal médico de referencia las limitaciones que se puedan tener.

ACTIVIDAD 1

STOP EXCUSAS

OBJETIVOS

DURACIÓN
00:20 H

- Analizar las características de los propios hábitos.
- Sentirse capaz de realizar actividad física.

RECURSOS

- Cuestionario
- Bolígrafos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Pedir a las y los participantes que dediquen 5 minutos a rellenar el cuestionario individualmente, para que puedan valorar su estado o condición física.
2. Una vez rellenado, explicar que las personas que no hayan marcado ninguna respuesta en la columna "A" se encuentran en buena condición física, sin embargo, las personas que hayan señalado 5 o más respuestas en la columna "B" deben hacer cambios en su estilo de vida.
3. Plantear al grupo: ¿por qué no mejoramos nuestra condición física? Y se van contrastando las respuestas a las excusas frecuentes.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Al justificar la falta de actividad física cotidiana, las personas suelen relacionarla con aspectos concretos (tiempo, dinero, vergüenza, incapacidad...), por lo que conviene tener preparados argumentos para motivarlas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Valorar la capacidad personal para realizar alguna actividad física.
- Mostrar motivación por mejorar sus hábitos.

ACTIVIDAD 1

STOP EXCUSAS

Cuestionario de autoevaluación de la condición física

Rodea con un círculo la respuesta a cada una de estas preguntas.

Pregunta	A	B
1. ¿Sientes debilidad en las piernas al subir las escaleras de varios pisos?	Sí	No
2. ¿Jadeas cuando corres una distancia corta como para coger el autobús?	Sí	No
3. ¿Puedes inclinarte sin problema para atarte los cordones o ponerte los calcetines sin sentarte?	No	Sí
4. ¿Encuentras difícil salir de la bañera o levantarte de una silla baja?	Sí	No
5. ¿Evitas en lo posible el esfuerzo físico?	Sí	No
6. ¿Durante las últimas semanas has sentido agotamiento físico más de una vez al final de la jornada laboral?	Sí	No
7. ¿Durante las últimas semanas te has sentido tenso más de una vez y con dificultades para relajarte al final de la jornada laboral?	Sí	No
8. ¿Puedes hacer 10 repeticiones en un ejercicio de abdominales con las piernas flexionadas?	No	Sí
9. ¿Puedes tocar la pared si te sientas en el suelo mirando a la pared con las piernas estiradas y algo separadas?	No	Sí
10. ¿Realizas ejercicio moderado/vigoroso 3 o más veces por semana?	No	Sí

ACTIVIDAD 1 - ANEXO

STOP EXCUSAS

10 excusas frecuentes para no realizar ejercicio y sus respuestas

- "No tengo tiempo". No se trata de entrenar para las olimpiadas ni de pasarse el día en el gimnasio; para ser más activo, con dedicar 30 minutos al día empezarás a notar los resultados.
- "Llevo muchos años sin hacer ejercicio y me da miedo lesionarme o que me pase algo". Se recomienda consultar al médico para descartar algún problema de salud que te impida hacer deporte, pero esto no suele ser frecuente. Conviene comenzar por practicar una actividad poco a poco.
- "No puedo hacer ejercicio porque me duele la rodilla (o la espalda, el hombro, el brazo...) o tengo un problema de salud". Si tienes un problema de salud, es importante que consultes con tu médico. Hay muchas opciones para hacer ejercicio. Lo importante es averiguar qué actividades se pueden realizar.
- "No me gusta el deporte". ¿Ninguna actividad física? Moverse no implica necesariamente correr una maratón, sino que hay actividades para todos los gustos. El ejercicio puede ser divertido (por ejemplo, bailar) y puede convertirse en un momento de encuentro de amistades.
- "La actividad física es para jóvenes". Falso. La actividad es beneficiosa para todas las edades, incluso con 90 años se obtienen beneficios.
- "Ir a un gimnasio es caro". Aunque también los hay públicos, no es necesario ir a uno.
- "No tengo ropa adecuada para hacer deporte". Hay actividades que no requieren de una gran inversión para ponerlas en práctica. Basta con ropa y calzado que sean cómodos y que no te produzcan lesiones.
- "Siempre estoy muy cansado". Aunque al principio cueste, practicar ejercicio mejora el sueño y da vitalidad. Te sentirás mejor, más animado, con más energía.
- "Cuando hago ejercicio engordo porque tengo más hambre". Si haces ejercicio y comes de manera sana no engordarás porque las calorías quemadas con el ejercicio serán mayores que las incorporadas con la comida. Una de las formas más sanas de adelgazar es haciendo ejercicio porque, además de quemar grasa, fortaleces los músculos y estos son los mayores quemadores de grasa del cuerpo.

ACTIVIDAD 2

MIS 30 MINUTOS

OBJETIVOS

DURACIÓN
00:30 H

- Realizar una rutina de ejercicios concretos adaptada a la vida cotidiana.
- Identificar formas de mejorar la propia rutina.

RECURSOS

- Bolígrafo/lápices

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. La tabla busca reflejar el horario diario habitual de una persona por lo que se les pide a las y los participantes que la rellenen de forma individual. Preguntar: ¿a qué hora suelen despertarse? Y pedir que coloreen la casilla de la tabla. Por ejemplo: si se levanta a las 9, colorearán la casilla sombreada y las casillas que están encima, señalando que son horas de dormir. Y después preguntar ¿a qué hora se suelen acostar?
2. Pedir a las y los participantes que durante 10 minutos coloreen las horas y escriban las actividades de dos días habituales. Si la actividad varía mucho, pueden escoger dos días: uno en el que habitualmente registren mayor ocupación y otro en el que esta sea menor.
3. A continuación, pedir que de forma individual identifiquen 30 minutos libres en los que podrían introducir una actividad física y que escriban una meta concreta y realista. Por ejemplo: "Los lunes, miércoles y viernes a las 11 de la mañana caminaré 20 minutos por el parque de mi barrio".
4. Animar al grupo a escribir en la tabla pequeños gestos como alternativa a las actividades sedentarias.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Según la OMS, para tener una buena salud cardiovascular se recomiendan 30 minutos diarios de actividad física. En contraposición, un estilo de vida sedentario perjudica la salud, por lo que conviene seguir algunas pautas de actividad en la vida cotidiana:

- Andar más, procurando caminar con la espalda recta y erguida, con los hombros hacia atrás y el pecho hacia afuera. Al usar el transporte público, bájate dos paradas antes y completa el recorrido andando, utiliza las escaleras...
- Levantarse más, por ejemplo: no uses el mando, levántate para cambiar de canal.
- Abandonar la ley del mínimo esfuerzo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Concretar el momento de realizar ejercicio teniendo en cuenta la rutina diaria.
- Valorar la necesidad de realizar actividad física y evitar la vida sedentaria.

EJERCICIO

ACTIVIDAD 2

MIS 30 MINUTOS

Día 1	
Horas	**Actividades**
6	Dormir
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
0	
1	
2	
3	
4	
5	

Día 2	
Horas	**Actividades**
6	Dormir
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
0	
1	
2	
3	
4	
5	

Sé realista contigo y establece una meta que puedas alcanzar:

Actividad sedentaria	Alternativa

ACTIVIDAD 2 - ANEXO

MIS 30 MINUTOS

La actividad física y la edad

La realización de actividad física varía en función de las características y necesidades concretas de cada persona. En la edad adulta, las recomendaciones generales de la OMS son:

- **De los 18 a los 64 años.** Se puede realizar actividad física aprovechando el tiempo libre o los desplazamientos (como pasear a pie o en bicicleta) y mediante actividades relacionadas con el trabajo, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.
  Se deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa.
  Para obtener mayores beneficios, las personas adultas deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. Además, es conveniente realizar ejercicios de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana.
- **Mayores de 65 años.** Se recomienda mantener el mismo tipo de actividades, desarrollando 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa. Para obtener aún mayores beneficios, se puede aumentar el tiempo hasta 300 minutos semanales mediante ejercicios aeróbicos de intensidad moderada. Así, las personas adultas de mayor edad y con dificultades de movilidad podrán mejorar su equilibrio y evitar caídas desarrollando actividad física 3 o más días a la semana.

ACTIVIDAD 3

¡MUÉVETE!

OBJETIVOS

DURACIÓN
00:45 H

- Conocer las características de los ejercicios aeróbicos.
- Conocer las precauciones al realizar ejercicio aeróbico.
- Realizar actividad física durante 10 minutos.

RECURSOS

- Ordenador
- Proyector
- Equipo de sonido
- Vídeo: https://youtu.be/Mfk7ozi42xw
- Música: https://youtu.be/1fEBa7F4Lxw

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Preparación previa: conviene que el formador o formadora visualice previamente el vídeo y se aprenda la secuencia de pasos. Si lo considera, puede prescindir del vídeo y utilizar solo la música.

1. Explicar las características del ejercicio aeróbico y leer en voz alta las recomendaciones.
2. Visualizar la serie de pasos (30 segundos) de *sirtaki,* una danza tradicional griega.
3. Utilizando de modelo el vídeo, las y los participantes, de manera individual, aprenden a realizar cada uno de los pasos. Para ello, se divide la serie en 8 pasos. Se reproduce el primer paso y se repite hasta que el grupo lo tenga dominado. Se repite el proceso con cada uno de los pasos. Una vez aprendida la serie, reproducir el vídeo completo y bailar procurando seguir el ritmo.
4. Solicitar a las y los participantes que formen un círculo dándose las manos y que repitan el baile. Reproducir la música. Conviene no olvidarse de aplaudir para celebrar el logro y felicitar a las y los participantes.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Los ejercicios aeróbicos son regulares, se mantienen durante un tiempo y con una intensidad leve-moderada. Se consideran muy beneficiosos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer las características de los ejercicios aeróbicos y las precauciones que se deben tomar.
- Valorar la importancia de realizar ejercicios aeróbicos.
- Lograr realizar la serie siguiendo el ritmo de la música.

ACTIVIDAD 3

¡MUÉVETE!

Recomendaciones al realizar ejercicio físico

- La frecuencia con la que debemos realizar este tipo de ejercicio es de 4 a 6 días a la semana.
- La duración recomendada es de 20 a 60 minutos al día, aunque depende mucho de la capacidad física inicial. Si en los últimos años hemos sido sedentarios, deberíamos comenzar con 10 minutos al día e ir aumentando progresivamente.
- Calentar los músculos antes es imprescindible si queremos evitar lesiones y complicaciones.
- Observa los síntomas de tu cuerpo. El pulso y la frecuencia de respiración se aceleran con el esfuerzo pero no deberían surgir dificultades respiratorias ni dolor. Si se dan hay que parar y caminar despacio hasta que se detengan. Cualquier síntoma que aparezca durante el ejercicio debe ser consultado inmediatamente con un especialista.
- Evitar temperaturas extremas o condiciones de excesiva humedad. Si haces ejercicio al aire libre, busca siempre las horas del día con mejores temperaturas en cada época del año.
- No hacer ejercicios que supongan demasiado esfuerzo físico justo después de comer, ya que en ese momento el corazón trabaja para el aparato digestivo. No es conveniente desviar sangre hacia los músculos que están en movimiento.
- No realizar nunca ejercicio en ayunas.
- Debemos mantenernos perfectamente hidratados en todo momento. Para ello es preciso beber agua antes y después, también durante la actividad física si se prolonga mucho en el tiempo.
- Respetar la toma de medicamentos en los horarios recomendados. Hacer ejercicio sin haber tomado el tratamiento para la tensión arterial puede provocar una excesiva elevación de la tensión.
- Utilizar ropa holgada, traspirable y cómoda. El calzado debe ser adecuado, firme, que sujete el pie para evitar posibles lesiones y con el interior acolchado. Por ejemplo, usa calcetines de algodón y con elástico que no comprima las piernas.
- No debemos entrenar si estamos enfermos, con fiebre, resfriados o con cualquier otra sintomatología (incluida la cardiológica). Si hemos tenido dolor en el pecho, ahogo, palpitaciones o cualquier otro síntoma es preciso consultar a un médico antes de reanudar el ejercicio.
- Después de realizar actividad física se recomienda estirar los músculos y practicar ejercicios de relajación.

ACTIVIDAD 3 - ANEXO

¡MUÉVETE!

Los beneficios del ejercicio físico

Disminuye:

- los niveles de glucosa en sangre.
- las cifras de tensión arterial.
- los niveles de colesterol.
- el peso corporal.
- la ansiedad.

Aumenta:

- la capacidad pulmonar y cardiaca.
- la fuerza de los músculos, evitando fracturas de los huesos y lesiones musculares.
- la energía para realizar las actividades de la vida diaria.
- la autoestima y autoconfianza.

Previene y retrasa:

- la diabetes tipo 2.
- las enfermedades del corazón (infartos cardiacos, angina de pecho...).
- los infartos cerebrales (ictus).
- las enfermedades vasculares (trombosis...).
- algunos tipos de cáncer como el de mama y colon.

ACTIVIDAD 4

ESTIRAR

OBJETIVOS

DURACIÓN
00:20 H

- Aprender diferentes tipos de estiramientos.

RECURSOS

- Sillas firmes o banco
- Esterilla o toalla
- Toalla, cuerda o pañuelo
- Ropa holgada
- Zapatos cómodos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Preparación previa: pedir a las y los participantes que el día elegido para esta actividad vengan con ropa cómoda y traigan los recursos requeridos. Puede realizarse en el espacio habitual o seleccionar algún lugar al aire libre según las circunstancias.

1. Antes de empezar, acondicionar el lugar para que haya espacio suficiente.
2. El formador o formadora debe ser modelo para el desarrollo de cada uno de los ejercicios que se plantean y llevar un ritmo que las y los participantes puedan seguir.
3. Una vez indicado el ejercicio, mientras se realizan las repeticiones, el formador o formadora prestará atención a cada participante recordando las pautas para su adecuada implementación y atendiendo a las preguntas.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

Para evitar riesgos, se recomienda realizar esta actividad con los músculos calientes, después de los ejercicios de fortalecimiento o de resistencia, por lo que conviene contar con el tiempo suficiente para llevarlos a cabo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realizar los ejercicios.
- Valorar la importancia de realizar ejercicios de estiramiento.

ACTIVIDAD 4

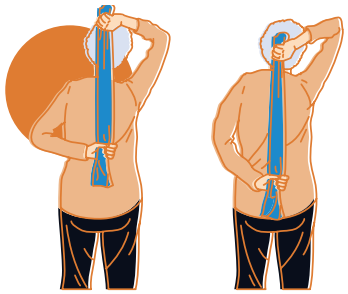
ESTIRAR

Ejercicios de estiramiento

Antes de empezar, recuerda:

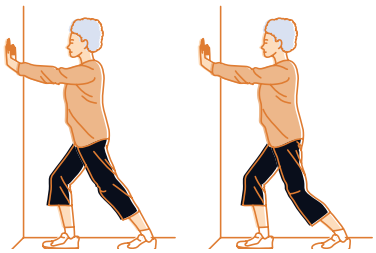
- Para inmediatamente si sientes un fuerte dolor.
- Mantén la posición de estiramiento entre 10 y 30 segundos.
- Repite cada ejercicio al menos entre 3 y 5 veces con cada lado.
- La **frecuencia** de estos ejercicios debería ser de 3 veces a la semana con una duración de 20 minutos.

1. Estiramiento de tríceps



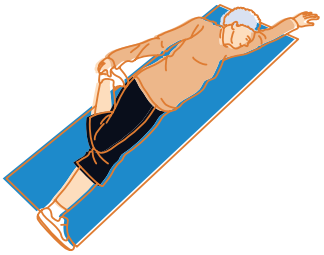
Colócate de pie, con los pies separados y alineados con los hombros.

2. Estiramiento de gemelos



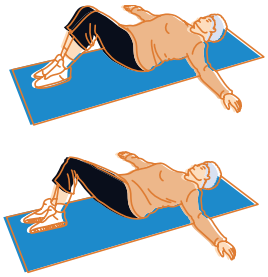
Procura estirar la pierna de atrás y mantener la planta del pie apoyada en el suelo.

3. Estiramiento de cuádriceps



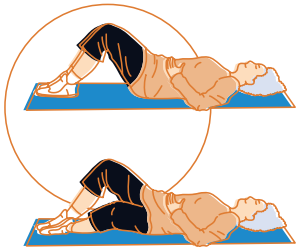
Intenta acercar el talón a la parte posterior del muslo

4. Rotación doble de cadera*



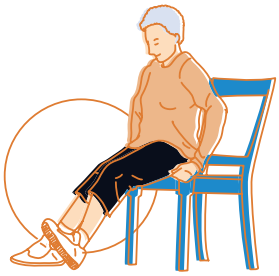
Mantén los hombros pegados al suelo. Baja lentamente ambas piernas a la vez hacia un lado.

5. Rotación simple de cadera*



En la misma posición que la rotación doble, baja una de las rodillas, flexionada, lentamente, tanto como puedas pero sin forzar.

6. Estiramiento de tobillos



Con los talones apoyados en el suelo, dobla los tobillos intentando llevar la punta de los dedos hacia atrás.

** Evita estos ejercicios si tienes una prótesis de cadera.*

ACTIVIDAD 4 - ANEXO

ESTIRAR

Precauciones al realizar estiramientos

La elasticidad y flexibilidad de nuestro cuerpo va disminuyendo con la edad. Estos ejercicios son estiramientos de músculos y tendones. Los beneficios que nos aportan son evitar deformidades de los huesos, acortamiento de los tendones y debilidad muscular, por tanto facilitan realizar las actividades de la vida diaria (cuidar el jardín, realizar las actividades domésticas, etc.) de una manera más cómoda y sin dolor.

- Para llevar a cabo cada ejercicio tienes que estirarte **lentamente** hasta alcanzar la posición deseada y mantenerte así durante 20-30 segundos para volver de nuevo a la posición inicial y relajar el músculo que haya trabajado.
- No realices estos ejercicios con movimientos bruscos.
- Acuérdate de respirar normalmente mientras estás manteniendo una posición de estiramiento.
- Al realizar los estiramientos puedes notar cierta sensación de “tirantez” en el músculo que esté trabajando, pero **nunca dolor.**
- A medida que aumenta tu flexibilidad, trata de estirarte un poco más.
- Si tienes una **prótesis de cadera**, antes de realizar este tipo de ejercicios debes consultarlo con tu médico de atención primaria o tu especialista (traumatología) por si existiera algún tipo de **contraindicación**, sobre todo en la parte inferior del cuerpo.

ACTIVIDAD 5

FORTALECER

OBJETIVOS

DURACIÓN
00:45 H

- Aprender diferentes formas de fortalecerse.
- Realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

RECURSOS

- Sillas firmes o banco
- Ropa holgada
- Zapatos cómodos
- Pesas de medio kilo o de un kilo (pueden sustituirse por botellas de agua o cartones de leche)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Preparación previa: pedir a las y los participantes que el día elegido para esta actividad vengan con ropa cómoda y traigan los recursos necesarios. Puede realizarse en el espacio habitual o seleccionar algún lugar al aire libre según las circunstancias.

1. Antes de empezar, acondicionar el lugar para que haya espacio suficiente.
2. El formador o formadora debe servir de modelo en la realización de los ejercicios que se plantean y procurar llevar un ritmo que las y los participantes puedan seguir.
3. Una vez indicado el ejercicio, mientras se realizan las repeticiones, prestar atención a cada persona recordando las pautas para su implementación y atendiendo a las preguntas.
4. Una vez finalizada la actividad puede combinarse con la de estiramientos.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

La frecuencia de los ejercicios de fortalecimiento será de 2-3 veces por semana y nunca en días consecutivos sino en días alternos. En cuanto a la duración, cada uno de los ejercicios se realizará en series de 8 a 15 repeticiones. Entre ejercicio y ejercicio, hay que esperar unos minutos. Se deben hacer 2 series completas con cada lado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocen diferentes ejercicios de estiramiento.
- Valoran la importancia de realizar ejercicios de fortalecimiento.

ACTIVIDAD 5

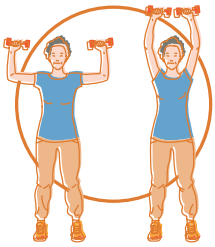
FORTALECER

Ejercicios de fortalecimiento

Antes de empezar, recuerda:

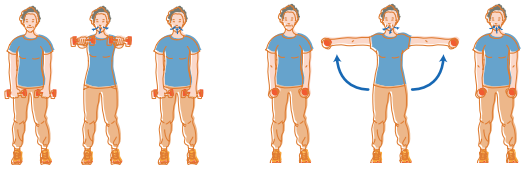
- Repite cada movimiento entre 8 y 15 veces.
- Haz cada ejercicio con ambos lados.
- Haz 2 series descansando entre ambas.
- Mantén un ritmo de respiración: inhala cuando tenses el músculo y exhala al relajar.
- Procura mantener la espalda recta.

1. Elevación de brazos hacia arriba



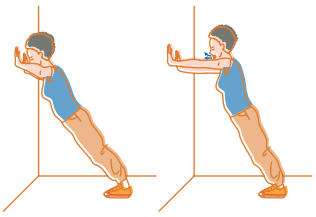
Este ejercicio puedes realizarlo en una silla o de pie, con los pies apoyados en el suelo, separados y alineados con los hombros.

2. Elevación de brazos hacia delante



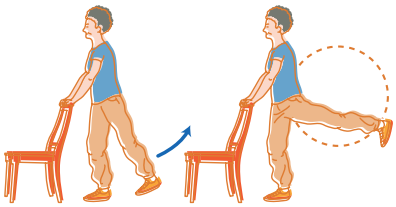
Ponte de pie, con los pies apoyados en el suelo, separados y alineados con los hombros. Repite este ejercicio elevando los brazos hacia los laterales.

3. Flexiones en la pared



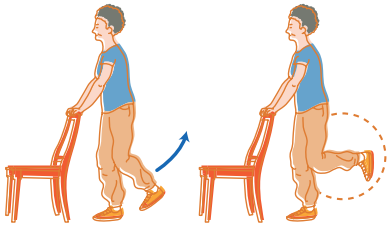
Colócate frente a una pared, con los pies apoyados en el suelo y las piernas alienadas con los hombros. Inclina el cuerpo hacia adelante y pon las palmas de las manos sobre la pared, a la altura de los hombros y alineadas con estos.

4. Elevación de piernas hacia atrás



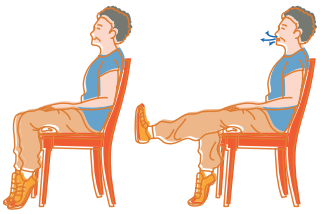
Colócate detrás de una silla firme y agarra el respaldo con ambas manos.

5. Flexión de rodillas



Colócate detrás de una silla firme y agarra el respaldo con ambas manos.

6. Extensión de piernas



Siéntate en una silla firme y apoya la espalda en el respaldo.

ACTIVIDAD 5 - ANEXO

FORTALECER

Recomendaciones para los ejercicios de fortalecimiento

- Las primeras semanas los ejercicios se pueden hacer con poco peso o incluso sin nada. Ve aumentando el peso conforme vayan pasando las semanas para conseguir mayores beneficios.
- Si en casa no tienes pequeñas pesas de medio kilo o de un kilo, podremos utilizar medios caseros como botellas de agua, cartones de leche, etc.
- Mantén un ritmo de respiración constante. No contengas la respiración cuando estés realizando el esfuerzo (empujando o levantando peso). Acostúmbrate a inhalar y exhalar para que sea más fácil realizar estos ejercicios.
- Si tienes problemas en la cadera o te han implantado una prótesis de cadera evita inclinar el cuerpo más de 90 grados. Antes de comenzar a realizar este tipo de ejercicios es necesario y muy importante que lo consultes con tu personal médico de referencia.
- Evita realizar movimientos bruscos con las pesas. Se deben realizar a buena velocidad pero sin perder el control de los movimientos para evitar hacerte daño.
- Al realizar estos ejercicios puedes notar cierta sensación de tirantez en los músculos que estés trabajando, pero **nunca dolor**. Es normal que los días posteriores notes cierto grado de molestias o agujetas que pueden durar un par de días. Si sientes dolor de alta intensidad en alguna de las articulaciones debes consultarlo con tu personal médico de referencia.
- No se aconseja practicar ejercicios de fortalecimiento dos días seguidos.

ACTIVIDAD 6

RELAJACIÓN Y DESCANSO

OBJETIVOS

DURACIÓN
00:30 H

- Identificar momentos de estrés y ansiedad.
- Valorar la importancia de la relajación y el descanso para tener una vida saludable.

RECURSOS

- Esterilla o toalla
- Ropa cómoda

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El formador o formadora va dando las pautas para cada paso del ejercicio de relajación propuesto, prestando atención al ritmo de las y los participantes.
2. Una vez finalizado, se explica la repercusión del estrés en la vida cotidiana.

ORIENTACIONES PARA EL FORMADOR O FORMADORA

El estrés es la reacción física y emocional que experimentamos cuando nos enfrentamos a situaciones que nos resultan desafiantes o amenazadoras. Puede ser **positivo** si nos hace manejar de forma constructiva los problemas y hacer frente a los retos; pero es **negativo** cuando se prolonga o intensifica en el tiempo y hace que nuestras actividades, relaciones personales y, con ello, nuestra salud se vean afectadas. Por ello hay que saber controlarlo, gestionarlo y usarlo en nuestro propio beneficio.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Valorar la importancia de la relajación y el descanso para tener una vida saludable.
- Practicar el ejercicio de relajación.

ACTIVIDAD 6

RELAJACIÓN Y DESCANSO

Ejercicio de relajación

1. PREPARACIÓN

Túmbate en el suelo sobre una esterilla, una alfombra o una toalla. Coloca las piernas estiradas y ligeramente separadas, los brazos ligeramente separados del cuerpo y las palmas de las manos mirando hacia arriba. Cierra los ojos. Visualiza un lugar al aire libre, en la naturaleza, que te guste.

2. RESPIRACIÓN

- Coloca las manos bajo las costillas para sentir la respiración.
- Suspira profundamente emitiendo un sonido de alivio en la medida en que expulsas el aire. No pienses en inspirar, deja que el aire entre de manera natural.
- Respira hondo, de manera natural, sin intentar cambiar el ritmo. Sigue todo el recorrido del aire y presta atención a qué sucede en tu cuerpo al inhalar y al exhalar. Entra por la nariz, atraviesa los conductos nasales, desciende por la tráquea hasta los pulmones... Después el aire realiza la misma ruta en sentido contrario hasta ser expulsado al exterior. Intenta que llegue aire a cada parte de tu cuerpo, hasta las rodillas, los dedos de los pies, la espalda, las manos...

3. RELAJACIÓN PROGRESIVA

Sin dejar de prestar atención a la respiración, empieza a relajar cada parte de tu cuerpo:

- **Cara.** Cierra los ojos con fuerza y sonríe de forma forzada sin abrir la boca. Nota la tensión en toda la cara durante unos 5 segundos. Suelta y relaja.
- **Cuello.** Inclina la cabeza llevando la barbilla al pecho. Hazlo lentamente y nota la tensión en la nuca. Vuelve a la posición de reposo.
- **Brazos y manos.** Cierra los puños y dobla los brazos, tensa a la vez las manos, los antebrazos, el bíceps y el tríceps. Suelta y vuelve a la posición original. Siente la relajación de los brazos.
- **Espalda y hombros.** Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia adelante y los hombros y codos hacia atrás. Junta los omóplatos. Mantén la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.
- **Abdominales.** Saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta.
- **Piernas.** Contrae los músculos del muslo y al mismo tiempo, apunta el pie hacia la cabeza notando la tensión en el gemelo, tensa y relaja.

4. MENTE POSITIVA

Al expirar imagina cómo se van y desaparecen todas las tensiones. Al inspirar imagina cómo te vas llenando de tranquilidad, de bienestar.

Una vez finalizado, incorpórate para sentarte, despacio, preferiblemente de lado, y utilizando los brazos para apoyarte.

ACTIVIDAD 6 - ANEXO

RELAJACIÓN Y DESCANSO

Pautas para evitar las consecuencias negativas del estrés

Las personas reaccionan de diferente manera ante el estrés, aunque los síntomas más comunes son: ansiedad, irritabilidad, miedo, cambios bruscos de ánimo, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación constante por el futuro, llantos, aumento o disminución del apetito, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, dolor de cabeza, alteración del sueño, disfunción sexual, diarreas o estreñimiento, etc.

La mejor forma para combatir el estrés es introducir algunos cambios en el estilo de vida y mantener actitudes positivas en las distintas situaciones. Para lo que se recomienda:

- Plantearse expectativas que se puedan llegar a conseguir con un nivel de exigencia realista en función de nuestras capacidades reales.
- Realizar ejercicio y actividades de ocio que favorezcan la relajación tanto física como psicológica.
- Mantener una dieta saludable y, sobre todo, no abusar de bebidas excitantes como el café o el té. Evitar también el consumo de alcohol y grasas.
- Aprender a diferenciar lo prioritario de lo que no lo es y a decir que no o que sí, en determinadas ocasiones.
- Buscar a alguien con quién conversar y compartir tus emociones.
- Realizar ejercicios de relajación, ya que ayudan a eliminar la tensión acumulada y a tomar conciencia del propio estado emocional y físico. Pueden realizarse a lo largo del día o antes de dormir.
- Además, el descanso es imprescindible por lo que se debe dormir las 7-8 horas recomendadas.