

ANEXO 1:

1.1. Cartelería desarrollada

1.2. Folleto explicativo

1.3. Diseño folleto explicativo

PROGRAMA FIFTY-FIFTY

“SI SE CAPACITA A LOS ADULTOS EN CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y ACTITUDES SOBRE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, ENTRE IGUALES, MEJORARAN SUS HÁBITOS DE SALUD CARDIOVASCULAR Y EL AUTOCONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO” Dr. Valentín Fuster

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en España y en el mundo. La obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo, y la tensión arterial elevada actúan como principales factores de riesgo. Aunque no siempre sea posible modificarlos, si se pueden adquirir hábitos y conductas que los pueden reducir.

SI ERES UNA PERSONA CON SOBREPESO U OBESIDAD, SEDENTARIA, FUMADORA O HIPERTENSA Y TE APETECE MEJORAR TU SALUD, TE ANIMAMOS A PARTICIPAR EN EL PROGRAMA FIFTY-FIFTY. TU SALUD TE LO AGRADECERÁ.

Para más información www.programafiftyfifty.org



MÁS DEL 50% DE LA POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA TIENE EXCESO DE PESO (SOBREPESO + OBESIDAD) (1)



3 DE CADA 10 ESPAÑOLES ENTRE 15 Y 64 AÑOS SON FUMADORES (2)



4 DE CADA 10 ADULTOS SON SEDENTARIOS (3)

El Programa **Fifty-Fifty**, que se lleva a cabo en **varios municipios españoles** en colaboración con la **Federación Española de Municipios y Provincias**, tiene como objetivo mejorar la salud integral en personas adultas de 25 a 50 años, ayudándolas a mejorar sus hábitos de salud y autocontrolar sus principales factores de riesgo cardiovascular: sobrepeso/obesidad, sedentarismo, tabaquismo e hipertensión arterial.

Fifty-Fifty nace de la iniciativa de la **Fundación SHE**, promovida por el Dr. Valentín Fuster y de la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**, en el marco de la Estrategia NAOS y del Observatorio de la Nutrición y del Estudio de la Obesidad.

El Programa **Fifty-Fifty** consiste en un estudio de intervención comunitaria de promoción de la salud integral en adultos, basado en una metodología científica de evaluación, que ya ha sido probada en la Isla de **Granada (2005)** y en **Cardona (2012)***, con resultados muy positivos:

*** 1 de cada 4 fumadores ha dejado de fumar**

*** 1 de cada 2 ha reducido su peso**

*** 7 de cada 10 realiza más de 150 minutos de ejercicio a la semana**

A MEDIDA QUE TOMEMOS CONCIENCIA DE NUESTROS HÁBITOS, PODREMOS IR AVANZANDO EN NUESTRA MOTIVACIÓN AL CAMBIO

Fifty-Fifty se desarrolla a través de **talleres formativos y motivacionales**, de forma que todos los participantes en el programa reciben 10 horas de formación, dirigidos a la promoción de hábitos de vida saludables.

Para ello se abordará la importancia de la **motivación para el cambio**, la **gestión de estrés**, la **cesación tabáquica**, la **alimentación saludable** y la **práctica habitual de la actividad física**.

COMER SANO, MOVERSE O DEJAR DE FUMAR SON PROCESOS DINÁMICOS QUE REQUIEREN DE UNA MOTIVACIÓN ADECUADA

Dicha formación se acompaña, durante los 12 meses siguientes, de una **dinámica de grupo**, dirigida a promover cambios internos, y a brindar a los participantes la posibilidad de desarrollar capacidades distintas al simple conocimiento que ayuden a superarse.

Este programa de salud comunitaria se acompaña de una **evaluación científica** rigurosa de los resultados, de los procesos de implementación y del grado de satisfacción de los participantes.

El Programa **Fifty-Fifty** pretende definir un **“modelo de buenas prácticas”** que facilite su adecuada translación a las Administraciones e Instituciones Públicas y Privadas implicadas en la **promoción de hábitos de vida saludables**.

**“SI SE CAPACITA A LOS ADULTOS EN
CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y
ACTITUDES SOBRE UN ESTILO DE
VIDA SALUDABLE, ÉNTRE IGUALES,
MEJORARAN SUS HÁBITOS DE
SALUD CARDIOVASCULAR Y EL
AUTOCONTROL DE LOS FACTORES
DE RIESGO”**

Dr. Valentín Fuster

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en España y en el mundo. La obesidad, el tabaquismo, el sedentarismo, y la tensión arterial elevada actúan como principales factores de riesgo. Aunque no siempre sea posible modificarlos, si se pueden adquirir hábitos y conductas que los pueden reducir.

SI ERES UNA PERSONA CON SOBREPESO U OBESIDAD, SEDENTARIA, FUMADORA O HIPERTENSA Y TE APETECE MEJORAR TU SALUD, TE ANIMAMOS A PARTICIPAR EN EL PROGRAMA FIFTY-FIFTY. TU SALUD TE LO AGRADECERÁ.

Para más información www.programafiftyfifty.org



MÁS DEL 50% DE LA POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA TIENE EXCESO DE PESO (sobrepeso + obesidad) (1)



3 DE CADA 10 ESPAÑOLES ENTRE 15 Y 64 AÑOS SON FUMADORES (2)



4 DE CADA 10 ADULTOS SON SEDENTARIOS (3)

El Programa **Fifty-Fifty**, que se lleva a cabo en **varios municipios españoles** en colaboración con la **Federación Española de Municipios y Provincias**, tiene como objetivo mejorar la salud integral en personas adultas de 25 a 50 años, ayudándolas a mejorar sus hábitos de salud y autocontrolar sus principales factores de riesgo cardiovascular: sobrepeso/obesidad, sedentarismo, tabaquismo e hipertensión arterial.

Fifty-Fifty nace de la iniciativa de la **Fundación SHE**, promovida por el Dr. Valentín Fuster y de la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**, en el marco de la Estrategia NAOS y del Observatorio de la Nutrición y del Estudio de la Obesidad.

El Programa **Fifty-Fifty** consiste en un estudio de intervención comunitaria de promoción de la salud integral en adultos, basado en una metodología científica de evaluación, que ya ha sido probada en la Isla de **Granada (2005)** y en **Cardona (2012)***, con resultados muy positivos:

- * 1 de cada cuatro fumadores ha dejado de fumar
- * 1 de cada 2 ha reducido su peso
- * 7 de cada diez realiza más de 150 minutos de ejercicio a la semana

A MEDIDA QUE TOMEMOS CONCIENCIA DE NUESTROS HÁBITOS, PODREMOS IR AVANZANDO EN NUESTRA MOTIVACIÓN AL CAMBIO

Fifty-Fifty se desarrolla a través de **talleres formativos y motivacionales**, de forma que todos los participantes en el programa reciben 10 horas de formación, dirigidos a la promoción de hábitos de vida saludables.

Para ello se abordará la importancia de la **motivación para el cambio, la gestión de estrés, la cesación tabáquica, la alimentación saludable y la práctica habitual de la actividad física.**

COMER SANO, MOVERSE O DEJAR DE FUMAR SON PROCESOS DINÁMICOS QUE REQUIEREN DE UNA MOTIVACIÓN ADECUADA

Dicha formación se acompaña, durante los 12 meses siguientes, de una **dinámica de grupo**, dirigida a promover cambios internos, y a brindar a los participantes la posibilidad de desarrollar capacidades distintas al simple conocimiento que ayuden a superarse.

Éste programa de salud comunitaria se acompaña de una **evaluación científica** rigurosa de los resultados, de los procesos de implementación y del grado de satisfacción de los participantes.

El Programa **Fifty-Fifty** pretende definir un **“modelo de buenas prácticas”** que facilite su adecuada translación a las Administraciones e Instituciones Públicas y Privadas implicadas en la **promoción de hábitos de vida saludables.**



**Programa
Fifty-Fifty**

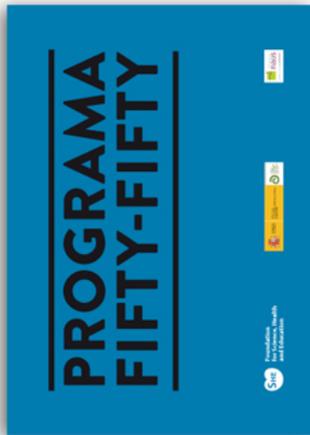
1



3



2



4

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en España y en el mundo. La obesidad, el sedentarismo, y la tensión arterial elevada actúan como principales factores de riesgo. Aunque no siempre sea posible modificarlos, sí se pueden adquirir hábitos y conductas que los pueden reducir.

SI ERES UNA PERSONA CON SOBREPESO U OBESIDAD, SEDENTARIA, FUMADORA O HIPERTENSA Y TE APETECE MEJORAR TU SALUD, TE ANIMAMOS A PARTICIPAR EN EL PROGRAMA FIFTY-FIFTY. TU SALUD TE LO AGRADECERÁ

Para más información www.programafiftyfifty.org

MÁS DEL 10% DE LA POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA TIENE EXCESO DE PESO (sobrepeso + obesidad) 10

3 DE CADA 10 ESPAÑOLES ENTRE 15 Y 64 AÑOS SON FUMADORES 11

4 DE CADA 10 ADULTOS SON SEDENTARIOS 12

El Programa Fifty-Fifty, que se lleva a cabo en varios municipios españoles en colaboración con la Federación Española de Municipios y Provincias, tiene como objetivo mejorar la salud integral de personas adultas de 25 a 50 años, ayudándoles a mejorar sus hábitos de salud y autocontrolar sus principales factores de riesgo cardiovascular: sobrepeso/obesidad, sedentarismo, tabaquismo e hipertensión arterial.

Fifty-Fifty nace de la iniciativa de la Fundación SHE, promovida por el Dr. Valentín Fuster y de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en el marco de la Estrategia NAOS y del Observatorio de la Nutrición y del Estado de la Obesidad.

El Programa Fifty-Fifty consiste en un programa de intervención comunitaria de promoción de la salud integral en adultos, basado en una metodología científica de evaluación, que ya ha sido probada en la Isla de Granada (2005) y en Cerdana (2012), con resultados muy positivos.

* 1 de cada cuatro fumadores ha dejado de fumar

** 1 de cada 2 ha reducido su peso

** 7 de cada diez realiza más de 150 minutos de ejercicio a la semana

50/50 Programa Fifty-Fifty

A MEDIDA QUE TOMEMOS CONCIENCIA DE NUESTROS HÁBITOS, PODREMOS IR AVANZANDO EN NUESTRA MOTIVACIÓN AL CAMBIO

Fifty-Fifty se desarrolla a través de talleres formativos y motivacionales, de forma que todos los participantes en el programa reciben 10 horas de formación, dirigidas a la promoción de hábitos de vida saludables.

Para ello se abordará la importancia de la motivación para el cambio, la gestión de estrés, la cesación tabáquica, la alimentación saludable y la práctica habitual de la actividad física.

COMER SANO, MOVERSE O DEJAR DE FUMAR SON PROCESOS DINÁMICOS QUE REQUIEREN DE UNA MOTIVACIÓN ADECUADA

Dicha intervención, la acompaña, durante los 12 meses siguientes, de una **dinámica de grupo**, dirigida a promover cambios externos, y a brindar a los participantes la posibilidad de desarrollar capacidades más allá del simple conocimiento que ayudan a superarlos. Para ello se distribuye a los participantes, de forma aleatoria, en dos grupos:

- GRUPO 1: recibe formación adicional sobre el autocontrol de la tensión arterial y entre los que se selecciona y forma a un líder, que conduce las reuniones del grupo y da apoyo.
- GRUPO 2: realizan los cambios a nivel individual.

Este programa de salud comunitaria se acompaña de una **evaluación científica** rigurosa de los resultados, de los procesos de implementación y del grado de satisfacción de los participantes.

El Programa Fifty-Fifty pretende definir un **"modelo de buenas prácticas"** que facilite la adaptación y transferencia a las Administraciones e Instituciones Públicas y Privadas implicadas en la promoción de hábitos de vida saludables.

5

Dr. Valentín Fuster

“SI SE CAPACITA A LOS ADULTOS EN CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y ACTITUDES SOBRE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, ENTRE IGUALES, MEJORARAN SUS HÁBITOS DE SALUD CARDIOVASCULAR Y EL AUTOCONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO”

dors

cara

ANEXO 2:

2.1. Presentación del programa en la sesión de captación

2.2. Formulario de participación



50/50 Programa Fifty-Fifty

Desarrollo de la sesión

- **“Salud cardiovascular.... el cambio es posible”**. Conferencia del Dr. Iñaki Marina (25’)
- **Visión general del programa Fifty-Fifty** por el Dr. Valentín Fuster (5’).
- **El programa Fifty-Fifty al detalle**. (25’) Emilia Gómez Pardo y Ramona Martínez.
 - Un estudio científico.
 - Actividades y calendario.
- **Ruegos y preguntas.**
- **Testimonio participantes Cardona**

50/50 Programa Fifty-Fifty

Visión general por el Dr. Fuster

Dr. Valentín Fuster
Presidente de la Fundación FCSyE y del Observatorio de la Nutrición y de Estudios de la Calidad

50/50 Programa Fifty-Fifty

Hipótesis

*Si se capacita a los adultos con conocimientos, habilidades y actitudes para un estilo de vida saludable, **entre iguales**, mejoraran sus hábitos de salud cardiovascular y el autocontrol de los factores de riesgo*

50/50 Programa Fifty-Fifty

Factores de riesgo cardiovascular

<ul style="list-style-type: none"> • Edad • Sexo • Herencia <p>No modificables</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sedentarismo • Alimentación inadecuada • Tabaquismo <p>Hábitos corregibles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hipertensión • Obesidad • Diabetes • Colesterol <p>Factores de riesgo modificables</p>
---	--	---

- Actividad física
- Alimentación saludable
- Tabaquismo
- Obesidad
- Tensión arterial

50/50 Programa Fifty-Fifty

Objetivos

Objetivo General:

Capacitar a las personas de 25 a 50 años para la mejora de sus hábitos de salud integral y el autocontrol de los factores de riesgo, mediante la educación entre iguales

Objetivos específicos:

- Mejorar los hábitos de salud integral: **alimentación y actividad física.**
- Autocontrol de los principales factores de riesgo cardiovascular: **sobrepeso y obesidad, tensión arterial y tabaquismo**
- Definir un **modelo de buenas prácticas** de intervención en la población que pueda ser trasladables a las administraciones e instituciones públicas y privadas para su ejecución.

50/50
Programa Fifty-Fifty

Tipo de proyecto

Estudio *experimental* de intervención comunitaria, *multicéntrico*, *controlado y aleatorizado*, de carácter *longitudinal* y de 15 meses de duración.

50/50
Programa Fifty-Fifty

50/50
Programa Fifty-Fifty

Municipios participantes

Multicéntrico

N=900

Programa piloto

50/50
Programa Fifty-Fifty

Población participante

Pueden participar

- Las personas nacidas entre 1963 i 1988, ambos incluidos.
- Los que presenten, al menos, una de las siguientes características:
 - Sobrepeso o obesidad (IMC \geq 25 kg/m²).
 - Sedentarismo: realizar menos de 150 minutos de ejercicio físico a la semana en períodos no inferiores a 10 minutos.
 - Ser fumador.
 - Tener la tensión arterial elevada

No pueden participar

- Los que no cumplan cualquiera de los criterios de inclusión
- Embarazo en enero de 2013 o embarazo durante el programa.
- Historia de patología crónica diagnosticada

50/50
Programa Fifty-Fifty

Cuestionarios validados

Actividad Física	IPAQ.
Alimentación saludable	Test de PREDIMED
Tabaquismo	Dependencia de Fagerström Motivación al cambio de Richmon

Alimentación saludable scores

Score	Descripción de criterios V1	Descripción de criterios V2 y V3
0	No consume fruta o verdura a diario.	
1	Consumo fruta o verdura a diario, pero no 5 al día.	Consumo fruta o verdura a diario, pero no 5 al día.
2	-	Ha aumentado el consumo diario de fruta o verdura, pero no llega a 5 al día.
3	Consumo al menos 5 piezas de fruta o verdura a diario.	

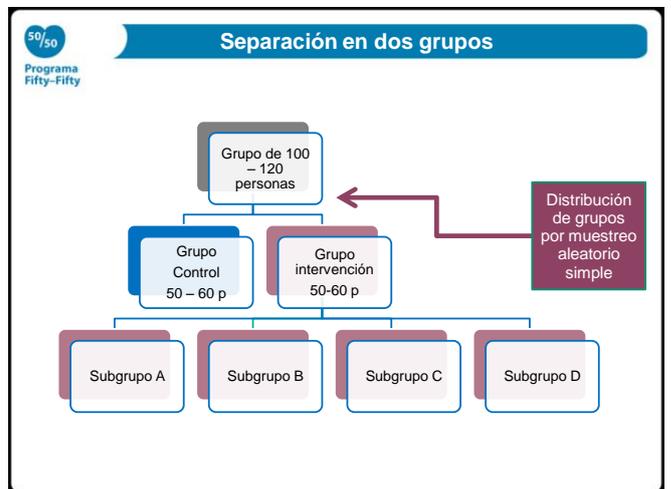
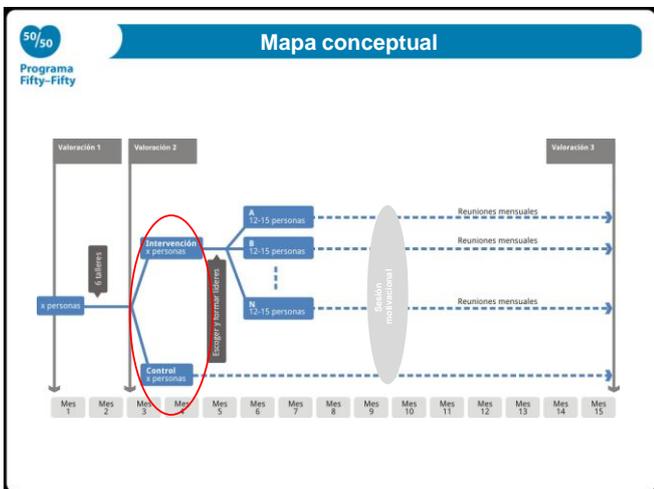
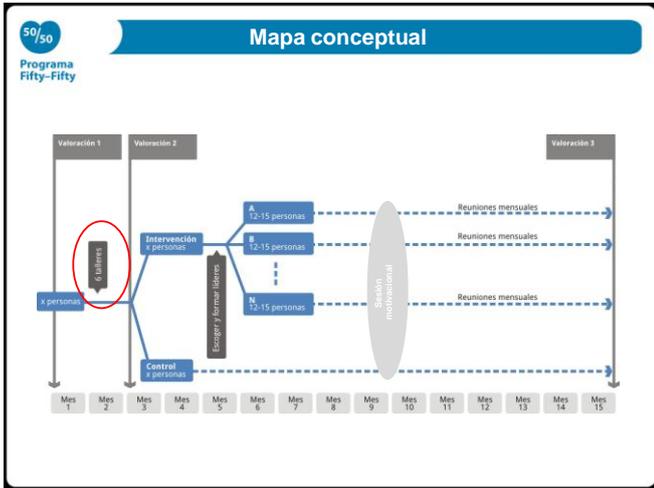
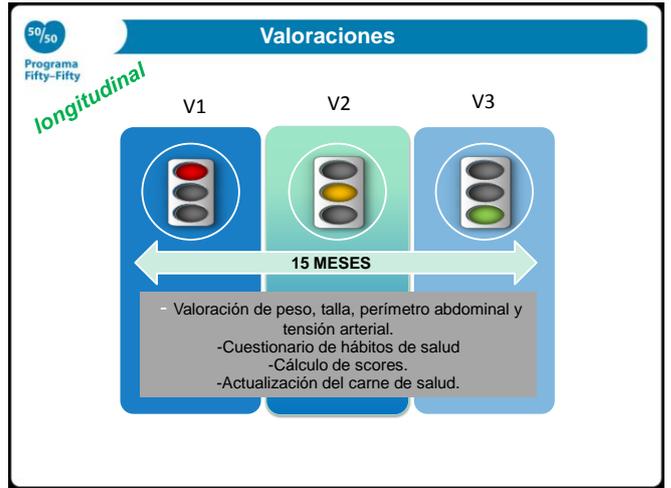
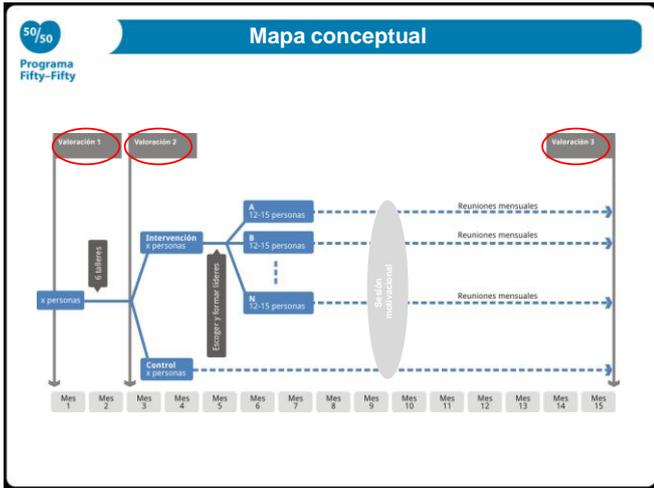


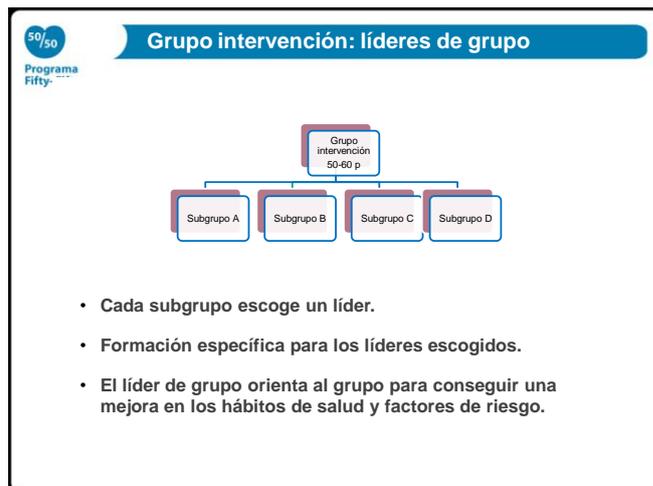
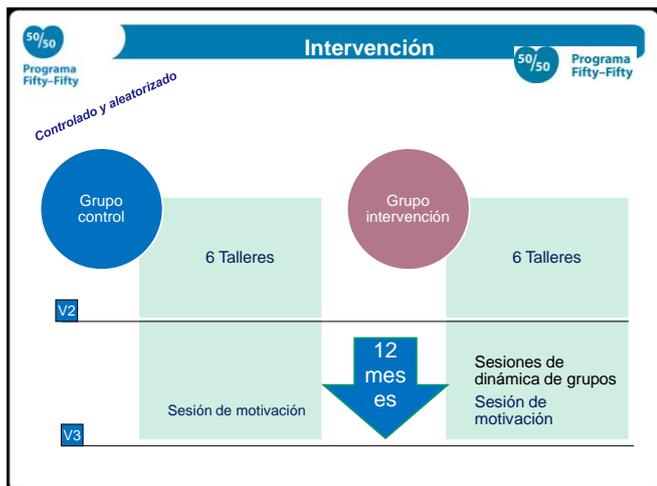
50/50
Programa Fifty-Fifty

Scores de evaluación

Actividad Física	0	1	2			0	1	2	
Alimentación saludable	0	1	3			0	1	2	3
Peso	0	1	3			0	1	2	3
Tabaquismo	0		2			0	1	2	
Tensión Arterial	0	1	2	3		0	1	2	3

0 13





Cronograma participantes

Programa Fifty-Fifty

Actividad	2013				2014				2015
	SEP	OCT	NOV	DIC	ENERO-MAYO	JUNIO	JUL-NOV	DIC	
Reunión de inclusión									
Valoraciones									
Talleres iniciales									
Sesión para selección de líderes									
Formación líderes									
Sesiones mensuales grupo intervención									
Sesión de motivación									

Todos los participantes • Talleres 2h duración (Viernes tarde, Sábado mañana)
Grupo intervención • 12 Sesiones mensuales de 1 hora de duración
Líderes • 20' para cada valoración previa cita concertada

Instituciones participantes

Programa Fifty-Fifty

Promueven y desarrollan

Alimentaria y Nutrición (AESAN), desde el año 2005 desarrolla la Estrategia NAOS que tiene como a meta fundamental revertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de 'una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física.

La **Fundación SHE**, Fundación sin ánimo de lucro que, basándose en la investigación básica y clínica (Science), tiene el objetivo de promover los hábitos de vida saludables (Health) mediante la comunicación y la educación (Education) a la población.

Colaboran

Implementación:

Federación Española de municipios y provincias.
Ayuntamientos de: Barcelona, Cambrils, Manresa, Molina de Segura, Gualdi, San Fernando de Henares, Villanueva de la Cañada.

Investigación:

Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III



Programa Fifty-Fifty

Gracias por su atención

www.programafiftyfifty.org

HOJA DE SOLICITUD DE PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA

El programa de salud comunitaria Fifty-Fifty se va a llevar a cabo en 7 municipios de España, en estrecha colaboración con los Ayuntamientos. En cada población participarán un máximo de 120 personas y un mínimo de 100*.

ANÍMATE A PARTICIPAR. INSCRIPCIONES HASTA EL 15 DE SEPTIEMBRE.

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA DE NACIMIENTO (DÍA, MES Y AÑO):

DNI:

DOMICILIO:

CÓDIGO POSTAL: POBLACIÓN:

E-MAIL:

TELÉFONO DE CONTACTO: IDIOMA:

¿CUÁNTO PESAS? (En Kg): ¿CUÁNTO MIDES? (en m):

¿HACES MENOS DE 150 MINUTOS DE EJERCICIO SEMANALES? SI NO

¿ALGÚN PROFESIONAL SANITARIO TE HA DICHO QUE TIENES LA TENSIÓN ALTA? SI NO

¿FUMAS? SI NO

¿ESTÁS EMBARAZADA? SI NO

¿ESTÁS EN TRATAMIENTO DE CORTISONA? SI NO

SEÑALA CON UNA CRUZ SI PADECES O HAS PADECIDO ALGUNA DE LAS SIGUIENTES ENFERMEDADES:

Infarto de miocardio

Embolia

Cáncer

Trasplante

Enfermedad intestinal crónica

Diabetes



* En el caso de que el número de solicitudes exceda al número idóneo de participantes, máximo 120, se procederá a hacer una selección por muestreo aleatorio simple.



CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Haber nacido entre 1963 y 1988, ambos inclusive
- Presentar al menos una de las siguientes características:
 - Sobrepeso u obesidad ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$).
 - Sedentarismo: realizar menos de 150 minutos de ejercicio físico moderado a la semana en periodos no inferiores a 10 minutos.
 - Ser fumador.
 - Tener la tensión alta.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- No cumplir cualquiera de los criterios de inclusión.
- Embarazo en enero de 2013 o embarazo durante el programa.
- Historia de patología crónica diagnosticada
 - Enfermedad cardiovascular.
 - Enfermedad cerebrovascular.
 - Diabetes Mellitus.
 - Otras enfermedades metabólicas o endocrinológicas que requieran tratamiento continuado.
 - Patología oncológica.
 - Enfermedad inflamatoria intestinal.
 - Otras patologías de carácter crónico que requieran tratamiento continuado con fármacos inmunosupresores o terapia corticoidea.
 - Otros motivos.

ENTREGA DE LA SOLICITUD

- EN EL AYUNTAMIENTO DE SU CIUDAD.
- POR CORREO ELECTRÓNICO, mandando las hojas escaneadas a info@programafiftyfifty.com
- POR CORREO ORDINARIO A Fundación SHE – Diagonal 442, 3º 2ª 08037 Barcelona

De acuerdo con lo que establece la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal os informamos que los datos que nos facilite serán incorporados en un fichero titularidad de Fundación Privada SHE y se utilizarán exclusivamente con la finalidad de gestionar la participación en el programa Fifty-Fifty. Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación u oposición en el correo indicado en la Política de Privacidad de la web www.programafiftyfifty.org.

Acepto que mis datos sean incorporados en un fichero de la Fundación SHE con la finalidad de gestionar mi participación en el Programa de salud comunitaria Fifty-Fifty.



**Programa
Fifty-Fifty**

ANEXO 3:

3.1. Presentaciones tipo de los 6 talleres

3.1.1 Motivación para el cambio

3.1.2 Alimentación saludable

3.1.3 Actividad física

3.1.4 Deshabituación tabáquica

3.1.5 Gestión del estrés

3.1.6 Tensión arterial

3.2. Recursos necesarios para los talleres

50/50 Programa Fifty-Fifty

MOTIVACIÓN HACIA EL CAMBIO

SHF Foundation for Science, Health and Education

naGS

50/50 Programa Fifty-Fifty

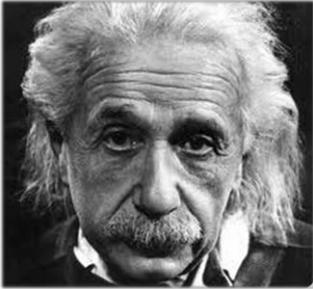
OBAMA STYLE: QUERER ES PODER



50/50 Programa Fifty-Fifty

«Es absurdo hacer las cosas como siempre las hemos hecho, esperando resultados diferentes.»

Albert Einstein



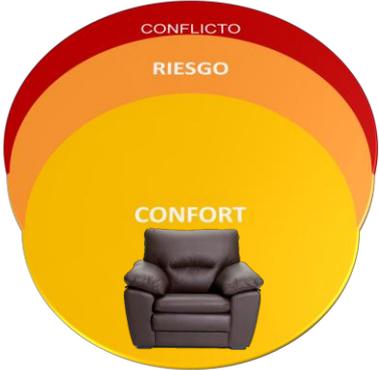
50/50 Programa Fifty-Fifty

FALLAR ES SANO



50/50 Programa Fifty-Fifty

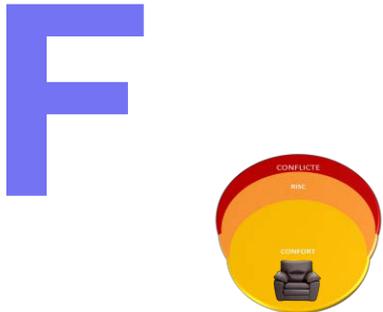
VAGOS POR NATURALEZA

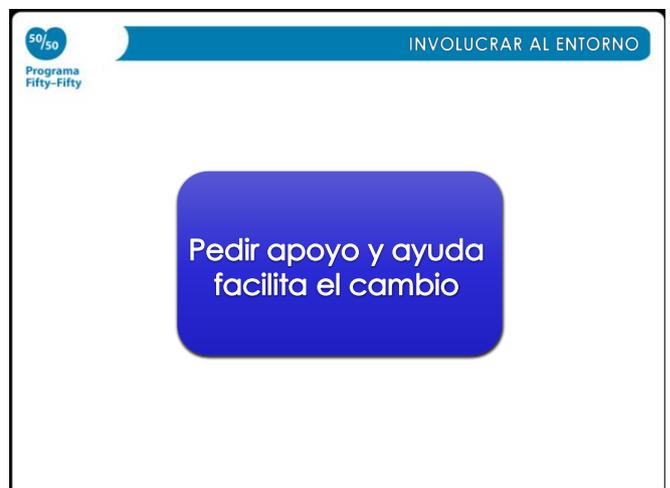
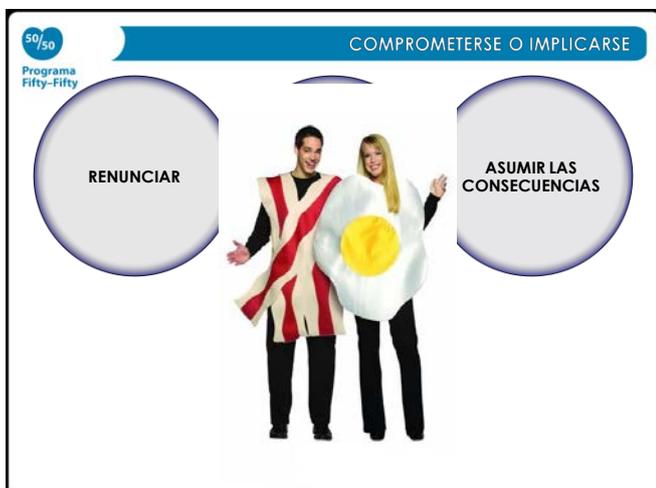
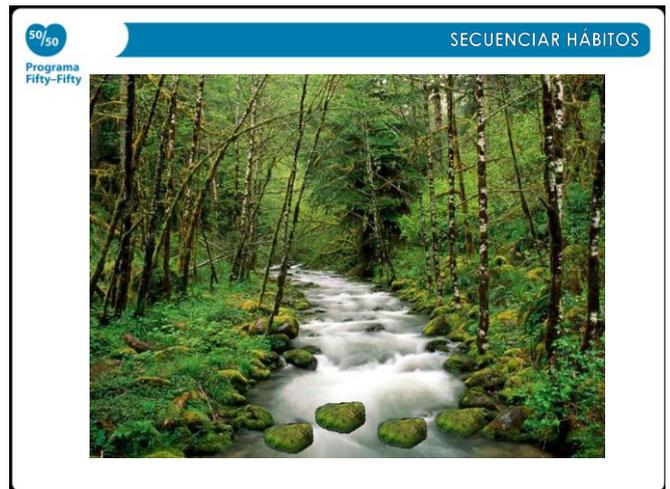
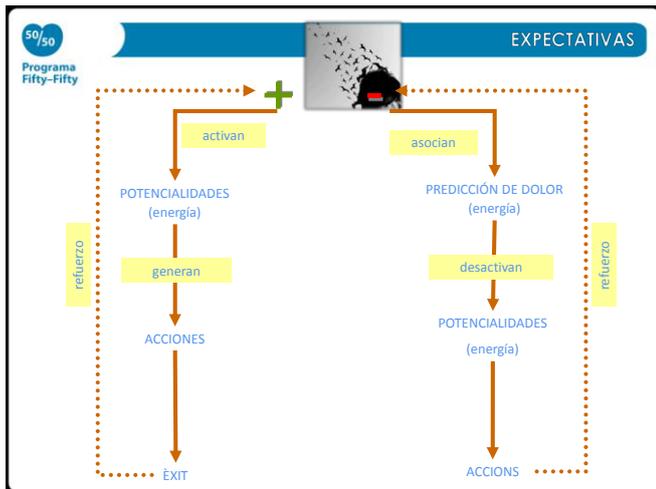


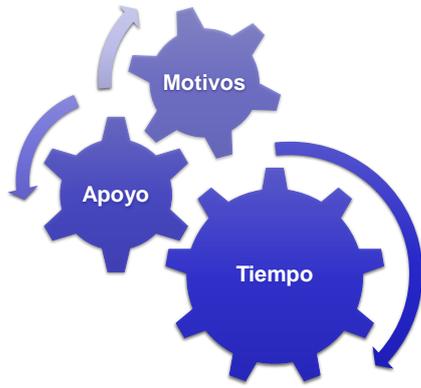
50/50 Programa Fifty-Fifty

VAGOS POR NATURALEZA

F







TALLER DE MOTIVACIÓN PARA EL CAMBIO DE HÁBITOS

Tiempo	Contenido	Discurso
5'	Presentación y objetivos	<p>¿De qué hablaremos hoy?</p> <p>De la capacidad que tenemos todos para dejar de hacer cosas que llevamos años haciendo y cómo podemos hacerlas de forma diferente.</p>
15'	DINÁMICA Cruce de manos	<p>Para situarnos más, os propongo hacer un experimento. Poneos de pie y seguid mis indicaciones:</p> <p>Cruza las manos tal y como yo haré, y sólo cuando os lo indique diciendo 1, 2, 3... ¡Ya! ¿De acuerdo?</p> <p>a) Vamos... 1, 2, 3... ¡Ya!</p> <p>Ep! ¿Qué ha pasado? Fijaos, os he dado la indicación de cruzar las manos en 1, 2, 3, ya.</p> <p>¿Cómo puede ser? Habéis cruzado las manos al decir 3 y no ya.</p> <p>Desde bien pequeños cuando hemos hecho carreras hemos salido corriendo a la de tres, y ahora lo habéis hecho exactamente igual, sin escucharme.</p> <p>Esto es lo que se llama un hábito, una rutina. Fijaos, lo habéis hecho sin pensar, ha sido completamente automático.</p> <p>b) Segunda oportunidad:</p> <p>Ahora sí, cuando os diga 1, 2, 3... ya, cruzaréis las manos como yo. ¡Vamos!... 1,2...</p> <p>¡Ahora sí! Fijaos como tenéis los dedos pulgares cruzados.</p> <p>Separad las manos y volvamos a cruzarlas: 1, 2, 3... ¡ya!</p> <p>¿Cómo tenéis los dedos pulgares cruzados? Como antes, ¿verdad?</p> <p>Mirad a los compañeros de al lado. ¿Cómo los tienen cruzados? ¿Hay algún compañero a vuestro alrededor que los cruce diferente?</p> <p>c) Cambio de posición de los dedos:</p> <p>Ahora vamos a hacer otra prueba, cambiad la posición del cruce de los dedos (el pulgar izquierdo sobre el derecho o al contrario).</p> <p>Extraña sensación, ¿verdad? Parece que el dedo que normalmente ponemos encima esté como amputado, no lo sentimos igual. Pero, en cualquier caso podemos cambiarlo de posición.</p> <p>Fijaos, aunque llevamos toda la vida cruzando las manos de una misma forma, ahora que os he pedido que para mejorar vuestra salud digital, y aunque no os sentís del todo cómodos, con un poco de práctica podríais de forma natural llegar a cruzar los dedos al revés.</p>

5'	<p>Concl. / Diapositiva: Se puede hacer el cambio</p>	<p>Es decir, con este simple ejercicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Os he pedido hacer una cosa que habéis hecho toda la vida, y que no os habéis parado a pensar si se podía hacer de otra forma. 2- Por lo tanto, os he pedido un cambio, y todo el mundo ha entendido lo que tenía que hacer. 3- Así pues, fijaos que los cambios de hábitos se hacen sobre los que ya sabéis hacer, si sabéis cruzar las manos de una forma podéis cruzarlas de otra. De hecho los humanos cuando aprendemos a hacer una cosa de una forma determinada (A, B, C) podemos hacer esa misma cosa de otra manera (C, B, A o B, C, A). 4- Por tanto, un cambio de hábitos no es hacer una cosa completamente nueva, sino que supone hacer una cosa que ya sabíamos de forma diferente. No es un imposible.
5'	<p>Diapositiva: Einstein</p> <p>Diapositiva: Error</p>	<p>Lo que os pedirán durante vuestra participación en el programa no será seguramente tan fácil de entender ni de realizar como este ejercicio, y seguramente tendréis que aprender cosas de nuevo, pero quién dijo que la vida era sencilla.</p> <p>En un cambio de hábitos, ¿sabéis lo que es más difícil? Dejar de hacer lo que siempre hago.</p> <p>De hecho, cuando alguien del programa os pida que crucéis las manos de forma diferente a como os acabo de enseñar, sabéis qué pasará: fallareis.</p> <p>Ya os aviso ahora, que nadie se sorprenda, ya que cambiar hábitos no es tan fácil, pero como hemos visto se puede hacer. Por tanto, fallar que no os sirva de excusa.</p> <p>¿Cómo lo podemos hacer?</p> <p>Teniendo claras las fases del cambio de hábitos antiguos a hábitos saludables:</p>

10'

Fase 1: ERROR

Cometeremos errores, es seguro. Todo el mundo pasa por esta fase. No hay otra forma de empezar a hacer las cosas diferentes a como siempre las hemos hecho para ganar en calidad de vida.

Pero cuando falléis no quiero que penséis:

- ¡Vaya! Estos del programa, tanto que dicen que saben y a la primera ya estoy fallando. Nos están pidiendo un hacer una cosa imposible.
- O, ..., todavía peor, que os digáis a vosotros mismos: mira que soy bobo, no valer ni para cruzar las manos.

Si tenéis que echar las culpas a alguien, que no sea ni al programa ni a vosotros mismos, porque lo primero que tiene que pasar antes de cambiar nada es fallar, o no recordáis qué os pasó cuando hicisteis las primeras paellas, o montasteis en bici, o empezasteis a conducir...

En todo caso, si tenéis que echar la culpa a alguien que sea al proceso de aprendizaje. Estamos cambiando un comportamiento que siempre hacemos, por lo tanto, lo más normal es fallar cuando hacemos un comportamiento por primera vez.

Que a nadie le sorprenda, tenéis que recordaros que es lo que tiene que pasar, si falláis en los primeros intentos felicidades! Vais por el buen camino. Evidentemente si abandonáis en esta fase 1 no cambiará nada, no mejoraréis vuestros hábitos de vida.

10'

Pizarra/Papelógrafo

Fase 2:

Volvamos al experimento de antes.

Levantaos, cuando yo os diga 1, 2, 3, ¡Ya! Cruzad las manos. ¡Vamos!

¿Alguien las ha cruzado de forma diferente a como siempre lo hace? Habéis fallado, ¡enhorabuena!

Ahora, muy poco a poco quiero que volváis a cruzar las manos de forma diferente, a la de 1, 2, 3, ¡Ya!

Cuesta, ¿verdad? Pero lo habéis conseguido.

Habéis entrado en la segunda fase del cambio de hábitos.

Fase 2: ESFUERZO

Sucedirá un día que de tanto fallar, y justo antes de cruzar las manos se os encenderá la bombilla y diréis: ep! ¡Hoy noj, hoy me he acordado, no fallaré. Y haréis el comportamiento como os han dicho desde el programa. Os concentrareis con los 5 sentidos, iréis muy poco a poco y conseguiréis hacer el cambio que se os pide.

¡Fantástico! ¡Estáis en la segunda fase!

Fijaos, tenéis que recordar otra cosa: **incluso los cambios más pequeños cuestan. ¿Es normal que cuesten tanto?**

10'

Diapositiva: /
Pizarra/Papelógrafo
Zona de confort

Cuando hacemos lo mismo cada día, no nos damos cuenta pero nos sentimos bien, porque vivimos en lo que se llama la zona de confort. De hecho pensad en las cosas que hacéis habitualmente, desde lavaros los dientes, coger el coche, montar en autobús, encendernos un cigarrillo o hacernos unas determinadas comidas.

Son cosas que no nos cuesta hacer porque las hacéis siempre igual y ya las tenéis automatizadas.

Pero si queréis cambiar, mejorar, tenéis que pasar a la zona siguiente: la zona de riesgo.

- a) Es el único lugar donde podéis aprender a hacer las cosas de otra forma, quizá mejor.
- b) Hay un riesgo, pero no significa que vaya a peligrar nuestra integridad.
- c) De hecho, si se quiere cambiar un hábito, tienes que sufrir un poco. Os pongo un ejemplo mío: tengo una leve desviación de columna, mi médico me recomendó piscina. No os imagináis lo poco que me gusta el agua, y más sabiendo que tengo que hacer largos de un lado a otro. Pero os puedo decir que cuando voy a la piscina lo consigo porque no paro de repetirme si no sufres no tendrás percha, si no sufres no tendrás percha...

Más allá de la zona de riesgo está la zona de conflicto, es donde ya no controlamos, donde empieza el sufrimiento de verdad. Lógicamente aquí no hay que llegar.

Justamente lo que se os va a pedir en el programa es que os quedéis en la zona de riesgo.

10'

Diapositiva: F

Conclusión: Persistir

¿Cuál es el problema de no moverse de la zona de confort, de no arriesgarse?

Hagamos un nuevo experimento:

Os pondré una diapositiva, y lo que tenéis que hacer es algo que lleváis muchos años haciendo, contar. En este caso tendréis que contar letras F.

(se permite al grupo contar una vez dejándoles poco tiempo, y una segunda vez dejándoles un poco más. Se les pregunta a nivel general qué personas han contado 7, 8, 9 o más de 9 letras F).

Conclusión:

¿Cómo puede ser que tratándose del mismo texto, y haciendo algo que lleváis toda la vida haciendo, estéis contando diferente?

Esto es lo que pasa cuando no salimos de la zona de confort: no me deja ver que haciendo las cosas de forma diferente puedo salir ganando.

De hecho cambiar es ir haciendo la zona de confort más amplia, y esto se consigue entrando en la tercera fase del cambio: el **automatismo**.

Cuando ya hago una cosa de forma diferente, sin pensar, es cuando puedo decir que he aprendido, he cambiado. Esta fase tiene un peligro, relajarse, pensar que ya lo tienes (por ejemplo, sabéis por qué Rafa Nadal sigue siendo tan bueno? Porque no se lo cree, lleva desde los 3 años practicando cada día las fases del cambio).

(1ª conclusión) Así pues qué hay que hacer para pasar de fase en fase: **persistir**.

Os habéis fijado, ¿qué hace Rafa Nadal cuando falla un golpe que desde hace años practica? Hace lo que en psicología deportiva se llama un entrenamiento visual: vuelve a hacer el mismo movimiento con la raqueta, pero sin la pelota. ¿Por qué? Si no repite el mismo movimiento no se lo hace suyo de verdad = **la práctica, la repetición hace el hábito**.

Conclusión :
Aprender a
reaprender

(2ª conclusión) Qué tenéis que tener claro: **cambiar quiere decir reaprender**.

Estoy convencido que todo se aprende igual en la vida: error > esfuerzo > automatismo;

	<p>y por en medio persistir.</p> <p>Pero, ¿cómo se puede conseguir persistir sin desfallecer?</p> <p>Hay una palabra en psicología que se llama expectativas.</p> <p>Las expectativas son aquello que espero que ocurra.</p> <p>Imaginad que me apunto al gimnasio para hacer piscina, porque he leído en un revista de kiosko que en dos semanas no sólo corregiré mi desviación de columna, sino que me pondré como un figurín. Además, cuando voy al gimnasio ningún monitor me avisa de que lo que yo espero es imposible, que como mínimo necesito 4 meses para notar el cambio. ¿Qué pensáis pasará cuando pasen dos semanas esas dos semanas que yo espero cambien mi vida?</p> <p>Dejaré de persistir.</p> <p>Me daré de baja del gimnasio, y la próxima vez que alguien me diga que haciendo ejercicio corregiré mi postura y lograré una figura espectacular le diré que miente y no le haré caso por muy profesional que sea.</p>
Conclusión	<p>3ª conclusión: aquello que hace que una persona siga persistiendo, no abandone un programa como éste, es alcanzar las expectativas que se ha marcado.</p> <p>Por tanto, no hay excusa, tenéis el apoyo de personas que os pueden ayudar a fijar correctamente nuestras expectativas.</p>
5' Diapositiva: Expectativas	<p>De hecho entrarán en juego dos tipos de expectativas cuando empecéis el proceso de cambio de hábitos: las positivas y las negativas.</p> <p>Mirad lo que pasa con cada una de ellas:</p> <p>+ Las expectativas positivas: activan las ganas de conseguir las cosas. Se centran en lo que en psicología llamamos la voz activa: TENGO QUE HACER. Por tanto, están conectadas con los objetivos concretos que os marquéis (por ejemplo, mejorar la salud cardiovascular en 6 meses).</p> <p>- Las expectativas negativas son lo que en catalán llamamos “fer volar coloms”. Están asociadas a los inconvenientes que me supondrá el cambio de hábitos (por ejemplo tener que comer sin sal). Están conectadas con palabras como INTENTARÉ.</p> <p>Esta palabra tiene que estar prohibida en vuestro grupo, la tenéis que eliminar del vocabulario. Implica conexión con nuestro histórico de fracasos personales (por ejemplo cuando pienso en hacer dieta, cuando nunca he conseguido mantener una, si alguien me pregunta si conseguiré esta vez hacer dieta les responderé: lo intentaré).</p> <p>Además, cuando hacemos servir este tipo de palabras ya tengo la coartada: ¿Has conseguido bajar el colesterol? No, pero lo he intentado.</p> <p>No sirve de nada, es autoengañarse.</p>

		<p>Si tener expectativas positivas es importante y necesario, evitar que las expectativas negativas os dominen es vital. Es decir, como evitar pensar cosas como “no puedo cambiar este hábito, no puedo dejar de poner sal a la comida, dejar de fumar, hacer más ejercicio, ...”:</p> <p>- Haceros una pregunta: ¿alguien de vosotros en todos estos años de vida no ha cambiado nada? ¿Os comportáis igual que hace 10 años?</p> <p>Cuando alguien me pregunta profesionalmente. Seré capaz de cambiar de hábito mi respuesta es fácil: Paso a paso sí podrás.</p> <p>Se trata de secuenciar el cambio de hábito. ¿Qué quiero decir?</p>
10'	Diapositiva: Secuencia cambio hábito	<p>Imaginad que tenéis que conseguir cruzar este río. Tiene sus peligros, además me supone un esfuerzo, es una situación incómoda porque sí o sí me tengo que mojar si quiero conseguir mi objetivo, pasar al otro lado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde el programa os dirán: para conseguir mejorar tu salud, tienes que pasar al otro lado. - Yo les puedo decir: ¡Caeré! ¡Me mojaré! ¡Está muy lejos! Mira, no me veo capaz! - Desde el programa el planteamiento que os harán es: Así quizá no te veas capaz, pero, y así? ¿Ahora te verías capaz? - ¡Hombre! Ahora sí que lo veo.
10'	Pizarra/Papelógrafo. Secuencia cambio hábito	<p style="text-align: center;">Sí quiero llegar aquí</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Desde tan lejos no me veo capaz</p> <div style="text-align: center;">  </div>

Para secuenciar el cambio hace falta revisar:

1- Allí donde quiero llegar, mi objetivo, comprobar si es razonable y coherente con lo que puedo hacer y lo que espero conseguir en mis condiciones actuales (por ejemplo, pasar de estar sentado en el sofá viendo la tele a correr una maratón no es coherente).

2- En caso que sí lo sea, tengo que planificar como lo conseguiré:

. El proceso que seguiré paso a paso, poniendo nombre (hábitos pequeños que iré consiguiendo: caminar 10 días 20 minutos cada día [A]; caminar a ritmo rápido cada día durante 30 minutos [B]; correr cada día durante 30 minutos [C]

. En cuánto tiempo lo haré. Me tengo que marcar un tiempo para conseguir cada objetivo: 10 días, 20 días, 15 días

Hábitos		Tiempo
C		15 días
B		20 días
A		10 días
		

El truco para cambiar hábitos: **si crees que no podrás hacerlo, hazlo más pequeño**

Para hacerlo: hace falta que me marque las instrucciones y el tiempo en que quiero hacerlo.

10'

Diapositiva: Sentido
del cambio

En el fondo, un cambio supone una incomodidad.

Recordad qué ha pasado cuando hemos cruzado las manos. Un pequeño cambio os ha generado malestar, ¿verdad? La sensación de dedo amputado.

¿Cómo conseguir la energía suficiente como para persistir en el cambio de hábitos?

Aguantar el sufrimiento, el esfuerzo inicial que supone.

Esto sólo se puede conseguir dándole sentido, respondiendo a la pregunta:

¿Por qué lo hago? Y más potente todavía: ¿por quién lo hago?

¿Sabéis como se consigue desde los cursos de reeducación vial que los conductores que se quedan sin puntos del permiso de conducir mantengan su compromiso respecto a por ejemplo no correr, no beber, no hablar por el teléfono?

Se les hace una pregunta del tipo: imagina si te dijese que tu hijo es seguro va a tener un accidente. Qué preferirías, que vaya a 50 o a 90 km/h por ciudad.

La pregunta que os tenéis que hacer si queréis tener energía de sobra para persistir en el cambio es: ¿por quién o para qué voy a cambiar?

Le da sentido al cambio, le da fuerza, ¿verdad?

Tenéis que encontrar el sentido del cambio para persistir.

En psicología a dar sentido lo llamamos encontrar las necesidades para cambiar.

No se trata de sufrir por sufrir, se trata de mojarse, porque si tienes un motivo aguantas lo que sea. Es como preguntaros: de 0 a 10 cuánto dolor aguantas. Y, ¿si tienes que aguantar dolor porque tu hijo no lo sufra?

Cada uno de nosotros tenemos que encontrar las razones por las que participar en el programa y sacarle el máximo provecho.

Sólo cambiamos cuando estamos convencidos que conseguiremos alguna cosa que no tenemos.

Cuáles son las necesidades, las razones básicas que podemos tener para cambiar:

- Seguridad (tener la sensación de controlar mi vida)
- Aceptación (sentirme querido)
- Autoestima (sentirme bien conmigo mismo)
- Sentido (creer que lo que hago vale la pena)

Si estáis en el programa es porque creéis que éste os puede ayudar a conseguir alguna cosa que no tenéis.

Por ejemplo, es probable que muchos de los que estamos aquí pensemos que tenemos que variar nuestras pautas de alimentación. ¿Qué necesidades cubre comer mejor, cambiar ése hábito?

Para responder hace falta que os hagáis una pregunta antes: ¿Para qué lo vais a hacer? Y, ¿por quién lo vais a hacer?

Os propongo unos deberes para casa: formulaos estas dos preguntas y escribid los motivos de peso para participar en el programa. Si en la lista sólo os salen un par de razones tendréis poca fuerza para continuar en el programa.

10'

Diapositiva:
Consecuencias +
Vídeo Johan Cruyff

Si queremos cambiar no sólo tenemos que tener información sobre aquello que tenemos que hacer para mejorar (comer bien, hacer ejercicio, ...), tenemos que saber por qué lo hacemos y, también, **tenemos que ser conscientes de que tanto hacer alguna cosa para mejorar como no hacerla tiene consecuencias.**

¿A qué me refiero? Mirad esta imagen: es Johan Cruyff anunciando una marca de tabaco en Holanda. Fijaos años después lo que anunciaba (video).

Lo que para una persona es una consecuencia que obliga a cambiar para otra puede no serlo. Estoy seguro que si Johan Cruyff no hubiera tenido un susto cardiovascular estaría ahora mismo fumando.

Así, CAMBIAR = INFORMACIÓN + NECESIDADES x CONSECUENCIAS

Es muy importante que os formuléis dos preguntas:

- ¿Si no hago saludables estos hábitos qué pasa o qué puede pasar?
- I, si cambio mis hábitos qué pasa o puede pasar

Esto son las consecuencias que os podéis encontrar haciendo algo para mejorar o las consecuencias de no hacer nada.

Participando en el programa tenéis una ventaja **no estáis solos**, hay compañeros de grupo, el personal técnico, controles de salud (los scores), ... Por tanto, tendréis información directa de las consecuencias de esforzarse más o menos para conseguir el cambio.

Poder disponer de esta evaluación continua de los avances es muy importante porque como se dice desde la psicología positivista: "Para mejorar no es necesario estar enfermo".

10'

Diapositiva:
Implicación vs
compromiso

Cuanto más claras tengáis las razones por las que queréis cambiar y las consecuencias de cambiar o no de no cambiar más fácil os será escoger qué actitud tener respecto al programa: la del cerdo o la gallina.

Es decir, estar **comprometido o implicado** con vosotros mismos y con el programa.

¿Qué quiere decir?

Para conseguir el 100% de un objetivo, ¿sólo poniendo el 70% de esfuerzo lo podremos conseguir? Lógicamente, NO!

Sólo poniendo todas las energías, las ganas, la ilusión podremos conseguir el 100% del cambio.

Esta es la diferencia entre implicarse con el programa, poner el huevo como la gallina, o comprometerse, poner el bacon como el cerdo.

En la vida hay muchas cosas que no podemos controlar, por tanto por mucho que hagamos no depende totalmente de nosotros conseguir nuestros objetivos. Pero participando en el programa os puedo asegurar que el 100% depende de vosotros porque conseguir cambiar 2 o 3 hábitos, al final, sólo depende de uno mismo.

		<p>¿Qué supone estar comprometidos, poner este 100%?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Renunciar a algo: ¿Qué os estáis perdiendo hoy por estar escuchándome? Pero por otro lado, si a alguien de vosotros le cuesta muchísimo se tiene que plantear si vale la pena. Insisto esforzarse tiene que tener un sentido, tiene que valer la pena. 2- Sudar: Este programa no es la dieta del helado, una dieta milagro. Sólo valdrá la pena si estáis dispuestos a pensar sobre vuestros hábitos y a escuchar al equipo de profesionales que os acompañan. 3- Asumir las consecuencias: Tenemos que tener claro que iniciar un cambio de hábitos tiene efectos colaterales. A veces cambiando un hábito tenemos que cambiar otros aspectos de la vida. Lo siento, si asistir a este taller os cambia ciertas cosas en vuestra forma de pensar no haber venido.
5'	Diapositiva: Involucrar al entorno	<p>Otro elemento importante que no podéis dejar de lado es que para cambiar hace falta que involucréis a vuestro entorno.</p> <p>El rectángulo que aparece en la diapositiva representa todos los hábitos que tiene que hacer una participante en el programa. ¿Creéis que él solo podrá?</p> <p>Cuanto más involucréis a vuestro entorno más posibilidades de conseguir el 100% del cambio tendréis (a vuestra pareja, a vuestros amigos, a los compañeros de trabajo, al personal técnico del programa, ...)</p> <p>¿Qué quiere decir involucrar? Simplemente, pedirles ayuda.</p>
5'	Diapositiva: Ideas clave + cuento Jorge Bucay	<p>Tras todo lo que hemos hablado os quiero dar para acabar dos ideas básicas:</p> <p>¿Qué necesitáis para cambiar?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Tiempo: para cambiar hábitos con 6 meses es suficiente. 2- Ayuda: pedir ayuda al entorno. 3- Motivo: encontrar un motivo para cambiar. <p>Para acabar os quiero hacer un regalo en forma de cuenta (dar fotocopias): se trata de un cuento de Jorge Bucay titulado "El leñador tenaz".</p> <p>(Explicación del cuento)</p>
	Conclusión final	<p>Recordad pues, todo depende de vosotros y de cómo aprovechéis este programa para afilar vuestra hacha.</p>

EL LEÑADOR TEÑAZ

Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera. El sueldo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel.

El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque.

El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar.

En un solo día cortó dieciocho árboles:
-Te felicito -le dijo el capataz-. Sigue así.

Animado por las palabras del capataz, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó bien temprano. A la mañana siguiente, se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles. «Debo estar cansado», pensó. Y decidió acostarse con la puesta de sol.

Al amanecer, se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad.

Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol.

Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento.

El capataz le preguntó: ¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?.

-¿Afilas? No he tenido tiempo para afilar: he estado demasiado ocupado talando árboles.



50/50 Programa Fifty-Fifty

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

La alimentación es la base de nuestra vida.

Objetivos

Una alimentación saludable es el pilar de la **promoción de la salud y la prevención de la enfermedad**

Conceptos

Resumen

SHE Fundación for Science, Health and Education naos

50/50 Programa Fifty-Fifty

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Hay una clara relación entre **hábitos alimenticios, el estado de salud y la aparición de enfermedades crónicas.**

Objetivos

Conceptos

Resumen

SHE Fundación for Science, Health and Education naos

50/50 Programa Fifty-Fifty

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

1. Definir el concepto de alimentación saludable
2. Explicar la relación entre alimentación y salud
3. Conocer las características de los nutrientes y los grupos de alimentos que componen la dieta saludable
4. Saber elaborar un menú saludable.
5. Aprender a planificar los menús de una semana.

Conceptos

Resumen

SHE Fundación for Science, Health and Education naos

50/50 Programa Fifty-Fifty

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

La **dieta equilibrada** es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios en la proporciones convenientes, lo que conduce a un buen funcionamiento del organismo y mejora el estado de salud.

Objetivos

Es la **base de la prevención** de muchas enfermedades de la sociedad actual: cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, osteoporosis, etc.

Conceptos

Resumen

SHE Fundación for Science, Health and Education naos

50/50 Programa Fifty-Fifty

SEIS DE LOS DIEZ FACTORES DE RIESGO IDENTIFICADOS POR LA OMS COMO DETERMINANTES DE LAS ENT, ESTÁN RELACIONADOS, CONCRETAMENTE, CON LA ALIMENTACIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO, Y PUEDEN SER MODIFICADOS.

Developed countries	
Tobacco	12.2%
Blood pressure	10.9%
→ Alcohol	9.2%
→ Cholesterol	7.6%
→ Overweight	7.4%
→ Low fruit and vegetable intake	3.9%
→ Physical inactivity	3.3%
Illicit drugs	1.8%
Unsafe sex	0.8%
→ Iron deficiency	0.7%

SHE Fundación for Science, Health and Education naos

50/50
Programa Fifty-Fifty

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

Alimentación: es obtener (con acciones y decisiones) del entorno una serie de productos naturales o transformados que conocemos como alimentos, que contienen unas sustancias que son los **nutrientes**.

La alimentación es un acto voluntario, consciente ⇒ **EDUCABLE y MODIFICABLE**.

SHS Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa Fifty-Fifty

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

Nutrición: el conjunto de procesos que se producen en nuestro organismo cuando ingerimos un alimento. Es un proceso involuntario.

Dieta: es el plan o pauta alimentaria adecuado a nuestras necesidades.

Esta dieta puede tener finalidades terapéuticas: dieta para adelgazar, dieta para el exceso de colesterol, dieta para la hipertensión arterial, etc

SHS Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa Fifty-Fifty

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

Para promover la salud es necesario **modificar los malos hábitos:**

- Alimentación con un bajo consumo de frutas y verduras
- Excesiva en grasas saturadas
- Excesivo consumo de sal
- Excesivo consumo de azúcares
- Baja actividad física

SHS Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa Fifty-Fifty

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

A través de los alimentos se cubren las necesidades de:

Energía

Nutrientes

- Hidratos de carbono o glúcidos
- Grasas o lípidos
- Proteínas
- Minerales y vitaminas
- Fibra
- Agua

SHS Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa Fifty-Fifty

ENERGÍA

Un exceso de energía conduce a sobrepeso y a obesidad

Las necesidades de energía varían en función de:

- Edad
- Sexo
- Actividad física
- Peso

Actividad ligera: Hombres: 40 Kcal/kg/día
Mujeres: 35 Kcal/kg/día

50/50
Programa Fifty-Fifty

HIDRATOS DE CARBONO

Macronutrientes:

Hidratos de carbono

Deben cubrir del 50-55% de la energía del día

EVITAR al máximo consumo de alimentos con azúcares añadidos como los refrescos, bollería...

Simples (fructosa, glucosa y galactosa) son los azúcares **NATURALES**. Se encuentran en las frutas, los lácteos, etc.



Azúcares AÑADIDOS (azúcares simples) : están en refrescos, algunos cereales de desayuno, bollería, caramelos... Son los que hay que limitar



Complejos: cereales, legumbres, tubérculos. Son la base de la alimentación



No abusar de alimentos con los azúcares añadidos

50/50
Programa Fifty-Fifty

GRASAS

Macronutrientes:
Lípidos o grasas

Aunque Deben cubrir del 30-35% de la energía del día. Consumir con moderación

Porque son muy calóricos!!!

No todas las grasas son iguales.

Grasas saturadas no deben sobrepasar el 10% de la energía total del día

No abusar de los alimentos que contienen las grasas saturadas

Saturadas: en lácteos, embutidos, carnes grasas

Monoinsaturadas: en aceite de oliva

Insaturadas en

Omega-6

Omega-3

consumo

50/50
Programa Fifty-Fifty

GRASAS

Macronutrientes:
Lípidos o grasas

Grasas Trans : en productos industriales y muy pocas en alimentos naturales

Colesterol: se encuentra en PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL (No en los pescados)

Grasas TRANS: aumentan el colesterol LDL (malo) y reducen el colesterol HDL (bueno)

consumo

Un exceso de colesterol y grasas trans taponan las arterias impidiendo una correcta circulación de la sangre

50/50
Programa Fifty-Fifty

PROTEÍNAS

Macronutrientes:
Proteínas

Deben cubrir del 10-15% de la energía del día

Origen:

Animal: carnes, pescados, huevos lácteos

Vegetal: legumbres, frutos secos

↑

No tenemos una reserva de proteínas por lo que las debemos consumir cada día en pequeñas cantidades

50/50
Programa Fifty-Fifty

MINERALES Y VITAMINAS

Micronutrientes:

Minerales

Vitaminas

MINERALES: calcio, fósforo, hierro, magnesio, zinc, selenio, yodo, etc

VITAMINAS: A, B1, B2, B3, B6, ácido fólico, B12, C, D, E, K

Ningún alimento contiene todos los minerales y vitaminas necesarios, por lo que hay que realizar una alimentación muy variada

50/50
Programa Fifty-Fifty

FIBRA

Fibra Vegetal

Ayuda a mantener una flora intestinal sana

Produce sensación de saciedad

Ideal para perder peso

Favorece un ritmo deposicional regular

Evita el estreñimiento

Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como las **frutas, verduras y hortalizas**, también en los cereales. No se digiere y se elimina, lo que aporta beneficios.

Se aconseja un consumo de 25 a 30 g de fibra al día

50/50
Programa Fifty-Fifty

SAL

La población española ingiere 9,8 gramos al día! el doble de sal de la recomendada

¿Cómo disminuir el consumo de sal?

- Tomar con frecuencia alimentos frescos
- Disminuir el consumo de alimentos procesados
- No añadir sal en el cocinado sino cuando el plato está terminado
- Sustituir la sal por otras especias que den sabor
- Lavar antes de utilizar las conservas vegetales y legumbres

La sal en exceso es una de la principales causas de la hipertensión arterial

Se aconseja un consumo INFERIOR A 5 GRAMOS DE SAL AL DÍA

CUÍDATE+

VISIBLE INVISIBLE

SAL Y SALUD

50/50
Programa
Fifty-Fifty

SAL

Cloruro Sódico: NaCl

Sal = sodio x 2,5 (Para calcular el contenido en sal de un alimento hay que multiplicar por 2,5 los gramos de sodio que indica la etiqueta).

Los alimentos procesados contienen una gran cantidad de **sal oculta**. Es importante reducir el consumo

<http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/conocelasal/el-etiquetado.htm>

50/50
Programa
Fifty-Fifty

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Características de la dieta saludable

Equilibrada: aporta todos los nutrientes necesarios en las proporciones convenientes

Adecuada: cantidad y calidad a cada persona.

Variada: Ningún alimento contiene todos los nutrientes

Agradable: Fuente de placer y compañía

Suficiente: en cantidades moderadas. Es necesario disminuir las raciones. No excesiva energía!

Introducción
Objetivos
Conceptos
Resumen

50/50
Programa
Fifty-Fifty

DIETA VARIADA:

Que contenga todos los grupos de alimentos

Grupos de alimentos

- Lácteos
- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Cereales, tubérculos
- Carne, pescado y huevos
- Legumbres
- Frutos secos
- Aceites

50/50
Programa
Fifty-Fifty

LÁCTEOS

Grupos de alimentos

Lácteos

Recomendados de 2-4 raciones al día preferiblemente semi desnatados (con menor grasa) o desnatados. Para disminuir las grasas saturadas de la alimentación.

1 ración: 2 yogures

1 ración: 200 cc de leche

1 ración: 40-60g queso curado o 80-125 queso fresco. Ojo vigilar el contenido en sal!!!!

Son una buena fuente de proteínas, calcio y vitaminas A, D, B2 y B12

50/50
Programa
Fifty-Fifty

FRUTAS

Grupos de alimentos

Frutas

Recomendadas unas 3 raciones al día

1 fruta cítrica al día por su elevado contenido en vitamina C

5 raciones al día entre frutas y verduras

Se recomienda 400g/persona/día

1 ración: 120-200g

Con las verduras, son las mejores fuentes de vitaminas, minerales y fibra. Son saciantes y un buen postre para la comida o la cena.

ES IMPRESCINDIBLE AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

50/50
Programa
Fifty-Fifty

VERDURAS Y HORTALIZAS

Grupos de alimentos

Verduras y hortalizas

Recomendadas unas 2-3 raciones al día

Ración cruda y una cocinada.

1 ración: 150-200g

5 raciones al día entre frutas y verduras

Se recomienda 400g/persona/día

Son una buena fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Sacian y son bajos en energía

ES IMPRESCINDIBLE AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

50/50

Programa
Fifty-Fifty

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Grupos de alimentos

Cereales y tubérculos

Raciones recomendadas de 4-6 al día según la edad y actividad física.

Consumir alimentos con cereales integrales, por su mayor contenido en fibra, diariamente



1 ración : 40-60g

1 ración pasta o arroz de 60-80g

1 ración patata 150-200g

Son una buena fuente hidratos de carbono, minerales y vitaminas B1 y B6.

50/50

Programa
Fifty-Fifty

ACEITES

Grupos de alimentos

Aceite de oliva

Se recomiendan entre 3-6 raciones /día según la edad y actividad física

Mejor utilizar aceite de oliva virgen para aliñar

Bajan el colesterol malo

Hay otros aceites vegetales como girasol o maíz que son recomendables pero no tienen la composición tan beneficiosa del aceite de oliva..

Sin embargo otros aceites vegetales, como los de palma y coco, no se recomiendan porque contienen gran cantidad de grasas saturadas.



1 ración: 10 cc o 1 cucharada sopera

Son una buena fuente de grasa, ácidos grasos esenciales, vitamina E. Consumir con moderación porque son calóricos.

50/50

Programa
Fifty-Fifty

LEGUMBRES

Grupos de alimentos

Legumbres

Raciones recomendadas

2-4/semana

Son saciantes y recomendadas en dietas para perder peso.



1 ración: 60-80g

Son una buena fuente de: proteínas, hidratos de carbono, hierro y fibra .

50/50

Programa
Fifty-Fifty

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Grupos de alimentos

Carne-pescado-huevos

Raciones recomendadas

Carne magra 3-4/semana

Pescado: 3-4 /semana

Huevos de 3-4/semana

Alternar el consumo



1 ración carne: 100g



1 ración pescado: 125g



TOTAL de 1,5-2 raciones /día

Son una buena fuente proteínas, hierro, vitamina B12 y solo el pescado además contiene yodo, ácido graso omega-3 y vitamina D

50/50

Programa
Fifty-Fifty

FRUTOS SECOS

Grupos de alimentos

Frutos secos oleaginoso

Raciones recomendadas

2-7/semana

MODERAR SU CONSUMO porque son muy calóricos



1 Ración: 20-30g

Son una buena fuente de: proteínas, ácidos grasos omega-6 y omega-3, vitamina E y fibra

50/50

Programa
Fifty-Fifty

Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente
Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana
Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, pan y aceites de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario
Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

Agua
El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

Actividad física:

Ocasionalmente
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana
Practicar varias veces a la semana alguna actividad física moderada como la gimnasia, la natación, al tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario
Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.



DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

1. Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición con moderación
2. Consumir alimentos vegetales en abundancia: frutas, verduras, legumbres y los frutos secos con moderación por su aporte calórico
3. El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria
4. Los alimentos poco procesados, los frescos y los de temporada son los más adecuados
5. Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos bajos en grasas.

DECÁLOGO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

6. La carne roja habría de consumirse con moderación y si puede ser solo como parte de guisados y otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos
7. Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación
8. La fruta fresca debe constituir el postres habitual y, ocasionalmente, dulces, pasteles y postres lácteos
9. El agua es la bebida ideal para hidratarse. Quitad la sed con agua.
10. Realizar actividad física todos los días, ya que es tan importante como comer adecuadamente para mantener el peso y estar sanos

DIETA AGRADABLE

Características de la dieta saludable

Al compartir las comidas en general hay más variedad de alimentos, mejor presentación, se come más despacio y de disfruta de la comida



Buena presentación y en compañía

DIETA SUFICIENTE

Características de la dieta saludable

Si hay un sobrepeso u obesidad el objetivo será disminuir el peso de forma progresiva y saludable.

DISMINUIR LAS RACIONES

Hay que huir de las dietas que prometen una rápida pérdida de peso en poco tiempo

Es muy importante mantenerse activo

Mantener un peso correcto

DIETA SALUDABLE

Promoción de la salud y prevención de la obesidad:

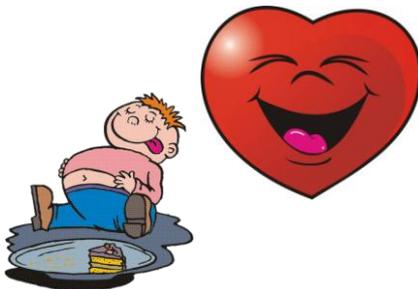
Consumo elevado de frutas y verduras

Aporte elevado de fibra dietética

Baja en grasas saturadas

Bajo consumo de refrescos

Bajo o nulo aporte de bebidas alcohólicas



Para evitar, enfermedades cardiovasculares y obesidad y otras enfermedades

DIETA FRACCIONADA A LO LARGO DEL DÍA

5 comidas al día

DESAYUNO	20-25% energía
MEDIA MAÑANA	5% energía
COMIDA	30-35% energía
MERIENDA	10-15% energía
CENA	20-25% energía

No saltarse ninguna comida!!!

50/50

Programa
Fifty-Fifty

¿CÓMO TIENE QUE SER EL DESAYUNO?

Es una de las comidas más importantes del día y en general no se realiza de forma adecuada

Se puede hacer de una sola vez o fraccionarlo en dos veces a lo largo de la mañana

Formado por 3 grupos de alimentos:

- Lácteos
- Cereales integrales: pan
- Fruta



20-25% de la energía del día

50/50

Programa
Fifty-Fifty

¿CÓMO TIENE QUE SER LA COMIDA?

En general es una comida que se realiza de forma adecuada.

Se puede preparar en forma de plato combinado o de forma más tradicional con un primero, un segundo y postres

Una gran parte de la población realiza esta comida fuera de casa

RACIONES MODERADAS

Formado por un mínimo 4 grupos de alimentos:

- Verduras y hortalizas
- Cereales o tubérculos o legumbres con acompañamiento de pan
- Carne o pescado o huevos
- Fruta o lácteo



30-35% de la energía del día

50/50

Programa
Fifty-Fifty

¿CÓMO TIENE QUE SER LA MERIENDA?

Es una comida que el adulto pocas veces realiza

DEBE de INCORPORARSE ENTRE LOS HABITOS

Tiene que ser como un tentempié para llegar con energía a la hora de la cena y poder hacer una cena más ligera

Formado por 2 o 3 grupos de alimentos:

- Lácteos
- Cereales Integrales
- Fruta



10-15% de la energía del día

50/50

Programa
Fifty-Fifty

¿CÓMO TIENE QUE SER LA CENA?

En general es una comida que se realiza de forma excesiva sobretodo si no se merienda.

A diferencia del almuerzo la cena debe ser confeccionada con alimentos y cocciones de fácil digestión

RACIONES MODERADAS

Formado por un mínimo 4 grupos de alimentos:

- Verduras y hortalizas
- Cereales o tubérculos o legumbres con acompañamiento de pan
- Carne blanca o pescado o huevos
- Fruta o lácteo



20-25% de la energía del día

50/50

Programa
Fifty-Fifty

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche o yogurt, pan, fruta						
M Mañana	Fruta						
Comida	Verdura Patata Huevo Fruta	Ensalada Legumbres Carne magra Yogurt	Verdura Pasta Pescado azul Fruta	Hortalizas Arroz Carne blanca Fruta	Ensalada Arroz Legumbres Pescado Yogurt	Verdura Patata Marisco Fruta	Hortalizas Pasta Carne Fruta
Merienda	Lácteo, fruta o frutos secos						
Cena	Ensalada Pasta Pescado azul Yogurt	Verdura Arroz Huevo Fruta	Ensalada Patata Carne Blanca Yogurt	Ensalada Legumbres Pescado Yogurt	Verdura Patata Huevo Fruta	Ensalada Cereales Jamón Queso fesco	Ensalada Pan Queso Fruta o Yogurt

50/50

Programa
Fifty-Fifty

EJEMPLOS DE MENÚS

VERDURA

PATATA

HUEVO

FRUTA

Guisado de patatas
Tortilla de verduras: espinacas, calabacín, espárragos..
Fruta de temporada

Crema de verduras con patata
Revuelto de huevo con espárragos y ajos tiernos
Fruta de temporada

Entre frutas y
verduras: 5
raciones al día

Se escogerán las frutas y verduras de temporada

EJEMPLOS DE MENÚS

ENSALADA
LEGUMBRE
CERDO O
PESCADO
FRUTA o YOGURT
*Entre frutas y
verduras: 5
raciones al día*

Ensalada variada
Potaje de legumbres con costilla de cerdo
Yogurt

Gazpacho o salmorejo
Legumbres con almejas
Yogurt con fruta

El yogurt ayuda a mejorar la digestión de las legumbres favoreciendo la menor producción de gases

EJEMPLOS DE MENÚS

HORTALIZAS
ARROZ
CARNE BLANCA
FRUTA
*Entre frutas y
verduras: 5
raciones al día*

Arroz con sofrito de tomate y cebolla
Pollo al horno con pimientos a la plancha
Fruta

Espárragos a la plancha o horno
Arroz a la cazuela con setas y conejo
Fruta

Se escogerán las frutas y verduras de temporada

EJEMPLOS DE MENÚS

VERDURA
PASTA
PESCADO AZUL
FRUTA
*Entre frutas y
verduras: 5
raciones al día*

Macarrones con salsa de tomate
Atún con pisto
Fruta

Sopa de pollo y verduras
Salmón con puerro y calabacín a la papillote
Fruta

Se escogerán las frutas y verduras de temporada

COCCIONES RECOMENDADAS

Tipos de cocciones sencillas, rápidas y con un bajo aporte de grasas

Hervido o vapor



Plancha



Salteado

Microondas



Papillote



LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

12 Decisiones saludables

- ✓ *Come sano, es fácil.*
- ✓ *Despierta, desayuna.*
- ✓ *Vive activo, muévete!*
- ✓ *Haz deporte, diviértete!*
- ✓ *Quítate la sed con agua.*
- ✓ *Come "de cuchara": los hidratos de carbono son la base.*
- ✓ *Toma frutas y verduras, "cinco al día".*
- ✓ *Elige alimentos con fibra.*
- ✓ *Consume más pescado.*
- ✓ *Reduce las grasas.*
- ✓ *Deja la sal en el salero.*
- ✓ *Mantén el peso adecuado. ...*

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

1. La alimentación saludable nos ayuda a mantener un buen estado de salud
2. Tiene que ser equilibrada, variada, agradable, suficiente en energía
3. Adaptada a cada etapa de la vida i nivel de actividad física

50/50

Programa
Fifty-Fifty

Introducción

Objetivos

Conceptos

Resumen

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

4. Planificar la alimentación de la semana asegura la variedad de alimentos y preparaciones a la vez que facilita la compra
5. Las cocciones más saludables son las que se realizan con pocas grasas
6. La dieta mediterránea es altamente saludable y preventiva

SHE Foundation
for Science, Health
and Education



naos

50/50

Programa
Fifty-Fifty

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Enlaces de interés:

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csymb/piramide/>

<http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/>

http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/Come_sano_y_muevete.pdf

http://www.nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/guia_alimentacion%20SENC_L_1155197988036.pdf

Xavier Orrit Prat y Antonio J. Casimiro Andújar

50/50 Programa Fifty-Fifty

Activa tu vida 2013

She Foundation for Science, Health and Education

naus

50/50 Programa Fifty-Fifty

IMPORTANCIA DE LA SALUD




Puedes tener muchos bienes materiales, pero si no tienes salud no tienes nada

50/50 Programa Fifty-Fifty

ENFERMEDAD VS. BIENESTAR

“La salud es un bien, el cual suele ser poco apreciado hasta que se pierde, pero muy deseado cuando se carece de él.”



50/50 Programa Fifty-Fifty

PUEDES ELEGIR



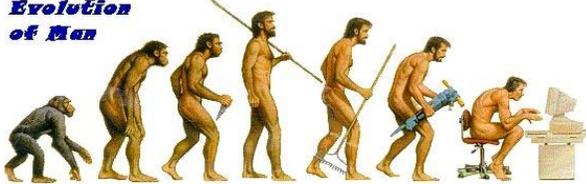

¡TÚ ELIGES!

50/50 Programa Fifty-Fifty

EVOLUTION OF MAN

Vivimos una vida mayoritariamente estática.
Contranatura.

Evolution of Man



50/50 Programa Fifty-Fifty

ESTRÉS



50/50
Programa
Fifty-Fifty

NUESTRO CUERPO FRENTE AL ESTRÉS

Estrés

Hipófisis

Adrenalina

Cortisol

Cápsulas suprarrenales

50/50
Programa
Fifty-Fifty

EL ESTRÉS

... el corazón late más deprisa, se incrementa la tensión arterial, se segregan catecolaminas, se produce insomnio, mayor formación de trombos, agresividad, etc...

SHS Fundación for Science, Health and Education

50/50
Programa
Fifty-Fifty

¡SÉ INTELIGENTE!

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Son tantos los beneficios fisiológicos y psicológicos de la AF que podemos confirmar que "la salud del adulto no sólo está en el plato sino también en el trato y en el zapato".

SHS Fundación for Science, Health and Education

50/50
Programa
Fifty-Fifty

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD CARDIOVASCULAR

La actividad física saludable ayuda a prevenir la enfermedad cardíaca, el ataque cerebral, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis. Además ayuda a controlar otros factores importantes de riesgo de las enfermedades del corazón, tales como la presión arterial alta (hipertensión) y los niveles altos de colesterol

También....

- Mejora la capacidad del corazón de bombear sangre a todo el cuerpo, lo que ayuda a los pulmones, el corazón y otros órganos y músculos a trabajar conjuntamente.
- Mejora la capacidad del cuerpo para utilizar oxígeno y proporciona la energía necesaria para tener un estilo de vida activo.
- Puede ayudar a dejar de fumar (a las personas que lo están intentando).
- Fomenta el entusiasmo y el optimismo.
- Aparte tiene otras funciones: función social, función utilitaria, función recreativa, función expresiva.
- [Beneficios sobre patologías](#)

50/50
Programa
Fifty-Fifty

¿Y A NIVEL PSICOLOGICO?

EUFORIZANTE Y ANTEDEPRESIVO (secreción de endorfinas)

- ↑ **Autoestima, entusiasmo, confianza, estado de ánimo, bienestar percibido, ...**
- ↓ **Ansiedad, depresión, estrés, insomnio, ...**

El músculo es la cuna de la mente (Sherrington)

¿Es la carrera una nueva psicoterapia? (Dr. Beno)

OTROS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Secreción de dopamina (neurotransmisor que modula el estado de ánimo) y serotonina (hormona del humor y del placer) que actúan como relajantes del Sistema Nervioso Central y son clave para prevenir la depresión.
- El Sistema Nervioso Parasimpático se hace más fuerte y sano.
- Cuando se estimula el cerebro emocional de forma natural se activa el sistema inmunitario, favoreciendo la proliferación de células asesinas "Natural Killer" (primera línea defensiva del

¿ES
SALUDABLE
TODA
PRÁCTICA
F-D?



Vídeo
Deporte
de Elite

Vídeo
Gimnasia
Escuela
(Los
Serrano)

¿ACTIVIDAD FÍSICA = FÁRMACOS?

DOSIS - RESPUESTA

- ¿QUÉ EJERCICIO?

1. Ley del Shultz Arnoldt
2. Tipo (isométrico, aeróbico,...)
3. Factores dinámica esfuerzos

- PREMISA ⇒

LO BUENO NO ES LA
ACT. FÍSICA EN SÍ,
SINO CÓMO SE LLEVA A
EFECTO

Con el paso de los años se demanda una actividad físico-deportiva enfocada a la salud, al disfrute, al bienestar psicofísico y a la realización personal.



PARA TENER UNA VIDA ACTIVA

- ¿Qué podría hacer yo para activarme?
- ¿Cómo tengo que hacerlo?



CONSEJOS GENERALES PARA LA A.F. SALUDABLE

Según las recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*, los adultos deberíamos hacer al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana en sesiones de más de 10 minutos.

A medida que mejora la forma física se pueden incluir cada vez actividades más vigorosas (o aumentar el tiempo).

Si no hay tiempo para realizar sesiones de más de 10 minutos se recomienda hacer al menos 30 minutos la mayoría de los días en periodos de 10 minutos, 3 veces al día.

50/50
Programa
Fifty-Fifty

RECOMENDACIONES PARA LA A.F. SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA
SALUDABLE



50/50
Programa
Fifty-Fifty

RECOMENDACIONES PARA LA A.F. SALUDABLE



1. IMPORTANCIA DE LA
VIDA ACTIVA Y EL
EJERCICIO OCULTO

50/50
Programa
Fifty-Fifty

VIDA ACTIVA = EJERCICIO OCULTO



50/50
Programa
Fifty-Fifty

RECOMENDACIONES PARA LA A.F. SALUDABLE



1. IMPORTANCIA DE LA
VIDA ACTIVA Y EL
EJERCICIO OCULTO

50/50
Programa
Fifty-Fifty

RECOMENDACIONES PARA LA A.F. SALUDABLE



2. DISPONTE A
DISFRUTAR

50/50
Programa
Fifty-Fifty

UNA ACTIVIDAD QUE TE GUSTE

- Es importante que elija una actividad física de intensidad moderada durante unos 150 minutos a la semana siguiendo las pautas comentadas anteriormente.
- En este sentido podéis escoger salir a correr, caminar, ir al gimnasio, salir a correr en bicicleta, hacer un deporte determinado, etc...
- Para empezar es importante que tengas una visión positiva hacia la realización de la actividad física.
- Para que sea efectivo tenéis que realizar una actividad física que os guste, que disfrutéis con su practica.
- Muchas veces es importante que esta actividad la puedas compartir con los amigos, familiares...
- Una actividad, por muy saludable que sea, sino produce placer, sino se disfruta con su practica deja de tener continuidad con el tiempo, por lo tanto deja de ser efectiva.

50/50
Programa Fifty-Fifty

RECOMENDACIONES PARA LA A.F. SALUDABLE



2. DISPONTE A DISFRUTAR

50/50
Programa Fifty-Fifty

RECOMENDACIONES PARA LA A.F. SALUDABLE



3. ESCOGE TU ACTIVIDAD

50/50
Programa Fifty-Fifty

¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD?

- Para la salud cardiovascular es importante priorizar actividades de tipo aeróbico que actividades de carácter más explosivo o anaeróbico (esfuerzos más cortos e intensos).
- Se sugieren actividades como las siguientes: hacer caminatas enérgicas, ir de excursión, trotar, montar en bicicleta, hacer natación, patinaje sobre ruedas, saltar a la comba y otros deportes y juegos activos.
- Si uno de los objetivos es perder peso es recomendable actividades de más de 15-20 minutos (*Fuster, Adrià y Corbella 2010, pp.240)
- Es recomendable también alternar el tipo de actividad (salir a correr dos días y un día hacer gimnasia p.e.) *Fuster, Adrià y Corbella 2010, pp.235
- Cuanto más grupos musculares estén implicados en el ejercicio mejor.
- Siempre ten en cuenta tus puntos débiles: lesiones anteriores, problemas de movilidad, sobrepeso... en el momento de escoger la actividad.

50/50
Programa Fifty-Fifty

RECOMENDACIONES PARA LA A.F. SALUDABLE



3. ESCOGE TU ACTIVIDAD

50/50
Programa Fifty-Fifty

RECOMENDACIONES PARA LA A.F. SALUDABLE

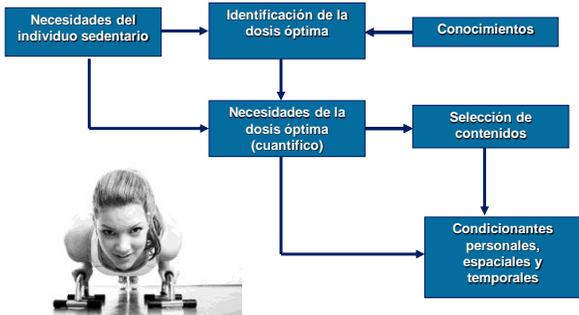


4. ELABORA Y SIGUE TU PLAN DE TRABAJO

50/50
Programa Fifty-Fifty

PROGRAMACIÓN DEL EJERCICIO

Esquema de Actuación previa al diseño del programa de ejercicio (Jiménez, 2007)



```

graph TD
    A[Necesidades del individuo sedentario] --> B[Identificación de la dosis óptima]
    C[Conocimientos] --> B
    B --> D[Necesidades de la dosis óptima (cuantificadas)]
    D --> E[Selección de contenidos]
    E --> F[Condiciones personales, espaciales y temporales]
  
```

50/50
Programa Fifty-Fifty

PLAN DE TRABAJO

- Es importante empezar poco a poco si hace tiempo que no se ha hecho una actividad física de forma regular.
- Es necesario que planifiques siempre tu entrenamiento teniendo en cuenta las siguientes partes: Precalentamiento, Acondicionamiento, Enfriamiento o vuelta a la calma.
- Establece unos objetivos alcanzables. Ten siempre presente que lo más importante es la salud.
- Elabora un plan de trabajo que se ajuste a tu realidad y contexto.
- Registra tus progresos y mejoras en cada sesión.
- Una vez alcanzados los objetivos en el primer plazo, id buscando nuevos objetivos.
- El plan de trabajo tiene que tener continuidad.
- Busca incentivos, pequeñas recompensas, cómprate ropa deportiva, zapatillas nuevas, ...

50/50
Programa Fifty-Fifty

SALUD INTEGRAL



1. IMPORTANCIA DE LA VIDA ACTIVA Y EL EJERCICIO OCULTO
2. DISPONTE A DISFRUTAR
3. ESCOGE TU ACTIVIDAD
4. ELABORA Y SIGUE TU PLAN DE TRABAJO



50/50
Programa Fifty-Fifty

DECÁLOGO DE LOS ACTICONSEJOS




SHÉ Fundación for Science, Health and Education

50/50
Programa Fifty-Fifty

1. ACTICONSEJO: PRINCIPIO DE LA OPORTUNIDAD



Aprovecha todas las oportunidades que se te ofrezcan a lo largo del día para hacer actividad física, intentando que el nuevo hábito de ejercicio no sea pasajero, sino para toda la vida. Si no tienes tiempo, puedes utilizar en casa una cinta de andar o una bici estática..., haciendo así algo de actividad física mientras ves la televisión o escuchas música.

50/50
Programa Fifty-Fifty

2. ACTICONSEJO: PRINCIPIO DE LA UNIVERSALIDAD



Todas las personas pueden realizar actividad física adecuada a sus características personales: edad, sexo, condición física... Existe una actividad física adecuada para cada persona. Lo principal es ponerte metas y elegir alguna actividad que te guste y con la que disfrutes.

50/50
Programa Fifty-Fifty

3. ACTICONSEJO: PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACIÓN



La raíz está en ti. La actividad física te reencuentra con tu más íntima naturaleza. Utilízala en tu desarrollo personal; inclúyela en tu vida, como el comer o el vestir, y será una parte importante para conseguir tus objetivos vitales.

50/50

Programa
Fifty-Fifty

4. ACTICONSEJO: PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN



Empezar es más fácil de lo que parece, pero antes te deberías someter a una revisión médica y después seguir unos parámetros básicos, tales como moderación, constancia, progresión y control. Debes ser prudente. Es mejor pasar del sedentarismo a una práctica moderada que de ésta a una intensa. Siempre debes comenzar muy suave y debes dejarte llevar por las sensaciones experimentadas. **La práctica debe ser continua y frecuente; nunca irregular, discontinua o intensa.**

50/50

Programa
Fifty-Fifty

5. ACTICONSEJO: PRINCIPIO DEL DESARROLLO INTEGRAL



El ejercicio afecta positivamente a lo **emocional** y ayuda al desarrollo integral del ser humano. A pesar de que suponga un pequeño esfuerzo, aporta muchas satisfacciones. Es muy importante conocer las propias limitaciones físicas para no excederse en el esfuerzo.

50/50

Programa
Fifty-Fifty

6. ACTICONSEJO: PRINCIPIO DE LA MOTIVACIÓN



Vídeo
Escalator

Las actividades deben ser **atractivas**, variadas, formativas, equilibradoras, dinámicas y alegres, buscando siempre el aspecto motivador, a través de retos personales y estímulos constantes. No olvides hacerlo dentro del **umbral saludable de intensidad**, controlando los riesgos, sin descuidar el calentamiento antes de empezar y estiramientos al finalizar.

50/50

Programa
Fifty-Fifty

7. ACTICONSEJO: PRINCIPIO DE LA PRESCRIPCIÓN



Busca el consejo y la ayuda de **buenos profesionales** especialistas (educación física, nutrición, fisioterapia, psicología, medicina, ...), aunque debes ser consciente de que la salud depende, en gran medida, de uno mismo. No toda actividad física es saludable, por lo que debe ser prescrita oportunamente por un especialista bien cualificado.

50/50

Programa
Fifty-Fifty

8. ACTICONSEJO: PRINCIPIO DE LA SOSTENIBILIDAD



La actividad física debe ser **respetuosa con el medio ambiente**, favoreciendo el disfrute, mantenimiento y desarrollo sostenible del entorno natural. Se deben utilizar sustancias naturales y una buena alimentación que incrementen el rendimiento físico e intelectual.

50/50

Programa
Fifty-Fifty

9. ACTICONSEJO: PRINCIPIO DE LA INTERPERSONALIDAD



Practica **actividad física con tu familia** y/o con tus amigos, intentando inculcarles este hábito en su estilo de vida. Debes ser un **modelo para tus hijos**, además de facilitarles las oportunidades y los medios necesarios para que ellos desarrollen un estilo de vida activo.

50/50

Programa Fifty-Fifty

10. ACTICONSEJO: PRINCIPIO DE LA COMPLEMENTARIEDAD



Vídeo Dancing

La salud física debe ser un medio para alcanzar la felicidad pero no una obsesión como único objetivo vital. Complementa la actividad física con una buena hidratación, una alimentación equilibrada y otros hábitos higiénicos saludables. No olvides desarrollar otras actividades mentales que aporten equilibrio psico-físico y te desarrollen como persona.

50/50

Programa Fifty-Fifty

CUERPO Y DEPORTE



¡Usar el cuerpo para hacer deporte es mejor que usar el deporte para hacer el cuerpo!
(Foro Gana Salud 2008)

Actívate



Muchas gracias
Xavier Orrit y Antonio Casimiro

50/50

Programa Fifty-Fifty

A.F. Y SUS BENEFICIOS SOBRE LAS PATOLOGÍAS



Volver

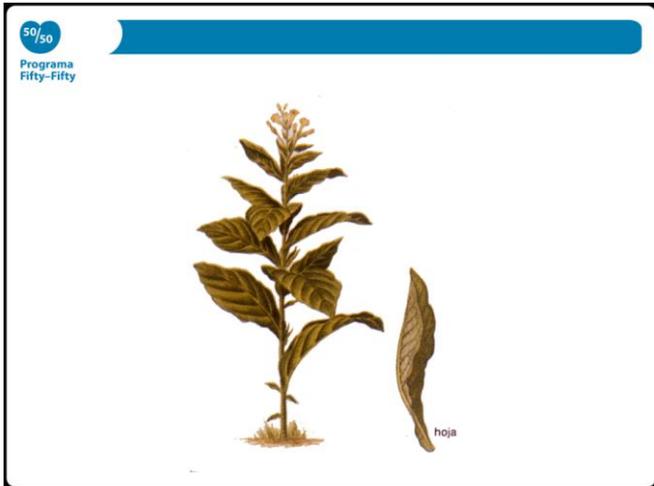


50/50 Programa Fifty-Fifty

ÍNDICE

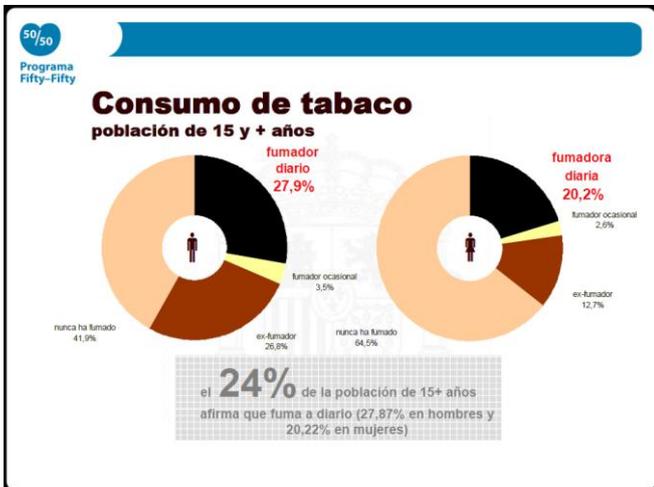
- Datos estadísticos
- Mortalidad
- Beneficios de dejar de fumar
- Tratamiento

SIME Fundación for Science, Health and Education nàcs

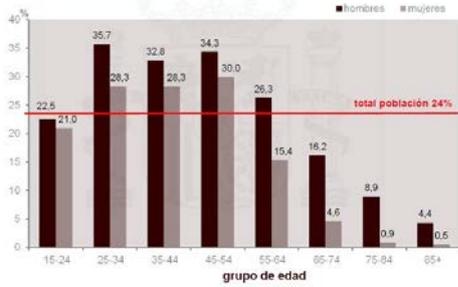


50/50 Programa Fifty-Fifty

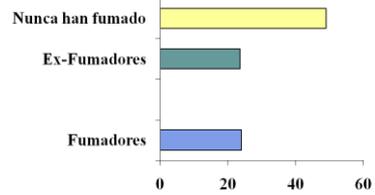
DATOS ESTADÍSTICOS



Fumadores población de 15 y + años



Prevalencia del consumo de tabaco. ENS 2012



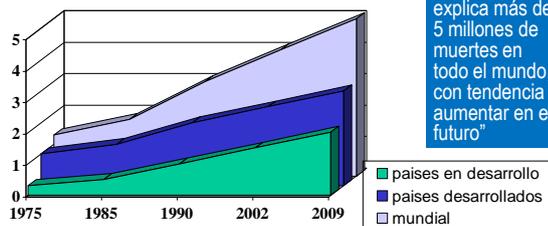
Porcentaje de fumadores por edad y sexo, ENS 2012

Sexo	
Hombres	Mujeres
28%	20.2%

Edad				
15 - 24	25 - 34	35 - 44	45 - 64	>64
21%	34%	30%	26%	17,7%

Mortalidad

Muertes ocasionadas por el tabaquismo.

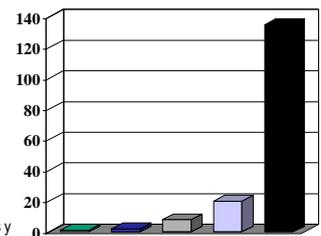


“El tabaquismo explica más de 5 millones de muertes en todo el mundo, con tendencia a aumentar en el futuro”

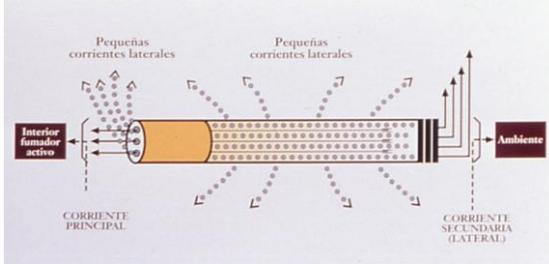
Muertes Ocasionadas por el Tabaquismo: Tabla Comparativa

En España se ha calculado que de cada 1000 personas que mueren en la actualidad aproximadamente:

- 135 mueren a causa del tabaco
- 20 en accidentes de tráfico
- 8 por accidentes laborales
- 2 a causa del SIDA
- 1 por consumo drogas (opiáceos y cocaína)



Corrientes del Humo del Tabaco



Corrientes del Humo del Tabaco



CONSTITUYENTES DEL HUMO DEL TABACO.

Materia particulada total (p.p.m.)	Disulfuro de Metilo (f.g.)	Escatol (cond.)
Agua (condensada de la materia particulada cond., p.p.m.)	Mezcla de organo sulfurados (f.g.)	fenantreno (cond.)
Alcaloides, nicotina (cond., p.p.m.)	ACETONA (f.g., cond.)	Benzo(a) antraceno (cond.)
Alquitranes (p.p.m.)	Neofitadieno (p.p.m., cond.)	Benzo(a) pireno (cond.)
Isopreno (f.g.)	Perfil de la materia particulada total (p.p.m., cond.)	Glicerol (p.p.m., cond.)
Acetaldehído (f.g.)	Perfil de la fase gaseosa (f.g.)	Cannabinoides (p.p.m., cond.)
Acroleínas (f.g.)	Peso del cigarrillo (g.)	Níquel (cond.)
Formaldehído (f.g.)	Resistencia al tiro del cigarrillo	Cadmio (cond.)
CNH (p.p.m., f.g.)	Peso gravimétrico seco (cond.)	Cobre (cond.)
N ₂ O (f.g.)	Fenol (p.p.m., cond.)	Cinc (cond.)
CO (f.g.)	Ortoresol (p.p.m., cond.)	MERCURIO (cond.)
CO ₂ (f.g.)	Meta y paracresol (p.p.m. y cond.)	PLOMO (cond.)
Oxido Nítrico (f.g.)	Catecol (p.p.m. y cond.)	ESTANIO (cond.)
SH: (f.g.)	Acido Palmítico (p.p.m. y cond.)	TITANIO (cond.)
Sulfuro de Dimetilo (f.g.)	Acidos Oleico, Linoleico y Linolénico (p.p.m. y cond.)	POLONIO 210
Anhídrido Sulfuroso (f.g.)	Acido Esteárico (p.p.m., cond.)	
Sulfuro de Carbono (f.g.)	pH (f.g., p.p.m. y cond.)	
Tiofano (f.g.)	Indol (cond.)	
Sulfuro de Dimetilo (f.g.)		

PPM: partes por millón. f.g.: fase gaseosa, cond.: condensada, p.p.m.: gramos.
ORNL: Tobacco Smoke Research Program, Oakridge, National Laboratory, 1973

CONSTITUYENTES DEL HUMO DEL TABACO.

- Nicotina
- Monóxido de Carbono
- Alquitrán
- Sustancias Oxidantes



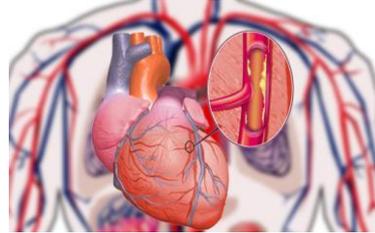
Depósito del alquitrán 20 cigarrillos día/20 años



• Tabaquismo y Cáncer

- Cáncer pulmonar
- Cáncer de lengua y labio
- Cáncer de faringe
- Cáncer de esófago
- Cáncer de vejiga
- Cáncer de riñón
- Cáncer de páncreas

Tabaquismo y patología cardio- circulatoria.

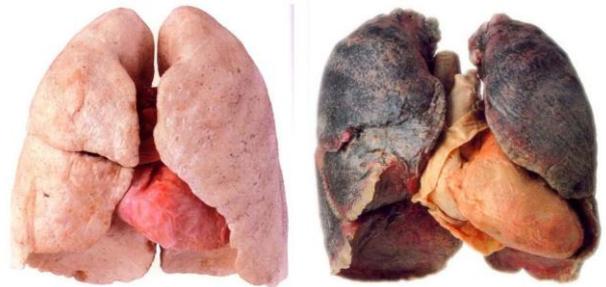


Tabaquismo y patología cardio-circulatoria.

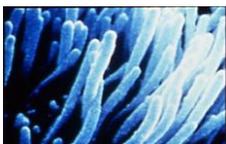
El tabaquismo es un factor de riesgo importante para:

- La angina o infarto coronario
- Arteriopatías Periféricas
- Accidentes cerebrovasculares
- Aterioesclerosis. Aneurisma de Aorta

• Tabaquismo y patología pulmonar



Células ciliadas Epitelio bronquial



Resumen

- Nicotina → Droga productora de adicción
- Monóxido → Patología cardío-vascular de carbono
- Alquitrán Patología tumoral
- Sustancias oxidantes → Patología bronquial

BENEFICIOS DEL ABANDONO DEL TABACO

Beneficios del abandono del tabaco

- Dejar de fumar es la decisión mas saludable que un fumador puede tomar en toda su vida.
- Sanitarios.
- Estéticos.
- Sensoriales.
- Económicos.
- Ejemplarizante.
- Autoafirmación personal e independencia.

EL CONSUMO DE TABACO AFECTA A LA PIEL

- Las mujeres de la imagen comparten edad, genes, un historial médico muy similar...
- Son gemelas, pero, ¿son realmente idénticas?

Archives of Dermatology



EL CONSUMO DE TABACO AFECTA A LA PIEL

La mujer de la izquierda ha fumado toda su vida 15 cigarrillos diarios. Su hermana nunca fumó.

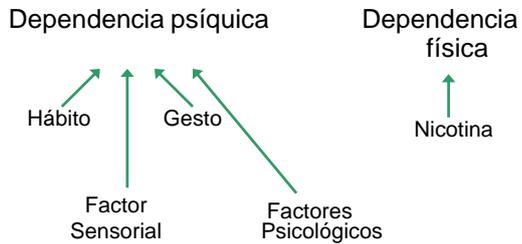


Beneficios del abandono del tabaco

- Dejar de fumar es la decisión mas saludable que un fumador puede tomar en toda su vida.
- Sanitarios.
- Estéticos.
- Sensoriales.
- Económicos.
- Ejemplarizante.
- Autoafirmación personal e independencia.

Tratamiento

Tratamiento del Tabaquismo



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- **Terapia sustitutiva con nicotina**
 - Chicle
 - Parche
 - Comprimido "para chupar"
- **Terapia no nicotínica**
 - Bupropión
 - Vareniclina

TRATAMIENTOS NO EFICACES

- Acupuntura.
- Aurículo-puntura.
- Homeopatía.
- Hipnosis.

**Dejar de fumar es la
decisión mas saludable que
un fumador puede tomar en
toda su vida**





Primera parte



¿Qué es el estrés, y como afecta al corazón?

50/50 Programa Fifty-Fifty

Estrés: "Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (Lazarus y Folkman, 1986)

Ejercicio: Visionado de vídeos

Vamos a ver un pequeño resumen de la película El director desorganizado, en la que se refleja claramente la relación entre el estrés y el deterioro de la salud cardiovascular.

Observar las situaciones que aparecen ya que más adelante volveremos a analizar este vídeo.

SHF Foundation for Science, Health and Education | naus

50/50 Programa Fifty-Fifty

El estrés es una respuesta adaptativa fisiológica y emocional que todos experimentamos cuando enfrentamos cambios en nuestras vidas, y que nos prepara para la acción

Ejercicio individual: ¿Qué supone para ti el estrés?

Haz un dibujo, escribe una frase, palabra, canción, etc., que represente lo que supone para tu salud el estrés.

Ejercicio grupal: ¿Vivimos el estrés de la misma manera?

Intercambiamos nuestra definición por parejas, con la persona que tenemos a nuestro lado

SHF Foundation for Science, Health and Education | naus

50/50 Programa Fifty-Fifty

¿Qué es el estrés?

Las personas, al igual que los animales necesitamos energía para luchar o huir cuando hacemos frente a un peligro.

Hoy en día, no luchamos contra animales salvajes. Sin embargo, nos enfrentamos a situaciones que hacen que nuestros cuerpos reaccionen de forma similar.

"El estrés es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenaza, y que desborda sus recursos, y pone en peligro su bienestar" (Richard y Lazarus, 1986).

SHF Foundation for Science, Health and Education | naus

50/50 Programa Fifty-Fifty

Respuesta biológica al estrés

La respuesta al estrés tiene tres fases:

En la primera fase, cuando detectamos el «peligro», nuestra energía disminuye, incluso podemos sentirnos paralizados por un momento.

En la segunda fase, la tensión del estrés nos ayuda a conseguir los objetivos propuestos.

En la tercera fase llega el agotamiento.

SHF Foundation for Science, Health and Education | naus

50/50

Programa
Fifty-Fifty

Respuesta biológica al estrés

La respuesta biológica del estrés provoca la activación del sistema simpático, movilizando al organismo y preparándolo para la acción.



La respuesta biológica al estrés puede dividirse en: cambios fisiológicos y emocionales.

Entre los **cambios fisiológicos** se dan:

- Aumento de la tasa cardiaca.
- Aumento de la tensión muscular.
- Aumento de la tensión arterial.
- Sudoración.

Entre los **cambios emocionales** se dan:

- Confusión.
- Miedo.
- Ira.



50/50

Programa
Fifty-Fifty

Efectos positivos y negativos del estrés

El estrés es necesario en nuestra vida, pero en función de cómo lo vivamos puede tener efectos positivos o negativos.

•El estrés tiene **efectos positivos** cuando nos permite enfrentarnos de forma constructiva a los problemas cotidianos.



•El estrés tiene **efectos negativos** cuando es constante. Estos efectos negativos pueden provocar enfermedad cardíaca.



50/50

Programa
Fifty-Fifty

Efectos positivos del estrés

El hecho de que la gente sude un poco o su corazón lata más rápido antes de una presentación o un examen es una ventaja que les ayuda a tener éxito.

Este tipo de situaciones se llaman "retos", "estrés bueno" o "estrés agudo".

Después de enfrentar un reto, el cuerpo se relaja y tanto la tasa cardiaca, como la tensión muscular y la presión arterial retornan a niveles normales. Esto permite al cuerpo recuperarse físicamente.

El miedo, la confusión y la ira dan paso a la calma y la reflexión, gracias a las cuales podemos valorar los por qué del éxito o el fracaso en nuestro intento por superar el reto.



50/50

Programa
Fifty-Fifty

Efectos negativos del estrés

El estrés se asocia a la enfermedad cardiovascular, bien:

-en su forma aguda (si la intensidad de la respuesta es excesiva),

-o en su forma crónica, en la que la respuesta permanece más tiempo de lo deseable.

En ambos casos, la **percepción subjetiva de la situación** es lo que puede marcar la diferencia en que para unas personas, ante la misma situación, experimenten un estrés positivo o negativo (en cualquiera de sus formas)



50/50

Programa
Fifty-Fifty

Factores que intervienen en el estrés



La incertidumbre por el futuro es una de las situaciones que más estrés puede producir



Como interpretamos la situación, es un factor personal, que depende de nosotros y puede modular positivamente el estrés

De afuera:

- Ambigüedad

Un puesto de trabajo con tareas no definidas, desconocer la repercusión de los resultados, etc.

- Incertidumbre

Continuos cambios ajenos a la propia voluntad, no saber, ¿qué ocurrirá? ¿cómo ocurrirá?

De la persona:

- Creencias

Por ejemplo, interpretación de la situación como un problema o como un reto interesante.

- Conocimiento de los recursos personales

Lo cual nos lleva a la autoconfianza para enfrentarnos a los retos.

- Compromisos

Si no alcanzo el reto... ¿se verán afectadas otras personas?

50/50

Programa
Fifty-Fifty

Síntomas del estrés intenso

Los síntomas del estrés son variados y poco específicos, por lo que pueden confundirse con otros estados emocionales.

Es importante estar alerta, porque estos síntomas pueden provocar que tengamos un comportamiento más impulsivo, que estemos más despistados, que tratemos peor a los que nos rodean, etc.

Algunos de los **síntomas físicos** del estrés son:

- Dolor de cabeza.
- Tensión muscular.
- Manos sudorosas.
- Fatiga.
- Insomnio.
- Palpitaciones.

Algunos de los **síntomas emocionales** del estrés son:

- Ansiedad.
- Miedo.
- Irritabilidad/hostilidad.

Algunos de los **síntomas cognitivos** del estrés son:

- Preocupación.
- Incapacidad de concentración.



50/50
Programa Fifty-Fifty

Efectos negativos del estrés crónico

- Presión arterial alta, que a su vez puede causar anomalías cardiovasculares.
- Migrañas, dolor de espalda y úlceras.
- Envejecimiento y debilitamiento del sistema inmunitario.
- Consumo de sustancias como el tabaco y el alcohol, y posibles adicciones a ellas.

Cuando el estrés es percibido como constante, el cuerpo nunca tiene oportunidad de relajarse. Esto provoca músculos constantemente tensos, un "nudo" en el estómago, etc.



50/50
Programa Fifty-Fifty

Estrés y enfermedad cardiovascular

Lancet, 2013 Oct 27;380(9852):1491-7. doi: 10.1016/S0140-4736(12)60994-5. Epub 2012 Sep 14.

Job strain as a risk factor for coronary heart disease: a collaborative meta-analysis of individual participant data.
Kivimäki M, Nyberg ST, Bath GD, Fransson EI, Heikkilä K, Alftedsson L, Blomner JB, Borritz M, Burr H, Casini A, Clays E, De Bacquer D, Draigano N, Ferrite JE, Glauskers GA, Goldberg M, Hamer M, Hoofman WE, Houfman JL, Joensuu M, Jousilahti M, Kilttilä F, Knutsson A, Koskenvuo M, Koskinen A, Kuoronen A, Kumari M, Madsen R, Marmot MG, Nordest ML, Nordest M, Oksanen T, Parth J, Ropaville B, Salo P, Sjøgaard J, Smith-Mannou A, Suominen SS, Väänänen A, Vaithya J, Virtanen M, Westendorp PJ, Westendorp S, Zito M, Steptoe A, Theorell T, IPD-Work Consortium
Department of Epidemiology and Public Health, University College London, London, UK. m.kivimaki@ucl.ac.uk

El estrés laboral se asocia con la enfermedad de las arterias coronarias
Arch Intern Med. 2012 Dec; 10:172(22):1731-7.

The cumulative effect of unemployment on risks for acute myocardial infarction.
Dupre ME, George LK, Liu G, Peterson ED.
Duke Clinical Research Institute, Duke University, Durham, North Carolina 27715, USA. matthew.dupre@duke.edu

Condiciones estresantes, como el paro, múltiples pérdidas de trabajo, y cortos periodos sin trabajo, son factores de riesgo para acontecimientos agudos cardiovasculares
PLoS One. 2013 Jun 20;8(6):e67323. doi: 10.1371/journal.pone.0067323. Print 2013.

Job strain and cardiovascular disease risk factors: meta-analysis of individual-participant data from 47,000 men and women.
Nyberg ST, Fransson EI, Heikkilä K, Alftedsson L, Casini A, Clays E, De Bacquer D, Draigano N, Erbel R, Ferrite JE, Hamer M, Jöckel KH, Kilttilä F, Knutsson A, Lahti KJ, Luntala T, Marmot MG, Nordest ML, Ropaville B, Sjøgaard J, Steptoe A, Westendorp PJ, Westendorp S, Theorell T, Brunner EJ, Smith-Mannou A, Bath GD, Kivimäki M. IPD-Work Consortium
Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki and Tampere, Finland.

Los factores de riesgo modificables que relacionan el estrés laboral con la enfermedad cardiovascular son la obesidad, y la inactividad física, así como hábitos poco saludables como el tabaquismo.

50/50
Programa Fifty-Fifty

Pregunta: ¿Necesitamos estrés en nuestra vida?

No tener estrés en absoluto hace que la gente sea más feliz y exitosa.

Algunos tipos de estrés ayudan a la gente a prepararse y hacer frente a los retos.

A Verdadero.

B Falso.



50/50
Programa Fifty-Fifty

Ejemplo práctico: Diferenciar estrés positivo y negativo

El estrés que Marta experimenta es positivo ya que la hace preocuparse por la entrevista, repasando la preguntas y siendo original y precisa en las respuestas. Después de que el reto se ha terminado podemos relajarnos y experimentar un sentimiento de éxito.

Marta se está preparando para una entrevista de trabajo. Está preocupada por ello, así que la pasada noche no durmió muy bien, pensando y repasando todas las preguntas y respuestas.

¿Qué tipo de estrés creéis que es?

A Estrés agudo, positivo. +

B Estrés crónico, negativo. -

50/50
Programa Fifty-Fifty

Pregunta: ¿Por qué es negativo el estrés crónico?

El estrés crónico es negativo para el cuerpo porque es más poderoso, no porque se mantenga en el tiempo.

Cuando el estrés es mantenido en el tiempo no deja que el cuerpo y la mente se relajen, es ese tipo de estrés el que afecta a nuestra salud de diferentes formas.

A Verdadero.

B Falso.



50/50
Programa Fifty-Fifty

Pregunta: ¿Reaccionamos todos igual ante las situaciones estresantes?

Las situaciones estresantes producen la misma reacción en diferentes personas.

A Verdadero.

B Falso.



50/50
Programa
Fifty-Fifty

Ejercicio grupal: Identifica en el vídeo las situaciones estresantes

Vamos a ver de nuevo el vídeo del principio y a tratar de identificar entre todos, al menos, tres situaciones estresantes para el personaje y a responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué síntomas te hacen pensar que la situación era estresante para él?
- ¿Era un estrés positivo, agudo o crónico?
- ¿Qué tipo de situaciones eran?: transitorias, cambios grandes en su vida o problemas continuos.

En la película el personaje principal experimenta importantes daños a su salud provocados por su vivencia de las situaciones a las que se enfrenta.



SHF Foundation for Science, Health and Education

Segunda parte



¿Qué podemos hacer para gestionar el estrés de manera positiva?

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Cinco pasos para afrontar el estrés con salud

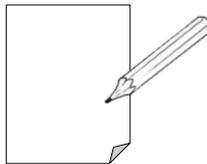
- 1 Identificar qué me estresa
- 2 Identificar cómo me estreso, y qué hago cuando me estreso
- 3 Eliminar estresores innecesarios
- 4 Aprender técnicas de afrontamiento del estrés
- 5 Aumentar el estrés positivo

50/50
Programa
Fifty-Fifty

1 Ejercicio individual: ¿Ante qué situaciones siento estrés?

Trata de identificar 5 situaciones que te provocan estrés:

A lo largo del día, o de la semana, tenemos muchas situaciones potencialmente estresantes, muchas de ellas las superamos sin darnos cuenta.



¿Qué tipo de estrés es?

SHF Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Clasificación de los estresores

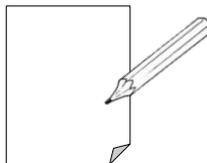
Una vez que conocemos qué tipo de estrés estamos sufriendo podremos tomar decisiones acerca de las acciones a poner en práctica para evitar sus posibles efectos negativos.

- Situaciones transitorias**
Ej. perder las llaves de casa, tener un pinchazo, perder el tren, una multa, etc.
- Cambios grandes en la vida**
Ej. el nacimiento de un hijo, el matrimonio (el divorcio), mudarse a un nuevo lugar, comenzar un trabajo (terminar un trabajo), muerte de un ser querido, etc.
- Problemas continuos**
Inestabilidad laboral, problemas conyugales, acumulación de deudas, dificultades de relación con un familiar o un compañero de trabajo, etc.

50/50
Programa
Fifty-Fifty

2 Ejercicio individual: cómo experimento el estrés

Ordena las situaciones de estrés por nivel de intensidad. Elige una situación de estrés moderado, y anota, ¿qué piensas? ¿qué haces? ¿qué sientes? cuándo experimentas estrés



SHF Foundation for Science, Health and Education

50/50

Programa
Fifty-Fifty

Eliminar estresores innecesarios

Muchas situaciones estresantes pueden estar bajo tu control, de forma que puedes eliminarlas completamente.



1. Evita situaciones estresantes innecesarias.

Por ejemplo: ir a comprar en hora punta, ver programas televisivos con contenido estresante, negativo o pesimista, quedar con personas tóxicas que contaminan tu día con conversaciones negativas y de queja continua, sin búsqueda de soluciones reales.

2. Elimina acciones rutinarias que no te aporten nada.

Por ejemplo: elimina suscripciones que no necesites en el correo electrónico o postal.

3. Modifica los detalles estresantes de las situaciones.

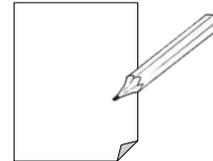
Por ejemplo: si ir de compras con tu pareja te estresa, hacer la lista de la compra juntos en casa, pero no vayáis juntos.

50/50

Programa
Fifty-Fifty

3 Elimina estresores innecesarios

Elige una de las situaciones y trata de identificar los estresores innecesarios.



"Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que sí puedo, y la sabiduría para conocer la diferencia; viviendo un día a la vez, disfrutando un momento a la vez"
(San Agustín)

SHE

Fundación
for Science, Health
and Education

MCI

MCI

MCI

MCI

MCI

naus

naus

50/50

Programa
Fifty-Fifty

Técnicas de afrontamiento del estrés

Las técnicas con mayor evidencia científica en la reducción y prevención de los efectos negativos del estrés son la respiración profunda, la relajación progresiva y el mindfulness.

Técnicas cognitivas:

- Visualiza los eventos que han de ocurrir.
- Piensa positivamente.
- Reestructuración cognitiva (reinterpretar los acontecimientos con palabras y frases adecuadas)
- Entrenamiento auto-instruccional (frases preparadas para afrontar el estresor)
- Gestión y planificación del tiempo y las tareas.
- Conciencia plena o mindfulness

Técnicas para gestionar el interior:

- Respiración profunda.
- Relajación del cuerpo y la mente.
- Gestión de las emociones.

Técnicas para gestionar el exterior:

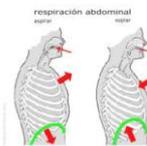
- Solución de problemas.
- Asertividad personal.
- Control ambiental.
- Ser ejemplo positivo para las personas que nos rodean.

50/50

Programa
Fifty-Fifty

Respiración

Las personas fumadoras suelen tener la creencia en que el tabaco tiene efectos relajantes, cuando en realidad es todo lo contrario. Lo que realmente les hace relajarse es la respiración que acompaña al acto de fumar, ¿lo comprobamos?



La respiración profunda es una técnica que nos ayuda a poner en sintonía todas las partes de nuestro cuerpo, sincronizando la respiración, con el latido del corazón y nuestros pensamientos. Pasos:

1. Sentados con las piernas ligeramente separadas y la columna vertebral recta.
2. Recorremos el cuerpo buscando signos de tensión.
3. Colocamos una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
4. Tomamos aire, lenta y profundamente, por la nariz y lo hacemos llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá sólo un poco y a la vez que el abdomen.
5. Sonreímos un poco, sonreid un poco, inhalamos por la nariz y lo sacamos por la boca haciendo ruido.

50/50

Programa
Fifty-Fifty

Relajación progresiva

Vamos a recorrer todo el cuerpo, tensando y destensando 15 zonas corporales: manos, bíceps y tríceps, hombros, cuello lateral y hacia delante, boca, lengua, ojos, respiración, espalda, glúteos, muslos, estómago, pies y dedos.

Su creador, Sigmund Jacobson, descubrió que el procedimiento de relajación es efectivo contra la úlcera, insomnio, y la hipertensión, además de reducir los síntomas del estrés.



Tercera parte



Propuesta de continuación

50/50
Programa
Fifty-Fifty

4 Aprender técnicas de afrontamiento del estrés

Teniendo en cuenta la situación estresante que has identificado, elige una técnica de prevención o afrontamiento, de entre las comentadas, y ponla en práctica durante una semana. Registra si notas algún cambio.



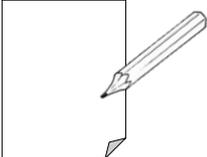

SHU Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa
Fifty-Fifty

5 Aumenta el estrés positivo

Teniendo en cuenta la situación estresante que has elegido, pon en práctica durante una semana, una de las estrategias para aumentar el estrés positivo, y registra si notas algún cambio.

El estrés positivo, nos permite salir de la zona de confort, y llegar a la zona de aprendizaje.



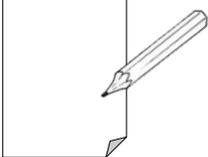
SHU Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Una actitud positiva o negativa ante un determinado problema, puede marcar la diferencia entre la solución y el caos más absoluto (Dr. Valentín Fuster)

Conviértete en modelo positivo de gestión del estrés

Durante una semana, trata de poner modificar la forma en la que llevas a cabo las diferentes acciones de tu vida diaria, con el objetivo de tratar de no ser una fuente de estrés para los que te rodean. Registra si notas algún cambio.

SHU Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Conviértete en modelo positivo de gestión del estrés



Recibimos lo que damos

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Gracias

SHU Foundation for Science, Health and Education

Contenidos extras

50/50

Programa
Fifty-Fifty

10 pasos para prevenir el estrés

"Mirada de cerca, la vida es una tragedia, pero vista de lejos, parece una comedia"

Charles Chaplin



1. Planifica y secuencia los grandes cambios
2. Descubre tus limitaciones
3. Organiza tus actividades
4. Comunícate
5. Después de una dificultad date una recompensa
6. Practica el optimismo
7. Desarrolla una actitud positiva
8. Haz ejercicio de manera habitual
9. Come adecuadamente
10. Ten rutinas de descanso

50/50

Programa
Fifty-Fifty

Aumentar el estrés positivo

La búsqueda de estrés positivo está especialmente indicado en situaciones en las que sentimos una pérdida importante, como puede ser la pérdida de trabajo.



¿Cuáles son los beneficios del estrés positivo?

- Favorece la adaptación ante los cambios.
- Aumenta la energía para realizar las actividades.
- Optimiza el rendimiento muscular.
- Aumenta el nivel de atención.
- Aumenta la capacidad de memorizar.
- Incrementa la creatividad.
- Nos aporta una actitud dinámica y vital.
- Aumenta los reflejos.
- El corazón bombea mas sangre.

50/50

Programa
Fifty-Fifty

Aumentar el estrés positivo en situaciones de desempleo

El estrés positivo puede funcionar en nuestra vida como un trampolín que multiplique nuestras capacidades a la hora de superar los retos de la vida.



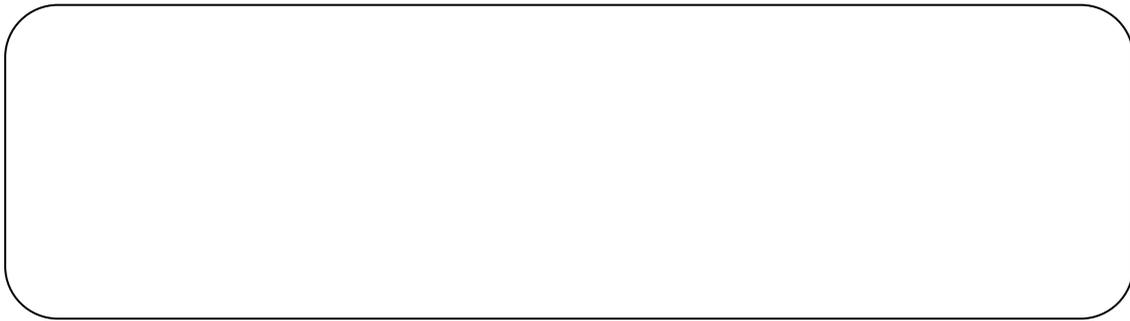
1. **Expresa y acepta tus sentimientos** (escribe, habla)
2. **Busca apoyo:**
 - En las personas que te rodean: amigos, familia.
 - Únete a un club y mantente en contacto a través de las redes sociales.
3. **Mantente activo en el cuidado de tu salud:**
 - Lleva una rutina: tiempo para la diversión, la actividad, el descanso, y la relajación.
 - Practica ejercicio de forma regular.
 - Duermes el tiempo necesario, pero no más.
4. **Permanece en una actitud positiva mientras dure la situación estresante:**
 - Haz una lista de tus capacidades.
 - Involúcrate en alguna actividad de voluntariado.
 - Enfócate en las cosas que puedes controlar (tu CV, tus contactos, el desarrollo de tus habilidades)

PAUTA PARA EL PARTICIPANTE

EL ESTRÉS

Ejercicio individual: ¿Qué es para ti el estrés?

Haz un dibujo, escribe una frase, palabra, canción, etc., que represente lo que es el estrés para ti.



Ejercicio grupal: ¿Vivimos el estrés de la misma manera?

Intercambiamos nuestra definición por parejas, con la persona que tenemos a nuestro lado

PASO 1. IDENTIFICAR ANTE QUÉ ME ESTRESO

Ejercicio individual: ¿Ante qué situaciones siento estrés?

Trata de identificar 5 situaciones que te provocan estrés:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

PASO 2. IDENTIFICAR CÓMO ME ESTRESO

No todas las personas experimentamos el estrés de la misma manera.

Ordena las situaciones anteriores por nivel de intensidad.

Elige una situación de estrés moderado, y anota, ¿qué piensas, qué haces, qué sientes, cuándo experimentas estrés?

PASO 3. ELIMINAR ESTRESORES INNECESARIOS

Elige una de las situaciones y trata de identificar los estresores innecesarios

PASO 4. APRENDER TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

¿Qué técnica de afrontamiento te gustaría practicar?

PROPUESTAS DE TRABAJO PARA CASA

A continuación vas a encontrar una serie de propuestas de trabajo de gestión positiva del estrés que el Programa Fifty-Fifty te hace con el objetivo de que mejores tus hábitos de vida y seas ejemplo de salud entre los que te rodean.

A lo largo del taller hemos hecho mucho hincapié en la identificación de situaciones que nos generan estrés desde nuestra experiencia real, la clasificación de las mismas y la graduación por intensidad y efectos positivos o negativos. Como recordarás, éste es el primer paso para poder llevar a cabo una gestión positiva del estrés y queremos seguir reforzando este trabajo desde casa.

Tras ese ejercicio, seguiremos ahondando en la identificación de situaciones estresantes pero llevándolo al tema del uso del tiempo. La forma en la que empleamos nuestro tiempo puede convertirse en una estrategia de prevención del estrés si se hace correctamente.

Finalmente, hemos incluido tres ejercicios relacionados con las estrategias de afrontamiento del estrés comentadas en el taller, en las que no hemos tenido tiempo de profundizar y que consideramos importante que pongas en práctica para reducir tu estrés agudo, y mejorar de esta forma tu salud cardiovascular y bienestar personal general.

En la siguiente página te proponemos una tabla en la que podrás registrar tus situaciones estresantes a lo largo de la semana.

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo TOTAL

**Momentos de
estrés durante el
día**

**Intensidad del
estrés**

¿Qué he hecho?

¿Ha funcionado?

REGISTRO DE USO DEL TIEMPO

Para facilitar la identificación de los estresores de nuestra vida es positivo tener claro en qué cosas empleamos nuestro tiempo a lo largo del día y de la semana.

Muchas veces no somos conscientes del tiempo que dedicamos a lo largo del día a los diferentes ámbitos, y lo que creemos que hacemos, muchas veces está alejado de la realidad. En la siguiente página te ofrecemos una tabla en la que puedes realizar un registro del tiempo que dedicas durante una semana a las diferentes actividades. De esta manera, tendrás una visión real, que te permitirá detectar si hay algún ámbito al que no dedicas suficiente tiempo, y de esta manera realizar cambios para estar más preparado/a para afrontar el estrés.

Cada uno de los ámbitos incluidos en la primera columna requiere de nuestra atención para llevar una vida equilibrada. Se ha demostrado que para la gestión del estrés es esencial que el tiempo de descanso vaya en proporción al estrés experimentado, para que el cuerpo se pueda reponer del desgaste. Otras rutinas que favorecen una recuperación más rápida ante el estrés son: practicar actividad física regular, llevar una alimentación adecuada y estar conectado socialmente.

Tiempo de	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL
Trabajo								
Descanso								
Actividad física								
Alimentación								
Para los demás								
De familia								
De ocio saludable								
De _____ (algo que sea muy importante para ti)								

REGISTRO DE ACTIVIDADES

El siguiente paso, una vez que conocemos las actividades que realizamos a lo largo de la semana, resulta de gran ayuda planificarlas evitando de esta forma momentos de estrés innecesario.

Clasifica las tareas en:

Importantes: aquellas que atender cuanto antes y dedicarles todo el tiempo que necesiten.

Urgentes: no siempre son importantes, por lo que hay que atenderlas lo antes que se pueda, pero dedicarles poco tiempo, el justo para darles solución.

Rutinarias: las que contamos todos o casi todos los días de la semana. En el ámbito laboral podrían ser responder correos o revisar la correspondencia, y en el ámbito doméstico llevar los niños al colegio o hacer la comida. Hay que reservarles un espacio a lo largo del día, teniendo en cuenta que, por lo general, nos llevará siempre el mismo tiempo realizarlas.

Imprevistos: son tareas con las que no contamos, pero que pueden aparecer en cualquier momento del día.

Adicionales: serían las actividades “para subir nota” o perfeccionar un trabajo que ya es satisfactorio como está.

Una vez que hayamos hecho esta clasificación, podemos planificarlas teniendo en cuenta que:

- 1 Suele resultar de ayuda comenzar cada día con tareas rutinarias que nos ayuden a entrar en el tema, pero que no exijan una atención muy alta, dado que acabamos de empezar el día.
- 2 Después debemos tratar de atender a las tareas urgentes, sin dedicarles más tiempo que el que necesiten, de forma que nos terminaremos de activar y eliminaremos de nuestra mente los posibles elementos distractores.
- 3 La mayor parte del tiempo lo dedicaremos a las tareas importantes, teniendo en cuenta que cada 45 ó 50 minutos como máximo nuestra atención decaerá y será muy recomendable que nos tomemos unos 5 minutos, para levantarnos o estirarnos, respirar profundamente y tomando un poco de aire.
- 4 No debemos dejar las actividades más demandantes para el final, ya que estaremos cansados. Recordemos que la percepción de un desajuste entre la demanda de la tarea y los recursos con los que contamos es la receta para generar estrés agudo.
- 5 Debemos destinar cada día un 10% del tiempo a imprevistos. Si al finalizar la jornada no ha habido imprevistos contaremos con este tiempo extra para organizar la agenda del día siguiente o para las tareas adicionales que queramos realizar.

¡TOMA NOTA! ¿Qué patrones de actuación que conllevan riesgo de estrés?

Sistemáticamente el tiempo de realización de la actividad es mayor al tiempo previsto.

Nos centramos en las actividades urgentes y adicionales, sin haber realizado las importantes.

Las actividades a realizar se nos presentan de manera imprevisible, sobre todo si son urgentes, y la prioridad es alta.

En la siguiente página te proponemos una tabla en la que puedes llevar a cabo una clasificación de las tareas que realizas en un día y comprobar cuál es tu patrón de actuación y si es preciso que modifiques algo.

Hora	Actividad a realizar	Tipo de tarea (I, U, R, Im, A)	Urgencia (Alta, baja)	Prioridad (Alta, baja)	Tiempo previsto	Tiempo final

Tipo de tarea (I, U, R, Im, A): Importante, Urgente, Rutinaria, Imprevista y Adicional.

Prioridad: Alta, baja

Urgencia: Alta (es necesario hacerla ahora), Baja (puede esperar)

APRENDER TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Ahora que ya has identificado tus situaciones de estrés y has puesto en marcha estrategias de prevención, toca el turno al afrontamiento. Para ello te proponemos que elijas una técnica de las comentadas en el taller (respiración profunda o relajación), que la pongas en práctica cada vez que sientas que tienes estrés y registres cómo te sentías antes y cómo te sientes después de haberla llevado a la práctica.

Ten en cuenta que, para que la técnica sea realmente en el momento de estrés, es preciso que la hayas ensayado en momentos de calma, para familiarizarte con ella y que en el momento en el que la necesites sea prácticamente automática y no necesites pensar en los pasos a dar, ya que se reduciría parte de su efecto calmante de los pensamientos.

DÍA	SITUACIÓN	CÓMO ME SENTÍA ANTES	CÓMO ME SIENTO DESPUÉS

AUMENTA EL ESTRÉS “POSITIVO”

El estrés positivo puede funcionar en nuestra vida como un trampolín que multiplique nuestras capacidades a la hora de superar los retos de la vida. Por ello, debemos tratar de aumentar el estrés positivo en cualquier situación en la que sintamos que podemos llegar a desbordarnos, y especialmente cuando nos enfrentamos a una pérdida que vivimos como importantes, como la pérdida de trabajo.

¿Cuáles son los beneficios del estrés positivo?

- Favorece la adaptación ante los cambios.
- Aumenta la energía para realizar las actividades.
- Optimiza el rendimiento muscular.
- Aumenta el nivel de atención.
- Aumenta la capacidad de memorizar.
- Incrementa la creatividad.
- Nos aporta una actitud dinámica y vital.
- Aumenta los reflejos.
- El corazón bombea mas sangre.

¿Cómo podemos aumentar el estrés positivo, en situaciones de desempleo?

1. Expresa y acepta tus sentimientos:

- Elige una actividad (hablar, escribir, pintar) para expresar las emociones y sentimientos relacionados con la pérdida (tristeza, enfado, miedo). No expresar las emociones, se relaciona con la enfermedad cardiovascular, por ello es importante expresar cómo nos sentimos.

2. Busca apoyo:

- En las personas que te rodean: amigos, familia.
- Únete a un club y mantente en contacto a través de las redes sociales.

3. Mantente activo en el cuidado de tu salud:

- Lleva una rutina: tiempo para la diversión, la actividad, el descanso, y la relajación.
- Practica ejercicio de forma regular.
- Duerme el tiempo necesario, pero no más.

4. Permanece en una actitud positiva mientras dure la situación estresante:

- Haz una lista de tus capacidades.
- Involúcrate en alguna actividad de voluntariado.
- Enfócate en las cosas que puedes controlar (tu CV, tus contactos, el desarrollo de tus habilidades)

Desde el Programa Fifty-Fifty te animamos a que durante una semana pongas en práctica, una de las estrategias para aumentar el estrés positivo, y registres si notas algún cambio.

DÍA	SITUACIÓN	ESTRATEGIA EMPLEADA	CÓMO ME SENTÍA ANTES	CÓMO ME SIENTO DESPUÉS

CONVIÉRTETE EN MODELO POSITIVO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

Muchas veces nos quejamos de nuestros jefes, compañeros, vecinos, amigos, etc., en relación a sus comportamientos y cómo ellos nos afectan en nuestras vidas.

Te proponemos que durante una semana analices tus propios comportamientos, no con relación a ti mismo, si no con relación a las personas que te rodean, tratando de ser crítico y realista.

Quizá podrías facilitar la tarea a tu compañero del trabajo dejándole claro sus objetivos y responsabilidades con un determinado proyecto, enviar un correo informando de que en el plazo de una semana le vas a encargar un trabajo importante que le llevará tiempo, ayudando a planificar a tu familia el fin de semana para que sea satisfactorio y divertido para todos, o no pagando con otras personas los imprevistos o problemas que te hayas encontrado esa mañana.

Seguro que tu ejemplo animará a las personas que te rodean a ser cada día un estresor menos para los demás.

¡TOMA NOTA! Las 4As, y las 4Ts. Un método para estar motivado.

El Dr. Fuster nos propone un método para estar motivado, en nuestro cambio de hábitos, y también para mantener el entusiasmo que nos lleva a conseguir nuestros objetivos. El método consiste en cuatro acciones, y cuatro tareas, que podemos practicar en nuestro día a día:

4 Tareas	4 Acciones
<p>Tiempo para reflexionar: Reservar cada día 15 ó 20 minutos a reflexionar y establecer prioridades.</p> <p>Talento por descubrir: Explora tus habilidades innatas.</p> <p>Transmite optimismo a los que te rodean.</p> <p>Tutoría: Todos necesitamos ser orientados y tenemos la capacidad de orientar a alguien.</p>	<p>Actitud positiva. Nuestra actitud determina que una situación sea un reto o un problema.</p> <p>Aceptación. Aceptar quienes somos.</p> <p>Autenticidad. Mostrarnos tal y como somos.</p> <p>Altruismo y solidaridad. Participar en proyectos comunes aumenta nuestra motivación y energía.</p>

Más información: Valentín Fuster. (2013). El círculo de la motivación. Ed. Planeta.

10 PASOS PARA PREVENIR EL ESTRÉS “NEGATIVO”

Para terminar, te animamos a recordar que no hay nada mejor que la prevención cuando de salud se trata. Con estos 10 pasos conseguirás mantener el estrés negativo a raya.

1. Planifica y secuencias los grandes cambios.

Muchos cambios grandes, aunque sean positivos (casarse, tener un bebé, graduarse, etc.) pueden afectar bastante si se dan al mismo tiempo, por ello es importante, en la medida de lo posible, que no coincidan en el mismo intervalo de tiempo.

2. Descubre tus limitaciones.

Aprende a decir NO a nuevas responsabilidades si no estás seguro de poder cumplir. Antes de comprometerte, asegúrate de disponer del tiempo, los recursos y las capacidades. Es más fácil y saludable rechazar algo a tiempo que estar en medio de algo que no se puede terminar, que puede repercutir en terceros, y nos puede llevar a frustrarnos y evitar nuevos retos en el futuro por miedo.

3. Organiza tus actividades.

Sigue las recomendaciones de gestión del tiempo recogidas en este documento y empieza a disfrutar de verdad de tu tiempo.

4. Comunícate.

Comparte tus sentimientos y pensamientos con tu pareja, padres, hijos, amigos, etc. Pide consejo, reflexiona sobre ellos y síguelos si tienen sentido para ti.

5. Después de una dificultad date una recompensa.

Un día en el campo con la familia, ver tu película preferida, escuchar una canción que te encanta mientras bailas en el salón de casa, etc. Cualquier actividad que suponga un premio para ti.

6. Practica el optimismo.

Las personas optimistas hacen un análisis objetivo de la situación que están viviendo, mirando sus posibles efectos, tanto positivos como negativos, a corto, medio y largo plazo. Esto les permite encontrar nuevas vías o salidas, ser más creativos y no quedarse parados ante la adversidad.

7. Desarrolla una actitud positiva.

Escucha, sonríe, admite tus equivocaciones, acepta que los demás también pueden equivocarse, confía en que no lo hacen con mala intención y trata a los demás con amabilidad. Recuerda que recibimos lo que damos.

8. Haz ejercicio de manera habitual.

Hacer ejercicio es una de las formas más efectivas para prevenir y afrontar el estrés. Empieza por estar físicamente más activo: sube las escaleras andando en lugar de coger el ascensor, bájate una parada o dos antes de tu lugar de destino y ve andando, etc. Todo esto favorecerá la oxigenación de todo tu cuerpo, incluido el corazón y el cerebro, por lo que te sentirás con más fuerza y despierto.

9. Come adecuadamente.

Sigue una dieta sea variada y equilibrada. Comer de colores, utilizar platos medianos para regular la ración, y tratar de consumir alimentos frescos y de temporada.

10. Ten rutinas de descanso

Un sueño reparador favorece a que rindamos más, comamos mejor, tengamos más energía para ser activos, seamos más positivos y optimistas y afrontemos la vida y sus continuos retos con una sonrisa mayor.

50/50 Programa Fifty-Fifty

Taller de Tensión Arterial
Equipo Fifty

50/50 Programa Fifty-Fifty

Objetivos

- 1- Conocer que es la Hipertensión Arterial (HTA) y la importancia de esta para la salud cardiovascular.
- 2- Conocer cómo se mide la Presión Arterial y practicar su automecida.
- 3- Finalmente, conocer cómo podemos prevenir su aparición o controlarla en caso de ya estar presente.

50/50 Programa Fifty-Fifty

Introducción I

El cuerpo humano es un complejo formado por estructuras únicas llamadas **células** que se agrupan formando **órganos** y **tejidos**, y estos a su vez se agrupan formando **sistemas**.

50/50 Programa Fifty-Fifty

Sistema Cardiovascular

El Sistema Cardiovascular está formado por el corazón y los vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares).

50/50 Programa Fifty-Fifty

En condición de salud, el **corazón**, formado por una estructura muscular **recibe y envía** la sangre a través de las arterias hacia donde es necesaria.

50/50 Programa Fifty-Fifty

Factores de Riesgo Cardiovascular (FRCV)

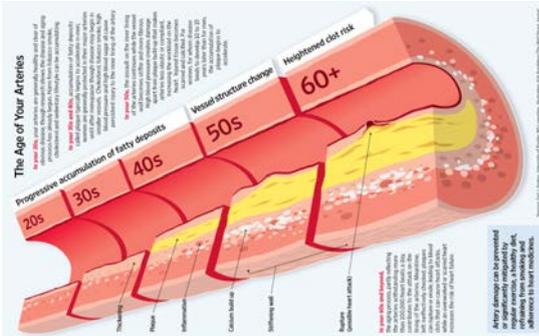
Modificables:

- Sobrepeso/Obesidad
- Hipertensión Arterial
- Diabetes
- Colesterol
- Tabaco
- Sedentarismo

No Modificables:

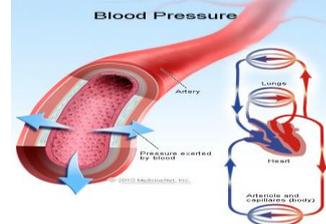
- Edad
- Sexo
- Antecedentes Familiares

FRCV-Enfermedad Cardiovascular



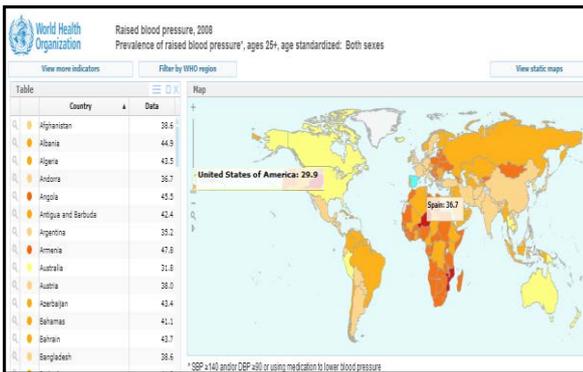
Definición de HTA

En condiciones normales, la sangre es bombeada por el corazón hacia las arterias por donde circula. La fuerza con la que el corazón expulsa la sangre, junto al estado de las paredes de las arterias determina una presión, conocida como **Tensión Arterial**.

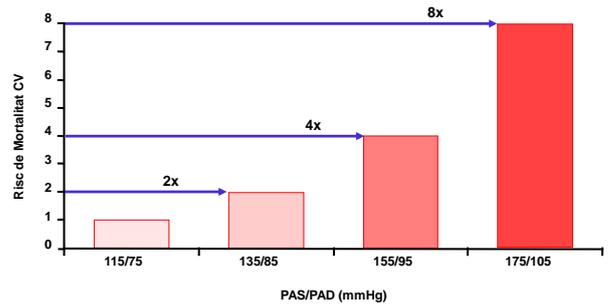


Cuando esta se encuentra elevada hablaremos de **Hipertensión Arterial**.

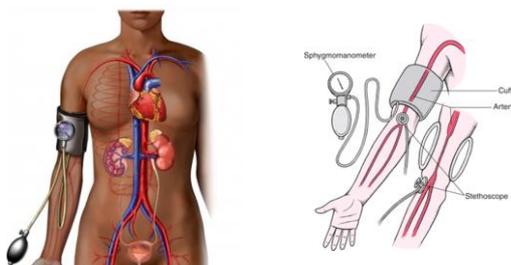
Magnitud de problema



Repercusión del problema



Medición de la TA



Variables de la TA

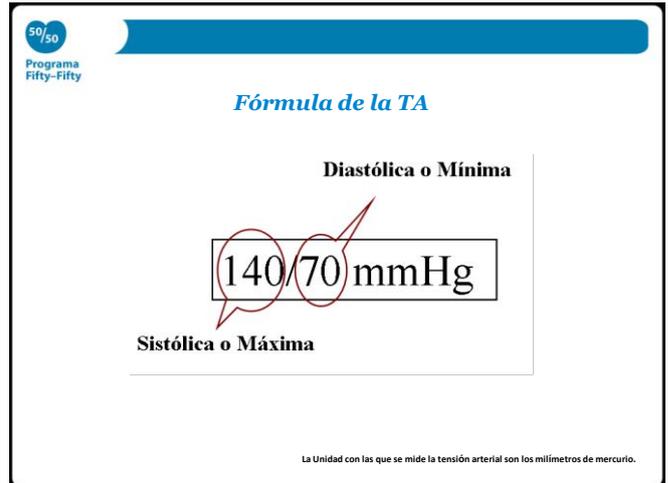
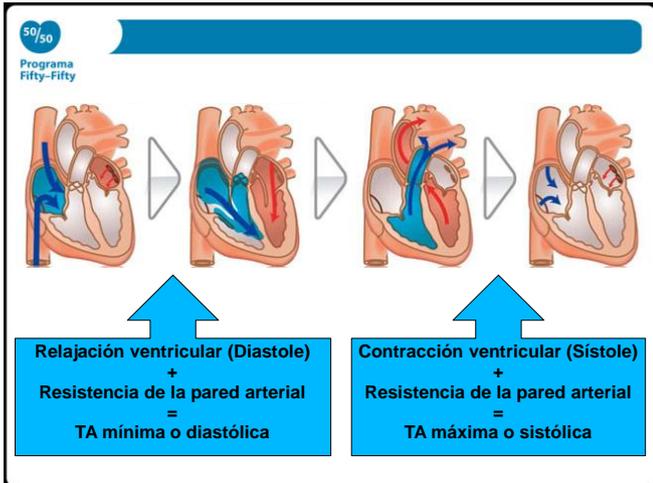
La tensión arterial es la presión con la que la sangre circula por el interior de las arterias. Cuando se registra la tensión se dan dos valores: la **máxima** y la **mínima**.

Qué es la **máxima o sistólica**?

Es la presión sobre las arterias que se produce cuando el corazón se contrae, o sea la fuerza con la que este expulsa la sangre hacia las arterias.

Qué es la **mínima o diastólica**?

Es la presión que queda en las arterias en el momento en el que el corazón se relaja entre dos contracciones.



50/50
Programa
Fifty-Fifty

Interpretación de la medición de la TA (I)

Durante una visita médica o entorno sanitario (**TA en la Consulta**) los valores a recordar son:

TA máxima o sistólica 140mmHg
TA mínima o diastólica 90mmHg

Las personas con una TA máxima o sistólica > 140mmHg o una TA mínima o diastólica > 90mmHg se consideran con HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

50/50
Programa
Fifty-Fifty

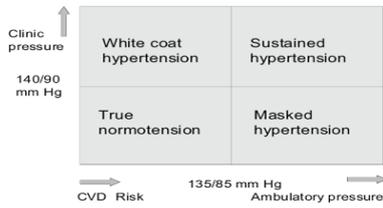
Interpretación de la medición de la TA (II)

Si se mide ambulatoriamente o se realizan automedidas en casa por ejemplo (**TA Ambulatoria**) los valores a recordar son:

TA máxima o sistólica 135mmHg
TA mínima o diastólica 85mmHg

Las personas con una TA máxima o sistólica > 135mmHg o una TA mínima o diastólica > 85mmHg se consideran con HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

Situaciones especiales



HTA de bata blanca: individuos que tienen cifras de HTA en la consulta o entorno sanitario y estas se normalizan a nivel ambulatorio.

HTA enmascarada: individuos que tienen cifras normales en la consulta y en cambio cifras elevadas ambulatoriamente.

Más bajo es mejor?

Category	Systolic		Diastolic
Optimal	<120	and	<80
Normal	120–129	and/or	80–84
High normal	130–139	and/or	85–89
Grade 1 hypertension	140–159	and/or	90–99
Grade 2 hypertension	160–179	and/or	100–109
Grade 3 hypertension	≥180	and/or	≥110
Isolated systolic hypertension	≥140	and	<90

Las personas en el grupo de normal alto, tendrían más probabilidades de desarrollar Hipertensión Arterial en la edad adulta que los pacientes con TA óptimas.

ESH-ESC Guideline 2013

Medidas para BAJAR la TA

La Sal (-5 o 6 mHg)



Cuanta sal contiene.....



MUCHO contenido en Sal
Anchoas, Bacon, Biscotes, Hamburguesas, Salchichas, Queso, Patatas chips, Palomitas, Rebozados Olivas, Salsas, Jamón, Frutos secos procesados, Alimentos ahumados, Salsa de soja.



MEDIO contenido en Sal
Alubias con salsa, Cereales, Pan, Salsas para cocinar, Pizza, comida procesada, Sopas, Bocadillos.



BAJO contenido en Sal
Huevos, Cereales integrales, Emmenthal, Pescado fresco, Carne fresca, Fruta i Verdura, Pan casero, Salsas caseras, Sopas caseras, Mozzarella, Yogur desnatado, Legumbres secas, Frutos secos i semillas.

La Dieta Saludable (- 8 a 14mmHg)



El Peso (- 5 a 20mmHg)



El Alcohol

Que se considera un consumo razonable?

- Hombre hasta 20-30gr/día o 140gr/semana
- Mujer hasta 10-20gr/día o 80gr/semana

1 UBE:
200 ml de cerveza (caña o quinto), o 100 ml de vino (vaso pequeño), o 50 ml de vino generoso (jerez), o 50 ml de cava (1 copa), o 25 ml de licor (1 carajillo)

2 UBE:
1 copa de coñac (50 ml), o 1 combinado (50 ml), o 1 vermut (100 ml), o 1 whisky (50 ml)

Tipo de bebida	Volumen	Número de unidades
Vino	1 vaso (100 cc)	1
	1 l	10
Cerveza	1 caña (200 cc)	1
	1 l	5
Copas	1 copa (50 ml)	2
	1 carajillo (25 ml)	1
	1 combinado (50 ml)	2
Jerez, cava, vermut	1 l	40
	1 copa (50 ml)	1
	1 vermut (100 ml)	2
	1 l	20

UBE: unidad de bebida estándar, equivalente a 10 g de alcohol puro

El Ejercicio Físico (- 4 a 9mmHg)



El Tabaco



Automedida de la Tensión Arterial

L.R.C.S.



Automedida de la Tensión Arterial

Cuando?

CUÁNDO REALIZAR LAS MEDIDAS

La presión arterial ha de medirse tres veces por la mañana y tres veces por la tarde.

POR LA MAÑANA

Antes del desayuno y de tomar los medicamentos.
Entre las 06 y 09 horas.

POR LA NOCHE

Antes de cenar y de tomar los medicamentos.
Entre las 18 y 21 horas.

! No se tome la tensión sólo cuando se encuentre mal. En esas condiciones, la presión tiende a ser más alta. Es preferible fijar de antemano el día en que se hará las medidas.

Automedida de la Tensión Arterial Dónde?



EL AMBIENTE

El ambiente en el que realiza la medición puede alterar el resultado de la misma, de ahí que lo ideal sea un lugar lo más neutro posible.

EL LUGAR

Un espacio en el que la temperatura ambiente sea agradable.

Un ambiente tranquilo, sin ruidos.

Automedida de la Tensión Arterial Cómo?

LA POSTURA

Para que la posición adoptada sea correcta, ésta debe permitir el reposo psicofísico.

El manguito debe colocarse a la altura del corazón y a uno o dos centímetros por encima del codo.

Se debe apoyar bien la espalda sobre el respaldo.

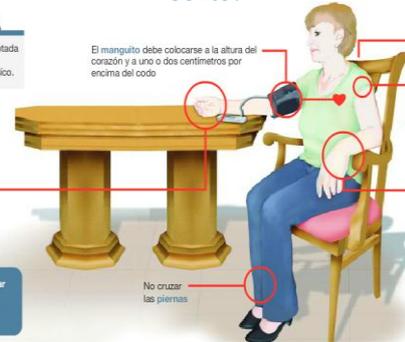
Ponerse ropa que no apriete el brazo.

Permanecer quieto y no hablar mientras se realiza la medición.

El brazo ha de reposar inmóvil sobre la mesa.

No cruzar las piernas.

Se recomienda reposar sentado al menos durante los 5 minutos previos a la medición.



Automedida de la Tensión Arterial Qué evitar?

CONDICIONES PREVIAS

La relajación física es fundamental para no alterar los datos de la medición de la presión arterial.

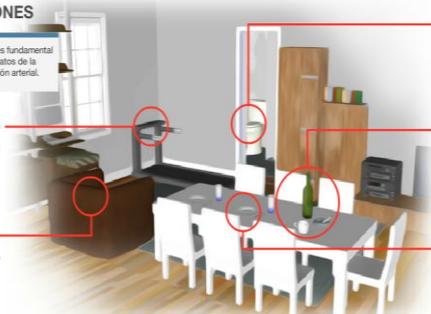
No se debe medir la presión arterial después de realizar ejercicio físico intenso.

Se debe reposar, sentado, al menos cinco minutos antes de la medición.

Es preferible tener vacía la vejiga antes de proceder a la medición.

Hay que evitar el consumo de café, alcohol o tabaco 30 minutos antes de la toma.

No es conveniente realizar la medición después de comer.





RECURSOS NECESARIOS PARA LOS TALLERES:

TENSION ARTERIAL

- Listado con los participantes
- Ordenador con proyector y pasa-diapositivas, preferentemente wireless .
- Mesas con sillas, para proceder a la toma de la tensión
- Tensiómetros numerados. Un tensiómetro por cada dos personas

DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

- Listado con los participantes
- Pizarra y rotuladores
- Ordenador con proyector
- Altavoces
- No se va a entregar ninguna documentación

MOTIVACIÓN PARA EL CAMBIO

- Listado con los participantes
- Ordenador
- Cañón proyector
- Altavoces
- Papelógrafo o pizarra vileda y rotuladores
- Fotocopias: "El leñador tenaz" (documento anexo)

GESTIÓN DEL ESTRÉS

- Listado con los participantes
- fotocopias del documento " Pautas del participante"
- fotocopias del documento "Ejercicios para casa"

- Ordenador y Proyector
- Altavoces
- Micrófono
- Pizarra
- Bolígrafos de colores para la pizarra

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Listado con los participantes
- Ordenador y proyector.
- Conexión a Internet

ACTIVIDAD FÍSICA

- Listado con los participantes
- Proyector
- Ordenador con conexión a internet
- Altavoces
- Programa para reproducir archivos de video AVI y FLV

ANEXO 4:

- 4.1. Dinámica de la sesión de selección de líderes y sublíderes (para el coordinador)
 - 4.2. Dinámica de la sesión (para el participante)
 - 4.3. Funciones generales de un líder y un sublíder
 - 4.4. Lista de características de un líder
 - 4.5. Constitución del grupo
 - 4.6. Sesión previa a la selección de líderes y sublíderes
 - 4.7. Carnet de Salud Fifty-Fifty
 - 4.8. Libreta de Salud Fifty-Fifty
 - 4.9. Libreta de Registro de Tensión Arterial
 - 4.10. Presentación sesión selección de líderes

Dinámica sesión y selección de líderes (Coordinador)

Sesión para escoger a los líderes

Espacios:

Sala con capacidad suficiente para que trabajen 3 grupos de 9-10 personas por separado.

Material necesario que deberá tener preparado el coordinador local:

- Lista de participantes en cada subgrupos.
- Lista de las características de un líder.
- Funciones del líder.
- Hoja de registro de actividades.
- Libreta de salud.
- Libreta de registro de la Tensión arterial.
- Bolígrafos.
- Hojas en blanco.

Objetivo de la sesión

- Recordatorio del estudio científico y qué significa la dinámica entre iguales.
- Exponer las funciones del líder en el Programa Fifty-Fifty
- Seleccionar un líder y un sublíder de cada uno de los subgrupos.

Dinámica general de la sesión (120')

1. Desarrollo de la sesión (5')

- a. Recordatorio del estudio científico: educación entre iguales.
- b. Funciones del líder y colíderes.
- c. Selección de líderes y colíderes.
- d. Comunicación del subgrupo y próxima sesión.

2. Recordatorio proyecto científico (25’):

- a. Recordatorio del estudio científico, qué se quiere probar, qué significa la dinámica de grupos de educación entre iguales y herramientas de apoyo (25’).

3. Funciones del líder y colíder (15’):

- a. Funciones generales del líder y sublíder en el Programa Fifty-Fifty (Documento 1). (10’)
- b. Explicar el procedimiento y la dinámica de selección de líderes y colíderes: objetivos, hoja de características del líder, trabajo en subgrupo...(5’)
- c. Los subgrupos se agrupan para llevar a cabo la dinámica. (5’)

4. Selección de líderes y sublíderes (60’).

- a. Las personas de cada subgrupo se presentan ellas mismas a partir de los siguientes criterios (15’):
 - i. Presentación personal
 - ii. Motivos para inscribirse al Fifty-Fifty.
 - iii. Compartir los propios talentos (aficiones, capacidades,)
- b. A partir de la hoja de trabajo – Lista de las características de un líder, los participantes leen las características y comparten sus opiniones al respeto. (15’)
- c. A título individual, cada participante marca en una cruz en su hoja, las 3 características principales que considera debe poseer un líder (5’)
- d. En una hoja de característica del líder en blanco, los participantes van apuntando las 3 características que ellos han seleccionado en su hoja individual y ven que características han salido más votadas. (5’)
- e. Comparten las opiniones de los resultado obtenidos (5’)
- f. Considerando las características resultantes y conocidas las funciones que debe tener el líder en el Programa Fifty-Fifty, cada participante escribe en un papel el nombre de las dos personas del subgrupo que considera pueden desarrollar las funciones de líder (5’)

- g. Se comparten los nombres y los dos más votados son considerados líderes del grupo (5')

5. Comunicación del subgrupo y planificación próxima sesión: teléfono, whatsapp, correo electrónico, (15')

- a. El líder y colíder acuerdan con cada uno de los componentes del subgrupo el medio de comunicación : teléfono, whatsapp, correo electrónico,..... (5')
- b. Fijan día, hora y lugar de la próxima reunión y rellenan hoja-resumen de la sesión. (10')

Dinámica sesión selección de líderes y colíderes

Objetivo de la sesión

- Recordatorio del estudio científico y qué significa la dinámica entre iguales.
- Exponer las funciones del líder en el Programa Fifty-Fifty
- Seleccionar un líder y un sublíder de cada uno de los subgrupos.

Dinámica general de la sesión (120')

1. Desarrollo de la sesión (5')

- a. Recordatorio del estudio científico: educación entre iguales.
- b. Funciones del líder y colíderes.
- c. Selección de líderes y colíderes.
- d. Comunicación del subgrupo y próxima sesión.

2. Recordatorio proyecto científico (25'):

- a. Recordatorio del estudio científico, qué se quiere probar, qué significa la dinámica de grupos de educación entre iguales y herramientas de apoyo (25').

3. Funciones del líder y colíder (15'):

- a. Funciones generales del líder y sublíder en el Programa Fifty-Fifty (Documento 1). (10')
- b. Explicar el procedimiento y la dinámica de selección de líderes y colíderes: objetivos, hoja de características del líder, trabajo en subgrupo...(5')
- c. Los subgrupos se agrupan para llevar a cabo la dinámica. (5')

4. Selección de líderes y sublíderes (60').

- a. Las personas de cada subgrupo se presentan ellas mismas a partir de los siguientes criterios (15'):
 - i. Presentación personal
 - ii. Motivos para inscribirse al Fifty-Fifty.
 - iii. Compartir los propios talentos (aficiones, capacidades,)

- b. A partir de la hoja de trabajo – Lista de las características de un líder, los participantes leen las características y comparten sus opiniones al respecto. (15')
 - c. A título individual, cada participante marca en una cruz en su hoja, las 3 características principales que considera debe poseer un líder (5')
 - d. En una hoja de característica del líder en blanco, los participantes van apuntando las 3 características que ellos han seleccionado en su hoja individual y ven que características han salido más votadas. (5')
 - e. Comparten las opiniones de los resultado obtenidos (5')
 - f. Considerando las características resultantes y conocidas las funciones que debe tener el líder en el Programa Fifty-Fifty, cada participante escribe en un papel el nombre de las dos personas del subgrupo que considera pueden desarrollar las funciones de líder (5')
 - g. Se comparten los nombres y los dos más votados son considerados líderes del grupo (5')
5. **Comunicación del subgrupo y planificación próxima sesión:** teléfono, whatsapp, correo electrónico, (15')
- a. El líder y colíder acuerdan con cada uno de los componentes del subgrupo el medio de comunicación : teléfono, whatsapp, correo electrónico,..... (5')
 - b. Fijan día, hora y lugar de la próxima reunión y rellenan hoja-resumen de la sesión. (10')

Funciones generales del líder y del colíder

Los participantes escogidos como líderes y colíderes de grupo se comprometen a asumir las siguientes funciones:

- Programar las reuniones mensuales (y actividades extras).
- Motivar al grupo para que participe.
- Registrar las actividades y asistencia mensuales.
- En las dinámicas de grupo:
 - Marca el tono de la discusión.
 - Ayuda a los miembros a aprender a escuchar y ofrecer apoyo mutuo.
 - Se ocupa de los problemas que surgen durante la reunión.
 - Colaborar en la fijación y consecución de los objetivos personales de cada participante y realizar un seguimiento de los cambios que se consiguen.
 - Realizar un seguimiento del registro de las hojas de control de la Tensión Arterial.

Para ser líder o sublíder, es recomendable estar capacitado para el manejo informático básico: conexión a internet, enviar mensajes, rellenar cuestionario,...

Es imprescindible que el líder y el colíder asistan a la formación de liderazgo, programada el 28 de Julio de 2014 de 17:00 a 20:00

LISTA DE CARACTERÍSTICAS DE UN LÍDER

Hoja de trabajo

Enumera del 1 al 3 aquellas características que, a tu entender, son más importantes en un líder. Anota tus puntuaciones en columna “enumeración individual”.

Características	Enumeración individual
A. Mantiene el orden durante todo el tiempo de la reunión	
B. Es amistoso y sociable	
C. Tiene ideas nuevas e interesantes; es creativo.	
D. Sabe escuchar y procura comprender a las demás personas	
E. Es firme y decidido, no duda	
F. Admite abiertamente errores	
G. Procura hacer entender a todos	
H. Promueve oportunidades para que todos los miembros ayuden a la solución de los problemas	
I. Sabe elogiar con frecuencia y raras veces hace críticas negativas	
J. Le gusta conciliar	
K. Sigue rigurosamente las reglas y procedimientos	
L. Nunca manifiesta rencor o insatisfacción	

Propuesta líder 1:

Propuesta líder 2:

SESIÓN PREVIA A LA SELECCIÓN DE LOS LÍDERES/DINAMIZADORES

El líder/dinamizador es la persona que orienta y conduce al grupo hacia unos objetivos determinados manteniendo al grupo cohesionado durante el proceso.

Objetivos

- Facilitar que las personas del grupo se conozcan, para favorecer la elección de líderes/dinamizadores.
- Facilitar que los posibles líderes/dinamizadores conozcan lo que implica ser líder/dinamizador y participante del grupo.
- Favorecer la cohesión del grupo.

Partes de la sesión (dos horas)

- Parte 1. Presentación de la sesión y de los participantes (10')
- Parte 2. Dinámica rompe-hielos: hacer de guías (20')
- Parte 3. Dinámica de experimentación: el grupo 50-50 (50')
- Parte 4. Dinámica de cierre: red de apoyo entre iguales (20')

Materiales

- Etiquetas adhesivas para poner el nombre (recomendado)
- Bolígrafos
- Fotocopia del Anexo 1 y tijeras para recortar cada descripción de roles
- Fotocopia del Anexo 2 (una por participante)
- Ovillo de lana

Desarrollo de la sesión

- Parte 1. Presentación de la sesión y de los participantes.
 - El coordinador explica el porqué de esta sesión, así como los objetivos de la misma.
 - El coordinador invita a los participantes a que digan su nombre, si no se conocen. Se aconseja llevar etiquetas a esta primera sesión, donde cada persona escribe su nombre en la etiqueta y se la pega en el jersey.

- Parte 2. Dinámica rompe-hielos: hacer de guías

Objetivo

Reforzar la confianza, la comunicación y la empatía.

Desarrollo

Se forman parejas.

Cada pareja tiene que sujetar un bolígrafo apoyándolo sólo en la yema de un dedo (cada persona sujeta de un lado). Una de las personas hace de guía y la otra cierra los ojos y se deja guiar. Se deja un espacio para que cada persona decida si quiere guiar o ser guiada. La guía se realiza sin palabras, sólo con pequeñas variaciones en la dirección del bolígrafo que el que ve tiene que ir indicando al que no ve. Se intercambian los roles.

Al final del ejercicio, el coordinador invita a la reflexión individual: “¿Cómo me he sentido guiando/guido?”. “¿Me he sentido mejor guiando o siendo guiado?”

- Parte 3. Dinámica de experimentación: el grupo 50-50

Objetivo

Facilitar que conozcan lo que implica ser participante y líder/dinamizador del grupo.

Desarrollo

Se explica que se va a hacer una simulación de lo que pueden ser las sesiones del 50-50. En esa sesión dos personas harán de líderes/dinamizadores y el resto de participantes. A cada persona se le dará un papel con el rol a representar.

Se pregunta qué dos personas quieren representar a los líderes/dinamizadores. Se les entregan a uno el Rol Líder/Dinamizador 1, y a la otra el Rol Líder/Dinamizador 2 (Ver anexo 1). Al resto de las personas se les entregan los roles de participantes. Si hay 5 participantes, los roles numerados del 1 al 5, si hay 7 del 1 al 7, etc. (Ver anexo 1).

Se les deja 25 minutos (flexible según la dinámica que se genere) para que actúen de acuerdo a los roles, sin intervenir en la dinámica.

Cuando termina la dinámica, se les plantean las siguientes preguntas:

- ¿Qué habéis descubierto con esta experiencia?
- Al líder/dinamizador: ¿Qué aspectos favorables te has encontrado para realizar tu labor? ¿Qué dificultades?
- A los participantes: ¿Qué aspectos favorables te has encontrado para tu proceso de cambio? ¿Qué dificultades?

Es importante que quede tiempo suficiente para el debate, pues es aquí donde cada persona se mostrará con más naturalidad.

Tras la dinámica de experimentación, el coordinador entrega una hoja con los requisitos indispensables sobre lo que implica ser participante y líder/dinamizador, y cada persona se la lleva a casa para reflexionar (Ver anexo 2).

- Parte 4. Dinámica de cierre: La red de apoyo entre iguales

Objetivo

Recordar la hipótesis del programa (apoyo entre iguales, a través del grupo) y favorecer la cohesión de grupo.

Desarrollo

Se colocan en círculo.

El coordinador toma el ovillo de lana. Cuenta algo positivo que ha visto en otra persona (Algunos ejemplos: “me ha gustado tu capacidad de organización/tu humildad/tu agradecimiento inicial/tu entereza y calma, etc.”, “te felicito por el entusiasmo que transmites”, “me he sentido bien guiado y acompañado en el ejercicio inicial que hemos compartido, muchas gracias”). Cuando termine lanza el ovillo sujetando la punta a la persona de la que ha dicho algo positivo.

Los demás hacen lo mismo. Cuando ya están todos (el ovillo ha vuelto al coordinador), el coordinador comenta que: “como veis, esta red que se ha formado, simboliza la hipótesis del programa, formar parte de un grupo unido, y ayudarse unos a otros. Juntos podéis avanzar más en vuestros objetivos que por separado, y de eso trata el programa”.

Variantes

En vez de contar algo positivo de otra persona, cada persona puede nombrar algo positivo que uno cree que puede aportar al grupo, o un hábito saludable que practique en su vida (un deporte, una comida saludable que sepa cocinar, etc.).

ANEXO 1. ROLES PARA “DINÁMICA DE EXPERIMENTACIÓN: EL GRUPO 50-50”

LÍDER/DINAMIZADOR 1

Este mes te has encargado de convocar y planificar la sesión sin ayuda del otro líder/dinamizador. Te ha costado que la gente le respondiera, y quieres recordar a los miembros del grupo la hipótesis de la ayuda entre iguales, que para mejorar cada uno tiene que poner su esfuerzo. Tu segundo objetivo es revisar los objetivos que cada persona se había fijado para este mes (si los ha conseguido, o si no los ha conseguido), y que todos los miembros del grupo participen.

LÍDER/DINAMIZADOR 2

Estás motivado, pero este mes no has podido ayudar en la organización de la reunión por motivos personales. Intentas darle soporte al otro líder/dinamizador.

PARTICIPANTE 3

Estás muy motivado con el programa. Desde que formas parte del grupo notas que has cambiado algunos hábitos. Hoy vienes con muchas ganas de compartir uno de tus logros. Crees que de esta forma puedes motivar a tus compañeros.

PARTICIPANTE 4

Estás muy motivado con el programa. Desde que formas parte del grupo notas que ha cambiado algunos hábitos. No compartes con tus compañeros tus logros, porque no crees que sea interesante para los demás escucharlo, y permaneces callado y observador.

PARTICIPANTE 5

No entiendes bien el programa. Esperas el seguimiento de un profesional. No ves cambios en tus hábitos y te estás desmotivando, incluso has pensado dejar el programa. Sin embargo, agradeces todo lo que están haciendo los líderes/dinamizadores, y hoy quieres transmitirlo.

PARTICIPANTE 6

No entiendes bien el programa. No ves cambios en tus hábitos y te estás desmotivando, incluso has pensado dejar el programa. Te sientes frustrado porque no has podido perder peso. Te sientes escéptico sobre la ayuda que te pueden brindar tus compañeros. Esperas el seguimiento de un profesional.

PARTICIPANTE 7

No te sientes a gusto hablando en público. Se te ocurren cosas que decir pero si no te preguntan no las compartes. Te gustaría participar más, pero las interrupciones continuas de otros participantes no terminan de ayudar a que se genere un ambiente propicio para ello.

PARTICIPANTE 8

Eres una persona muy participativa. Te sientes incómodo con los silencios y tratas de llenarlos con tus comentarios, incluso con bromas. Quieres que la gente se sienta cómoda en el grupo y por eso intentas fomentar ese ambiente distendido. Te sientes un poco como el “payaso del grupo”, y con eso te dispersas un poco de tus objetivos.

PARTICIPANTE 9

Estás muy ocupado siempre, llegas tarde a las reuniones y te sueles ir un poco más pronto. Aun así, sientes que el grupo te está ayudando, con los mensajes del móvil y su comprensión. Quieres ayudar en todo lo que puede y, aunque no tienes mucho tiempo, aportas positividad y ganas, y animas a todos a seguir mejorando. Ves cosas positivas en cada miembro del grupo y te gusta ayudar y creer verdaderamente en la ayuda entre iguales.

Si hay más de 9 participantes, se repiten los roles de los participantes.

ANEXO 2. ¿QUÉ IMPLICA SER LÍDER/DINAMIZADOR DEL PROGRAMA 50-50? ¿QUÉ IMPLICA SER PARTICIPANTE DEL PROGRAMA 50-50?

En la sesión de hoy has podido participar en varias dinámicas con tu grupo 50-50. El objetivo de esta sesión es que conozcas mejor a tus compañero/as, y lo que implica ser miembro de un grupo 50-50.

En la siguiente sesión se realizará la selección de las personas encargadas de orientar al grupo en las sesiones mensuales: los líderes/dinamizadores. Para ello, te facilitamos información sobre lo que implica ser tanto participante como líder/dinamizador del grupo, y puedas reflexionar sobre las responsabilidades que implica la asunción de ambos roles.

¿Te gustaría ser participante del grupo del 50-50? ¿Te sientes motivado/a y comprometido a?:

- ✓ Tomar responsabilidad y acción en tu cambio de hábitos.
- ✓ Participar en las reuniones mensuales con ánimo para compartir y escuchar: hacer todo lo posible por asistir, confirmar la asistencia o la no asistencia (si no ha sido posible asistir, llamar al líder/dinamizador o algún/a compañero/a para estar al corriente).
- ✓ Apoyar a los líderes/dinamizadores y al grupo con tus capacidades.

¿Te gustaría ser líder/dinamizador del grupo del 50-50? ¿Te sientes motivado/a y comprometido a?:

- ✓ Ofrecer el tiempo necesario para programar las reuniones mensuales (día, hora, lugar, contenidos y estructura de la sesión).
- ✓ Mostrar una actitud de respeto y atención hacia los otros miembros del grupo, y fomentar la participación de todos en las reuniones mensuales.
- ✓ Motivar a la consecución de los objetivos personales y realizar un seguimiento de los cambios (logros y dificultades).
- ✓ Conocer (o estar dispuesto a aprender con rapidez) el uso de las tecnologías de comunicación (correo electrónico, WhatsApp, facebook).
- ✓ Mantener un contacto estrecho con los participantes y con el coordinador.

En la siguiente sesión continuaremos con el proceso de selección de las personas líderes/dinamizadoras del grupo.

¡Te esperamos!



**Programa
Fifty-Fifty**



**PROGRAMA DE
SALUD COMUNITARIA**

NOMBRE Y APELLIDOS

CÓDIGO

VALORACIONES

DÍA	HORA	LUGAR

RESULTADOS VALORACIONES

	PESO	ALTURA	IMC	PERÍMETRO CINTURA	TENSIÓN ARTERIAL
V.1					
V.2					
V.3					

SCORES

	VALORACIÓN 1	VALORACIÓN 2	VALORACIÓN 3
ALIMENTACIÓN			
PESO			
ACTIVIDAD FÍSICA			
HÁBITO TABÁQUICO			
TENSIÓN ARTERIAL			



Programa
Fifty-Fifty

LIBRETA DE LA SALUD

NOMBRE Y APELLIDOS





Programa Fifty-Fifty

SI ENCUENTRA ESTA LIBRETA, POR FAVOR, PÓNGASE EN CONTACTO CON



PRESENTACIÓN



Programa
Fifty-Fifty

La mejora de tus hábitos será la suma de pequeñas acciones repetidas todos los días. ¿Quieres mejorar tus hábitos de salud? Dedicar un tiempo a reflexionar sobre tus cambios, sé positivo y déjate ayudar.

El combustible para emprender este viaje es la motivación: no esperes que venga nadie a llenar tu depósito. Eres tú quien debe hacerlo.

En tus manos tienes el libro de ruta: la libreta de salud del Programa Fifty-Fifty. Te será de gran utilidad para marcar tus objetivos y tomar nota de tus logros.

¡Vamos adelante!

Dr. Valentín Fuster

“UNA VIDA SATISFACTORIA ES UNA CONQUISTA COTIDIANA”

EL CÍRCULO DE LA MOTIVACIÓN
DR. VALENTÍN FUSTER



**Programa
Fifty-Fifty**

ÍNDICE



Programa
Fifty-Fifty

¿Cómo cambiar los hábitos?	7
En alimentación	8
Para disminuir peso	10
En actividad física	12
Para dejar de fumar	14
Para controlar el estrés	16
Para controlar tu tensión arterial	18
Registros	20

**“SI SE CAPACITA A LOS ADULTOS EN CONOCIMIENTOS,
HABILIDADES Y ACTITUDES SOBRE UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE, ENTRE IGUALES, MEJORARAN SUS HÁBITOS
DE SALUD CARDIOVASCULAR Y EL AUTOCONTROL DE
LOS FACTORES DE RIESGO”**

DR. VALENTÍN FUSTER



Programa
Fifty-Fifty

¿CÓMO CAMBIAR LOS HÁBITOS? ¡RECUERDA!



Programa
Fifty-Fifty

Teniendo claras las fases del cambio:

- **Fase de errores:** Si al principio fallas, ¡felicidades! Vas por el buen camino. No obstante, si abandonas en esta fase no cambiará nada, no mejorarás en tus hábitos de vida.
- **Fase de esfuerzo:** Debes estar concentrado en fallar cada vez menos. Incluso los cambios más pequeños requieren atención.
- **Fase de automatismo:** Si haces una cosa de forma diferente, sin pensar, es cuando puedes decir que has aprendido, has cambiado.

Para pasar de fase es fundamental:

- **EXPECTATIVAS AJUSTADAS:** proponerse objetivos razonables.
- **PERSISTIR:** la práctica, la repetición hace el hábito.
- **PREGUNTARTE POR EL SENTIDO:** ¿Por qué quiero cambiar? ¿Por quién quiero cambiar?

EN ALIMENTACIÓN, ¡RECUERDA!

- ♥ Consume 5 piezas de fruta y verdura al día.
- ♥ Consume más alimentos frescos que alimentos procesados.
- ♥ Disminuye el consumo de sal: no añadas sal en la preparación, añade poca y cuando el plato esté terminado. Utiliza especias y hierbas para condimentar los alimentos.
- ♥ Disminuye el consumo de alimentos azucarados.
- ♥ Disminuye el consumo de alimentos con grasas, especialmente alimentos de origen animal y procesados.
- ♥ Aumenta el consumo de pescado, ya que contiene grasas beneficiosas para la salud.
- ♥ Consume legumbres, cereales integrales, frutas y verduras ya que son alimentos ricos en fibra vitaminas y minerales.
- ♥ Come de todo, pero en pequeñas cantidades.
- ♥ Lee el etiquetado de los alimentos para conocer su composición nutricional.
- ♥ Bebe agua, unos 5-10 vasos de agua al día.

Escribe tus respuestas respecto a la ALIMENTACIÓN

Mi objetivo es:

.....

.....

.....

.....

¿Por qué quiero conseguirlo?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo lo voy a lograr?

.....

.....

.....

.....

¿Qué facilidades tengo para conseguirlo?

.....

.....

.....

.....

¿A qué dificultades tengo que enfrentarme para lograrlo?

.....

.....

.....

.....

¿Quién puede ayudarme?

.....

.....

.....

.....

PARA DISMINUIR PESO, RECUERDA!

- ♥ **Desayuna todos los días.** Te ayuda al control del peso porque da energía para todo el día y evita picar entre horas.
- ♥ **Evita los alimentos de origen animal,** ricos en grasas saturadas.
- ♥ **Evita los alimentos con azúcares añadidos.**
- ♥ **Incrementa el consumo de legumbres, cereales integrales, frutas y verduras, alimentos ricos en fibra y con efecto saciante.**
- ♥ **Reduce las cantidades de las raciones de las comidas.**
- ♥ **Utiliza técnicas de cocinado que no engrasen el alimento:** cocción, plancha, vapor, papillota, microondas, horno.
- ♥ **Incrementa el consumo de ensaladas con condimentos variados y con mínima cantidad de aceite.**
- ♥ **Bebe agua.** Quítate la sed con agua y evita el consumo de bebidas con azúcares añadidos.
- ♥ **Lleva una vida activa:** anda, sube escaleras, muévete. Realizar actividad física todos los días ayuda a controlar el peso.

Escribe tus respuestas respecto a la DISMINUCIÓN DEL PESO

Mi objetivo es:

.....
.....
.....
.....

¿Qué facilidades tengo para conseguirlo?

.....
.....
.....
.....

¿Por qué quiero conseguirlo?

.....
.....
.....
.....

¿A qué dificultades tengo que enfrentarme para lograrlo?

.....
.....
.....
.....

¿Cómo lo voy a lograr?

.....
.....
.....
.....

¿Quién puede ayudarme?

.....
.....
.....
.....

EN ACTIVIDAD FÍSICA, ¡RECUERDA!

- ♥ **Haz, al menos, 150 minutos a la semana de actividad física** aeróbica, de intensidad moderada, en sesiones de más de 10 minutos.
- ♥ **Aprovecha todas las oportunidades** que se te ofrecen a lo largo del día para hacer actividad física (ir andando al trabajo, subir escaleras...).
- ♥ **Disponte a disfrutar:** Realiza una actividad física que te guste. Una actividad, por muy saludable que sea, si no se disfruta, deja de tener continuidad en el tiempo, por lo que deja de ser efectiva.
- ♥ **Elige tu actividad:** Para la salud cardiovascular es importante priorizar actividades de tipo aeróbico frente a actividades de carácter más explosivo o anaeróbico.
- ♥ **Elabora y sigue tu plan de trabajo:** Es importante someterse a una revisión médica. Debes ser prudente. Es mejor pasar del sedentarismo a una práctica moderada, que de esta a una intensa. Siempre debes comenzar muy suave y debes dejarte llevar por las sensaciones que experimentes. La práctica debe ser continua y frecuente; nunca irregular, discontinua o intensa.

Escribe tus respuestas respecto a la ACTIVIDAD FÍSICA

Mi objetivo es:

.....
.....
.....
.....

¿Qué facilidades tengo para conseguirlo?

.....
.....
.....
.....

¿Por qué quiero conseguirlo?

.....
.....
.....
.....

¿A qué dificultades tengo que enfrentarme para lograrlo?

.....
.....
.....
.....

¿Cómo lo voy a lograr?

.....
.....
.....
.....

¿Quién puede ayudarme?

.....
.....
.....
.....

PARA DEJAR DE FUMAR, ¡RECUERDA!

- ♥ **Prepárate para dejar de fumar.** Puedes fumar, pero cada vez que enciendas un cigarrillo piensa por qué lo haces y si verdaderamente es del todo imprescindible. Trata de hacerte un registro personal como fumador. Descubre las situaciones que asocias con la necesidad de fumar y evítalas. ¡Y felicítate por ello!
- ♥ **Elige un día para dejar de fumar y anótalo.**
- ♥ **¿Qué hacer el primer día sin fumar?**
 - Procura levantarte un poco antes de lo habitual y hazte el firme propósito de dejar de fumar solo por hoy.
 - Haz un poco de ejercicio respirando aire puro. Nota como el aire puro y oxigenado invade tus pulmones aire puro, no humo. Procura no comer abundantemente; sobre todo, después de comer, no te tomes un descanso para leer o ver la TV.
 - No se te ocurra quedarte quieto... Haz algo. Piensa que este cambio de tus hábitos diarios no durará toda la vida.

Escribe tus respuestas respecto a DEJAR DE FUMAR

Mi objetivo es:

.....
.....
.....
.....

¿Por qué quiero conseguirlo?

.....
.....
.....
.....

¿Cómo lo voy a lograr?

.....
.....
.....
.....

¿Qué facilidades tengo para conseguirlo?

.....
.....
.....
.....

¿A qué dificultades tengo que enfrentarme para lograrlo?

.....
.....
.....
.....

¿Quién puede ayudarme?

.....
.....
.....
.....

PARA CONTROLAR EL ESTRÉS, ¡RECUERDA!

El estrés es necesario en nuestras vidas. Para que sea saludable, no debemos tener ni mucho ni poco. ¡En su justa medida! Recuerda, los cinco pasos para gestionar el estrés son:

- ♥ **Identifica cómo te estresas y ante qué situaciones.**
- ♥ **Ante aquello que te estresa, identifica qué tipo de estrés es y qué necesitas:** ¿Afrontar la situación?, ¿modificar la situación?, o ¿interpretar la situación de forma diferente?
- ♥ **Elimina aquello que te estresa y es innecesario en tu vida:** Planifica y secuencia los grandes cambios, di NO a las responsabilidades que no puedas asumir, etc.
- ♥ **Aprende las técnicas de afrontamiento del estrés que te aportan bienestar:** Organiza tus actividades, ten rutinas de descanso, practica la respiración controlada para prevenir el estrés, la respiración profunda para afrontar el estrés intenso, practica, por ejemplo, la relajación corporal y mental (yoga, taichi, mindfulness, etc.) de manera habitual.
- ♥ **Aumenta el estrés positivo:** Comunícate, forma una red social de soporte, después de una dificultad date una recompensa, practica el optimismo y desarrolla una actitud positiva.

Escribe tus respuestas respecto a CONTROLAR EL ESTRÉS

Mi objetivo es:

.....
.....
.....
.....

¿Qué facilidades tengo para conseguirlo?

.....
.....
.....
.....

¿Por qué quiero conseguirlo?

.....
.....
.....
.....

¿A qué dificultades tengo que enfrentarme para lograrlo?

.....
.....
.....
.....

¿Cómo lo voy a lograr?

.....
.....
.....
.....

¿Quién puede ayudarme?

.....
.....
.....
.....

PARA CONTROLAR TU TENSION ARTERIAL, ¡RECUERDA!

- ♥ Disminuye el consumo de sal.
- ♥ Lleva a cabo una alimentación saludable.
- ♥ Disminuye de peso si tienes sobrepeso u obesidad.
- ♥ No bebas alcohol o lleva a cabo un consumo moderado.
- ♥ Practica actividad física.
- ♥ No fumes.
- ♥ Controla tu tensión arterial.

Escribe tus respuestas respecto a CONTROLAR TU TENSIÓN ARTERIAL

Mi objetivo es:

.....

.....

.....

.....

¿Qué facilidades tengo para conseguirlo?

.....

.....

.....

.....

¿Por qué quiero conseguirlo?

.....

.....

.....

.....

¿A qué dificultades tengo que enfrentarme para lograrlo?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo lo voy a lograr?

.....

.....

.....

.....

¿Quién puede ayudarme?

.....

.....

.....

.....

REGISTROS MES 1



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

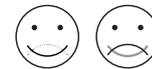
	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....

REGISTROS MES 2



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

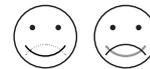
	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....

REGISTROS MES 3



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

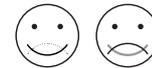
	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....

REGISTROS MES 4



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

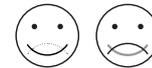
	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....

REGISTROS MES 5



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....

REGISTROS MES 6



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....

REGISTROS MES 7



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....

REGISTROS MES 8



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....

REGISTROS MES 9



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

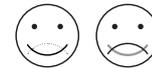
	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....

REGISTROS MES 10



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

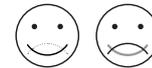
	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....

REGISTROS MES 11



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....

REGISTROS MES 12



Dibuje la sonrisa siguiendo la línea.

Contento: muy satisfecho

Triste: no satisfecho

SEMANA / OBJETIVO	1	2	3	4	Nuevos hábitos adquiridos
ALIMENTACIÓN					
PESO					
ACTIVIDAD FÍSICA					
TABACO					
TENSIÓN ARTERIAL					

Mis anotaciones

.....

.....

(*) Cada participante decide la variable en función de objetivos personales: peso, tabaco, tensión arterial, etc.

SEMANA 1

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 2

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 3

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

SEMANA 4

	5 al día	150'	*
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mis anotaciones

.....

.....



Programa Fifty-Fifty



Foundation
for Science, Health
and Education



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición



¡come sano y muévete!



Programa
Fifty-Fifty

REGISTRO DE LA TENSIÓN ARTERIAL

NOMBRE Y APELLIDOS



¿CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE SE MEDIRÁ LA TENSION ARTERIAL?

En el grupo intervención, teniendo como objetivo una valoración más cercana de los cambios que se producen durante las sesiones mensuales con los líderes, se van a realizar auto medidas de la tensión arterial con una frecuencia de 2-2-2 (2 veces al día – 2 días a la semana – 2 semanas al mes).

Los registros de la Tensión Arterial se realizaran con el tensiómetro automático validado de Panasonic® y siguiendo las recomendaciones de la European Society of Hypertension:

- Deberá registrarse en una habitación libre de ruido y con una temperatura entre 20-25°C.
- No beber, comer, fumar ni hacer ejercicio físico durante los 30 minutos previos a la toma de la tensión.
- Antes de la primera medición esperar 5 minutos sentados, para conseguir relajación.
- Posición: sentado con la espalda apoyada en la silla, sin cruzar las piernas y con el brazo a la altura del corazón.
- Tómese la tensión, siempre, en el mismo brazo.
- Para cada toma se realizaran 3 mediciones separadas por, al menos, 1 minuto.
- Tomas: Preferentemente 1 por la mañana y 1 por la tarde.
- Se apuntaran en la tarjeta de la siguiente forma: Max/min (ej.135/85).

ENERO

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

FEBRERO

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9

MARZO

24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

ABRIL

31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

MAYO

28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

JUNIO

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

JULIO

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

AGOSTO

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

SEPTIEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

OCTUBRE

29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

NOVIEMBRE

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

DICIEMBRE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

ENERO 2014

SEMANA 1	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA

FEBRERO



Programa
Fifty-Fifty

SEMANA 1	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA

MARZO

SEMANA 1	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA

SEMANA 1	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA

MAYO

SEMANA 1	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA

SEMANA 1	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA

JULIO

SEMANA 1	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA

AGOSTO



Programa
Fifty-Fifty

SEMANA 1	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA

SEPTIEMBRE

SEMANA 1	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA

OCTUBRE



Programa
Fifty-Fifty

SEMANA 1	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA

NOVIEMBRE

SEMANA 1	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ___ / ___ / 2014	MEDIDA 1 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ___ : ___ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA

DICIEMBRE



Programa
Fifty-Fifty

SEMANA 1	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
SEMANA 2	DIA 1 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
	DIA 2 ____ / ____ / 2014	MEDIDA 1 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA
		MEDIDA 2 ____ : ____ h	1ª TOMA	2ª TOMA	3ª TOMA



Programa Fifty-Fifty



Foundation
for Science, Health
and Education



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



agencia
española de
igualdad
alimentaria y
nutrición



estrategia
naos

¡come sano y muévete!

50/50 Programa Fifty-Fifty

Sesión de selección de líderes y colíderes
24 de Julio

Ramona Martínez Bastida

50/50 Programa Fifty-Fifty

Elección de líderes y colíderes

1. Recordatorio estudio científico.
2. Funciones del líder y colíder.
3. Selección de líderes y colíderes
4. Planificación próxima reunión.

50/50 Programa Fifty-Fifty

Hipótesis

*Si se capacita a los adultos con conocimientos, habilidades y actitudes para un estilo de vida saludable, **entre iguales**, mejorarán sus hábitos de salud cardiovascular y el autocontrol de los factores de riesgo.*

50/50 Programa Fifty-Fifty

Instrumentos

Que vamos a hacer para invitar y favorecer el cambio?

Como vamos a medir el cambio?

- Talleres formativos
- Entre iguales: dinámica de grupo
- Valoraciones

50/50 Programa Fifty-Fifty

Mapa conceptual

Como vamos a medir el cambio

Que vamos a hacer para invitar y favorecer el cambio?

50/50 Programa Fifty-Fifty

Intervención: dinámica de grupos

Reuniones mensuales → 60 - 90 minutos

50/50
Programa Fifty-Fifty

Encuentros de los grupos: tipos de encuentros



1. . Discusión, a partir de documentos con información sobre los componentes del programa, con pautas para el debate y para compartir las estrategias y los cambios de cada uno de los miembros del grupo (libreta de salud y repaso de scores).

50/50
Programa Fifty-Fifty

Encuentros de los grupos: tipos de encuentros.



2. Talleres dirigidos por participantes en el Programa en los que comparten con el grupo alguna afición deportiva, cultural, lúdica, gastronómica... Posteriormente al taller se realiza un seguimiento de los cambios.

50/50
Programa Fifty-Fifty

Encuentros de los grupos: Tipos de encuentros.



3. Talleres dirigidos por personas externas propuestas por los participantes y acordadas con RRHH de Port Aventura. Posteriormente al taller se realiza un seguimiento de los cambios.

50/50
Programa Fifty-Fifty

Encuentros de los grupos: Tipos de encuentros.



4. Quedar para hacer una actividad en grupo: caminar, bicicleta, pádel... Durante el taller se realiza un seguimiento de los cambios.

50/50
Programa Fifty-Fifty

Encuentros de los grupos: Objetivos personales



Registros individuales

Libreta de salud.

- Libreta fácil de usar, práctica, sencilla y que permita un seguimiento muy personal de los cambios, como un diario personal.
- Herramienta para la recogida de datos (alimentación, actividad física, tabaquismo...).
- Que nos sirve también para compartir éxitos, fracasos y estrategias en los encuentros.

Valoraciones y scores

- Carnet de salud (Solo para V1 y V2)
- Seguimiento individual.

Registro del líder

- Registro actividades



50/50
Programa Fifty-Fifty

Encuentros de los grupos: Seguimiento y registro individual

	ago-14	sep-14	oct-14	nov-14	dic-14	ene-15	feb-15	mar-15	abr-15	may-15	jun-15	jul-15	ago-15	sep-15
Fecha														
Valoraciones														
IMC														
Altura														
IMC = Peso/(altura*altura)														
Perímetro abdominal														
Tensión arterial														
Scores (TOTAL)														
Peso														
Alimentación														
Actividad física														
Hábito tabaquico														
Tensión arterial														
Score peso														
Obesidad (BMI<25)														
Obesidad (BMI<30)														
Obesidad (BMI<35)														
Score Alimentación														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V1)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V2)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V3)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V4)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V5)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V6)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V7)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V8)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V9)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V10)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V11)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V12)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V13)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V14)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V15)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V16)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V17)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V18)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V19)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V20)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V21)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V22)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V23)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V24)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V25)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V26)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V27)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V28)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V29)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V30)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V31)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V32)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V33)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V34)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V35)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V36)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V37)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V38)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V39)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V40)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V41)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V42)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V43)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V44)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V45)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V46)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V47)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V48)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V49)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V50)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V51)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V52)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V53)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V54)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V55)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V56)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V57)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V58)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V59)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V60)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V61)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V62)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V63)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V64)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V65)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V66)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V67)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V68)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V69)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V70)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V71)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V72)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V73)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V74)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V75)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V76)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V77)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V78)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V79)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V80)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V81)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V82)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V83)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V84)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V85)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V86)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V87)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V88)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V89)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V90)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V91)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V92)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V93)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V94)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V95)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V96)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V97)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V98)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V99)														
Alimento de 20 minutos en períodos no referidos a V100)														

50/50
Programa
Fifty-Fifty

EscORES: tabaquismo

Score	Descripción de criterios V1	Descripción de criterios V2 y V3
0	Si es una persona fumadora.	Si no se reduce el consumo de tabaco o si se inicia el consumo.
1		Si se reduce el consumo de tabaco a la mitad.
2	Si es una persona no fumadora.	Si se deja de fumar.

50/50
Programa
Fifty-Fifty

EscORES: tensión arterial

Score	Descripción de criterios V1, V2 y V3
0	La tensión arterial es TAS ≥ 140 y/o TAD ≥ 90 mmHg.
1	La tensión arterial se encuentra TAS 130-139 mmHg y/o TAD 85-89 mmHg, o bien $\geq 140/90$ mmHg con control.
2	La tensión arterial se encuentra TAS 120-129 mmHg y/o TAD 80-84 mmHg.
3	La tensión arterial es inferior a TAS/TAD 120/80 mmHg.



50/50
Programa
Fifty-Fifty

Elección de líderes y colíderes



1. Recordatorio estudio científico.
2. Funciones del líder y colíder.
3. Selección de líderes y colíderes
4. Planificación próxima reunión.

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Funciones del líder y colíder

- Programar las reuniones mensuales (y actividades extras).
- Motivar al grupo para que participe.
- Registrar las actividades y asistencia mensuales.
- En las dinámicas de grupo:
 - Marca el tono de la discusión.
 - Ayuda a los miembros a aprender a escuchar y ofrecer apoyo mutuo.
 - Se ocupa de los problemas que surgen durante la reunión.
 - Colaborar en la fijación y consecución de los objetivos personales de cada participante y realizar un seguimiento de los cambios que se consiguen.
 - Realizar un seguimiento del registro de las hojas de control de la Tensión Arterial.

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Elección de líderes: dinámica de elección



1. **Discusión previa** sobre por qué están en el programa y cuáles son sus objetivos de mejora.
2. **Discusión sobre las características de un líder**
3. **Elección individual de 3 características.**
4. **Puesta en común.**
5. **Elección individual del líder y del colíder.**
6. **Puesta en común.**
7. **Aceptación del compromiso por parte del líder y del colíder.**

ANEXO 5:

- 5.1. Manual del líder y del sublíder
- 5.2. Presentación tipo taller formación de líderes y sublíderes
 - 5.3. Guión taller de liderazgo
- 5.4. Taller de liderazgo. Pauta del participante
- 5.5. Desarrollo del taller según presentación

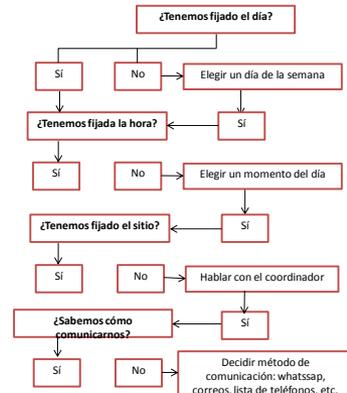


A Continuación encontrarás algunos recursos que te podrían ser de utilidad en el liderazgo de los grupos de trabajo del 50-50.
 Los encontrarás ordenados por funciones del líder.
 Esperamos que te sean de utilidad

Índice

1. Planificación de las reuniones mensuales	1
2. Cómo elegir y consensuar objetivos de grupo	2
3. Planificación de las reuniones extraordinarias	2
4. Recursos para hacer el seguimiento de los objetivos individuales	3
<ul style="list-style-type: none"> • Criterios para marcar y revisar las acciones individuales • Escuchar y empatizar • Cuando no se consiguen los objetivos • Ante las recaídas, ¡actitud positiva! • Convirtiendo pensamientos limitadores en apoyos 	5
5. Estrategias para potenciar los recursos personales	5
<ul style="list-style-type: none"> • El trueque saludable 	6
6. Gestión de reuniones grupales	6
<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes dentro del grupo • Técnicas de liderazgo en situaciones específicas 	

1. PLANIFICACIÓN DE LAS REUNIONES MENSUALES



2. CÓMO ELEGIR Y CONSENSUAR LOS OBJETIVOS DE GRUPO

En la organización de cualquier evento o actividad grupal hay una serie de preguntas que pueden servirnos como pautas a tener en cuenta:

- ¿Por qué quiero organizar ese evento?: METAS
- ¿Qué cosas necesito o hay que hacer?: MATERIALES o RECURSOS FÍSICOS.
- ¿Tengo capacidad, habilidad y tiempo, para conseguir y hacer todas ellas?: VALORAR CAPACIDAD PERSONAL.
- ¿Conozco a gente que me pueda ayudar?: DELEGAR
- ¿Qué puedo conseguir si implico a otras personas, delegando ciertas tareas sin sobrecargarles?: EFICACIA.
- ¿Cuándo es el mejor momento?*: EFICIENCIA

Si no queremos "morir" en el intento debemos recordar estas frases:

La organización de actividades o eventos conlleva errores y críticas que debemos estar dispuestos a cometer y recibir.

*Nunca llueve a gusto de todos
 Nosotros somos nuestros mayores críticos*

3. PLANIFICACIÓN DE LAS REUNIONES EXTRAORDINARIAS

Es importante tener en cuenta las opiniones de todos los miembros del grupo.

Algunas posibilidades son las siguientes:

1. Reparte post-its para que cada persona escriba su objetivo y lo pegue en la pizarra.
2. Pasa una hoja, y que cada persona anote su preferencia.
3. Comenta diferentes opciones y pide que cada persona levante la mano.

Para fijar las actividades de grupo, puedes pedir que cada persona anote sus objetivos/a a 12 meses en un post-it y los pegue en el cartel correspondiente al área en la que está su objetivo:

Alimentación	<input type="checkbox"/>
Disminuir peso	<input type="checkbox"/>
Actividad física	<input type="checkbox"/>
Dejar de fumar	<input type="checkbox"/>
Controlar la tensión arterial	<input type="checkbox"/>

Rápidamente sabréis cuáles son los objetivos del grupo.

Se detectan por ejemplo las tres áreas donde haya más objetivos, y en cada una de estas tres áreas más adelante se concretarían las 3 actividades de grupo.

4. RECURSOS PARA HACER EL SEGUIMIENTO DE LOS OBJETIVOS INDIVIDUALES

Criterios para marcar y revisar las acciones individuales

Recuerda los criterios para que cada nueva acción que nos propongamos tenga mayor probabilidad de ser exitosa. Que sea:

- **Realista** (suficientemente retadora para justificar el esfuerzo, pero sabiendo el riesgo que se toma)
 Preguntas para explorarlo: *Esta acción... ¿será efectiva y viable? ¿ves algún inconveniente para su realización?*
- **Específica** (describiendo con detalle las acciones a realizar)
 Preguntas para explorarlo: *¿qué pasos tienes que realizar para llevarlo a cabo? ¿cada cuánto lo realizarás? ¿necesitas la ayuda de alguien? ¿qué recursos necesitas?*
- **Medible** (dejando claro cómo se va a medir el resultado)
 Preguntas para explorarlo: *¿cómo registrarás si lo que has realizado te es beneficioso?*
- **Alineada** (coherente con los objetivos que se persiguen)
 Preguntas para explorarlo: *¿en qué manera te ayudará a conseguir tu objetivo de salud?*
- **Rápida** (asequible de implementar en un tiempo breve)
 Preguntas para explorarlo: *¿te es posible comenzar a implementarla, hoy, mañana, o en la próxima semana?*

Escuchar y empatizar

Recuerda que al acompañar a los participantes muchas veces lo único que hace falta es una escucha activa y atenta que permita:

- Centrarse en el otro: las palabras, los gestos, los silencios.
- Callar el conjunto de voces que murmuran dentro de nosotros.
- Ponerlos en el lugar del otro mientras le escuchamos.
- Darnos al otro por entero, sin tener que ser ingeniosos, resolutivos o paternales.

Cuando te pido que me escuches y tú me das consejos no has hecho lo que te he pedido.

Cuando te pido que me escuches, y tú me dices por qué no tendría que sentirme así, no respetas mis sentimientos.



Cuando no se consiguen los objetivos

*"no consigo perder peso"
"no encuentro tiempo para hacer deporte"
"dejé de fumar una semana pero"*

Algunos recursos de comunicación que pueden ayudar a que surjan los recursos de las otras personas son:

- 1. Empezar con algo positivo (reforzándolo)**
Te felicito por tu persistencia. No es fácil cambiar los hábitos, y el hecho de que estés aquí muestra tu determinación.
- 2. Transmitir comprensión, relativizar y validar las emociones**
Entiendo que tal vez te sientes un poco frustrado/a, ¿Es así?. Es normal sentir frustración cuando algo no sale a la primera, y también es normal que no salga a la primera.
- 3. Concretar las acciones llevadas a cabo para buscar opciones**
"Qué te parece si pensamos algo que sí pudiera ayudarte. ¿Podrías explicarme cuáles eran tus acciones, y qué es lo que has llevado a cabo en este último mes...?"
- 4. Transmitir la propia responsabilidad ante el cambio**
"¿Qué crees que puedes hacer en esta ocasión y que sí te pueda ayudar?"
- 5. Ayudar a buscar nuevas alternativas de cambio (al menos 3)**
"¿Qué te parece si pensamos posibles acciones, y después elijas la que creas más adecuada para ti...?"

Ante las recaídas, ¡actitud positiva!

- Los errores, son parte del camino hacia el éxito.
- Concentra tus pensamientos, palabras y esfuerzos en lo que quieres.
- Identifica tus "pensamientos barrera".
- Piensa que no hay problemas si no retos.
- Busca soluciones y ponlas en marcha.
- Aprende de los errores para el futuro.
- Vive en el presente.

**Convirtiendo pensamientos limitadores en apoyos**

- 1. Filtro mental: ver sólo lo negativo**
¿Cómo transformarlo? Esforzándose en buscar la parte positiva.
Ejemplo, en "no he conseguido dejar de fumar" tal vez no ha dejado de fumar, pero sí ha disminuido el consumo de tabaco, o ha leído un libro donde ha encontrado más razones para dejar de fumar, estando así más cerca de lograrlo algún día.
- 2. Etiquetar: pasar de "HA HECHO" a «E...»**
¿Cómo transformarlo? Remitiéndose a los hechos y a las conductas, sin juzgar. Ejemplo, en vez de "lo intento y lo intento, pero no lo consigo, soy un desastre", podemos decirnos "tengo que felicitarme porque he perseverado en el intento, aunque las formas que he utilizado esta vez han sido un desastre, ¡a ver si encuentro otras!"
- 3. Generalización: siempre, todo, nunca, nada, imposible.**
¿Cómo transformarlo? Matizando y concretando (¿qué? ¿cuándo?). Ejemplo, en vez de "nunca voy a conseguir perder peso" concretar la realidad "hasta el momento, no lo he conseguido, pero confío en que encontraré la manera."

4. Dramatización: terrible, horroroso, fatal, horrible

¿Cómo transformarlo? Ajustando los adjetivos y las expresiones.
Ejemplo, si una persona en vez de decir "llevo dos días sin fumar, y esto es insuportable" matiza lo que ha sentido con exactitud "llevo dos días sin fumar, he sentido inquietud, y ésta ha aumentado cuando he visto a alguien fumar" se sentirá mejor.

5. Catastrofismo: anticipar lo peor: "Seguro que..." "Será..."
¿Cómo transformarlo? Valore la probabilidad real de que ocurra y sus consecuencias. Ejemplo, en vez de "seguro que si pierdo peso, en vacaciones ganaré mucho más de lo que había perdido" puede enjocarlo de otra manera "el miedo que tengo es lo que comeré cuando esté de vacaciones, pues fuera de casa me es más difícil controlar lo que como."

6. Comerse marrones: "es mi culpa"
¿Cómo transformarlo? Identificando los factores que dependen de mí y actuar sobre ellos, aceptando los que no dependen de mí. Ejemplo, en vez de "estoy harta de estresarme cada vez que el ruido estridente del camión de la basura tirando el vidrio a las 6 de la mañana mientras duermo" → "no puedo evitar sentir estrés cada vez que el ruido estridente del camión de la basura tira el vidrio a las 6 de la mañana, pero desde hace unos días que me pongo tapones, ya no me despierto y duermo bien."

7. "Lavarse las manos"
¿Cómo transformarlo? Identificando los factores que dependen de mí y actuar sobre ellos. Ejemplo, en vez de "con el ritmo de vida actual, estar estresado es algo que tenemos que aceptar" → "a veces siento que tengo que hacer muchas cosas en poco tiempo, esto hace unos años no me pasaba, pero he identificado algunas cosas que puedo hacer en mi día a día para afrontar la actividad con las que me siento mejor."

8. Uso del debería: convertir un deseo en una obligación

¿Cómo transformarlo? Distiendo hasta qué punto es una obligación, formulando la frase como un deseo ("me gustaría...", "sería genial...")
Ejemplo, en vez de "debería saber cómo resolver esto" → "me gustaría encontrar la manera de resolver esto."

5. ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LOS RECURSOS PERSONALES**El trueque saludable**

Cosas que ofrezco:

- Escuchar
- Ayudar a gestionar el tiempo
- Compañía para salir a caminar
- Acompañamiento informático básico (cómo abrir una cuenta de correo electrónico)



Busca a tu AMIGO DE LA SALUD...

Te ofrezco venir a andar conmigo a cambio de que me escuches

6. GESTIÓN DE SITUACIONES GRUPALES**Actitudes dentro del grupo**

Para la gestión de actitudes dentro del grupo, pueden ser de utilidad las siguientes pautas:

- Actitud PASOTA**, no muestra interés, no suele participar, tiende a contestar no se encogiendo de hombros.
CÓMO MOTIVARLE, asignándole tareas simples y sencillas de realizar, dar importancia a su colaboración, contar con él, reforzarle ante los miembros del grupo.
- Actitud DISTRIDA**, parece que no escucha, distrae a los que están a su lado, participa fuera de tiempo:
CÓMO MOTIVARLE, concentrando su atención sobre asuntos concretos, despertar su interés llamándole por su nombre, enfrentar su opinión frente a los demás para que se implique, captar su atención con la mirada.
- Actitud MUDA**, se manifiesta distante, porque no le interesa, o no sabe que hacer o decir:
CÓMO MOTIVARLE, invitándole a participar con preguntas cortas y directas, darle cierta responsabilidades, ser amable.
- Actitud AGRESIVA**, influye en el grupo a través del miedo, utiliza el cinismo o la burla.
CÓMO ACTUAR, enfrentando la situación con firmeza y sin perder la calma. Si es necesario, hacerle ver en privado su comportamiento.

Actitud DEMANDANTE, hace preguntas constantes, monopolizando la atención hacia su foco de interés,
CÓMO ACTUAR, llevando y reformulando sus preguntas al grupo para que todos participen, aplazando sus respuestas para otro momento, llamándole por su nombre para mantener su interés.

Actitud HABLADORA, habla sobre temas sin interés para el grupo, interrumpe para contar anécdotas o detalles personales innecesarios.
CÓMO ACTUAR, cortando y resumiendo sus aportaciones, interesar al grupo sobre algún aspecto comentado, hacerle preguntas que le obliguen a reflexionar.

Técnicas de liderazgo para situaciones específicas

Si el grupo está disperso y falta dirección (o bien hay pasividad u objetivos muy dispares entre diferentes miembros) → intentar hacer de coach, esbozando un objetivo común que resulte movilizador.

Si queremos potenciar la motivación a largo plazo, para que todos los miembros lleguen al final del programa → establecer puentes de conexión entre los objetivos individuales y los objetivos de grupo.

Todos estos ingredientes son necesarios, pero dependiendo de la cantidad que se pongan de cada uno así será el líder



50/50 Programa Fifty-Fifty

Partes del taller

Primera parte
El liderazgo en el 50-50

Segunda parte
Técnicas de liderazgo para la segunda sesión

Tercera parte
Recursos de liderazgo para el seguimiento de las sesiones

Cuarta parte
Síntesis y fortalecimiento de la comunicación

50/50 Programa Fifty-Fifty

Primera parte



El liderazgo en el 50-50

50/50 Programa Fifty-Fifty

Visionado de una situación de liderazgo

Vamos a ver un pequeño fragmento de una película



¿Qué es el liderazgo?

SHE Foundation for Science, Health and Education

50/50 Programa Fifty-Fifty

Definición de liderazgo

El arte de **influir** en los demás para que trabajen con **entusiasmo** en la consecución de unos **objetivos** en pro del **bien común**



50/50 Programa Fifty-Fifty

Ejercicio 1: Reflexión de experiencias de liderazgo

Existen muchos tipos de líderes, en función de su forma de relacionarse con el grupo y sus miembros

1. Cierra los ojos y trata de recordar una situación en la que te sentiste mal liderado.
Apunta tus sentimientos y pensamientos cuando estabas en esa situación.



2. Ahora trata de pensar en otra ocasión en que te sentiste bien liderado. Apunta tus sentimientos y pensamientos.

SHE Foundation for Science, Health and Education

Tipos de liderazgo: resonante y disonante

Resonante

Conecta con los sentimientos del grupo

Moviliza emociones y sentimientos que fomentan la cooperación.



Disonante

NO conecta con los sentimientos del grupo

Moviliza emociones y sentimientos de frustración, rabia, resentimiento, etc.



Presentaciones

¿Cuáles fueron las tres características por las que os han elegido para el rol de liderazgo?

Lista de características de un líder



- A. Se muestra amistoso y sociable
- B. Tiene ideas nuevas e interesantes
- C. Sabe escuchar y procura comprender a las demás personas
- D. Se muestra firme y decidido, no duda
- E. Admite abiertamente errores
- F. Procura hacer entender a todos
- G. Promueve oportunidades para que todos ayuden a la solución de problemas
- H. Sabe elogiar con frecuencia y raras veces hace críticas negativas
- I. Le gusta conciliar
- J. Mantiene el orden durante la reunión

Funciones del líder

¿Qué significa ser líder del 50/50?



Funciones principales:

- ✓ Programar las reuniones mensuales
- ✓ Fomentar la participación de todos los miembros del grupo en las reuniones mensuales
- ✓ Motivar a la consecución de los objetivos personales y realizar un seguimiento de los cambios que se consiguen

Funciones extras:

- ✓ Organizar, con el soporte del coordinador/a local, actividades extraordinarias a parte de la reunión mensual.
- ✓ Registrar las actividades que se llevan a cabo e informar al coordinador/a local

Automotivación

PARA AUTOMOTIVARNOS ES IMPORTANTE



- Vigilar los pensamientos que acompañan a las acciones, y cambiarlos por pensamientos positivos si es necesario
- Darnos premios saludables, después de la realización y consecución de acciones y tareas.
- Establecer una agenda, con las acciones a emprender
- Al principio, no programar muchas tareas, y sobre todo que tengan probabilidad de ser asequibles y exitosas

El ser humano se motiva si aprecia que sus acciones son eficaces para atender a sus necesidades y resolver sus problemas

Motivación de otros

La unión hace la fuerza para mover montañas

PARA MOTIVAR A OTROS ES IMPORTANTE:

- Ofrecer un acompañamiento para que cada persona descubra los recursos que tiene para conseguir sus objetivos saludables
- Potenciar las fortalezas de cada participante, y su rol positivo dentro del grupo y recordárselo con palabras a menudo
- Mantener al grupo unido en un clima de confianza y armonía



Hipótesis de trabajo

Si se capacita a los adultos con conocimientos, habilidades y actitudes para un estilo de vida saludable, entre iguales, mejorarán sus hábitos de salud cardiovascular y el autocontrol de los factores de riesgo.



Segunda parte



Técnicas de liderazgo para la segunda sesión

Propuesta de organización de la segunda sesión

Inicio de la sesión

- Presentaciones y comunicación de los **objetivos finales**

Cuerpo de la sesión

- Explicación de los **criterios** para fijar **objetivos exitosos**
- **Revisión** de los **objetivos** de cada persona

Final de la sesión

- **Planificación** de las siguientes **reuniones mensuales**
- Pautas e instrumentos de **comunicación con el grupo**

Tras la sesión

- **Comunicación** con el **coordinador local**

Ejercicio 2: Cómo nos presentamos

Una mirada, una sonrisa o un aspaviento con la mano dicen más que mil palabras



Vamos a hacer una simulación de cómo os vais a presentar al grupo en la siguiente sesión. Es recomendable comentar los motivos de participación en el programa.

Tenéis 3 minutos para preparar lo que queréis decir y cómo lo queréis decir.

A continuación cada pareja de líder/sublíder saldrá y hará su presentación.

Ejercicio 3: Criterios para marcar los objetivos personales

Recuerda

El éxito final depende de que las actividades sean REPETIDAS y CONSTANTES

R	E	A	L	I	S	T	A	
E	S	P	E	C	I	F	I	C
M	E	D	I	B	L	E		
A	L	I	N	E	A	D	O	
R	A	P	I	D	O			

B C D F I K N P S Z

Criterios para marcar los objetivos individuales

- **Realista** (suficientemente retador para justificar el esfuerzo, pero sabiendo el riesgo que se toma)
Este objetivo...¿será efectivo y viable? ¿ves algún inconveniente para su realización?
- **Específico** (describiendo claramente los detalles para realizarlo)
...¿qué pasos tienes que realizar para llevarla a cabo? ¿cada cuánto la realizarás? ¿necesitas la ayuda de alguien? ¿qué recursos necesitas?
- **Medible** (dejando claro cómo se va a medir el resultado)
...¿cómo registrarás si lo que has realizado te es beneficioso?
- **Alineado** (coherente con el objetivo final) *...¿en qué manera te ayudará a conseguir tu objetivo de salud?*
- **Rápido** (asequible de implementar en un tiempo breve)
...¿te es posible comenzar a implementarlo, hoy, mañana, o en la próxima semana?

El objetivo tiene que ser suficientemente retador para justificar el esfuerzo, pero no tanto que no sea factible

¿Qué objetivo cumple el criterio de REALISTA?

A

Quiero bajar 7 kilos en un mes. Llevo bastantes años sin seguir ningún tipo de dieta ni fijarme en mi peso, pero estoy tan motivado a mejorar mi salud que seguro que lo consigo. Lo que haré será cenar un yogurt desnatado, o no cenar nada.

B

Durante el próximo mes me he planteado adelgazar 3 kg. No quiero una dieta que suponga un riesgo para mi salud. Lo que quiero principalmente es poco a poco ir cambiando mis hábitos alimenticios para que sean más saludables y pueda mantener el cambio de peso que consiga.

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Es necesario concretar con la mayor precisión posible las acciones a realizar

¿Qué objetivo cumple el criterio de ESPECÍFICO?

A Para perder peso, voy a cambiar mis hábitos de alimentación: voy a desayunar, comer y cenar de forma saludable.

B Para perder peso, voy a empezar a cambiar dos hábitos de mi alimentación: lo primero es beber con la comida y la cena agua en vez de un refresco azucarado. Lo segundo, es cenar más ligero, incluyendo verduras y quitando los productos con grasas. Para ello, me he hecho un menú semanal de 4 semanas.

SHÉ Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Debemos tener claro cómo se va a medir el resultado, y para ello debemos conocer bien el punto de partida y al que queremos llegar

¿Qué objetivo cumple el criterio de MEDIBLE?

A Este mes iré a andar un día a la semana 40 minutos. Los jueves iré a nadar otros 30 minutos. Si además subo las escaleras andando, como vivo en un quinto y suelo subir las por lo menos dos veces...cada día haré 5 minutos más. Parece poco lo de las escaleras...pero sumando ...llegaré a los 105 minutos por semana!!
Lo iré anotando en mi agenda.

B Este mes haré más actividad física.

SHÉ Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa
Fifty-Fifty

El objetivo, para llevarnos al score, tiene que ser consistente con los objetivos que se persiguen

¿Qué objetivo cumple el criterio de ALINEADO?

A Para perder peso, me he propuesto hacer más actividad física, y cambiar algunos hábitos de alimentación.

B Cada vez que discuto con mi marido, me pongo tan nerviosa que me pongo a comer. Así que he decidido, ponerme a resolver ya nuestras diferencias. A ver si discutimos menos y así no me da tanto por comer...

SHÉ Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Tiene que ser asequible de implementar en un tiempo breve, antes de que sea sobrepasado por eventos que lo conviertan en irrelevante

¿Qué objetivo cumple el criterio de RÁPIDO?

A He pensado empezar el mes que viene, porque este mes me va muy mal con un viaje que tengo programado y dos cumpleaños de familiares.

B El lunes empiezo mi plan de 4 semanas cenando saludable, al menos 5 días de la semana, y hoy ya comienzo mi plan de actividad física vigorosa un día a la semana. ¡Me he apuntado a clases de hip-hop!

SHÉ Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Formación de grupos de trabajo



Grupos de cuatro personas

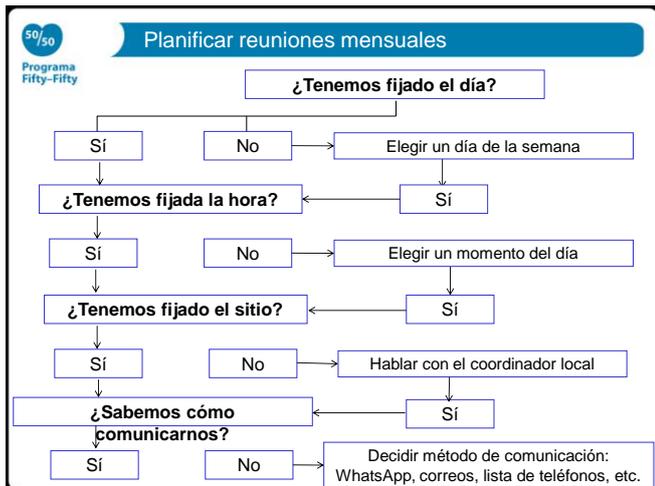
50/50
Programa
Fifty-Fifty

Ejercicio 3: Revisión de objetivos

1. Escoge uno de los objetivos de tu cuaderno de salud, y escríbelo en la pauta del participante.
2. Compartir vuestros objetivos en el grupo, y averiguar si cumplen los 5 criterios (3-4' persona).



SHÉ Foundation for Science, Health and Education



50/50 Programa Fifty-Fifty

La comunicación para las reuniones mensuales

El objetivo es informar, y también mantener al grupo unido y motivado.

Pautas para organizar el medio de comunicación

- Un mensaje eficaz conlleva dos canales de comunicación.
- Elegir medios eficaces para el grupo (WhatsApp, Facebook, correo electrónico, teléfono).
- Registrar y compartir con todos los datos de contacto (por lo menos e-mail y teléfono).
- Posibilidades de comunicación:
 - Muchos miembros sin WhatsApp – rueda de comunicación
 - Si casi todos tienen WhatsApp pero alguien no, una persona se responsabiliza de comunicarle y el líder/supervisa.



50/50 Programa Fifty-Fifty

La comunicación para las reuniones mensuales

Pautas para comunicar con eficacia las reuniones mensuales

- Registrar las comunicaciones (a quién has llamado, qué ha dicho, etc.)
- Aconsejable concretar parejas, donde una se responsabiliza de que la otra persona ha recibido el mensaje, y se mantiene en contacto.
- Mandar recordatorio una semana antes (aconsejable correo electrónico) y pedir confirmación de asistencia.
- Si alguien no ha podido venir, contactar con esa persona y/o preguntar si alguien puede contactar con ella para ponerle al corriente.



50/50 Programa Fifty-Fifty

Tras la segunda sesión

El ser humano se motiva si aprecia que sus acciones son eficaces para atender a sus necesidades y resolver sus problemas

Revisión de la sesión

- Líder y sublíder revisan cómo ha ido después de la sesión: ¿Qué ha funcionado, qué no ha funcionado?
- Comunicar con el coordinador, y pedir asesoramiento si es necesario.

Para seguir motivados

- Vigilar los pensamientos que acompañan a las acciones, y cambiarlos por pensamientos positivos si es necesario.
- Darnos premios saludables, después de la realización y consecución de acciones y tareas.

Para activarnos

- Establecer una agenda, con las acciones a emprender
- Al principio, no programar muchas tareas, y sobre todo que tengan probabilidad de ser asequibles y exitosas



DESCANSO

SHF Foundation for Science, Health and Education



Tercera parte



Recursos de liderazgo para el seguimiento de las sesiones

Los retos para acompañar con éxito

- Personales**
 - ✓ Compartir y revisar objetivos de salud personales.
 - ✓ Potenciar los recursos para conseguir los objetivos de salud.
 - ✓ Acompañar en la gestión del miedo ante el cambio, y en las recaídas.
- De grupo**
 - ✓ Fomentar la confianza y la armonía dentro del grupo.
 - ✓ Planificar reuniones extraordinarias.
 - ✓ Marcar objetivos de grupo.

Mantener una comunicación fluida con el coordinador, otros líderes y el coordinador local (trabajo en red, recibir y dar ayuda), puede ser de gran ayuda

Vamos a ver un pequeño fragmento para ilustrar algunas técnicas

Ejercicio 4: Visionado sobre la gestión del miedo ante el cambio



¿Cómo acompañan en la gestión del miedo?



"no encuentro tiempo para hacer deporte"

"dejé de fumar una semana pero..."

Ahora, imagina que uno de los participantes, cuyo objetivo final es reducir su sobrepeso, viene hacia ti con la cabeza baja y te dice lo siguiente: "no consigo perder peso"

¿Qué le dirías?



Posibles respuestas espontáneas

"no consigo perder peso"

- Empezar con algo positivo (reforzar)
Te felicito por tu persistencia. No es fácil cambiar los hábitos, el hecho de que estés aquí muestra tu determinación.
- Transmitir comprensión, relativizar y validar las emociones
Entiendo que tal vez te sientes un poco frustrado/a, ¿es así?. Es normal sentir frustración cuando algo no sale a la primera, y también es normal que no salga a la primera.
- Concretar las acciones llevadas a cabo para buscar opciones
Qué te parece si pensamos algo que sí pudiera ayudarte. ¿Podrías recordarme cuáles eran tus acciones, y qué es lo que has llevado a cabo este último mes?

Ojo si decimos expresiones como:

«No te has esforzado lo suficiente»
«Te importa más tu apariencia que tu salud»
Se puede sentir juzgado

«No tienes porqué sentirte así»
No validar las emociones y sentimientos, puede crear culpabilidad y resentimiento

«Lo que tienes que hacer es comer mejor y hacer algo de actividad física»
Puede percibir que no le consideramos capaz de encontrar la solución por él mismo

Posibles respuestas espontáneas

"no consigo perder peso"

Ojo si decimos expresiones como:

- Transmitir la propia responsabilidad ante el cambio
¿Qué crees que puedes hacer en esta ocasión y que sí te pueda ayudar?
- Ayudar a buscar nuevas alternativas de cambio (al menos 3)
¿Qué te parece si pensamos posibles acciones, y después eliges la que creas más adecuada para ti..?

«Ya será para menos, seguro que sí has adelgazado, pero no lo ves»
Se puede sentir menospreciado

«¿Cuánto pesabas antes de empezar?, ¿Has seguido un plan bien estructurado para adelgazar? ¿Cuánto quieres adelgazar?»
Hacer muchas preguntas sin una finalidad clara, puede crear confusión y malestar

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Transmitir empatía y escuchar activamente

*Empatía:
Actitud que
lleva a captar y
comprender el
mundo del otro.*



CUANDO TE PIDO QUE ME ESCUCHES Y TÚ ME DAS CONSEJOS NO HAS HECHO LO QUE TE HE PEDIDO.

CUANDO TE PIDO QUE ME ESCUCHES, Y TÚ ME DICES POR QUÉ NO TENDRÍA QUE SENTIRME ASÍ, NO RESPETAS MIS SENTIMIENTOS.



50/50
Programa
Fifty-Fifty

Ante las recaídas...actitud positiva

"La risa es como los parabrisas, aunque no detengan la lluvia nos permiten avanzar"
Gerard Jugnot

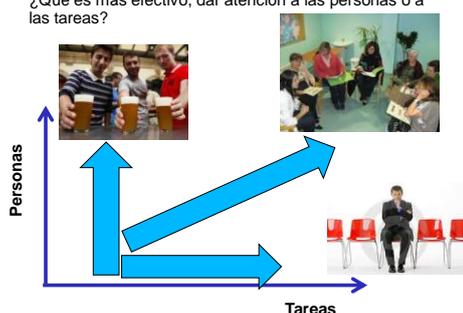
- Los errores, son parte del camino hacia el éxito.
- Concentra tus pensamientos, palabras y esfuerzos en lo que quieres.
- Identifica tus "pensamientos barrera".
- Piensa que no hay problemas si no retos.
- Busca soluciones y ponlas en marcha.
- Aprende de los errores para el futuro.
- Vive en el presente.



50/50
Programa
Fifty-Fifty

¿Qué es más efectivo, dar atención a las personas o a las tareas?

Según si nos focalizamos en las tareas o en las personas obtendremos diferentes resultados



Es preciso que encontremos un equilibrio entre ambas



50/50
Programa
Fifty-Fifty

Cuarta parte



Síntesis y comunicación con coordinadores

50/50
Programa
Fifty-Fifty

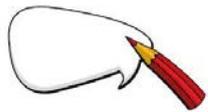
Reflexión de las propias competencias de liderazgo

*Gnoste te auton
Nosce te ipsum*

Nadie que aspire a ser líder de otros puede pensar llegar a ello sin conocerse

Ejercicio para casa: Reflexión sobre los propios recursos de liderazgo

1. Recuerda situaciones en las que has liderado, a alguna persona o a algún grupo.



2. Dibuja estas situaciones y explica en una frase cómo lo hiciste.

50/50
Programa
Fifty-Fifty

Comunicación entre líderes/sublíderes

Grupo del 50-50 en facebook



Juego final

Vamos a visualizar nuestra red.

Al tirar el ovillo de lana a tu compañero, dile una cualidad que has visto en él/ella durante la sesión.



50/50

Programa
Fifty-Fifty

Bibliografía

Algunos libros que me pueden acompañar durante esta experiencia:

El líder resonante crea más. Daniel Goleman y Richard Boyatzis

Líder emocional. A. Mckee y Richard Boyatzis



50/50

Programa
Fifty-Fifty

Gracias

SHE

Foundation
for Science, Health
and Education

CSIC

CONSEJO REGULADOR
de la Formación Profesional
de España

UNIVERSIDAD
de Sevilla

naos

naos

GUIÓN

Objetivos de la sesión:

- Conocer y aclarar dudas sobre las funciones de los líderes del grupo.
- Conocer estrategias de liderazgo para implicar a los miembros del grupo.
- Practicar estrategias de liderazgo en situaciones potencialmente reales.
- Tomar conciencia de las propias habilidades para influir positivamente.
- Crear puentes de comunicación entre el coordinador y los líderes/sublíderes.

Partes de la sesión:

- Primera parte: El liderazgo en el 50-50 (introducción teórica y experiencial al liderazgo).
- Segunda parte: Técnicas de liderazgo para la segunda sesión (práctica y conocimiento de técnicas y recursos).
- Tercera parte: Recursos de liderazgo para el seguimiento de las sesiones (práctica y conocimiento de técnicas y recursos).
- Cuarta parte: Síntesis y comunicación con coordinadores (fortalecimiento de la comunicación entre el coordinador y los líderes y sublíderes).

Contenidos:

- Primera parte: El liderazgo en el 50-50:
 - o Vídeo introductorio + definición.
 - o Ejercicio de reflexión de experiencias personales de liderazgo.
 - o Tipos de liderazgo: resonante y disonante.
 - o Lista de características de un líder.
 - o Función principal del líder de 50/50.
- Segunda parte: Técnicas de liderazgo para la segunda sesión:
 - o Propuesta de organización de la segunda sesión.
 - o Criterios para marcar las acciones individuales.

- o Técnicas para compartir los objetivos individuales: escucha activa.
- o Planificación de reuniones mensuales.
- o Estrategias de comunicación.
- Tercera parte: Recursos de liderazgo para el seguimiento de las sesiones:
 - o Compartir y revisar objetivos de salud personales: técnicas de comunicación y empatía.
 - o Potenciar los recursos para conseguir los objetivos de salud: el trueque saludable.
 - o Acompañar en la gestión del miedo ante el cambio.
 - o Actitud positiva.
 - o Pensamiento positivo: transformar las distorsiones cognitivas.
 - o Marcar objetivos de grupo.
 - o Planificar reuniones extraordinarias.
 - o Fomentar la confianza y la armonía dentro del grupo: pautas para gestionar actitudes, y para dar importancia tanto a los objetivos como a las personas.
- Cuarta parte: Síntesis y comunicación con coordinadores:
 - o La comunicación entre coordinadores locales y líderes/sublíderes.
 - o Fortalecimiento de habilidades de liderazgo.
 - o Comunicación entre líderes/sublíderes (dinámica de cierre para fortalecer el compromiso: dinámica del ovillo de lana para crear simbólicamente y visualmente la imagen de una red de conexión entre todos).

Comentarios:

Dentro de los contenidos se enfatizarán especialmente:

- Herramientas para movilizar a los demás (“despertar la chispa”), sin que el líder se sienta responsable de los cambios individuales;
- el rol de acompañamiento a través de la escucha activa (que comprendan que con escuchar ya se está haciendo mucho);
- habilidades para ir haciendo un seguimiento de los scores, de la libreta de salud y tensiómetro, transmitiendo confianza, normalizando las recaídas, y sacando las fortalezas de cada persona (ej. el que tiene una vida activa puede dar soporte en eso a los demás);
- proporcionar habilidades para fomentar retos de grupo, mantener al grupo cohesionado, evitar/gestionar las discusiones (importante: tener en cuenta que

ningún miembro del grupo se sienta apartado por cuestiones tecnológicas, como no tener whatsapp en el móvil, el primer punto de partida será crear una comunicación eficaz y fluida con todos los miembros del grupo);

- transmitir que hay un coordinador detrás, que se sientan apoyados;
- utilizar ejemplos prácticos, lo más cercanos posibles a lo que el líder/sublíder se va a encontrar.

Temporización

3 horas (planificación para realizar un descanso de 10 minutos, teniendo dos bloques de 75 minutos):

o Primera parte: El liderazgo en el 50-50 (36').

o Segunda parte: Técnicas de liderazgo para la segunda sesión (62').

o Tercera parte: Recursos de liderazgo para el seguimiento de las sesiones (36').

o Cuarta parte: Síntesis y comunicación con coordinadores (31').

Metodología

- Taller con ejercicios experienciales.

Recursos necesarios

Fotocopias en blanco y negro de pautas del participante (una por participante)

Opcional (se puede imprimir o colgar en la web): Fotocopias del manual del líder (una por participante).

Ordenador

Proyector

Altavoces

Pizarra

Bolígrafos de colores para la pizarra

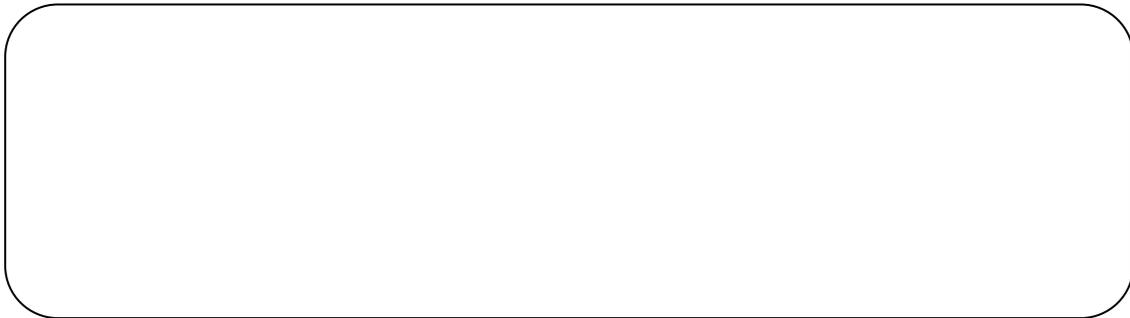
PAUTA PARA EL PARTICIPANTE

PRIMERA PARTE. EL LIDERAZGO EN EL 50-50

Ejercicio 1: Visionado de una situación de liderazgo

¿Qué es para ti el liderazgo?

Haz un dibujo, escribe una frase, palabra, etc., que represente lo que es para ti el liderazgo.



Ejercicio 2: Reflexión de experiencias de liderazgo (individual)

1. Cierra los ojos y trata de recordar una situación en la que te sentiste mal liderado. Apunta tus sentimientos y pensamientos cuando estabas en esa situación.

2. Ahora trata de pensar en otra ocasión en que te sentiste bien liderado. Apunta tus sentimientos y pensamientos.

SEGUNDA PARTE. TÉCNICAS DE LIDERAZGO PARA LA SEGUNDA SESIÓN

Ejercicio 3. Cómo nos presentamos (por parejas líder/sublíder)

Vamos a hacer una simulación de cómo os vais presentar al grupo en la siguiente sesión. Tenéis 3 minutos para preparar lo que queréis decir y cómo lo queréis decir. A continuación cada pareja de líder/sublíder saldrá y hará su presentación. Nota: Es aconsejable compartir vuestro objetivo final.

Ejercicio 4: Revisión de objetivos (grupos de cuatro personas)

1. Escoge uno de los objetivos de tu cuaderno de salud, y escríbelo en la pauta del participante
2. Compartir vuestros objetivos en el grupo, y averiguar si cumplen los 5 criterios.

Objetivo 1:

Objetivo 2:

Objetivo 3:

CRITERIOS

1. ¿Es realista? Realista significa que es suficientemente retador, pero con un riesgo asumible.
2. ¿Están especificados suficientemente los detalles para llevarlo a cabo?
3. ¿Es medible, en el sentido de que está claro cómo se va a medir el resultado?
4. ¿Está alineado con el objetivo final? Es decir, ¿su consecución te lleva a conseguir el objetivo final?
5. ¿Es rápido de implementar en un tiempo breve?

TERCERA PARTE. RECURSOS DE LIDERAZGO PARA EL SEGUIMIENTO DE LAS SESIONES

Ejercicio 5: Reflexión sobre la respuesta espontánea (individual)

Imagina que uno de los participantes, cuyo objetivo final es reducir su sobrepeso, viene hacia ti con la cabeza baja y te dice lo siguiente: "no consigo perder peso"
¿Qué le dirías?

Ejercicio 6: Visionado sobre la gestión del miedo ante el cambio

¿Cómo acompañan en la gestión del miedo?

CUARTA PARTE. SÍNTESIS Y COMUNICACIÓN CON COORDINADORES

Ejercicio 7: Reflexión sobre los propios recursos de liderazgo (individual)

1. Recuerda situaciones en las que has liderado, a alguna persona o a algún grupo.
2. Dibuja estas situaciones y explica en una frase cómo lo hiciste.

En el siguiente documento se ofrecen instrucciones específicas para desarrollar la formación de líderes siguiendo el Powerpoint “Taller de liderazgo”

Es importante realizar todas las secciones, y formular las explicaciones y preguntas en cursiva, como aparecen en el texto.

El texto en gris es información que el formador puede decidir comentar, en función de las inquietudes de las personas en formación.

Diapositiva	Contenido principal	Contenido completo	Tiempo	Tiempo total
1	Título del taller	Se da la bienvenida a los participantes al taller y se presenta el ponente	1	1
2	Partes del taller	Explicación de las 4 partes del taller <i>Este taller tiene cuatro partes en las que trabajaremos qué significa ser líder de un grupo del programa 50-50 y os ofreceremos algunas técnicas y recursos para realizar las funciones que supone.</i>	1	2
3	EL LIDERAZGO EN EL 50-50	PRIMERA PARTE DEL TALLER <i>En esta parte del taller vamos a hablar acerca de qué significa ser líder/colíder en el 50-50. Para ello vamos a ver un ejemplo de liderazgo extraído de una película, que nos introducirá en el concepto de liderazgo. Realizaremos una reflexión individual acerca de lo que hemos visto y compartiremos nuestras ideas y experiencias previas, para llegar a una definición de liderazgo.</i>	1	3
4	Visionado de una situación de liderazgo	Visionado de un fragmento de la película Los becarios para describir lo que significa ser líder de un grupo: (archivo: Fragmento 1. Pinchar en imagen) <i>En este fragmento de la película “Los becarios” vamos a ver el ejemplo de dos personas que en esta escena asumen la posición de liderazgo de un grupo de personas.</i> Después de ver el fragmento se les pregunta: <i>¿Qué han dicho o hecho para liderar a las personas del grupo?</i> <i>¿Qué efecto tiene lo que han dicho o hecho en las personas del grupo?</i> Algunas posibles respuestas son: transmitir confianza, transmitir sentimiento de grupo, mantener una actitud positiva, experiencia debida a la edad. Si nadie lo dice, el formador destaca los siguientes fragmentos que puede volver a visionar:	5	8

		<ul style="list-style-type: none"> • Cuando dice "tenemos que ponernos las pilas y empezar a creérnoslo" → el efecto es que inspira, les transmite confianza en ellos mismos, en que crean en sus capacidades para lograr el objetivo. • Cuando dice "estamos juntos" → en ese momento se pasa del YO, al NOSOTROS. Una estrategia de liderazgo es cohesionar a las personas, lo cual es también un objetivo de los grupos del FIFTY-FITY → Apoyarse unos a otros para que cada uno consiga su objetivo. <p>Se toma esta última escena como ejemplo para introducir la siguiente diapositiva, en la que aparece una definición de liderazgo.</p>		
5	Definición de liderazgo	<p>Definición de liderazgo en el 50-50:</p> <p>“El arte de influir en otras personas, o grupos de personas, para que trabajen con entusiasmo en la consecución de unos objetivos”</p> <p><i>Los líderes del 50-50 adquieren el compromiso de ser modelos y fuente de motivación, transmitir entusiasmo y compromiso (influir para trabajar con entusiasmo) sabiendo que la responsabilidad de que cada uno logre sus objetivos es personal.</i></p> <p>¿Cómo se influye?</p> <p><u>En otra persona</u>: La mayor influencia sobre otra persona se logra a través de observar y escuchar al otro, para descubrir sus habilidades, necesidades, intereses, etc. y transmitírselas, así como ayudarle a que se proponga objetivos acorde a ellas, y tome conciencia de todo lo que tiene a su favor para lograr sus objetivos.</p> <p><u>En el grupo</u>: detectando y poniendo en palabras aquellos que es importante para todas las personas del grupo (ejemplo: “cada uno tenemos un objetivo diferente, pero todos queremos lograr nuestro objetivo, y si estamos aquí, es porque creemos que podemos lograrlo”), proponiendo objetivos acorde a dichas necesidades, y transmitiendo aceptación y afecto a todas las personas del grupo.</p>	1	9
6	Ejercicio 1: experiencias de liderazgo	<p>Identificación de experiencias positivas y negativas de liderazgo.</p> <p><i>Ahora vamos a realizar un ejercicio de reflexión de las experiencias personales que habéis tenido a lo largo de vuestra vida, en las que habéis sido liderados por otras personas.</i></p> <p><i>Cerrad los ojos y tratar de recordar una situación en la que os sentisteis mal liderados, qué pensabais, hacíais y sentíais. Cuando lo tengáis apuntad vuestros sentimientos y pensamientos en la pauta del participante que os hemos entregado.</i></p> <p>Pauta (Se invita al participante a que escriba en la hoja “Pauta del participante”)</p>	11	20

		<p>Este ejercicio se recoge en la pizarra en una tabla de tres columnas y cuatro filas, de la siguiente manera:</p> <table border="1" data-bbox="611 169 1778 320"> <thead> <tr> <th></th> <th>experiencias positivas</th> <th>experiencias negativas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>M</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>E</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>C</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>M (de Mental), E (de Emocional) C (de Conducta)</p> <p>Se ponen en común la experiencia de cada participante, rellenando en el cuadrante correspondiente. Ejemplo: en una experiencia positiva, el líder decía «tu puedes» (se pone en la segunda columna, segunda fila).</p> <p>Al final, lo que se tiene que ilustrar, es que seguramente lo que más saldrán serán comentarios de la parte emocional. Es al final cuando se completa qué quiere decir M, E y C. Se enlaza con las definiciones de liderazgo de la siguiente página.</p>		experiencias positivas	experiencias negativas	M			E			C				
	experiencias positivas	experiencias negativas														
M																
E																
C																
7	<p>Tipos de liderazgo: resonante y disonante</p>	<p><i>En el liderazgo positivo, las experiencias emocionales estarán más frecuentadas por emociones «positivas» que nos acercan a los demás, alegría, entusiasmo, amor, confianza, etc. (liderazgo resonante)</i></p> <p><i>En el liderazgo negativo, las experiencias emocionales estarán más frecuentadas por emociones «negativas» que nos alejan de los demás y nos aíslan: miedo, rabia, etc. (liderazgo disonante)</i></p> <p><u>Enlazar la explicación con los ejemplos de las experiencias positivas compartidas por los participantes.</u></p> <p>Se ofrece una explicación de los dos tipos de liderazgo, para que el formador enlace esta información con las experiencias que los participantes han compartido en el ejercicio anterior, utilizando los ejemplos suyos para explicar los dos tipos principales de líderes.</p> <p>Los líderes resonantes son aquellos que consiguen mejores resultados canalizando las emociones de los demás en una dirección positiva. En un entorno de resonancia las personas perciben la realidad con un enfoque más optimista, con una percepción que hace el trabajo más agradable y que favorece la toma de decisiones y la disposición a actuar. Donde hay resonancia reina un estado de ánimo positivo y cooperativo y esto se manifiesta en la presencia de creatividad, de comunicación, de conexión y de confianza.</p> <p>Los líderes disonantes son aquellos que inducen a estados de ánimo negativos. Transmiten mensajes perturbadores que generan malestar entre las personas y las alejan de sus objetivos. En un entorno de disonancia reina la frustración, el rencor, el resentimiento y la rabia. El resultado es un equipo formado por personas que se encuentran a la defensiva, que eluden responsabilidades y que evitan cualquier contacto emocional, pues perciben el estado de ánimo de la organización como altamente tóxico.</p>	5	25												

		<p>Explicar para finalizar que:</p> <p><i>El liderazgo disonante, está desaconsejado como estilo predominante, pero en algunas situaciones es necesario (EJ. En situaciones de peligro real e inminente, cuando se requiere realizar un cambio muy rápido) y puede ayudar a conseguir que un equipo competente y motivado alcance resultados excelentes.</i></p>		
8	¿Por qué os han elegido para el rol de liderazgo?	<p>Presentaciones y características de liderazgo.</p> <p><i>Ahora vamos a revisar qué características vieron los participantes de vuestros grupos en vosotros y analizaremos qué tipo de líderes consideran que podéis ser y qué necesidades de liderazgo tienen ellos.</i></p> <p>Cada líder y sublíder se presentan ellos mismos (nombre), y comentan qué características vieron en ellos los miembros del grupo para elegirles para el rol de liderazgo. Reflexionan acerca de a qué tipo de liderazgo corresponderían estas características y cuáles son las necesidades y expectativas de las personas según lo que han elegido, ya que aquello que han visto en el líder, habla de las necesidades del grupo. Generalmente han escogido líderes con características resonantes.</p> <p>Se les pregunta si ellos se ven así.</p>	10	35
9	Funciones del líder del 50-50 Reflexión ¿Qué es el liderazgo en el 50/50?	<p>Definición de las funciones del líder del 50-50.</p> <p><i>Las funciones principales del líder del 50-50 están relacionadas con la realización de las reuniones mensuales del grupo que se lidera, en las cuales los participantes tienen la posibilidad de compartir cómo llevan sus objetivos de salud y recibir apoyo y consejo de sus iguales. Estas funciones son:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Programar las reuniones mensuales - Fomentar la participación de todos los miembros del grupo en las reuniones mensuales - Motivar a la consecución de los objetivos personales y realizar un seguimiento de los cambios que se plantean. <p>Estas reuniones son el punto más fuerte del programa y donde realmente se encuentra la diferencia con otro tipo de programas en los cuales se recibe formación, pero no se tiene un apoyo de personas que están pasando por procesos muy similares a los propios.</p> <p>Además de estas funciones, en algunos grupos en los que se ha logrado un ambiente muy bueno y los participantes comparten horarios y objetivos similares, se ha visto que resulta muy motivador el realizar actividades fuera de las mensuales, en las que los participantes pueden compartir nuevas formas de ocio saludable o compartir sus conocimientos acerca de temas relacionados con la salud (clases de zumba, talleres de cocina saludable o risoterapia, etc.) De esta forma:</p>	3	38

		<p><i>Los líderes pueden llegar a tener unas funciones extras, que deben ser compartidas con todos los miembros del grupo y el coordinador/a local, para que las actividades que se realicen sean realmente eficaces y funcionales:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Organizar, con el soporte del coordinador/a local, actividades extraordinarias a parte de la reunión mensual.</i> - <i>Registrar las actividades que se llevan a cabo e informar al coordinador/a local</i> <p><i>Es importante tener en cuenta que ser líder del 50/50 no implica tener que tirar de todos los miembros del grupo.</i></p> <p>Si os fijáis en las fotos que hemos puesto, estas personas comparten unas tareas, pero cada uno debe dar sus pasos para avanzar, el grupo y el líder nos sirven para alcanzar la motivación suficiente para seguir adelante.</p> <p>En este tipo de deportes, así como en el 50-50, ser líder no significa que se tenga que ir siempre delante del grupo, un buen líder puede dejar que otro tome la iniciativa si considera que puede ser positivo para el resto, sin dejar de animarles a conseguirlo y sabiendo que también él tiene que recorrer el mismo camino que el resto y por tanto, también necesita ayuda y apoyo.</p>		
10	Automotivación	<p>Estrategias para automotivarse.</p> <p><i>Cuando iniciamos un nuevo reto o actividad es preciso que seamos capaces de automotivarnos para seguir adelante a pesar de que en ocasiones podamos tener la tentación de dejarlo todo.</i></p> <p>Leer estrategias</p>	2	40
11	Motivación de otros	<p>Estrategias para motivar a otras personas.</p> <p><i>Como líderes una de nuestras funciones principales va a ser acompañar y motivar a los miembros del grupo a lograr sus objetivos personales, a asistir a las reuniones mensuales y a participar al máximo de sus posibilidades. Para lograrlo, tenemos en nuestra mano las siguientes estrategias:</i></p> <p>Leer estrategias</p>	2	42
12	Hipótesis de trabajo	<p>Recordatorio de la hipótesis de trabajo del programa.</p> <p><i>El programa 50/50 nace con el objetivo de demostrar que para la consecución de los objetivos personales no es suficiente haber recibido información acerca de lo que se debe hacer, si no que el acompañamiento y la ayuda de nuestro entorno, y sobre todo de personas que estén pasando por procesos muy similares a los nuestros es básico. Con ello</i></p>	1	43

		<p><i>logramos no ceder, nos vemos reflejados y podemos recibir consejos de personas que entienden por lo que estamos pasando.</i></p> <p><i>Por ello, después de haber recibido los talleres formativos, el programa organiza a las personas en grupos de personas como ellos, que quieren mejorar y ser más saludables, para que puedan ayudarse y motivarse mutuamente.</i></p>		
13	TÉCNICAS DE LIDERAZGO PARA LA SEGUNDA SESIÓN	<p>SEGUNDA PARTE DEL TALLER</p> <p><i>En esta parte vamos a analizar con detalle cómo será la segunda sesión del grupo, la primera en la que actuaréis como líderes, para mostraros algunas técnicas y estrategias específicas para cada momento.</i></p>	1	44
14	Propuesta de organización de la segunda sesión	<p>Organización de los retos de la segunda sesión en una posible estructura.</p> <p><i>Las acciones que tendréis que llevar a cabo en dicha sesión son las que aparecen en la diapositiva, ordenadas siguiendo una estructura de ejemplo que os proponemos.</i></p> <p><i>A continuación vamos a hacer un simulacro de esa sesión con vuestros grupos, para que vayáis con más confianza acerca de vuestras capacidades, y bien organizados, de forma que no tendréis que improvisar y os cundirá mucho más el tiempo.</i></p> <p>Se les enfatiza que lo más importante antes de una primera sesión como líderes y sublíderes es que tengan claro cómo quieren organizar las tareas, cuánto tiempo le quieren dedicar a cada una, qué dinámica se va a llevar a cabo, etc.</p> <p>Se les propone la siguiente estructura:</p> <p><u>Inicio de la sesión</u> A parte de realizar las Presentaciones y comunicación de los objetivos finales, se les recomienda que se vuelva a presentar al grupo, no como participantes del programa, que seguramente ya lo han hecho, si no como líderes, explicando qué tipo de líderes quieren ser y qué ofrecen.</p> <p><u>Cuerpo de la sesión</u> Después se proponen que expliquen al grupo cuáles son los criterios para fijar objetivos éxitos, aquellos que se ha demostrado que un objetivo debe tener para que tenga más probabilidades de ser alcanzado. Hacer esto facilitará que en sucesivas sesiones cuando llegue el momento de revisar los objetivos tengan un patrón que seguir y más garantías de éxito. Este día se hace una primera revisión de los objetivos personales que cada participante elige para ese mes, aplicando los criterios que explicados.</p>	5	49

		<p><u>Final de la sesión</u> Es importante en esta sesión que se sienten las bases de cómo se van a planificar las siguientes reuniones mensuales, llegando a acuerdos acerca de hora y día, aunque luego pueda haber algún cambio por necesidades puntuales.</p> <p>Finalmente se deciden cuáles son las vías de comunicación que van a utilizar, teniendo en cuenta las necesidades y posibilidades de cada persona y tratando de que nadie se quede fuera y que todo el mundo se sienta incluido.</p> <p><u>Tras la sesión</u> Por último, se recomienda que informen al coordinador/a local de las decisiones tomadas y del ambiente que se ha percibido en el grupo y de las primeras impresiones como líderes.</p>		
15	Ejercicio 2: Cómo nos presentamos	<p>Dinámica en la que los participantes por parejas, líder y sublíder de cada grupo juntos, piensan cómo van a presentarse en la segunda sesión a su grupo (primera como líderes y sublíderes). Se les recomienda comentar los motivos de participación en el programa, ya que es lo que se les pedirá que movilicen en los participantes.</p> <p>Pauta</p> <p><i>Es importante que el formador lleve preparada una presentación y comience dando ejemplo</i></p> <p>Devolución de la dinámica anterior en el gran grupo. Cuando cada participante termine su presentación, se pregunta a los compañeros qué les ha gustado de la presentación, y si hay alguna cosa que se podría mejorar (siempre en un tono amable y respetuoso) Se apunta en la pizarra en dos columnas, ME HA GUSTADO, A TENER EN CUENTA</p>	30	79
			2	81
16	Criterios para marcar los objetivos	Juego del ahorcado con el que les mostramos cuáles son los cinco criterios más relevantes para que se realice el cambio planteado en el objetivo y se mantenga en el tiempo.	3	84
17	Ejercicios 3: Criterios para marcar los objetivos individuales	Explicación de los criterios que han salido antes, siguiendo las preguntas de la diapositiva.	2	86
18	¿Qué objetivo cumple el criterio de REALISTA?	Opcional, sólo si hay dudas con algún criterio	1	
19	¿Qué objetivo cumple el criterio de ESPECÍFICO?	<i>Vamos a hacer un pequeño test para afianzar lo aprendido acerca de los criterios, utilizando ejemplos prácticos de objetivos. Se plantean dos objetivos por cada criterio y se valora cuál de los dos cumple el criterio por el que se está preguntando.</i>	1	
20	¿Qué objetivo cumple el		1	

	critorio de MEDIBLE?			
21	¿Qué objetivo cumple el criterio de ALINEADO?	En los cuadros azules se ha escrito una frase recordatorio de a qué nos referimos con ese criterio.	1	
22	¿Qué objetivo cumple el criterio de RÁPIDO?		1	
23	Formación de grupos de trabajo	<p>Formación de grupos de cuatro personas.</p> <p><i>Os recomendamos que para la revisión del cumplimiento del objetivo del mes lo hagáis en pequeños grupos, ya que de esta manera se gana tiempo a la vez que puede profundizar más en cada caso.</i></p> <p><i>Se pueden realizar dos grupos, en uno está el líder y en el otro el sublíder.</i></p> <p>Las reuniones mensuales son muy cortas como para poder profundizar mucho en una única persona, y por eso es importante que se organicen en grupos de pocas personas para que todos tengan su espacio para hablar. Los grupos pequeños favorecen la profundización y la comunicación sincera.</p>	5	91
24	Ejercicio 4: Revisión de objetivos individuales	<p>En los grupos formados se revisa un objetivo específico de cada miembro. En la pauta del participante se escribe un objetivo por persona y los revisan entre todos según los criterios comentados antes (tienen 5 min por persona).</p> <p>Si detectan que el objetivo de una de las personas de su grupo no cumple los objetivos le ayudarán a perfilarlo mejor.</p> <p>Pauta</p>	20	111
25	Planificar reuniones mensuales	<p>Se les plantean algunas preguntas necesarias a la hora de fijar las reuniones mensuales y el orden en el que se plantean, con el objetivo de que este apartado les lleve el menor tiempo posible y sean efectivos en esta tarea:</p> <p>Estas son algunas preguntas necesarias a la hora de fijar una sesión: <i>¿Se ha fijado el día de la semana en el que os reuniréis?:</i> ya sabemos que es complicado hacer coincidir a todo el mundo en un día, y más cuando el grupo lo forman muchas personas. Pero en este sentido deberéis recordar a los miembros del grupo que sólo es un día al mes, y que en total, entre ir, venir y estar, serán unas dos horas. Es importante recordar a cada persona que ha adquirido un compromiso respecto al grupo, y que es importante hacer todo lo posible por asistir, y contribuir positivamente.</p> <p>Algunas opciones para fijar la fecha son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doodle si el grupo se maneja con internet. 	2	113

		<ul style="list-style-type: none"> En un folio se escriben los 7 días de la semana con una casilla debajo o al lado, dependiendo de cómo se pongan los días. Cada participante hará una raya en todos los días de la semana que pueda dedicar esas dos horas. Al final se cuenta. <p>Lo mismo se puede hacer para el momento del día, se pueden hacer los dos a la vez para ganar tiempo.</p> <p>En cuanto al lugar de reuniones, si no se dispone de una opción, se hablará con el coordinador/a de zona.</p>		
26	La comunicación para las reuniones mensuales	<p>Hacer especial hincapié a la importancia de que el líder seleccione correctamente la vía o vías para comunicarse con el grupo y para que los miembros del grupo puedan compartir y expresarse. Tener muy presente si todos los miembros del grupo lo tienen y que se sientan dentro del grupo que se forme, si no estaremos dejando fuera a la persona que no lo tenga y limitando su posibilidad de mejora, y por tanto, también la del grupo en general.</p> <p>Si hay más de una vía abierta, estar presentes en ambas, y comprobar que el ánimo y el ambiente en todas ellas es positivo y no se excluye o se utiliza una de las vías para dejar fuera a otros miembros, al menos de las vías oficiales de comunicación. Si espontáneamente los miembros de un grupo establecen redes por su cuenta no se puede ni debe tratar de controlarlo.</p> <p>Elegir bien el canal es esencial para que la comunicación sea efectiva y el grupo se mantenga unido.</p>	1	114
27	La comunicación para las reuniones mensuales	<p>Pautas para organizar el medio de comunicación</p> <p>Para las comunicaciones oficiales se recomienda emplear un método accesible para todo el mundo.</p> <p><i>Es importante que las comunicaciones importantes como el sitio y la hora de la reunión mensual se envíe por dos canales de comunicación, por ejemplo, correo electrónico en el que se pide confirmación y llamada de teléfono a los que no confirman.</i></p>	2	116
28	La comunicación para las reuniones mensuales	<p>Pautas para comunicar con eficacia las reuniones mensuales</p> <p>Se explican las ideas eficaces para comunicar con eficacia las reuniones mensuales siguiendo la información de la diapositiva.</p> <p>El WhatsApp o el correo electrónico para que realmente sea eficaz, es importante:</p> <p>- Asegurarse de que todos los miembros del grupo disponen de este método y que lo utilizan con asiduidad.</p>	2	118

		<p>Con que una persona no lo tenga o no use se debería descartar como medio para los comunicados oficiales y emplear el sistema del listado de teléfonos: cada persona llama al siguiente de la lista y va informando de si las personas anteriores han confirmado asistencia o no podrán ir. El último llama al líder y le pasa el parte de asistencias. El líder llama a las personas que no han confirmado para averiguar el motivo y tratar de encontrar una solución para que la información le llegue. Si una persona no responde al teléfono se llama a la siguiente, pero o bien el que le tocaba o bien el líder, tendrán que asegurarse de que finalmente se llama a la persona.</p> <p>- Asegurarse de que cuando se manda una información importante se solicita confirmación de recepción por todo el mundo (por ejemplo a través de un correo electrónico) y en el caso del WhatsApp que esa información no queda "sepultada" por otros mensajes que no tengan que ver antes de que la gente haya tenido posibilidad de verlo, y si es necesario volver a recordarlo dos o tres veces hasta estar seguros de que todo el mundo lo ha visto. Se puede enviar un mensaje con lista de difusión a todos los del grupo, de forma que a cada uno le llega individualmente, cada uno responde de forma individual, y el grupo se queda para comentar anécdotas, compartir experiencias, animarse, etc.</p>		
29	Tras la segunda sesión	<p>Consejos a tener en cuenta tras la segunda sesión, que sirven para otras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Líder y sublíder revisan cómo ha ido después de la sesión: ¿Qué ha funcionado, qué no ha funcionado? • Comunicar con el coordinador, y pedir asesoramiento si es necesario. 	1	119
30	DESCANSO 10 min	Se plantea el descanso en 10 min	10	129
31	RECURSOS DE LIDERAZGO PARA EL SEGUIMIENTO DE LAS SESIONES	<p>TERCERA PARTE DEL TALLER</p> <p><i>A continuación vamos a ir trabajando diferentes estrategias y técnicas que pueden ser utilizadas en las siguientes sesiones, dependiendo de la tarea que vayamos a realizar.</i></p>	2	131
32	Los retos para acompañar con éxito	<p>Se mencionan los retos para acompañar con éxito, tanto en las reuniones mensuales como en las actividades extraordinarias que se realicen.</p> <p><i>A lo largo de los meses tendréis retos para acompañar con éxito a vuestro grupo. Estos retos se pueden dividir en retos a nivel de personas individuales y a nivel de grupo.</i></p> <p>Leer diapositiva.</p>	2	133
33	Ejercicio 5: visionado sobre la gestión del miedo ante el cambio	<p>Visionado de un fragmento de la película "Los becarios" para observar técnicas para gestionar el miedo al cambio (archivo: fragmento 2- Pinchar en dibujo)</p> <p><i>Ahora vamos a ver un fragmento de la película "Los becarios" en la que veremos cómo los protagonistas tratan de ayudar a un posible cliente a gestionar el miedo que le produce hacer cambios en su sistema de trabajo. El cambio de hábitos también supone gestionar el miedo ante el cambio, y muchas de las estrategias que aparecen nos pueden servir.</i></p>	8	141

		<p>Después de ver el fragmento, reflexionar acerca de cómo acompañan en la gestión del miedo ante el cambio</p> <p><i>¿Qué cosas hacen y dicen para acompañar el miedo ante el cambio, y conseguir que la persona decida cambiar y progresar? Anotadlo en vuestra pauta del participante.</i></p> <p>Pauta</p> <p>Algunos ejemplos son:</p> <p>"Lo que más nos asusta es el cambio" → Valida su emoción, y por qué la siente. Al hablar de nosotros, crea cercanía.</p> <p>"Es comprensible que tengas un poco de miedo" → Reconoce y valida su emoción, mostrando empatía. Cuando uno se siente visto y comprendido, se siente más capaz de afrontar el cambio y lograr sus objetivos.</p> <p>"Si luchas por tus limitaciones las conservas" → Es importante mostrar cuando una persona se está justificando para no realizar un cambio, y en que se está concentrando: si en los obstáculos y las limitaciones, o en las soluciones.</p> <p>"Eres un artista. Esta pizza está estupenda" → Remarcar la parte positiva.</p> <p>Remarcar que todo el grupo participa animando y aportando ideas, Pero dejando la responsabilidad de la decisión la persona que tiene que tomar la decisión (a través de aportar sugerencias, y realizar preguntas para que se replantee su posición).</p>		
34	Ejercicio de respuesta espontánea	<p>Identificación de la respuesta espontánea.</p> <p><i>Vamos a hacer un ejercicio en el que practicaremos una situación que os podréis encontrar como líderes, en la que uno de los miembros de vuestro grupo acude al grupo desmotivado porque no consigue alcanzar su objetivo.</i></p> <p>El formador representa el papel del participante que no consigue perder peso y responde en función de lo que el grupo le va diciendo con el objetivo de que vayan haciéndose conscientes de qué respuestas y emociones generan sus comentarios en otras personas.</p> <p><i>La idea es poner en uso las estrategias que acabamos de ver:</i></p> <p><i>Validar emociones</i></p> <p><i>Transmitir empatía</i></p>	5	136

		<p><i>Llevar la atención hacia las soluciones</i> <i>Mostrar la parte positiva</i></p>		
35	Reflexión sobre la respuesta espontánea	<p>Consejos a la hora de responder ante situaciones como la planteada en el ejercicio anterior.</p> <p>En este ejercicio les mostramos cuáles pueden ser las típicas respuestas espontáneas que cualquiera en una conversación con un familiar o un amigo podríamos decir (columna de la derecha). Como líderes y sublíderes tienen que hacer el esfuerzo de tratar de pensar la respuesta que darían un momento teniendo en cuenta las cualidades que se presentan en la columna de la izquierda, y que hacen que nuestra comunicación sea más empática, y emocionalmente positiva para la persona a la que queremos ayudar.</p> <p><i>Las respuestas que damos de forma espontánea pueden generar en la persona que la recibe ciertas emociones que pueden resultar positivas o negativas para nuestra comunicación y objetivo. Por ello os recomendamos que siempre que estéis en las reuniones mensuales os pongáis el traje de líder y antes de responder penséis un poco vuestra respuesta tratando que tenga las siguientes características:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Empezar con algo positivo, ayuda a reforzar a la persona y reducir su desmotivación (poner el ejemplo de la diapositiva)</i> <i>2. Transmitir comprensión, ya que os encontráis en el mismo proceso y seguramente todos hayáis pasado, o vayáis a pasar por el mismo momento. Relativizar el problema, la persona que lo vive puede verlo como algo imposible de superar pero seguro que se la puede ayudar a que le dé el valor real que tiene. Validar las emociones, es decir, dar importancia a las emociones que la persona siente y transmitirle que no es ninguna tontería que se sienta así y que tiene todo el derecho. (poner el ejemplo de la diapositiva)</i> <i>3. Concretar las acciones llevadas a cabo para buscar opciones nuevas y que sea consciente de si realmente ha puesto todo de su parte para alcanzar el objetivo. Es posible que todavía le queden muchos pasos por dar, de forma que ya no lo vea como un objetivo inalcanzable, si no sólo como algo a lo que no le ha destinado todavía suficiente energía, incluso es posible que se dé cuenta de que su objetivo no estaba totalmente bien pensado y quiera volver a revisarlo según los criterios aprendidos. (poner el ejemplo de la diapositiva)</i> <p><i>Ojo a las expresiones que se han puesto como ejemplos a la derecha:</i></p>	5	146

		<p><i>Primera frase: es un tipo de respuesta valorativa, con la que se juzga a la persona. Genera mucho rechazo. En contraposición tenemos el refuerzo positivo de algún aspecto real. (poner el ejemplo de la diapositiva).</i></p> <p><i>Segunda frase: es un tipo de respuesta paternalista, con la que le decimos a la persona que sabemos mejor que ella lo que le pasa. En contraposición transmitimos comprensión, relativizando el problema y validando sus emociones, pero siempre con humildad y preguntando si lo que hemos entendido es lo que nos quería transmitir. (poner el ejemplo de la diapositiva).</i></p> <p><i>Tercera respuesta: es una respuesta muy directiva en la que decimos lo que tiene que hacer. En contraposición, ayudar a buscar nuevas acciones y opciones, pero en conjunto con la persona interesada. (poner el ejemplo de la diapositiva)</i></p> <p>Si alguno de los participantes se identifica con alguna de las respuestas espontáneas de la derecha transmitirle que es importante que, como líder pero también en sus relaciones fuera del grupo, es aconsejable que trate de modificar este tipo de respuestas espontáneas, por los efectos que puede tener en la otra persona.</p>		
36	Posibles respuestas espontáneas	<p>Continuación de lo anterior.</p> <p><i>Cuarta respuesta: es una respuesta de apoyo y consuelo, pero con poca confianza, no da seguridad ni credibilidad. En contraposición, estaría transmitir la propia responsabilidad ante el cambio.</i></p> <p><i>Quinta respuesta: es una respuesta del tipo interrogador, en el que hacemos una pregunta tras otra como en un interrogatorio pero sin una intención clara. En contraposición, estaría la búsqueda conjunta de nuevas alternativas, con preguntas pensadas que ayudan a la persona a dirigirse de nuevo al objetivo.</i></p>	3	149
37	Transmitir empatía y escuchar empáticamente	<p>Explicación rápida de lo que es empatía, centrándonos principalmente en la imagen visual que aparece en la diapositiva.</p> <p><i>Ser empático supone ser capaz de ponerse en el lugar del otro, en sus zapatos, tratando de olvidar los propios juicios, creencias o valoraciones acerca de cómo yo haría o me sentiría ante tal o cual cosa.</i></p> <p><i>Escuchar activamente es poner toda la energía en escuchar lo que el otro tiene que decirme, acallando la voz interior que trata de formar una respuesta antes de que el otro haya terminado, prestando atención a sus gestos e incluso a sus silencios, entendiendo lo que me dice y dando tiempo para que termine de hablar.</i></p>	3	152

38	Ante las recaídas... actitud positiva	<p>Diapositiva en la que se refuerza la importancia de mantener una actitud positiva cuando queremos realizar algún cambio en nuestra vida.</p> <p><i>La actitud positiva nos va a ayudar en todo el proceso: nos ayudará a ver pequeños logros que es posible que se nos puedan pasar por alto si sólo miramos a la meta final, nos ayudará a llevar las recaídas con menos dramatismo, sabiendo sacar una lectura positiva que nos ayude a crecer y mejorar, a aprender de nuestros errores. Un líder que se mantiene positivo genera un ambiente de cooperación, esfuerzo e ilusión.</i></p> <p>Para ser positivo es importante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Replantearnos las situaciones nuevas de nuestra vida como retos que buscan sacar lo mejor de mí mismo, no como problemas o cargas que debo afrontar con resignación. • “Si miras a la piedra irás contra la piedra”, si piensas en que algo saldrá bien, te ves haciéndolo bien, te dices a ti mismo que lo harás bien, estarás mucho más cerca de conseguirlo, porque estarás más abierto a ideas más originales y soluciones que quizá nunca antes hubieras sido capaz de encontrar. • Identifica tus “pensamientos barrera”, esos que te dicen que no podrás o que lo harás mal, son un lastre que pesa y que no aporta nada. • Buscar soluciones reales y realistas para mí, sabiendo preguntar, pidiendo opiniones y ayuda, pero quedándome con lo que sienta que está más en consonancia con mis valores y posibilidades. • Poner esas soluciones en práctica, no quedándonos en planos teóricos con miedo a los posibles resultados. • Aprender de los errores para el futuro, sin negar mi responsabilidad, juzgarme ni justificarme. Si he dado todo lo que podía no podía poner más, aprenderé y mejoraré, si no he dado todo... • Vivir en el presente: el hoy es la única certeza que tenemos, del mañana no sabemos nada y el ayer sólo nos sirve para buscar la posibilidad de mejora, de nada sirve quedarse anclado en algo, eso no me permite avanzar. 	3	155
39	Focalizar atención a las personas o las tareas	<p>Esta diapositiva sirve para recordar la importancia de dedicar tiempo a las personas, pero sin olvidarnos de las tareas, si queremos obtener resultados competentes. Por ello a veces es recomendable posponer algunas tareas (pero sin olvidar que hay que realizarlas), si vemos que algunas personas necesitan un tiempo para cubrir necesidades o resolver asuntos que no permiten una armonía dentro del grupo.</p> <p>Si nos focalizamos sólo en las personas, no llegaremos a los objetivos, incluso es posible que nos desviemos de ellos. En algunos grupos el líder ha creado muy buen “royo” y las personas han quedado pero para realizar actividades no saludables.. → Eso NO ES 50-50</p> <p>Si nos focalizamos sólo en las tareas, crearemos un clima donde dominará el control, y no dará lugar a emociones positivas, y el grupo será cada vez menor. En algunos grupos el líder con toda su buena voluntad ha apretado demasiado, sin empatizar, y de esta forma sin valorar realmente si sus propuestas eran aceptadas y posibles para las personas del grupo → Eso NO ES 50-50</p>	2	157

40	SÍNTESIS Y COMUNICACIÓN CON COORDINADORES	<p>CUARTA PARTE DEL TALLER</p> <p><i>En esta última parte vamos a centrarnos principalmente en diferentes vías de comunicación con los coordinadores y líderes de tu misma localidad y de otras, para fomentar sentimiento de pertenencia y motivación.</i></p> <p>SE DEDICA UN ESPACIO PARA RESOLVER DUDAS DE FUNCIONAMIENTO CON EL COORDINADOR, ASÍ COMO DUDAS GENERALES SOBRE LAS FUNCIONES DEL LÍDER</p>	15	172
41	Ejercicio para casa: Reflexión de las propias competencias de liderazgo	<p>Se orienta que realicen esta dinámica en casa con el objetivo de que identifiquen sus recursos naturales como líderes.</p> <p>Se les pide que recuerden situaciones en las que han liderado a algún grupo. Deben dibujar estas situaciones y explicar en una frase cómo lo hicieron.</p> <p>Pauta</p> <p><i>Os pedimos que en casa realicéis una reflexión acerca de experiencias propias en las que habéis sido líderes de algún grupo, ¿por qué? porque nadie que aspire a ser líder de otros puede pensar en llegar a ello sin conocerse.</i></p> <p><i>Escribir sobre lo acontecido permite tomar objetividad respecto a ello al releerlo, y reconectar con las emociones y sentimientos experimentados.</i></p> <p><i>Tras recordar estas situaciones os pedimos que las dibujéis y expliquéis con una frase cómo ejercisteis vuestro liderazgo en esas ocasiones.</i></p>	1	173
42	Comunicación entre líderes/sublíderes	<p>Se les explica que existe un grupo en Facebook para los líderes, sublíderes y coordinadores para que puedan compartir sus experiencias y construir una red más allá de su grupo y localidad.</p> <p>Como dinámica final se realiza un juego con un ovillo de lana, con la se refuerza visualmente esta idea de la importancia de la red.</p> <p>Irán tirando el ovillo de lana al compañero/a que quieran, diciéndole al mismo tiempo una cualidad que ha visto en él/ella durante la sesión. Con ello también se refuerzan los recursos de las que ya disponen.</p>	15	188
43	Bibliografía	<p>Bibliografía recomendada si quieren profundizar en el liderazgo.</p> <p><i>Para la realización de cada una de las funciones anteriores es preciso unas habilidades diferentes. Muchas de ellas es posible que tanto el líder como el sublíder las tengan de forma innata, otras es posible que sean más características de uno de los dos, para el resto, siempre se puede aprender.</i></p>	1	189
44	FIN	Despedida y agradecimiento.	1	190

ANEXO 6:

6.1. Ficha de seguimiento individual

6.2. Ficha de seguimiento de actividades del grupo



	mes 1	mes 2	mes 3	mes 4	mes 5	mes 6	mes 7	mes 8	mes 9	mes 10	mes 11	mes 12
Fecha												
Valoraciones												
Peso (en Kg)												
Altura (en metros)												
IMC = Peso/(altura*altura)												
Perímetro abdominal												
Tensión arterial												
Scores (TOTAL)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Peso												
Alimentación												
Actividad física												
Hábito tabáquico												
Tensión arterial												

Score peso

0 Obesidad (IMC>30)	Obeso Antes con sobre peso y ha incrementado su peso >5% o ahora clasificado como obeso
1 Sobrepeso (25<IMC<30)	Antes obeso y ha reducido peso en un 5% o ahora clasificado con sobrepeso Sobrepeso y ha cambiado <5% Sobrepeso
2 -	Antes obeso y ha reducido peso en un 10% o ahora clasificado con sobrepeso Sobrepeso y ha reducido >5% Antes peso normal y ahora ha aumentado >10%
3 Normopeso (20<IMC<25)	

Score Actividad física

0 (< 10 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana)
1 (< 75 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana)
2 (Entre 75-150 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana)
3 (>150 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana)

Score alimentación

0 (Consume < 1 ración de verdura/hortaliza/pieza de fruta al día)
1 (Consume 1-2 raciones de verdura/hortaliza/piezas de fruta al día)
2 (Consume 3-4 raciones de verdura/hortaliza/piezas de fruta al día)
3 (Consume > 4 raciones de verdura/hortaliza/piezas de fruta al día)

Score Tensión arterial

0 (TAS>140 y/o TAD >90)
1 (TAS entre 130-139.99 mmHg y/o TAD entre 85-89.99 mmHg)
2 (TAS entre 120-129.99 mmHg y/o TAD entre 80-84.99 mmHg)
3 (TAS ≤ 120 / TAD ≤ 80 mmHg)

Score tabaquismo

0 Fumador de > 1 paquete de tabaco al día	Si no reduce la cantidad de tabaco que fuma Si comienza a fumar Si aumenta la cantidad de tabaco que fuma
1 Fumador de < 1 paquete de tabaco al día	Si reduce a la mitad el tabaco que fuma (entre la 1ª y la 2ª valoración) Si aumenta la cantidad de tabaco que fuma
2 -	Si reduce a la mitad el tabaco que fuma (entre la 2ª y la 3ª valoración) Fumador ocasional
3 No fumador	Si deja de fumar No fumador



SEGUIMIENTO MENSUAL DEL GRUPO

Grupo:

Sesiones 1ª a 6ª

	Tipo de actividad (1*)	Descripción
Actividad mes 1		
Actividad mes 2		
Actividad mes 3		
Actividad mes 4		
Actividad mes 5		
Actividad mes 6		

(1*) : 1. Reunión de grupo/ 2.- Taller impartido por participante/3.-Taller impartido por externo/4.- Otras actividades

		R1		R2		R3		R4		R5		R6	
		mes 1		mes 2		mes 3		mes 4		mes 5		mes 6	
Participante	Teléfono/mail	A	Sc										

A: Asiste

Sc: Score



**Programa
Fifty-Fifty**

SEGUIMIENTO MENSUAL DEL GRUPO

Grupo:

Sesiones 7ª a 12ª

	Tipo de actividad (1*)	Descripción
Actividad mes 7		
Actividad mes 8		
Actividad mes 9		
Actividad mes 10		
Actividad mes 11		
Actividad mes 12		

(1) : 1. Reunión de grupo/ 2.- Taller impartido por participante/3.-Taller impartido por externo/4.- Otras actividades*

Participante	Teléfono/mail	R7		R8		R9		R10		R11		R12	
		mes 7	mes 8	mes 9	mes 10	mes 11	mes 12	A	Sc	A	Sc	A	Sc
		A	Sc	A	Sc	A	Sc	A	Sc	A	Sc	A	Sc

A: Asiste

Sc: Score

ANEXO 7:

7.1. Líderes y Sublíderes:

7.1.1. Presentación taller motivacional de líderes y sublíderes

7.1.2. Desarrollo según la presentación

7.1.3. Guion taller motivación de líderes y sublíderes

7.1.4. Cuentos para motivar

7.1.5. Hoja de planificación

7.1.6. Pauta del participante

7.1.7. Recursos para dificultades

7.1.8. Fotos para la sesión

7.2. Participantes:

7.2.1. Presentación taller motivacional de participantes

7.2.2. Guion taller motivación de participantes



Programa Fifty-Fifty

Taller de seguimiento para líderes



Partes del taller

Primera parte
Bienvenida y espacio para compartir

Segunda parte
Recordamos las bases del programa

Tercera parte
Logros alcanzados y dificultades encontradas en el camino

Cuarta parte
Recursos y herramientas para favorecer el compromiso

Primera parte



Bienvenida y espacio para compartir

Mis funciones como líder/colíder

Rellena en la tabla cómo te has sentido al realizar cada una de las funciones como líder/colíder.

Función	Cómo te has sentido		
	😊	😐	😞
Programar las reuniones mensuales			
Realizar un seguimiento de la consecución de los objetivos personales			
Realizar un seguimiento de las hojas de control de la Tensión Arterial			
Realizar un seguimiento de la consecución de los objetivos grupales			
Organizar, con el soporte del coordinador/a local, actividades extraordinarias			
Registrar las actividades que se llevan a cabo e informar al coordinador/a local			
Motivar al grupo			

De entre todas las funciones ¿En cuáles me he sentido más o menos cómodo?

En busca de mi símbolo de líder

Elige de entre las fotos distribuidas por la sala la que mejor representa tu experiencia como líder o colíder en estos meses en el programa.



Busca una persona que no sea de tu grupo y comparte con él o ella tu símbolo y lo que significa para ti.

Los símbolos nos ayudan a traer al exterior lo que llevamos dentro

Segunda parte



Recordamos las bases del programa

*Reforzamos
la base para
seguir
construyendo*

Recordamos las bases del programa

Escribe lo que recuerdas de la hipótesis y metodología del programa y compártelo con el resto.



Hipótesis

¿Cómo se va a realizar?

*Si se capacita a los adultos con conocimientos, habilidades y actitudes para un estilo de vida saludable, **entre iguales**, mejorarán sus hábitos de salud cardiovascular y el autocontrol de los factores de riesgo.*



Implicación de la hipótesis y la metodología

Aunque queramos, no podemos influir más de lo que ya lo hemos hecho, ya que se trata de ver si el **apoyo entre iguales** favorece la consecución de los objetivos de salud que las personas se plantean en sus vidas.



Tercera parte



Logros alcanzados y dificultades encontradas en el camino

*Cada nuevo
paso, por
pequeño que
parezca, nos
acerca más a
nuestra
meta*

El mural de nuestros logros

1. Por parejas (líder/colíder), escribid o representad por medio de dibujos, los logros alcanzados durante estos meses (grupales o de cualquier miembro del grupo).



2. Compartid los logros con los líderes y colíderes de los otros grupos.

*En todas las
áreas de la
vida
encontramos
piedras, lo
importante
es lo grande
o pequeñas
que vemos
esas piedras*

En unas pocas palabras...

Comparte brevemente una dificultad que has encontrado en estos meses de liderazgo.



Las estrategias puestas en marcha por otros pueden servirme de inspiración para mis dificultades

Una solución para cada dificultad

Escribe en post-it qué estrategias para solucionar las dificultades has puesto en marcha estos meses o si se te ocurre alguna nueva al haber escuchado las dificultades de otras personas.



"Confía en ti mismo. Sabes más de lo que crees."

Pegamos vuestros post-it en la pizarra.

Cuarta parte



Recursos y herramientas para favorecer el compromiso

¿Recordamos las herramientas facilitadas?



Las tres barcas y los recursos que tengo

Escucha el cuento de las tres barcas.

Reflexiona acerca de los recursos que tienes, los que te ha proporcionado el programa y los que puedes conseguir en adelante en tu entorno cercano.

Recursos propios	Recursos facilitados	Recursos del entorno

Herramientas

¿Cómo continuamos?

¿Qué herramientas hemos facilitado para promover el compromiso?

¿Qué otras herramientas podéis utilizar?

- Libreta y carnet de salud
- Tablón de anuncios del municipio
- Facebook para líderes



¿Qué me llevo?

Hoja de planificación de los próximos meses

En casa rellena la hoja de descubrimientos y compromisos y cuando la tengas, intercámbiala con tu líder/colider para que podáis ayudaros mutuamente.



Sesión con todos los participantes

Explicación de la siguiente sesión

Recordatorio de las bases del programa



Espacio grupal para hablar y fijar reuniones y actividades de los próximos meses



Todos los grupos comparten sus actividades



50/50

**Programa
Fifty-Fifty**



*Para que las personas se
sientan comprometidas
con algo tienen que
sentirse parte de ello,
participar activamente y
sentir que son necesarios
y queridos*

SHE Foundation
for Science, Health
and Education



Diapositiva	Contenido principal	Contenido completo	Tiempo	Tiempo total
1	Título del taller	<p>Bienvenida a los participantes.</p> <p>Explicamos que en la sesión de hoy tiene el objetivo de servir como seguimiento, motivación, resolución de dudas y profundización en algunas de las estrategias de liderazgo.</p>	3	3
2	Partes del taller	Explicamos que la sesión, está organizada, en cuatro partes.	1	4
3	PRIMERA PARTE DEL TALLER	Bienvenida y espacio para compartir	1	5
4	Mis funciones como líder	<p>Ejercicio para reflexionar sobre las funciones de liderazgo, para ayudarles a desarrollar los siguientes ejercicios.</p> <p>Ppt</p> <p>Pauta del participante</p>	3	8
5	En busca de mi símbolo	<p>Ejercicio para que puedan expresar y desahogarse, identificando un símbolo que resuma su experiencia global de todas las funciones de liderazgo.</p> <p>Ejercicio con objetos por la sala (4') elegir un objeto Música 1</p> <p>Compartir por parejas (5') explicar qué representa, porqué lo han elegido</p> <p>Intervención participantes (dejar el símbolo en una mesa común y explicar en una frase que significa para el compañero el símbolo, 8')</p>	17	25
6	SEGUNDA PARTE DEL TALLER	Recordamos las bases del programa	1	26
7	Bases del programa	<p>Ppt</p> <p>Intervención participantes</p> <p>Post-it grande y pizarra</p> <p>Escriben en su pauta de participante.</p> <p>Se pone en común en la pizarra. Lo puede escribir un líder en la pizarra.</p>	6	32
8	Hipótesis	<p>Ppt</p> <p>Recordamos cuál es la hipótesis y metodología del programa, con el objetivo de que los participantes entiendan que la fundación no puede realizar más intervención sobre los grupos de la que se ha hecho, ya que modificaría la metodología y por tanto el estudio no serviría para probar o rechazar la hipótesis de la colaboración entre iguales.</p>	3	35
9	Implicación de la hipótesis y la metodología	<p>Ppt</p> <p>Se les explica que en la sesión de después se explicará con más detalle, y se les pedirá su colaboración. "Os preguntarán sobre la hipótesis para que se la expliquéis a los participantes vosotros".</p> <p>Pedir dos voluntarios para que se levanten y expliquen con sus palabras la hipótesis a todo el grupo.</p>	3	38

10	TERCERA PARTE DEL TALLER	Logros alcanzados y dificultades encontradas en el camino	1	39
11	El mural de nuestros logros	Paso 1. En parejas, líder y colíder de cada grupo, escriben representan los logros a través de dibujos o palabras en folios de DIN 3. 5' Música 2 Se comparten los logros. 10' El mural lo pueden completar después con su grupo, y dejarlo en un lugar visible durante las reuniones.	20	59
12	Dificultades	Ejercicio con la pelota El formador apunta en la pizarra las dificultades que van surgiendo.	6	65
13	Estrategias	En post-its todos buscan estrategias para las dificultades que han surgido, y pegan el post-it al lado de la dificultad. Se analiza una a una. Intervención participantes Post-it grande y pizarra	15	80
14	CUARTA PARTE DEL TALLER	Recursos y herramientas para favorecer el compromiso y motivar al grupo	1	81
15	Cuento del barquito	Hoja para leer el cuento	2	83
16	Ejercicio de conclusión	Pauta del participante	3	86
17	Herramientas	Ppt	1	87
18	Introducción siguiente sesión	Ppt Explicación ejercicio para casa - hoja de compromiso Explicación siguiente sesión y su rol en ella Entregar y explicar hoja para planificar las siguientes sesiones Entregar hoja cuentos para motivar Musica 3	3	90

SESIÓN DE SEGUIMIENTO CON LOS LÍDERES

Objetivo principal

- Fortalecer/recuperar la motivación y confianza como líderes, para fomentar la adherencia hacia el programa.

Objetivos secundarios

- Recordar la hipótesis y metodología del programa, y las implicaciones prácticas que tienen.
- Hacer conscientes los logros (*lo que sí funciona*).
- Expresar los desafíos y buscar soluciones (*lo que no funciona y cómo superarlo*).
- Afianzar el rol del líder: qué se espera de ellos/qué no es necesario realizar (*disminuir ideales, y valorar los pequeños pasos y éxitos*).
- Dar herramientas prácticas para lograr la meta (*hacer conscientes las estrategias de los grupos que funcionan, y practicar algún recurso motivacional que les pueda ser de utilidad*).

Al terminar la sesión se espera que los participantes

- Tengan más motivación y confianza en sus habilidades de liderazgo, a través de:
 - Reconocer y valorar sus logros.
 - Detectar y expresar desafíos y recursos para superarlos.
 - Tener una idea clara y realista de su función como líderes.
 - Fortalecer el vínculo con otros líderes/sublíderes.

Contenidos y ejercicios

Primera parte: Bienvenida y espacio para compartir

- Bienvenida de los participantes y presentación de la sesión (felicitar efusivamente a los líderes/sublíderes).
- Breve dinámica para compartir experiencias y generar sentimiento de grupo.

Segunda parte: Recordamos las bases del programa

- Recordatorio de la hipótesis y metodología del 50-50 partiendo de las ideas que líderes y sublíderes tienen acerca de las mismas (detección de creencias erróneas y respuesta a las necesidades expresadas en los cuestionarios: qué se puede hacer y qué no; recordar que los abandonos son normales en un estudio de investigación).

Tercera parte: Logros alcanzados y dificultades encontradas en el camino

- Dinámica para la identificación de los principales logros (funciones de líder realizadas con éxito) alcanzados en estos meses.

- Dinámica para la identificación de las principales dificultades encontradas para llevar a cabo las funciones de líder en estos meses.
- Dinámica para identificar recursos y estrategias que han puesto en marcha para superar dichas dificultades.

Cuarta parte: Recursos y estrategias para motivar

- Herramientas para favorecer el compromiso: libreta de la salud y herramientas extraídas de la teoría del cambio de comportamiento de salud.
- Comentar que en Facebook podrán contar con una persona dinamizadora que resolverá las dudas.
- Repaso de los principales recursos y estrategias emocionales que pueden ser empleados para liderar positivamente un grupo profundizando en aquellas de las que han presentado más dudas en los cuestionarios: comunicación, empatía y resolución de conflictos.

Temporización

- Primera parte: Bienvenida y espacio para compartir (25 min)
- Segunda parte: Recordamos las bases del programa (10 min)
- Tercera parte: Logros alcanzados y dificultades encontradas en el camino (25 min)
- Cuarta parte: Recursos y herramientas para favorecer el compromiso y motivar al grupo (25 min)
- Conclusiones previas a la reunión con los demás participantes (5 min)

Metodología

- Sesión participativa y dinámica con resolución de dudas y ejercicios experienciales.

Recursos necesarios para la sala

Fotocopias de pautas del participante (impresas a una cara)

Ordenador

Proyector

Altavoces

Micrófono

Papelógrafo o pizarra

Bolígrafos de colores para la pizarra

El formador necesita llevar

Post-its de media cuartilla

Imágenes de revistas y objetos para la dinámica “en busca de mi símbolo”.

Papel grande (del papelógrafo, y si no cartulinas), uno por cada pareja de líder/colíder

Rotuladores para papel, cartulina

Una pelota de plástico para la dinámica “Ejercicio grupal: En unas pocas palabras”

CUENTOS PARA MOTIVAR

Las dos ranitas

Dos ranas cayeron en un depósito de nata

- ¡Nademos!, dijo una.

- Imposible!" – dijo la otra-, esto es demasiado blando para poder saltar y demasiado espeso para poder nadar. Si hemos de hundirnos, que sea cuanto antes". - Y se dejó morir.

La otra rana siguió pedaleando toda la noche y a la mañana siguiente se encontró reposando en una sólida mantequilla.

Aplicación: Esta metáfora subraya el valor de la persistencia. Sólo quien persiste lo suficiente para encontrar solución a una dificultad o alcanzar los objetivos que pretende encuentra su recompensa. Quien se entrega y abandona con facilidad y rapidez, rara vez logrará resultados, independientemente de los recursos externos facilitados.

Esta metáfora puede ser de utilidad en momentos críticos de la vida de las personas, cuando les invaden sentimientos de indefensión y están a punto de abandonar y tirar la toalla.

Las tres barcas

En un pueblo remoto, en un duro invierno, llovió tanto que el pueblo se inundó. El agua cubría los escalones de la iglesia cuando pasó un barco:

- Padre Tobías, véngase con nosotros, - dijeron los del barco.

- No hermanos, no hace falta. Soy un hombre de Dios y he dedicado mi vida a su servicio. Estoy seguro que él no permitirá que me ahogue. - Respondió el sacerdote.

El bote se fue y el agua siguió subiendo..

Pasó otro barquito.

- Padre Tobías, véngase con nosotros", dijeron los del barco.

El cura volvió a negarse. "No hermanos, no hace falta. Soy un hombre de fe, y Dios no permitirá que me ahogue."

Los visitantes se marcharon, y la inundación siguió su curso.

El agua iba por la mitad de la torre, y el padre estaba en la punta del campanario.

Apareció un tercer barquito:

- Somos los últimos, padre. Será mejor que venga con nosotros.

Pero el sacerdote volvió a hacer profesión de la fe en la providencia divina y se quedó. La lancha se alejó, el agua siguió subiendo, y el cura se ahogó.

Entonces, el alma del sacerdote, mojada y enfurecida, acudió a todo correr a las puertas del más allá. Y le dijo al arcángel: - ¡Yo soy el padre Tobías. Soy un hombre de Dios, estoy seguro de que él no me ha abandonado, y sin embargo me he ahogado. ¡Quiero saber quién es el responsable de este error!

- Permítame que consulte los libros, - contestó el arcángel. - Mire, aquí pone, que le hemos enviado tres barquitos.

Aplicación: Este cuento subraya la necesidad de pasar a la acción en los asuntos que nos afectan y no confiar en que alguien o la providencia nos solucionen los problemas. También nos ayuda a reconocer y hacer uso de los recursos que tenemos disponibles.

Extraídos del libro: Costa, M. y López, E. (2008) *Educación para la salud. Guía practica para promover estilos de vida saludables*. Ed: Pirámide: Madrid.

PLANIFICACIÓN DE LOS PRÓXIMOS MESES

Reunión mensual

Mes	Fecha	Lugar	Seguimiento de la sesión
Septiembre			
Octubre			
Noviembre			
Diciembre			

Reuniones extraordinarias

Mes	Actividad	Organizadores	Fecha	Lugar	Seguimiento
Septiembre					
Octubre					
Noviembre					
Diciembre					

SESIÓN DE SEGUIMIENTO PARA LÍDERES/COLÍDERES

PAUTA PARA EL PARTICIPANTE

PRIMERA PARTE

Ejercicio individual: Mis funciones como líder/colíder

Rellena en la tabla cómo te has sentido al realizar cada una de las funciones como líder/colíder.

Función	Cómo te has sentido		
			
Programar las reuniones mensuales			
Realizar un seguimiento de la consecución de los objetivos personales			
Realizar un seguimiento de las hojas de control de la tensión arterial			
Realizar un seguimiento de la consecución de los objetivos grupales			
Organizar, con el soporte del coordinador/a local, actividades extraordinarias			
Registrar las actividades que se llevan a cabo e informar al coordinador/a local			
Motivar al grupo			

Ejercicio: En busca de mi símbolo

Individual

Elige de entre las fotos distribuidas por la sala la que mejor representa tu experiencia como líder o colíder en estos meses en el programa.

Por parejas

Busca una persona que no sea de tu grupo y comparte con él o ella tu símbolo y lo que significa para ti.

Gran grupo

Deja el símbolo de tu compañero/a en la mesa común y explica en una frase a todo el grupo lo que significa para tu compañero el símbolo.

SEGUNDA PARTE

Ejercicio individual: Recordamos las bases del programa

Escribe en un lo que recuerdas de la hipótesis y metodología del programa y compártelo con el resto.



TERCERA PARTE

Ejercicio por parejas: El mosaico de nuestros logros

Por parejas (líder y colíder), pensad en los logros alcanzados durante estos meses (grupales o de cualquier miembro del grupo) y escribirlos o dibujarlos en la hoja de A3.

Compartid los logros con los líderes y colíderes de otros grupos.

Ejercicio grupal: En unas pocas palabras

Comparte brevemente una dificultad que has encontrado en estos meses de liderazgo.

Cuando te pasen la pelota tienes que compartir tu dificultad (intenta no repetirte con los anteriores), pero recuerda: ¡SÓLO TIENES 20 SEGUNDOS!

Ejercicio grupal: Una solución para cada dificultad

Escribe en post-it qué estrategias para solucionar las dificultades has puesto en marcha estos meses o si se te ocurre alguna nueva al haber escuchado las dificultades de otras personas (una estrategia en cada post it).

Pega tus post-it en la pizarra al lado de la dificultad/es a la que corresponde.

CUARTA PARTE

Ejercicio individual: Las tres barcas y los recursos que tengo

Escucha el cuento de las tres barcas.

Reflexiona acerca de los recursos que tienes, los que te ha proporcionado el programa y los que puedes conseguir en adelante en tu entorno cercano. Escríbelos en la tabla:

Recursos propios	Recursos facilitados por el programa	Recursos del entorno

EJERCICIO INDIVIDUAL PARA CASA

Hoja de descubrimientos y compromisos

Completa las siguientes frases:

1. He aprendido...
2. Me he sentido...
3. He descubierto...
4. Me gustaría comenzar a...
5. Lo que he aprendido lo puedo usar, me puede servir para...

Piensa y escribe los compromisos que estás dispuesto a asumir y cumplir en los próximos tres meses:

Me comprometo a...

Firma

(Intercambia con el líder/colíder de tu grupo esta hoja para que os podáis reforzar en vuestros compromisos mutuamente)

Situación: Cuando las personas NO ASISTEN o NO CONTESTAN puede ser porque:

- A. **No tienen conciencia de en qué pueden ayudar al grupo, o en qué pueden ser ayudados.** Algunos participantes dicen "En que puedo ayudar yo a los demás". Aquí encontraréis 8 maneras en las que cada miembro del grupo 50-50 puede contribuir, y que podéis comentar con vuestro grupo:
- 1) Modelado social. Las personas aprendemos en gran medida de lo que observamos en los demás, "copiando" aquello que nos beneficia.
→ Una persona que ha conseguido su objetivo mensual, ayuda a sus compañeros cuando comparte cómo lo ha realizado.
 - 2) Apoyo emocional.
→ Escuchar a un compañero, una palabra de ánimo cuando es sincera "tú puedes", un abrazo, son gestos que todos podemos hacer, y animan a que la persona que lo está intentando lo llegue a conseguir.
 - 3) Apoyo instrumental.
→ Compartir recursos: un libro de recetas saludables, ayudar a instalar en el móvil un programa para contar los minutos de deporte realizado, etc.
 - 4) Información compartida.
→ Compartir información que puede ser de interés a miembros del grupo: el nombre de un libro que ayudó a un amigo a dejar de fumar, un curso de danza, etc.
 - 5) Actividades comunes para conseguir los objetivos.
→ Cada persona del grupo tiene la libertad de proponer actividades que le beneficien a él y a otros miembros del grupo: pasear, etc.
 - 6) Ayuda en la solución de problemas: revisar objetivos entre todos para ayudar a fijar algo realista.
→ Si bien cada persona es responsable de ponerse sus objetivos, no todas las personas tienen facilidad para concretar su intención de cambio en objetivos realistas. 8 cabezas pueden ver más posibilidades de cambio que una sola.
 - 7) Los grupos de ayuda favorecen al autocontrol de las conductas. Está demostrado que si una persona se propone un objetivo, es más fácil que lo cumpla si se ha comprometido a hacerlo delante de un grupo, que si no.
 - 8) Crear pares de compañeros que dan soporte.
→ Una estrategia útil, es formar parejas, donde cada semana las personas se llaman, y mutuamente supervisan como llevan la consecución de su objetivo.

En síntesis... "No hay nadie que no pueda ser maestro de otro en algo"

B. No han encontrado su lugar dentro del grupo o no se terminan de sentir parte de él. Algunas cosas que podemos hacer:

- 1) Recordar el compromiso adquirido con el grupo, y agradecer sinceramente la presencia de cada miembro. ¿Es lo mismo una paella con 4 ingredientes que con 10? Evidentemente estará más buena la de 10. Cada ingrediente tiene un sabor inigualable, igual que cada persona es irremplazable. Es importante buscar maneras de transmitir esto a los participantes: “te echamos de menos la sesión pasada que no pudiste venir”, “que bien que hayas venido”.
- 2) Para favorecer el compromiso, se puede proponer un papel activo a cada persona del grupo: pedir que ayuden a poner las sillas, a pasar lista, a llamar a alguien que no ha podido venir, preguntar cómo les gustaría contribuir en el grupo, etc.
- 3) Al final de la sesión, realizar un balance de la sesión. Cada persona puede escribir en un post-it de manera anónima “que me ha sido de utilidad”, “que no me ha sido de utilidad”, así para la siguiente sesión se puede reforzar aquello que ayuda a la mayoría de las personas, y prescindir o poner límites a aquello que dificulta la sesión. Esto facilitará:
 - Que cada persona sienta que su opinión es importante, y que influye en el funcionamiento del grupo.
 - En función de las cosas que no gustan, revisar el estilo de liderazgo que se está llevando a cabo (En especial, revisar si se está llevando a cabo un liderazgo resonante, donde se empatiza con cada persona. O tal vez con la mejor intención, en el deseo de hacerlo muy bien, sin ser conscientes de ello, se está llevando a cabo un liderazgo demasiado directivo donde se proponen actividades que no están en sintonía con las personas del grupo).
 - En función de las cosas que gustan, conocer mejor que necesitan las personas del grupo.

C. Realmente no pueden. Hasta un 10% de abandono, suele ser normal en este tipo de estudios. Si el porcentaje es mayor, hay que buscar otras causas.



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty

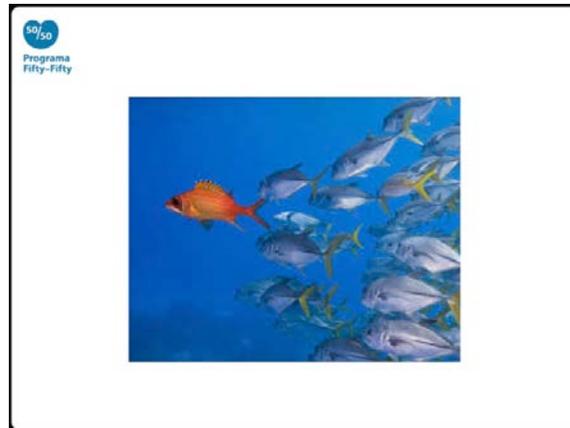
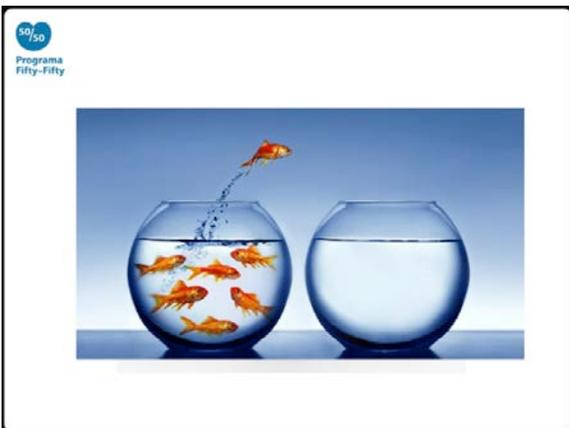


50/50
Programa
Fifty-Fifty

50/50 Programa
Fifty-Fifty

PROGRAMA DE SALUD COMUNITARIA

NOMBRE Y APELLIDOS: _____
CÓDIGO: _____



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50

Programa
Fifty-Fifty



50/50 Programa Fifty-Fifty

Sesión de seguimiento grupos 50-50

50/50 Programa Fifty-Fifty

50/50

¡¡Gracias!!

50/50 Programa Fifty-Fifty

estrategia **naos**
¡come sano y muévete!

desarrollo de la **nutrición** y prevención de la **obesidad**

50/50 Programa Fifty-Fifty

Fundación for Science, Health and Education

50/50 Programa Fifty-Fifty

Instituciones del Programa Fifty - Fifty

La **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)**, desde el año 2005 desarrolla la Estrategia NAOS que tiene como meta fundamental invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física.

La **Fundación SHE**, Fundación sin ánimo de lucro que, basándose en la investigación básica y clínica (Science), tiene el objetivo de promover los hábitos saludables de vida (Health) mediante la comunicación y la educación (Education) a la población.

Implementación: **FEMP**
Federación Española de municipios y provincias.
Ayuntamientos de: Barcelona, Cambrils, Guadix, Manresa, Molina de Segura, San Fernando de Henares, Villanueva de la Cañada.

Investigación: **cnic**
Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III



50/50 Programa Fifty-Fifty

Hipótesis

¿Cómo se va a realizar?

*Si se capacita a los adultos con conocimientos, habilidades y actitudes para un estilo de vida saludable, **entre iguales**, mejorarán sus hábitos de salud cardiovascular y el autocontrol de los factores de riesgo.*



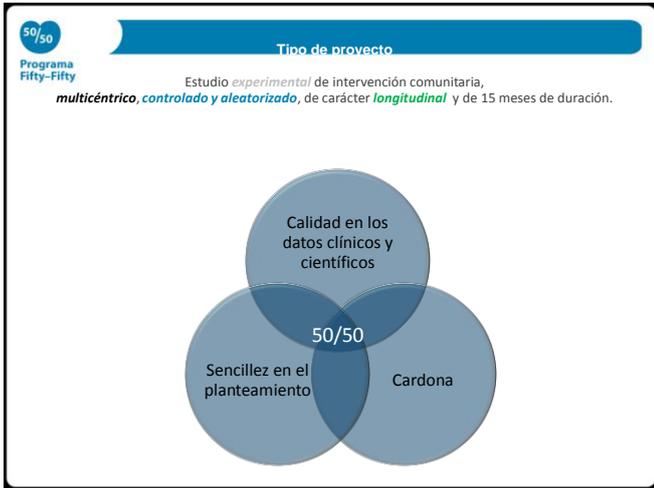
50/50 Programa Fifty-Fifty

Las recaídas como oportunidad

Las recaídas, no son un fracaso, son un aprendizaje.

- Ayudan a conocer mejor los esfuerzos requeridos para hacer frente.
- Ayudan a revisar las propias metas y criterios iniciales.
- El dolor de haber fallado, nos impulsa al mostrarnos el valor que tiene la meta.

50/50 Foundation for Science, Health and Education



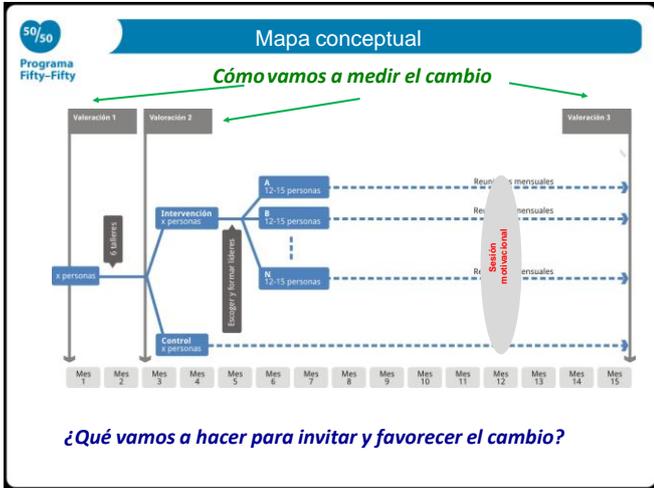
50/50 Programa Fifty-Fifty

Participantes

Experimental de intervención comunitaria, *multicéntrico, controlado y aleatorizado*, de carácter *longitudinal* y de 15 meses de duración.

Aprox 600 participantes

50/50 Programa Fifty-Fifty



50/50 Programa Fifty-Fifty

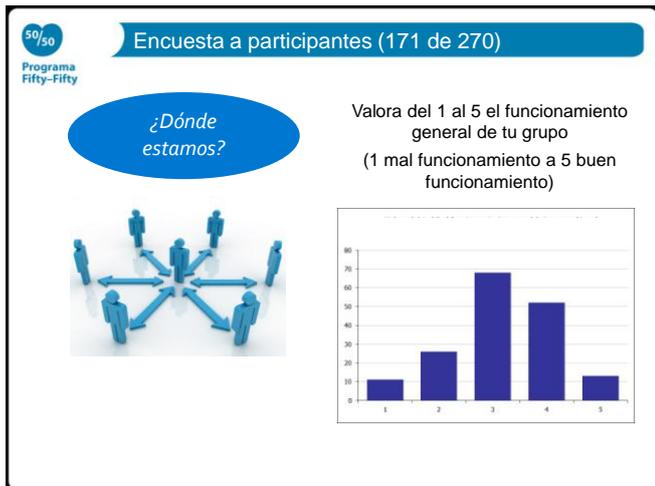
Instrumentos

¿Qué hemos hecho para invitar y favorecer el cambio?

- Talleres formativos
- Entre iguales: dinámica de grupo

¿Cómo medimos el cambio?

- Valoraciones



50/50 Programa Fifty-Fifty

Encuesta a líderes y sublíderes (Contestada por 24 de 26 grupos)

¿Que propuestas puedes hacer para mejorar dinámica de este grupo?

"Seguimiento por parte del Programa Fifty-Fifty"

"...alguna acción conjunta (de todos los grupos del municipio) en la que se recuerden los contenidos de los talleres iniciales, se puedan aclarar dudas, se refuerce la motivación de los participantes..."

"Organizar actividades donde puedan participar personas de varios grupos. Por ejemplo, los que quieran salir a montar en bicicleta, los que quieran salir a caminar, etc."

50/50 Programa Fifty-Fifty

Encuesta a líderes y sublíderes (Contestada por 24 de 26 grupos)

¿Que propuestas puedes hacer para mejorar dinámica de este grupo?

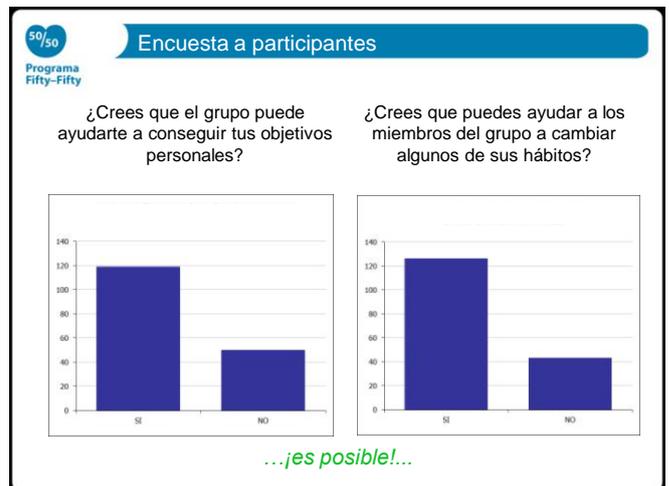
"actuaciones de refuerzo a los talleres. Se dispone de teoría pero a veces faltan herramientas para su aplicación práctica" ...

"un apoyo exterior consistente en que alguien experto/a se reuniera con el grupo, voluntarios del propio municipio"

"...volver hacer el control de peso y actividad física"

La hipótesis es... entre iguales

...¿es posible?...



50/50 Programa Fifty-Fifty

Herramientas

¿Cómo continuamos?

¿Qué herramientas hemos facilitado para promover el compromiso?

- Libreta y carnet de salud
- Tablón de anuncios del municipio
- Facebook para líderes

¿Qué otras herramientas podéis utilizar?

50/50 Programa Fifty-Fifty

Propuestas tras analizar las encuestas

Gestionar el cambio de líderes en aquellos grupos que se ha identificado como necesario

Reorganizar el tamaño o composición en aquellos grupos que se ha identificado como necesario

Organizar una sesión motivacional en cada uno de los municipios:

- Sesión con líderes
- Sesión con todos los participantes
- Trabajo en subgrupos

Potenciar el Facebook de líderes y sublíderes con un dinamizador del equipo Fifty-Fifty:

- Como herramienta de apoyo a los líderes por parte del equipo Fifty-Fifty.
- Espacio para compartir experiencias entre los municipios.

Calendario de actividades previstas en cada uno de los municipios en la web del Fifty-Fifty.

Encuesta a participantes

Que propuestas puedes hacer para mejorar la dinámica de grupo?

Seguimiento por parte de la organización del Programa Fifty-Fifty

"Me gustaría un poco más de participación/seguimiento por parte de la organización del programa. Siento que estamos muy solos"

"Un mayor soporte técnico desde el programa ya que desde el momento de la finalización de los talleres nos hemos sentido poco acompañados en nuestras dinámicas"

Implicación de la hipótesis y la metodología

Aunque queramos, no podemos influir más de lo que ya lo hemos hecho, ya que se trata de ver si el **apoyo entre iguales** favorece la consecución de los objetivos de salud que las personas se plantean en sus vidas.



Segunda parte



Logros alcanzados y mirada al futuro

División de los participantes en sus grupos



Nuestros logros

Cada uno de los participantes contamos cuál ha sido nuestro mayor logro en estos meses.



Desafíos y soluciones encontrados

En todas las áreas de la vida encontramos piedras, lo importante es lo grande o pequeñas que vemos esas piedras

Líder y colíder comparten con sus grupos los desafíos y soluciones y estrategias que han encontrado en la sesión anterior.



50/50
Programa Fifty-Fifty

Reforzamos compromiso u organizamos actividades

Mirada al futuro

El grupo habla de cómo van a continuar: si es un grupo estable y con buen funcionamiento pueden programar las próximas reuniones y actividades. Los que no tendrán que reforzar sus estrategias de comunicación y compromiso.



SHF Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa Fifty-Fifty

Logros, desafíos y mirada al futuro

1

Nuestros logros

Cada participante cuenta cuál ha sido su mayor logro en estos meses.



2

Desafíos y soluciones

Líder y colíder comparten los desafíos, soluciones y estrategias que han encontrado en la sesión anterior.



3

Mirada al futuro

El grupo habla de cómo van a continuar:

- reforzar estrategias de comunicación y compromiso.
- programar las próximas reuniones y actividades.



SHF Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa Fifty-Fifty

Tercera parte



¡Compartimos nuestros objetivos!

SHF Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa Fifty-Fifty

Compartimos las conclusiones

Cada grupo comparte con el resto cómo han decidido continuar los meses que quedan.

Formamos parte de algo más grande que nuestro grupo, somos un gran proyecto



SHF Foundation for Science, Health and Education

50/50
Programa Fifty-Fifty

Valoraciones

longitudinal



-Medidas antropométricas: peso, talla, perímetro abdominal y tensión arterial
-Cuestionario de hábitos
-Cálculo de scores
-Actualización del carnet de salud



-Medidas antropométricas: peso, talla, perímetro abdominal y tensión arterial
-Cuestionario de hábitos
-Cálculo de scores
-Actualización del carnet de salud



-Medidas antropométricas: peso, talla, perímetro abdominal y tensión arterial
-Cuestionario de hábitos
-Cálculo de scores
-Actualización del carnet de salud

← 15 MESES →

50/50 Programa Fifty-Fifty

50/50
Programa Fifty-Fifty

Color esperanza



SHF Foundation for Science, Health and Education



SESIÓN DE SEGUIMIENTO PARTICIPANTES

Objetivo principal

- Fortalecer/recuperar la motivación y confianza en el programa, para fomentar su adherencia y participación activa.

Objetivos secundarios

- Recordar la hipótesis y metodología del programa, y las implicaciones prácticas que tienen.
- Fortalecer el grupo.
- Fijar nuevos objetivos, revisar vías de comunicación y participación en las actividades.
- Facilitar un espacio para que los líderes y colíderes compartan con sus grupos las soluciones y estrategias encontradas en la sesión anterior para los desafíos detectados.

Al terminar la sesión se espera que los participantes

- Hayan fortalecido su confianza y motivación por el programa a través de:
 - Tener confianza del cambio a través de la ayuda entre iguales.
 - Mayor sentimiento de pertenencia a un grupo y a un proyecto de gran envergadura.
 - Nuevos objetivos de grupo, vías de comunicación y actividades comunes.
 - Tener soluciones a los desafíos detectados.

Contenidos y ejercicios

Primera parte: Recordamos las bases del programa

- Bienvenida de los participantes y presentación de la sesión.
- Recordar hipótesis de investigación (educación entre iguales), metodología del 50-50 y herramientas (libreta de la salud y tablón de anuncios del municipio)
- Implicaciones prácticas que se desprenden de la hipótesis y la metodología (partiendo de los resultados de las encuestas, lo que se puede hacer y lo que no) con participación de los líderes y sublíderes.

Segunda parte: Logros alcanzados y mirada al futuro

- División de los participantes en sus grupos y dinámica para movilizarles (con reflexión acerca de cómo funciona su grupo)
- Espacio para compartir los logros alcanzados, las soluciones a los desafíos detectados, y la planificación para los próximos meses (dependiendo del grupo se centrarán en buscar objetivos y actividades o nuevas formas de organizarse, por ejemplo con la *Hoja de compromiso*)

Tercera parte: Reforzamos el grupo

- Puesta en común de lo hablado en cada grupo, incluyendo el feedback y las aportaciones de los/as coordinadores/as (los grupos que hayan pensado en actividades extraordinarias podrán invitar a otros grupos a participar)
- Dinámica para reforzar el sentimiento de pertenencia a un grupo y a un proyecto de gran envergadura.
- Dinámica movilizadora (canción)

Temporización

- Primera parte: Recordamos las bases del programa (20 min)
- Segunda parte: Logros alcanzados y dificultades encontradas en el camino (50 min)
- Tercera parte: Reforzamos el grupo (20 min)

Metodología

- Sesión participativa y dinámica con resolución de dudas y ejercicios experienciales.

Recursos necesarios

Fotocopias de pautas del participante

Ordenador

Proyector

Altavoces

Micrófono

Pizarra

Bolígrafos de colores para la pizarra

ANEXO 8:

8.1. Fuster BEWAT score

Preguntas del **FusterBEWAT score**

1. TABACO

- ¿Fuma usted actualmente? (sí/no)
- ¿Cuántos cigarrillos fuma al día? (nº de cigarrillos/día)

2. ¿Cuál es su TALLA? (en cm)

3. ¿Cuál es su PESO? (en Kg)

4. TENSIÓN ARTERIAL:

- ¿Cuál es su tensión arterial sistólica (máxima)? (en mmHg)
- ¿Cuál es su tensión arterial diastólica (mínima)? (en mmHg)

5. ALIMENTACIÓN

- ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas y piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día? (nº de raciones/piezas por día)

**1 ración de verdura u hortaliza: 200g; guarniciones o acompañamientos=1/2 ración*

6. ACTIVIDAD FÍSICA

- ¿Cuántos minutos de actividad física (moderada o vigorosa*) realiza a la semana? (en minutos/semana)

** Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico prudencial y le hace respirar algo más fuerte de lo normal (cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis)*

** Las actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal (levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta).*

Puntuación de los datos del **FusterBEWAT score**

SCORE		Criterios para la 1ª valoración	Criterios para valoraciones sucesivas
B	0	TAS \geq 140 y/o TAD \geq 90 mmHg.	
	1	TAS entre 130-139.99 mmHg y/o TAD entre 85-89.99 mmHg.	
	2	TAS entre 120-129.99 mmHg y/o TAD entre 80-84.99 mmHg.	
	3	TAS \leq 120 / TAD \leq 80 mmHg.	
E	0	< 10 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana.	
	1	< 75 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana.	
	2	Entre 75-150 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana.	
	3	>150 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana.	
W	0	Obeso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Obeso ▪ Antes con sobre peso y ha incrementado su peso >5% o ahora clasificado como obeso
	1	Sobrepeso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antes obeso y ha reducido peso en un 5% o ahora clasificado con sobrepeso ▪ Sobrepeso y ha cambiado <5% ▪ Sobrepeso
	2	-	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Antes obeso y ha reducido peso en un 10% o ahora clasificado con sobrepeso ▪ Sobrepeso y ha reducido >5% ▪ Antes peso normal y ahora ha aumentado >10%
	3	Peso normal	
A	0	Consume < 1 ración de verdura/hortaliza/pieza de fruta al día.	
	1	Consume 1-2 raciones de verdura/hortaliza/piezas de fruta al día.	
	2	Consume 3-4 raciones de verdura/hortaliza/piezas de fruta al día.	
	3	Consume > 4 raciones de verdura/hortaliza/piezas de fruta al día.	
T	0	Fumador de > 1 paquete de tabaco al día	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si no reduce la cantidad de tabaco que fuma o ▪ Si comienza a fumar o ▪ Si aumenta la cantidad de tabaco que fuma
	1	Fumador de < 1 paquete de tabaco al día	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si reduce a la mitad el tabaco que fuma (entre la 1ª y la 2ª valoración) o ▪ Si aumenta la cantidad de tabaco que fuma
	2		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si reduce a la mitad el tabaco que fuma (entre la 2ª y la 3ª valoración) o ▪ Fumador ocasional
	3	No fumador	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si deja de fumar o ▪ No fumador