

1

Enfermedades mentales, salud mental y actividad física

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje y revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión:

Ésta es la primera sesión. Cada sesión, excepto ésta, comenzará con una revisión de los puntos principales del aprendizaje de la última sesión.



Nota

Esta sesión puede utilizarse para grupos o sesiones familiares o de amigos. Ofrece la oportunidad de que el participante y su familia practiquen juntos el desarrollo de habilidades

Sugerencias para esta sesión

Preparación de la sesión:

Preparar cada sesión ayuda a marcar las pautas de la estructura para los participantes y le da un sentido de importancia al tema. En ciertas ocasiones los participantes tal vez deseen invitar a alguien o tener disponibles los materiales para una sesión; por eso asegúrese de leer previamente las notas del facilitador con anticipación. Le recomendamos leer los materiales con una semana de anticipación. Tómese el tiempo que necesite para hacer copias suficientes de los materiales y manuales de cada sesión.

Haga que la sala sea atractiva y acogedora. Disponga las sillas de manera tal que los participantes se sientan cómodos y contribuya a la interacción y el aprendizaje.

Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

(Como ésta es la primera sesión de un nuevo libro de ejercicios, comience esta sesión realizando presentaciones. Una linda manera de presentar a los participantes es que cada uno se presente a sí mismo y cuente algo interesante de su vida; p. ej., cuál es su juego preferido, su programa de televisión preferido, su color preferido, etc. Sea creativo. Si está próximo un feriado o una fecha de celebración, pregúnteles algo que se relacione con ese feriado; p. ej., su comida o actividad preferida para celebrar esa fecha. Preséntese primero usted mismo para comenzar con esta actividad y romper el hielo.)

“Hoy es el primer día de trabajo con el libro de ejercicios de actividad física de Soluciones para el bienestar. ¿Qué cosas piensan que vamos a debatir en las próximas semanas?”.

(Involucre a los participantes en un debate sobre esto. Aliéntelos a generar ideas. Si los participantes están inseguros acerca de hablar o no, explíqueles que no existen las respuestas incorrectas.)

“Hoy vamos a debatir acerca del impacto que puede tener una enfermedad mental en el estado físico”.

“Respondamos a las primeras seis preguntas de la evaluación del tema antes de comenzar, sólo para observar si estamos familiarizados con este tema”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

1. C 2. B 3. B 4. C

I – introducción del tema
R – relevancia de la participación
I – identificación de objetivos
M – materiales para las sesiones
M – motivación para el uso

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Su puntaje:
+ _____ de 4

Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____

1. La actividad física regular puede mejorar:

- A. la salud física únicamente;
- B. la salud mental únicamente;
- C. tanto la salud física como la mental; o
- D. el bienestar emocional únicamente.

2. Las personas con enfermedades mentales son _____ físicamente activas que las personas que no tienen enfermedades mentales.

- A. un poco más;
- B. menos;
- C. igualmente;
- D. mucho más.

3. Los programas de estilos de vida saludable no tienen ninguna influencia en las personas con enfermedades mentales.

- A. Verdadero
- B. Falso

4. La cantidad recomendada de actividad física es de al menos _____ minutos por día.

- A. 10;
- B. 20;
- C. 30; o
- D. 60.

Evaluación del tema



5. Confío en que entiendo de qué manera una enfermedad mental puede influir en la actividad física.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo Inseguro

6. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Al final de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

7. Esta sesión me ayudó.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

8. Lo que me gustó de esta sesión: _____

9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

Enfermedades mentales, salud mental y actividad física

Objetivos de esta sesión

1. Identificar 2 desafíos de volverse más físicamente activo.
2. Identificar 2 maneras en que la actividad física puede mejorar la salud mental.

Realizar actividades físicas a diario tiene muchos beneficios. Sin embargo, hacer ejercicios físicos durante 30 minutos al día puede ser muy desafiante para algunos. Por muchas razones, las personas con enfermedades mentales tienden a ser menos físicamente activas.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Las personas con enfermedades mentales tienden a ser menos físicamente activas.

Piense en la actividad física que usted realiza para responder a estas preguntas:



¿Alguna vez comenzó un programa de ejercicios físicos? Sí No

¿Alguna vez comenzó un programa de ejercicios físicos? Sí No

¿Por qué/¿Por qué no? _____

¿Qué tipo de actividad física realizó en el pasado? _____

¿Qué tipo de actividad física disfruta? _____

¿Le gusta hacer ejercicios físicos solo o en grupo? _____

Enfermedades mentales, salud mental y actividad física

(continuación)

Es posible que a las personas con enfermedades mentales se les presenten algunos desafíos para realizar suficiente actividad física. Algunos de esos desafíos pueden ser:

1. Síntomas:
 - ansiedad;
 - aislamiento;
 - depresión; y
 - psicosis.
2. Estilo de vida:
 - bajos ingresos; y
 - menor acceso a los gimnasios y actividades.
3. Efectos secundarios de los medicamentos:
 - somnolencia o sueño.

A pesar de los desafíos a los que puede enfrentarse, es importante realizar al menos 30 minutos de actividad física por día.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Para las personas con enfermedades mentales es un desafío mayor realizar al menos 30 minutos de actividad física por día.

Usted puede superar estos desafíos. Algunas investigaciones sugieren que las personas con enfermedades mentales que participan en programas de estilo de vida saludable como éste generalmente incrementan su actividad física.

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Los programas que abordan los estilos de vida saludables pueden ayudar a las personas con enfermedades mentales a incrementar su actividad física diaria.

Enfermedades mentales, salud mental y actividad física (continuación)

La actividad física también puede aliviar los síntomas de la depresión grave, la ansiedad y algunas fobias, y además puede mejorar las funciones cerebrales. Sin embargo, el ejercicio físico no substituye a la medicina. Las personas con enfermedades mentales deben consultar con su proveedor de atención médica para ver de qué manera la actividad física puede mejorar su tratamiento actual.

Muchas personas con enfermedades mentales también tienen otros problemas de salud como diabetes, hipertensión y colesterol alto. La actividad física puede mejorar muchos de estos problemas de salud física.

Punto principal del aprendizaje N.º 4

La actividad física mejora la salud mental y la física.



¿Cuál es la razón número 1 para estar más físicamente activo?

Caminar es una de las maneras más fáciles de agregar más actividad física. ¿Cuál es la manera más fácil de agregar más actividad física a su día?

Revisión y avance



Los *puntos principales del aprendizaje* de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Avance: ¡Dé un “Pequeño paso saludable” para asegurarse el éxito!

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará de ahora a la siguiente sesión? Elija un paso saludable de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y comente conmigo acerca de los desafíos que puedo enfrentar para estar más físicamente activo.
- 3. DEBATIR.** Hablaré con mi proveedor de atención médica sobre cómo el hecho de estar más activo puede mejorar mi salud mental y física.
- 4. OTRO** (Elija su propio paso saludable):
