ZERO COERCION

ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_6

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

INDICE DE LOS MATERIALES DE ENTRENAMIENTO 6	Pág.
DOC1_Presentación de la sesión 1	3
DOC2_Presentación de la sesión 2	17
DOC4_Presentación de la sesión 3	22
DOC5_Presentación de la sesión 4	37
DOC6_Listado de deportes	55
DOC8_Presentación de la sesión 5	56
DOC9_Presentación de la actividad	72
DOC10_Ejemplos con imágenes	82

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

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 6_ BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL EN CASA

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella ".

Lo que vamos a hacer hoy

- Veremos una presentación sobre lo que es la atención plena
- Veremos videos sobre mindfulness
- Al final de la presentación se resolverán dudas

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Prácticas de mindfulness/relajación solo/a o con mis apoyos

¿Qué es el mindfulness?

- **Definición de mindfulness.**
- **Según el profesor Mark Williams, la atención plena significa "saber directamente lo que está pasando dentro y fuera de nosotros mismos, momento a momento"** (Servicio Nacional de Salud, n.d., Qué es la sección de atención plena, párr. 1).
- ***Pali palabra "sati", que significa "tener conciencia, atención y recordar"*** (Bodhi, 2000; as cited in Davis & Hayes, 20011, p. 198).
- **Se origina a partir de las tradiciones orientales** (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006).
- **Se puede describir como un tipo de entrenamiento mental**(Bishop et al, 2004).

Antedecentes sobre “mindfulness”

- **Profesor Jon Kabat-Zinn**
- **Filosofía del budismo**
- **Programa de "Reducción del estrés basada en la atención plena"**
- **Desconexión concepto desde el budismo**

(Shea, 2018).

¿Puede ayudarme usar mindfulness?

- **Puede ser útil para apreciar el mundo de nos rodea.**
- **Puede ayudar a entendernos a nosotros/as mismos/as.**
- **Puede empujarnos a vivir cosas nuevas.**
- **Puede servirnos para que tomemos conciencia de la "corriente de pensamientos y sentimientos" (como señaló el profesor William).**
- **Puede distanciarnos de nuestros pensamientos y ayudarnos a que nos demos cuenta de qué los provoca.**
- **Puede ayudarnos a percibir los pensamientos como "eventos mentales“.**
- **Puede servirnos para gestionar varios problemas.**

(Servicio Nacional de Salud, n.d., Cómo la atención plena ayuda a la sección de bienestar mental, párr. 3 y 4).

Más evidencia

Un estudio de Chien &Thompson (2014), que investiga los resultados de un programa de psicoeducación basado en la atención plena para pacientes con esquizofrenia, mostró datos esperanzadores.

- **efectos positivos en la mejora de los síntomas psiquiátricos**
- **en funcionamiento psicosocial**
- **en el darse cuenta (insight)**
- **Mayor duración de estabilidad/prevención de crisis**

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Otro estudio de Wang, Chien, Yip y Karatzias (2016) ilustrando los resultados clínicos positivos del programa grupal de psicoeducación basado en la atención plena, mostró:

- **Mejor funcionamiento.**
- **Reducción de los síntomas psicóticos.**
- **Efectos positivos en el proceso de recuperación.**
- **Efectos positivos en la percepción de la enfermedad.**

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Una revisión sistemática reciente de Hodann-Caudevilla, Díaz-Silveira, Burgos-Julian y Santed (2020) informó que:

- **Las intervenciones tienen efectos positivos en varios aspectos de la enfermedad.**

- **Los estudios también han investigado el papel de los tratamientos basados en la atención plena en el manejo de la agresividad** (para más revisiones, consulte Fix & Fix, 2013, y las referencias allí incluidas).

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- Para una revisión más detallada de los beneficios de la atención plena, consulte Davis y Hayes (2011).

Credits: Photo by Ashley Batz on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/betmVWGYcLY

VIDEO

- Ejemplo: https://www.youtube.com/watch?v=yWuPJFAx3rA

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- **Dado que la atención plena parece ser una práctica útil que ayuda en muchas áreas a las personas que enfrentan desafíos de salud mental, ¿por qué no adoptarla como hábito/rutina en casa?**
- **¿Por qué no ser parte de nuestro día a día y ayudarnos a sentirnos mejor?**
- **¿Podría esta práctica fortalecer el vínculo emocional entre personas que viven en la misma casa y enfrentan desafíos comunes?**
- **¿Cual es tu opinión?**

Referencias/ Estudios adicionales

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... y Devins, G. (2004). Mindfulness: una definición operativa propuesta. Psicología clínica: ciencia y práctica, 11 (3), 230-241. doi: 10.1093 / clipsy.bph077
- Chien, W. T. y Thompson, D. R. (2014). Efectos de un programa de psicoeducación basado en la atención plena para pacientes chinos con esquizofrenia: seguimiento de 2 años. The British Journal of Psychiatry, 205 (1), 52-59. doi: 10.1192 / bjp.bp.113.134635
- Davis, D. M. y Hayes, J. A. (2011). ¿Cuáles son los beneficios de la atención plena? Una revisión práctica de la investigación relacionada con la psicoterapia. Psicoterapia, 48 (2), 198. doi: 10.1037 / a0022062
- Fix, R. L. y Fix, S. T. (2013). Los efectos de los tratamientos basados en la atención plena para la agresión: una revisión crítica. Agresión y comportamiento violento, 18 (2), 219-227. doi: 10.1016 / j.avb.2012.11.009
- Hodann-Caudevilla, R. M., Díaz-Silveira, C., Burgos-Julián, F. A. y Santed, M. A. (2020). Intervenciones basadas en la atención plena para personas con esquizofrenia: una revisión sistemática y un metanálisis. Revista internacional de investigación ambiental y salud pública, 17 (13), 4690. doi: 10.3390 / ijerph17134690
- Servicio Nacional de Salud (n.d.). Consciencia. Obtenido de https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/
- NHS 24 (2020, 3 de julio). Introducción a la atención plena. [Archivo de vídeo]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=yWuPJFAx3rA
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. y Freedman, B. (2006). Mecanismos de atención plena. Journalofclinicalpsychology, 62 (3), 373-386. doi: 10.1002 / jclp.20237
- Shea, C. (2018). Una breve historia de la atención plena en los EE. UU. Y su impacto en nuestras vidas, Psych Central. Obtenido de https://psychcentral.com/lib/a-brief-history-of-mindfulness-in-the-usa-and-its-impact-on-our-lives/
- Wang, L. Q., Chien, W. T., Yip, L. K. y Karatzias, T. (2016). Un ensayo controlado aleatorio de un programa de intervención basado en la atención plena para personas con esquizofrenia: seguimiento de 6 meses. Enfermedad neuropsiquiátrica y tratamiento, 12, 3097. doi: 10.2147 / NDT.S123239

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 6_ BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL EN CASA

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella ".

¿Qué vamos a hacer hoy?

- Vamos a hacer una actividad para “romper el hielo”.
- Participaremos en una sesión de mindfulness para que tengamos la experiencia de cómo es.
- Haremos una introducción a las técnicas de relajación/técnicas de respiración.
- Tendremos una discusión abierta sobre nuestras impresiones en relación a la experiencia de la sesión de hoy.
- Completaremos un cuestionario de valoración, cuyo propósito es evaluar la parte de la formación en la que participamos.

Videos

Técnicas de relajación-respiración

Ejemplos:

- https://www.youtube.com/watch?v=GqfrbGtorBE
- https://www.youtube.com/watch?v=-afotcdpdAw
- https://www.youtube.com/watch?v=RgOeC2Jrlbg

Fuentes

- Coventry and Warwickshire Partnership NHS Trust (2013, 8 de agosto). Vídeos del NHS, técnicas de relajación y respiración. [Archivo de vídeo]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=GqfrbGtorBE
- Coventry and Warwickshire Partnership NHS Trust (2013, 8 de agosto). Videos del NHS: ¿Por qué necesitamos relajarnos? [Archivo de vídeo]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=-afotcdpdAw
- Coventry and Warwickshire Partnership NHS Trust (2013, 8 de agosto). Sesión de Videos-Relajación del NHS. [Archivo de vídeo]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=RgOeC2JrIbg

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PRE DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 6_ BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL EN CASA

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella ".

¿Qué vamos a hacer hoy?

- Veremos una presentación sobre deportes y actividad física y su relación con la salud mental.
- Veremos un video en relación al tema anterior.
- Se finalizará con preguntas aclaratorias después de la presentación.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¿Por qué es buena idea hacer deporte o hacer ejercicio?

Credits: Photo by Martin Magnemyr on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/nGt71kRwUOw

Introducción

- Beneficios del deporte y la actividad física
- Intervención adicional
- Efectos en el bienestar
- Pase su tiempo libre agradablemente
- Una oportunidad para socializar y hacer nuevos amigos/as.

Actividad física y salud mental

- Beneficios de la actividad física en problemas de salud mental (Peluso & Andrade, 2005).
- Hay un aumento en la recomendación de ejercicio a personas que tienen o no una enfermedad, para mejorar su calidad de vida (Peluso & Andrade, 2005).
- La Organización Mundial de la Salud (2019) informa que la actividad física se puede aplicar con otros métodos de tratamiento como un método adicional para la prevención y el manejo de afecciones de salud mental
- a) disminuir los síntomas

  b) hacer más lenta su manifestación.

Deportes, actividad física y esquizofrenia

- Organización Mundial de la Salud (2019), informa que la actividad física puede tener un efecto positivo en:
- ✓ síntomas generales
- ✓ calidad de vida
- ✓ síntomas negativos
- ✓ puede controlar algunas complicaciones de la medicación antipsicótica

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Algunos hechos más!

- ✓ Una revisión sistemática realizada por Holley, Crone, Tyson y Lovell (2011), destacó algunos posibles beneficios en el bienestar psicológico de la participación en la actividad física.
- ✓ ‘‘autonomía‘‘
- ✓ "Interés social"
- ✓ ‘‘Bienestar"
- ✓ "Auto imagen"
- ✓ "Disminución de la "ansiedad’’ y la ‘‘tensión’’.

* (para una revisión más detallada, consulte Holley et al, 2011 y las referencias allí incluidas).

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Una revisión sobre la intervención con ejercicio en pacientes con esquizofrenia mostró que las siguientes características pueden mejorar con el ejercicio:

- ✓ “Riesgo cardiometabólico"
- ✓ “Discapacidad funcional”
- ✓ "Síntomas psiquiátricos trastornos comórbidos"
- ✓ "Neurocognición"

(para su posterior revisión véase Firth, Cotter, Elliott, French y Yung, 2015 y las referencias en él).

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- Una revisión sistemática de Soundy, Roskell, Stubbs, Probst y Vancampfort (2015) informó
- ✓ Disminución del índice de masa corporal.
- ✓ Efectos positivos en los síntomas (tanto positivos como negativos)

Como resultado de la participación en el deporte.

- La participación en deportes de personas con esquizofrenia se ha definido como una actividad placentera (Soundy, et al, 2015).

Vídeo

Ejemplo

- KSDEO EDRA (2018, 30 de noviembre). Documental del proyecto EVENTS. [Archivo de vídeo]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=ErPO-lJy7y0

¿Está interesado en más información sobre deportes, ejercicio físico y salud mental?

- Consulte el sitio del proyecto MENS: https://mensproject.eu/

Entonces, ¿por qué no incluir el deporte en nuestra rutina diaria, para que podamos estar más sanos física y mentalmente?

Referencias/ estudios adicionales

- Firth, J., Cotter, J., Elliott, R., French, P. y Yung, A. R. (2015). Una revisión sistemática y metanálisis de intervenciones de ejercicio en pacientes con esquizofrenia. Psychol Med, 45 (7), 1343-1361. doi: 10.1017 / S0033291714003110
- Holley, J., Crone, D., Tyson, P. y Lovell, G. (2011). Los efectos de la actividad física en el bienestar psicológico de las personas con esquizofrenia: una revisión sistemática. Revista británica de psicología clínica, 50, 84-105. doi: 10.1348 / 014466510X496220
- KSDEO EDRA (2018, 30 de noviembre). Documental del proyecto EVENTS. [Archivo de vídeo]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=ErPO-lJy7y0
- Peluso, M. A. M. y Andrade, L. H. S. G. D. (2005). Actividad física y salud mental: la asociación entre ejercicio y estado de ánimo. Clínicas, 60 (1), 61-70. doi: 10.1590 / S1807-59322005000100012
- Soundy, A., Roskell, C., Stubbs, B., Probst, M. y Vancampfort, D. (2015). Investigación de los beneficios de la participación deportiva para personas con esquizofrenia: una revisión sistemática. Psychiatria Danubina, 27 (1), 2-13. Obtenido de http://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb_vol27_no1/dnb_vol27_no1_2.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2019). Movimiento para tu mente: actividad física para la promoción, protección y cuidado de la salud mental. Europa: Oficina Regional de la OMS para Europa. Obtenido de https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/403182/WHO-Motion-for-your-mind-ENG.pdf?ua=1

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- **M.E.N.S. Proyecto.**
  Red europea en salud mental de eventos deportivos
- Web: https://mensproject.eu/
- "Doce documentos sobre la conexión de la salud mental con el deporte y el ejercicio físico" en varios idiomas: https://mensproject.eu/policy-papers/

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE ZA DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 6_ BIENESTAR FISICO Y PSICOLOGIA EN CASA

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella ".
"

Lo que vamos a hacer hoy

- Veremos una presentación con deportes y actividades, que se pueden practicar en casa
- Vamos a "investigar" nuestra preferencia, con una actividad y a través de la discusión.
- Completaremos un cuestionario de evaluación, cuyo propósito es evaluar la parte de la formación en la que participamos.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

YOGA

¿Qué es el yoga? ¿Cómo se practica el yoga en casa?

- **Esterilla de yoga**
- **Pantalones de yoga/ropa cómoda**
- **Clases de yoga en línea**

Credits: Photo by kike vega on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/F2ah3yiz6Ik

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Hula Hooping

¿Que es el hula hooping?

- **Aro de plástico o madera**
- **Vídeos con entrenamientos**

de hula hooping

Credits: Photo by RaviShahi on Pixabay

Direct link to photo:
https://pixabay.com/el/photos/%CF%87%CE%BF%CF%8D%CE%BB%CE%B1-%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%80-lady-%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%86%CE%AC%CE%BD%CE%B9-%CE%B3%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CE%BA%CE%B1-2032813/

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Golf de interior

¿Golf sin césped?

- **Minigolf interior portátil**

Credits: Photo by Waldemar Brandt on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/ybSOTUShRDE

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Dardos

¿Cómo puedo jugar a los dardos de forma segura?

- **Dardos**
- **Tablero de dardos**
- **Hoja de puntuación**

Credits: Photo by Marc A on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/Yc409-8V2pU

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Ciclismo

¿Ciclismo en casa?

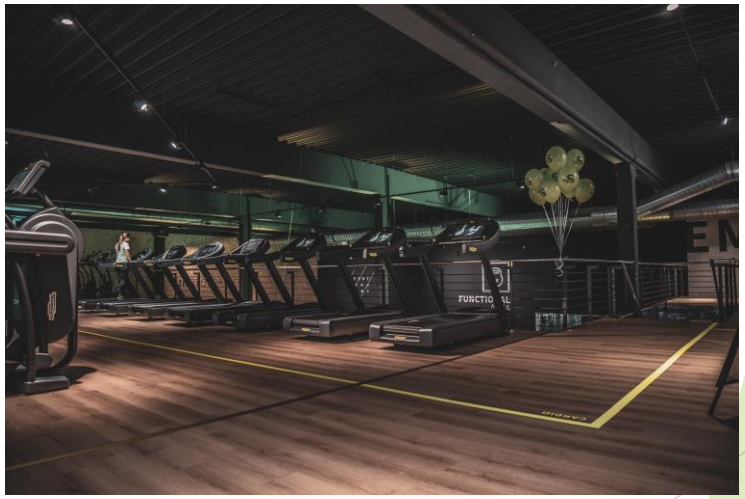
- **Bicicleta**
- **Convertir mi bicicleta en una bicicleta estática con un soporte**
- **Reloj**

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Cinta andadora

¿Qué es una cinta andadora?

- **Cinta andadora**
- **Elaborar programa de entrenamiento**
- **De manera alternativa, ¿Por qué no correr realizando otros deportes?**



Credits: Photo by Sven Mieke on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/MsCgmHuBDo

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Halterofilia

¡Creando mi gimnasio personal!

- **Pesas**
- **Equipo de fitness**
- **Programa de entrenamiento**
- **Servicios de formación personal en línea**

Credits: Photo by John Arano on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/h4i9G-de7Po

Calistenia

¿Que es la calistenia?

- **Equipamiento mínimo**

Credits: Photo by Photo by Meghan Holmes on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/wy_L8W0zcpI

Aerobic

¿Qué se considera ejercicio aeróbico?

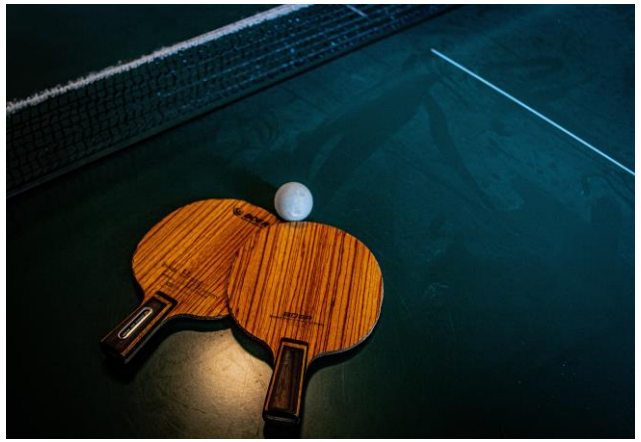
- **Ropa aeróbica / ropa cómoda**
- **Vídeos con entrenamientos aeróbicos**

Credits: Photo by Foto Garage AG on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/PQGfC-J63VM

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Ping pong



¿Qué necesito para jugar al ping pong?

- **Dos o cuatro jugadores.**
- **Tabla dividida con una red.**
- **Raquetas: Foto de Steven Skerritt en Unsplash.**
- **Enlace directo a la foto: https://unsplash.com/photos/vljZeX-WdQs.**
- **Pelota de ping pong.**
- *** Incluso si no hay una mesa de ping pong disponible, hay redes que se pueden adaptar a las mesas de casa.**

Boxeo

Boxeo / golpeando sacos

- **Guantes de boxeo**
- **Saco**
- **Cronómetro**
- **Música**

Credits: Photo by AttentieAttentie on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/ig7vN6OkGNE

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Baloncesto /tiro a canasta

¿Cómo se puede practicar el baloncesto en casa?

- Hacer de mi patio una mini cancha de baloncesto
- Aro de baloncesto
- Juego de baloncesto bajo techo

Credits: Photo by Malcolm Lightbody on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/jW2CpfyQo7o

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Deportes a través de los videojuegos

¿Pueden los videojuegos ayudarme a hacer ejercicio?

- **Consola de videojuegos, dispositivo señalador compatible, que detecta el movimiento del cuerpo**

Credits: Photo by JESHOOTS.COM on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/eCktzGjC-iU

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Trampolín

¿Qué es el trampolín?¿Por qué es tan divertido?

- **Trampolín**

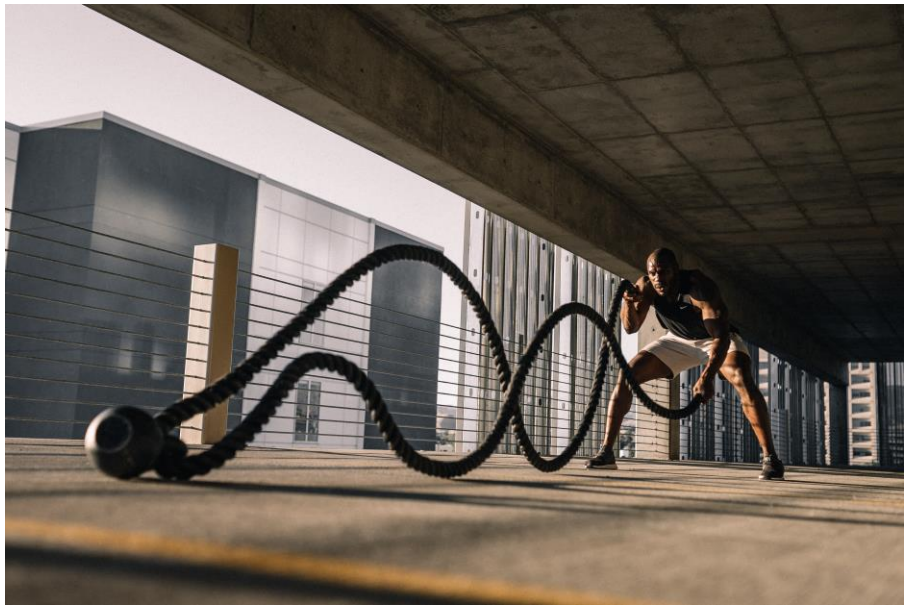
Credits: Photo by Jasper Garratt on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/wvklVoU10cM

Crossfit

CrossFit en casa

- **El equipo depende del programa.**



Credits: Photo by KarstenWinegeart on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/0Wra5YYVQJE

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE ZA DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

Deportes/actividades que se pueden practicar en casa

Por favor enumere en orden los deportes/actividades que prefiera o piense que se adapten mejor a usted, observando el número correspondiente. Por ejemplo, el deporte/actividad que creas que más te conviene, marca "1", al siguiente "2" y así sucesivamente.

___ Yoga

___ Hula hopping

___ Golf de interior

___ Dardos

___ Ciclismo

___ Cinta de correr

___ Levantamiento de pesas

___ Calistenia

___ Aeróbico

___ Ping pong

___ Boxeo

___ Juego de baloncesto/tiro a canasta

___ Deportes a través de videojuegos

___ Trampolín

___ CrossFit

_.....

___ .....

___ .....

___ .....

___ .....

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

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 6_ BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL EN CASA

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no puede ser responsable de cualquier uso que pueda hacerse de la información contenida en ella."

Lo que vamos a hacer hoy

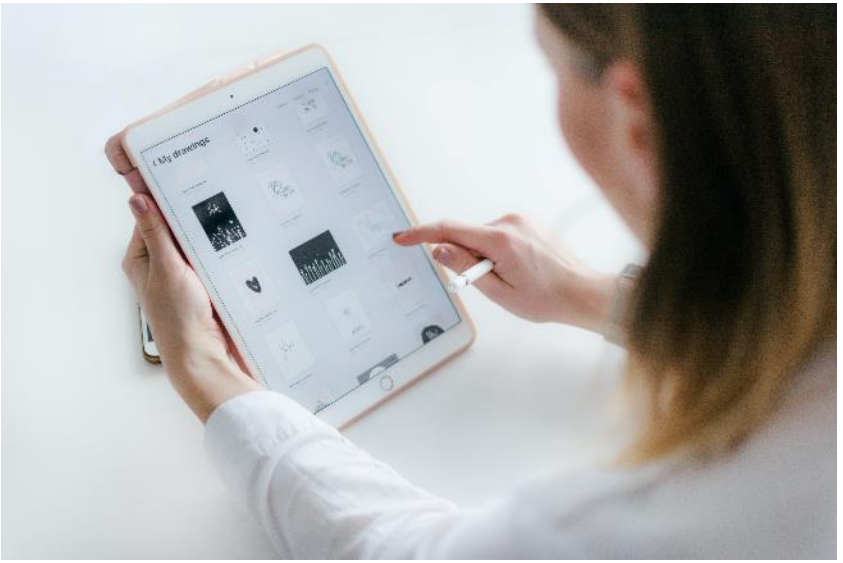
- Veremos una presentación sobre herramientas TIC que podrían ser útiles.
- Se explicará su función y cómo podemos tener acceso.
- Haremos la actividad "mi mapa de bienestar".
- Completaremos un cuestionario de valoración, cuyo propósito es evaluar la parte de la formación en la que participó.

Introducción

- ¿Pueden las TIC ayudar a mi bienestar?
- ¿Cómo?
- Propósito de la presentación

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¿Qué herramientas TIC puedo utilizar?



Credits: Photo by Marek Levák on Unsplash
Original link to photo: https://unsplash.com/photos/GNVxujZ_CxU

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Mindfulness/ meditación

Credits: Photo by Jared Rice on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/NTyBbu66_SI

- Meditaciones guiadas online.
- Webs y apps (Moviles y tablets)

- Mindfulness grabado y ejercicios para practicar en casa
- Ejemplos:

a) Meditaciones guidas: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsix.zentimerlite2&hl=el&gl=US

b) Apps para mindfulness: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.mindfulness_based_living.sc_HF7EFF&hl=en_US&gl=US

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Respiración profunda

- Ejercicios de respiración profunda.
- Tutoriales online sobre respiración profunda.
- Ejemplo:

Técnicas de respiración: https://www.youtube.com/watch?v=GqfrbGtorBE

Credits: Photo by Motoki Tonn on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/X00cBRXcyZ4

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Credits: Photo by Alvaro Reyes on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/3iTRMP8Uq2k

Apps sobre salud mental

- Aplicación de autocuidado
- Aplicación de seguimiento del estado de ánimo
- Aplicación terapia cognitiva conductual

Ejemplos:

a) Autocuidado: https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&hl=en_US&gl=US

b) Rastreador del estado de ánimo: https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en_US&gl=US

c) Aplicación autorregistro diario sobre pensamientos y conductas: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodtools.cbtassistant.app&hl=en_US

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Música en streaming / radio online

- Apps para escuchar audio en streaming
- Emisoras de radio Online
- Ejemplo:

a) Spotify, youtube etc.
b) iHeartRadio, pandora radio etc.

Credits: Photo by Drew Patrick Miller on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/_o6AAx9dl_Y

Libro electrónico

- Dispositivos electrónicos para leer libros electrónicos digitales
- Tener una base de datos con libros favoritos
- Ejemplo:

a) Que es un libro electrónico: https://www.youtube.com/watch?v=6pAPo0Qoe60

gC4gBnD3Xs

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Relojes inteligentes

- Dispositivos que me ayudan a hacer ejercicio
- Controlan el consumo de calorías, los latidos cardíacos y las actividades deportivas durante el día, etc.
- Ejemplo: fitbit

Credits: Photo by FitNish Media on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/jFzOZTf-9Yk

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Dibujo online/sketching

- ¿Por que no dibujar?

Ejemplo:

a) https://play.google.com/store/apps/details?id=com.adsk.sketchbook&hl=en_US&gl=US

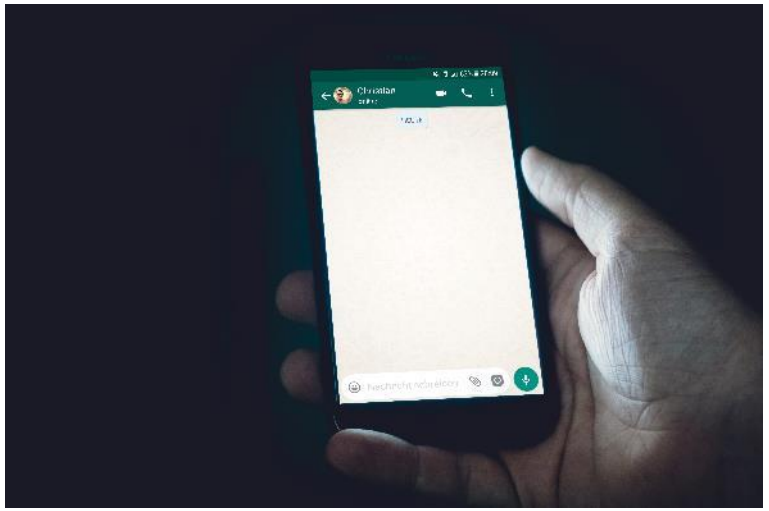
Credits: Photo by AmélieMourichon on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/wusOJ-2UY6w

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Chatear/Apps para conversar

- Aplicaciones que me ayudan a mantenerme en contacto con mis amigas/os
- Mensajes de texto
- Video llamadas
- Ejemplo: Zoom, Skype etc.



Credits: Photo by Christian Wiediger on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/5BG-9id-A6I

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Plataformas de Videos en streaming

- Ver películas y programas de televisión en línea
- Se puede usar en computadoras portátiles, tabletas, teléfonos celulares, televisores inteligentes.
- Ejemplos: Netflix, YouTube, Prime video etc.

Credits: Photo by Erik Witsoe on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/GF8VyBgcJ4o

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Fuentes

- Autodesk Inc. (2020). SketchBook: dibuje y pinte (la versión varía según el dispositivo) [Software de aplicación móvil]. Obtenido de https://play.google.com/store/apps/details?id=com.adsk.sketchbook&hl=en_US&gl=US
- Coventry and Warwickshire Partnership NHS Trust (2013, 8 de agosto). Vídeos del NHS, técnicas de relajación y respiración. [Archivo de vídeo]. YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=GqfrbGtorBE
- Goodereader (2015, 1 de febrero). ¿Qué es un e-Reader [archivo de vídeo]? Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=H24L99RAbUI
- Habitics. (2020). Daylio-Diary, Journal, Mood Tracker (1.35.0) [Software de aplicación móvil]. Obtenido de https://play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=en_US&gl=US
- Insight Network Inc. (2020). Insight Meditation, Sleep, Music (14.3.5) [Mobile application software]. Retrieved from https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsix.zentimerlite2&hl=el&gl=US
- Inquiry Health LLC. (2020). CBT Thought Diary - Mood Tracker, Journal & Record (4.1.11) [Mobile application software]. Retrieved from https://play.google.com/store/apps/details?id=com.moodtools.cbtassistant.app&hl=en_US&gl=US
- Mindfulness Association. (2020). Mindfulness Based Living (2.3) [Mobile application software]. Retrieved from https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobincube.mindfulness_based_living.sc_HF7EFF&hl=en_US&gl=US
- My therapy (2020). Pill Reminder & Medication Tracker-MYTherapy (Version Varies with device)[Mobile application software]. Retrieved from https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.smartpatient.mytherapy&hl=en_US&gl=US

¡DEBATAMOS!

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAQUE LA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 6_ BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL EN CASA

2019-1-ES01-KA204-065856

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

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella "

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Actividad: “Mi mapa de bienestar”

- El propósito de esta actividad es consolidar los temas discutidos en las sesiones anteriores, así como combinar la información y dar la oportunidad de pensar cómo la información obtenida del taller podría aplicarse en condiciones reales.
- Crearemos un collage, que presentará un resumen de las actividades que se pueden realizar en casa.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Instrucción 1

- Piense en el plano de su casa y dibújelo en una hoja de papel.

Instrucción 2

- Divida el plano de la casa en habitaciones y anote el nombre de la habitación (por ejemplo, cocina, dormitorio, etc.). Siéntase libre de diseñar y dibujar partes de su hogar.

Instrucción 3

- Piense en cómo quiere estructurar su vida diaria, teniendo en cuenta las actividades descritas en las sesiones.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Instrucción 4

- Ahora recorte cuidadosamente con unas tijeras los dibujos que muestran las actividades.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Instrucción 5

- Una vez que haya recogido las imágenes con las actividades que le interesan, péguelas en la habitación de la casa donde quiera practicarlas. Siéntase libre también de dibujar y pintar su actividad, en caso de que no esté incluida en las imágenes.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Instrucción 6

- Escriba junto a las imágenes:
  - a) Con qué frecuencia durante la semana desea realizar esta actividad
  - b) Los beneficios que cree que obtendrá de esta actividad (por ejemplo, “sentirme relajado”….

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡DEBATAMOS!

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PRE DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

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

Mindfulness

Credits: Photo by Milan Popovic on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/Zf0-90SpDD0

Yoga

Credits: Photo by kike vega on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/F2qh3yjz6Jk

Hula hooping

Credits: Photo by RaviShahi on Pixabay

Direct link to photo: https://pixabay.com/el/photos/%CF%87%CE%BF%CF%8D%CE%BB%CE%B1-%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%80-lady-%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%86%CE%AC%CE%BD%CE%B9-%CE%B3%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CE%BA%CE%B1-2032813/

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

Indoor golf

Credits: Photo by Waldemar Brandt on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/ybSOTUShRDE

Darts

Credits: Photo by Marc A on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/Yc409-8V2pU

Cycling

Credits: Photo by Martin Magnemyr on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/nGt71kRwUOw

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

Treadmill

Credits: Photo by Sven Mieke on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/MsCgmHuirDo

Weightlifting

Credits: Photo by John Arano on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/h4i9G-de7Po

Calisthenics

Credits: Photo by Photo by Meghan Holmes on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/wy_L8W0zcpI

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

Aerobic

Credits: Photo by Foto Garage AG on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/PQGfC-J63VM

Ping pong

Credits: Photo by Steven Skerritt on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/vljZeX-WdQs

Boxing

Credits: Photo by AttentieAttentie on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/ig7vN6OkGNE

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

Basketball/ shooting game

Credits: Photo by Malcolm Lightbody on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/jW2CpfyQo7o

Sports via video games

Credits: Photo by JESHOOTS.COM on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/eCktzGjC-iU

Trampolining

Credits: Photo by Jasper Garratt on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/wvklVoU10cM

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

Crossfit

Credits: Photo by KarstenWinegeart on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/0Wra5YYVQJE

Mindfulness/ meditation apps

Credits: Photo by Jared Rice on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/NTyBbu66_SI

Online sources d\for v\breathing techniques

Credits: Photo by Motoki Tonn on Unsplash
Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/X00q3RXcyZ4

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

Mental health apps

Credits: Photo by Alvaro Reyes on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/3iTRMP8Uq2k

Streaming music/ online radio

Credits: Photo by Drew Patrick Miller on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/_o6AAx9dl_Y

E readers

Credits: Photo by Perfecto Capucine on Unsplash

Direct link to photo: https://unsplash.com/photos/3gC4gBnD3Xs

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

Activity trackers/ smart watches

Credits: Photo by FitNish Media on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/jFzOZTf-9Yk

Online drawing/ sketching

Credits: Photo by AmélieMourichon on Unsplash
Original link to photo: https://unsplash.com/photos/wusOJ-2uY6w

Chatting/ video conferencing apps

Credits: Photo by Christian Wiediger on Unsplash
Original link to photo: https://unsplash.com/photos/5BG-9id-A6I

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

Video streaming services

Credits: Photo by Erik Witsoe on Unsplash

Original link to photo: https://unsplash.com/photos/GF8VvBgcJ4o

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

Erasmus + Proyecto Europeo

Programa de formación para la gestión de la crisis de la esquizofrenia en entornos domiciliarios

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

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups