| | | |
|---|---|---|
| SENA Más trabajo | CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL | REGIONAL DISTRITO CAPITAL |

| | |
|---|---|
| **Denominación:** | **TALLER No1 HABITOS DE VIDA SALUDABLE** |
| **Nombre y código del Programa de formación:** | |
| **Duración estimada horas y fecha de entrega:** | 2 horas |
| **Modalidad del trabajo:** | virtual |
| **Ambiente de formación:** | Ambiente aula. INTERNET |
| **Instructor** | JAVIER GROSSO |
| **Nombre del aprendiz** | |

## I. OBJETIVO(S)

- Concientizar a los aprendices en conceptos sobre hábitos de vida saludable.
- Identificar cuáles son los beneficios que tiene la práctica de tener un buen hábito y la importancia de cuidados saludables.
- Proponer una serie de hábitos saludables dentro del ambiente laboral que le permitan un mejor desempeño en su puesto de trabajo o entorno educativo.
- Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición, higiene, actividad física, entorno familiar, situaciones de estrés entre otras, identificando y previniendo posibles patologías.

II. Reflexión

Estimado Aprendiz

Este taller está orientado a identificar cuáles son los benéficos que tiene la práctica de unos buenos hábitos de vida saludable y como estos le sirven durante su vida laboral y personal. El desarrollo de las actividades que están propuestas en este documento hace que usted como aprendiz sepa cuáles son las enfermedades que se pueden provocar y que factores de riesgo hay por una mala práctica de algunos hábitos.

Por esta razón, se le invita a que sea consciente de los riesgos que implica el no tener una buena alimentación, descansar los tiempos necesarios, el realizar poca o nada actividad física y como él no generar buenos hábitos diarios pueden afectar nuestro día a día.

Encontraremos diferentes conceptos que se relacionan con los buenos hábitos de vida saludable los cuales relacionados entre sí nos hablan de la búsqueda del bienestar físico y mental es por ello que la actividad física, el descanso, una buena nutrición, las relaciones inter personales y un ambiente estudiantil o de trabajo van formando un hábito diario que mejora nuestra salud y la relación con nuestro entorno social.

**DESCRIPCIÓN DEL TALLER**

**El taller cuenta con un total de 2 actividades**

**Actividad número 1**

Luego de hacer una introducción donde se relacione la poca práctica de hábitos saludables se le relacionara al aprendiz una serie de preguntas relacionadas con los hábitos diarios que estos suelen tener permitiendo establecer una conversación y debate entre el instructor y los aprendices frente a lo que ellos piensan y los hábitos que debemos tener, para ello se proponen a continuación una serie de preguntas que pueden servir para establecer el dialogo en relación al tema:

¿Qué opina usted sobre este concepto de hábitos saludables?

¿Qué consecuencias a corto o a largo plazo en su vida, cree usted que le podría pasar si no tiene buenos hábitos diarios.

¿Qué clase de actividades considera usted le permitirán obtener buenos beneficios en el organismo?

¿Normalmente suele o considera que sus hábitos son los adecuados para llevar una vida saludable.

¿Cuánto tiempo le dedica usted a la actividad física y describa que tipo de ejercicios ejecuta?

Luego de esto se aplicara un Test el cual se denomina FANTASTICO el cual hace relación a una autoevaluación sobre estilos de vida, en él se encuentran una serie de preguntas las cuales le permiten al aprendiz identificar más fácilmente como es su entorno saludable frente a los hábitos diarios.

A continuación se observa el test Fantástico para ser aplicado individualmente:

| | | |
|---|---|---|
| SENA Más trabajo | CENTRO DE GESTION INDUSTRIAL | REGIONAL DISTRITO CAPITAL |

## TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"

**Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes** — **Puntaje**

**F** Familia y amigos

Tengo con quién hablar de las cosas que son importantes para mi:
- Casi siempre [2]
- A veces [1]
- Casi nunca [0]

Yo doy y recibo cariño:
- Casi siempre [2]
- A veces [1]
- Casi nunca [0]

**A** actividad física

Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín):
- Casi siempre [2]
- A veces [1]
- Casi nunca [0]

Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta o caminar)
- 4 o más veces por semana [2]
- 1 a 3 veces por semana [1]
- Menos de 1vez por semana [0]

**N** utrición

Mi alimentación es balanceada:
- Casi siempre [2]
- A veces [1]
- Casi nunca [0]

A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:
- Ninguna de estas [2]
- Alguna de estas [1]
- Todas estas [0]

Estoy pasado/ a mi peso ideal en:
- Normal o hasta 4 kilos de más [2]
- 5 a 8 kilos de más [1]
- más de 8 kilos [0]

**T** abaco

Yo fumo cigarrillos:
- No en los últimos 5 años [2]
- No en el último año [1]
- He fumado este año [0]

Generalmente fumo ___ cigarrillos por día:
- Ninguno [2]
- 0 a 10 [1]
- Más de 10 [0]

**A** lcohol

Mi número promedio de tragos por semana es de:
- 0 a 7 tragos [2]
- 8 a 12 tragos [1]
- Más de 12 tragos [0]

Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:
- Nunca [2]
- Ocasionalmente [1]
- A menudo [0]

Manejo el auto después de beber alcohol:
- Nunca [2]
- Solo rara vez [1]
- A menudo [0]

**S** ueño **E** Estrés

Duermo bien y me siento descansado/a:
- Casi siempre [2]
- A veces [1]
- Casi nunca [0]

Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida:
- Casi siempre [2]
- A veces [1]
- Casi nunca [0]

Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:
- Casi siempre [2]
- A veces [1]
- Casi nunca [0]

**T** ipo de personalidad

Parece que ando acelerado/a:
- Casi nunca [2]
- Algunas veces [1]
- A menudo [0]

Me siento enojado o agresivo/a:
- Casi nunca [2]
- Algunas veces [1]
- A menudo [0]

**I** ntros- pección

Yo soy un pensador positivo u optimista:
- Casi siempre [2]
- A veces [1]
- Casi nunca [0]

Yo me siento tenso/a o apretado/a:
- Casi nunca [2]
- A veces [1]
- Casi siempre [0]

Yo me siento deprimido/a o triste:
- Casi nunca [2]
- A veces [1]
- Casi siempre [0]

**C** onducción **T** Trabajo

Uso siempre el cinturón de seguridad:
- Siempre [2]
- A veces [1]
- Casi nunca [0]

Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades:
- Casi siempre [2]
- A veces [1]
- Casi nunca [0]

**O** tras drogas

Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:
- Nunca [2]
- Ocasionalmente [1]
- A menudo [0]

Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:
- Nunca [2]
- Ocasionalmente [1]
- A menudo [0]

Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína:
- Menos de 3 por día [2]
- 3 a 6 por día [1]
- Más de 6 por día [0]

(*) Una dieta balanceada en cada día:
- -Frutas y verduras: 4 a 5 porciones (al menos 2 son verduras)
- - Pan y cereales: 3 a 5 porciones.
- - Leguminosos, pescados, aves, carnes y huevos 2 porciones
- -Lecha y lácteos (descremados): adolescentes y mujeres embarazadas: 3 a 4 porciones, adultos 2 porciones.

Multiplicar el resultado final por 2

(*) Alcohol: 1 trago equivale a tomar:
- - 1 botella de cerveza (5 alcohol): 300ml.
- - 1 copa de vino (12 alcohol): 125ml.
- -1 vasito de pisco o trago fuerte (40 alcohol): 40ml.

Adaptación autorizada de Mcmaster University, Ontario, Canada.
'Do you have a fantasic liestyle?. Convenio Promoción de la Salud Canadá - Chile
Fuente: Ministerio de Salud Departamentos de Epidemiología y Promoción de la salud -

**¿Qué significa tu puntaje?**

El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira las áreas de dónde has tenido 0 ó 1 punto y decide por donde quieres empezar a cambiar. Buena suerte.

- 85 – 100 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico.
- 70 – 84 Buen trabajo. Estás en el camino correcto.
- 60 – 69 Adecuado. Está bien.
- 40 – 59 Algo bajo, podrías mejorar.
- 0 – 39 Estas en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

Cuando todos los aprendices hayan terminado de contestar el test se realiza una retroalimentación basándonos en el contenido de dicho test con el fin de resaltar la importancia de los buenos hábitos que debemos tener.

**Actividad número 2**

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud. El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales va a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar esfuerzo físico. Indudablemente el ejercicio físico regular, una alimentación balanceada y el generar hábitos diarios nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición les permitirá tener mejores hábitos saludables.

Hacer una historieta de media hoja donde relacione los **BUENOS** hábitos saludables para la vida.

Hacer una historieta de media hoja donde relacione los **MALOS** hábitos saludables para la vida.