Documento: Cartilla laboral



Aprendiz

Angie Daniela Ruiz Uribe

CC: 1097730086

Técnico en Asistencia y Organización de Archivos (2142906 -2)

Instructor

Luis Fernando Leal Rios

Entrenamiento y Bienestar físico

Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA

Regional Centro de Comercio y Turismo

2020

CARTILLA LABORAL

CULTURA FÍSICA Y BIENESTAR



Presentación:

El presente documento reúne algunas sugerencias de entrenamiento físico y bienestar que podría aplicar un profesional en organización de archivos, al momento de darse una pausa activa. Cabe aclarar que, los planteamientos de esta cartilla contribuyen a un mejor y eficaz desempeño laboral. Puesto que, el individuo debe desconectarse de todo lo que le distrae, buscando relajarse mientras disfruta de las actividades propuestas. Además de la práctica (rutinas) también se halla en esta cartilla los beneficios de practicar actividad física y de hidratarse correctamente, así como la recomendación de los suplementos naturales que puede consumir para ayudar a su cuerpo con los procesos de desintoxicación y mejoramiento de las funciones principales del organismo. También, se proponen ciertas dinámicas que facilita el trabajo interactivo y grupal. Para finalizar, se comparten unas cuantas frases que le ayudaran a mantenerse interesado y motivado en su bienestar.

Beneficios del ejercicio y la actividad física

La protección que supone la práctica de actividad física respecto al riesgo de cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y accidentes cerebrovasculares está firmemente apoyada en una abundante, rigurosa y uniforme investigación epidemiológica. También es consistente el hallazgo de que niveles bajos de actividad física son importantes determinantes del desarrollo y mantenimiento de la obesidad, cuya prevalencia alcanza niveles alarmantes en la actualidad.

La asociación directa entre el sedentarismo y la incidencia de diabetes mellitus es también consistente y reviste una gran importancia para la salud pública. Otros efectos beneficiosos se refieren a la reducción de la incidencia y prevalencia de osteoporosis, disminuyendo el riesgo de caídas y fracturas, y un menor riesgo de trastornos depresivos y de ansiedad.

Por último, aunque la evidencia disponible es menos uniforme, niveles bajos de actividad física se han relacionado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon, mama y pulmón. Evidencias preliminares también relacionan la actividad física con un menor riesgo de demencia.

En las tres últimas décadas el abundante análisis epidemiológico de la actividad física ha alcanzado conclusiones muy uniformes acerca de los beneficios de su práctica regular. A pesar de ello, la prevalencia de estilos de vida sedentarios sigue aumentando, por lo que son necesarias intervenciones de promoción de la actividad física que permitan alcanzar el objetivo de «acumular al menos 30 min de actividad física de intensidad moderada en casi todos, o mejor todos, los días de la semana».





Beneficios psicológicos de la actividad física

Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación del bienestar y mejora del funcionamiento intelectual. Dichos efectos son de extraordinario interés, no solo para la población normal, sino también para el tratamiento de trastornos psicológicos ales como la depresión, el estrés o la ansiedad, en los que la actividad física es un excelente complemento de otras medidas terapéuticas. La práctica habitual del ejercicio físico puede resultar, así mismo, de utilidad en la prevención de las enfermedades mentales, al hacer que la gente sea menos susceptible a los factores desencadenantes de las mismas.

- **Controlar los niveles de azúcar en la sangre y de insulina de su cuerpo:** El ejercicio puede reducir el nivel de azúcar en la sangre y ayudar a que su insulina funcione mejor. Esto puede reducir su riesgo de síndrome metabólico y diabetes tipo 2. Y si ya tiene una de estas enfermedades, el ejercicio puede ayudarle a manejarla

- **Dejar de fumar:** El ejercicio puede hacer más fácil dejar de fumar, reduciendo sus ansias y los síntomas de abstinencia. También puede ayudar a limitar el posible aumento de peso al dejar el cigarrillo

- **Fortalecer sus huesos y músculos:** El ejercicio regular puede ayudar a hacer más fuertes los huesos de niños y adolescentes. Con los años, también puede disminuir la pérdida de densidad ósea relacionada a la edad. Hacer actividades de fortalecimiento muscular puede ayudarle a aumentar o mantener la masa muscular y la fuerza

- **Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer:** Incluyendo cáncer de colon, de mama, uterino y de pulmón

- **Reducir el riesgo de caídas:** Para los adultos mayores, las investigaciones muestran que hacer actividades de equilibrio y fortalecimiento muscular, además de actividad aeróbica moderada, puede ayudar a reducir el riesgo de caídas

- **Dormir mejor:** El ejercicio puede ayudarle a conciliar el sueño más rápido y permanecer dormido más tiempo

- **Mejorar su salud sexual:** El ejercicio regular puede reducir el riesgo de disfunción eréctil en los hombres. Para aquellos que ya tienen este problema, el ejercicio puede ayudar a mejorar su función sexual. En las mujeres, el ejercicio puede aumentar la excitación sexual

Rutinas de ejercicio:



1. **Tren superior**
2. **Core**
3. **Tren inferior**
4. **Full body**

1. **Rutina para tren superior:**

Es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco. Se compone de cuatro segmentos: cintura escapular, brazo, antebrazo y mano; se caracteriza por su movilidad y capacidad para manipular y sujetar **.**

1.1 FONDOS A UNA PIERNA

Principal: Pectorales

Músculos auxiliares : Tríceps y deltoides anterior

Estabilizadores: Abdominales

Número de series: 3

Número Repeticiones: 20



1.2 REMO CON TENSOR

Principal: Dorsal ancho

Músculos auxiliares: Bíceps, deltoides posterior, romboides y trapecio (fibras medias)

Estabilizadores: Paravertebrales

Observaciones: Este ejercicio puede hacerse con una banda elástica o algún elemento que ejerza resistencia. Mueve tus hombros hacia delante y hacia atrás acompañando a los brazos. Tu zona lumbar debe permanecer estática.

Número de series: 4

Número de repeticiones: 15



1.3 PRESS DE HOMBROS INVERTIDO

Principal: Deltoides y trapecio (superior)

Músculos auxiliares : Tríceps

Estabilizadores: Abdominales y paravertebrales

Observaciones: Es importante el trabajo de la musculatura abdominal y paravertebral para estabilizar la columna.

Entre serie y serie incorpórate suavemente para que el flujo sanguíneo no se quede estancado en la cabeza, podemos tener problemas de mareo e hipotensión.

Número de series: 3

Número de repeticiones: 15





1.4 FONDOS DE TRÍCEPS

Principal: Tríceps

Músculos auxiliares: Deltoides anterior, pectoral.

Estabilizadores: Abdominales

Observaciones: Tanto en uno como en otro, los brazos no deben separarse y el abdomen siempre debe estar contraído para estabilizar el tronco.

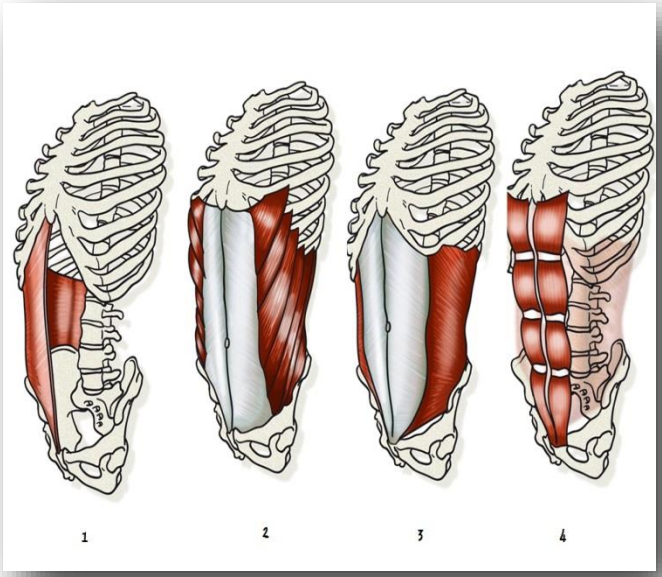








2. **Core**



Es una palabra en inglés, cuyo significado es "centro" o "núcleo". Se refiere a los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.

.



En apoyo lateral mantener la posición alineada. Se puede mover el brazo libre en diferentes direcciones para aumentar la dificultad.

Número de series: 4

Número de repeticiones: 15



Desde el apoyo prono, elevar una pierna manteniendo estable la cintura escapular. Para mayor intensidad apoyar manos y elevar y girar la pierna.

Número de series: 4

Número de repeticiones: 15



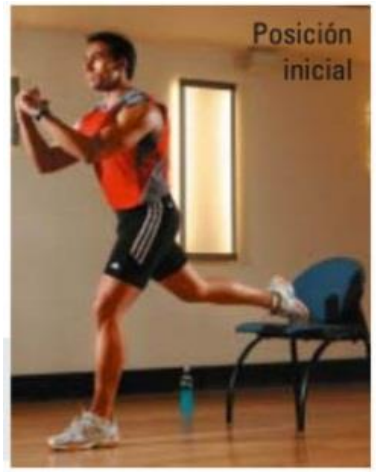
Apóyate boca abajo sobre tus rodillas y sobre las palmas de tus manos, aprieta ligeramente tu abdomen, y desde ahí trata de levantar un brazo hacia el frente mientras al mismo tiempo extiendes la pierna hacia atrás.

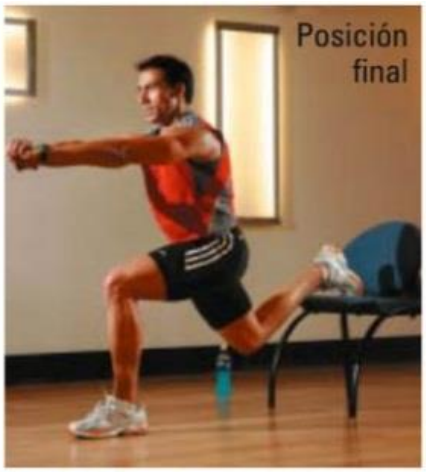
Número de series: 4 **Número de repeticiones:** 15

3. **TREN INFERIOR:**

Glúteo, músculos profundos, múslo…

SENTADILLA A UNA PIERNA





Principal: Cuádriceps y Glúteo

Músculos auxiliares : Gemelo e isquiotibiales.

Estabilizadores: Abdominales**.**

Número de series: 4

Número de repeticiones: 20

CURL FEMORAL EN APOYO SUPINO





Principal: Isquiotibiales y glúteo mayor.

Músculos auxiliares: Gemelos y paravertebrales.

Estabilizadores: Abdominales.

Número de series: 4

Número de repeticiones: 20

RETROVERSIÓN CON TENSOR





Principal: Glúteo mayor

Músculos auxiliares: Isquiotibiales y cuádriceps

Estabilizadores: Glúteo medio y abdominales.

Número de series: 4

Número de repeticiones: 20

4. **Full body**


1
15 reps
15 reps
2
15 reps
3
Anterior deltoid
Pectoralis major
Triceps brachii
RUTINA
#quedateencasa
FULLBODY
MIGUELWORKFIT.COM
4
15 + 15 reps
7
20 seg
15 reps
6
5
15 reps

RUTINA FULLBODY
PARA HACER EN CASA

MUNDOENTRENAMIENTO.COM

3–4
SERIES

20 SEGUNDOS
DESCANSO

1 MINUTO
TRABAJO



SENTADILLA CON SALTO



FONDOS DE TRÍCEPS



FONDOS DE PECHO



BURPEE CON SALTO



CLIMBERS

Estiramientos musculares

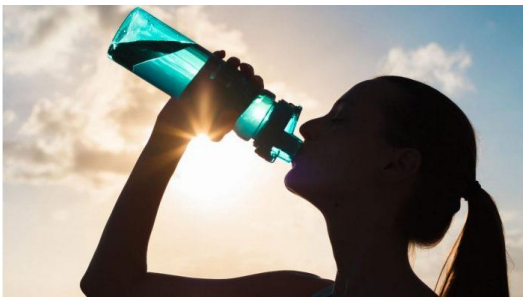


1. Dorsal ancho
2. Pectoral-Biceps
   Deltóides anterior
3. Dorsal ancho
   Triceps
4. Cadena anterior brazo
5. Piramidal
6. Aductores
7. Cadena posterior
   (sentado)
8. Cuadriceps
9. Cadena posterior (pie)
10. Gemelo

fisioterapiaonline
Todo sobre fisioterapia

Hidratación y suplementos:

El líquido elemento desempeña unas funciones principales que aseguran el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo:



- Transporta y distribuye los nutrientes esenciales para nuestras células como los minerales, las vitaminas o la glucosa
- Elimina las toxinas que producen nuestros órganos
- Regula nuestra temperatura corporal (si queréis saber un poco más sobre la temperatura corporal, no os perdáis este artículo)
- Colabora en nuestro proceso digestivo
- Actúa también como lubricante de nuestras articulaciones

El aporte del agua al organismo procede de tres fuentes principales:

- Consumo de líquidos (agua y otras bebidas como infusiones, refrescos caldos, zumos, leche, etc)
- Contenido hídrico de los alimentos sólidos, que en algunos casos es muy elevado (frutas, hortalizas y su preparaciones)
- Pequeñas cantidades de agua que se producen en los procesos metabólicos de proteínas, lípidos e hidratos de carbono (unos 300 ml diarios)

Suplementos naturales:

Suele consistir en un concentrado de nutrientes, habitualmente vitaminas y minerales, u otras sustancias con efectos fisiológicos (extractos de plantas, aminoácidos, enzimas, etc.)

Los beneficios de tomar estos licuados a base de hojas verdes, vegetales y fruta son diversos:



- Aumento significativo de tus niveles de energía y vitalidad
- Mejor digestión y eliminación
- Disminución de los antojos por alimentos dulces, salados y grasosos
- Eliminación de toxinas y pérdida de peso (si tienes kilos de más)
- Ligereza corporal
- Piel más sana y radiante, pelo más brillante y uñas más fuertes
- Más claridad mental

Dinámica de grupo:



Debate team

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo, la creatividad, la velocidad de reacción y la capacidad argumentativa.

Para realizar esta dinámica se dividen los participantes en dos grupos, se eligen varios temas para debatir, de modo que los integrantes puedan elegir entre dos temas en cada ronda. La presente dinámica se aplica de la siguiente forma, el anfitrión comparte dos opciones, por ejemplo: (Verano o invierno) (Chocolate o vainilla) (Montaña o playa para vacaciones) de esta forma cada grupo tendrá la oportunidad de elegir una de las opciones y justificar su respuesta.

Dos verdades y una mentira:

Objetivo: Fomentar la interacción grupal, la confianza, la creatividad y el sentido del humor.

Este tipo de rompehielos es muy usual para las actividades de integración en el trabajo o en una fiesta de amigos. Para realizar esta dinámica uno de los participantes elegidos debe decir tres cosas que le gusta hacer, que le caracterizan o que haya vivido, dos deben ser verdad y una debe ser mentira. El resto de los integrantes debe intentar adivinar cuáles son las verdades y cuál es la mentira.





Adivina la película

Objetivo: Desarrollar la agilidad mental y la capacidad interpretativa

Esta Dinámica consiste en conformar dos o tres grupos de personas, uno de los tres equipos debe pasarle un mensaje a uno de los integrantes del equipo contrario con el nombre de una película. El integrante que recibió el mensaje debe actuar frente a sus compañeros para que adivinen o entiendan el nombre de la película.

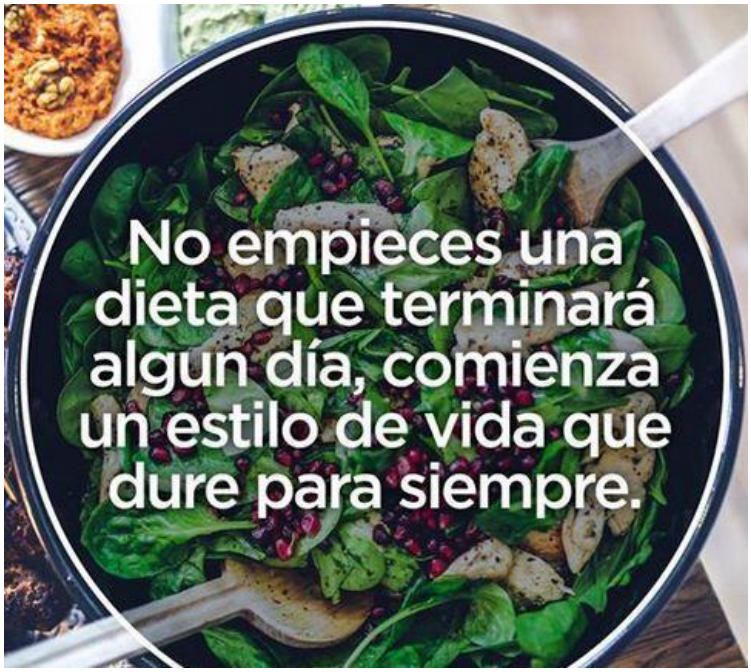
Monedas que cuentan historias

Objetivo: Fortalecer la memoria y la capacidad narrativa

Para la realización de esta dinámica, cada persona debe traer consigo una moneda. Una vez estén en la reunión se le indica a los participantes que identifiquen el año en la cual fue expedida la moneda y recuerden algo importante o significativo que sucedió ese año y lo compartan al grupo.



Frases de motivación:



Un hombre demasiado ocupado para cuidar de su salud es como un mecánico demasiado ocupado como para cuidar sus herramientas.

Proverbio español.

La actividad física no es solo una de las claves más importantes para un cuerpo saludable, es la base de una actividad dinámica y creativa.

John F. Kennedy, político.

Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consérvalo sano, respétalo, estúdialo y concédele sus derechos.

Henri Frédéric Amiel, filósofo.

Tómate un descanso; un campo que ha descansado da una cosecha generosa





La música es para el alma lo que la gimnasia es para el cuerpo.

Platón, filósofo

Bibliografía:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775303740548

file:///C:/Users/ESTUDIANTE05/Downloads/Dialnet-BeneficiosPsicologicosDeLaActividadFisica-2378944.pdf

https://www.fisioterapia-online.com/articulos/los-musculos-o-grupos-musculares-mas-importantes-la-hora-de-entrenar-la-fuerza

https://www.sportlife.es/entrenar/fitness/articulo/los-ejercicios-de-auto-entrenamiento-del-tren-superior

https://www.vitonica.com/entrenamiento/seis-ejercicios-casa-para-entrenar-nuestros-lumbares-casa

https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Documents/Guia_campania_hidratacion09.pdf

https://viaorganica.org/beneficios-de-los-licuados-verdes/

https://www.freepik.es/vector-gratis/oficina-dibujos-animados-escritorio_778703.htm

https://blog.catevering.com/juegos-rompehielo-para-la-oficina/

https://openmind-global.com/20-rompehielos-para-usar-en-tus-sesiones-de-teletrabajo

https://www.google.com/search?q=contar+monedas+animado&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj1h5O2iNHrAhWjwVkKHSJsDtAQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=625#imgrc=9u5_8pnzg3CSnM

https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-bienestar