

DISEÑO DE ACTIVIDADES FORMATIVAS EXPERIENCIALES



DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA IMPULSAR Y FACILITAR LA VIDA EN
COMUNIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL – (2017-1-PT01-KA204-035959)



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

DISEÑO DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA EXPERIENCIAL 5 “ME QUIERO SENTIR BIEN”

Esta Actividad de Formación Experiencial ha sido diseñada para mejorar la formación práctica en Estilos de Vida Saludables para Personas con Discapacidad Intelectual que desean, o que ya están, viviendo independientemente. El diseño se realizará de acuerdo con la información incluida en I.O.1 “Guía metodológica co-creada”.

Lograr el pleno desarrollo vital de la persona se basa en establecer una serie de pautas en las que los hábitos diarios se equilibran con una serie de hábitos que garantizan un estilo de vida saludable. Conocer las posibilidades y limitaciones y alentar el interés en la vida activa, la autonomía personal y la salud personal son parte de los ingredientes básicos para construir una vida saludable. Como cualquier persona, la persona con discapacidad tendrá mejor salud y podrá prevenir ciertas enfermedades si mantiene una buena dieta. A veces debemos prestar especial atención, ya que puede haber problemas adicionales, como estreñimiento debido a una movilidad física deficiente, etc.

El ejercicio físico es esencial, en la medida de las posibilidades de cada persona, ya que la falta de este puede causar problemas como obesidad, debilidad muscular, osteoporosis, estreñimiento, etc. Las personas con discapacidad deben hacer un esfuerzo especial para hacer ejercicio o aumentar su movilidad, dependiendo de los grados de discapacidad motora que tengan y recurriendo a terapias si es necesario.

Las personas con movilidad reducida tienen requisitos de atención médica específicos que es importante conocer para evitar complicaciones. El grado de asistencia dependerá del compromiso de la movilidad de cada persona. Algunos de los cuidados más frecuentes para las personas con discapacidad son, por ejemplo, los cuidados cutáneos y digestivos.

Tener un estilo de vida saludable también tiene beneficios en términos de bienestar emocional. Con un físico en buen estado, pueden enfrentar el mundo con deseo y lleno de positividad. Un cuerpo sano puede brindarles seguridad, estabilidad emocional, alegría y confianza. Esto dependerá básicamente de la comida y las actividades físicas que le den a su cuerpo y a su cerebro. Con una buena dieta y deportes, podrían ser más felices, porque el cuerpo comenzará a producir endorfinas, sustancias producidas por nuestro cuerpo, naturalmente, para reducir el dolor y / o producir una sensación de bienestar.

Este bienestar emocional está bastante relacionado con otros contenidos incluidos en este programa de capacitación, como tener relaciones sexuales satisfactorias o relaciones en las que abundan los momentos de risa y diversión, y momentos exclusivos para la intimidad, en los que aprovechar una caminata relajada, por ejemplo. La forma en que manejan las emociones y los sentimientos también es de suma importancia.

Con el desarrollo de este DETA (Designed Experiential Training Activity, según su nombre en inglés), pretendemos que los participantes adquieran y / o mejoren algunos conocimientos y habilidades que les permitan sentirse empoderados para establecer y alcanzar sus propios objetivos en el campo de los estilos de vida saludables, cuando enfrentan problemas de vida independiente, incluyendo cantidad y calidad de los apoyos que necesitan para desarrollar tales actividades.

Para una persona con discapacidad intelectual es importante saber cómo realizar las tareas relacionadas con estilos de vida saludables (identificación y preparación de alimentos, actividades físicas, autocuidado, manejo de emociones y sentimientos, etc.), y también es muy importante aprender cómo planificarlos, tomar decisiones y luego desarrollar las diferentes tareas a través de una rutina que les permitirá aumentar la autonomía e independencia.

DISEÑO DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA EXPERIENCIAL 5 “ME QUIERO SENTIR BIEN”

Objetivos:

- Tomar decisiones saludables

Participantes:

- Usuarios.
- Familiares.
- Profesionales.

Competencias:

- **Comunicación**
- **Toma de Decisiones**
- **Planificación y Organización**
- **Competencias Digitales**

Contenidos Formativos. UNIDAD 8. Estilos de Vida Saludables

- ¿Qué es un estilo de vida saludable?
- Comida Saludable: identificación y preparación.
- Actividades Deportivas. ¿Cómo mantenerte en forma?
- Bienestar emocional: gestionando las emociones.
- Establecer una cita con el médico, visitar un centro de salud y aprender a decirle al médico lo que me pasa, tomar medicación, etc.
- Guías de uso de herramientas TIC.

Duración del Taller:

- Posible duración del taller y distribución de la formación presencial y online:
 - **Duración: media**
 - **Formación presencial:** 6 horas (2 sesiones)
 - **Formación online:** 4 horas

Formación Transversal:

- **Mentor/Coach.** Proporcionan apoyo a los alumnos acerca de las ideas identificadas y acerca del potencial desarrollo de las ideas. Proporciona apoyo durante las primeras experiencias cuando los alumnos entran en las plataformas digitales.

Metodología:

- Activa and participativa.

Materiales de Formación:

- **Sesiones presenciales:** El formador debe ocuparse de hacer de cada sesión un espacio de aprendizaje inclusivo, salvaguardando el uso de metodologías prácticas; materiales muy visuales y prácticos; las actividades prácticas deberían pesar más del 50% hasta el 80% del curso; personas que presentan su historia de vida, actuando como modelo de ejemplos (mejores prácticas); usar documentos e información fáciles de leer; usar mentores para apoyar a las PDI y sus familiares porque son muy importantes para modelar y pueden ayudar a superar las barreras TIC.
- **Formación online y en la comunidad (outdoor):** El formador debe compartir contenidos compatibles con videos, sesiones online y seminarios web. Los mentores o entrenadores deben apoyar a los alumnos durante las sesiones de capacitación online si es necesario.

<p>Paso 0</p>	<p>SESIÓN PRESENCIAL 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La duración de este DETA está estimada en 10 horas distribuidas en: <ul style="list-style-type: none"> ● 6 horas presenciales ● 4 horas online - No olvides tener la lista de asistencia preparada. No olvide hacer fotos y si es posible graba algún video de las actividades prácticas. - Planifica descansos de aproximadamente 15-20 minutos. - En el desarrollo de este DETA, se proponen algunos vídeos, juegos, aplicaciones, etc. para desarrollar actividades prácticas, tenga en cuenta que si elige desarrollar una actividad en la que esté involucrada una aplicación, es posible que deba descargarla primero en los dispositivos de los alumnos (teléfonos inteligentes, tabletas ...), si desea ver o usar la aplicación a través de su ordenador, es posible que necesite usar herramientas como BLUESTACKS. Tenga en cuenta que 20 personas descargando una aplicación al mismo tiempo puede ser una pesadilla si no tiene los medios adecuados.
<p>Paso 1 09:00</p>	<p>Apertura</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una vez que los asistentes hayan llegado al aula, los formadores los recibirán, se presentarán y presentarán una breve explicación del DETA (objetivos, contenidos y planificación). Para romper el hielo, el entrenador propondrá dos actividades iniciales (2 alternativas para elegir 1 o ambas): <ul style="list-style-type: none"> ● Un juego con los alumnos para comenzar. ● Auto-presentación de los alumnos. Lo hacen en parejas, se entrevistan preguntándose sus nombres, sus expectativas del curso y sus principales pasatiempos. Después de la entrevista, cada componente de la pareja presenta al otro. - Después de la actividad anterior, el capacitador señalará la importancia de tener estilos de vida saludables cuando los alumnos se enfrentan o están en el camino de una vida independiente, incluso aun cuando vivan con su familia. - Duración: 30 minutos. - Herramientas: <ul style="list-style-type: none"> ● PPT 1_Introducción. Incluyendo un juego para romper el hielo.
<p>Paso 2 09:30</p>	<p>ACTIVIDAD 1. Estilos de Vida Saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Metodología. Alternativa 1 (MA1). Cada formador presentará conceptos y tipos de estilos de vida saludables, dando ejemplos claros sobre cada tipo de conceptos. Para hacerlo, el formador comenzará con una discusión grupal o una lluvia de ideas. En esta actividad, el capacitador hará preguntas a los alumnos (el formador puede hacer todas las preguntas o elegir de entre las siguientes aquellas que sean más relevantes): <ul style="list-style-type: none"> o ¿Por qué es importante tener un estilo de vida saludable? o ¿Cuáles son los principales problemas que enfrentan para tener una vida saludable? o o ¿Por qué es importante tener una vida saludable cuando quieres vivir de forma independiente? o o ¿Qué necesitas para tener una vida saludable cuando vives de forma independiente? ● Las conclusiones se llevan a la pizarra y el formador relaciona las conclusiones con los conceptos de vida saludable y con las maneras de alcanzarla. <p>Metodología. Alternativa 2 (MA2). El formador mostrará un video o imágenes (una preseleccionada existente o una desarrollada exclusivamente para el curso, no demasiado larga,</p>

	<p>3-5 minutos) donde los conceptos principales (dieta, actividad física, bienestar emocional, etc.) se muestran.</p> <ul style="list-style-type: none">• Luego, el formador comienza una discusión (asamblea) con todos los alumnos, preguntando qué piensan los participantes sobre el video o las imágenes y cuáles son los pensamientos principales sobre el vídeo. El formador lleva las ideas centrales a la pizarra. Para que esta actividad sea más dinámica, el formador puede preparar algunas preguntas sobre el vídeo o las imágenes para aumentar la participación de los alumnos, el capacitador puede usar preguntas de MA1. <p>- Duración: 30 minutos.</p> <p>- Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none">• PPT 2_Hábitos de vida saludable.• PPT desarrollado por el formador incluyendo un video o imágenes acerca de los que es saludable. Esto puede hacerse seleccionando algunas imágenes del resto de las presentaciones en PPT (PPT 3 a la PPT 8).
--	---

10:00	Descanso de 15 minutos
--------------	-------------------------------

ACTIVIDAD 2. Hablemos de comida saludable.

Metodología. Alternativa 3 (MA3). Para comenzar a hablar de comida saludable o dietas, el formador puede empezar enseñando imágenes que lo que es comida saludable y de lo que no lo es.

Luego, el formador comienza una discusión (asamblea) con todos los alumnos, preguntando cuáles son los pensamientos principales sobre el video o las imágenes. El objetivo es identificar qué tipo de dietas tienen los alumnos y qué tipo de alimentos incluyen, también podemos hablar sobre el placer de comer teniendo en cuenta que podemos tener placer al comer lo que nos gusta, pero debemos pensar en tener un equilibrio en la dieta. El formador lleva las ideas centrales a la pizarra. Para que esta actividad sea más dinámica, el capacitador puede preparar algunas preguntas sobre el video o las imágenes para aumentar la participación de los alumnos.

Metodología. Alternativa 4 (MA4). Para comenzar a hablar sobre alimentos o dietas saludables, el capacitador podría comenzar a proponer un juego sobre este tema, sobre cuáles son los alimentos saludables o cuáles no.

- Ejemplo de juego:
- <http://www.healthyds.eu/index.php?r=site/shoppingGame&unit=1>

Este juego ha sido tomado del Proyecto HEALTHY DS (Erasmus + 2015-2017), en el sitio web puedes ver 3 juegos más en cada una de las unidades. Los materiales de capacitación en este proyecto se han desarrollado en diferentes idiomas, pero son bastante intuitivos, por lo que el idioma no es importante.

Paso
3
10:15

- Ejemplo de juego:
- <http://apps.id-ict.eu/en/training-content/thebestapp/list-of-results/app-educational-kids-games/>

Este juego ha sido incluido en el Proyecto IDICT (Erasmus + 2015-2017). Pertenece a una aplicación llamada Educational Kids Games. Dentro de esta aplicación hay un juego sobre cómo hacer una pizza, que podemos usar para proponer a los alumnos que hagan una pizza “saludable”. Los materiales de capacitación en este proyecto se han desarrollado en diferentes idiomas, pero son bastante intuitivos, por lo que el idioma no es importante.

Metodología. Alternativa 5 (MA5). El formador presenta a los alumnos la App Cook Book mostrándoles el vídeo tutorial realizado como material de formación o navegando a través de la aplicación y haciendo una selección para elegir recetas saludables o no.

Luego, el formador comienza una discusión (asamblea) con todos los alumnos, preguntando cuáles son los principales pensamientos que les surgen tras ver la App o jugar los juegos. El objetivo es identificar qué tipo de dietas tienen los alumnos y qué tipo de comida incluyen, también podemos hablar sobre el placer de comer teniendo en cuenta que podemos tener placer al comer lo que nos gusta, pero debemos pensar en tener un equilibrio dieta. El formador lleva las ideas centrales a la pizarra. Para que esta actividad sea más dinámica, el entrenador puede preparar algunas preguntas sobre los juegos o la App para aumentar la participación de los alumnos.

Después de la actividad elegida, el capacitador presenta a los alumnos los conceptos principales sobre, por ejemplo, la pirámide alimenticia, las dietas equilibradas, los beneficios y las barreras para una vida independiente, etc.

-Duración: 45 minutos.

	<p>- Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PPT 3. Comida saludable y Bienestar. ● PPT 3.1. Comida que es saludable y la que no lo es. ● Vídeo Tutorial. App Cook Book. ● La propia App Cook Book.
--	--

11:00	Descanso de 15 minutos
--------------	-------------------------------

Paso 4 11:15	<p>ACTIVIDAD 3. Cocinemos juntos.</p> <p>Metodología. Alternativa 6 (MA6). Al usar la aplicación Cook Book, los alumnos pueden elegir y preparar muchos platos diferentes, incluidos los saludables. Todas las recetas son fáciles de cocinar y con fotos y videos paso a paso. Al usar esta aplicación, los alumnos podrían:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● encontrar nuevas ideas y elegir qué cocinar ● cocinar solo o con sus amigos y familiares ● descubrir nuevos tipos de comida ● aprender cosas nuevas sobre la comida ● mejorar sus competencias prácticas ● mejorar su autoestima ● hacer una lista de la compra ● verificar las calorías de los alimentos que prepara
	<p>El formador explica cómo usar la App Cook Book (funcionalidades básicas) mostrándoles el vídeo tutorial realizado como material formativo o navegando por la App.</p> <p>El formador propone elegir una receta saludable y, si es posible, los alumnos cocinan la receta juntos y también comen el plato juntos.</p> <p>El objetivo es mostrar a los alumnos que pueden tener acceso a una aplicación (herramienta TIC) para facilitarles la identificación y preparación de alimentos saludables desde el punto de vista de un estilo de vida saludable, para que lo hagan ellos mismos o con la participación de sus apoyos. En esta sesión de capacitación, les mostraremos los conceptos básicos sobre cómo usarla.</p> <p>- Duración: 60 minutos.</p> <p>- Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo Tutorial de la App Cook Book. ● La propia App Cook Book.

Paso 5 12:15	<p>Cierre de la sesión</p> <p>Después de las actividades anteriores, el formador finaliza la sesión, recordando rápidamente los principales aspectos vistos en la sesión de capacitación.</p>
-------------------------------	--

	<p>Él o ella, también comentará los próximos pasos a realizar, explicará las sesiones de capacitación online relacionadas con este DETA, las tareas esperada y las fechas para entregar las tareas.</p> <p>- Duracion: 30 minutos.</p> <p>- Tools:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PPT acerca de cómo usar la Plataforma de Formación Online y toda la información requerida para acceder.
--	--

	<p>DETA 5. SESIÓN ONLINE 1.</p> <p>El formador ya ha diseñado y cargado la sesión en línea en la plataforma de formación online. Cosas para hacer online:</p> <p>Los alumnos deben leer y descargar, (si lo desean), los materiales de capacitación (PPT, documento de Word, lecturas complementarias, actividades prácticas, etc.) de la Unidad 8.</p> <p>ACTIVIDAD 1. Preparemos un menu saludable.</p> <p>Al usar la aplicación propuesta en la sesión de capacitación presencial anterior, los alumnos realizarán las siguientes tareas (se sugiere que esto se puede hacer en casa con familiares o en el centro con profesionales o en una casa con apoyo si está disponible).</p> <p>Paso 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar recetas saludables que realmente les gustan. ● Preparar un plan de menús saldables para 3 días. ● Ir al supermercado a comprar los ingredientes para cocinar las recetas identificadas. ● Cocinar la receta. ● Compartir y disfrutar la comida. ● Hacer algunas fotos y vídeos mientras realizan las tareas y subirlos en la plataforma de capacitación. <p>- Duración: el tiempo necesario para realizar la actividad durante una semana, siempre antes de la siguiente sesión formativa presencial.</p> <p>- Herramientas (materiales de formación): acceso a la App, materiales de formación disponibles en la plataforma de formación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PPT 1_Actividad Online 1.
--	---

	<p>DETA 5. SESIÓN EN LA COMUNIDAD (OUTDOOR) 1.</p> <p>El formador ya ha diseñado y cargado la sesión en línea en la plataforma de formación online. Cosas para hacer online:</p> <p>Los alumnos deben leer y descargar, (si lo desean), los materiales de capacitación (PPT, documento de Word, lecturas complementarias, actividades prácticas, etc.) de la Unidad 8.</p> <p>ACTIVIDAD 1. Vamos a un restaurante.</p> <p>Los alumnos elegirán un restaurante para ir con sus amigos, familiares o profesionales. Al usar internet, y antes de ir al restaurante, irán al sitio web del restaurante y verificarán el tipo de comida que tienen, las recetas, los precios de los menús, etc.</p> <p>Una vez que hayan elegido el restaurante, planearán ir a comer o cenar. Una vez que están en el restaurante, tienen que elegir un menú equilibrado en términos saludables. Por lo tanto, los alumnos deberán realizar las siguientes tareas:</p>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar un restaurante e investigar un poco sobre recetas, precios, etc. ● Planificar la comida o cena con amigos, familiares, profesionales... ● Pedir al camarero el menú y elegir la mejor opción saludable, equilibrando lo que quiere comer, los precios y cómo de saludable es ese menú. ● Compartir y disfrutar la comida. ● Hacer algunas fotos y vídeos mientras realizan las tareas y subirlas en la plataforma de capacitación, incluidos los platos que pedirán. <p>- Duración: el tiempo necesario para realizar la actividad durante una semana, siempre antes de la siguiente sesión formativa presencial.</p> <p>- Herramientas (materiales de formación): acceso a internet, materiales de formación disponibles en la plataforma de formación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PPT 1_Actividad Outdoor 1.
--	---

<p>Paso 1 09:00</p>	<p>SESIÓN PRESENCIAL 2.</p> <p>Apertura</p> <p>Una vez que los asistentes hayan llegado al aula, los formadores los recibirán y comenzarán a ver y revisar la tarea realizada en las sesiones presenciales, online y outdoor anteriores.</p> <p>Mientras se revisan las tareas de los alumnos, el formador recuerda los conceptos principales relacionados con los estilos de vida saludables vistos en las sesiones anteriores.</p> <p>- Duración: 30 minutos.</p> <p>- Herramienta: Acceso a la plataforma de formación.</p>
<p>Paso 2 09:30</p>	<p>ACTIVIDAD 4. Manteniéndome en forma.</p> <p>Metpdlogía. Alternativa 7 (MA7). Cada formador presentará los conceptos de estilos de vida saludables y la importancia de la actividad física para estar en forma, a fin de evitar problemas como, por ejemplo, el estilo de vida sedentario cuando se vive de forma independiente, y para aumentar la percepción del bienestar físico con un alto impacto en el bienestar emocional.</p>

	<p>Para hacerlo, el formador comenzará con una discusión grupal o una lluvia de ideas. En esta actividad, el formador hará preguntas a los alumnos (el formador puede hacer todas las preguntas o elegir de entre las siguientes las que sean más relevantes):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Por qué es importante la actividad física para sentirse mejor? ● ¿Cuáles son las principales actividades físicas que realizas hoy en día o semanalmente? ¿Pertenece a un club deportivo? ● ¿Por qué es importante estar en forma cuando quieres vivir de forma independiente? ● ¿Qué necesitas para realizar actividades físicas cuando vives de forma independiente? <p>Las conclusiones se llevarán a la pizarra y el formador relacionará las conclusiones con los conceptos de vida saludable y las formas de lograrla.</p> <p>Metodología. Alternativa 8 (MA8). El formador mostrará un video o imágenes (una preseleccionada existente o una desarrollada exclusivamente para el curso, no demasiado larga, 3-5 minutos) donde se muestran los principales beneficios de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Luego, el formador comienza una discusión (asamblea) con todos los alumnos, preguntando qué piensan los participantes sobre el video y cuáles son los pensamientos principales sobre el mismo. El formador lleva las ideas centrales a la pizarra. Para que esta actividad sea más dinámica, el formador puede preparar algunas preguntas sobre el video para aumentar la participación de los alumnos, el formador puede usar preguntas de MA7. <p>- Duración: 30 minutos.</p> <p>- Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PPT 3_Comida Saludable y Bienestar. ● PPT 5_Ejercicio Físico y Salud. ● Vídeo 1_Entrenamiento en el parque.
--	--

10:00	Descanso de 15 minutos
-------	------------------------

<p>Paso 3 10:15</p>	<p>ACTIVIDAD 5. Cosas Básicas que puedo hacer para estar en forma cuando vivo independientemente.</p> <p>Metodología. Alternativa 9 (MA9). Para comenzar a hablar sobre actividades físicas en términos saludables, el formador podría comenzar a mostrar un video sobre este tema.</p> <p>Luego, el formador comienza una discusión (asamblea) con todos los alumnos, preguntando cuáles son sus pensamientos principales sobre el video o las imágenes. El objetivo es identificar qué tipo de actividad física tienen los alumnos. El entrenador lleva las ideas centrales a la pizarra. Para que esta actividad sea más dinámica, el formador puede preparar algunas preguntas sobre el video o las imágenes para aumentar la participación de los alumnos.</p> <p>Después de la discusión, proponemos a los alumnos que hagan algunos de los ejercicios de actividad física juntos en el aula mientras vemos algunos de los videos.</p> <p>Después de la actividad, el entrenador presenta a los alumnos los conceptos principales sobre, por ejemplo, los beneficios de la actividad física, etc.</p> <p>Durante esta sesión presentamos la aplicación para facilitar el entrenamiento, la App Entrenamiento en 7 minutos (App Training in 7 Minutes). Para hacerlo, el formador navega por</p>
--------------------------------	---

	<p>la aplicación para enseñar las funcionalidades básicas o utiliza el vídeo tutorial realizado como material formativo para enseñar la App a los alumnos.</p> <p>-Duración: 60 minutos.</p> <p>- Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none">● Vídeo Tutorial de la App Training in 7 minutes.● Vídeos de Yoga: vídeos del 1 al 13.● Vídeos de Mindfulness: vídeos del 1 al 3.
--	--

11:15	Descanso de 15 minutos
--------------	-------------------------------

ACTIVIDAD 6. Auto Cuidados.

Metodología. Alternativa 10 (MA10). Cada formador presentará los conceptos de autocuidado relacionados con los controles de salud, cómo actuar cuando se siente enfermo, emergencias y medicamentos. Todos estos problemas son importantes para prevenir, evitar o enfrentar problemas de salud (lesiones, etc.) y para ganar autonomía al enfrentar una vida independiente, incluso cuando tenemos apoyo.

Para hacerlo, el formador comenzará con una discusión grupal o una lluvia de ideas. En esta actividad, el capacitador hará preguntas a los alumnos (el capacitador puede hacer todas las preguntas o elegir aquellas que sean más relevantes):

- ¿Por qué es importante hacer un seguimiento de su estado médico?
- ¿Cuáles son las principales medidas (peso, presión arterial, etc.) que controla para saber cómo se está desarrollando su estado físico? ¿Los controla diariamente, semanalmente o mensualmente?
- ¿Sabes cómo actuar cuando te sientes enfermo? ¿Es fácil para ti ir al médico y explicarle lo que le está sucediendo?
- ¿Crees que eres lo suficientemente autónomo cuando manejas tu medicación o necesitas ayuda de tus apoyos?

Después de la discusión grupal, el capacitador presenta los conceptos principales relacionados con cuestiones médicas o de medicación.

Paso
4
11:30

Metodología. Alternativa 11 (MA11). Otro tema importante que se desarrollará a lo largo del curso está relacionado con el entrenamiento para prevenir lesiones cuando vivimos de forma independiente, es decir, la higiene postural. El entrenador muestra un video a los alumnos sobre las posiciones y movimientos básicos que debemos hacer para evitar lesiones físicas.

Metodología. Alternativa 12 (MA12). El entrenador explica cómo usar las Apps *Calculadora de peso ideal* y *Medisafe*. Ambas aplicaciones se pueden explicar (funcionalidades básicas) mostrándoles los video tutoriales realizados como materiales formativos o navegando por las aplicaciones.

El objetivo es mostrar a los alumnos que pueden tener acceso a una aplicación (herramienta de TIC) para facilitar su seguimiento médico, la ingesta de medicamentos y las citas médicas, entre otros, para que se hagan por sí mismos o con la participación de sus apoyos. En esta sesión de capacitación, les mostraremos los conceptos básicos sobre cómo usarlos.

- Duración: 60 minutos.

- Herramientas:

- PPT 6_Seguimiento Médico y Medicación.
- Vídeo 4_Emergencias.
- Vídeo 2_Higiene Postural
- Vídeo Tutorial de la App Ideal Weight Calculator (Calculadora de Peso ideal)
- Vídeo Tutorial de la App MediSafe
- App_Ideal Weight Calculator (Calculadora de Peso ideal)
- App_MediSafe

<p>Paso 4 12:30</p>	<p>ACTIVIDAD 7. Imagen Personal.</p> <p>Metodología. Alternativa 13 (MA13). Cada formador presentará los conceptos de Imagen personal y la importancia de mantener una buena imagen relacionada con nuestros hábitos y rutinas de salud. Se puede hacer mostrando un video.</p> <p>Para hacerlo, el formador comenzará con una discusión grupal o una lluvia de ideas. En esta actividad, el formador hará preguntas a los alumnos (el formador puede hacer todas las preguntas o elegir aquellas que sean más relevantes):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son tus hábitos cuando te despiertas por la mañana? ¿Necesitas apoyos para realizarlos? • ¿Te gusta tener una buena imagen? ¿Cuáles son las cosas que más te gustan para tener una buena imagen? ¿Cuáles son las cosas que no te gusta realizar para tener una buena imagen? <p>Después de la discusión grupal, el formador presenta los conceptos principales relacionados con imagen personal.</p> <p>- Duración: 45 minutos.</p> <p>- Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PPT 4_Imagen Personal. ● Vídeo 3_Hábitos Saludables e Imagen Personal.
---------------------------------------	---

<p>13:15</p>	<p>Descanso de 15 minutos</p>
---------------------	--------------------------------------

<p>Paso 5 13:30</p>	<p>ACTIVIDAD 8. Gestionando mis sentimientos y emociones.</p> <p>Metodología. Alternativa 14 (MA14). Cada formador presentará la importancia del Bienestar Emocional a los alumnos. La forma en que manejan las emociones y los sentimientos es de suma importancia para tener una vida saludable.</p> <p>Esta actividad se basa en ayudar y facilitar a los alumnos la identificación de sus emociones y sentimientos, y cómo actuar una vez que han identificado cómo se sienten o cómo de emocionales son. Nos enfocamos en cómo actuar cuando tenemos emociones o sentimientos que producen estrés o ansiedad.</p> <p>Para ello, proponemos que los alumnos estén en parejas y que trabajen en los ejercicios que se proponen en PPT 8_Bienestar emocional. Una vez que terminan los ejercicios, muestran los resultados al resto de los grupos.</p> <p>También proponemos a los alumnos que se evalúen a sí mismos en su nivel de ansiedad (PPT 8.1_Bienestar emocional_Nivel de ansiedad) y trabajen en cómo actuar cuando se sienten ansiosos (PPT 8.2_Bienestar emocional_Ideas para relajarse).</p> <p>- Duración: 60 minutos.</p> <p>- Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PPT 8_Bienestar Emocional. ● PPT 8.1_Bienestar Emocional _Nivel de Ansiedad. ● PPT 8.2_Bienestar Emocional _Ideas para relajarme.
---------------------------------------	--

<p>Paso 6 14:30</p>	<p>Cierre de la sesión presencial</p> <p>Después de las actividades anteriores, el formador finaliza la sesión, recordando rápidamente los principales aspectos vistos en la sesión de capacitación.</p> <p>Él o ella también incluirá los próximos pasos a realizar, explicará las sesiones de capacitación online y outdoor relacionadas con este DETA, la tarea esperada y las fechas para entregar la tarea.</p> <ul style="list-style-type: none">- Duración: 30 minutos.- Herramientas (materiales de formación): Acceso a la plataforma de formación.
------------------------------------	--

Paso 1	<p>DETA 5. SESIÓN ONLINE 2.</p> <p>El formador ya ha diseñado y cargado la sesión online en la plataforma de formación.</p> <p>Cosas que hacer en línea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos deben leer y descargar, (si lo desean), los materiales de capacitación (PPT, documento de Word, lecturas complementarias, actividades prácticas, etc.) de la Unidad 8. <p>Gestionando mi peso ideal.</p> <p>Al usar la App propuesta, la Calculadora de peso ideal, cada alumno, solo o con la ayuda de sus apoyos, realizará las siguientes tareas (se sugiere que esto se puede hacer en casa con familiares o en el centro con profesionales o en una casa compartida si está disponible).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descargue la aplicación en su propio dispositivo. • Vea el vídeo tutorial de la App_Calculadora de peso ideal. • Realice las funcionalidades básicas de la aplicación y comience a controlar su peso durante 1 semana. • Haga algunas capturas de pantalla de los resultados obtenidos y cárguelos en la plataforma de capacitación. <p>- Duración: El tiempo necesario para realizar las tareas durante una semana, siempre antes de la próxima sesión presencial.</p> <p>- Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PPT 2_Actividad Online 2. • Vídeo Tutorial App_Ideal Weight Calculator (Calculadora de peso ideal)
-------------------	--

Paso 1	<p>DETA 5. SESIÓN ONLINE 3.</p> <p>El formador ya ha diseñado y cargado la sesión online en la plataforma de formación.</p> <p>Cosas que hacer en línea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos deben leer y descargar, (si lo desean), los materiales de capacitación (PPT, documento de Word, lecturas complementarias, actividades prácticas, etc.) de la Unidad 8. <p>Entrenando 7 minutos cada día.</p> <p>Al usar la App propuesta, Training in 7 Minutes, cada alumno, solo o con la ayuda de sus apoyos, realizará las siguientes tareas (se sugiere que esto se puede hacer en casa con familiares o en el centro con profesionales o en una casa compartida si está disponible).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descargue la aplicación en su propio dispositivo. • Vea el vídeo tutorial de la App_ Training in 7 Minutes. • Realice las funcionalidades básicas de la aplicación y comience a realizar entrenamientos durante 1 semana. • Haga algunas capturas de pantalla de los resultados obtenidos y cárguelos en la plataforma de capacitación. <p>- Duración: El tiempo necesario para realizar las tareas durante una semana, siempre antes de la próxima sesión presencial.</p>
-------------------	---

- Herramientas:

- PPT 3_Actividad Online 3.
- Vídeo tutorial de la App_ Training in 7 Minutes.

DETA 5. SESIÓN ONLINE 4.

The trainer has already designed and uploaded the online session to the e-Training platform. Things to be done online:

- Trainees must read and download, (if they want), the training materials (PPT, Word document, complementary readings, practical activities, etc.) for Topic 8.

Mind the Pills.

By using the App proposed, **Medisafe**, each trainee, alone or with the help of his or her supports, will perform the next tasks (it is suggested that this can be done at home with relatives or in the centre with professionals or in a supported house if available).

**Paso
1**

- Download the App in its own device.
- See the Video App_Medisafe.
- Register at least one of the medications he or she are currently taking, if you are not taking medications currently, he or she will register the last one he or she took. Bear in mind that should not only register the medication but also the periodicity with which he or she takes the medication.
- Register the family or primary care doctor who normally sees he or she.
- Make some screenshots of the results obtained and uploaded them in the training platform.

- Duration: the time needed to perform the tasks during one week, always before the next F2F session.

- Tools:

- PPT 4_Online Activity 4.
- Video App_Ideal Weight Calculator.

Paso 1	DETA 5. ACTIVIDAD OUTDOOR 2.
	<p>Vamos a Fuera.</p> <p>Cada alumno, individualmente o en grupo, debe hacer lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buscar un lugar en la comunidad cerca de su hogar o del centro ocupacional, es decir, un parque o un centro de capacitación en la comunidad, donde puedan practicar algún tipo de deporte, como yoga, mindfulness, etc. 2. Cada alumno, individualmente o en grupo, prepara una rutina deportiva viendo los videos de ejercicios físicos. 3. Cada alumno, individualmente o en grupo, va al lugar seleccionado y practica la rutina. 4. Cada alumno, individualmente o en grupo, toma algunas fotos mientras hace ejercicio físico y las sube a la plataforma de entrenamiento. <p>- Duración: libre.</p> <p>- Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PPT 2_Actividad Outdoor 2 ● PPT 5_Ejercicio Físico y Salud. ● Vídeo 1_Entrenamiento en el Parque. ● Vídeos de Yoga: vídeos del 1 al 13. ● Vídeos de Mindfulness: vídeos del 1 al 3.

Paso 1	DETA 5. ACTIVIDAD OUTDOOR 3.
	<p>Visita a un Centro de Salud.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El grupo de capacitación organiza una visita a un centro de salud. El objetivo es comprender y ver directamente el trabajo de este servicio en términos generales. 2. Después de la actividad, cada alumno debe haber completado las diapositivas 7 (números de teléfono importantes) y 11 (ingesta de medicamentos) del PPT 6_ Seguimiento y medicación médica. 3. Una vez que cada alumno completa estas páginas, las sube a la plataforma de capacitación. <p>- Duración: libre.</p> <p>- Herramientas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PPT 3_Actividad Outdoor 3 ● PPT 6_Seguimiento Médico y Medicación. ● Vídeo 4 Emergencias.

Paso 1	DETA 5. ACTIVIDAD OUTDOOR 4.
	<p>Vamos a prevenir las lesiones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El grupo de capacitación busca un lugar en la Comunidad cerca del centro ocupacional, es decir, un parque o instalación de capacitación en la comunidad, donde puedan practicar los movimientos correctos relacionados con la higiene postural, como se muestra en el Video 2. 2. Hacen todos los movimientos correctos junto con sus apoyos. 3. Hacen algunas fotos mientras hacen ejercicio físico y las suben a la plataforma de entrenamiento. <p>- Duration: free.</p> <p>- Herramientas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PPT 4_Actividad Outdoor 4

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Vídeo 2_Higiene Postural |
|--|--|