

Hábitos de nutrición y ejercicio

Objetivo:

Promover la adopción de hábitos saludables de alimentación y ejercicio físico en estudiantes, con el fin de mejorar su rendimiento académico, bienestar emocional y calidad de vida.

Contextualización e Importancia:

La vida estudiantil, con sus múltiples responsabilidades, puede llevar a descuidar la salud física y mental. Sin embargo, una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio son fundamentales para mantener un cuerpo y una mente saludables, lo que se traduce en mayor concentración, mejor memoria y menor estrés.

Palabras clave o pregunta (glosario):

Alimentación balanceada, ejercicio físico, actividad física, bienestar, salud física, salud mental, calidad de vida.

Pregunta guía:

¿Cómo podemos incorporar hábitos saludables de alimentación y ejercicio en nuestra rutina diaria como estudiantes?

¿Qué cambios podemos realizar en nuestra alimentación y actividad física para mejorar nuestro rendimiento académico y bienestar general?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Introducción: Breve explicación sobre la importancia de la nutrición y el ejercicio para los estudiantes.

B. Actividades principales:

"Mi plato saludable":

Los participantes hacen un registro de las comidas que realizaron el día anterior, junto con la principal emoción al realizar la comida y el horario aproximado que consumieron los alimentos. Hacen conteo de cada uno de los grupos alimenticios

Herramientas socioafectivas

que se consumieron y dibujan o describen un plato ideal con todos los grupos de alimentos.

(Añadir principal emoción y hora de consumo)	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Media mañana							
Comida							
Merienda							
Cena							
Bebida							

Nutrición: Elaboración de un menú semanal saludable y equilibrado. Mostrando el plato del bien comer



Ejercicio: Diseño de una rutina de ejercicios sencilla y adaptable a diferentes niveles de condición física.

Calentamiento (5-10 minutos):

Despertar el cuerpo: Rotaciones de cabeza, hombros, tronco y caderas.

Movilidad articular: Circunducciones de brazos y piernas, estiramientos suaves.

Cardio ligero: Marchar en el lugar, saltar la cuerda (si el espacio lo permite).

Ejercicios de fuerza (10-15 minutos):

Utilizando el propio peso: Sentadillas, flexiones, lunges, planchas.

Con materiales sencillos: Utilizar sillas, mesas o libros como apoyo para hacer flexiones o dips.

Ejercicios isométricos: Contraer los músculos sin movimiento, como sostener una posición de plancha o sentadilla.

Estiramientos (5-10 minutos):

Estiramientos estáticos: Mantener una posición de estiramiento durante 15-30 segundos.

Herramientas socioafectivas

Estiramientos dinámicos: Movimientos suaves y controlados que llevan los músculos a su máxima extensión.

Ejemplos de rutinas cortas:

Pausa activa de 5 minutos: Realizar 1 minuto de cada ejercicio: sentadillas, flexiones, lunges y planchas.

Calentamiento de 5 minutos + circuito de fuerza de 10 minutos + estiramientos de 5 minutos.

Micro-pausas de 1 minuto cada hora: Realizar algunos estiramientos o ejercicios de fuerza ligeros.

Actividad: Los participantes divididos en grupos diseñan un plan personalizado de una semana, incluyendo:

Desayuno, almuerzo, cena y snacks saludables.

30 minutos de actividad física al día (caminata, baile, yoga, deporte, etc.).

TABLA DE EJEMPLOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS POR INTENSIDAD

de 6 a 18 años

ACTIVIDAD	INTENSIDAD*
Tocar un instrumento de cuerda	
Limpiar el polvo	
Hacer la cama	
Caminar a 4 km/h	
Ir en bicicleta a velocidad baja	
Juego con pelota (patear, botar, regatear, etc.)	
Danza aeróbica	
Subir/bajar escaleras	
Juego libre (escalar, cuerda, aro, etc.)	
Carrera de obstáculos	
Correr a 5,6-9,6 km/h	
Baloncesto	
Saltar la cuerda	
Ir en bicicleta a velocidad rápida	
Nadar	

Imagen: Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo



*La intensidad varía ligeramente según la edad, aumentando levemente de forma progresiva desde los 6 hasta los 18 años en la mayoría de actividades (exceptuando las tareas del hogar, en donde disminuye según la edad).

Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio, pero aun se puede hablar.

Actividad vigorosa: la respiración se ve dificultada y falta el aliento, el ritmo cardíaco es mas elevado

Al menos 60' al día de actividad física y 3 días a la semana incluye actividades que fortalezcan los músculos y mejoren la masa ósea

Fomentar el transporte activo, a pie o en bici y actividades al aire libre. Limita el tiempo de pantallas a menos de 2 horas/día

Fuente: Recomendaciones para la población sobre actividad física y reducción del sedentarismo https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Recomendaciones_ActivFisica.htm

Herramientas socioafectivas

Registro de ejercicio y actividad física

Haz un conteo de las actividades físicas y ejercicio durante la semana.

Fecha	Hora	Tipo de Actividad	Duración	Intensidad	Distancia	Calorías	Cómo me sentí	Notas
01/01/2024	10:00 - 11:00	Correr	60 min	Moderado	5 km	300 kcal	Bien, un poco cansado al final	Buen ritmo

CARDIO	FUERZA	ESTIRAMIENTO - RELAX
<p style="text-align: right;">CAMINAR</p>  <p>Ligero: 15 min. Moderado: 30 min. Intenso: 1 hora.</p>	<p style="text-align: center;">BRAZOS - BICEPS</p>  <p>Ligero: 3 series x 10 rep. - 1 kg/pesa. Moderado: 3 series x 10 rep. - 2-2,5 kg/pesa. Intenso: 3 series x 10 repeticiones. - 3-5 kg/pesa.</p>	<p style="text-align: right;">ABDOMEN</p>  <p>Mantén la posición durante 1 minuto</p>
<p style="text-align: right;">CORRER</p>  <p>Ligero: 15 min. a intervalos, 4 min. corriendo a ritmo medio y 1 min. andando. Moderado: 15 min. a ritmo medio. Intenso: 25 min. a ritmo medio-alto</p>	<p style="text-align: center;">BRAZOS - HOMBROS</p>  <p>Ligero: 3 series x 10 rep. - 1 kg/pesa. Moderado: 3 series x 10 rep. - 2-2,5 kg/pesa. Intenso: 3 series x 10 repeticiones. - 3-5 kg/pesa.</p>	<p style="text-align: right;">ESPALDA</p>  <p>Mantén la posición durante 1 minuto</p>
<p style="text-align: right;">ESCALERAS</p>  <p>Ligero: 5 min. Moderado: 10 min. Intenso: 15 min.</p>	<p style="text-align: center;">ABDOMEN</p>  <p>Ligero: 2 series x 15 rep. Moderado: 2 series x 30 rep. Intenso: 3 series x 30 rep.</p>	<p style="text-align: right;">BRAZOS</p>  <p>Mantén la posición durante 1 minuto y repite con el otro brazo.</p>
<p style="text-align: right;">BICICLETA</p>  <p>Ligero: 15 min. Moderado: 30 min. Intenso: 1 hora</p>	<p style="text-align: center;">PIERNAS- SENTADILLAS</p>  <p>Ligero: 2 series x 10 rep. Moderado: 3 series x 10 rep. Intenso: 3 series x 10 rep. Con peso: mancuernas de 2-2,5 kg. En cada mano.</p>	<p style="text-align: right;">PIERNAS</p>  <p>Mantén la posición durante 1 minuto</p>
<p style="text-align: right;">NATACIÓN</p>  <p>Ligero: 10 min. Moderado: 20 min. Intenso: 40 min.</p>	<p style="text-align: center;">PIERNAS - LUNCH</p>  <p>Ligero: 2 series x 10 rep. Moderado: 3 series x 10 rep. Intenso: 3 series x 10 rep. Con peso: mancuernas de 2-2,5 kg. En cada mano.</p>	<p style="text-align: right;">PIERNAS</p>  <p>Mantén esta posición durante 1 minuto y repite con la pierna contraria.</p>

Ejemplos de ejercicios de cada grupo

C. Conclusiones

Resumen: Reforzar la importancia de combinar una alimentación balanceada con actividad física regular.

Beneficios: Destacar los beneficios a corto y largo plazo de adoptar hábitos saludables.

Recomendaciones:

Planificar las comidas con anticipación.

Buscar actividades físicas que sean divertidas.

Descansar lo suficiente.

Buscar apoyo en amigos y familiares.

Informar sobre servicios de alimentación, becas y actividades deportivas de cada escuela/facultad

Evaluación de la sesión:

Encuesta: Preguntar a los participantes qué aprendieron, qué les pareció más útil y qué cambios planean implementar.

Pueden realizar registros de comida y ejercicio que se pueden revisar en sesiones más adelante.

Material recomendado (pdfs y links sugeridos):

Nom-, N. O. M., & la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación., S. B. de S. P. y. E. P. (s/f). SECRETARIA DE SALUD. Gob.mx. Recuperado el 27 de noviembre de 2024, de <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf>

Dirección General del Deporte Universitario. (s/f). Unam.mx. Recuperado el 27 de noviembre de 2024, de https://deporte.unam.mx/DGDU_deporte/index.php

Deporte UNAM. (s/f). Youtube. Recuperado el 27 de noviembre de 2024, de https://www.youtube.com/channel/UCEULH_CS7ew4E4AjU5EXUGA

Aprender a comer. ENES Juriquilla(S/f-b). Unam.mx. Recuperado el 27 de noviembre de 2024, de <https://www.campusjuriquilla.unam.mx/wp-content/uploads/2024/10/01-Aprende-a-comer2.pdf>

Higiene del sueño

Objetivo:

Promover la importancia de una buena higiene del sueño para mejorar la calidad de vida y el bienestar general de los estudiantes. Brindar herramientas y conocimientos prácticos para establecer hábitos de sueño saludables y superar dificultades relacionadas con el descanso.

Contextualización e Importancia:

El sueño es un proceso biológico fundamental para la salud física y mental. Una adecuada higiene del sueño contribuye a mejorar la concentración, el estado de ánimo, la memoria y el sistema inmunológico.

Palabras clave o pregunta (glosario):

Insomnio: Dificultad para conciliar o mantener el sueño.

Ritmo circadiano: Ciclo natural de 24 horas que regula los procesos fisiológicos del cuerpo.

Fase REM: Etapa del sueño caracterizada por movimientos oculares rápidos y sueños vívidos.

Melatonina: Hormona que regula el ciclo del sueño-vigilia.

Pregunta guía:

¿Cómo puedo mejorar la calidad de mi sueño y descansar mejor?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

Una actividad dinámica para fomentar la participación y conocer las experiencias de los participantes con respecto al sueño (por ejemplo, una ronda de preguntas sobre sus hábitos de sueño: ¿Usan aparatos electrónicos en la cama?, ¿Cómo es tu cuarto y el ambiente alrededor de tu zona de descanso?, ¿Cómo se preparan para dormir?, ¿Las horas que duermes son suficientes para sentirte descansado?).

B. Actividad principal:

Presentación clara y concisa sobre los conceptos clave de la higiene del sueño, utilizando diapositivas, imágenes o videos si es posible.

Causas del insomnio: Explicar las principales causas del insomnio (estrés, ansiedad, malos hábitos de sueño, etc.).

Herramientas socioafectivas

Consejos prácticos: Proporcionar una lista de consejos para mejorar la higiene del sueño (crear un ambiente propicio para dormir, establecer una rutina relajante antes de acostarse, evitar estimulantes antes de dormir, etc.).



HIGIENE DEL SUEÑO

Los seres humanos pasamos, en promedio, un tercio de nuestra vida durmiendo. Dormir es una actividad necesaria, pues en ella se restablece nuestro equilibrio físico y psicológico.



I INSOMNIO

Insatisfacción con la calidad y/o cantidad de sueño. Puede verse acompañada por dificultades para iniciar o mantener el sueño; despertares tempranos o frecuentes y problemas para volver a dormir.



N NECESIDADES

Las necesidades respecto al sueño cambian en cada persona, dependiendo su edad, estado de salud y emocional. El tiempo ideal de sueño es aquel que nos permite realizar nuestras actividades diarias con normalidad.

S SIGNOS Y SÍNTOMAS

La alteración del sueño puede causar preocupación, fatiga, somnolencia. Alteraciones en la concentración, memoria y atención. Cambios de humor o del estado de ánimo. Dificultades en el desempeño de las actividades cotidianas.



O ORIGEN

Principalmente hay dos tipos de insomnio: Primario, cuando no hay una causa identificable ni se encuentra asociado a alguna enfermedad o condición. Secundario, como consecuencia de diferentes factores; ambientales, sociales, familiares, de salud física, psicológica o consumo de sustancias.

M MEDIDAS DE HIGIENE DE SUEÑO

Entre los hábitos saludables para mejorar el sueño se encuentran: Acostarse en un horario regular, establecer una rutina para ir a dormir, evitar siestas, utilizar la cama sólo para dormir, realizar ejercicio físico regular, practicar ejercicios de relajación y disminuir la exposición a luz artificial y pantallas.



N NO HACER

El alcohol y el tabaco perjudican el sueño y la salud. Procurar una cena ligera, acostarse hasta que hayan pasado dos horas desde el último alimento. Favorecer condiciones adecuadas de temperatura, minimizar la exposición a la luz y el ruido. Evitar el uso de dispositivos electrónicos y el ejercicio vigoroso antes de dormir. No automedicarse.



I INTERVENCIÓN PROFESIONAL

Considere acudir a una valoración médica y/o psicológica para tratar las causas subyacentes al insomnio. La utilización de fármacos bajo supervisión médica y la terapia cognitivo conductual, constituyen intervenciones eficaces para el manejo del insomnio.

O OTROS RECURSOS

Se puede aprender a manejar el insomnio y disminuirlo progresivamente. Si no conseguimos conciliar el sueño tras 20 minutos (sin mirar el reloj) es recomendable pararnos a realizar alguna otra actividad y posteriormente volvernos a acostar.

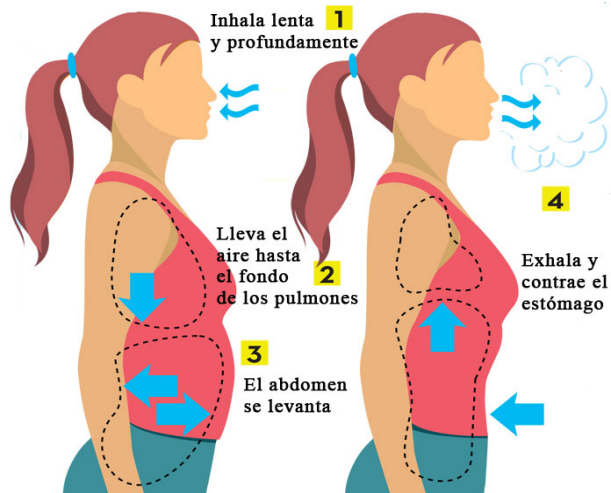


Taller práctico: Realizar técnicas de relajación y respiración para facilitar el sueño.

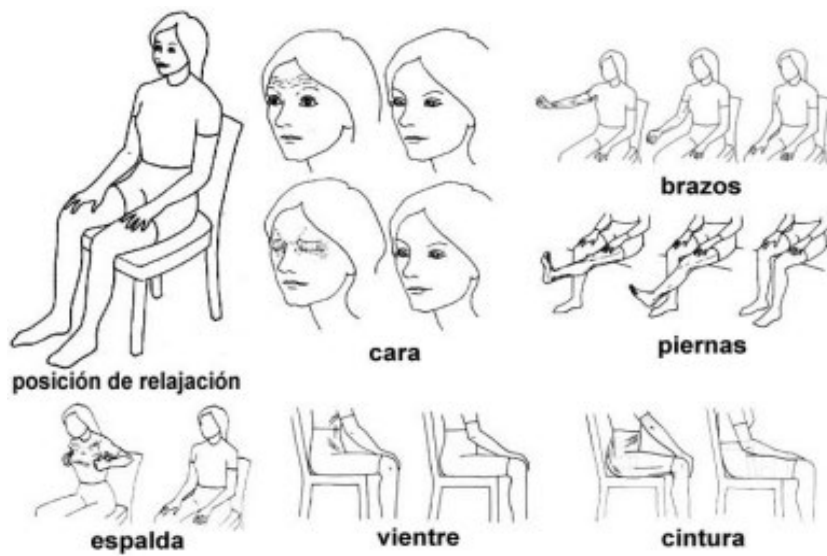
Técnicas de relajación basadas en la respiración:

Herramientas socioafectivas

- Respiración diafragmática: Esta técnica consiste en respirar de forma lenta y profunda, utilizando el diafragma en lugar de la parte superior del pecho.



- Respiración 4-7-8: Inhala durante 4 segundos, retiene el aire durante 7 segundos y exhala lentamente durante 8 segundos. Repite este ciclo varias veces.
- Relajación muscular progresiva o técnica de Jacobson: Consiste en tensar y relajar cada grupo muscular del cuerpo de forma secuencial.



Herramientas socioafectivas

- Escaneo corporal: Se trata de prestar atención a cada parte del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, liberando la tensión muscular a medida que avanzas.
- Imaginería guiada: Consiste en crear imágenes mentales de lugares tranquilos y relajantes.

Otras técnicas de relajación:

- Meditación: Implica concentrar la mente en un solo punto, como la respiración o un mantra, para alcanzar un estado de calma mental.
- Yoga: Combina posturas físicas, respiración y meditación para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la relajación.
- Tai Chi: Arte marcial chino que se basa en movimientos suaves y fluidos para mejorar la salud física y mental.
- Baños de agua caliente: Un baño caliente puede ayudar a relajar los músculos y reducir la tensión.
- Escuchar música relajante: La música suave y melódica puede ayudar a reducir el estrés y promover la relajación.
- Realizar alguna actividad física no muy intensa antes de dormir

C. Conclusiones:

Resumen de los puntos clave: Recapitular los principales conceptos abordados durante la sesión.

Importancia del sueño: Reforzar la idea de que un buen descanso es fundamental para la salud y el bienestar.

Recomendaciones:

Diario del sueño: Recomendar a los participantes llevar un diario del sueño durante una semana para identificar patrones y hábitos que puedan estar afectando su descanso.

Consulta profesional: Sugerir consultar a un profesional de la salud si los problemas de sueño persisten.

Evaluación de la sesión:

Cuestionario: Realizar un breve cuestionario para evaluar el nivel de comprensión de los participantes y obtener feedback sobre la sesión.

Herramientas socioafectivas

Retroalimentación: Solicitar a los participantes que compartan sus opiniones y sugerencias sobre la sesión.

Material recomendado (pdfs y links sugeridos):

El Economista, T. V. [@ElEconomistaTV]. (s/f). Conoce la clínica de trastornos del sueño de la UNAM. Youtube. Recuperado el 28 de noviembre de 2024, de <https://www.youtube.com/watch?v=QBEBvadfPsc>

García, A. (s/f). Clínica del sueño CTS - UNAM. Unam.mx. Recuperado el 28 de noviembre de 2024, de <https://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/index.php>

González Hernández, B., Morales López, C., Pineda Sánchez, J., & Guzmán Saldaña, R. (2017). Importancia de la Higiene del Sueño en la Vida Cotidiana. Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo, 5(10). <https://doi.org/10.29057/icsa.v5i10.2479>

Innovación, C. [ContactoInnovación]. (s/f). Técnica de Jacobson. Youtube. Recuperado el 29 de noviembre de 2024, de https://www.youtube.com/watch?v=A-FKeahD_IQ

UNAM, Dirección General de Atención a la Salud UNAM [@direcciongeneraldeatencion4598]. (s/f). Dormir mejor | DGAS global UNAM. Youtube. Recuperado el 28 de noviembre de 2024, de <https://www.youtube.com/watch?v=1c6r5GlgN8E>

Entendiendo al estrés y ansiedad

Objetivo:

Comprender el papel del estrés y la ansiedad en la vida cotidiana.

Aprender técnicas y estrategias para manejar estas emociones de forma efectiva.

Aplicar estas herramientas en situaciones reales para mejorar el bienestar general.

Contextualización e Importancia:

Las emociones son respuestas intensas de corta duración que se activan ante experiencias significativas, ya sean agradables o desagradables. Estas respuestas tienen dos componentes principales: uno fisiológico, que se manifiesta a nivel corporal, y otro cognitivo, donde los pensamientos otorgan un significado específico a la emoción experimentada.

Desde una perspectiva evolutiva, todas las emociones cumplen funciones esenciales para la supervivencia. Por ejemplo, el enojo facilita la defensa frente a amenazas, la tristeza permite procesar el malestar y buscar apoyo social, y los celos ayudan a preservar vínculos considerados valiosos.

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes. Se activa cuando percibimos una demanda que excede nuestros recursos para afrontarla. Puede ser positivo (eustrés), ayudándonos a motivarnos, o negativo (distrés), afectando nuestra salud física y mental si es prolongada. Si esta reacción se mantiene durante un tiempo muy prolongado, se convierte en ansiedad, activando algunos mecanismos de lucha, huida o, en ocasiones, paralización.

La ansiedad activa una serie de respuestas en el cuerpo, como el aumento de la frecuencia cardíaca y la tensión muscular, para optimizar nuestras capacidades en situaciones de riesgo. Sin embargo, cuando esta respuesta natural se descontrola o se presenta en contextos inadecuados, puede generar consecuencias negativas tanto físicas como psicológicas.

Entre los síntomas físicos destacan tensión muscular, mareos, sudoración, sensación de falta de aire, temblores, y alteraciones en la alimentación o el sueño. En el ámbito psicológico, los efectos incluyen preocupación excesiva, irritabilidad, dificultades para concentrarse y relajarse, y problemas de insomnio.

Herramientas socioafectivas

Cuando estas manifestaciones se vuelven intensas, frecuentes o prolongadas, la ansiedad puede interferir significativamente en la vida diaria, afectando la salud física, las relaciones sociales y el rendimiento académico. Por ello, es crucial contar con un repertorio de herramientas efectivas para manejar el estrés y la ansiedad.

Estas estrategias, aplicadas de manera constante, no solo ayudan a mantener bajos los niveles de ansiedad, sino que también contribuyen a mejorar la calidad de vida y la satisfacción general.

Palabras clave o pregunta (glosario):

Estrés, ansiedad, respiración, relajación, manejo

Pregunta guía:

¿Cómo puedo entender y gestionar el estrés y ansiedad?

Estructura de la sesión:

A. Apertura:

La ansiedad tiene un componente fisiológico y otro cognitivo. Este último incluye los pensamientos ansiosos, los cuales poseen ciertas características definitorias que es crucial aprender a reconocer para manejarlos adecuadamente. Una persona puede llegar a tener hasta 6000 pensamientos en un solo día.

- La primera característica de la ansiedad, son los pensamientos de naturaleza intrusiva: llegan sin previo aviso y se imponen en la mente, distrayéndonos del presente y llevándonos a un lugar desagradable, ya sea en el pasado o en el futuro. Además, suelen ser persistentes, regresando una y otra vez, lo que los hace especialmente molestos y disfuncionales.
- Una segunda característica de los pensamientos ansiosos es su tendencia catastrófica. Estos pensamientos tienden a imaginar los peores escenarios posibles. Por ejemplo, antes de un examen, pueden surgir ideas como: "Voy a reprobarme", "No me despertaré a tiempo" o "Me bloquearé y no podré responder nada".

Estas visiones catastróficas pueden extenderse a situaciones más graves, como temores sobre la seguridad de nuestros seres queridos, provocando angustia y tristeza.

Herramientas socioafectivas

- La tercera característica es su naturaleza rumiativa. Los pensamientos ansiosos tienden a dar vueltas una y otra vez en nuestra mente, repitiéndose cíclicamente sin llegar a ninguna solución. Este proceso no solo es poco útil, sino también agotador, ya que consumirá una gran cantidad de energía mental.
- Esto lleva a la cuarta y última característica: los pensamientos ansiosos son enormemente demandantes en términos de energía, contribuyendo al cansancio y la fatiga de muchas personas con ansiedad. Reconocer estas características es el primer paso para manejarlos y disminuir su impacto en nuestra vida diaria.

B. Actividad principal:

Identifica las sensaciones corporales cuando has experimentado estrés o ansiedad ¿Cómo se siente? ¿En qué partes del cuerpo sientes tensión?, ¿Cómo experimentas tus pensamientos? descríbelos, ¿Qué emociones te generan estas experiencias?, ¿Qué intensidad tienen estas características?, ¿Qué desencadena o detona sentirte estresado u ansioso?, ¿Qué haces para tratar de resolver la ansiedad?

Después de identificar y familiarizarte con la ansiedad, es el turno para aprender diferentes técnicas para su manejo:

- **Grounding:** La técnica de grounding es una herramienta poderosa para redirigir la atención al momento presente y mitigar el efecto de los pensamientos ansiosos. Consiste en identificar conscientemente una cantidad específica de objetos o estímulos en nuestro entorno mediante los sentidos, permitiendo hacer una pausa y conectar con el aquí y el ahora. Para practicar grounding, sigue estos pasos:

Observa tu entorno y nombra cinco objetos que puedas ver. Por ejemplo, "la silla, el cuadro, la lámpara, el gato, el reloj".

Dirige tu atención hacia los sonidos: identifica cuatro cosas que puedas oír, ya sean cercanas o lejanas, como "el murmullo de una conversación, el sonido de los autos, el viento o un reloj tic-taqueando".

Conecta con tu cuerpo y nota tres sensaciones físicas que percibas, como "el roce de la ropa, la tensión en los hombros o el ritmo de tu respiración".

Herramientas socioafectivas

Percibe dos aromas que puedan estar presentes en tu entorno, como "el aroma del café, una flor o un perfume".

Finalmente, si es posible, identifica un estímulo gustativo: toma un sorbo de agua, un dulce o un alimento que puedas disfrutar, y enfócate completamente en el sabor y la sensación que produce. Al concluir este ejercicio, tu mente habrá conectado con el presente, facilitando la transición hacia actividades importantes como tu tarea, compartir tiempo con amigos o disfrutar una comida con tu familia.



➤ **Respiración Diafragmática:**

Postura inicial: Recuéstate boca arriba en un lugar cómodo. Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.

Observa tus movimientos: Asegúrate de que la mano sobre el pecho no se mueva, mientras que la del abdomen suba y baje al respirar.

Inhala lentamente: Hazlo por la nariz, permitiendo que el aire llene tus pulmones y sientas cómo el abdomen se eleva.

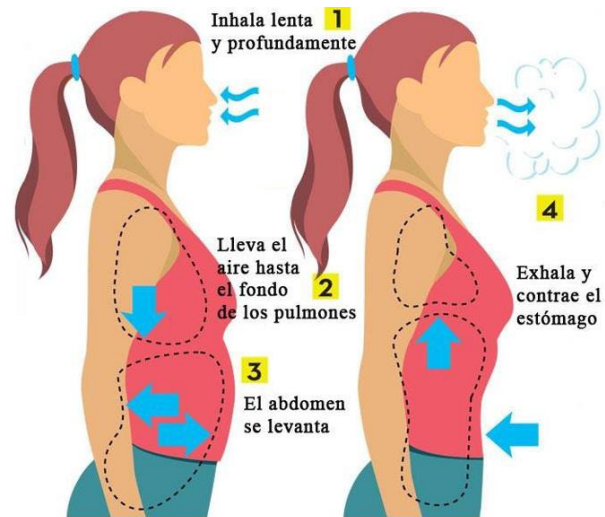
Exhala suavemente: Suelta el aire lentamente por la boca, dejando que el abdomen descienda mientras expulsas todo el aire.

Herramientas socioafectivas

Realiza cinco ciclos de inhalación y exhalación, descansando unos minutos entre ellos, hasta que sientas que tu cuerpo se relaja. Esta técnica puede practicarse en diferentes contextos cotidianos, como en el transporte público, en el aula o en casa. La práctica regular fortalecerá tu capacidad para manejar la ansiedad de manera efectiva en situaciones futuras.

. RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

- Postura cómoda.
- Manos en el pecho y en el abdomen sin hacer presión.
- Inhalar y concentrarse en como entra el aire y siente como se mueven las manos conforme entra el aire.
- Mantener el aire dentro 5 segundos.
- Soltar el aire lenta y constantemente por la boca.



➤ Relajación Muscular Progresiva

La ansiedad a menudo se manifiesta físicamente en forma de tensión muscular. Es común sentir que cargamos un peso excesivo en los hombros o en la espalda, lo que incrementa nuestro malestar físico y emocional. La relajación muscular progresiva es una técnica eficaz para reducir esta tensión y devolver al cuerpo a un estado de calma. Este ejercicio se basa en tensar y relajar gradualmente diferentes grupos musculares, permitiendo que el cuerpo libere acumulaciones de estrés.

Instrucciones para realizar la Relajación Muscular Progresiva:

Preparación:

Encuentre un lugar tranquilo y cómodo donde pueda realizar el ejercicio sin interrupciones. Puede practicarlo sentado en una silla con respaldo o acostado sobre una superficie plana. Use ropa cómoda que no restrinja sus movimientos.

Procedimiento:

Herramientas socioafectivas

Cara: Comience por tensar los músculos de la cara. Frunza el ceño, cierre los ojos con fuerza, arrugue la nariz y apriete la mandíbula. Mantenga la tensión durante 5 a 10 segundos. Luego, relaje lentamente los músculos, dejando que la cara vuelva a una posición neutral.

Cuello: Inclíne la cabeza hacia atrás como si intentara tocar la parte superior de la espalda con la nuca. Mantenga la tensión durante 5 a 10 segundos y luego relaje suavemente, devolviendo la cabeza a su posición inicial, en aproximadamente otros 10 segundos.

Hombros y espalda: Lleve los hombros hacia atrás como si intentara juntarlos detrás de su espalda. Mantenga la posición durante 5 a 10 segundos y luego relaje, dejando que los hombros caigan naturalmente.

Brazos: Estire los brazos hacia el frente lo más que pueda y cierre los puños con fuerza. Mantenga la tensión durante 5 a 10 segundos. Luego, abra lentamente las manos y regrese los brazos a su posición inicial en un lapso de 10 segundos.

Pecho: Contraiga los músculos del pecho, apretándolos como si intentara juntar los omóplatos en la parte delantera. Mantenga la contracción durante 5 a 10 segundos y luego relaje en otros 10.

Estómago: Contraiga el abdomen lo más que pueda, como si intentara llevar el ombligo hacia la columna vertebral. Mantenga la tensión durante 5 a 10 segundos y luego relaje lentamente.

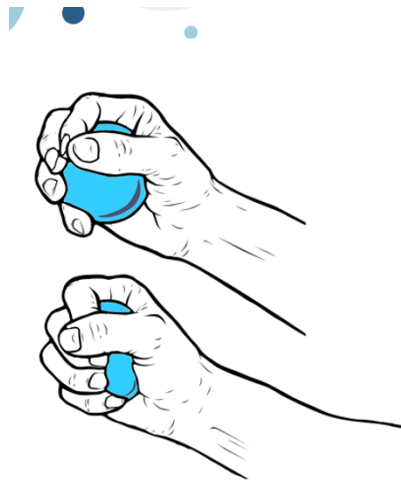
Piernas: Levante las piernas extendidas hacia el frente y apunte los pies hacia abajo, tensando los músculos de los muslos y las pantorrillas. Mantenga la posición durante 5 a 10 segundos y luego relaje, regresando las piernas a su posición inicial durante otros 10 segundos.

Pies: Apriete los dedos de los pies hacia abajo como si intentara sujetar algo con ellos. Mantenga la tensión durante 5 a 10 segundos y luego relaje lentamente.

Finalización:

Herramientas socioafectivas

Después de completar el ejercicio, tome unos momentos para notar la sensación de relajación en todo su cuerpo. Disfrute de la calma y la ligereza que ahora siente.



• RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- Postura cómoda: Sentarse.
- Voy a seleccionar algunos grupos musculares específicos.
- Voy a contraer o apretar solo ese grupo de músculos durante 10 segundos de manera sostenida.
- NO DEBE DOLER.
- Voy a soltar poco a poco ese grupo de músculos durante 10 segundos.
- Sentir la relajación y disfrutar de la sensación.

Se sugiere el orden siguiente:

- a. Cara
- b. Nuca
- c. Espalda
- d. Brazos y puños
- e. Pecho
- f. Abdomen
- g. Piernas y pies

C. Conclusiones:

Reflexión grupal sobre las técnicas aprendidas

Resumen de los puntos clave: Recapitular los conceptos principales abordados en la sesión.

Importancia de manejar el estrés: Destacar los beneficios de manejar el estrés para la salud física y mental.

Fomentar la búsqueda de ayuda: Animar a los participantes a buscar apoyo profesional si lo necesitan.

Recomendaciones:

Practicar técnicas de relajación diariamente: Hacer de las técnicas de relajación un hábito.

Buscar apoyo profesional: Si estas conductas perduran de 6 meses a un año, hablar con amigos, familiares o un terapeuta.

Establecer límites: Aprender a decir que no y priorizar las tareas.

Cuidar la salud física: Dormir lo suficiente, hacer ejercicio y llevar una dieta equilibrada.

Herramientas socioafectivas

Evaluación de la sesión:

Cuestionario: Realizar un breve cuestionario para evaluar los conocimientos adquiridos.

Retroalimentación: Pedir a los participantes que compartan sus impresiones sobre la sesión.

Material recomendado:

Liu Zheng-Medicina China [@Prof.LiuZheng]. (s/f). ESTRÉS: EL TRIANGULO DE LA SALUD | Walt Disney. Youtube. Recuperado el 29 de enero de 2025, de [ESTRÉS: EL TRIANGULO DE LA SALUD | Walt Disney](#)

Ojeda, C. [@claudioojeda]. (s/f). La trampa de controlar las preocupaciones (ansiedad, miedos, culpa, tristeza..) ¿es buena idea?. ACT. Youtube. Recuperado el 29 de enero de 2025, de [La trampa de controlar las preocupaciones \(ansiedad, miedos, culpa, tristeza..\) ¿es buena idea?. ACT](#)

Unam, G. [@gacetaunam5347]. (s/f). Controla tus preocupaciones y eliminarás tu ansiedad - Gaceta UNAM. Youtube. Recuperado el 29 de enero de 2025, de [Controla tus preocupaciones y eliminarás tu ansiedad - Gaceta UNAM](#)

En tiempos de estrés, haz lo que importa (S/f). Who.int. Recuperado el 29 de enero de 2025, de <https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf>

Identificación y manejo de emociones

Objetivo:

Desarrollar la habilidad de reconocer y manejar emociones propias y ajenas para fomentar el bienestar emocional y mejorar las relaciones interpersonales.

Contextualización e Importancia:

En el contexto académico y personal, la capacidad de identificar y gestionar emociones es esencial para la toma de decisiones, el trabajo en equipo y la resiliencia frente a retos. Esta habilidad, parte de la inteligencia emocional, ayuda a prevenir conflictos, reducir el estrés y construir relaciones más sólidas y empáticas.

Palabras Clave o Glosario:

Emociones, identificación emocional, manejo emocional, empatía, autorregulación.

Pregunta Guía:

¿Cómo puedo reconocer mis emociones y utilizarlas para fortalecer mi bienestar y mis relaciones con los demás?

Estructura de la Sesión

A. Apertura:

Actividad inicial: Los participantes comparten una emoción que hayan experimentado recientemente y cómo reaccionaron a ella.

Breve introducción: Explicación del papel de las emociones en la toma de decisiones y el bienestar personal. Se puede utilizar la aplicación atlas of emotions de Paul Ekman.

B. Actividad principal:

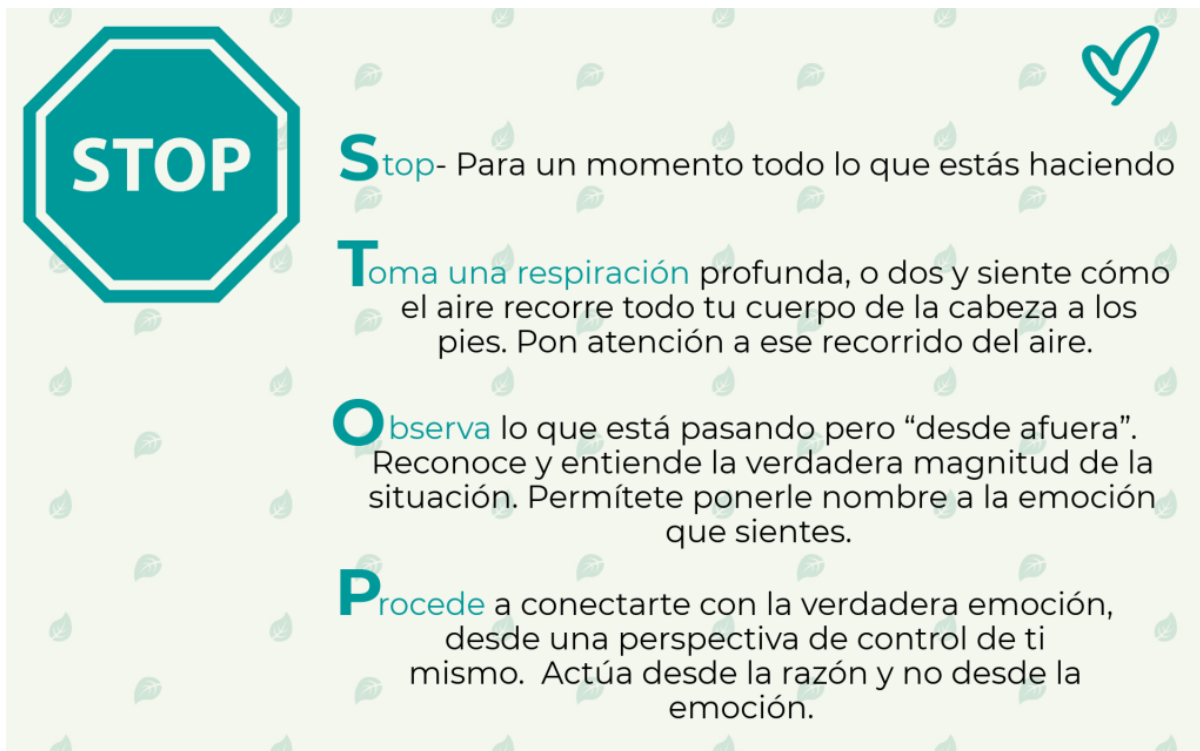
Mapa emocional: Los participantes identifican y etiquetan emociones en distintas situaciones. Nombra tres emociones que hayas experimentado el día de hoy, describe las situaciones que las provocaron, ¿Que experimentaste al recordar la emoción (partes del cuerpo, pensamientos, recuerdos)?, "¿Qué emociones experimentas con más frecuencia y cómo las manejas?"

Herramientas socioafectivas

Puedes hacer un mapa con las emociones, distinguiendo colores, imágenes, gifs, memes, reels (A mano con alguna técnica en particular, o de forma digital con apps como canva, padlet, ribblet, picsart, entre otros.)

Se puede hacer una exposición sobre su mapa y hacer un registro durante un tiempo determinado al observar ¿Qué emociones son las que se encuentran siempre en nuestra vida?, ¿Ha cambiado algo al ver mi mapa de emociones diariamente?, ¿Qué puedo hacer para cuidarme y a quien me puedo acercar?, ¿Qué es lo importante y me estoy acercando a ello o me estoy alejando?

Técnica de pausa emocional: Ejercicio para reflexionar antes de reaccionar frente a una emoción intensa. El objetivo es actuar de forma diferente ante las respuestas automáticas que generan las emociones y conectar con el aquí y ahora, mediante la respiración.



STOP

Stop- Para un momento todo lo que estás haciendo

Toma una **respiración** profunda, o dos y siente cómo el aire recorre todo tu cuerpo de la cabeza a los pies. Pon atención a ese recorrido del aire.

Observa lo que está pasando pero “desde afuera”. Reconoce y entiende la verdadera magnitud de la situación. Permítete ponerle nombre a la emoción que sientes.

Procede a conectarte con la verdadera emoción, desde una perspectiva de control de ti mismo. Actúa desde la razón y no desde la emoción.

Tomarse una pausa a lo largo del día es una estrategia clave para reducir el estrés, mejorar la productividad y fomentar la atención plena. Puedes utilizar recordatorios como una pulsera o una aplicación para salir de la inercia cotidiana y hacer una pausa consciente.

Herramientas socioafectivas

Al notar lo que sucede a tu alrededor, conectar con la respiración y proceder con claridad, puedes elegir cómo actuar en lugar de reaccionar impulsivamente.

Practicar esta pausa te ayuda a tomar mejores decisiones y afrontar el día con mayor bienestar.

Juego de roles: Escenificación de situaciones para practicar respuestas emocionales adecuadas, promoviendo la empatía y la autorregulación.

Se divide a los participantes en parejas o pequeños grupos.

Se les entrega una tarjeta con una situación emocional (ejemplo: "Discutes con un amigo", "Recibes una buena noticia", "Te sientes ignorado en clase")

Cada grupo representa la situación, mostrando cómo reaccionarían ante la emoción involucrada, compara cómo reaccionamos ante situaciones estresantes o importantes en nuestra vida y construyan en conjunto, la mejor versión para resolver y sentir este problema.

Conclusiones:

Discusión grupal sobre el impacto del reconocimiento y manejo emocional en sus vidas.

Elaboración de un plan individual para identificar y manejar emociones en situaciones específicas.

Recomendaciones:

Crear un diario emocional para registrar y analizar emociones.

Practicar técnicas de respiración o mindfulness ante emociones intensas.

Buscar apoyo en recursos como libros o talleres, grupos de apoyo o profesionales de la salud

Recuerda no podemos evitar las emociones, pero sí podemos elegir cómo gestionarlas .

Evaluación de la Sesión:

Pregunta de autoevaluación: ¿Qué emoción me resulta más difícil de manejar y cómo puedo aplicar lo aprendido para gestionarla mejor?

Herramientas socioafectivas

Material Recomendado:

Explora, P. [@ProgramaExplora]. (s/f). Pequeños consejos para grandes problemas: Mente Sabia y situaciones complejas. Youtube. Recuperado el 30 de enero de 2025, de [Pequeños consejos para grandes problemas: Mente Sabia y situaciones complejas](#)

Explora, P. [@ProgramaExplora]. (s/f-a). Pequeños consejos para grandes problemas: Ejercicios para la Regulación Emocional. Youtube. Recuperado el 30 de enero de 2025, de [Pequeños consejos para grandes problemas: Ejercicios para la Regulación Emocional](#)

Stamen Design. (s/f). The Ekman's Atlas of Emotion. The Ekman's Atlas of Emotions. Recuperado el 29 de enero de 2025, de <https://atlasofemotions.org/>

Técnicas de Mindfulness para el autocuidado

Objetivo:

Fomentar el uso de técnicas de mindfulness para gestionar emociones, reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional en contextos académicos y personales.

Contextualización e Importancia:

En el ámbito universitario, los estudiantes enfrentan altos niveles de estrés debido a la carga académica y las responsabilidades personales. El mindfulness, como práctica de atención plena, ayuda a gestionar estos desafíos al mejorar la concentración, regular las emociones y fomentar el autocuidado. Esto contribuye no solo al éxito académico, sino también al equilibrio personal.

Palabras Clave o Glosario:

Mindfulness: Estado de atención plena al momento presente.

Autocuidado: Prácticas que promueven el bienestar físico, mental y emocional.

Regulación emocional: Capacidad para manejar emociones intensas de manera efectiva.

Atención plena: Enfoque intencional en experiencias del presente sin juicio.

Pregunta Guía:

¿Cómo puedo integrar el mindfulness en mi rutina diaria para mejorar mi bienestar y gestión emocional?

Estructura de la Sesión:

A. Apertura:

Actividad inicial: Reflexión grupal sobre cómo gestionan el estrés actualmente.

Breve introducción: Explicación del concepto de mindfulness y su relevancia en el autocuidado.

Mindfulness o atención plena es una técnica basada en la concentración consciente del presente, sin juzgar los pensamientos o emociones. Su práctica regular ayuda a mejorar la

Herramientas socioafectivas

regulación emocional, la concentración y la capacidad de respuesta ante el estrés. Incorporarlo en la vida diaria permite mayor claridad mental y equilibrio emocional.

B. Actividad principal:

Ejercicio de respiración consciente: Breve práctica guiada para conectar con el presente.

La posición para practicar mindfulness debe ser cómoda y estable, permitiéndote mantener la atención sin generar tensión en el cuerpo.

Posición Sentada para mindfulness

Siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén la espalda recta, pero sin tensión.

Coloque las manos sobre las rodillas o en el regazo, con las palmas hacia arriba o hacia abajo. Relaja los hombros y alinea el mentón para que tu cuello esté recto junto con la columna. La lengua la puedes poner entre los dientes superiores y el paladar

Cierra suavemente los ojos o deja la mirada baja a 45° con los ojos entrecerrados

Concéntrate en tu respiración. Recuerda que si tienes pensamientos, pendientes o algo te distrae, amablemente regresa a concentrarte en tu respiración.

Realiza una práctica constante, entre más tiempo pase, el tiempo de concentración será mayor y la experiencia será mucho más sencilla.

Atención plena al comer

Se puede practicar con un dulce, chocolate, fruta, alimento o bebida con la que desees practicar

Elige un lugar tranquilo

Evita distracciones como el teléfono, la televisión o la computadora.

Siéntate en una posición cómoda y respira profundamente antes de empezar.

Observa tu comida

Mira los colores, texturas y formas de los alimentos. Utiliza los 5 sentidos para conocer y centrarte en ese alimento o bebida (vista, tacto, gusto, oído y olor)

Siente su aroma y cómo te hace sentir antes de probarlo.

Herramientas socioafectivas

Ilévelo a tus labios lentamente y mastica bien.

Siente la textura y el sabor de cada bocado.

Mastica lentamente y nota cómo cambia el alimento en tu boca.

Comparte tu experiencia con los demás

¿Cambió en algo el sabor, la textura, el olor?, ¿Encontraste algún elemento que antes no habías notado?, ¿Disfrutaste más al probar y comer tu alimento o bebida?

Atención plena en nuestras rutinas diarias

Al caminar, hacer ejercicio, leer un libro, al tomar un baño; en tus actividades escolares: antes de comenzar a estudiar o leer, al dibujar, pintar o diseñar algo, al tener una conversación con alguien más u otra actividad de tu preferencia.

C. Conclusiones:

Discusión grupal sobre los aprendizajes clave y cómo aplicar mindfulness en situaciones cotidianas.

Identificación de un compromiso personal relacionado con la práctica de atención plena.

Recomendaciones:

Integrar al menos un ejercicio de mindfulness en la rutina diaria.

Diario de mindfulness: Registro de pensamientos y emociones experimentados durante el día, fomentando la autoconciencia.

Utilizar herramientas como aplicaciones móviles o guías en línea para mantener la práctica.

Buscar momentos de quietud y reflexión en el día para reforzar la atención plena.

Evaluación de la Sesión

Pregunta de autoevaluación: ¿Qué técnica de mindfulness me resultó más útil y cómo la aplicaré en mi rutina?

Herramientas socioafectivas

Material Recomendado:

Calm: Meditación y Sueño. (s/f). Google.com. Recuperado el 30 de enero de 2025, de https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=es_MX&pli=1

DBT-RU: DBT Skills from Experts [@DBTRU]. (s/f). DBT Mindfulness How Skills (en Español). Youtube. Recuperado el 30 de enero de 2025, de [DBT Mindfulness How Skills \(en Español\)](#)

Kabat-Zinn, J. (2019a). Mindfulness Para principiantes. Editorial Kairos.

Mindful Science [@MindfulScience]. (s/f). Cómo meditar con mindfulness | La mejor explicación para principiantes. Youtube. Recuperado el 30 de enero de 2025, de [Cómo meditar con mindfulness | La mejor explicación para principiantes](#)