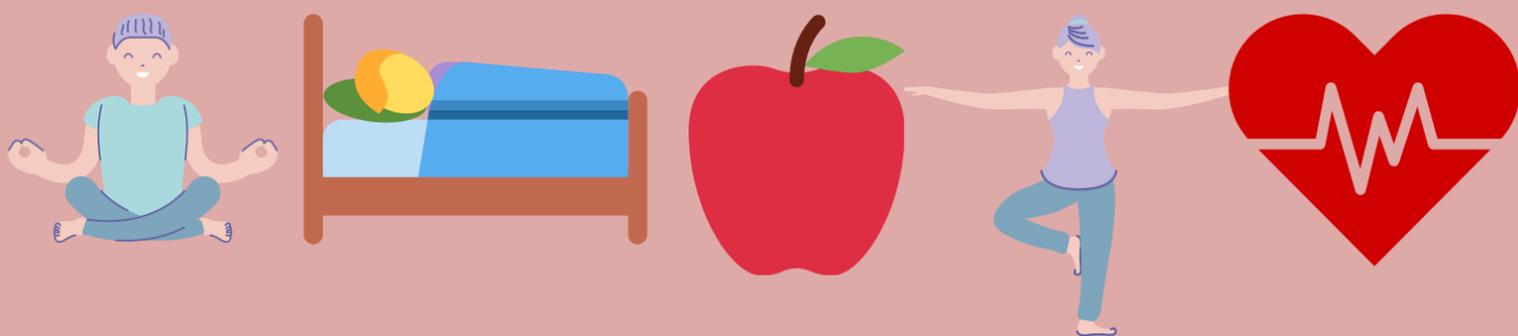


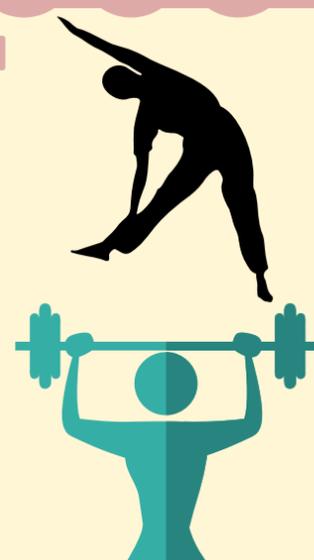
# TALLER: CUIDÁNDOME PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



## 1 SESIÓN 2: ¿CÓMO PUEDO SATISFACER MI NECESIDAD DE SALUD CORPORAL?

### Objetivos:

- Compartir alternativas y estrategias para atender la necesidad de salud corporal identificada por los participantes.
- Propiciar un espacio de diálogo e intercambio de experiencias, saberes y diferentes propuestas de atención y desarrollo de la salud corporal.



## CONTENIDOS, TEMAS Y DINÁMICAS DESARROLLADAS

2



- Recuento de la sesión 1 e introducción a la dimensión corporal.
- Proyección del vídeo ¿Te gusta tu cuerpo? y reflexión.
- Explicación de la **Actividad física** y **Ejercicio físico**.
- Proyección del vídeo ¿Ejercicio a mi edad? y reflexión.
- Exposición sobre las ventajas de hacer ejercicio, las capacidades que se desarrollan, consejos prácticos, impedimentos para hacer ejercicio y las recomendaciones.
- Actividad final "Mis aprendizajes"

## 3 RESULTADOS

- Comentaron que se sienten a gusto con su cuerpo.
- Algunos mencionaron que practican actividades como la danza regional, caminar y pasear a sus mascotas.
- Las personas que casi no practican ejercicio físico comentaron que se desaniman rápido y no tienen motivación.
- Se interesaron en tener el libro de Envejecimiento Activo y Saludable.
- Al terminar la sesión, preguntaron cómo podían hacer una rutina de ejercicio para obtener las ventajas que éste proporciona.
- Pidieron algunos tips para estar motivados y no rendirse al hacer ejercicio físico.



## EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJES DE LOS PARTICIPANTES

4

Identificaron actividades en común como bailar, pasear a sus mascotas, practicar yoga y caminar.

Consideraron importante el ejercicio físico como terapia de rehabilitación, para la movilidad, mejorar el autoestima y el estrés

Intercambiaron y recomendaron actividades que pueden ser motivadoras y útiles para los demás, como practicar Tai Chi, bailar danza regional, practicar danza terapia y hacer ejercicio con amigos.



Consideraron útil la herramienta de los vídeos al momento de explicar los temas porque les es más fácil comprender e identificar los tipos de ejercicios que pueden realizar.

Se sintieron libres de expresar libremente algunas experiencias personales respecto al ejercicio físico. Mencionaban que les funcionaba como terapia ya que a una participante le sirvió para obtener de nuevo la movilidad de su brazo tras haber sufrido un accidente.

Reconocieron la preparación de los compañeros encargados de dirigir la sesión.

## 5 EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJES DE LOS ESTUDIANTES

- Consideraron un aspecto importante que entre los participantes se hicieran la invitación a talleres de lectura y clases de Tai Chi.
- Fue una sesión productiva y enriquecedora al escuchar las experiencias de los participantes, sin embargo, se presentaron inconvenientes como la conexión a Internet o la reproducción de los vídeos.
- Existieron nervios y tensión en las alumnas que expusieron, pero supieron manejar esos nervios y la sesión salió muy bien.
- Resaltaron los cambios normales que se presentan en el envejecimiento y que a pesar de la disminución de la capacidad funcional y las enfermedades crónicas, se puede lograr un envejecimiento saludable.
- La participación y motivación de los participantes, provocaron entusiasmo entre los alumnos.

## 6 CONCLUSIONES

- En esta sesión algunos participantes externaron que las actividades físicas han sido de gran apoyo, teniendo un impacto positivo en sus vidas. Una de las participantes menciona que las actividades físicas la motivan e impide que tenga momentos de depresión.
- El taller fue una oportunidad para llevar a cabo nuevas actividades, fortalecer los conocimientos y ampliar redes de apoyo, para que los participantes logren un envejecimiento saludable.
- Algunos participantes mostraron preocupación por los cambios en sus actividades debido a la pandemia, ya que es una situación que afecta de diferentes formas el bienestar de las personas.
- Se logró identificar que los participantes han obtenido beneficio del ejercicio físico, tanto a nivel corporal como emocional.