



Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004

El Diario de una rutina saludable



Co-funded by
the European Union



EL DIARIO DE UNA RUTINA SALUDABLE

Esta herramienta ha sido creada en octubre de 2022, en el marco del proyecto Erasmus+ "Rutina para una vida saludable", cofinanciado por la Unión Europea y coordinado por Travelogue Associazione di promozione sociale.

Se ha creado e implementado durante la movilidad combinada de estudiantes adultos, involucrando a estudiantes adultos y mayores de todas las organizaciones asociadas del proyecto.

En este documento encontrará la ficha metodológica de la actividad de aprendizaje, con la definición de los objetivos de aprendizaje, duración, herramientas y materiales necesarios, actividades paso a paso y sugerencias para los facilitadores.

También encontrará aquí la plantilla utilizada para la creación del Diario y algunas sugerencias recogidas por los alumnos y profesionales involucrados en las actividades de aprendizaje implementadas en Italia.

Organizaciones asociadas:

- **Travelogue Associazione di promozione sociale – Marsciano, Italia**
- **Asociacion Iniciativa Internacional Joven – Málaga, Spain**
- **GLAFKA s.r.o. – Praga, República Checa**
- **Center for the Promotion of European Cooperation and Integration - Eurooperativa – Volos, Grecia**

Un trabajo colaborativo de:



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





1. Ficha metodológica

Título:	EL DIARIO DE UNA RUTINA SALUDABLE
Propósito:	Adaptar los hábitos actuales para un estilo de vida más saludable, para superar el estrés y las crisis, con el fin de preservar la propia salud y bienestar.
Objetivos de aprendizaje:	<ul style="list-style-type: none"> • Definir los hábitos actuales y evaluar los hábitos y estilos de vida actuales; • Adaptar el estilo de vida actual para preservar la propia salud y bienestar; • Identificar objetivos con visión de futuro para motivarse; • Desarrollar resiliencia y confianza para hacer frente al estrés y la incertidumbre.
Tamaño y características del grupo:	<p>Estudiantes adultos 18-65+ de diferentes países y orígenes.</p> <p>La actividad se puede realizar con un grupo o dividiendo a los participantes en dos o grupos con al menos 3 participantes cada uno. En este caso, cada grupo hará una reflexión de diferentes temas</p> <p>Los grupos se pueden crear de acuerdo con los temas de prioridad seleccionados por los participantes; Los participantes de diferentes países pueden ser mezclados, con el fin de compartir diferentes hábitos.</p>
Metodología, desarrollo paso a paso:	<p>El facilitador explica la actividad, la plantilla del Diario y los temas seleccionados de la vida saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nutrición saludable • Actividad física/Deportes • Bienestar psicológico • Educación • Trabajo/Voluntariado • Aficiones/Tiempo libre. <p>Cada participante recibe un Diario (impreso en formato A3) y 6 notas post-it, posiblemente en diferentes colores.</p> <p>Cada participante tiene que escribir los 6 temas seleccionados en las diferentes notas post-it y pegarlos en el Diario de acuerdo con la prioridad e importancia que tienen en su vida en este momento.</p> <p>Los participantes se dividen en 2 (o más) grupos y tendrán que hacer una lluvia de ideas sobre sus hábitos actuales y sugerencias para mejorar su estilo de vida y bienestar. Pueden escribir las ideas y la información reunida en un póster grande.</p> <p>Cada grupo compartirá su póster con los otros grupos, recopilando también más ideas y sugerencias para mejorar.</p> <p>Luego, los participantes completarán su diario individualmente.</p>





	<p>Para cada tema, tendrán que escribir en las notas post-it sus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos actuales • Objetivos a corto plazo • Objetivos a largo plazo. <p>También pueden escribir lo que los motiva o cosas para recordar.</p>
<i>Duración:</i>	<p>Duración total: 2-3 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos para la presentación de la actividad y la definición de prioridades personales • 1 hora para lluvia de ideas y discusión grupal • 30 minutos para la confrontación entre los diferentes grupos • 30 minutos/1 hora para llenar individualmente los diarios
<i>Entorno y contexto, herramientas y materiales:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sala equipada con mesas y sillas para todos los participantes. • Plantilla impresa "Mi diario de una rutina saludable" en A3 (uno para cada participante); • Artículos grandes para actividades grupales y lluvia de ideas • Notas post-it, diferentes colores (6 para cada persona) • Bolígrafos, marcadores • Ordenador portátil/proyector para presentación en PowerPoint (opcional).
<i>Documentación de apoyo:</i>	<p>Plantilla "Mi diario de una rutina saludable" (proporcionada en PDF – ver la siguiente sección).</p> <p>Presentación en PowerPoint para explicar la estructura y cómo rellenar el diario (opcional).</p>
<i>Consejos y sugerencias para la implementación:</i>	<p>Para evitar barreras lingüísticas, los grupos se pueden hacer sin dividir a los participantes del mismo país.</p> <p>La actividad se puede desarrollar también de forma digital, utilizando la plataforma "Padlet", donde los alumnos deben poder escribir y actualizar sus publicaciones.</p> <p>Abre el Padlet</p>





2. Documentación de apoyo

Plantilla: Mi diario de una rutina saludable

Mi diario de una rutina saludable



Lo que hago, lo que me gusta, lo que puedo mejorar, mis motivaciones, mis objetivos.

ERASMUS+ ROUTINE FOR HEALTHY LIFE (2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004)



2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004





3. Sugerencias recogidas durante la movilidad

AFICIONES/TIEMPO LIBRE

Sugerencias y posibles objetivos a corto y largo plazo: probar nuevas actividades, que pueden ser importantes también para el bienestar psicológico, cuidar de mascotas, compartir los propios intereses y pasatiempos con otras personas / amigos, estar activo en el grupo de Facebook del proyecto.

NUTRICIÓN SALUDABLE

Sugerencias y objetivos posibles a corto plazo: evitar la comida rápida y la comida chatarra, evitar las bebidas dulces y carbonatadas, reducir los dulces, comer más verduras y legumbres, beber al menos 1,5-2 litros de agua todos los días.

Posibles objetivos a largo plazo: cocinar todos los días en casa, seguir la dieta mediterránea.

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Sugerencias y posibles objetivos a corto o largo plazo: café ritual, pasar el rato con amigos, sonreír más, lápiz labial todas las mañanas, equilibrar el tiempo de trabajo y ocio, dormir 8 horas al día, preparar nuevos planes, mirar hacia el futuro, pedir apoyo psicológico profesional (cuando sea necesario), hacer actividades de voluntariado / solidaridad para apoyar a personas solitarias, mayores o con necesidades especiales.

EDUCACIÓN

Sugerencias y posibles objetivos a corto o largo plazo: tener la mente abierta, descubrir diferentes culturas, hacer actividades de voluntariado, asistir a cursos de formación, conocer gente nueva, participar en proyectos Erasmus+.

TRABAJO/VOLUNTARIADO

Sugerencias y posibles objetivos a corto o largo plazo: separar y equilibrar el tiempo de trabajo y ocio, buscar orientación profesional, preparar o mejorar CV y carta de presentación, hacer experiencias de voluntariado, preparar un plan financiero.

ACTIVIDAD FÍSICA/DEPORTES

Los adultos deben hacer al menos 150-300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada; o al menos 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa; o una combinación equivalente de actividad de intensidad moderada y vigorosa durante toda la semana, para obtener beneficios sustanciales para la salud (directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario). Sugerencias y posibles objetivos a corto plazo: hacer ejercicio 10 minutos todos los días, caminar más, bailar, practicar marcha nórdica, ir en bicicleta al trabajo, practicar actividades deportivas en grupo.





Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004



Co-funded by
the European Union