



Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004

Planificador de rutinas saludables



Co-funded by
the European Union



PLANIFICADOR DE RUTINAS SALUDABLES

Esta herramienta ha sido creada en mayo de 2023, en el marco del proyecto Erasmus+ "Rutina para una vida saludable", cofinanciado por la Unión Europea y coordinado por Travelogue Associazione di promozione sociale.

Ha sido creado e implementado durante los talleres con personas adultas, llevados a cabo por todas las organizaciones socias del proyecto en cada país.

En este documento encontrará la ficha metodológica del taller, 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 Planificador de rutinas y algunas sugerencias recopiladas por los y las aprendientes y profesionales involucrados/as en los talleres implementados en cada país del proyecto.

Organizaciones socias:

- **Travelogue Associazione di promozione sociale – Marsciano, Italia**
- **Asociacion Iniciativa Internacional Joven – Málaga, Spain**
- **GLAFKA s.r.o. – Praga, República Checa**
- **Centro para la Promoción de la Cooperación y la Integración Europea - Eurooperativa – Volos, Grecia**

Un trabajo colaborativo de:



Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y las opiniones expresadas son únicamente las del autor/a o autores/as y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellas.





1. Crear una rutina saludable

¿Por qué es importante crear una rutina?

Crear y mantener una rutina sólida especialmente en los momentos más difíciles y estresantes puede ser muy útil **para recuperar el control de tu vida**.

De hecho, al crear y **consolidar una rutina diaria o semanal** recuperarás esa **sensación de "control"** que contribuirá a bajar tu estrés.

¿Qué beneficios podemos obtener de ella?

- Tener una rutina diaria te ayudará a ser una persona más productiva y enfocarte en lo que estás haciendo.
- Seguir una rutina diaria ayudará a mantener tu vida estable, especialmente tu salud.
- Llegar al final del día y ver que has completado tu rutina aumentará enormemente tu nivel de felicidad.
- Y muchos más...

Cómo crear una rutina diaria

- Establece todos tus hábitos.
- Establece el tiempo y el orden de cada hábito en tu día y semana.
- Establece tiempo para el descanso.
- Considera posibles contratiempos.
- Anota tu rutina.
- Prueba tu rutina.
- Modificar tu rutina (si es necesario).
- Vuelva a probar tu rutina y reúna ideas para mejorarla...

Algunas sugerencias

- Reflexiona sobre cualquier **mal hábito** que quieras o necesites eliminar.
- Si te sientes demasiado estresado/a o abrumado/a, entonces es hora de **tomar un descanso**.
- **Flexibilidad**: puedes decidir eliminar algunas actividades el día en que tengas un determinado compromiso.
- **Practica la rutina** y retroalimentación sobre cómo te sientes tanto física como mentalmente.





2. Ficha metodológica

Título:	PLANIFICADOR DE RUTINAS SALUDABLES
Propósito:	Planificar una rutina semanal con buenos hábitos y sugerencias 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 y evaluar los hábitos y estilos de vida actuales; • Adaptar el estilo de vida actual para preservar la propia salud y bienestar; • Identificar y perseguir objetivos con visión de futuro para motivarse.
Tamaño y características del grupo:	<p>La herramienta ha sido creada para personas adultas 18-65+, pero se puede adaptar a otros grupos destinatarios.</p> <p>La actividad se puede realizar con un grupo o dividiendo a los y las participantes en dos o más grupos con al menos 3 participantes cada uno.</p>
Metodología, desarrollo paso a paso:	<p>El facilitador o la facilitadora explica la actividad, la plantilla del Planificador de Rutina Saludable y los temas seleccionados para una vida saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nutrición • Actividad física • Bienestar psicológico • Educación • Aficiones/Tiempo libre • Trabajo/Voluntariado. <p>Al principio podemos comenzar el taller explicando por qué es importante crear una rutina y qué beneficios podemos obtener de ella.</p> <p>Cada participante recibe un Planificador (impreso en formato A3), algunas hojas para notas y bolígrafos/marcadores.</p> <p>Los y las participantes, divididos/as en 2 (o más) grupos, tendrán que hacer una lluvia de ideas sobre sus hábitos actuales y sugerencias para mejorar su estilo de vida y bienestar. Escribirán su rutina semanal individual y la discutirán con las otras personas participantes. Cada grupo compartirá sus planificadores con los otros grupos, recopilando también algunas sugerencias de mejora.</p> <p>El/la facilitador/a apoyará a los y las participantes dándoles algunas sugerencias e invitándoles a incluir actividades para cada tema. El/la facilitador/a puede escribir las ideas y la información recopilada en un póster.</p>



	<p>Evaluación: Reflexión entre participantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay algún mal hábito que quieras o necesites eliminar? • ¿Cuáles son tus motivaciones y objetivos a largo plazo que quieres alcanzar?
Duración:	<p>Duración total: 2 horas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos para la presentación de la actividad • 1 hora para la lluvia de ideas, la discusión grupal y rellenar los planificadores • 30 minutos para la puesta en común entre los diferentes grupos y evaluación
Entorno y contexto, herramientas y materiales:	<ul style="list-style-type: none"> • Sala equipada con mesas y sillas para todos los/as participantes. • Plantilla impresa "Mi planificador de rutina saludable" en A3 (una para cada participante); • Papeles para la discusión grupal y la lluvia de ideas. • Bolígrafos, marcadores. • Ordenador portátil/proyector para presentación PowerPoint (opcional).
Documentación de apoyo:	<p>Plantilla "Mi planificador de rutina saludable" (proporcionada en PDF – ver la siguiente sección).</p> <p>Presentación PowerPoint para explicar la estructura y cómo rellenar el planificador de rutinas (opcional).</p>
Consejos y sugerencias para la implementación:	<p>La actividad se puede desarrollar también de forma digital, utilizando la plataforma "Padlet" o proporcionando la plantilla en un documento digital, donde las personas adultas pueden escribir y actualizar sus rutinas.</p>



3. Documentación de apoyo

Plantilla: Mi plan de rutina saludable

P.1

Mi plan de rutina saludable

Plan semanal de actividades saludables para mi bienestar.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana							
Tarde							
Noche							

No olvidar / notas / lista de la compra

Objetivos a largo plazo

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

Co-funded by the European Union





Mi plan de rutina saludable

Plan semanal de actividades saludables para mi bienestar.



Nutrición

CONSEJOS: evita la comida rápida, los dulces y las bebidas gaseosas, come más verduras y frutas, bebe al menos 1,5-2 l de agua al día

Actividad física

CONSEJOS: 150-300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, 75-150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa a lo largo de la semana.

Bienestar psicológico

CONSEJOS: café ritual, sal con los/as amigos/as, sonríe más, equilibra el tiempo de trabajo y de ocio, duerme 8 horas al día, sé previsor, pide apoyo profesional

Educación

CONSEJOS: ten una mentalidad abierta, descubre culturas diferentes, asiste a cursos de formación, participa en proyectos Erasmus+

Aficiones

CONSEJOS: prueba cosas nuevas, cuida de las mascotas, comparte tus intereses y aficiones con otras personas de tu entorno

Trabajo / Voluntariado

CONSEJOS: separa el tiempo de trabajo del de ocio, busca orientación profesional, prepara y mejora tu CV y tu carta de presentación, haz voluntariado, prepara un plan financiero

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





4. Sugerencias recogidas durante los talleres

AFICIONES/TIEMPO LIBRE

- Prueba nuevas actividades y experimenta con tus intereses;
- Cuidar a las mascotas puede ser relajante y aliviar el estrés;
- Comparte tus pasiones y pasatiempos, es más divertido con otras personas.

NUTRICIÓN SALUDABLE

- Evita la comida rápida, la comida basura, los dulces y los refrescos;
- Elige productos de temporada;
- Deja de fumar y reduce la ingesta de cafeína;
- Es fundamental comer más verduras y legumbres;
- Bebe al menos 2 litros de agua todos los días;
- Es preferible preparar las comidas en casa que comer fuera;
- La dieta mediterránea es una dieta muy eficaz y saludable.

BIENESTAR PSICOLÓGICO

- Establece un ritual en el que bebas café y leas periódicos;
- Equilibra el trabajo y el tiempo libre;
- Duerme al menos 7 horas al día;
- Haz nuevos planes siendo prospectivo/a;
- No dudes en pedir apoyo psicológico profesional;
- Las actividades solidarias sacan lo mejor de nosotros y nosotras.

EDUCACIÓN

- Mantén tu mente abierta y ten curiosidad por las nuevas ideas;
- Si fallas en tu planificación, no abandones, simplemente inténtalo de nuevo;
- Establece metas realistas;
- Viaja y descubre diferentes culturas;
- Asiste a cursos de formación (en línea o presenciales);
- Participa en proyectos Erasmus+, te pueden llevar muy lejos.

TRABAJO/VOLUNTARIADO

- Busca orientación y asesoramiento profesional;
- Prepara o mejora tu CV;
- Envía tu carta de presentación a tus amigos y amigas para que te den su opinión;
- El voluntariado en tus ámbitos de interés puede ser vital;
- Prepara un plan de negocios para aclarar tus objetivos y necesidades;
- El fracaso es parte del proceso, aprende de tus experiencias;
- Conoce tus derechos, exígelos y defiéndelos;





ACTIVIDAD FÍSICA/DEPORTES

- Haz ejercicio 20 minutos todos los días;
- Caminar es preferible a coger el coche siempre que sea posible;
- Bailar es al mismo tiempo diversión y ejercicio aeróbico;
- Ve al trabajo en bicicleta en vez de utilizar el coche cuando haga buen tiempo;
- Practicar deporte en grupo es divertido y ofrece oportunidades sociales.





Erasmus+

ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004



Co-funded by
the European Union