

Licenciado

Edgar Dagoberto Búcaro Pérez

Director General

Dirección General de las Artes

Presente.

Licenciado Búcaro Pérez:

De La manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle el informe de actividades conforme a lo estipulado en contrato Administrativo No. 3884-2019 y resolución No. VC-DGA-050-2019 por servicios técnicos correspondientes al quinto producto e informe.

ACTIVIDADES REALIZADAS

- a) Formar y capacitar a los alumnos y docentes de la escuela nacional de artes plásticas "Rafael Rodríguez Padilla, La escuela nacional de arte dramático "Carlos Figueroa Juárez", la escuela nacional de danza "Marcelle Bonge de Devaux" y el Conservatorio Nacional de Música "German Alcántara" desarrollando mesas de trabajo con los temas de salud física y mental, liderazgo, trabajo en equipo, autoestima y manejo de estrés.
- b) Propiciar el espacio de conocimiento y aprendizaje para que la comunidad educativa de las escuelas nacionales de Arte y conservatorio nacional de música fortalezca el área psicosocial y relaciones interpersonales.

PRODUCTO 5: desarrollar mesa de trabajo para formar y capacitar a los Docentes de plan diario de la escuela nacional de artes plásticas, "Rafael Rodríguez Padilla" la escuela nacional de arte dramático "Carlos Figueroa Juárez" y el conservatorio Nacional de música "German Alcántara" en relación al tema "la salud física y mental"

- a) **Propiciar en los docentes de ENAP una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales a través del conocimiento adquirido de "la salud física y mental".**
 - ✓ Por medio del **AUTOTEST DE ACTIVIDAD FISICA** se evaluó en primera instancia el nivel de estrés que experimentaba cada maestro, para lograr una introspección de cada uno de ellos.
 - ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas se dio a conocer los conceptos de actividad física y salud mental, como identificarlo, como se desarrolla, que síntomas desencadena en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo y vivir con ello.

- ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los maestros para establecer los parámetros de una mejor calidad de vida
- ✓ Se ejemplificó varios ejercicios sencillos de movilidad articular para evitar el estrés muscular durante las jornadas de Estudio.
- ✓ Se realizó un una dinámica de actividad física sencilla con música para ejemplificar una de las técnicas con las cuales podemos mejorar la calidad de vida.

b) Propiciar en los maestros del conservatorio nacional de música "German Alcántara" una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales a través del conocimiento adquirido de "la salud física y mental".

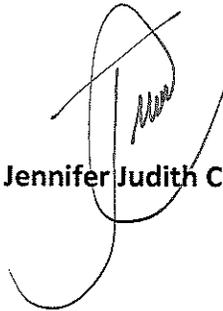
- ✓ Por medio del **AUTOTEST DE ACTIVIDAD FISICA** se evaluó en primera instancia el nivel De actividad que realizaba cada alumno, para lograr una introspección de cada uno de ellos.
- ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas se dio a conocer los conceptos de actividad física y salud mental, como identificarlo, como se desarrolla, que síntomas desencadena en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo y vivir con ello.
- ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los Maestros para establecer los parámetros de una mejor calidad de vida
- ✓ Se ejemplificó varios ejercicios sencillos de movilidad articular para evitar el estrés muscular durante las jornadas de estudio.
- ✓ Se realizó un una dinámica de actividad física sencilla con música para ejemplificar una de las técnicas con las cuales podemos mejorar la calidad de vida.

c) Propiciar en los docentes de ENAD una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales a través del conocimiento adquirido de "la salud física y mental".

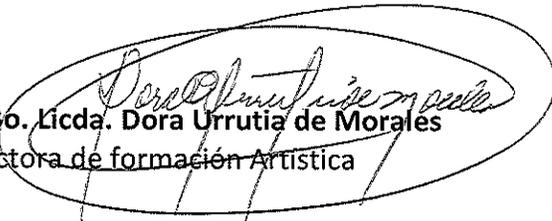
- ✓ Por medio del **AUTOTEST DE ACTIVIDAD FISICA** se evaluó en primera instancia el nivel de estrés que experimentaba cada maestro, para lograr una introspección de cada uno de ellos.
-

- ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas se dio a conocer los conceptos de actividad física y salud mental, como identificarlo, como se desarrolla, que síntomas desencadena en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo y vivir con ello.
- ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los docentes para establecer los parámetros de una mejor calidad de vida
- ✓ Se ejemplificó varios ejercicios sencillos de movilidad articular para evitar el estrés muscular durante las jornadas de Estudio.
- ✓ Se realizó un una dinámica de actividad física sencilla con música para ejemplificar una de las técnicas con las cuales podemos mejorar la calidad de vida.

Atentamente



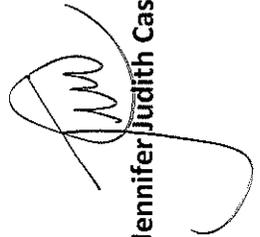
Licda. Jennifer Judith Castellanos.



Vo.Bo. Licda. Dora Urrutia de Morales
Directora de formación Artística

CRONOGRAMA MES DE AGOSTO

ACTIVIDAD	MES DE AGOSTO 2019				
	Del 2 al 6 de AGOSTO	Del 9 al 13 de AGOSTO	Del 16 al 20 de AGOSTO	Del 23 al 27 de AGOSTO	Del 27 al 30 de AGOSTO
Investigación Y Búsqueda De videos, Test Adecuados Y Actividades Para Realizar En Proyecto De Mesa De Trabajo De la salud física y mental	X				
Elaboración del Proyecto De Mesa De Trabajo De la salud física y mental. Para docentes de ENAD, ENAP Y CONSERVATORIO NACIONAL DE MUSICA		X			
Envío Del Proyecto De Mesa De Trabajo De la salud física y mental Para Visto Bueno Y aprobación De La Dirección De Formación Artística			X		
desarrollar mesa de trabajo para formar y capacitar a los docentes de plan diario de la ENAD Y ENAP, "Rafael Rodríguez Padilla" y conservatorio Nacional de música "German Alcántara" en relación al tema "salud física y mental"				X	X



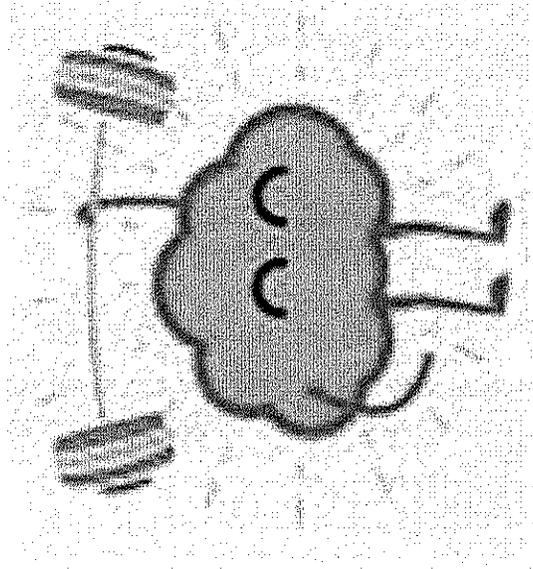
Licda. Jennifer Judith Castellanos.



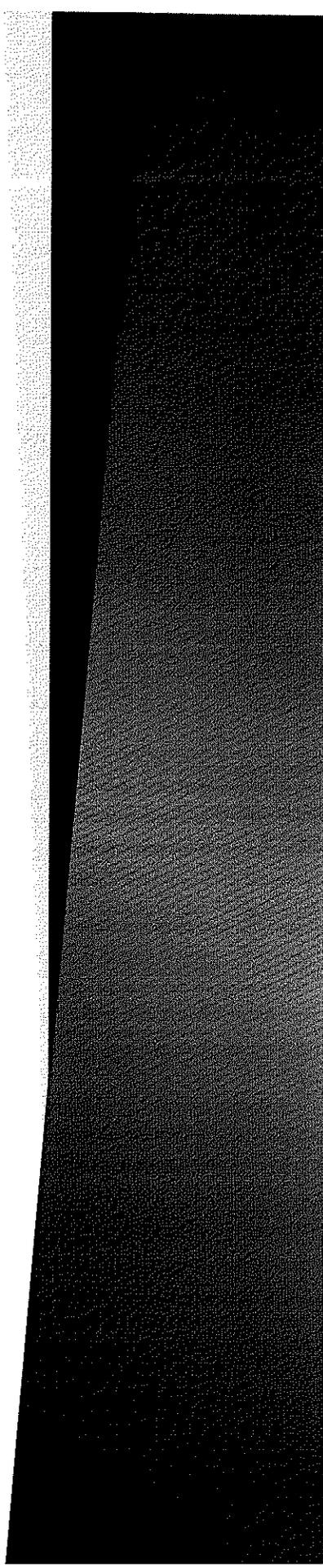
TEST DE ACTIVIDAD FISICA

Nº	PREGUNTA						
1.	¿Crees que realizas suficiente actividad física?	<input type="checkbox"/> Sí			<input type="checkbox"/> No		
2.	¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada?	<input type="checkbox"/> Sí			<input type="checkbox"/> No		
3.	¿Te gustaría hacer más ejercicio?	<input type="checkbox"/> Sí			<input type="checkbox"/> No		
4.	¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física?	<input type="checkbox"/> Sí			<input type="checkbox"/> No		
5.	¿Crees que tu condición física es adecuada?	<input type="checkbox"/> Sí			<input type="checkbox"/> No		
6.	¿Haces ejercicio solo/a o en compañía de tu pareja o amigos?	<input type="checkbox"/> Solo/a			<input type="checkbox"/> En compañía		
7.	¿Cuántos días por semana realizas ejercicio?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
8.	¿Cuántas horas al día realizas actividad física?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
9.	¿Cómo vienes al colegio?	<input type="checkbox"/> Andando		<input type="checkbox"/> En bicicleta	<input type="checkbox"/> En coche/moto		<input type="checkbox"/> En transporte público
10.	De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia.	<input type="checkbox"/> Caminar <input type="checkbox"/> Nadar <input type="checkbox"/> Correr <input type="checkbox"/> Ciclismo <input type="checkbox"/> Gimnasio		<input type="checkbox"/> Fútbol <input type="checkbox"/> Tenis <input type="checkbox"/> Baloncesto <input type="checkbox"/> Volley-ball <input type="checkbox"/> Otro deporte de equipo		<input type="checkbox"/> Baile <input type="checkbox"/> Patinaje <input type="checkbox"/> Artes Marciales <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Otras actividades	

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y MENTAL



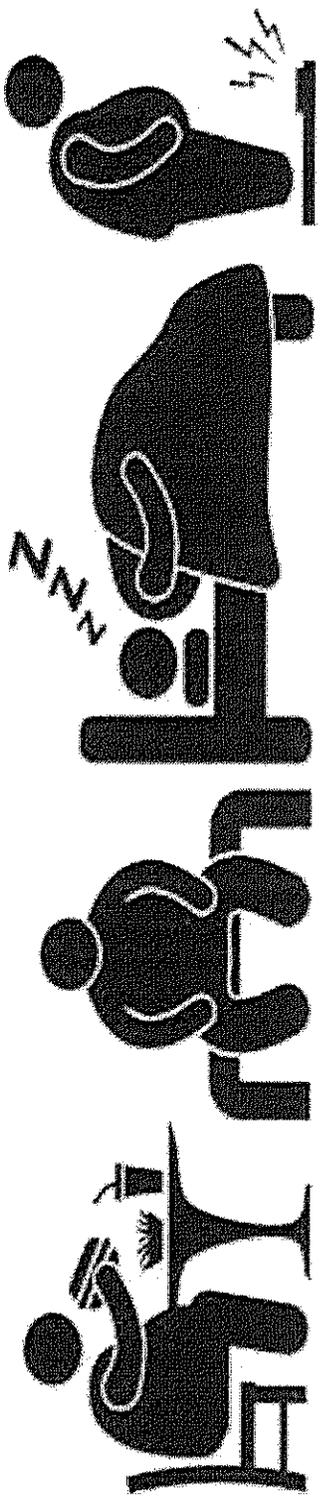
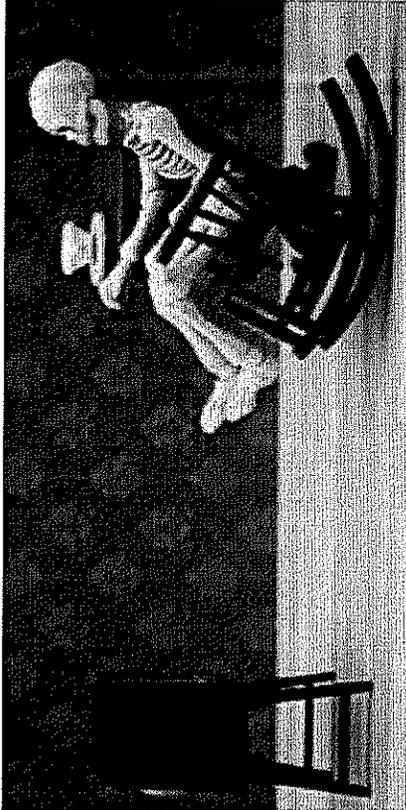
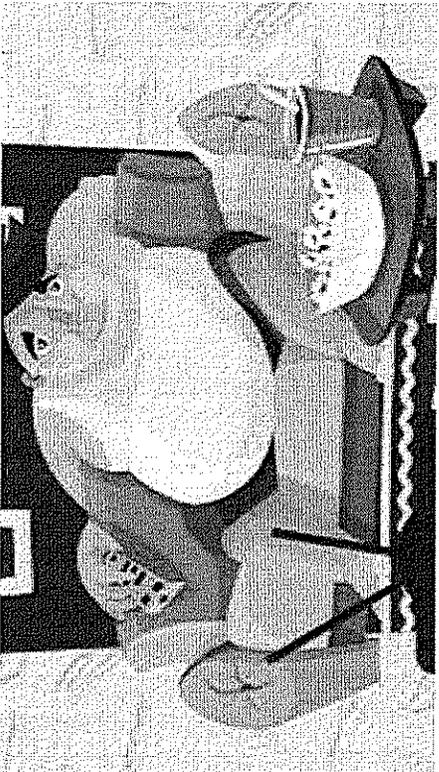
Lic. Jennifer Castellanos
Psicóloga Clínica

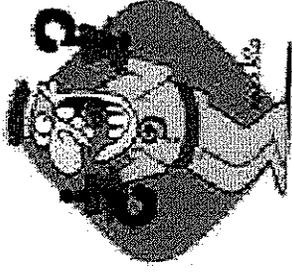
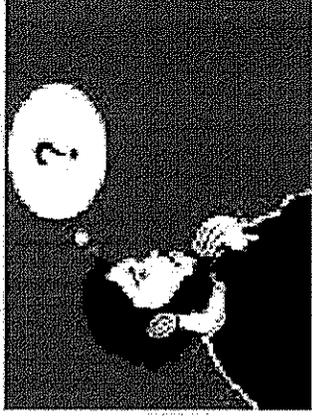


Actividad Física Y Vida Saludable.

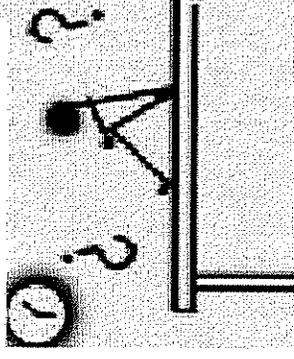
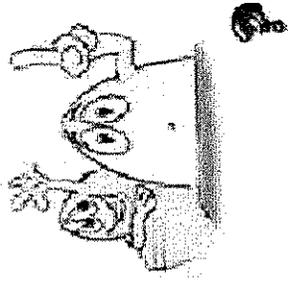


QUE DEBEMOS EVITAR





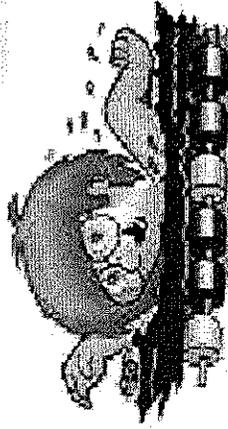
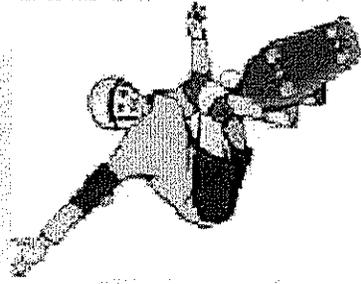
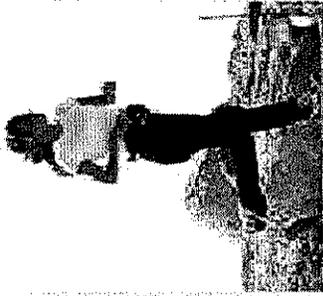
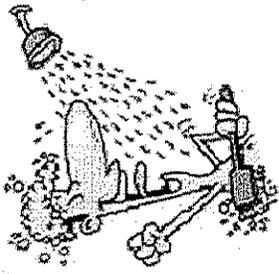
¿Qué es Actividad Física?



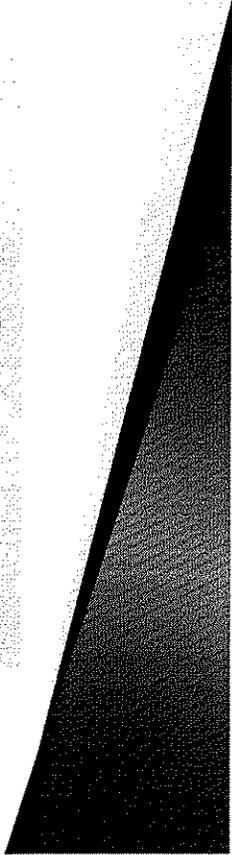
Actividad Física



Cualquier movimiento muscular voluntario, incluye Ejercicio Físico y Deporte.



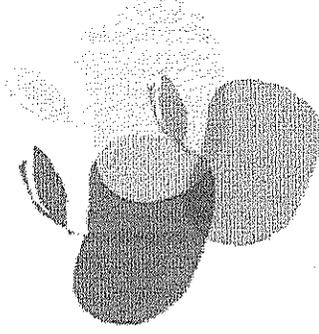
NATACION



¿QUIÉN PUEDE HACER EJERCICIO FÍSICO Y CUÁNTO?

Para los adultos, 30 minutos diarios de ejercicio moderado, como caminar, resultan suficientes.

Si es intenso, 15 minutos, dos días a la semana son equivalentes.



Los beneficios de la actividad física se sienten pronto, y la calidad de vida mejora a cualquier edad.

Los niños y adolescentes necesitan más tiempo.

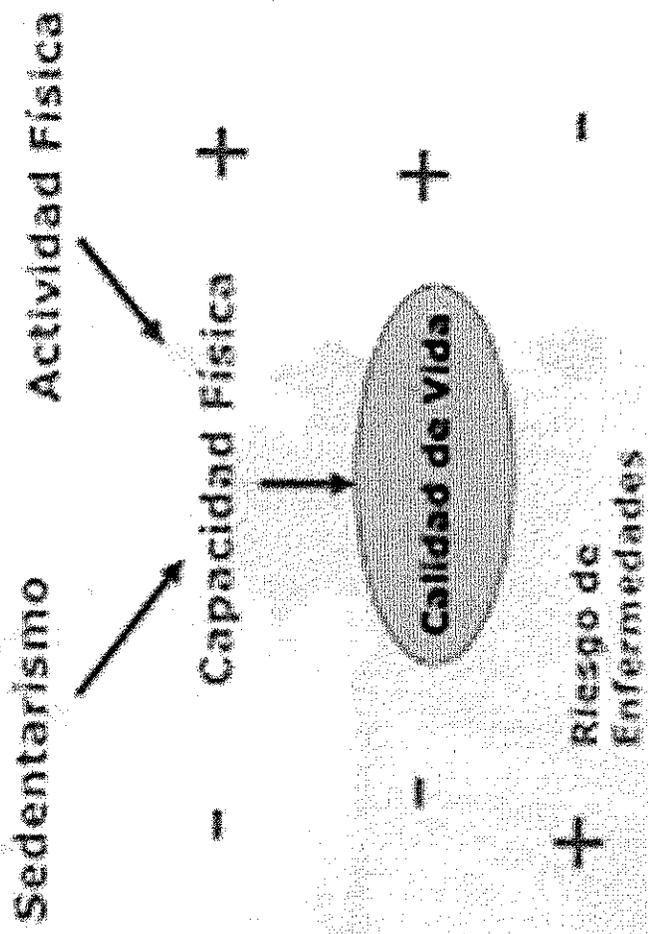
IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La inactividad física ocasiona una pérdida importante de capacidad funcional y constituye, por tanto, un factor de riesgo para la salud.



La práctica regular de ejercicio físico aporta numerosos beneficios al organismo y reduce el riesgo de padecer algunas de las enfermedades más frecuentes en nuestros días.

Actividad Física y Salud



¿QUE GANAMOS AL HACER EJERCICIO?

Aumenta la potencia cerebral
Reduce la depresión e incrementa la confianza en la imagen corporal



Aumenta la masa muscular y mejora la postura corporal



Previene problemas respiratorios y mejora el asma bronquial



Promueve la inmunidad



Reduce el riesgo cardíaco, disminuye la presión arterial y corrige el colesterol en sangre



Mejora la calcificación de los huesos previniendo la osteoporosis y la osteopenia



Reduce el sobrepeso y mejora la digestión



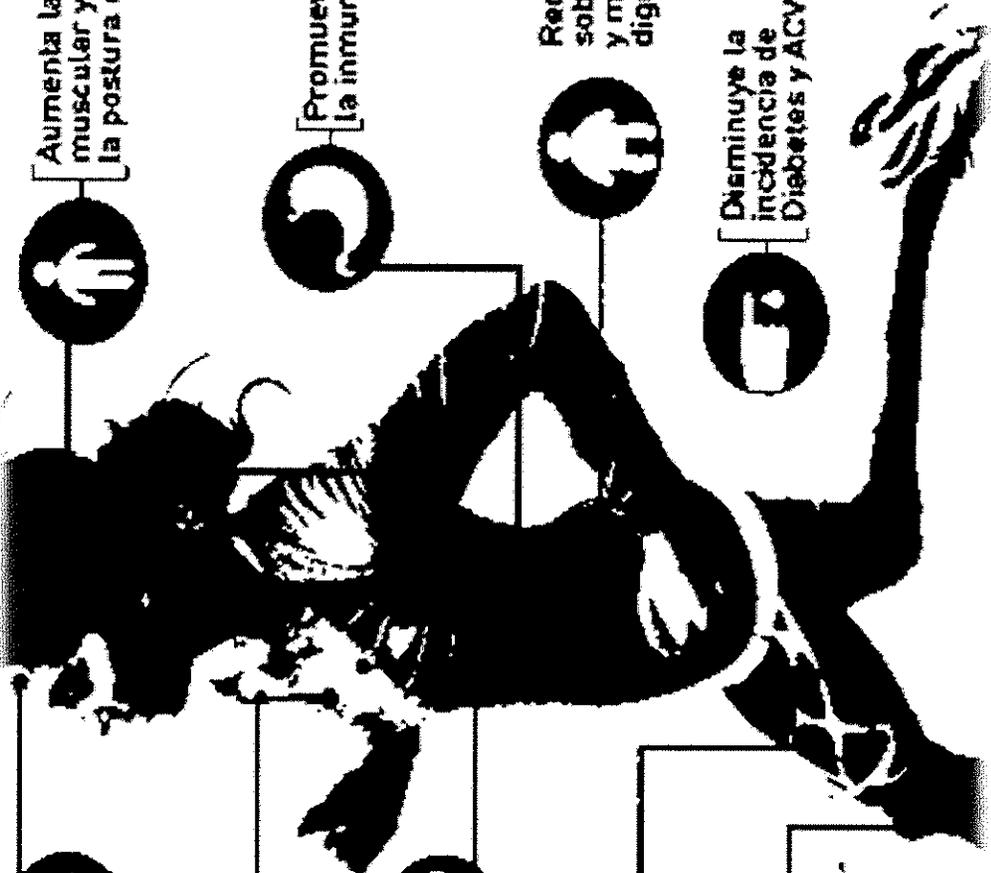
Mantiene y mejora la flexibilidad



Disminuye la incidencia de Diabetes y ACV



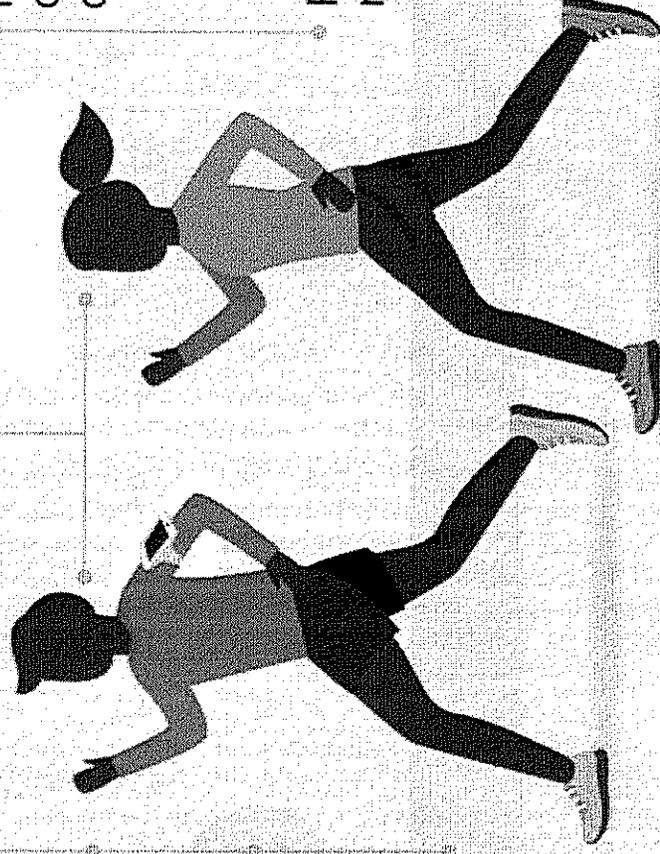
Produce hormonas del bienestar



Sociales

Mantiene una ocupación positiva del tiempo libre

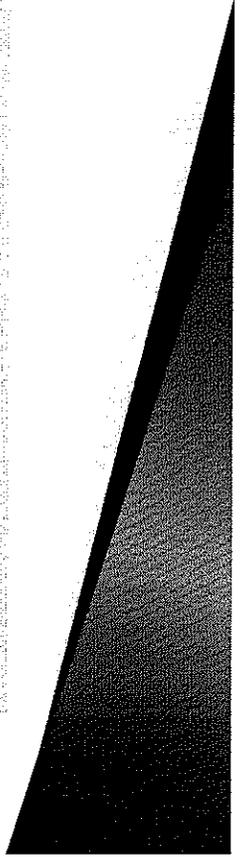
Fomenta las relaciones sociales



Incrementa la comunicación

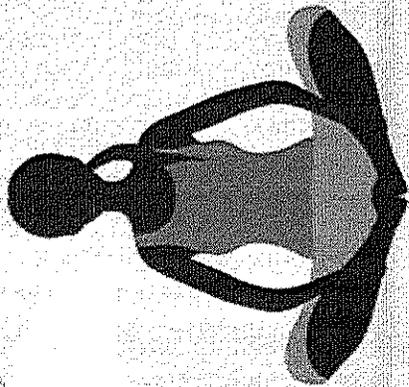
Aumenta la autoestima

Mejora el estilo de vida



Psicológicos

Mejora el estado de ánimo



Fortalece el
rendimiento intelectual

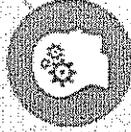
Aumenta la
relajación mental

Favorece
el autocontrol

Permite conocer
nuestro propio cuerpo

Físicos

Hace más fácil
las actividades
de la vida diaria



Fortalece
los pulmones



Promueve la salud
cardiovascular



Mejora la digestión

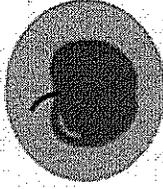


Mejora la salud
de los huesos



Tips para la buena salud mental

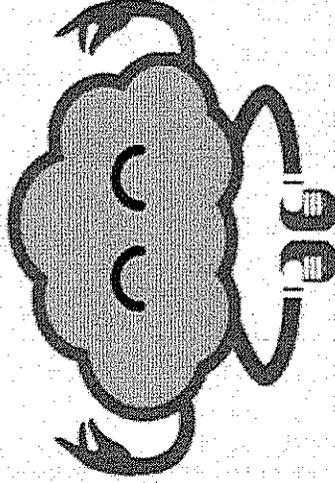
¡Ejercítate!



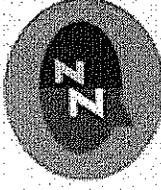
Come sano



Disfruta de paseos con tu familia y amigos



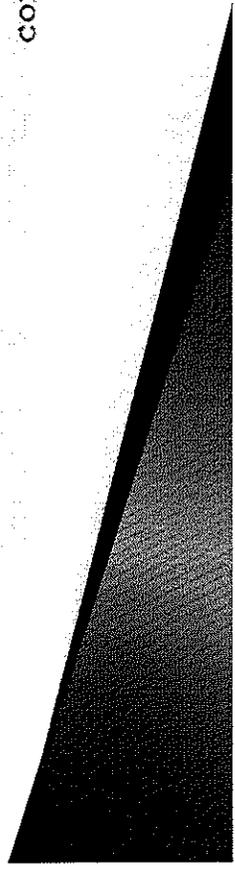
Busca ayuda profesional si lo necesitas



Duerme 8 horas al día

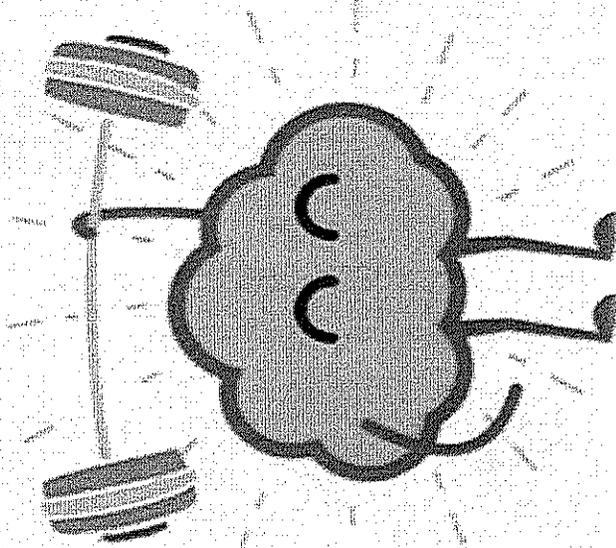


Habla de tus sentimientos con alguien de confianza



Salud Mental

Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo:

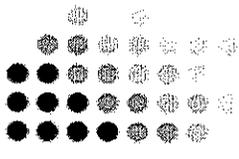


Puede afrontar las dificultades normales de la vida

Es consciente de sus propias capacidades

Puede trabajar de forma productiva

Es capaz de hacer una contribución a su comunidad



Estilos de vida saludables

- Un estilo de vida saludable es aquel que incluye hábitos de prevención frente a los factores de riesgo para la salud y es compatible con la calidad del medio.
- Principales aspectos que hay que considerar para optar por un estilo de vida saludable:
 - Alimentación: dieta equilibrada.
 - Actividad física (ejercicio aeróbico).
 - Higiene personal.
 - Ausencia de alcohol, tabaco y drogas.
 - Prevención y defensa del estrés.
 - Tiempo libre

¿CÓMO INFLUYE CADA COMIDA EN NUESTRO ORGANISMO?

Alimentación

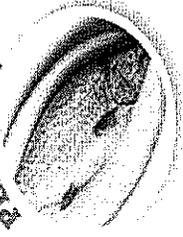
CARNE:



Músculos y tejidos

Favorecedores de sus proteínas, el potasio y la vitamina B12. El hígado y las carnes magras combaten desórdenes nerviosos.

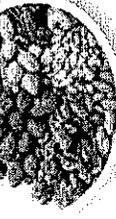
PESCADO:



Colesterol y la circulación

Las proteínas de pescado, el yodo, el selenio y el cobre de los mariscos son también indicados para una dieta equilibrada.

FRUTOS SECOS:



Piel y corazón

Mantiene la piel luminosa y un buen ritmo cardíaco.

FRUTOS VERDES:



Músculos

La vitamina B1, el hierro y el ácido fólico evitan la anemia.

Energía

Son fuente de las vitaminas B1 y B6, ácido fólico, magnesio, hierro y selenio que alivian los nervios.

FRUTAS:



Cerebro y dientes

La vitamina C y K, el potasio y la fructosa (el azúcar de las frutas) inhiben las hemorragias y favorecen a los dientes y la actividad cerebral.

HORTALIZAS:



Vista y circulación

Las vitaminas C, E y K y la provitamina A (betacaroteno) son esenciales para la vista y los vasos sanguíneos.

LÁCTEOS:



Huesos y piel

Las vitaminas A (retinol), B12 y D, el fósforo, el potasio y el yodo favorecen a la piel, los huesos y previenen los desórdenes neurológicos.

VERDURAS:



Piel y aparato digestivo

Las vitaminas B6 y K, el ácido fólico, el magnesio, el hierro y el yodo dan energías y la fibra favorece al tracto intestinal.

HUEVOS:



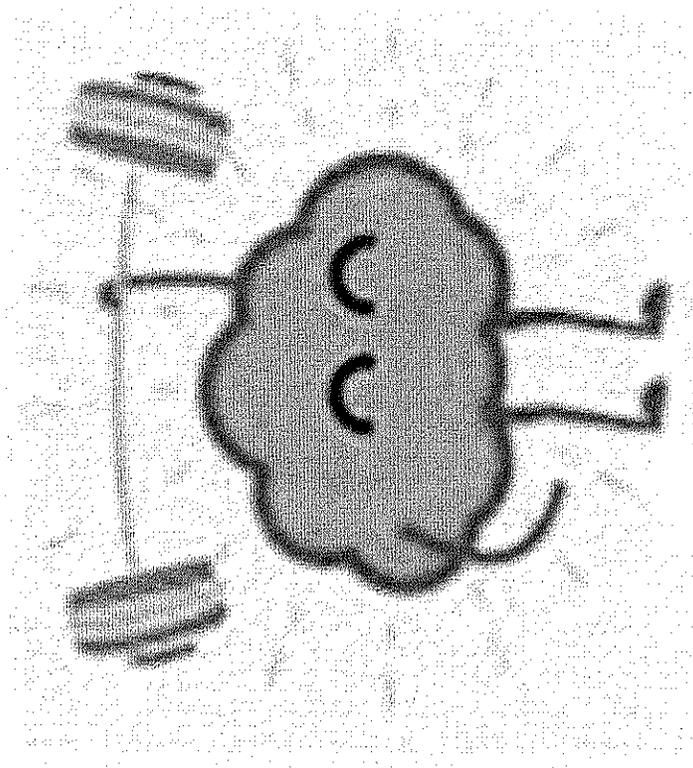
Colesterol y huesos

Aportan vitaminas A, B12 y D, refuerzan los huesos y la piel.

● De forma equilibrada y combinada, estos alimentos son determinantes para la salud mental y física

ENTONCES....

**¿QUÉ ESTAMOS ESPERANDO?
¡MUÉVETE YA!**



¡MUCHAS GRACIAS!