

EJERCICIO PARA PERSONAS CON SOLEDAD NO DESEADA



características de los ejercicios

- Entrenamiento compuesto por acciones de fuerza y de resistencia, refuerzan la autoestima del participante.
- Seguir las recomendaciones generales para la población, en función de su edad y condición física.
- En el caso de que el participante no tenga experiencia previa, recomendable que su iniciación se base en acciones de intensidad suave durante media hora.
- La ampliación del volumen y la duración de los ejercicios debe ser poco a poco.
- ¿En qué momento? Que reflexione cuál es el más adecuado para él/ella. ¿Cuándo se siente más activo/a?

recomendaciones

- ✓ El participante tiene que realizar un ejercicio o actividad **que realmente le guste**. Debería probar **diferentes tipos de actividad**, de manera que pueda identificar con cuál/es encaja más y la/s que más disfruta.
- ✓ Darle la oportunidad de que se implique en los ejercicios **voluntariamente** (reducirá su estrés y signos asociados a la depresión).
- ✓ Priorizar que el participante realice **actividades dirigidas** y, si es posible, que éstas sean en grupo.
- ✓ Introducir al participante en **grupos pequeños** para facilitar su incorporación y, progresivamente, hacerlo participe en **grupos más grandes**.
- ✓ Fomentar que busque **aficiones comunes con los compañeros** de actividad. Finalidad: generar conexiones personales.
- ✓ Dar **protagonismo** al participante en las actividades **de manera progresiva**.
- ✓ Establecimiento de un **horario**, una rutina que fomente la actividad ayuda a combatir la soledad. Si anota la previsión de actividades, puede hacer seguimiento del cumplimiento de sus objetivos.

a evitar

- ✗ No preguntar/indagar por su situación personal; si va aumentando su confianza en el entorno de la actividad o en el grupo, será él/ella quien se comunique/exprese.
- ✗ Durante las primeras sesiones, evitar que sea centro de atención, o forzar su integración en el grupo. Hay que facilitar que aumente su autoestima y confianza progresivamente.

Participar en **actividades supervisadas** por un **Educador Físico-Deportivo** maximiza los efectos del ejercicio