

ACCIONES A FAVOR DE LA SALUD

DIETA, ACTIVIDAD FÍSICA Y
MÉTODOS PARA REDUCIR EL
ESTRÉS



Consejo editorial

Francisco Javier García Gómez, Marta Mármol Muñoz



Co-funded by
the European Union



Descripción del proyecto

Estas acciones en favor de la salud se desarrollaron en el marco del proyecto Erasmus+ KA2 «El judo como motor para fomentar actitudes saludables y prosociales entre los jóvenes» (Judo & Health).

Judo & Health se dirige a adolescentes que practican el judo no solo como deporte, sino como forma de desarrollo personal. El proyecto hace hincapié en que el éxito en el deporte nunca debe conseguirse a expensas de la salud. En cambio, promueve un enfoque equilibrado y sostenible de la actividad física, la nutrición, la recuperación, el bienestar mental y el compromiso social.

El proyecto Erasmus+ «Judo & Health» reconoce que el verdadero bienestar proviene de un enfoque holístico, por lo que se enorgullece de presentar sus acciones en favor de la salud. Estas iniciativas están diseñadas para empoderar a los jóvenes participantes para que se conviertan en agentes activos del cambio dentro de sus comunidades. Al centrarse en una combinación dinámica de dieta, actividad física y métodos de reducción del estrés, estas acciones van más allá del tatami de entrenamiento. Es fundamental destacar que no se imponen de forma centralizada, sino que son sugerencias iniciales que serán detalladas, adaptadas y dirigidas por los adolescentes en colaboración con los miembros de sus comunidades locales, fomentando un sentido de responsabilidad compartida por la salud y el bienestar.



Co-funded by
the European Union

Preparado por:

Akademia WSB - Polonia
Campus Pro Patria Judo - Italia
Oxelösunds judoklubb - Suecia
Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice - República Checa
Inercia Digital - España



Akademia WSB
WSB University



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo, Cultural y de la Acción Civil (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de los mismos.

2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031

2025

ÍNDICE DE CONTENIDO

I. Introducción y objetivos del programa	6
El Proyecto JUDO: Un catalizador para el liderazgo juvenil	6
II. Metodología de implementación: La guía del líder	8
Pasos detallados del desafío de "Una regla por semana"	8
El rol ampliado del líder joven	8
III. Módulo 1: Escenarios de alimentación saludable	10
IV. Módulo 2: Escenarios de actividad física que promueven la salud	13
V. Módulo 3: Escenarios de manejo del estrés y relajación	16
VI. Familia: Una división lúdica de roles para un estilo de vida saludable en casa	19
VII. Conclusión: Mantener el impulso del Proyecto JUDO	22

TABLA DE IMÁGENES

Imagen 1	9
Imagen 2	21

I. Introducción y objetivos del programa

El proyecto JUDO: un catalizador para el liderazgo juvenil

Este documento es uno de los principales resultados del proyecto Erasmus+, **Judo (El judo como catalizador para fomentar una actitud pro-salud y pro-social entre los jóvenes - 2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031)**. Esta asociación de cooperación internacional, en la que participan instituciones de Polonia (AKADEMIA WSB), Italia (Campus Pro Patria Judo), Suecia (Oxelösunds judoklubb), la República Checa (Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice) y España (Inercia Digital), tiene como objetivo fundamental utilizar el marco ético y físico único del judo para fomentar un cambio positivo en el estilo de vida de los jóvenes.

El proyecto parte de la premisa de que los valores inherentes al judo —respeto, disciplina, modestia y perseverancia— proporcionan una base ideal para desarrollar actitudes favorables a la salud y a la sociedad que van mucho más allá del dojo. Reconocemos que, aunque el éxito competitivo lo alcanzan unos pocos, los beneficios de la ética del judo pueden ser cosechados por todos.

El objetivo principal del proyecto JUDO es **crear jóvenes líderes de un estilo de vida saludable**, dirigiéndose específicamente a los adolescentes que practican judo y que quizá no tengan resultados deportivos espectaculares. Este enfoque es una novedad intencionada, destinada a activar y empoderar a este grupo de jóvenes a menudo ignorado, contrarrestando así la exclusión social y proporcionándoles un nuevo ámbito de liderazgo social.

Esta guía, fruto de la colaboración entre expertos en judo, científicos y entrenadores de cinco países socios, tiene dos objetivos educativos específicos:

1. **Autocorrección y educación pro-salud:** dotar a los jóvenes judocas de los conocimientos y herramientas necesarios para reconocer y corregir los posibles riesgos de su propio estilo de vida (alimentación, hábitos sedentarios, estrés).
2. **Educación comunitaria y actitud prosocial:** educar a estos jóvenes líderes sobre cómo convertirse en educadores eficaces dentro de sus propias comunidades (familia, amigos), animando activamente a las personas que no practican deporte a adoptar un estilo de vida saludable.

Esta guía, «*Escenarios iniciales de acciones pro-salud*», es el marco práctico para la fase educativa del paquete de trabajo 2. Proporciona el «**qué**» (90 acciones específicas) y el «**cómo**» (metodología detallada) para implementar el cambio de estilo de vida. Los escenarios se derivan de un diagnóstico exhaustivo de las necesidades de los jóvenes y los conocimientos de los entrenadores realizado en todos los clubes socios.

El contenido se divide en tres áreas fundamentales del bienestar, que reflejan las contribuciones de los conocimientos específicos de los países socios:

<u>Módulo</u>	<u>Enfoque temático</u>	<u>Objetivo principal</u>	<u>Enfoque del socio colaborador</u>
Módulo 1	Alimentación saludable	Nutrición sostenible y consumo consciente	Suecia
Módulo 2	Actividad física saludable	Movimiento integrado y fitness sin judo	República Checa
Módulo 3	Gestión del estrés y relajación	Disciplina mental y recuperación	Italia

Todos los escenarios enumerados en los siguientes módulos están vinculados intencionadamente a uno o varios de los subtemas críticos del proyecto relacionados con el cambio de comportamiento. Estos subtemas definen el objetivo de acción final y permiten un seguimiento claro y cuantificable durante la fase de implementación (WP3):

ID del subtema	Área de interés	Objetivo detallado para el líder
N.º 1	«Perder los kilos de más»	Promover un gasto energético sostenible y una ingesta calórica consciente para lograr una composición corporal saludable.
N.º 2	«Entrenamiento individual o en grupo de marcha/ciclismo/natación»	Fomentar la práctica de ejercicios cardiorrespiratorios accesibles y sin contacto que amplíen la actividad física fuera del entorno del dojo.

N.º 3	«Gracias, no como/no bebo esto»	Desarrollar habilidades sociales firmes y respetuosas para rechazar sustancias poco saludables (exceso de azúcar, sal, etc.) y establecer límites contra los hábitos negativos.
-------	---------------------------------	---

II. Metodología de implementación: la guía del líder

La implementación de estas acciones pro-salud es el momento crucial en el que el joven judoka pasa de ser un estudiante a un líder. Esta sección proporciona una metodología multifacética para garantizar el éxito, la sostenibilidad y el impacto social de los retos que emprenden.

Cambiar los hábitos es difícil, por lo que el programa rechaza las exigencias radicales e insostenibles. En su lugar, adopta el **principio del judo *Seiryoku Zen'yō*** (**máxima eficiencia con el mínimo esfuerzo**), traducido aquí en el reto «Una regla por semana».

Pasos detallados del reto «Una regla por semana»

1. **Selección dirigida por el líder:** El joven líder analiza las necesidades de su grupo objetivo (por ejemplo, su familia) y selecciona la **acción más impactante** (por ejemplo, el «reto de las bebidas sin azúcar») de la guía.
2. **Compromiso de la comunidad:** el líder presenta formalmente la acción a los participantes y obtiene su acuerdo explícito y voluntario para el reto de 7 días. Los participantes deben comprender que el éxito se mide por la constancia, no por la intensidad.
3. **Implementación activa (la semana):** toda la energía se centra exclusivamente en dominar este nuevo comportamiento. El líder debe modelar el comportamiento a la perfección, encarnando la disciplina aprendida en el judo.
4. **Reflexión y evaluación (fin de semana):** El líder recopila comentarios. ¿La regla fue fácil o difícil? ¿Cuáles fueron los obstáculos? Si la regla se incorporó con éxito (es decir, se cumplió correctamente más del 80 % de las veces), se convierte en un *hábito permanente*, una nueva referencia para la comunidad.
5. **Ampliación:** La semana siguiente, el grupo selecciona una nueva acción que abordar, al tiempo que mantiene estrictamente todos los hábitos que han tenido éxito anteriormente. Esto garantiza el desarrollo orgánico y sostenible de un estilo de vida saludable a lo largo del tiempo.

El papel ampliado del joven líder

El papel del líder va mucho más allá de la simple participación. Es el **catalizador, el entrenador y el comunicador** de las acciones en favor de la salud.

1. Responsabilidades como modelo social

- **Evaluación y diagnóstico de necesidades:** antes de comenzar, el líder debe realizar una «auditoría interna» informal de su comunidad objetivo. ¿La familia tiene problemas por la falta de ejercicio (módulo 2)? ¿O su principal factor de riesgo es una dieta deficiente (módulo 1)? La selección de acciones debe ser específica.
- **Planificación logística:** El líder debe organizar la actividad. Por ejemplo, para la «Aventura en bicicleta del domingo», el líder planifica la ruta, comprueba el equipo y fija la hora de salida. Para la «Comida sin pantallas», el líder se asegura de que todos los dispositivos se guarden antes de servir la comida.
- **Ánimo proactivo:** Utilice el espíritu del judo de bienestar y beneficio mutuos. Anime a los demás con refuerzos positivos, haciendo hincapié en el beneficio colectivo en lugar de en las deficiencias individuales.
- **Documentación y comentarios:** Mantenga un registro sencillo de la participación y las observaciones cualitativas. Esta práctica de reflexión estructurada es clave para la mejora continua y es vital para la evaluación general del proyecto (WP3).

2. Dominar la habilidad de rechazo (subtema n.º 3)

Un componente fundamental de la actitud prosocial es la capacidad de mantener unos límites saludables en los entornos sociales. Esto se resume en el subtema «**Gracias, no como/bebo esto**».

- **Desarrollar la confianza:** El líder debe practicar la frase de rechazo educada, respetuosa, pero firme. Esto convierte una interacción social potencialmente negativa en una muestra positiva de autodisciplina.
- **Anticipación y sustitución:** Los líderes deben anticipar las situaciones en las que la tentación es alta (por ejemplo, cumpleaños, fiestas). En lugar de limitarse a rechazar, deben llevar de forma proactiva un sustituto saludable (por ejemplo, una botella de agua con sabor en lugar de un refresco azucarado).
- **Educar a los compañeros:** Cuando los compañeros preguntan *por qué*, el líder aprovecha la oportunidad para educar de forma respetuosa y breve sobre los beneficios de su elección, evitando juzgar las elecciones de los demás.

Los escenarios son intencionadamente diversos para garantizar un enfoque holístico de la salud, evitando el sobreentrenamiento en un área (como el judo) y descuidando otras (como la salud cardiovascular o la recuperación mental).



Imagen 1: de Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice

III. Módulo 1: Escenarios de alimentación saludable

Contribución de: Oxelösunds judoklubb - Suecia

Tema 1: Hidratación y eliminación del azúcar

- **1. El objetivo de 1,5 litros**
 - *Descripción:* Comprométete a beber un mínimo de **1,5 litros de agua limpia** al día. Utiliza una botella marcada y lleva un registro de la ingesta para convertir la hidratación en un hábito fundamental.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3
- **2. Reto de bebidas sin azúcar**
 - *Descripción:* Elimina por completo todas las bebidas con azúcar añadido, incluidos los zumos en brick, los refrescos y el té o café azucarado, durante una semana.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3, N.º 1
- **3. Infusión de sabores naturales**
 - *Descripción:* Sustituya los aromatizantes azucarados por agua infusionada de forma natural con rodajas frescas de limón, pepino, jengibre, menta o fresa.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3
- **4. La regla «uno menos»**
 - *Descripción:* Si actualmente añade azúcar a las bebidas, reduzca la cantidad en una cucharadita por taza cada semana hasta eliminarla por completo.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3
- **5. Habilidad para rechazar bebidas dulces**
 - *Descripción:* Practique rechazar con confianza y educación las bebidas azucaradas cuando se las ofrezcan sus compañeros o familiares, utilizando la frase clave: **«Gracias, no bebo eso»**.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3

Tema 2: Consumo consciente y estructura

- **6. «Sin pantallas» durante las comidas**
 - *Descripción:* Comprométete a comer todas las comidas principales sin distracciones (televisión, teléfono, tableta). Concéntrate por completo en el sabor, el olor y la textura de los alimentos.
 - *Subtema relacionado:* N.º 1
- **7. Planificar el desayuno con antelación**
 - *Descripción:* Prepare un desayuno nutritivo, rico en proteínas y fibra (por ejemplo, tortilla, tostadas con requesón) la noche anterior para empezar el día con energía y evitar picar alimentos azucarados.
 - *Subtema relacionado:* N.º 1

- **8. El ritmo de 20 minutos para comer**
 - *Descripción:* Reduzca el ritmo al comer; deje los cubiertos entre bocado y bocado. Esto permite que el cerebro registre eficazmente las señales de saciedad.
 - *Subtema relacionado:* N.º 1
- **9. Flexibilidad para recuperarse**
 - *Descripción:* Si se desvía de la regla semanal, vuelva a comprometerse inmediatamente con la siguiente comida o bebida. No permita que un solo desliz arruine el reto.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3
- **10. Ingesta de agua antes de las comidas**
 - *Descripción:* Beba un vaso lleno de agua 10 minutos antes de sentarse a almorzar y cenar para facilitar la digestión y ayudar a controlar el tamaño de las porciones.
 - *Subtema relacionado:* N.º 1

Tema 3: Cambios de calidad y control de las porciones

- **11. Compromiso con el plato de verduras**
 - *Descripción:* Asegúrese de que cada plato del almuerzo y la cena contenga una generosa ración de verduras de colores (crudas, al vapor o asadas).
 - *Subtema relacionado:* N.º 1
- **12. Intercambio de cereales integrales (pan)**
 - *Descripción:* Reemplazar todos los productos de pan blanco refinado del hogar por alternativas integrales o de trigo integral.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3, N.º 1
- **13. Cambio a cereales integrales (pasta/arroz)**
 - *Descripción:* Reemplazar todo el consumo de arroz blanco refinado y pasta «normal» por arroz integral, quinoa y pasta integral/de grano entero.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3, N.º 1
- **14. Aumento de la ración de fruta**
 - *Descripción:* Aumentar gradualmente el consumo de fruta natural: empezar añadiendo una manzana después de la cena y, a la semana siguiente, añadir un puñado de bayas al desayuno.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3
- **15. Experimento con el sabor del aguacate**
 - *Descripción:* Incorpore grasas saludables comiendo aguacate a diario. Si le cuesta acostumbrarse al sabor, Pruébalo mezclado con hierbas aromáticas, ajo o cacao en polvo.
 - *Subtema relacionado:* n.º 3
- **16. Reto de 3 días sin dulces**
 - *Descripción:* Desafíe a la comunidad a pasar 3 días sin consumir dulces con azúcar añadido (caramelos, galletas, chocolate) y haga un seguimiento semanal de la mejora hasta 7 días.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3, N.º 1

- **17. Reto de 3 días sin aperitivos salados**
 - *Descripción:* Desafíe a la comunidad a pasar 3 días sin consumir aperitivos salados procesados (patatas fritas, galletas saladas), haciendo un seguimiento semanal de la mejora hasta un máximo de 7 días.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3, N.º 1
- **18. Pizza casera saludable**
 - *Descripción:* Organiza una sesión de cocina en grupo para preparar pizza casera con una base integral más saludable y abundantes ingredientes frescos.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3, N.º 1
- **19. Hamburguesa casera saludable**
 - *Descripción:* Organice una sesión de cocina para preparar hamburguesas magras, utilizando panecillos integrales y aprovechando al máximo los ingredientes frescos de la ensalada.
 - *Subtema relacionado:* n.º 3, n.º 1
- **20. Cambio de granola**
 - *Descripción:* Sustituya los cereales azucarados comerciales para el desayuno por copos de avena sin aditivos o granola casera sencilla (frutos secos tostados, semillas y avena).
 - *Subtema relacionado:* n.º 3, n.º 1
- **21. Cambio de lácteos**
 - *Descripción:* Elija yogur natural sin azúcar o requesón en lugar de las versiones con sabor y azucaradas. Añada usted mismo fruta fresca.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3
- **22. Semana de sustitución de salsas**
 - *Descripción:* Comprométase a evitar las salsas comerciales con alto contenido en azúcar y grasas (ketchup, mayonesa) durante una semana, sustituyéndolas por hierbas, zumo de limón o mostaza.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3
- **23. El «explorador de la lista de la compra»**
 - *Descripción:* Compra principalmente en los pasillos exteriores de la tienda (productos frescos, lácteos frescos, carne) y comprométete a no comprar nada en los pasillos centrales, donde se encuentran la mayoría de los aperitivos procesados.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3
- **24. Desafío de prueba de sabor**
 - *Descripción:* Realice una prueba de sabor a ciegas entre una bebida azucarada y un agua con sabor natural (por ejemplo, pepino y menta) para resaltar el impacto del azúcar añadido.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3
- **25. Reducción de las raciones**
 - *Descripción:* En una comida al día (por ejemplo, el almuerzo), reduzca conscientemente el tamaño habitual de la ración en una cuarta parte para ajustar la ingesta calórica a las necesidades energéticas fuera del entrenamiento.
 - *Subtema relacionado:* N.º 1

- **26. Rechazar comer fuera**
 - *Descripción:* Practique decir: «**Gracias, no como esto**», cuando le ofrezcan un aperitivo o postre que no desea durante una comida social.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3
- **27. El dulce casero**
 - *Descripción:* Cuando te apetezca algo dulce, hornea una pequeña porción individual de un dulce saludable en casa en lugar de comprar un producto comercial procesado de gran tamaño.
 - *Subtema relacionado:* N.º 3
- **28. Hora de cenar: regla de no repetir**
 - *Descripción:* Establezca una norma clara en casa: *solo* se permite repetir si se trata exclusivamente de verduras o ensalada.
 - *Subtema relacionado:* N.º 1
- **29. Estrategia de tentempié antes del entrenamiento**
 - *Descripción:* Consuma siempre un tentempié pequeño y equilibrado (por ejemplo, un plátano y unos cuantos frutos secos) entre 60 y 90 minutos antes del entrenamiento de judo para mantener la energía.
 - *Subtema relacionado:* N.º 1
- **30. Aumento de proteínas**
 - *Descripción:* Asegúrate de que todas las comidas incluyan una fuente de proteína magra (huevos, pollo, pescado, legumbres) para promover la saciedad a largo plazo y ayudar a la recuperación muscular.
 - *Subtema relacionado:* N.º 1
 -

IV. Módulo 2: Escenarios de actividad física saludable

Contribución de: Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice - República Checa

Tema 1: Transporte activo y recados

- **31. El evento «Aparca más lejos»**
 - *Descripción:* Cuando conduzcas a cualquier lugar (tiendas, colegio), aparca deliberadamente a una o dos manzanas de distancia y recorre el resto del trayecto a pie.
 - *Subtema relacionado:* N.º 1, N.º 2 (Caminar)
- **32. Desafío de recados activos**
 - *Descripción:* Ofrezca voluntariamente hacer todos los recados familiares de corta distancia (correos, pequeño mercado) a pie o en bicicleta en lugar de utilizar el coche.
 - *Subtema relacionado:* N.º 1, N.º 2 (Caminar/Andar en bicicleta)

- **33. Compromiso de desplazamientos activos**
 - *Descripción:* Comprométete a ir andando o en bicicleta al colegio/trabajo al menos 2 o 3 días a la semana, involucrando a tus padres/hermanos en el reto.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1, N.º 2 (Caminar/Andar en bicicleta)**
- **34. Buscador de carriles bici familiares**
 - *Descripción:* Identificar una nueva ruta ciclista local o un camino pintoresco y organizar una excursión en bicicleta con la familia durante el fin de semana.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 2 (Ir en bicicleta)**
- **35. La ruta más larga al parque**
 - *Descripción:* Cuando vaya a un lugar conocido (parque infantil, casa de un amigo), elija deliberadamente una ruta más larga y difícil para aumentar los pasos.
 - *Subtema relacionado:* **n.º 1, n.º 2 (caminar)**

Tema 2: Movimiento incidental y fitness en casa

- **36. Desafío: escaleras en lugar de ascensores**
 - *Descripción:* Establezca una regla innegociable de usar siempre las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas, siempre que sea posible.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **37. La limpieza familiar como deporte**
 - *Descripción:* Trate las tareas domésticas (pasar la aspiradora, fregar) como un entrenamiento, exagerando los movimientos para elevar la frecuencia cardíaca.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **38. Visitas activas a los abuelos**
 - *Descripción:* En lugar de estar sentados durante mucho tiempo, sugiera dar un paseo corto y tranquilo por el barrio o hacer algunos estiramientos activos con los familiares mayores.
 - *Subtema relacionado:* **n.º 2 (Caminar)**
- **39. Espera activa**
 - *Descripción:* Cuando espere en una fila o el transporte público, realice pequeños movimientos como elevaciones de pantorrillas, marchar sin moverse del sitio o estiramientos sutiles.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **40. La regla de los «100 pasos»**
 - *Descripción:* Cada hora que pase sentado (estudiando, jugando), levántese y camine 100 pasos por la habitación o la casa antes de continuar.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**

Tema 3: Actividad estructurada en familia y en grupo

- **41. Ritual de paseo vespertino**
 - *Descripción:* Introduce una regla familiar: dar un paseo de 20 minutos al aire libre después de cenar para ayudar a la digestión y promover un tiempo de calidad sin teléfonos móviles.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1, N.º 2 (Caminar)**

- **42. Noche de baile en familia**
 - *Descripción:* Inicie una sesión espontánea de baile en familia de 15-20 minutos en la sala de estar, centrándose en movimientos divertidos y llenos de energía.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **43. Nadar antes de jugar**
 - *Descripción:* Cuando visite una piscina o la playa, dedique entre 10 y 15 minutos a nadar de forma estructurada (vueltas o esfuerzo cronometrado) antes de relajarse o jugar.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 2 (Natación)**
- **44. Paradas para entrenar la fuerza**
 - *Descripción:* Durante una caminata en grupo, introduzca «**paradas de fitness**»: 10 sentadillas junto a un banco, 10 zancadas junto a un árbol o 10 flexiones contra una pared.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1, N.º 2 (Caminar)**
- **45. Invitación a deportes comunitarios**
 - *Descripción:* Organice un partido informal en grupo (fútbol, baloncesto, voleibol) una vez a la semana, invitando específicamente a amigos que no practican judo.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 2 (Grupo)**

Tema 4: Entrenamiento con el peso corporal y retos

- **46. Ritual de estiramientos matutinos**
 - *Descripción:* Comprométete a realizar una rutina matutina de 5 minutos con estiramientos dinámicos sencillos, círculos con los brazos y sentadillas ligeras antes de vestirte para despertar los músculos.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **47. Sentadillas/planchas durante los anuncios de televisión**
 - *Descripción:* Durante los anuncios de televisión o las pausas entre episodios de series, haz 10 sentadillas o mantén una plancha durante 30 segundos.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **48. Reto de flexiones**
 - *Descripción:* Empieza un «reto de flexiones» diario (sobre las rodillas o apoyándote en la pared) en casa y lleva un registro de tus pequeños progresos.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **49. Circuito de gimnasia en las escaleras**
 - *Descripción:* Utiliza las escaleras de tu casa o edificio para realizar series rápidas de ejercicios cardiovasculares: súbelas rápidamente 5 veces sin parar, centrándote en la seguridad y la velocidad.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **50. Plancha en lugar de desplazarse**
 - *Descripción:* Cuando sienta la necesidad de coger el móvil, primero mantenga una plancha durante 20-30 segundos. Esto es ideal para fortalecer el tronco y la disciplina.
 - *Subtema relacionado:* **n.º 1**

- **51. Ejercicio para los brazos llevando la compra**
 - *Descripción:* Divida la compra en varias bolsas más pequeñas y llévelas durante un trayecto corto como ejercicio temporal para fortalecer los brazos y los hombros.
 - *Subtema relacionado:* **n.º 1**
- **52. Circuito en el parque infantil**
 - *Descripción:* Utilice los equipos del parque infantil (estructuras para trepar, barras) para realizar actividades de entrenamiento de fuerza, como dominadas, colgarse o fondos.
 - *Subtema relacionado:* **n.º 1, n.º 2 (caminar)**
- **53. Caminata con «mochila pesada»**
 - *Descripción:* Cargue de forma sensata una mochila para ir al colegio o de excursión. Caminar con una carga equilibrada fortalece la espalda y las piernas.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1, N.º 2 (Caminar)**
- **54. Entrenamiento de potencia con baile**
 - *Descripción:* Integre «movimientos de potencia» de alta intensidad (sentadillas, saltos, zancadas) en sesiones de baile espontáneas para realizar un entrenamiento divertido y completo de todo el cuerpo.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **55. Desafío de sentadillas contra la pared**
 - *Descripción:* Mantén una sentadilla contra la pared (espalda contra la pared, rodillas a 90 grados) durante 30-60 segundos al día y comprueba tu mejora.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **56. Descanso para saltar a la comba**
 - *Descripción:* Ten siempre a mano una cuerda para saltar y haz un descanso de 3 minutos de alta intensidad saltando a la comba en lugar de un descanso sedentario.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **57. Explorar senderos locales**
 - *Descripción:* Comprométase a probar cada mes una nueva ruta de senderismo o paseo local con un amigo o familiar.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 2 (Caminar/Grupo)**
- **58. Revisión de seguridad en bicicleta**
 - *Descripción:* Organizar una sesión grupal sobre seguridad y mantenimiento de bicicletas (revisión de frenos, neumáticos, luces) para fomentar el uso frecuente y seguro de la bicicleta.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 2 (Ciclismo)**
- **59. Juegos activos**
 - *Descripción:* Sustituir los videojuegos sedentarios tradicionales por videojuegos activos con sensores de movimiento (si están disponibles) durante al menos 30 minutos al día.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1**
- **60. Paseo para limpiar la comunidad**
 - *Descripción:* Organizar una caminata en grupo en la que los participantes recojan basura, combinando el ejercicio físico con una actividad prosocial.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 2 (Caminar)**

V. Módulo 3: Gestión del estrés y escenarios de relajación

Contribución de: Campus Pro Patria Judo - Italia

Tema 1: Técnicas de calma inmediata y respiración

- **61. Reinicio de cinco respiraciones**
 - *Descripción:* Realice cinco respiraciones lentas y profundas (inhale por la nariz y exhale por la boca) justo antes de una pelea, una prueba o un evento estresante.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar el estrés)
- **62. Descanso sentado en silencio**
 - *Descripción:* Comprométete a sentarte en silencio con los ojos cerrados durante solo 5 minutos al día, practicando dejar pasar los pensamientos sin involucrarte en ellos.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar el desorden mental)
- **63. Desconectar el teléfono móvil**
 - *Descripción:* Implemente la regla **del «atardecer digital»**: apague su teléfono móvil durante un periodo definido de 30 a 60 minutos cada noche.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar la adicción digital)
- **64. Concéntrate en la llama**
 - *Descripción:* Encienda una vela perfumada (por ejemplo, de lavanda) y centre toda su atención en el movimiento de la llama durante 2 minutos para centrar la mente.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar las distracciones)
- **65. Aplicación de entrenamiento autógeno**
 - *Descripción:* Utilice una aplicación gratuita con programas guiados de relajación o entrenamiento autógeno para una sesión estructurada de 10 minutos.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar el estrés)
- **66. Técnica de respiración 4-7-8**
 - *Descripción:* Practique el patrón de respiración relajante: inhale durante 4 segundos, retenga el aire durante 7 segundos y exhale durante 8 segundos. Repita 4 veces para calmar el sistema nervioso.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar el estrés)

Tema 2: Liberación física y recuperación

- **67. Estiramientos antes de la siesta**
 - *Descripción:* Realice 5 minutos de estiramientos suaves para liberar la tensión muscular antes de dormir o de echar una siesta corta.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1** (Ayudar a la recuperación/metabolismo)
- **68. 10 minutos al aire libre**
 - *Descripción:* Dé un paseo a paso ligero o realice cualquier actividad física al aire libre durante solo 10 minutos para cambiar rápidamente de entorno e interrumpir el ciclo de estrés.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 2 (Caminar)**

- **69. Mini descanso con automasaje**
 - *Descripción:* Utilice una crema o un aceite para darse un masaje rápido en las zonas de mayor tensión, como las manos, los pies, las sienes o el cuello.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1** (Ayudar a la recuperación/circulación)
- **70. Baño caliente**
 - *Descripción:* Tome un baño o una ducha caliente, añadiendo opcionalmente sales o aceites esenciales para mejorar la relajación física y mental.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1** (Ayudar a la recuperación/circulación)
- **71. Masaje con un compañero después del entrenamiento**
 - *Descripción:* Intercambie un breve masaje en los hombros, el cuello o la espalda con un compañero de entrenamiento de judo justo después de la práctica para indicar la relajación física.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1** (Ayudar a la recuperación)
- **72. Visita a la sauna/baño turco**
 - *Descripción:* Si es posible y apropiado, pasa un rato en la sauna o el baño turco después del entrenamiento para relajarte profundamente con el calor.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1** (Ayuda a la recuperación/circulación)
- **73. Terapia con bañera de hidromasaje**
 - *Descripción:* Si el centro lo ofrece, utilice un baño de hidromasaje durante 10-15 minutos para aliviar el dolor muscular y favorecer la relajación.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1** (Ayudar a la recuperación/circulación)

Tema 3: Distracción sensorial y creativa

- **74. Lista de reproducción para relajarse**
 - *Descripción:* Cree una lista de reproducción dedicada a música relajante (sonidos de la naturaleza, ruido ambiental) y escúchela activamente cuando esté estresado.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar el desorden mental)
- **75. Ritual de té caliente de hierbas**
 - *Descripción:* Establece una rutina relajante de tomar una infusión caliente (manzanilla, melisa) en lugar de bebidas estimulantes o azucaradas cuando estés estresado.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar las sustancias estresantes)
- **76. Distracción con colorear/dibujar**
 - *Descripción:* Realice una actividad creativa sencilla y poco exigente, como colorear para adultos o dibujar de forma simple, para distraer la mente ocupada.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar el desorden mental)
- **77. Distracción con «películas divertidas»**
 - *Descripción:* Ver una película o un clip corto, divertido o muy ligero para descansar mentalmente y mejorar el estado de ánimo.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar el estrés)
- **78. Contemplar el cielo o la puesta de sol**
 - *Descripción:* Sal al exterior y dedica 5 minutos a observar conscientemente el cielo, las nubes o la puesta de sol, apreciando el entorno natural.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar la distracción)

Tema 4: Mentalidad y reflexión

- **79. Descargar el diario**
 - *Descripción:* Escriba todos los pensamientos y emociones abrumadores en un diario durante 5-10 minutos para exteriorizarlos.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar la sobrecarga mental)
- **80. Jardinería o cuidado de plantas**
 - *Descripción:* Realiza la tarea sencilla y repetitiva de cuidar una planta o un jardín, centrándote en los estímulos sensoriales.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar las distracciones)
- **81. Leer por placer**
 - *Descripción:* Dedique 15 minutos a leer un libro o una revista ligeros y entretenidos que no tengan nada que ver con sus compromisos.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar las distracciones)
- **82. Cocinar por placer**
 - *Descripción:* Dedique tiempo a cocinar una comida saludable simplemente por el placer de hacerlo, centrándose en los pasos y los detalles sensoriales de la preparación.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1** (Enfoque positivo en la comida)
- **83. Tiempo para preocuparse**
 - *Descripción:* Dedique cada día un intervalo específico de 10 minutos al «tiempo para preocuparse». Si surge una preocupación antes, anótela y guárdela conscientemente para ese intervalo.
 - *Subtema relacionado:* **n.º 3** (Rechazar la preocupación constante)
- **84. El enfoque «solo una cosa»**
 - *Descripción:* Cuando se sienta abrumado por una tarea grande, decida centrarse solo en completar el siguiente paso, el más pequeño.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar la sobrecarga)
- **85. Escucha activa**
 - *Descripción:* Cuando estés en una conversación estresante, practica la escucha activa (centrándote por completo en la persona que habla) para anclarte en el momento presente.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar las distracciones)
- **86. Escaneo corporal**
 - *Descripción:* Túmbese y concéntrese conscientemente en relajar cada parte de su cuerpo, empezando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 1** (Ayudar a la recuperación)
- **87. Técnica de visualización**
 - *Descripción:* Dedique 5 minutos a visualizar un lugar tranquilo y seguro (una playa tranquila, un sendero de montaña) y sitúese mentalmente allí.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar el estrés)

- **88. Introducción al yoga o al tai chi**
 - *Descripción:* Pruebe una breve sesión introductoria de una disciplina de conciencia corporal como el yoga o el tai chi para aprender movimientos lentos y controlados y respiración profunda.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 2 (Grupo), N.º 1**
- **89. No comer por estrés**
 - *Descripción:* Cuando esté estresado, elija conscientemente una técnica de relajación (por ejemplo, respiración profunda, caminar) en lugar de recurrir a la comida reconfortante.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3, N.º 1**
- **90. Práctica de afirmaciones positivas**
 - *Descripción:* Antes de irse a dormir, escriba tres cosas que haya logrado ese día o tres cosas por las que se sienta agradecido.
 - *Subtema relacionado:* **N.º 3** (Rechazar la negatividad)

VI. Familia: una división lúdica de roles para un estilo de vida saludable en casa

Es más fácil crear y mantener un estilo de vida saludable cuando toda la familia participa. Unos roles claros, la responsabilidad compartida y un poco de creatividad pueden convertir los hábitos saludables cotidianos en un proyecto familiar motivador. En esta sección se presenta una forma práctica y atractiva de dividir las funciones dentro de la familia para que la alimentación, la actividad física, la recuperación y la tecnología estén cubiertas, sin que la carga recaiga sobre una sola persona.

Piénsese en ello como una misión de salud familiar, en la que todos tienen una tarea, un sentido de la responsabilidad y la oportunidad de contribuir a su manera.

Función 1: Madre

Cocinera, planificadora de comidas y guía de hidratación

La madre actúa como la arquitecta de la nutrición diaria, dando forma a opciones saludables a través de la planificación, la disponibilidad y la creatividad, en lugar de reglas estrictas.

Sus responsabilidades incluyen planificar menús semanales con recetas saludables, por ejemplo, inspiradas en los planes de comidas del equipo sueco, y preparar listas de la compra que garanticen que la cocina esté bien surtida de verduras, frutas, cereales integrales y otros alimentos nutritivos. También experimenta con recetas, buscando sustitutos más saludables para los ingredientes menos nutritivos o incorporándolos de forma creativa en las comidas, mezclados o disimulados, como las verduras en salsas o aderezos.

Una parte importante de esta función es la hidratación. Al mantener el agua fácilmente accesible y atractiva, por ejemplo, con limón, menta, pepino o bayas en la nevera, anima de forma natural a toda la familia a beber más.

También supervisa el entorno de los aperitivos de la familia creando una «barra saludable». Los frutos secos, la fruta deshidratada, las barritas de muesli caseras y el yogur deben ser más fáciles de alcanzar que las patatas fritas o los dulces. El objetivo no es la restricción, sino hacer que las opciones más saludables sean las más sencillas.

Función 2: Padre

Coordinador de actividad física y experto en recuperación

El padre se centra en el movimiento, la regeneración y el equilibrio entre el esfuerzo y el descanso.

Planifica retos físicos familiares, especialmente para los fines de semana, inspirándose en las ideas de actividades del Equipo Chequia, y selecciona rutinas diarias de relajación basadas en las sugerencias del Equipo Italia. Supervisa los niveles generales de actividad, ayudando a cada miembro de la familia a alcanzar los objetivos de movimiento recomendados, por ejemplo, entre 150 y 300 minutos de actividad física a la semana, de acuerdo con las directrices de la OMS.

También se encarga de la logística, decidiendo dónde y cuándo se realizan las actividades y reservando las instalaciones si es necesario. En casa, diseña una «zona de relajación», un espacio que fomenta la calma y la recuperación. Puede ser un rincón de lectura, una esterilla de yoga siempre lista para usar o una iluminación más suave por la noche.

El equilibrio digital es otra tarea clave. Introduce y apoya las tardes sin pantallas, idealmente apagando los teléfonos, las tabletas y los televisores aproximadamente una hora antes de acostarse. Para favorecer la recuperación mental, introduce sesiones cortas de meditación, respiración o estiramientos de cinco a diez minutos, a menudo después del colegio o antes de dormir, utilizando aplicaciones sencillas o ejercicios guiados.

Por último, se asegura de que haya «tiempo para mí» en la agenda familiar. Se reservan unos treinta minutos al día para actividades offline elegidas individualmente, como leer, escuchar música o dibujar.

Rol 3: Adolescente n.º 1

Embajador tecnológico y agente de control de la salud

Esta función convierte las habilidades digitales de los jóvenes en una poderosa herramienta para la salud, al tiempo que mantiene un tono lúdico y sin juicios de valor.

Como embajador tecnológico, el adolescente selecciona y configura aplicaciones que ayudan a la familia a realizar un seguimiento de la hidratación, el sueño o la actividad física. También crea un

sencillo tablero de motivación digital utilizando herramientas como hojas de cálculo compartidas, Trello o Notion, donde se puede visualizar el progreso mediante gráficos o listas de verificación.

Como productor de contenidos sobre salud, selecciona vídeos breves y atractivos relacionados con el ejercicio o la cocina saludable y los comparte en el chat familiar. También crea listas de reproducción de música adecuadas para diferentes actividades, como correr, hacer yoga o cocinar juntos.

La parte más divertida de esta función es actuar como agente de control de la salud. No se trata de vigilar el comportamiento, sino de observar patrones e informar del progreso de una manera divertida. El adolescente observa discretamente los hábitos, los éxitos y los ocasionales «fracasos en las misiones», siempre con humor y consentimiento.

Misiones del agente

Una de las misiones es la de «vigilante silencioso de la cocina», cuyo objetivo es observar los hábitos alimenticios, darse cuenta de cuándo aparecen aperitivos poco saludables, comprobar las fechas de caducidad y, ocasionalmente, recopilar pruebas fotográficas de las comidas, tanto saludables como menos saludables.

Otra misión se centra en la actividad y la higiene del sueño. El agente comprueba si se utilizan dispositivos de seguimiento de la actividad física durante los paseos, observa los periodos prolongados de sedentarismo, sugiere breves descansos para moverse y recuerda amablemente a la familia los horarios de apagado de las pantallas. Las observaciones sobre los hábitos de sueño, como dormirse con el teléfono en la mano, se comunican con humor en lugar de con reproches.

Una vez a la semana, el agente prepara un breve «informe para la sede central», que se presenta durante una reunión familiar. El uso de nombres en clave y un lenguaje lúdico mantiene un ambiente distendido al tiempo que refuerza la concienciación. Se puede utilizar un sencillo sistema de puntos de salud para recompensar el esfuerzo y la constancia.

Rol 4: Adolescente n.º 2 (joven judoka)

Gerente de misión

El director de misión es el líder y coordinador de la misión de salud familiar. Este papel se adapta especialmente bien a un joven judoka, ya que refleja liderazgo, responsabilidad y trabajo en equipo.

El director de la misión organiza reuniones semanales con la familia, normalmente los fines de semana, para discutir los objetivos, los retos y los planes para la semana siguiente. Junto con la familia, definen objetivos semanales claros y realistas, como el número medio de pasos o la reducción del consumo de bebidas azucaradas.

Confirma las funciones y tareas de cada uno, asegurándose de que se comprenden las responsabilidades. Durante la semana, gestiona el «centro de mando de datos», llevando un registro de los pasos, el sueño y la hidratación mediante herramientas compartidas. También puede enviar

breves recordatorios diarios a través del chat familiar, por ejemplo, animando a hidratarse o a hacer ejercicio.

La motivación es una parte fundamental de esta función. El director de la misión supervisa un sencillo sistema de recompensas, otorgando puntos por la constancia y el esfuerzo. En consulta con los padres, ayuda a diseñar recompensas, como una noche de cine en familia, elegir un restaurante o una actividad especial compartida.

Cuando surgen dificultades, el director de la misión actúa como mediador. Si hay diferencias de opinión o alguien se lesiona o se encuentra mal, adapta los objetivos y las actividades para que la misión siga siendo realista e inclusiva. Mantener la moral y la flexibilidad forma parte de su tarea de liderazgo.



Imagen 2: tomada de Canva

Por qué funciona

Este enfoque basado en roles transforma la salud en un proyecto compartido en lugar de una carga individual. Fomenta la cooperación, la comunicación y la creatividad, al tiempo que refuerza valores clave como la responsabilidad, el respeto y el apoyo mutuo. Al igual que en el judo, cada uno contribuye según su función y el progreso se logra juntos.

La salud deja de ser un conjunto de normas para convertirse en una práctica familiar que se vive cada día.

VII. Conclusión: mantener el impulso del proyecto

JUDO

El documento «Pro-Health Actions Initial Scenarios» (Escenarios iniciales de acciones pro-salud) marca la culminación satisfactoria del paquete de trabajo 2 (WP2), cumpliendo el objetivo crucial del proyecto: la creación de herramientas e instrumentos universales diseñados para moldear actitudes orientadas a la salud en los jóvenes judocas. Gracias al esfuerzo dedicado y colaborativo de científicos, entrenadores y expertos de cinco países europeos, hemos llevado el proyecto JUDO más allá del diagnóstico teórico y lo hemos convertido en una estrategia viable. Esta guía sintetiza un marco educativo práctico y sólido que ofrece 90 escenarios diversos y aplicables que abarcan la dieta, la actividad física y la gestión del estrés, lo que garantiza un enfoque verdaderamente holístico del bienestar de los jóvenes y la participación de la comunidad.

El logro central de este trabajo es la provisión de un conjunto de herramientas que facilita la intervención específica. Cada escenario está vinculado de manera lógica y estratégica a los tres subtemas conductuales fundamentales: n.º 1 (perder los kilos de más), n.º 2 (entrenamiento individual/grupal) y n.º 3 («gracias, no como/bebo esto»). Este vínculo explícito no tiene meramente fines organizativos, sino que proporciona una métrica clara y cuantificable para la fase de evaluación posterior. Además, la Guía del líder que lo acompaña y la metodología de una regla por semana traducen los valores abstractos del judo —disciplina, perseverancia y eficiencia— en prácticas concretas y sostenibles de gestión del cambio accesibles para todos los adolescentes participantes, independientemente de su aptitud deportiva.

La fuerza última de este producto radica en su enfoque en la dimensión prosocial de la salud. Esta guía es mucho más que una simple lista de consejos; es un mandato para el liderazgo. Los judocas adolescentes participantes tienen la tarea de utilizar estos escenarios para convertirse en auténticos líderes dentro de sus familias y círculos de amigos. Pasan de ser receptores pasivos de la educación a convertirse en educadores activos y empáticos. Al demostrar disciplina y dominar la habilidad de rechazo, dan ejemplo de resiliencia y desarrollan sensibilidad hacia los problemas sociales y de salud dentro de su comunidad. Esta práctica contrarresta directamente la exclusión social, ofreciendo a los jóvenes que quizá no alcancen el éxito en el podio un papel poderoso y reconocido en la vida social.

La fase de preparación ya ha concluido. Los escenarios iniciales de las acciones pro-salud sirven ahora como material básico para el paquete de trabajo 3 (WP3), donde se materializará el verdadero impacto del proyecto. En la fase de implementación, estos escenarios se pondrán en práctica en todos los clubes de judo asociados, lo que generará datos muy valiosos sobre su eficacia, adaptabilidad y alcance social. Las experiencias, los éxitos y los retos a los que se enfrentarán los jóvenes líderes durante el WP3 serán el paso final para perfeccionar y pulir el programa educativo para su futura adopción en otras disciplinas deportivas. El compromiso de las organizaciones asociadas y la dedicación de los jóvenes participantes son esenciales para garantizar que el espíritu del judo —máxima eficiencia, bienestar y beneficio mutuos— se traduzca con éxito en un cambio pro-salud y pro-social duradero en toda Europa. Las herramientas están listas; la acción comienza ahora.

**ACCIONES A FAVOR DE LA
SALUD
DIETA, ACTIVIDAD FÍSICA Y
MÉTODOS PARA REDUCIR EL
ESTRÉS**



Co-funded by
the European Union



inercia**digital**