A

ACTIVIDAD

Taller sobre relaciones sociales y Salud cerebral

GENERALITAT VALENCIANA

FEVADACE

ÍNDICE

1.- CONTEXTUALIZANDO.

- **1.1.- Fevadace y la Salud Cerebral.**
- **1.2.- Nuestro cerebro.**
- **1.3.- La Salud Cerebral.**

2.- LAS RELACIONES SOCIALES Y NUESTRA SALUD CEREBRAL.

- **2.1.- Valoración del conocimiento inicial.**
- **2.2.- Dinámica: ¿Cuánto nos conocemos?**
- **2.3.- Las relaciones sociales en nuestra vida.**
- **2.4.- Beneficios de las relaciones sociales en nuestra Salud Cerebral.**
- **2.5.- Cómo mejorar nuestras relaciones sociales.**

3.- DINÁMICAS GRUPALES.

4.- RESUMEN Y CONCEPTOS CLAVE.

5.- TAREAS Y COMPROMISOS.

6.- ENCUESTA SATISFACCIÓN.

CONTEXTUALIZANDO

Fevadace y la Salud Cerebral

Federación Valenciana de Daño Cerebral de la Comunidad Valenciana
FEVADACE

Nace
2008

Representa
a

- ✓ 9 Asociaciones de personas con DCA y sus familias.
- ✓ Más de 1800 personas asociadas.

CONTEXTUALIZANDO

Fevadace y la Salud Cerebral

Federación Valenciana de Daño Cerebral de la Comunidad Valenciana
FEVADACE

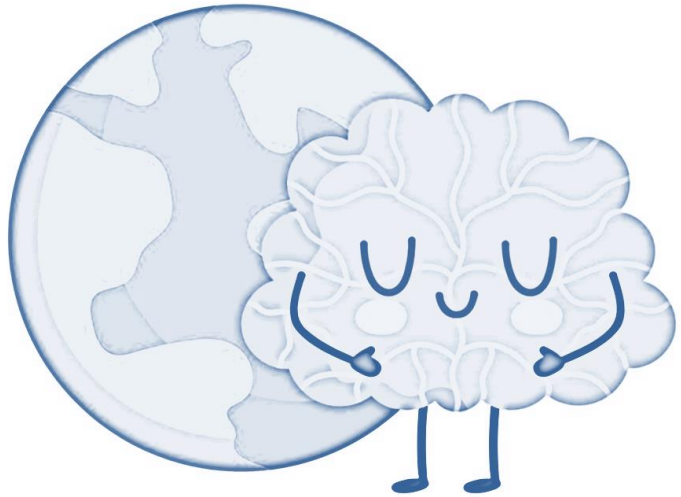
Nace
2008

- ✓ **Difundir** conocimiento sobre cómo cuidar nuestro cerebro.
- ✓ **Concienciar** a la población de la importancia de cuidar nuestro cerebro.
- ✓ **Promover** la Salud Cerebral entre personas con o sin DCA.

CONTEXTUALIZANDO

Nuestro cerebro

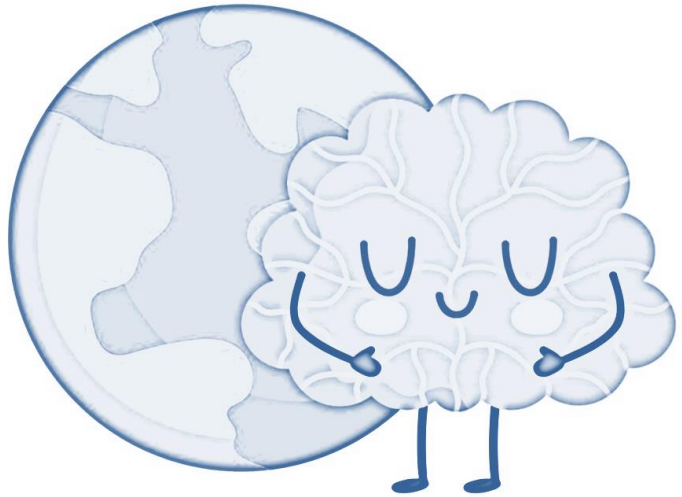
- ✓ Tiene el tamaño de un coco.
- ✓ La forma de una nuez.
- ✓ EL color del hígado sin cocer.
- ✓ Y la consistencia de la mantequilla líquida.
- ✓ Es una masa grasa de 1-1,5 kg. Consume el 20% energía del organismo.
- ✓ Necesita energía para que los 1.000 millones de neuronas que hay en él.
- ✓ Hay más neuronas en nuestro cerebro que estrellas en la galaxia.
- ✓ Es cambiante , flexible , continuamente surgen nuevas conexiones.



CONTEXTUALIZANDO

Nuestro cerebro

- ✓ Tiene el tamaño de un coco.
- ✓ La forma de una nuez.
- ✓ EL color del hígado sin cocer.
- ✓ Y la consistencia de la mantequilla líquida.
- ✓ Es una masa grasa de 1-1,5 kg. Consume el 20% energía del organismo.
- ✓ Necesita energía para que los 1.000 millones de neuronas que hay en él.
- ✓ Hay más neuronas en nuestro cerebro que estrellas en la galaxia.
- ✓ Es cambiante , flexible , continuamente surgen nuevas conexiones.



Mantener sano nuestro cerebro a lo largo de la vida, es esencial y por tanto

HAY QUE APRENDER A CUIDARLO

CONTEXTUALIZANDO

Nuestro cerebro

- ✓ Es el órgano más complejo de la persona
- ✓ Pensar, reír, hacer cosas por los demás, actuar, etc.
- ✓ Procesar estímulos del exterior y elaborar respuestas tanto verbales como conductuales.

  Permite nuestra supervivencia.
- ✓ Se construye a partir de la interacción entre los genes y el ambiente.

- ✓ A lo largo de la vida va cambiando.

Nuestro cerebro

- ✓ Es el órgano más complejo de la persona
- ✓ Pensar, reír, hacer cosas por los demás, actuar, etc.
- ✓ Procesar estímulos del exterior y elaborar respuestas tanto verbales como conductuales.

  Permite nuestra supervivencia.
- ✓ Se construye a partir de la interacción entre los genes y el ambiente.

SOMOS ARQUITECTOS DE NUESTRO PROPIO CEREBRO

- ✓ A lo largo de la vida va cambiando.

Nuestro cerebro

- ✓ A lo largo de toda la vida se están creando y modificando conexiones entre nuestras neuronas.
- ✓ La palabra envejecer no debería estar negativamente connotada y en el caso del cerebro el paso del tiempo tiene sus repercusiones positivas.

Nuestro cerebro

- ✓ A lo largo de toda la vida se están creando y modificando conexiones entre nuestras neuronas.
- ✓ La palabra envejecer no debería estar negativamente connotada y en el caso del cerebro el paso del tiempo tiene sus repercusiones positivas.

Un cerebro sano y saludable, se cultiva a lo largo de la vida, cuidándolo, manteniéndolo activo.

Nuestro cerebro

¿Qué causas provocan que nuestro cerebro sea cada día un poquito más lento?

- ✓ Las neuronas mueren con el transcurso del tiempo y los impulsos deben recorrer distancias más largas para conseguir que las neuronas se comuniquen entre si.

- ✓ La sustancia blanca que rodea y protege las conexiones entre neuronas y que permite una comunicación más rápida y sin interferencias se deteriora con el paso del tiempo.

Nuestro cerebro

¿Qué causas provocan que nuestro cerebro sea cada día un poquito más lento?

- ✓ Las neuronas mueren con el transcurso del tiempo y los impulsos deben recorrer distancias más largas para conseguir que las neuronas se comuniquen entre si.

- ✓ La sustancia blanca que rodea y protege las conexiones entre neuronas y que permite una comunicación más rápida y sin interferencias se deteriora con el paso del tiempo.

Cuidamos nuestra piel con cremas, los dientes con pasta y cepillo, sus músculos con ejercicio físico y todo ello está bien implantado en nuestra cultura y nuestro estilo de vida.

Pero, son poco las personas que saben cómo cuidar nuestro órgano más valioso
EL CEREBRO.

Nuestro cerebro

Hoy sabemos que el CEREBRO SANO…

- ✓ No solo puede retrasar la aparición de determinadas enfermedades neurológicas haciendo que sus síntomas no se manifiesten o lo hagan de manera atenuada. Y puede ayudarnos a envejecer saludablemente.

- ✓ Mayor capacidad para hacer frente cuando ocurren otras patologías tanto neurológicas como motoras, respondiendo con mayor eficacia a tratamientos médicos o neurorrehabilitadores.

Nuestro cerebro

Hoy sabemos que el CEREBRO SANO…

- ✓ No solo puede retrasar la aparición de determinadas enfermedades neurológicas haciendo que sus síntomas no se manifiesten o lo hagan de manera atenuada. Y puede ayudarnos a envejecer saludablemente.

- ✓ Mayor capacidad para hacer frente cuando ocurren otras patologías tanto neurológicas como motoras, respondiendo con mayor eficacia a tratamientos médicos o neurorrehabilitadores.

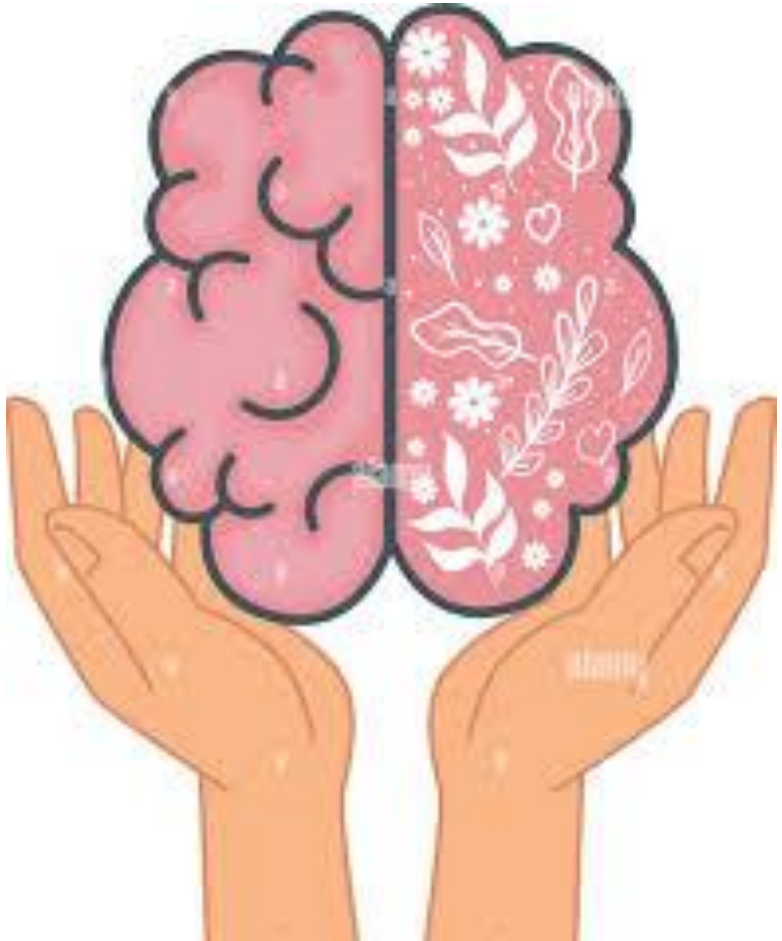
ES IMPORTANTE desarrollar determinadas actitudes vitales y estilos de vida que contribuyen a mejorar y mantener nuestra salud CEREBRAL

CONTEXTUALIZANDO

La Salud Cerebral

El **desarrollo y la conservación de las funciones y redes neuronales** acordes a la edad que una persona tenga.

Es decir, un **estado de bienestar** que nos permita disfrutar de una vida plena y significativa, así como una **buena capacidad para recuperarse ante una lesión o enfermedad**.



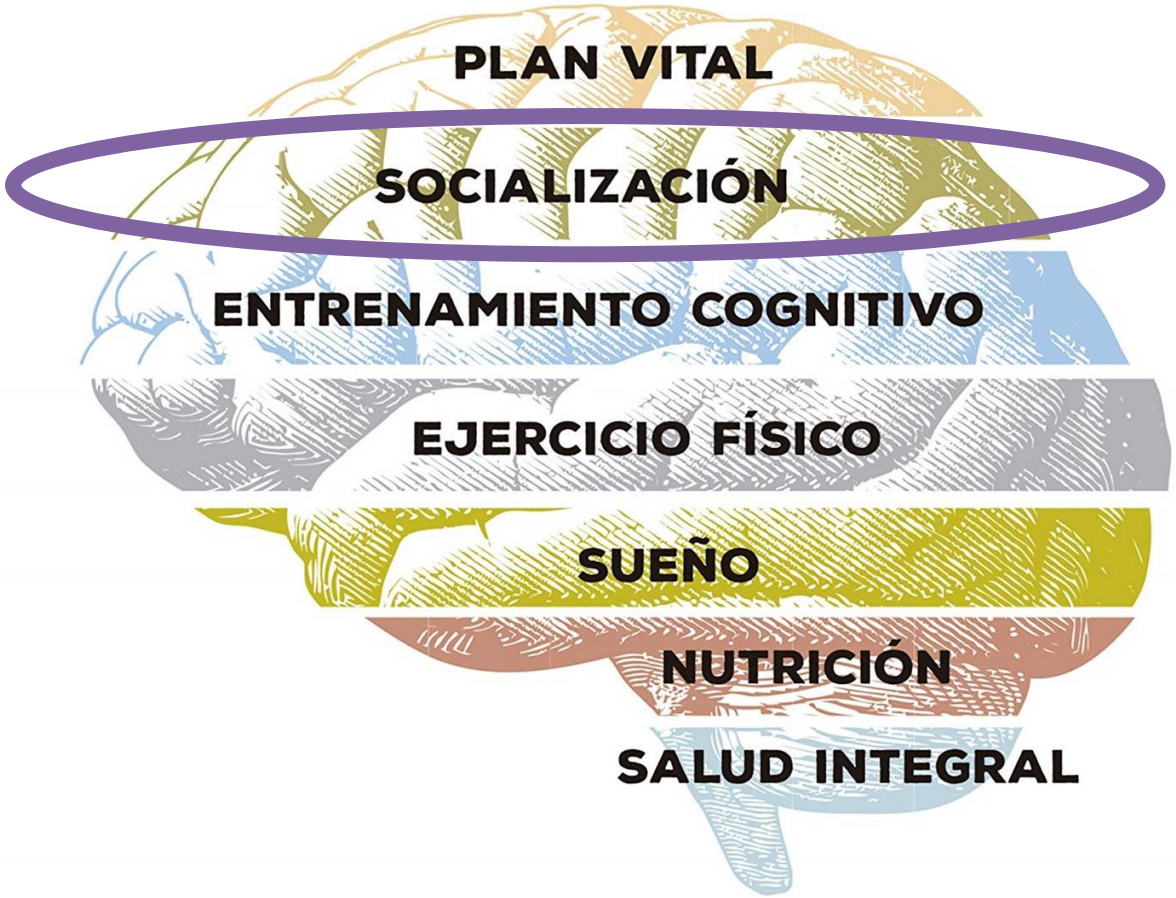
La Salud Cerebral

Siete claves

Pascual Leone, A., Fernandez Ibañez, A. and Bartrés Faz, D., 2019. *El cerebro que cura*. [image].

La Salud Cerebral

Siete claves



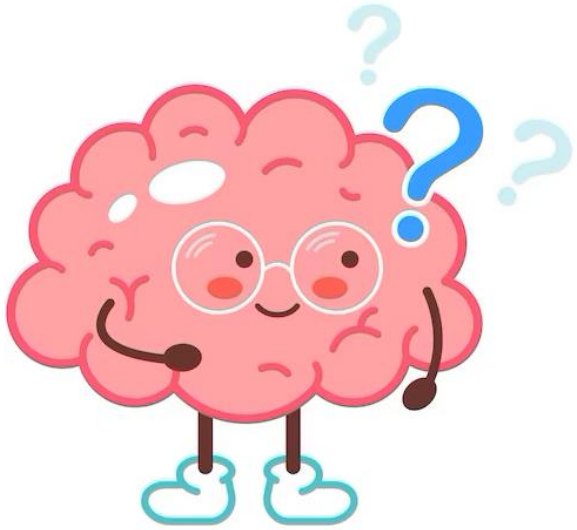
Pascual Leone, A., Fernandez Ibañez, A. and Bartrés Faz, D., 2019. *El cerebro que cura*. [image].

RELACIONES SOCIALES

Valoración del conocimiento inicial

1.- ¿A qué nos referimos con relaciones sociales?

2.- ¿Cuáles son las principales relaciones sociales que tenemos?



3.- ¿Todas las relaciones sociales que tenemos son buenas?

4.- ¿Qué relaciones sociales son positivas?

5.- ¿Es lo mismo relaciones sociales que redes sociales?

Dinámica: ¿Cuánto nos conocemos?

Las relaciones sociales en nuestra vida

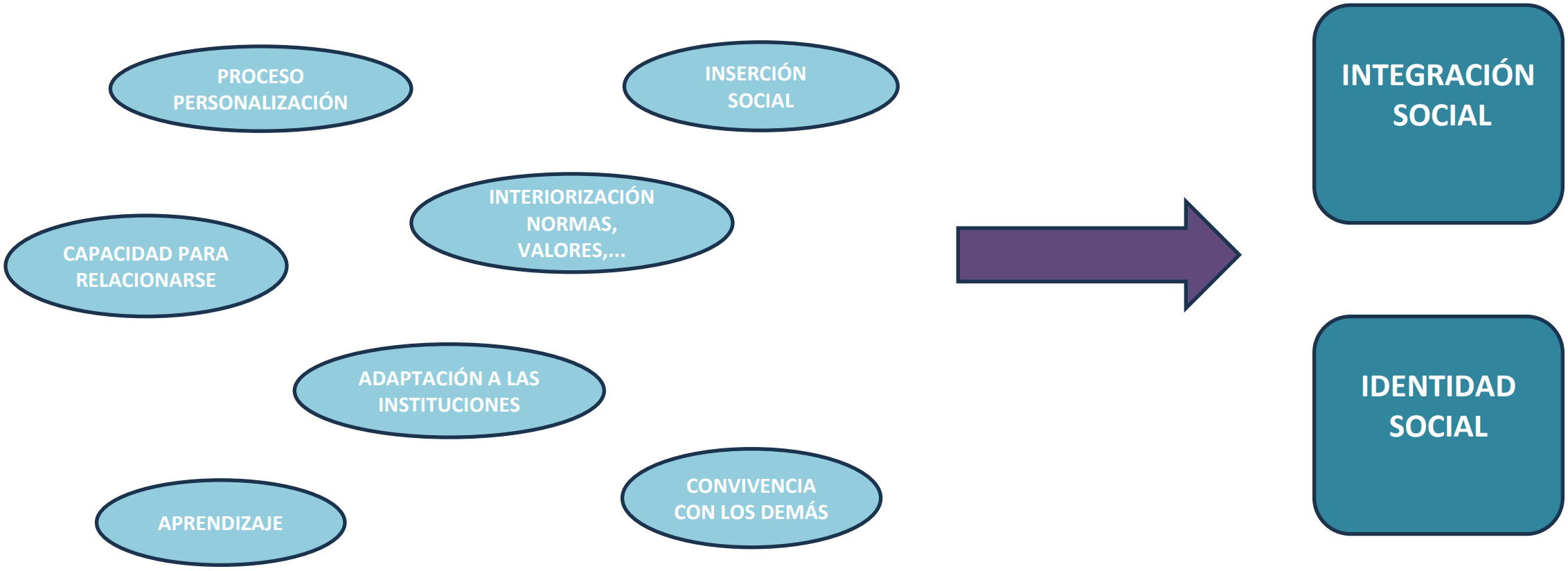
Las relaciones sociales van a acompañarnos toda la vida

Tipo	Espacio	Agente
Socialización primaria	El hogar	Familia
Socialización secundaria	Escuela, trabajo, redes sociales, etc	Familia y profesores
Socialización terciaria re-socialización	Escuela, trabajo, redes sociales, etc	Familia, profesores, instituciones, etc

RELACIONES SOCIALES

Las relaciones sociales en nuestra vida

Características y resultado del proceso socializador.



Las relaciones sociales en nuestra vida

Dos puntos de vista de la socialización.

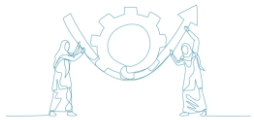
El influjo que la sociedad ejerce en el individuo.

La respuesta o reacción del individuo a la sociedad.

RELACIONES SOCIALES

Las relaciones sociales en nuestra vida

Unas relaciones sociales positivas.



Voluntad o intencionalidad.

Percepción de valor.

Aceptación.

Se ha de dar un beneficio real.

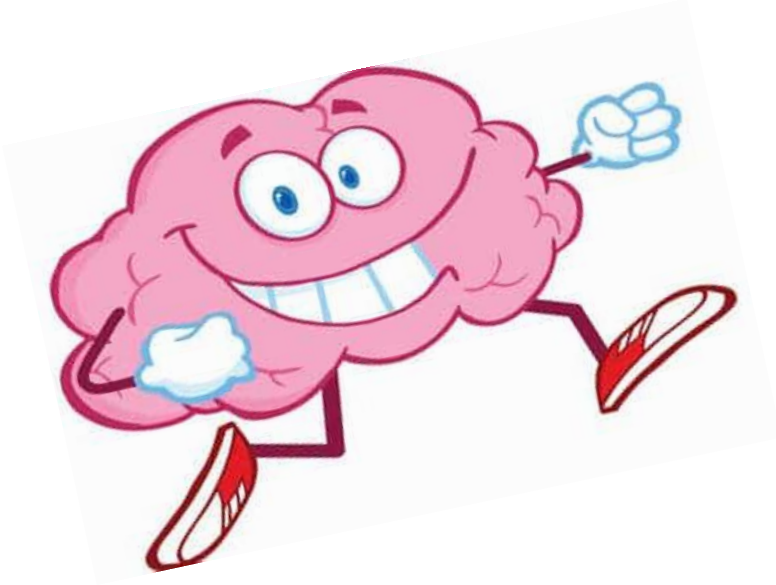
Interpelación y transformación.

Beneficios de las relaciones sociales

¿Qué sabemos sobre los beneficios de las relaciones sociales?

- ✓ Si bien las personas varían en el grado en que buscan relacionarse socialmente, los seres humanos comparten la **necesidad fundamental de interactuar** con otras personas.

- ✓ Las **interacciones sociales tempranas** tienen un **papel ontogenético esencial**, es decir, la calidad de las primeras interacciones significativas está fuertemente asociada con el estado general de nuestra salud a lo largo de la vida.



Beneficios de las relaciones sociales

1.- MEJORAN TU SALUD EN GENERAL

✓ Los adultos con **relaciones sociales consolidadas** tienen **menos riesgo** de tener problemas de salud importantes como:

- Hipertensión arterial
- Indicie de masa corporal (IMC) poco saludable
- Enfermedades cardiacas
- Accidentes cerebrovasculares

Beneficios de las relaciones sociales

- ✓ Las **relaciones sociales** son tan importantes en la vida de una persona que llegan a tener el **mismo impacto** en la calidad de vida percibida de una persona **que los factores de riesgo estándar como fumar, arterial y actividad física.**

- ✓ Los adultos mayores que establecen **relaciones sociales valiosas** y tienen **apoyo social viven más** que sus compañeros con menos vínculos sociales.

- ✓ Es probable que una razón subyacente de estos efectos sea que la **soledad daña el sistema inmunológico** y **reduce la resistencia a enfermedades e infecciones**.

Beneficios de las relaciones sociales

2.- MEJORAN TU BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA

- ✓ Tener buenas relaciones sociales **mejora** el **estado de ánimo** y **reduce** el **riesgo de sufrir depresión o ansiedad**
- ✓ **Mejora** la **autoestima** y la **empatía**
- ✓ **Aumenta** la **sensación de pertenencia** y **de propósito vital**
- ✓ **Ayuda a afrontar traumas** (como divorcios, enfermedades graves, pérdida de empleo o la muerte de un ser querido)
- ✓ **Ayuda a cambiar** o **evitar hábitos de vida poco saludables** (como beber alcohol en exceso o no hacer ejercicio)

Beneficios de las relaciones sociales

- ✓ Además, se ha visto como la presencia de una figura de apoyo **reduce los índices de estrés** gracias a su papel como mediador en la actividad del eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal y en los sistemas oxitocinérgicos.

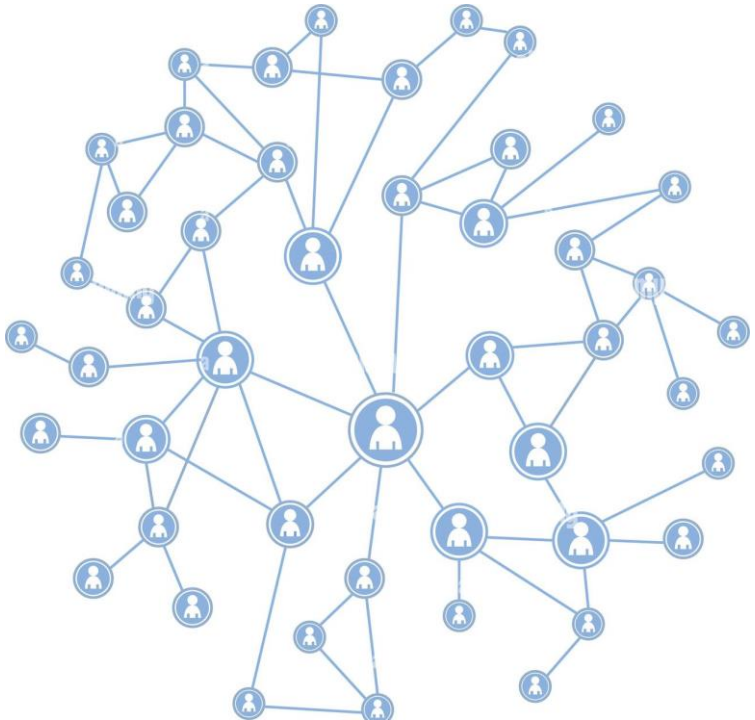
Beneficios de las relaciones sociales

3.- MEJORAN TU FUNCIONAMIENTO CONGITIVO

- ✓ Las investigaciones sugieren que las personas que están más comprometidas socialmente y tienen redes sociales más amplias tienden a tener un **mayor nivel de funcionamiento cognitivo** y **menor riesgo de tener deterioro cognitivo**

Beneficios de las relaciones sociales

- ✓ Tener una rica vida social también nos aporta **retos cognitivos**:
- ✓ p.ej. para conversar con los demás tenemos que **atender** a qué nos dice el interlocutor y **recordar información relevante**
- ✓ p. ej. relacionarnos también hace que entremos en conflicto con otras personas, mejorando nuestra capacidad de **resolución de problemas**
- ✓ p.ej. hacer planes, establecer metas comunes o anticipar reacciones de los demás nos da la posibilidad de mejorar las **funciones ejecutivas**



RELACIONES SOCIALES

Cómo mejorar nuestras relaciones sociales

1. Asistir a eventos comunitarios
2. Hacer voluntariado
3. Hacer y aceptar invitaciones
4. Descubrir un nuevo interés
5. Unirse a una comunidad
6. Salir a pasear
7. Cultivar viejas y nuevas amistades

DINÁMICAS GRUPALES

Dinámica 1

El dibujo compartido

Dinámica 2

Cosas en común

CONCEPTOS CLAVE

1.- Un cerebro sano y saludable, se cultiva a lo largo de la vida, cuidándolo, manteniéndolo activo.

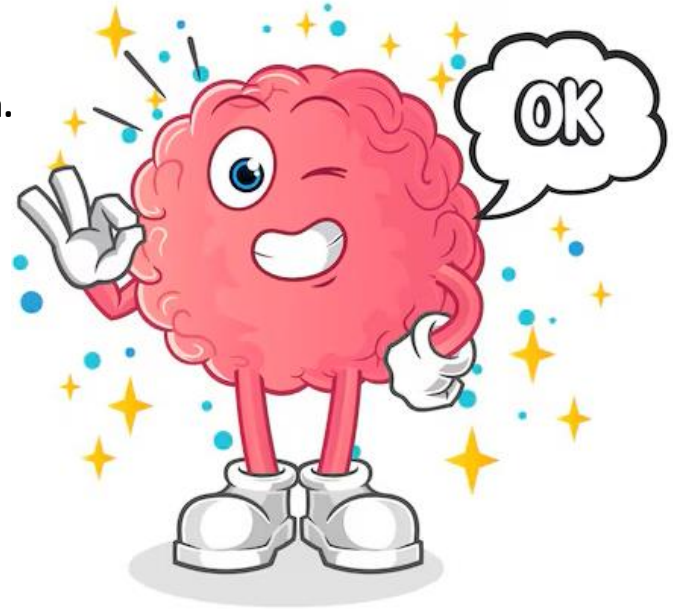
2.- Desarrollar determinadas actitudes vitales y estilos de vida, contribuyen a mejorar y mantener nuestra salud CEREBRAL

3.- Es importante que hagamos que nuestras relaciones sociales sean beneficiosas para nuestra salud.

4.- Son muchos los beneficios que las relaciones sociales pueden aportar a nuestra vida.

5.- Para mejorar nuestras relaciones sociales, se requiere una actitud activa por nuestra parte.

6.- Crea relaciones sociales saludables y potencia aquellas que ya tienes.



TAREAS Y COMPROMISOS

Ahora es vuestro turno…

¿Cómo crees que podrías mejorar tus relaciones sociales?

ENCUESTA SATISFACCIÓN

¿Qué es lo que más te ha gustado del taller?

¿Qué es lo que menos te ha gustado del taller?

A

ACTIVIDAD

Taller sobre relaciones sociales y Salud cerebral

Gracias por vuestra atención

GENERALITAT VALENCIANA

FE VA DA CE

ANEXO 1

Dinámica: ¿Cuánto nos conocemos?

Objetivo:

Tomar conciencia del conocimiento que tienen del resto de sus compañeros de grupo.

Materiales necesarios:

Pelota

Desarrollo de la actividad:

Los participantes se ponen en círculo, la pelota debe de ir pasando entre los diferentes participantes pero han de decir antes de pasarla el nombre de la persona que ha de recibirla y no pude pasar dos veces por la misma persona.

Una vez que la pelota haya pasado por todos las personas, se deberá repetir la dinámica adaptando lo que han de decir de quien a de recibir la pelota. (Trabajo actual o pasado, ciudad donde nació, color favorito, comida favorita, estudios que le gustaría realizar, actividad preferida)

Es importante que se adapten los identificativos a las características del grupo que participa.

Al terminar, el grupo brevemente evalúa que nivel de conocimiento hay entre ellos.

ANEXO 2

Dinámica grupal: El dibujo compartido

Objetivo:

Aumentar el conocimiento y la cohesión del grupo.

Materiales necesarios:

Cartulina o pizarra, rotuladores o tizzas de colores.

Desarrollo de la actividad:

Los participantes han de compartir alguna cuestión que les caracterice, mientras lo hacen deben de dibujar algo que haga referencia a lo que están compartiendo. El siguiente participante deberá utilizar parte del dibujo existente para dibujar y compartir algo que le caracteriza.

Todos los participantes deberán compartir algo mientras dibujan usando cualquier parte de los dibujos ya realizados.

Al terminar los participante evaluarán el dibujo que se ha creado entre tod@s.

ANEXO 3

Dinámica grupal: Cosas en común

Objetivo:

Aumentar el conocimiento y la cohesión del grupo.

Materiales necesarios:

Reloj para medir tiempos y campana.

Desarrollo de la actividad:

Todos los participantes se pondrán por parejas y tendrán treinta segundos para conversar. Cada treinta segundo tendrán que cambiar de pareja (sin repetir).

El objetivo que han de conseguir es descubrir alguna característica que una a cuantos más miembros del grupo mejor. Ejemplo: Estilos de música que les guste, tipo de cocina preferida, programa de televisión que ven semanalmente, lugar de vacaciones o tipo de cine preferido, etc.

No serán válidas cuestiones externas como edad, población de residencia, etc.

Al terminar los participantes expondrán aquella característica que más ha coincidido entre las personas con las que hablaron.