

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Como involucrar a otros en actividades físicas

Infundir entusiasmo en cualquier grupo de personas para que se comprometan a practicar una actividad puede ser problemático: sin embargo, lo importante es encontrar la motivación acertada y elegir actividades que atraigan a todos.

Y como usted bien sabrá, vale la pena intentarlo. Las actividades físicas de grupo brindan a familias, amigos o colegas de trabajo una manera sana de desconectarse de las obligaciones y compartir momentos. Ante todo, las actividades físicas pueden ser muy divertidas y tienen la ventaja de fortalecer sus propios esfuerzos para mantenerse en forma.

Promueva la diversión

Cuando sugiera una actividad de grupo, evite pronunciar la palabra “ejercicio”, por lo general asociada a esfuerzo arduo. En cambio, evoque la idea de divertirse al practicar actividades físicas. Incluso, quizás quiera hablar del tema cuando las personas estén pasando un buen rato, por ejemplo cuando la familia sale o asiste a un día de campo organizado por la empresa.

Guarde en mente la sigla “*corc*” formada por las iniciales de *c*ompetencia, *op*ción, reto y *c*ontrol

En términos de investigación, esto significa que han de tomarse en cuenta las diferentes aptitudes de las personas, encontrar actividades que correspondan a sus abilidades, proponer varias actividades y entornos, y dejar cierto margen discrecional para que cada quien opine sobre la participación, el momento y lugar para realizar la actividad.

En casa, si la familia se reúne para hablar de tareas hogareñas, vacaciones u otros temas que inciden en la vida familiar, por qué no abordar este tipo de temas? Esas charlas proporcionan la oportunidad de discutir actividades compartidas y animar a cada quien a expresar sus criterios.

Determine objetivos

Una vez encontrado el momento oportuno para abordar estas cuestiones, y que las personas descubren sus objetivos e intereses comunes, quedará usted sorprendido de la naturalidad con la que se forman grupos de actividad. Un padre y una hija que desean ponerse en buena forma física pueden decidir reservar tiempo para salir a correr juntos. Dos o más colegas de trabajo que desean practicar su saque del tenis pueden decidir aprovechar una cancha de tenis cercana, a la hora del almuerzo. Determinadas actividades responden mejor que otras a objetivos específicos de condicionamiento físico o de salud. Consulte la lista de actividades que se presenta mas adelante o a uno de nuestros especialistas en materia de condicionamiento físico para obtener mayores informes.

Anote sus progresos como "refuerzos positivos"

Una vez que la actividad está en curso, anime a los participantes a llevar un diario o calendario donde anoten sus objetivos y progresos. Recuerde anunciar los resultados de las partidas de béisbol y de otros deportes. Aun cuando su equipo pierda, siempre puede escribir algo alentador, algo como:

—Bravo, ¡todos lucharon hasta el último minuto! o —¡La próxima vez les metemos una paliza!

Utilice recompensas, premios y otros incentivos

No que estos elementos logren motivar a los "desmotivados," pero sí ayudarán a las personas ya implicadas a perseguir sus objetivos. Las recompensas deben ser significativas; por ejemplo, regale un vídeo sobre deportes a un hijo que haya alcanzado su meta, digamos, “nadar un kilómetro”.

© 2026 TELUS Health Ltd.

Participar en un maratón de caminata o de natación a fin de recabar fondos para obras de caridad, constituye una manera honorable de practicar actividades de condicionamiento físico. Diríjase a organismos de obras de caridad para saber más al respecto.

Evite las molestias clásicas

- **Horario.** Programe las actividades de manera que encajen fácilmente en las rutinas de los participantes. El mejor momento para reunir a colegas de trabajo es entre semana, a la hora del almuerzo o por la tarde-noche.

- **Dinero.** Si está sujeto a un presupuesto estricto en casa o en el trabajo, identifique actividades que no requieran la adquisición de costosos equipos o instalaciones como caminar, hacer senderismo o jugar al vóleibol. Averigue que instalaciones gratis o de bajo costo hay disponibles a través de su centro de recreación municipal y su centro "Y" local. Si bien los colegas o amigos tendrán que prever algún desembolso, trate de que este no supere los $10 por sesión o juego.
- **Actividades sociales versus obligaciones personales.** La persona más motivada puede abandonar una actividad si esta interfiere con sus relaciones personales de una u otra forma. Considere permitir a las parejas de sus colegas de trabajo participar en las actividades deportivas. Asimismo, por qué no invitar a uno o dos de los amigos de su adolecente a la salida en familia, —después de todo su grupo de amistades le es de vital importancia. Además de dar la posibilidad de fortalecer su relación, sabrá dónde esta su hijo.
- **Competición desalentadora.** Desde luego deberá evitar que sus hijos compitan entre sí. Evite decir cosas como: —Te fijas, tu hermana toca mejor que tú, o burlarse de los lados flacos de una persona. Está bien un poco de competencia amistosa (como una apuesta o premio), eso puede servir de estímulo para alentar a los equipos o personas a mejorar su desempeño.

- **Aburrición.** En muy útil establecer una rutina para la actividad de su grupo; sin embargo, evite que se convierta en un obstáculo. Cuando haya actividades deportivas, trate de que los participantes alternen de equipo. Después de los partidos, haga que los miembros del equipo se turnen para escoger dónde ir a comer. En las sesiones de aeróbicos, cambie de música o imágenes. Cuando salga a hacer caminatas, senderismo o a andar en bici modifique sus rutas o recorridos.

¿Qué actividades convienen mejor a sus objetivos de salud?

Prevención de enfermedades

Las actividades físicas o deportivas a continuación practicadas con regularidad y que exigen sostener esfuerzos pueden reducir los riesgos de enfermedades cardiacas, de hipertensión o diabetes.

- La caminata
- Los ejercicios aeróbicos de bajo impacto
- El ciclismo
- El vólibol
- El esquí a campo traviesa
- El tenis o el bádminton

Ejercicio aeróbico

La forma física aeróbica (o cardiovascular) se define como la capacidad del corazón y los pulmones de suministrar el oxígeno suficiente para evitar fatigarse fácilmente o perder "el aire" cuando corremos para tomar el autobús o subimos escaleras. Los ejercicios siguientes, si se practican tres veces por semana, aumentan la forma aeróbica.

- La caminata rápida balanceando los brazos
- La danza aeróbica de bajo impacto
- La natación
- Los ejercicios aeróbicos de *step* (consiste en subir y bajar de una grada individual moviendo los brazos al ritmo de la música)

- Los ejercicios en aparatos fijos de esquíes o de escaleras

Fortaleza muscular y resistencia
Los ejercicios de fortaleza muscular son muy populares entre los adolecentes, pero son particularmente importantes a partir de los 30 años, cuando las personas comienzan a "perder músculo".

- Levantar pesas
- Hacer lagartijas y abdominales
- Hacer sentadillas parciales
- Hacer aeróbicos para ejercitar las piernas vigorosamente

Pérdida de peso
Al contrario de la creencia popular, el ejercicio extenuante no es la mejor manera de perder peso para las personas promedio. Esto se debe a que la mayor parte de las personas puede mantener mucho más tiempo la práctica regular de un ejercicio a ritmo moderado, y quemar de esta manera muchas más calorías. Un programa de ejercicio, de cualquiera de las actividades a continuación, que dura entre 45 y 60 minutos practicado cuatro veces por semana constituye una estrategia de ejercicio más eficaz para adelgazar.

- El ciclismo
- La caminata rápida
- La danza deportiva (no necesariamente aeróbica)
- Subir escaleras
- Ciclismo y esquí en aparatos estacionarios programados a bajos niveles de resistencia

¿Piensa usted que sus niveles de energía y los de las personas que le rodean podrían sacar provecho de algunas de las actividades físicas antes expuestas? ¿Le comunica usted a otras personas que le gustaría meterse en un programa de ejercicio pero que sus actividades o excusas le han impedido hasta ahora empezar realmente?

Entonces ya sabrá por qué quiere aumentar su actividad. Un consejero profesional podría ayudarle a empezar un programa personal. Si desea saber cómo organizar a colegas de trabajo o suscitar el gusto entre sus familiares para que participen en una actividad, los consejeros también pueden sugerirle algo, independientemente de lo reacio que ese grupo pueda parecer.

El soporte inmediato y confidencial de EAP se encuentra a solo un llamado (que incluso es gratuito), las 24 horas del día, los siete días de la semana: En Norteamérica: 1.877.890.9052. Si se encuentra fuera de Norteamérica, consulte nuestra página de contacto para obtener el número al que debe llamar desde su ubicación.

La información y los recursos que se proporcionaron anteriormente son para fines informativos únicamente. Si siente que está experimentando una crisis, comuníquese con un profesional calificado de inmediato.