	PROYECTO 1746 BOSA CUIDA Y PROTEGE	**Formato:** Propuesta	
	Fortaleciendo el autocuidado	**Fecha:** Jueves 22/09/22	**Hora:** Jornada pm

FICHA TÉCNICA

Fecha:	Jueves 22 de agosto de 2022
Hora:	Jornada tarde
Lugar:	CDC Porvenir
Modalidad:	Presencial
Tiempo:	35 minutos
Temáticas:	El autocuidado y su importancia Técnica manejo de estrés y ansiedad: respiración diafragmática
Población:	Participantes de la escuela de formación- SDIS prevención de violencias
Número:	50 personas
Facilitadores:	Equipo proyecto 1746 Bosa cuida y protege
Objetivo:	Genera conciencia de la importancia del autocuidado, junto con una técnica de relajación, específicamente un ejercicio guiado de respiración diafragmática.
Actividades:	En esta actividad, se realizará una sensibilización frente a la importancia de el autocuidado. En un segundo momento, se guiará una actividad denominada checklist del autocuidado y finalmente, se desarrollará un ejercicio de relajación.

INTRODUCCIÓN

La Alcaldía Local de Bosa, con el proyecto 1746 Bosa cuida y protege pretende abarcar a toda la localidad en búsqueda de la prevención de violencia intrafamiliar y sexual y la promoción de entornos protectores y territorios seguros, en el marco de esta temática, se reconoce la importancia del autocuidado en cada una de las personas que conforman la localidad, por ende, se gestionan los esfuerzos institucionales para alcanzar a las comunidades en riesgo y con vulneración de derechos.

Considerando lo anterior se presenta la siguiente metodología que busca brindar estrategias y herramientas de autocuidado a la población, en los diferentes escenarios en los que se desarrolla el ser humano como su trabajo, su familia, sus amigos y demás, con el fin de prevenir y alertar posibles problemas de salud mental.

	PROYECTO 1746 BOSA CUIDA Y PROTEGE	**Formato:** Propuesta	
	Fortaleciendo el autocuidado	**Fecha:** Jueves 22/09/22	**Hora:** Jornada pm

OBJETIVO GENERAL

Sensibilidad a las residentes de la localidad de Bosa, frente a la importancia del autocuidado físico y mental

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Gestionar un ambiente óptimo para la convocatoria de 50 personas de la localidad de Bosa, con quienes se realizará una sensibilización de la importancia del autocuidado
- Desarrollar un ejercicio experiencial de relajación por medio de la respiración diafragmática
- Alistar los insumos entregables de la jornada como kits y refrigerios para los y las participantes

MATERIALES

- 50 Kits : Tula, Botilito, Gorra
- 50 refrigerios
- 50 reconocimientos
- 50 fotocopias check list (ya están impresas)
- Esferos
- Melodía de YouTube descargada

METODOLOGÍA

La propuesta contempla una intervención de sensibilización donde se realizará una autoevaluación sobre el autocuidado, para reconocer el estado de las áreas de ajuste principales, identificando factores de riesgo en la salud mental de los participantes, en un segundo momento se desarrolla un ejercicio de relajación, usando respiración diafragmática guiada, esto servirá para que cada participante lo ponga en práctica en momentos que le generen estrés . La jornada se realizará el día jueves 22 de septiembre, en las horas de la tarde , en el CDC del Porvenir

Para finalizar, se entregará refrigerio, kit y un reconocimiento por parte de la alcaldía local de Bosa y del proyecto 1746 “Bosa cuida y protege” para cada uno de los y las asistentes a la actividad.

ESCENARIOS

Escenario 1 (5 minutos)

Se da la bienvenida a los/as presentes con el fin de iniciar la actividad. El saludo estará incluido con la presentación de los/as profesionales quienes socializarán el objetivo y desarrollo del encuentro

	PROYECTO 1746 BOSA CUIDA Y PROTEGE	**Formato:** Propuesta	
	Fortaleciendo el autocuidado	**Fecha:** Jueves 22/09/22	**Hora:** Jornada pm

Escenario 2 (7 minutos)

Se les dará una breve charla a los participantes sobre: ¿qué es el autocuidado?, sus diferentes áreas de acción, y su importancia en relación con la prevención de violencias; destacando el amor propio como un factor favorable a la prevención de violencias.

Escenario 3 (10 minutos)

Se le entregará un formato a cada participante con algunas preguntas, que buscan evaluar las siguientes áreas de ajuste: el área personal, el área socio afectiva y el área física. Cada pregunta tendrá una respuesta personal y una respuesta gráfica (carita feliz, carita triste o carita de insatisfacción), esto en función de dar una respuesta más concisa al estado general del área de cada ajuste.

Escenario 4 (12 minutos)

Se les enseñará a los participantes un ejercicio de respiración diafragmática (anexo 2) que podrán practicar en pequeños momentos donde pasen por una situación de estrés y/o ansiedad o incluso, hacerlo parte de su rutina diaria. Para ello, se preparará un ambiente en el que se puedan sentir relajados, cómodos y practicar el ejercicio, de tal forma que experimenten cada sensación de su cuerpo y entender cómo este ejercicio regula los niveles de estrés y ansiedad, anclando esto a la importancia de cuidarnos a nosotros mismo, como un gesto de amor propio.

Este ejercicio puede realizarse de la siguiente manera:

5 minutos para su explicación de l porque y cómo funciona

3 minutos para ensayar la respiración

6 minutos para realizar un ejercicio práctico de respiración e imaginación guiada, simulando la manera en que podrían practicarlo en su rutina. Melodía sugerida https://www.youtube.com/watch?v=2JyuL_pHPVI

	PROYECTO 1746 BOSA CUIDA Y PROTEGE	**Formato:** Propuesta	
	Fortaleciendo el autocuidado	**Fecha:** Jueves 22/09/22	**Hora:** Jornada pm

Anexo 1

Lea detenidamente las preguntas y tache con una equis (X) la columna de la cara con la que se sienta más identificado(a) con su vida actual:

Área	Pregunta	Respuesta	¿Cómo se encuentra esta área de vida?		
					
Personal	¿Estoy trabajando en mis metas y propósitos?				
	¿Cuánto tiempo dedicas al día para ti?				
	¿De qué manera cuido mi salud mental?				
	¿Qué es eso que me hace ser una persona valiosa?				
Socio-afectiva	¿Cuando comparto con mis amigos o familiares?				
	¿Esos espacios que comparto con mis amigos y familiares, son de calidad?				
	¿Cómo son mis relaciones con los otros miembros de la familia o amigos?				
Fisica	¿Me siento enfermo o cansado?				
	¿Dedicó un espacio del día a relajarme?				
	Asisto de manera constante a mis chequeos de salud ?				

¡Recuerda que si te cuidas, puedes cuidar mejor a los demás!

	PROYECTO 1746 BOSA CUIDA Y PROTEGE	**Formato:** Propuesta	
	Fortaleciendo el autocuidado	**Fecha:** Jueves 22/09/22	**Hora:** Jornada pm

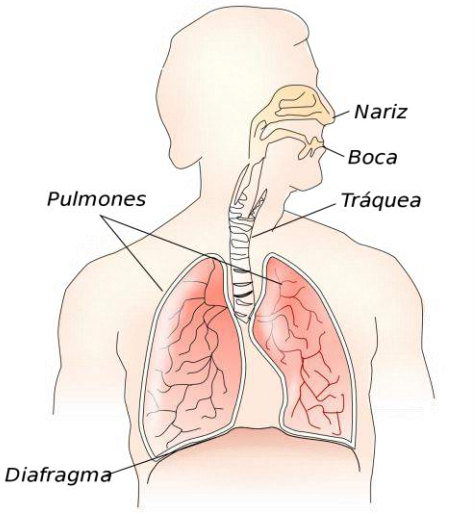
Anexo 2

¿Qué es la respiración diafragmática?

Es un tipo de respiración que consiste en llevar una mayor cantidad de oxígeno a los pulmones en su parte baja, este tipo de respiración es ideal para conseguir una mayor ventilación, así como un mayor enriquecimiento de oxígeno en la sangre.

Cuando se está estresado, se experimenta a nivel fisiológico alteraciones como como un aumento de la frecuencia cardíaca, una respiración acelerada y una presión arterial alta, con la respiración controlada, estos síntomas disminuyen a medida que se respira profundamente.

La respiración diafragmática, también se puede llamar respiración profunda o abdominal, es llamada así, debido a que se utiliza un músculo ubicado en la base de los pulmones, que cuando inspiramos se contrae y permitiendo una mayor entrada de aire a los pulmones.





Pasos para realizar la respiración:

1. Adoptar una postura cómoda, puede ser sentado o acostado.
2. Tomar un minuto antes de iniciar, para ser consciente de la respiración y su proceso.
3. Para evidenciar la diferencia de la respiración normal e inconsciente (*todo el tiempo estamos respirando pero no se es consciente de ello),* vamos a poner una mano encima del pecho y otra en el abdomen, para que el dedo meñique quede justo arriba del ombligo . Esto permite evidenciar el movimiento del diafragma mediante el estómago. Al inspirar aire, el estómago

debe ensancharse, no el pecho, y cuando se exhale, el estómago debe desinflarse.

4. Se debe inhalar por la nariz al menos durante 4-5 segundos de forma lenta y consciente
5. Cuando se haya inhalado, debe mantenerse en el estómago por al menos 4 segundos
6. Pasado los 4 segundos, se exhala en 4-5 segundos, de manera lenta y consciente.
7. Lo anterior, debe repetirse al menos durante 5 minutos

Cuando se domine el ejercicio, puede usarse incluso para la meditación y en cualquier lugar.

Puede acompañarse para mayor concentración, de melodía suave e imaginación.