ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES.** **PROCEDIMIENTO DE CAPACITACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE** **FORMATO FICHA METODOLOGICA ACCION IEC ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

CABILDO: AMBIKA PIJAO

FECHA: 8/02/2025 **LUGAR: SALON COMUNAL COMUNEROS**

PROFESIONAL RESPONSABLE: MARIA DEL PILAR MELO AGUILAR

TEMA: Promoción una alimentación saludable para la prevención de la malnutrición.

NOMBRE DEL ENCUENTRO: Tips para mantener una salud mental: prevención de la ansiedad y la malnutrición

TOTAL DE HORAS: 2 **No DE PERSONAS A CAPACITADAS: 287 FAMILIAS**

OBJETIVOS DE INFORMACION:

Reconocer los elementos necesarios para cuidar la salud mental al interior de las familias y gestionar de forma efectiva las emociones.

OBJETIVO DE EDUCACION:

Identificar los signos y síntomas relacionados al estrés, la ansiedad y la depresión que afectan la salud mental y explorar los recursos para gestionar de forma efectiva las emociones.

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:

Incorporar prácticas saludables que permitan a las familias identificar signos y síntomas de estrés, la ansiedad y la depresión y trabajar en mantener una adecuada salud mental.

HERRAMIENTA PEDAGOGICA:

La sesión se realizará de manera presencial práctica y teórica dirigida por un equipo interdisciplinario de profesionales sociales psicólogos quienes brindaran conceptos básicos por medio de un dialogo e intercambio de saberes con las familias, y una sesión de aromaterapia con música relajante dirigida por profesional en trabajo social sabedora de la comunidad indígena Ambiká Pijao, que permitan a las familias adquirir habilidades para el auto reconocimiento y conocimientos básicos sobre los signos y síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión que pueden estar asociados al desarrollo de conductas alimentarias que afectan el estado de salud de las familias.

DESCRIPCION DE LA SESION:

1. Saludo inicial a las familias asistentes.

2. Palabras de bienvenida y contextualización del tema a trabajar.

3. Aplicación de pretest a todos los asistentes por medio de un cuestionario virtual en donde se realizaran 5 preguntas relacionadas con el tema:

    - ¿Qué es la salud mental?
    - ¿Qué relación hay entre salud física y mental?

- ¿Qué cosas ayudan a mantener una salud mental?
- ¿Qué es la ansiedad?
- ¿Qué son las emociones?

4. Desarrollo de la sesión: La jornada está dirigida a toda los beneficiarios de la canasta con el fin de trabajar una sesión dirigida a brindar herramientas a la comunidad sobre el manejo de emociones, identificación de signos y síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión, para esta sesión se contara con la participación de profesionales de psicología expertos en el manejo del tema, todas las familias beneficiarias quienes se dividirán en 2 grupos para poder lograr una mejor disposición del tiempo y espacio para la actividad, acompañamiento de las autoridades tradicionales.

5. Durante el desarrollo de la sesión se contara con tres tiempos diferentes:

    - **Primer momento:** se iniciara con la aplicación de la evaluación pre test la cual se realizara por medio de un cuestionario virtual que costara de 5 preguntas el cual se compartirá antes de iniciar la sesión las cuales están relacionadas con el tema a desarrollar. Se realizara el saludo a las familias y contextualización de la temática a desarrollar la cual hace parte de las necesidades en educación identificada por las familias. (10 minutos),

    - **Segundo momento:** se iniciara con la intervención del profesional en psicología quien desarrollará en un primer momento el alcance conceptual relacionado a conceptos básicos sobre emociones, ansiedad, depresión, tristeza y como se identifican estos conceptos en situaciones cotidianas, la cual se desarrollara por medio de una dinámica de diálogo con las familias con el fin de que todos identifique de forma individual que situaciones son las que se pueden identificar más presentes en su cotidianidad.
      Así mismo como se identificaran en medio de la dinámica estrategias que permitan a las personas canalizar las emociones negativas implementado actividades alternativas encaminadas a hábitos saludables que permitan mejorar la salud mental de las familias como son pasatiempos artísticos (pintura, baile, tejido…) sesiones de relajación, meditación, hobbies como deportes, natación, lectura, cocina entre otras dependiendo los intereses particulares de cada persona. (30 minutos)

    - **Tercer momento:** el tercer momento se realizara una sesión de relajación dirigida y aromaterapia que será dirigida por el psicólogo y trabajadora social perteneciente a los equipos de medicina tradicional de la sub red sur con el fin de generar un espacio de auto reconocimiento y enseñas a las familias técnicas que permitan sobre llevar emociones negativas por medio de la respiración, la relajación el auto reconocimiento de las emociones y como gestionarlas. (15 minutos)

    - **Cuarto momento:** se pedirá a cada una de las personas que por medio de un dibujo realice una representación de como gestionaba sus emociones antes del taller y que emociones son las que identificaba más frecuentemente en su vida, y un segundo dibujo que presente la o las estrategias con las que más se identifica que le permitan gestionar emociones y hacia que emociones quiere enfocar su vida en la cotidianidad. Esta actividad del dibujo se tomara como la evaluación pos test ya que permitirá identificar la información que las familias y que puede apoyar para generar cambios positivos en su salud mental. (20 minutos)

Para finalizar la sesión se realizar un ejercicio de Pausas activas por medio de un juego, donde se realice movimiento articular y estiramiento como parte de la promoción de Actividad física.

Se da cierre a la actividad física y una reflexión de la jornada.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA: la actividad física se desarrollara por medio de Pausas activas por medio de un juego, donde se realice movimiento articular y estiramiento como parte de la promoción de Actividad física.

DESCRIPCION DEL PRETEST Y POSTEST O MECANISMO DE VALORACIÓN DE APRENDIZAJES:

Pre test: formulario virtual con 5 preguntas:

- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Qué relación hay entre salud física y mental?
- ¿Qué cosas ayudan a mantener una salud mental?
- ¿Qué es la ansiedad?
- ¿Qué son las emociones?

Pos test: se tomara los dibujos que se realicen al finalizar la sesión, sobre la gestión de emociones antes y después con las estrategias aprendidas en el taller

Elaboro:
Maria del Pilar Melo Aguilar.
Nutricionista Canasta indígena Ambika Pijao.