FORMATO
FICHA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES

PROYECTO: 2726 – “Mártires camina hacia una salud incluyente”		**FECHA**	
COMPONENTE:	Salud sexual y reproductiva	**PROFESIONAL RESPONSABLE:**	ANDRES FELIPE VARGAS B.
CANTIDAD DE PARTICIPANTES:	25	**TEMPO ESTIMADO:**	60 MINUTOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Sesión 1. Conociendo el yoga, reconociéndome.		

OBJETIVOS

YOGA LA VIDA:

Identificar el yoga como herramienta para mejorar el proceso de reconocimiento corporal, respiración y movimiento; mediante posturas que permitan relajar el cuerpo y la mente.

METODOLOGÍA

Momento inicial:

Iniciaremos con una presentación sobre el yoga y sus orígenes. El significado del NAMASTE y la importancia del aquí y ahora durante la sesión. Durante esta apertura daremos fáciles instrucciones buscando la comodidad de todos los participantes, sea sentados en sillas o sobre el MAT para yoga. Allí comenzaremos a hacer un reconocimiento corporal, identificación de partes del cuerpo, escuchar, ver, sentir. Todo orientado por el instructor.

Duración 10 minutos: 5 ejercicios de respiración

- **RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA**: Técnica de relajación en la que una persona se concentra en respirar de forma lenta y profunda, consiste en inspirar lentamente por la nariz y luego espirar por la boca utilizando el diafragma (músculo delgado que separa el tórax del abdomen) y los músculos abdominales.
- **RESPIRACIÓN CON EL PECHO:** Su movimiento consiste en separar las costillas y expandir la caja torácica, llenando así de aire los pulmones, en su región media.
- **RESPIRACIÓN ABDOMEN CON PECHO:** Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje.
- **RESPIRACIÓN COSTADO LATERAL**: Aumentar la resistencia respiratoria, relajar los músculos del pecho, expandir los pulmones, elevar los niveles de energía y calmar el cuerpo.
- **RESPIRACIÓN POSICIÓN PRONO:** Mejora la oxigenación por diversos mecanismos al tiempo que genera cambios hemodinámicos que pueden optimizar la función de nuestro cuerpo.

Momento central:

Duración 35 minutos: Posturas básicas del yoga

- **POSTURA DE LA MONTAÑA (TADASANA):** los pies deben enraizarse para activar las piernas, la pelvis debe permanecer en una posición neutral y debemos buscar que la espalda y los costados se alarguen mientras se relajan los hombros y el cuello.

- **POSTURA DE LA PINZA:** es una postura de yoga de pie en la que nos flexionamos profundamente hacia delante, hasta que la cabeza queda ubicada debajo del corazón.
- **POSTURA DEL GUERRERO:** Es una postura con la que se ejercitan la fuerza, la movilidad, el equilibrio y la fluidez de movimientos. Existen tres variantes y todas ellas son de una gran exigencia física y mental.
- **POSTURA GUERRERO INVERTIDO:** Es una postura con la que se ejercitan la fuerza, la movilidad, el equilibrio y la fluidez de movimientos. Existen tres variantes y todas ellas son de una gran exigencia física y mental.
- **POSTURA DE LA DIOSA:** Ayuda a ejercitar la cadera y desbloquear la energía allí encerrada. Los pies firmes en el piso nos conectan con la tierra, a la vez que nuestras manos se extienden hacia arriba para recibir la energía del cosmos.

Duración 6 minutos por postura aproximadamente:

- Combinación y variantes en las posturas, antes de pasar a la relajación final, les indicamos que es importante que se conecten con la necesidad del cuerpo físico, para realizar movimientos suaves, lo que sientan antes de la relajación final. Considero muy importante este momento libre.

Momento final:

Duración 10 minutos aproximadamente

- **POSTURA CADÁVER (SAVASANA):** Tiene como objetivo permitirte descansar más cómodamente en esta forma final y más importante.

- **YOGA FACIAL.** Desde la postura acostados, empezaremos a cerrar la sesión con un reconocimiento del rostro, la importancia del mismo desde su funcionalidad y lo sensorial que son las diferentes zonas del mismo por todas las terminaciones nerviosas.

Se realiza una retroalimentación para conocer las sensaciones antes la experiencia del día reconociendo el valor de mi cuerpo.

RECURSOS

Talento humano	Locación	Herramientas adicionales
Instructor Profesional de apoyo Grupo de personas participantes	Salón dispuesto para la actividad Sonido dispuesto para la actividad	Mat para yoga Hidratación

CIERRE DEL ENCUENTRO

Logros y hallazgos:

BIBLIOGRAFÍA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | ALCALDÍA LOCAL DE LOS MÁRTIRES

FORMATO
FICHA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES

Foro Cívico

PROYECTO: 2726 – “Mártires camina hacia una salud incluyente”		**FECHA**	
COMPONENTE:	Salud sexual y reproductiva	**PROFESIONAL RESPONSABLE:**	ANDRES FELIPE VARGAS B.
CANTIDAD DE PARTICIPANTES:	25	**TEMPO ESTIMADO:**	60 MINUTOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Sesión 2. Cómo Me Siento, Cómo Te Sientes.		

OBJETIVOS

YOGA LA VIDA:

Explorar desde el yoga como la respiración y movimiento en interacción con mis semejantes contribuyen a los vínculos de respeto y empatía.

METODOLOGÍA

Momento inicial:

NAMASTE y la importancia del aquí y ahora durante la sesión.
Se organizarán por parejas, buscando estar lo más cómodos posibles y apoyarán los ejercicios de la sesión anterior con su compañero (a) todo este proceso requerirá el máximo de respeto y compromiso con la actividad (frente a frente, sentados sin hablar)

Duración 10 minutos: 5 ejercicios de respiración

- **RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMATICA**: Técnica de relajación en la que una persona se concentra en respirar de forma lenta y profunda, consiste en inspirar lentamente por la nariz y luego espirar por la boca utilizando el diafragma (músculo delgado que separa el tórax del abdomen) y los músculos abdominales.
- **RESPIRACIÓN CON EL PECHO:** Su movimiento consiste en separar las costillas y expandir la caja torácica, llenando así de aire los pulmones, en su región media.
- **RESPIRACIÓN ABDOMEN CON PECHO:** Con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje.
- **RESPIRACIÓN COSTADO LATERAL**: Aumentar la resistencia respiratoria, relajar los músculos del pecho, expandir los pulmones, elevar los niveles de energía y calmar el cuerpo.
- **RESPIRACIÓN POSICIÓN PRONO:** Mejora la oxigenación por diversos mecanismos al tiempo que genera cambios hemodinámicos que pueden optimizar la función de nuestro cuerpo.

Momento central:

Duración 35 minutos: Mi fuerza y mi flexibilidad

MOVIMIENTOS CORPORALES PARA REDUCIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

- Postura del Pigeon (Paloma): Este asana estira profundamente los músculos de las caderas y glúteos.
- Postura de la Mariposa (Baddha Konasana): Ayuda a abrir y flexibilizar las caderas.
- Postura del Loto (Padmasana): Fortalece y flexibiliza las caderas, además de mejorar la concentración.
- Postura del Guerrero II (Virabhadrasana II): Trabaja la apertura de las caderas y fortalece las piernas.

MOVIMIENTOS CORPORALES QUE AUMENTAN LA CALIDAD DE SUEÑO Y MEJORA DOLORES MUSCULARES

- Se inicia con la postura GATO – VACA con variantes de equilibrio
- La postura del puente estira el pecho, el cuello, la columna vertebral y las caderas. También ayuda a fortalecer la espalda, los glúteos y los isquiotibiales.
- Torsión de la columna, se logra girar suavemente la columna vertebral, estirar la espalda y mejorar la amplitud de los movimientos.
- postura del niño alarga y estira la columna vertebral; y al mismo tiempo, estira las caderas, los muslos y los tobillos.

Duración 6 minutos aproximados por postura

- Combinación y variantes en las posturas, antes de pasar a la relajación final, les indicamos que es importante que se conecten con la necesidad del cuerpo físico, para realizar movimientos suaves, lo que sientan antes de la relajación final. Considero muy importante este momento libre.

Momento final:

Duración 15 minutos aproximadamente

- **POSTURA CADÁVER (SAVASANA):** Tiene como objetivo permitirte descansar más cómodamente en esta forma final y más importante.

- **YOGA FACIAL.** Desde la postura acostados, empezaremos a cerrar la sesión con un reconocimiento del rostro, la importancia del mismo desde su funcionalidad y lo sensorial que son las diferentes zonas del mismo por todas las terminaciones nerviosas.

Se realiza una retroalimentación para conocer las sensaciones antes la experiencia del día reconociendo el valor de mi cuerpo y mi mente.

RECURSOS		
Talento humano Instructor Profesional de apoyo Grupo de personas participantes	Locación Salón dispuesto para la actividad Sonido dispuesto para la actividad	Herramientas adicionales Mat para yoga Hidratación

CIERRE DEL ENCUENTRO

Logros y hallazgos:

BIBLIOGRAFÍA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | ALCALDÍA LOCAL DE LOS MÁRTIRES

FORMATO
FICHA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES

Foro Cívico

PROYECTO: 2726 – “Mártires camina hacia una salud incluyente”		**FECHA**	
COMPONENTE:	Salud sexual y reproductiva	**PROFESIONAL RESPONSABLE:**	ANDRES FELIPE VARGAS B.
CANTIDAD DE PARTICIPANTES:	25	**TEMPO ESTIMADO:**	60 MINUTOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Sesión 3. Armonía corporal.		

OBJETIVOS

YOGA LA VIDA:

Generar un espacio desde el yoga en el cual se realicen ejercicios de conciencia corporal con la fuerza y como la mente influye en dicho proceso.

METODOLOGÍA

Momento inicial:

NAMASTE y la importancia del aquí y ahora durante la sesión.
Se organizarán por parejas, buscando estar lo más cómodos posibles y apoyarán los ejercicios de la sesión anterior con su compañero (a) todo este proceso requerirá el máximo de respeto y compromiso con la actividad (frente a frente, sentados sin hablar)

Duración aproximada 15 minutos

Elevación de temperatura corporal por medio de movimientos repetitivos, (movilidad articular) por segmentos específicos.

Momento central:

Duración 40 minutos: Mente y corazón resistente.

LA FUERZA Y LA RESPIRACIÓN COMO ALIADA.

- La Plancha (Phalakasana) Se realizarán en postura de posición ventral, apoyados sobre los antebrazos en el suelo o mat de yoga, concentrando la atención en la tensión abdominal y mantener la cadera alineada con los hombros por el tiempo estimado de (30 segundos) con recuperaciones de (30 segundos) es vital atender a la respiración y su flujo constante para oxigenar la mente y el cuerpo. (5 repeticiones)

- Plank Lateral (Vasisthasana) Se realizarán apoyando el brazo y pierna del mismo eje contra el suelo o mat de yoga, concentrando la atención en la tensión abdominal y lumbar para mantener el brazo y la pierna elevados (30 segundos) con recuperaciones de (30 segundos) es vital atender a la respiración y su flujo constante para oxigenar la mente y el cuerpo. (3 repeticiones por cada perfil)

- Plank de mano (Chaturanga Dandasana) Se realizará en posición ventral, apoyado sobre el suelo o mat de yoga, intentando realizarlo con los codos cerca de la caja torácica y

sosteniendo la tensión que se genera sobre hombro, abdomen y zona lumbar (30 segundos) con recuperaciones de (30 segundos) es vital atender a la respiración y su flujo constante para oxigenar la mente y el cuerpo. (4 repeticiones)

- Postura del puente (Setu Bandha Sarvangasana) Se realizará acostados en posición dorsal sobre el mat de yoga o el suelo, apoyando los brazos en los costados y llevando las piernas a una semi- flexión con el objetivo de subir la cadera lo que más se pueda sin levantar la cabeza del suelo y los hombros (30 segundos) con recuperaciones de (30 segundos) es vital atender a la respiración y su flujo constante para oxigenar la mente y el cuerpo. (4 repeticiones)

- Postura de la silla (Utkatasana) Se realizará desde la posición de pie, pies juntos y brazos extendidos hacia arriba hasta donde permita a cada uno el rango de movimiento hombros (30 segundos) con recuperaciones de (30 segundos) es vital atender a la respiración y su flujo constante para oxigenar la mente y el cuerpo. (3 repeticiones)

Momento final:

Duración 15 minutos aproximadamente

- **POSTURA CADÁVER (SAVASANA):** Tiene como objetivo permitirte descansar más cómodamente en esta forma final.

- **YOGA FACIAL.** Desde la postura acostados, empezaremos a cerrar la sesión con un reconocimiento del rostro, la importancia del mismo desde su funcionalidad y lo sensorial que son las diferentes zonas del mismo por todas las terminaciones nerviosas.

Se realiza una retroalimentación para conocer las sensaciones antes la experiencia del día reconociendo el valor de mi cuerpo y mi mente.

RECURSOS

Talento humano	Locación	Herramientas adicionales
Instructor Profesional de apoyo Grupo de personas participantes	Salón dispuesto para la actividad Sonido dispuesto para la actividad	Mat para yoga Hidratación

CIERRE DEL ENCUENTRO

Logros y hallazgos:

BIBLIOGRAFÍA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | ALCALDÍA LOCAL DE LOS MÁRTIRES

FORMATO
FICHA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES

Foro Cívico

PROYECTO: 2726 – “Mártires camina hacia una salud incluyente”		**FECHA**	
COMPONENTE:	Salud sexual y reproductiva	**PROFESIONAL RESPONSABLE:**	ANDRES FELIPE VARGAS B.
CANTIDAD DE PARTICIPANTES:	25	**TEMPO ESTIMADO:**	60 MINUTOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Sesión 4. Memoria corporal (saludo al sol)		

OBJETIVOS

Afianzar la memoria cinestésica y la conciencia espacial al ejecutar de forma autónoma, fluida y la secuencia del Saludo al Sol, prestando atención a las adaptaciones posturales y a las sensaciones internas que surgen durante la transición entre asanas.

METODOLOGÍA

Momento inicial:

Namaste, se realizarán posturas para la entrada en calor para activar todo el sistema osteomuscular y atraer la mente al momento presente (Ejercicios respiratorios)

- Meditación guiada (escucha a tu cuerpo) adquiriendo foco de atención y concentración por medio de la respiración, llevar al usuario a relajarse cerrar sus ojos y relacionar el momento, espacio, el ahora, el presente de donde se encuentra.
- Respiración Yogui inicial: Sentados en una posición cómoda, colocamos la mano derecha frente al rostro, dedo índice y anular sobre la frente y realizamos ejercicio circular de respiración tapando una fosa para inhalar y luego taparla para exhalar por la otra fosa. Esto cambiando de fosa cada vez para inhalar y exhalar 20 veces.

(15 minutos)

Momento central:

SALUDO AL SOL

- En 12 secuencias dinámicas de posturas (asanas) sincronizadas con la respiración,
  Mejora de la flexibilidad, fuerza y equilibrio reduciendo de esta manera la ansiedad y mejora de la concentración:

  (ASANAS)
- **Namaskarasana**: posición erguida con Pies juntos y palmas de las manos juntas
- **Urdhva Hastasana**: posición erguida llevando la espalda hacia atrás y levantando los brazos hacia el cielo
- **Uttanasana**: flexión de tronco hacia adelante
- **Ashwa sanchalanasana**: pierna derecha hacia atrás apoyando su rodilla, con mirada hacia adelante
- **Dandasana**: cuerpo en forma de plancha, con presión en el abdomen alineación de pelvis
- **Asthanga namaskar**: apoyo de las rodillas con caderas elevadas recogiendo los codos hacia su cuerpo

- **Bhujangasana**: posición de cobra apoyando la pelvis sobre el suelo con brazos flexionados
- **Adho mukha**: posición de perro elevando las caderas hacia arriba y apoyando los brazos sobre el suelo
- **Ashwa**: pierna derecha hacia adelante y flexionada mirada hacia adelante con hombros atrás
- **Uttanasana**: flexión de tronco hacia adelante manos al lado de sus pies
- **Urdhva hastasana**: posicion erguida arqueando la espalda hacia atrás con brazos hacia el cielo
- **Pranamasana**: posicion erguida, con pierna y palmas de las manos juntas

(35 minutos)

Momento final:

- **YOGA FACIAL.** Desde la postura acostados, empezaremos a cerrar la sesión con un reconocimiento del rostro, la importancia del mismo desde su funcionalidad y lo sensorial que son las diferentes zonas del mismo por todas las terminaciones nerviosas.

  (10 minutos aproximadamente)

Se realiza una retroalimentación para conocer las sensaciones antes la experiencia de la sesión realizada.

RECURSOS		
Talento humano Instructor Profesional de apoyo Grupo de personas participantes	Locación Salón dispuesto para la actividad Sonido dispuesto para la actividad	Herramientas adicionales Mat para yoga Hidratación

CIERRE DEL ENCUENTRO

Logros y hallazgos:

BIBLIOGRAFÍA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | ALCALDÍA LOCAL DE LOS MÁRTIRES

FORMATO
FICHA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES

Foro Cívico

PROYECTO: 2726 – “Mártires camina hacia una salud incluyente”		**FECHA**	
COMPONENTE:	Salud sexual y reproductiva	**PROFESIONAL RESPONSABLE:**	ANDRES FELIPE VARGAS B.
CANTIDAD DE PARTICIPANTES:	25	**TEMPO ESTIMADO:**	60 MINUTOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Sesión 5. Yoga para la resiliencia		

OBJETIVOS

YOGA LA VIDA:

Desarrollar la fuerza física y la resistencia a través de un flujo dinámico de asanas, utilizando el control consciente de la respiración (pranayama) para mantener el enfoque mental, cultivar la calma bajo esfuerzo y energizar el cuerpo.

METODOLOGÍA

Momento inicial:

Namaste (me inclino ante ti): Se realizará el saludo tradicional hinduista y se invitará a las personas a Quitarse aquellas prendas que le impidan la movilidad. Evitando al máximo el uso de zapatos. Se iniciará por un proceso de meditación orientada mediante la voz, buscando desconectar a las personas Durante la actividad. Nos ubicaremos en el espacio cerrado donde sea posible aislarse del ruido del entorno.

Buscando la posición más cómoda de cada persona teniendo en cuenta sus posibles limitaciones. El instructor realizará la meditación guiada dando instrucciones que más que conectar el cuerpo buscan conectar la mente despojándose del resto (10 minutos)

Momento central:

Asanas, posturas corporales y la calma mental que se requiere para la práctica.

- Llevamos el cuerpo en la posición de 6 apoyos la cadera hacia atrás y dejamos caer sobre los pies el peso, estiramos brazos al frente y respiramos (10 segundos) volvemos a la posición inicial y repetimos (6 veces por fase manejando la respiración.
- Seguido, boca abajo acostados, pies totalmente extendidos, elevar el pecho, palmas elevadas, hombros atrás y respiramos (5 respiraciones) baja (5 repeticiones)
- Seguido, boca abajo acostados, pies totalmente extendidos, elevar el pecho, palmas contra el piso, hombros atrás y respiramos (5 respiraciones) baja (5 repeticiones)
- Seguido, 6 apoyos (posición vaca) lleva las palmas hacia adelante, flexión de codos y quedar en 8 apoyos entre mentón y pecho (5 segundos) (5 repeticiones) inhalo al subir, exhalo al bajar.
- Seguido regreso suavemente a la postura de cobra, después postura del niño cadera sobre los pies y descanso. (1 repetición)
- Seguido, desde los 6 apoyos extiendo una pierna hacia atrás, extiendo punta de pie, flexiono y realizo movimientos circulares evitando que rote la cadera. (3 repeticiones por pierna) (5 segundos por repetición)
- Seguido realizaremos Superman (elevar brazo y pierna contraria desde los 6 apoyos (3 repeticiones) (5 segundos cada repetición)

- Seguido, aumentamos la dificultad (para quienes puedan) desde los 6 apoyos nuevamente postura supermán y juntamos rodilla con el codo desde extensión y volvemos a extender (3 repeticiones por lado)
  Y para terminar acostados boca arriba, ejercicio de respiración tensando al inhalar, relajando al exhalar (5 Repeticiones)

  (35 minutos)

Momento final:

Duración 10 minutos aproximadamente

- Acostados en posición lateral (dándonos un abrazo a nosotros mismos y agradeciendo (personal, interno)

Se realiza una retroalimentación para conocer las sensaciones antes la experiencia del día reconociendo el valor de mi cuerpo y mi mente.

RECURSOS		
Talento humano Instructor Profesional de apoyo Grupo de personas participantes	Locación Salón dispuesto para la actividad Sonido dispuesto para la actividad	Herramientas adicionales Mat para yoga Hidratación

CIERRE DEL ENCUENTRO

Logros y hallazgos:

BIBLIOGRAFÍA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | ALCALDÍA LOCAL DE LOS MÁRTIRES

FORMATO
FICHA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES

Foro Cívico

PROYECTO: 2726 – “Mártires camina hacia una salud incluyente”		**FECHA**	
COMPONENTE:	Salud sexual y reproductiva	**PROFESIONAL RESPONSABLE:**	ANDRES FELIPE VARGAS B.
CANTIDAD DE PARTICIPANTES:	25	**TEMPO ESTIMADO:**	60 MINUTOS
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Sesión 6. SADHANA (práctica espiritual)		

OBJETIVOS

Estimular la práctica del yoga como habito, convirtiéndolo en un camino hacia la espiritualidad en conexión del cuerpo y la mente. Honrando el camino recorrido y el que viene.

METODOLOGÍA

Momento inicial:

Namaste, se realizarán posturas para la entrada en calor para activar todo el sistema osteomuscular y atraer la mente al momento presente (Ejercicios respiratorios)

- **Postura de la montaña (Tadasana):** pararse erguido, con los pies juntos o separados al ancho de los hombros, el peso corporal distribuido uniformemente, los hombros hacia atrás y el pecho elevado.
- **Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana):** En forma de V invertida que estira la columna vertebral y fortalece brazos, hombros y piernas, a la vez que mejora la circulación sanguínea y calma la mente, manos apoyadas en el suelo y planta de pies firmes, cadera completamente elevada.
- **Caminando al perro:** Con la postura anterior se le genera movimiento para estirar los isquiotibiales. Apoyando las puntas de los pies para flexionar las piernas sin dejar de apoyar las manos en el suelo y llevándolas nuevamente a una posición extendida donde se apoya por completo la planta del pie.

- **Vaca – Gato:** Inicia en posición de seis apoyos, inhalar mientras se arquea la espalda hacia abajo (postura de vaca) para abrir el pecho y elevar la cabeza, y exhalar mientras se redondea la columna hacia arriba como un gato asustado para llevar la barbilla al pecho

(10 minutos)

Momento central:

Respiración Yogui inicial: Sentados en una posición cómoda, colocamos la mano derecha frente al rostro, dedo índice y anular sobre la frente y realizamos ejercicio circular de respiración tapando una fosa para inhalar y luego taparla para exhalar por la otra fosa. Esto cambiando de fosa cada vez para inhalar y exhalar 20 veces.

- **GUERRERO I:** posición erguida llevando una de las piernas atrás de manera flexionada y llevando los brazos hacia al cielo
- **GUERRERO II:** se gira el tronco hacia el centro, apertura de piernas con flexión de una ella con brazos en forma de cruz y orientando la mirada hacia uno de los lados manteniendo una postura erguida en la espalda
- **GUERRERO III:** secuencia asana anterior donde se apoya en una sola pierna mientras la otra se desplaza de forma perpendicular hacia arriba y totalmente recta, flexionando el tronco hacia adelante en línea recta y por último se estiran los brazos hacia adelante buscando el equilibrio interno.
- **VELA:** el apoyo de espalda y cabeza estará sobre el suelo levantando sus piernas hacia el cielo apoyando con las manos en su Cadera y manteniendo las piernas extendidas
- **COBRA:** posición boca abajo se levanta el tronco con los brazos estirados y apoyando en el suelo manteniendo la mirada fija hacia el frente
- **BALSANA:** posición de rodillas llevando la cola progresivamente hacia los talones y llevando los brazos estirados hacia el frente apoyados sobre el suelo

Cada postura se realizará de forma intensiva acompañada por una respiración sonora.

Respiración Yogui final: Sentados en una posición cómoda, colocamos la mano derecha frente al rostro, dedo índice y anular sobre la frente y realizamos ejercicio circular de respiración tapando una fosa para inhalar y luego taparla para exhalar por la otra fosa. Esto cambiando de fosa cada vez para inhalar y exhalar 20 veces.

(35 minutos)

Momento final:

Duración 15 minutos aproximadamente

- **POSTURA CADÁVER (SAVASANA):** Tiene como objetivo permitirte descansar más cómodamente en esta forma final y más importante.

- **YOGA FACIAL.** Desde la postura acostados, empezaremos a cerrar la sesión con un reconocimiento del rostro, la importancia del mismo desde su funcionalidad y lo sensorial que son las diferentes zonas del mismo por todas las terminaciones nerviosas.

Se realiza una retroalimentación para conocer las sensaciones antes la experiencia de todas las sesiones realizadas y de la importancia de continuar con practicas que contribuyen a una mejor calidad de vida.

RECURSOS		
Talento humano Instructor Profesional de apoyo Grupo de personas participantes	Locación Salón dispuesto para la actividad Sonido dispuesto para la actividad	Herramientas adicionales Mat para yoga Hidratación

CIERRE DEL ENCUENTRO

Logros y hallazgos:

BIBLIOGRAFÍA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
ALCALDÍA LOCAL DE LOS MÁRTIRES

FORMATO
FICHA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES

PROYECTO: 2726 – ***"Mártires camina hacia una salud incluyente"***		**FECHA**	
COMPONENTE:	Salud Sexual y Reproductiva	**PROFESIONAL RESPONSABLE:**	Tomás Bolívar
CANTIDAD DE PARTICIPANTES:	**50**	**TEMPO ESTIMADO:**	**8 horas**
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	**Monólogo: Sexos opuestos**		

OBJETIVOS

1. Concertar con las profesionales de psicología, trabajo social y afines los puntos clave para la creación del monólogo que se presentará en el marco del primer componente
2. Realizar escritura, producción y montaje de monólogo con temática "sexos opuestos" y presentarla a profesionales para la respectiva retroalimentación
3. Presentar el monólogo a la población de la Localidad Mártires participante del proyecto.

METODOLOGÍA

Momento inicial:

Encuentro con profesionales de trabajo social, psicología y áreas afines para fortalecer los conceptos, lenguaje y terminología acorde al proyecto y al componente en específico para una asertiva dirección de la dramaturgia del monólogo. Entrega y revisión de la primera dramaturgia (texto escrito de la obra de teatro).
Es fundamental hablar el mismo idioma tanto en las capacitaciones como en la puesta en escena, por este motivo se plantea inicialmente esta reunión.

Un monólogo es una puesta en escena donde habla un solo personaje, puede o no puede ser interactiva con el público, dependiendo si el formato es un soliloquio o un unipersonal o un monólogo específicamente hablando. Si bien su trabajo escénico predomina en una sola persona, el proceso de creación y producción de este de este monólogo en específico dependerá del trabajo mancomunado primero del artista con el equipo psicosocial, luego la escritura del texto teatral y finalmente el montaje donde se llevará la construcción de la escena que se presentará finalmente a público.

Momento central:

Producción y montaje del monólogo en el que se incluyen los ensayos y creación de vestuario, escenografía, utilería y dispositivos para la puesta en escena. Presentación interna del monólogo para retroalimentación por parte de equipo de profesionales en las otras áreas del proyecto

Sexos opuestos es una temática que implica temas referentes a las diferenciaciones sociales que se aplican al sexo de las personas. Hablando específicamente del hecho de que el sexo lo asigna el órgano genital que posee un ser humano al nacer, socialmente también se refiere a las diferenciaciones desde la perspectiva personal que tiene cada individuo frente a lo que define como sexo, roles sexuales y de género, estética, actitudes y demás que pueden definir la percepción de una persona.

Es aquí donde aplican la discriminación, los prejuicios, violencia de género y todos los factores sociales que se quiere prevenir a través del desarrollo de este proyecto.

A partir de la investigación, los diálogos y todo el material que específicamente pueda contribuir a una construcción asertiva del personaje y de las situaciones que va a vivir en el escenario, se expondrá a través de la comedia para una conexión más profunda con el público, ya que al ser el tema es delicados y en algunas ocasiones difíciles de tratar, es preferible el uso de la comedia para derribar barreras que impiden la comunicación.

Esto último ya que al acercarse a poblaciones de muchas espacios que han sido atacados por la violencia vulnerados por los temas sensibles que se trabajan en estos proyectos, el público podría ponerse a la defensiva y cerrarse al diálogo, es por eso que será una comedia inteligente y respetuosa, alejada de la corriente burlesca y buforesca de comedia que se está llevando actualmente en el país.

Momento final:

Presentación del monólogo frente a población beneficiaria del proceso y documentación de la misma.

El monólogo será presentado en un espacio público, en el cual los espectadores pueden interactuar con el personaje. Este protagonista será carismático, amable y de afecto hacia la población a la cual va dirigido el proyecto, para cerrar la puesta en escena con un teatro foro en el que el artista y los espectadores puedan construir un convenio de comportamientos que ayuden a la eliminación de conductas violentas, discriminatorias y agresivas de carácter sexual o de género.

RECURSOS

Vestuario
Escenografía
Utilería
Transporte de elementos
Parlante

CIERRE DEL ENCUENTRO

Logros y hallazgos:

BIBLIOGRAFÍA