



Construcción de comunidades activas y saludables

# LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PRÁCTICA DE AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL.

Subdirección Técnica de Recreación y Deporte



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ



# AGENDA

**1** → **Salud Mental.**

¿Qué son los factores de riesgo y protección?

← **2**

**3** → Relación saludable con la práctica de la actividad física para fomentar la salud mental.

¿Cómo fomentar la actividad física como un factor protector y de autocuidado?

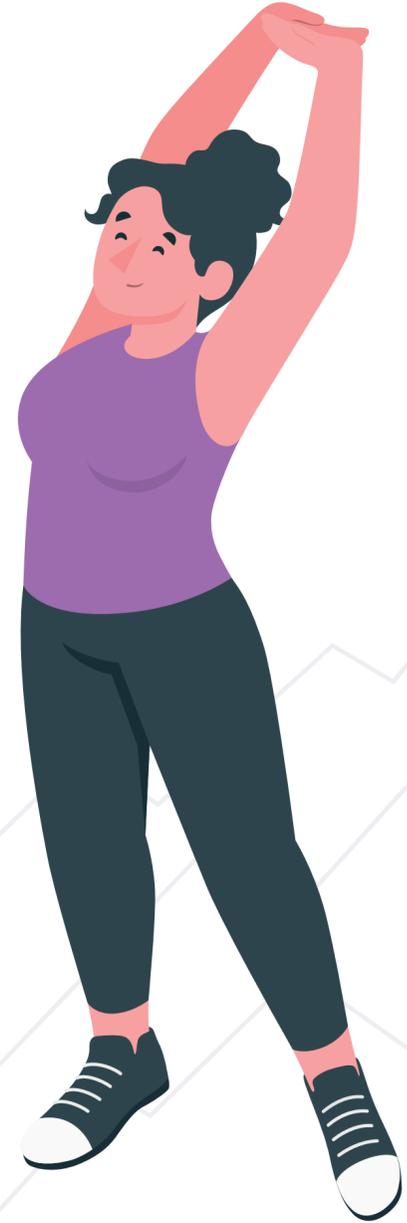
← **4**

**5** → El IDRDR como promotor de la salud mental.



# SALUD MENTAL

La OMS define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a SALUD su comunidad».



## FACTORES DE PROTECCIÓN

Son aquellos que reducen la probabilidad de emitir conductas de riesgo o de tener consecuencias negativas cuando se involucran en ellas.

Valdés (1994).

## FACTORES DE RIESGO

Constituyen condiciones o aspectos biológicos, psicológicos y/o sociales asociados a una mayor probabilidad de morbilidad o mortalidad futura.

Hidalgo (2002).





01

### Alivia el estrés y la ansiedad

(Pickett, Kendrick, & Yardley, 2017)

02

### Mejora la autoestima

(Fox, Biddle, Fox, & Boutcher, 2000)

(Hibbert & Rothschild, 2016)

## EJERCICIO DIARIO

### Modera la depresión

(Wegner et al, 2014)

(Gerber et al., 2012)

(Clow & Edmunds, 2014)

04

Puede tener efectos positivos tanto para la salud mental como para la salud física de pacientes con esquizofrenia.

# AF COMO FACTOR PROTECTOR



## RELACIÓN SALUDABRE CON LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Una relación sana con la actividad física se basa en desarrollar una práctica regular, que contribuya a la salud y aporte en el desarrollo de objetivos, sea gratificante y se disfrute, no desde la obligación, la culpa o conductas que vulneren tu sentir y tu mente.

DESCANSO ADECUADO

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

ENTRENAMIENTO ÓPTIMO

SEGUIMIENTO MÉDICO



Lesiones por sobreentrenamiento y accidentes.

Disminución de la autoestima.

Adicción y obsesión por el ejercicio.

Generalmente el alto volumen de entrenamiento genera sentimientos de frustración, fatiga y ansiedad, lo que puede comprometer el nivel de ejecución.

# AF COMO FACTOR DE RIESGO



# TENGA CUIDADO CON:



Sobreexigencia y desconocimiento del ciclo vital.



Saltarse el principio de progresividad en la práctica de la A.F.



Plantear objetivos inalcanzables.



Inflexibilidad cognitiva en el desarrollo de la actividad física.



# CÓMO FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO UN FACTOR PROTECTOR.

1

Procura cumplir las recomendaciones de actividad física (150 min. a la semana en intensidad moderada y 75 min en A. vigorosa), reconociendo los tiempos de descanso y recuperación que tu cuerpo requiera.

2

Establece redes de apoyo que te incentiven a desarrollar la práctica regular de la actividad física o deporte que más disfrutes.

3

Recuerda, la práctica de la actividad física no elimina la emoción que una situación te cause, permite descansar tu mente y reconocer las emociones que te acompañan.

4

Se consciente del proceso de la práctica de actividad física, el cumplimiento de objetivos, en conjunto con los posibles fracasos del mismo.

5

Se autocompasivo, recuerda que cada persona tiene un ritmo, un proceso y una historia diferente, hacemos lo mejor que podemos.



# AHORA UN MOMENTO DE AUTOCUIDADO



# EL IDRDR como promotor de la salud mental de los Bogotanos



IDRD





# FORTALECIMIENTOS COLABORADORES Y COLABORADORAS DEL IDRD

Sensibilizaciones en Primeros Auxilios Psicológicos y Autocuidado



Herramientas pedagógicas para el fortalecimiento de temas en salud mental.

**ESTRATEGIAS FORMATIVAS**

**1047**  
COLABORADORES/AS

Guías técnicas y metodológicas (recomendaciones para la promoción de la salud mental en los contextos de actividad física)

Fortalecimientos presenciales.





# ACCIONES PRESENCIALES Y VIRTUALES

## TEMAS ABORDADOS

- Cómo iniciar la práctica de Actividad Física sin desertar en el intento
- Autocuidado de mi salud física y emocional
- Rutas atención para la salud mental
- Comer Emocional
- Beneficios de la actividad física en la Salud Emocional
- Lenguaje y comunicación asertiva
- Establecimiento de metas
- Mitos y estigmas de la salud Mental
- Estrategias de Afrontamiento
- Identificación y regulación Emocional

Localidad	Beneficiarios
Usaquén	276
Chapinero	43
Santa Fe	80
San Cristóbal	165
Usme	75
Tunjuelito	149
Bosa	106
Kennedy	253
Fontibón	253
Engativá	711
Suba	537
Barrios Unidos	88
Teusaquillo	208
Los Mártires	30
Antonio Nariño	56
Puente Aranda	140
Rafael Uribe Uribe	306
Ciudad Bolívar	14





# ACTIVIDADES DE CONMEMORACIÓN DÍA DE LA SALUD MENTAL

## ACTIVIDADES REALIZADAS

- Estrategia en medios (redes sociales institucionales)
- Conversatorios
- Talleres y estrategias intersectoriales
- Diseño de infografías, videos de psicoeducación
- Talleres virtuales y presenciales
- Eventos al aire libre

2021



2022

2023



**10**  
**AÑOS**

**JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
IDRD**

PROYECTO DE INVERSIÓN: 7854

**LA PRÁCTICA DEPORTIVA COMO DIMENSIÓN FUNDAMENTAL  
EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE NIÑOS Y NIÑAS.**

Subdirección Técnica de Recreación y Deporte



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

**IDRD**

**BOGOTÁ**





# INTRODUCCIÓN

La valoración formativa cualitativa en la Jornada Escolar Complementaria busca valorar el progreso y proceso alcanzado por los niños, niñas, adolescentes y jóvenes (resultado de la dinámica de enseñanza aprendizaje en el desarrollo de las actividades de los diferentes centros de interés transversalizando las dimensiones del desarrollo humano (lúdica, cognitiva y psicosocial).

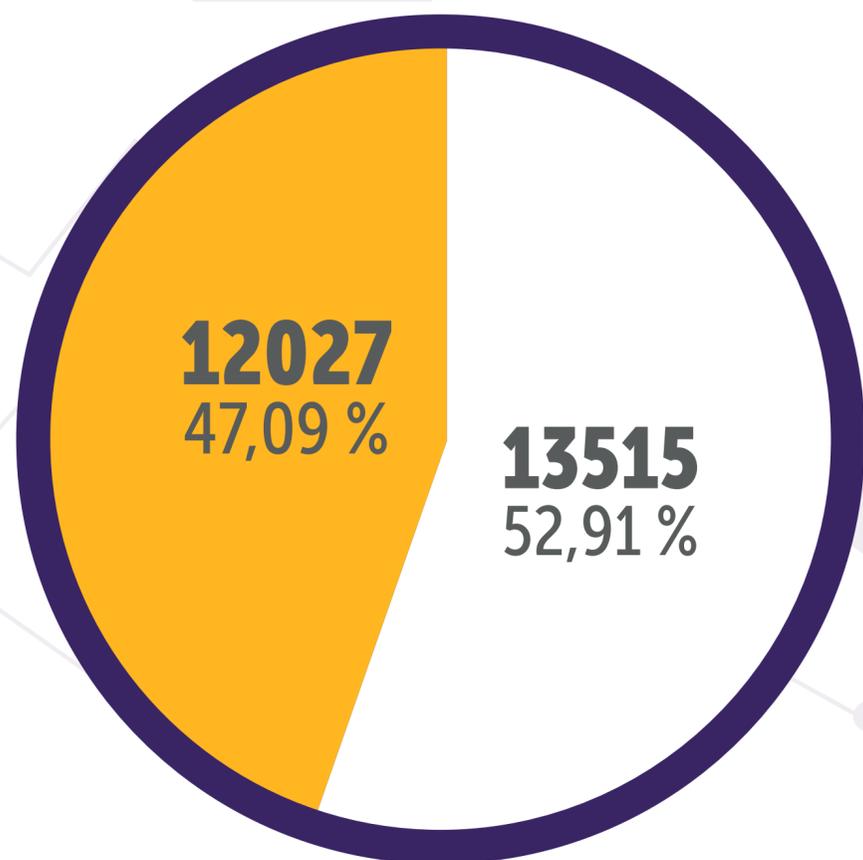


De acuerdo a lo anterior, es importante garantizar un proceso formativo integral basado en el conjunto de acciones e interacciones que se generan en forma planificada entre diferentes agentes ( docentes de las IED, formadores, ambiente no aularios, entre otros), para lograr los resultados de aprendizaje propuestos, resaltando así la etapa de formación alcanzada en este proceso de valoración (apropiación y dominio).



# VALORACIÓN FORMATIVA CUALITATIVA 2023

**GÉNERO**  
● MUJER ○ HOMBRE



**80**  
INSTITUCIONES EDUCATIVAS  
DISTRITALES IED



**25.542**  
ESCOLARES VALORADOS



**34**  
CENTROS DE INTERÉS



**399**  
FORMADORES Y FORMADORAS



# ASPECTO FAMILIAR

En este aspecto la familia reconoce el papel que le corresponde dentro del proceso de formación de su hijo dentro del centro de interés, pero no existe una participación efectiva en los mismos, participa en propuestas de solución de situaciones problemáticas en su familia mostrando capacidad para transformar su realidad.

**NIVEL INTERMEDIO**

**13570**

**NIVEL AVANZADO**

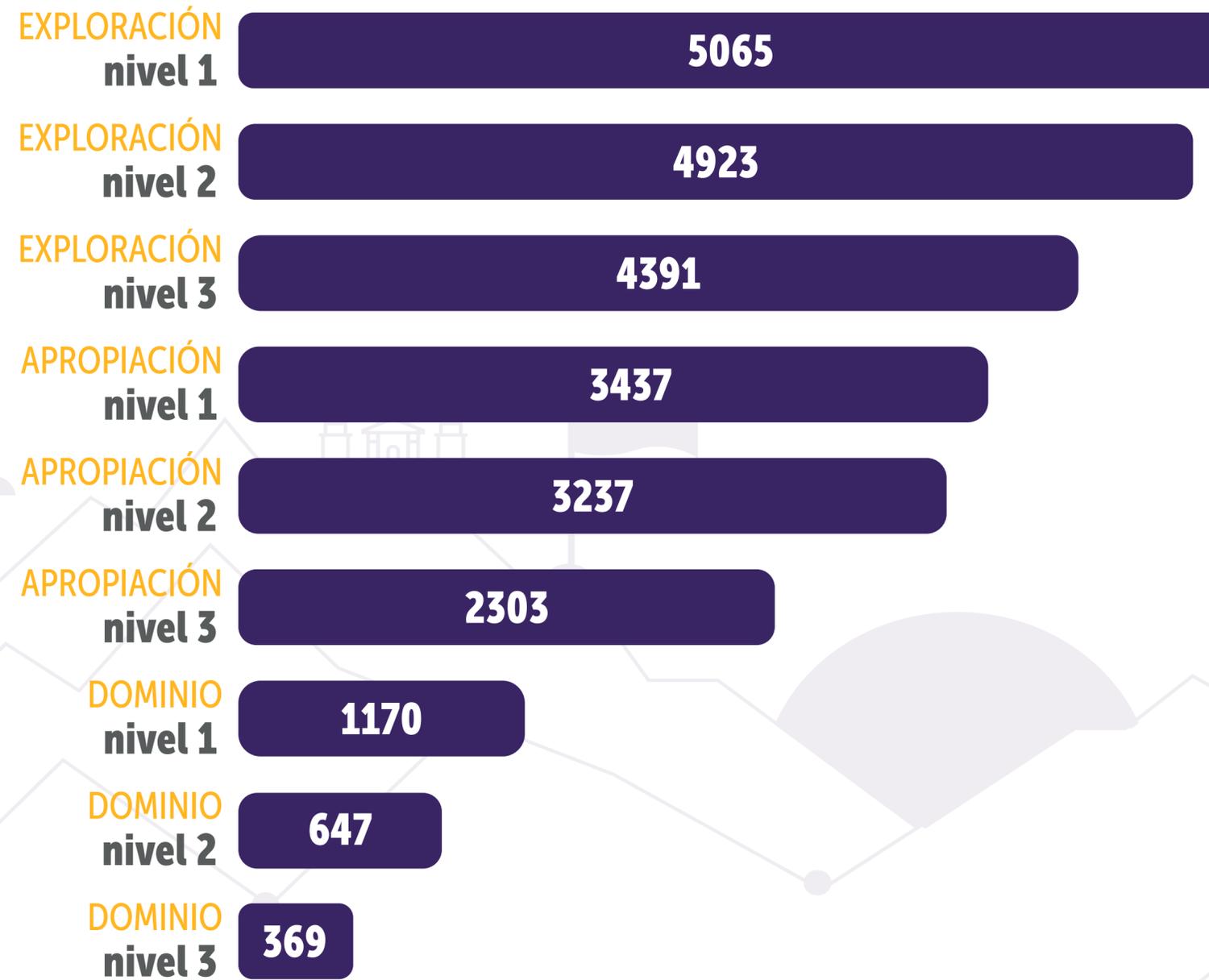
**6693**

**NIVEL BÁSICO**

**3463**

**NIVEL ÓPTIMO**

**1816**



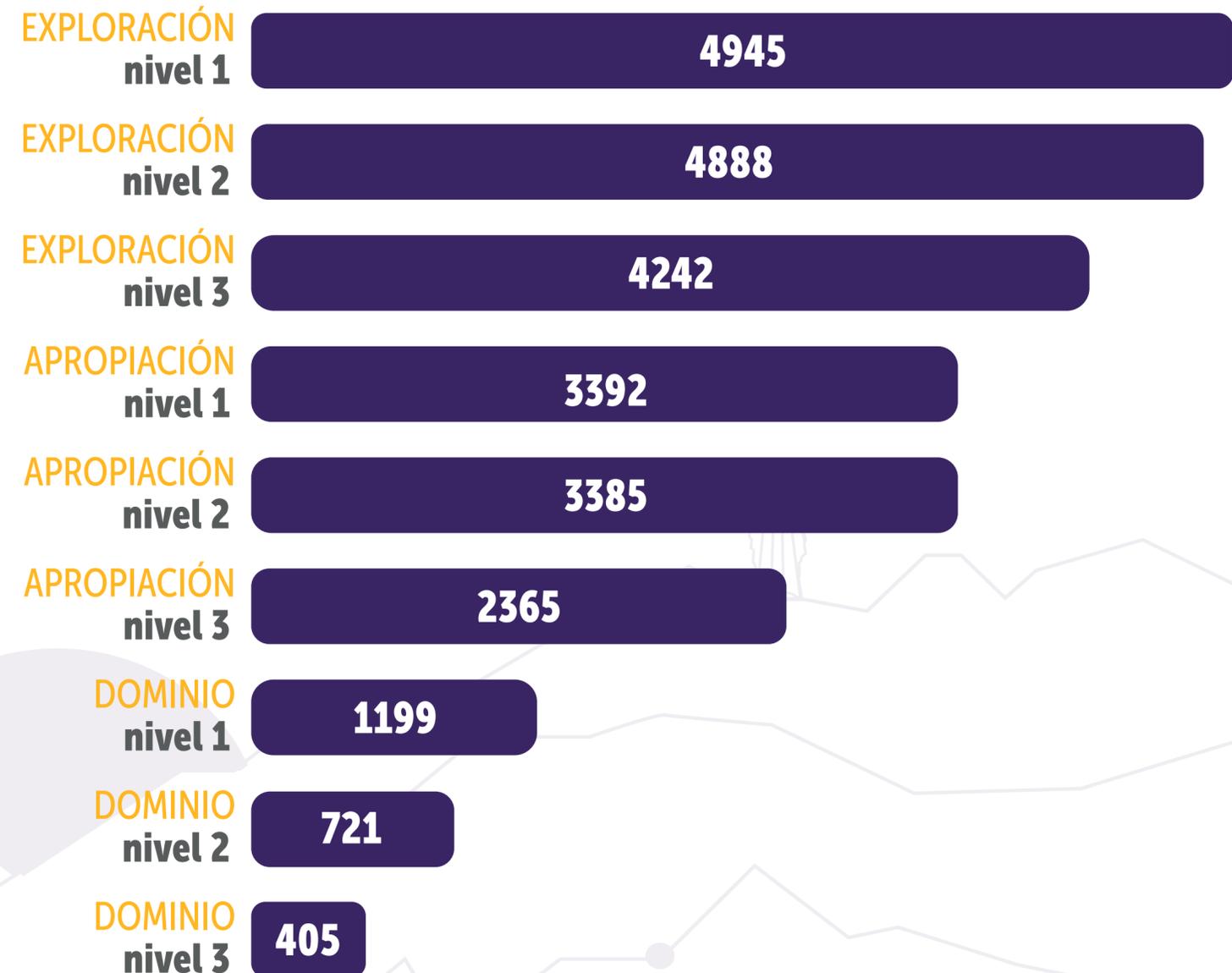
# DIMENSIÓN MOTRÍZ

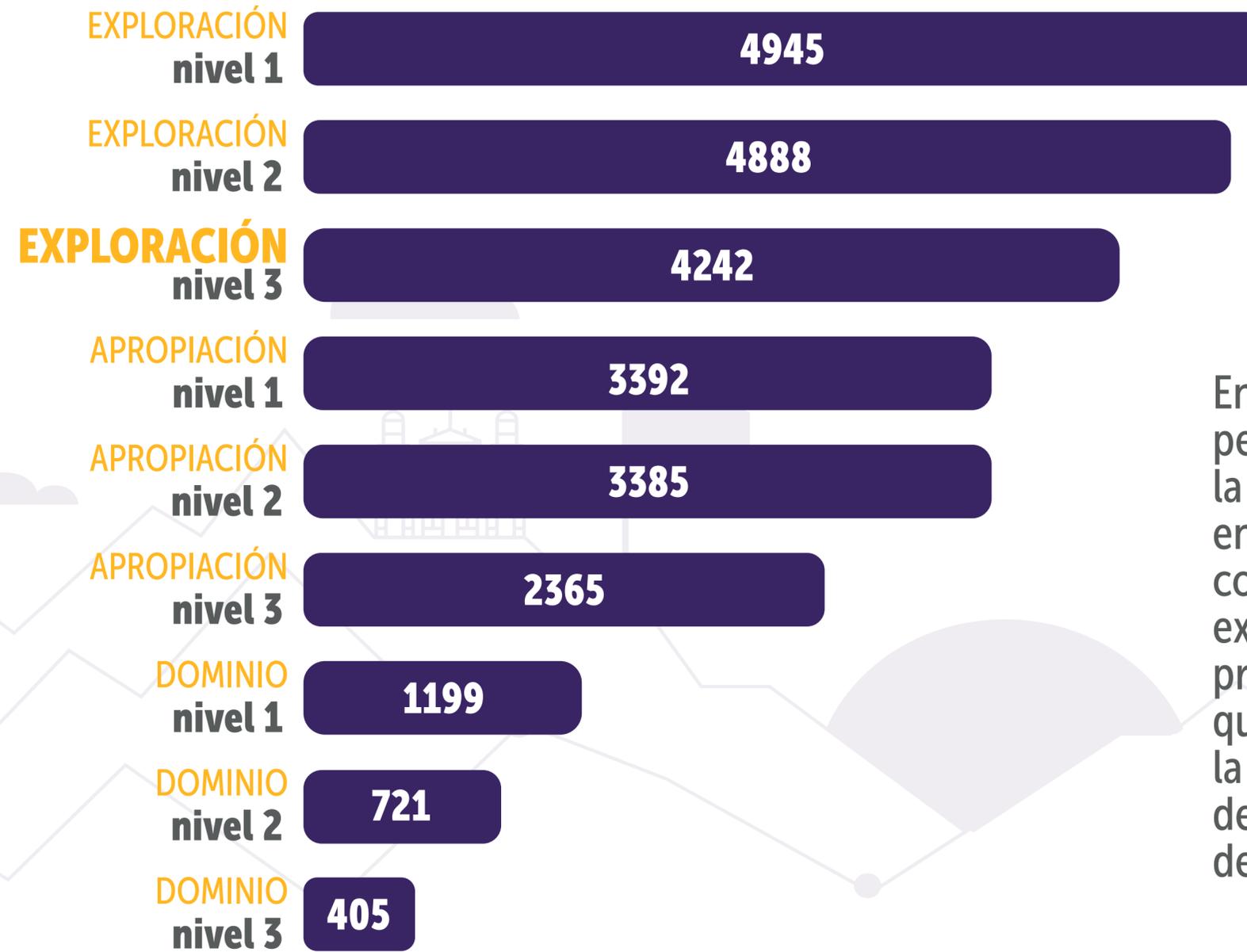
Desde la dimensión motriz en el proyecto Jornada Escolar Complementaria, a través de diferentes actividades motrices y deportivas desarrolladas a través de procesos educativos y pedagógicos para favorecer el desarrollo físico y corporal, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización adecuada del tiempo libre, y apropiación de hábitos de vida saludable en su cotidianidad, utilizando habilidades de orientación, ubicación, locomoción, manipulación y estabilización para el afianzamiento de habilidades motoras y utilizando sus cuerpos como herramienta de aprendizaje.



# DIMENSIÓN LÚDICA

Está relacionada con la posibilidad y capacidad de goce y disfrute inmersa en la participación de los NNAJ en los centros de interés, lo cual permite una conexión con otros y con el entorno en aras del favorecimiento de la construcción de un proyecto de vida desde la relación con sus pares (con quienes juega y despliega otras dimensiones impactadas significativamente), utilizando además juegos recreo deportivos para identificar experiencias y vivencias motivantes que incidan en los momentos de aprendizaje.





# DIMENSIÓN COGNITIVA

En esta dimensión se reconocen los procesos de pensamiento que buscan fortalecer en los escolares la capacidad de comprender, analizar, relacionarse, entender la realidad y transformarla, permitiendo la construcción de conocimientos basados en sus experiencias de vida y cómo estas experiencias de la práctica deportiva escolar pueden cambiar la visión que tienen del mundo, así como el afianzamiento de la capacidad de crear y transformar aprendizajes desde las expresiones corporales y la manifestación de emociones y sensaciones.



# La actividad física como práctica de autocuidado de la salud mental.



**IDRD**





# ASPECTO PERSONAL



En este aspecto, nuestras niñas niños jóvenes y adolescentes se relacionan respetuosamente con los otros, reconoce los sentimientos de las otras personas y en el desarrollo de la práctica deportiva exige respeto cuando alguien sufre una exclusión o cuando alguien es discriminado, genera actitudes de respeto y diálogo como vía para facilitar las relaciones interpersonales y la sana convivencia.



# ASPECTO SOCIAL

En aspecto quienes muestran habilidades sociales satisfactorias, pues logran participar, interactuar y autocontrolar su comportamiento en el trabajo en equipo de su Centro de Interés Los escolares participan, interactúan, y logran generar un autocontrol de sus comportamientos en el trabajo de equipo en las sesiones de clase.

**NIVEL INTERMEDIO**

**10921**

**NIVEL AVANZADO**

**9993**

**NIVEL BÁSICO**

**2649**

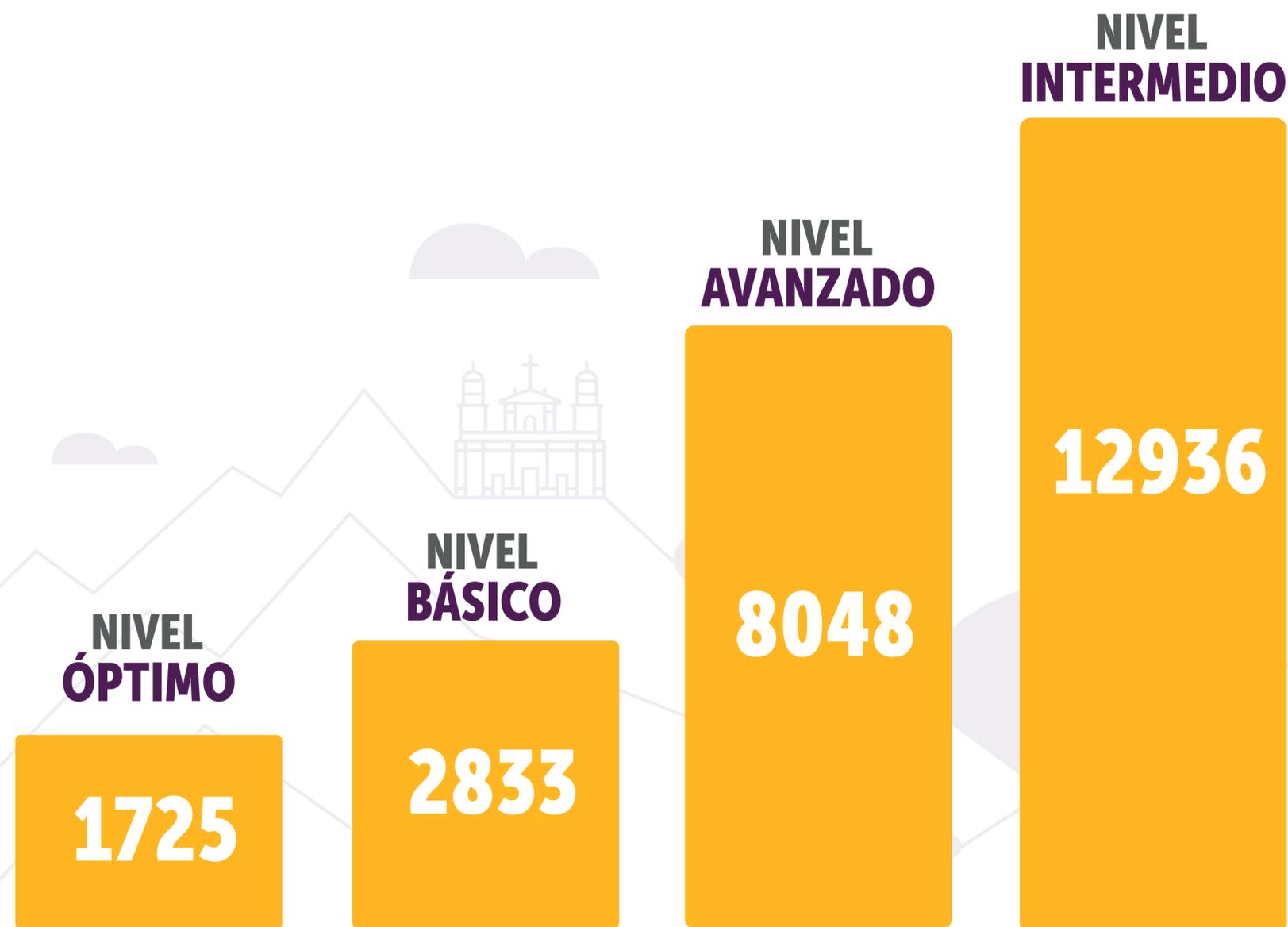
**NIVEL ÓPTIMO**

**1979**



# ASPECTO CONCEPTUAL

En este aspecto el escolar interioriza los conceptos orientados en la clase deportiva, reflejado en su socialización e interacción con sus pares, permeados por el respeto por sí mismo y el otro, apropiando y desarrollando los conceptos orientados por el formador desde la práctica deportiva, comprendiendo la necesidad de relacionarse con sus pares y formadores de forma respetuosa y solidaria.





# CONCLUSIONES

A través de la valoración formativa se pueden evidenciar los procesos, habilidades, destrezas, competencias y aprendizajes esenciales que cada escolar haya afianzado y fortalecido gracias a su participación activa y significativa en los centros de interés, igualmente, se resalta que la valoración formativa es aplicada desde el reconocimiento del contexto de cada escolar (escenario deportivo, IED), así como desde el interés y dedicación reconociendo lo que logra mas no desde lo que le falte Por otro lado, por medio de la valoración formativa, se han de reconocer un conjunto de acciones e interacciones intencionadas dentro de un marco conceptual teórico práctico que permiten orientas los procesos pedagógicos de los centros de interés con relación a:

**Aprendizaje experiencial.**

**Aprendizajes esenciales.**

**Seguimiento y acompañamiento para el reconocimiento de logros y aprendizajes.**

**Aprendizaje orientado por competencias para la vida.**

**Competencias del siglo XXI.**

**Dimensiones del desarrollo humano.**

**Participación en procesos de mesas de trabajo y cualificación pedagógica y psicosocial.**



# Gracias

BY STRD



IDRD

