



ESTIRAMIENTO

Mi Cuerpo con el otro

Para iniciar con los estiramientos busca una pareja y ubíquense en un espacio físico adecuado que les permita la movilidad. Recuerden buena actitud y entrega para compartir con la otra persona.

Elijan entre ustedes quién va a iniciar realizando el estiramiento y quién el acompañamiento, finalizadas las posturas cambiarán de rol, entonces no afecta el orden en que elijan adaptar el rol.

Ejercicios

1. Alzo el vuelo
2. Sostengo
3. Acompaño
4. Acojo
5. Flexiono
6. Estiro

RESPIRACIÓN

Un nuevo aire

Para ejecutar las técnicas de control respiratorio es preferible tener el estómago medio vacío. Hay que procurar ir poco a poco, sin prisas y con paciencia, familiarizándose con estos ejercicios. Si en cualquier momento se experimenta fatiga, hay que descansar el tiempo que sea necesario. Es conveniente permanecer muy atentas a las señales del cuerpo durante la ejecución de estos ejercicios.

Beneficios

El control de la respiración tiene una gran importancia para la vida, por lo que se sugiere que quien lo practique incorpore estas técnicas en su día a día. Uno de los objetivos principales es ir aumentando el tiempo de retención del aire en el cuerpo, paulatinamente, para alcanzar un control más consciente de la respiración.

Existen un gran número de técnicas de control respiratorio, sin embargo, en las siguientes fichas se condensan las menos complejas y más provechosas para el día a día.

Ejercicios

1. Respiración alternada
2. Respiración de la fuerza
3. Respiración solar
4. Respiración abdominal
5. Respiración de limpieza cerebral
6. Respiración de acordeón
7. Respiración refrescante
8. Respiración tranquilizadora
9. Respiración del equilibrio
10. Respiración de la vitalidad
11. Respiración de la estimulación
12. Respiración en espiral
13. Respiración sonora
14. Respiración rítmica
15. La protección del cóndor
16. La bendición del cóndor
17. La fuerza del cóndor
18. Las alas del cóndor
19. El equilibrio del cóndor
20. La compañía del cóndor

ASANAS

Indicaciones

Se hace y deshace cada postura con lentitud, conscientemente, evitando movimientos precipitados o bruscos. Se ejecuta la postura hasta el límite razonable y se mantiene el tiempo indicado, pues todas las posturas son estáticas mientras se mantienen.

A la acción física debe siempre acompañarle la mental, o sea, que hay que permanecer muy atento durante la práctica, evitando en lo posible divagaciones mentales. Todos los esfuerzos deben ser bien medidos, paulatinos y jamás excesivos.

Beneficios

Se favorece la integración cuerpo-mente, se seda el sistema nervioso y se pacifican las emociones. Abastecen de sangre todas las zonas del cuerpo, favorecen los tejidos, mejoran el funcionamiento cerebral, dotan de flexibilidad a la espina dorsal, los tendones y articulaciones, los músculos y nervios. Eliminan contracturas e inducen a una relajación reparadora. Previenen contra trastornos somáticos y psicossomáticos y colaboran en la resolución de desórdenes emocionales.

Ejercicios

1. La semilla
2. La raíz
3. La flor de loto
4. La guerrera I
5. La media cobra
6. El cambio de piel
7. El cocodrilo
8. La apertura
9. La media luna
10. La lombriz
11. La pantera
12. El caracol
13. El flamenco
14. El abrazo
15. El gato
16. El bambú
17. El vuelo libre
18. Me sostengo
19. Me amo
20. Me escucho
21. Posición de felicidad
22. La bailarina
23. Sacar el polvo
24. Postura de la silla
25. El grito
26. Pies al aire
27. Posición de tranquilidad
28. Expansión
29. La guerrera II
30. El cangrejo

SALUDO AL SOL

Saludo al sol: paso a paso

Es un conjunto de posiciones que se encadenan armónicamente y estimulan todo el cuerpo y que se pueden utilizar como calentamiento previo para la ejecución de las distintas posturas.

El Saludo al Sol se compone de *12 posturas* que se realizan de forma seguida y sin pausa, sobre una superficie plana que permita movimientos fluidos y seguros.

Ejercicios

1. Postura de oración
2. Postura de los brazos levantados
3. Postura de manos a pies
4. Postura ecuestre
5. Postura de tabla
6. Postura de ocho puntos
7. Postura de la cobra
8. Postura de montaña
9. Postura ecuestre
10. Postura de manos a pies
11. Postura de los brazos levantados
12. Postura de oración

PROGRAMAS

Indicaciones

Con base en las fichas entregadas de estiramiento, respiración y asanas en la caja de herramientas, estructuramos una serie de programas que retoman ejercicios de estas tres categorías.

Programa 1

1. Respiración diafragmática
2. Saludo al Sol
3. El cóndor te protege
4. La Semilla
5. La raíz
6. La flor de loto

Programa 2

1. Respiración Diafragmática
2. Saludo al Sol
3. El equilibrio del Cóndor
4. La Guerrera I
5. Media Cobra
6. Cambiando De Piel

Programas 3

1. Respiración Diafragmática
2. Saludo al Sol
3. La fuerza del Cóndor
4. La Guerrera II
5. El abrazo
6. El caracol

Programa 4

1. Respiración Diafragmática
2. Saludo al Sol
3. Las alas del cóndor
4. Me sostengo
5. Me amo
6. Me escucho

JUEGO COLECTIVO

Descubriéndonos en el encuentro

¡INSTRUCCIONES!

- 1 Verifiquen que las tarjetas estén divididas según la categoría y el color, pónganlas sobre la parte superior del tablero con el enunciado hacia abajo en tres torres diferentes.
- 2 Cada jugador por turno lanza el dado y mueve su ficha avanzando por el camino.
- 3 Al lanzar el dado, de acuerdo con su turno, los jugadores deben escoger una tarjeta según la categoría de su preferencia (Siente, Representa y Enseña) y cumplir con el reto propuesto. No puede seleccionar la misma categoría 2 turnos consecutivos.
- 4 Los jugadores se van turnando, siguiendo el orden de las manillas del reloj.
- 5 Si un jugador cae en un cuadro con signo de escalera o resbaladero debe mover su ficha a donde lo guíe.
- 6 Los jugadores pueden compartir un mismo cuadro simultáneamente.
- 7 Cuando la ficha caiga en una de las casillas que tiene posiciones de Yoga, el jugador debe realizarla y avanzar el número de casillas que le indica el dado.
- 8 Si algún jugador no asume el reto propuesto en la tarjeta no puede avanzar.

TIEMPO

El juego está diseñado para durar de 40 a 45 minutos, aun así, tómense el tiempo para compartir y divertirse.

COMODÍN

No existe una única forma de jugar, si desean pueden poner ustedes sus propias reglas.

7. Actúa lo que haces para sentirte tranquilo y relajado
8. ¿Si fueras un animal, cuál serías? Representalo, sin usar sonidos
9. Cuéntanos lo mejor que te pasó esta semana
10. Hasta la próxima jugada debes hablar con un lápiz atravesado en la boca
11. Cuéntanos una historia durante 2 minutos, utilizando sólo la letra i
12. Arrodíllate y dile un poema a tu compañer@ de la derecha que inicie con: Cada
13. Vez que te veo...

SIENTE

1. ¿En qué piensas antes de dormir?
2. Cuéntame un sueño que hayas tenido
3. ¿Cuándo fue la última vez que te dieron ganas de llorar? ¿Por qué?
4. Si pudieras cambiar una cosa en este mundo ¿Que sería? ¿Por qué?
5. ¿Si actuaras en una película, de que se trataría?
6. Cuéntanos un proyecto que quiera realizar
7. ¿Si pudieras viajar en el tiempo a qué época irías? ¿Por qué?
8. Si tuvieras un poder mágico... ¿Que poder te gustaría tener? ¿Por qué?
9. Describe cómo sería un día perfecto para ti
10. Describe cómo crees que será tu vida en 10 años
11. ¿Qué consejo le darías a alguien que está triste, para que se sienta mejor?
12. ¿Qué sientes y piensas cuando te miras al espejo?
13. Imita el ruido de un animal típico de tu región, hasta el próximo turno.

EXPERIENCIAS GUIADAS

Indicaciones

Este CD contiene varias experiencias guiadas que tienen como objetivo llevarte a estados de calma, alegría, paz y relajación.

Para iniciar colócate en una posición cómoda, preferiblemente boca arriba, con los brazos a tu costado, y las piernas extendidas. Debes disponerte a descansar, escuchar y soltar.

MÚSICA

Indicaciones

En este CD podrás encontrar diferentes pistas musicales que tienen como propósito brindarte un enlace a tus emociones por lo que puede ser una herramienta muy eficaz para que te ayude a sentirte mejor.

Para escuchar la naturaleza y sonidos con música relajante se sugiere que el espacio sea tranquilo y cómodo, puede ser en un espacio interno o externo, pero que las condiciones sean cómodas para cada persona.

Beneficios

- ✓ Aumenta los niveles de hormonas positivas.
- ✓ Reduce el estrés.
- ✓ Mejora la función cerebral.
- ✓ Proporciona una mejor frecuencia cardíaca.
- ✓ Contribuye a la conciliación del sueño.
- ✓ Reduce el dolor.
- ✓ Contribuye a la concentración y la memoria.

INSUMOS



Indicaciones

Estos materiales están dispuestos para que expreses lo que sientes y piensas de diferentes maneras, los puedes utilizar como quieras, anímate, será divertido y relajante.

Contenido

Para esto tendrás a la mano:

- ✓ Plastilina
- ✓ Hojas
- ✓ Crayolas
- ✓ Lápices
- ✓ Esferos
- ✓ Velas
- ✓ Inciensos
- ✓ Pelotas antiestrés



	FORMATO: LICENCIA Y AUTORIZACIÓN ESPECIAL PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO DE CONTENIDOS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD DISTRITAL	Código: GIB-PR-007 FR-10	
	Proceso: Apoyo a lo Misional	Versión: 03	
	Macroproceso: Gestión de la Información Bibliográfica	Fecha de Aprobación: 22/02/2020	

LICENCIA Y AUTORIZACIÓN ESPECIAL PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO DE CONTENIDOS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD DISTRITAL
Términos y condiciones de uso para publicación de obras en el Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas (RIUD)

Como titular(es) del(os) derecho(s) de autor, confiero(erimos) a la Universidad Distrital Francisco José de Caldas (en adelante, **LA UNIVERSIDAD**) una licencia para uso no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que integrará el Repositorio Institucional (en adelante, **RIUD**), de acuerdo a las siguientes reglas, las cuales declaro (amos) conocer y aceptar:



- a) Estará vigente a partir de la fecha en que se incluya en el **RIUD** y hasta por un plazo de diez (10) Años, prorrogable indefinidamente por el tiempo que dure el derecho Patrimonial del autor; la cual podrá darse por terminada previa solicitud a **LA UNIVERSIDAD** por escrito con una antelación de dos (2) meses antes del vencimiento del plazo inicial o el de su(s) prórroga(s).
- b) **LA UNIVERSIDAD** podrá publicar la obra en las distintas versiones requeridas por el **RIUD** (digital, impreso, electrónico u otro medio conocido o por conocer) **LA UNIVERSIDAD** no será responsable en el evento que el documento aparezca referenciado en motores de búsqueda o repositorios diferentes al **RIUD**, una vez el(os) autor(es) soliciten su eliminación del **RIUD**, dado que la misma será publicada en Internet.
- c) La autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, los autores renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica (*Creative Commons*).
- d) Los contenidos publicados en el **RIUD** son obra(s) original(es) sobre la cual(es) el(os) autor(es) como titulares de los derechos de autor, asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante **LA UNIVERSIDAD** y ante terceros. En todo caso **LA UNIVERSIDAD** se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) **LA UNIVERSIDAD** podrá incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para maximizar la visibilidad el uso y el impacto de la producción científica, artística y académica en la comunidad local, nacional o internacional.
- f) **LA UNIVERSIDAD** podrá convertir la obra a cualquier medio o formato con el fin de su preservación en el tiempo que la presente licencia y la de sus prórrogas.

Con base en lo anterior autorizo (amos), a favor del RIUD y de sus usuarios, la publicación y consulta de la siguiente obra:

	FORMATO: LICENCIA Y AUTORIZACIÓN ESPECIAL PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO DE CONTENIDOS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD DISTRITAL	Código: GIB-PR-007 FR-10	
	Proceso: Apoyo a lo Misional	Versión: 03	
	Macroproceso: Gestión de la Información Bibliográfica	Fecha de Aprobación: 22/02/2020	

Título	CUIDARSE(R): Caja de herramientas para cuidadoras	
Autor	Apellidos	Nombres
1	Vivas Medina	Jennyfer Vanessa
2	Carvajal Tapasco	Ana María

- g) Autorizo(amos), que la obra sea puesta a disposición del público en los términos establecidos en los literales anteriores, bajo los límites definidos por **LA UNIVERSIDAD**, en las “Condiciones de uso de estricto cumplimiento” de los recursos publicados en el **RIUD**, cuyo texto completo se puede consultar en <http://repository.udistrital.edu.co/>
- h) Conozco(ce mos) y acepto(amos) que otorgo(amos) una licencia especial para publicación de obras en el Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, licencia de la cual he (hemos) obtenido una copia.
- i) Manifiesto(amos) mi (nuestro) total acuerdo con las condiciones de uso y publicación en el Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas que se describen y explican en el presente documento.
- j) Conozco(ce mos) la normatividad interna de **LA UNIVERSIDAD**; en concreto, el Acuerdo 004 de 2012 del CSU, Acuerdo 023 de 2012 del CSU sobre Política Editorial, Acuerdo 026 del 31 de julio de 2012 sobre el procedimiento para la publicación de tesis de postgrado de los estudiantes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Acuerdo 030 del 03 de diciembre de 2013 por medio del cual se crea el Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Acuerdo 038 de 2015 2015 “por el cual se modifica el Acuerdo 031 de 2014 de 2014 que reglamenta el trabajo de grado para los estudiantes de pregrado de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas y se dictan otras directrices” y las demás normas concordante y complementarias que rigen al respecto, especialmente la ley 23 de 1982, la ley 44 de 1993 y la decisión Andina 351 de 1993. Estos documentos podrán ser consultados y descargados en el portal web de la biblioteca <http://sistemadebibliotecas.udistrital.edu.co/>
- k) Acepto(amos) que **LA UNIVERSIDAD** no se responsabiliza por las infracciones a la propiedad intelectual o Derechos de Autor causadas por los titulares de la presente Licencia y declaramos que mantendré (emos) indemne a **LA UNIVERSIDAD** por las reclamaciones legales de cualquier tipo que llegaren a presentarse por violación de derechos a la propiedad intelectual o de Autor relacionados con los documentos registrados en el **RIUD**.

	FORMATO: LICENCIA Y AUTORIZACIÓN ESPECIAL PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO DE CONTENIDOS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD DISTRITAL	Código: GIB-PR-007 FR-10	
	Proceso: Apoyo a lo Misional	Versión: 03	
	Macroproceso: Gestión de la Información Bibliográfica	Fecha de Aprobación: 22/02/2020	

- l) El (los) autor(es) manifiesta(mos) que la obra objeto de la presente autorización es original, de exclusiva autoría, y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros; de tal suerte, en caso de presentarse cualquier reclamación o acción por parte de un tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra, el (los) estudiante(s) – autor(es) asumirá(n) toda la responsabilidad y saldrá(n) en defensa de los derechos aquí autorizados. Para todos los efectos, **LA UNIVERSIDAD** actúa como un tercero de buena fe.
- m) El (los) autor(es) manifiesta(mos) que conozco(cemos) la autonomía y los derechos, que posee(mos) sobre la obra y, como tal, es (somos) responsable(s) del alcance jurídico y legal, de escoger la opción de la publicación o de restricción de la publicación del documento registrado en el **RIUD**.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DE LA UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSE DE CALDAS, LOS AUTORES GARANTIZAN QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.

En constancia de lo anterior, firmo(amos) el presente documento, en la ciudad de Bogotá, D.C., a los 26 días del mes de febrero del 2020.

FIRMA DE LOS TITULARES DE DERECHOS DE AUTOR

Jennyfer Vivas Medina



C.C. No. 1.033.776.413

Amor Carvajal

C.C. No. 1.030.628.841

Correo Electrónico Institucional del (de los) Autor(es):

Autor	Correo Electrónico
1	ivivasm@correo.udistrital.edu.co
2	amcarvajalt@correo.udistrital.edu.co

	FORMATO: LICENCIA Y AUTORIZACIÓN ESPECIAL PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO DE CONTENIDOS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD DISTRITAL	Código: GIB-PR-007 FR-10	
	Proceso: Apoyo a lo Misional	Versión: 03	
	Macroproceso: Gestión de la Información Bibliográfica	Fecha de Aprobación: 22/02/2020	

Nombre de Director(es) de Grado:



1	Jorge David Sánchez Ardila
---	----------------------------

Nombre Facultad y Proyecto Curricular:

Facultad	Proyecto Curricular
Ciencias y educación	Desarrollo Humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad

Nota: En caso que no esté de acuerdo con las condiciones de la presente licencia, y manifieste alguna restricción sobre la obra, justifique los motivos por los cuales el documento y sus anexos no pueden ser publicados en el Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas RIUD.

Si requiere más espacio, puede anexar una copia similar a esta hoja

	FORMATO: LICENCIA Y AUTORIZACIÓN ESPECIAL PARA PUBLICAR Y PERMITIR LA CONSULTA Y USO DE CONTENIDOS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA UNIVERSIDAD DISTRITAL	Código: GIB-PR-007 FR-10	
	Proceso: Apoyo a lo Misional	Versión: 03	
	Macroproceso: Gestión de la Información Bibliográfica	Fecha de Aprobación: 22/02/2020	

CAMPOS DILIGENCIADOS EXCLUSIVAMENTE POR BIBLIOTECA:

Licencia:

Nombre de quien recibe	
Fecha de recibo:	

Publicación en RIUD:

Fecha:	
Número de Identificación:	
Nombre de quien Publica:	