

MI PARCHE PARA EL BUEN VIVIR

Lilian Maritza Nuñez Forero
Secretaría de Salud de Bogotá
Gladys Espinosa García
Secretaría de Salud de Bogotá

ETAPA DE COMPRENSIÓN

Cuál es la situación que se busca mejorar

- ❖ **Siete de cada diez personas conocen pero no practican las recomendaciones de 30 minutos diarios de Actividad Física**
- ❖ **De diez personas que saben que se deben consumir cinco porciones diarias de frutas y verduras solo una las consume**
- ❖ **Un 20% del presupuesto destinado a los organismos y entidades relacionadas a la salud, podría ser evitado si las personas practicarán las recomendaciones**
- ❖ **Las personas pueden mantenerse saludables después de los 70, 80 y 90 años de edad si adoptan comportamientos que promuevan la salud**

Qué se ha hecho

Alfabetización en salud

Habilidades sociales y cognitivas que pueden motivar la capacidad de una persona para acceder, entender y utilizar la información de forma que le permita promover y mantener una buena salud.

Acciones de educación y comunicación

En espacios cotidianos de vida como vivienda, escuela, trabajo y espacio público

Tecnologías con las que puede apalancarse la solución

Fortalecimiento de la Red Social como contenedora del Soporte Social para vivir mejor

Soporte social con beneficios:

Informativos: sugerencias, consejo, información - TIC

Afectivos: interés, apoyo, afecto - Promover Interacciones

Instrumentales: Servicios y ayuda tangibles - Oferta

Valorativos: cuestionamiento y evaluación personal y del contexto - Autogestión - Autosuficiencia

Cómo es el proceso

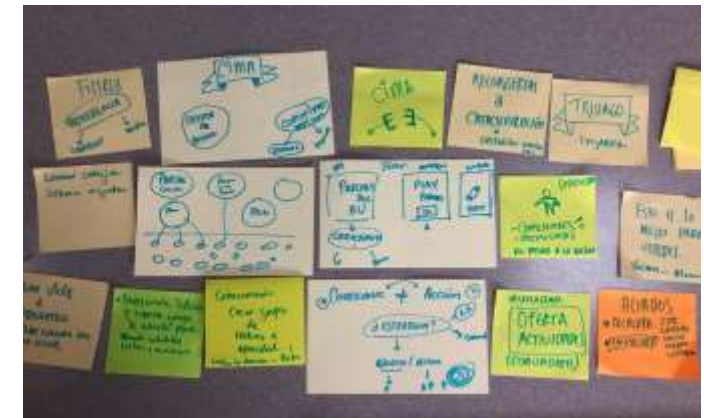
Se planteó un reto inicial



Se buscó comprender el problema, mediante actividades de integración y entrevistas con la comunidad



Jornadas de ideación para proponer solución



Quiénes son los actores



Cómo es nuestro usuario

Video

¿Cuáles dificultades has encontrado para realizar actividades saludables

La buena interacción con las demás personas es una condición para todas las actividades que se desarrollen, y que por sí misma esta es una manera de vivir bien. Aquí se incluyó la necesidad de un entorno familiar agradable.

Falta de apoyo de grupo para actividades diversas, la lleva a refugiarse en el trabajo y le impide priorizar actividades que ella identifica como "vivir bien".

El grupo es el espacio que potencia las diversas actividades, tales como la práctica del deporte o la asistencia a espectáculos deportivos, al teatro, a comer, etc.

No sé como participar, he visto a unas personas del barrio que hasta les dan sudaderas y las llevan a paseos.....

Todos coincidieron en que las limitaciones de dinero y de tiempo son enemigos del "vivir bien", y que estos llevan a la monotonía, al encierro y al aislamiento.



Nuestros descubrimientos principales



Insights

LA SENSACIÓN DE SENTIRSE ACOMPAÑADO, RESPALDADO E INTERACTUAR CON OTRAS PERSONAS, ES CLAVE PARA INICIAR Y MANTENER PRÁCTICAS DE VIDA SALUDABLE, RETADORAS Y DIVERTIDAS

la **monotonía**, el encierro y el aislamiento es algo que las personas quieren evitar

VIVIR BIEN:
Equilibrio
físico, mental y social"

El estar en **grupo** **potencia** las diversas actividades, del buen vivir

La **interacción** con los demás, es clave para vivir y realizar actividades de su agrado.

Nuestro desafío específico

Promover el soporte social está de MODA!!!

Descubre y únete a una de las miles de iniciativas comunitarias que te ayudarán a vivir mejor con diversión garantizada



   **Están abiertas las convocatorias para postular iniciativas ciudadanas en Bogotá**

Bogotá 8 May 2019 - 6:16 PM
Por: -Redacción Bogotá - bogota@elespectador.com

31 ideas de impacto social serán escogidas y desarrolladas por la Secretaría Distrital de Gobierno. Las inscripciones estarán abiertas hasta el próximo 17 de mayo.



“\$10 mil millones para el Fondo de Proyectos Comunitarios”: Duque

MARYLIN MARTÍNEZ MARTÍNEZ | @EIUniversalCtg | 31 de agosto de 2019 12:00 AM |



Un espaldarazo le dio a la juventud el presidente de la República, Iván Duque Márquez, en la clausura del Segundo Congreso Nacional de Juventudes Colombianas, realizado en Cartagena y en el que se abordaron temas como la economía naranja, paz, derechos humanos e innovación y tecnología, entre otros.

“La Acción Comunal es un semillero de propuestas colectivas y yo quiero que ustedes sigan jugando ese papel en la construcción de nuestro país. Por eso, humildemente les pedí en Girardot que me dejaran vincularme al ‘chaleco amarillo’ de su comunidad y convertirme en el primer comunal de nuestro país. Jóvenes, permitanme trabajar de la mano con ustedes”.

ETAPA DE CREACIÓN

Actividades desarrolladas



Busqueda en internet



Tecnologías que nos acercaran a la comunidad

APLICACIONES

6 aplicaciones para ayudarte a llevar una vida más saludable

Twitter Facebook LinkedIn - Jul 9, 2014 - 13:05 (UTC)

Hay una campaña mundial para que nos demos cuenta de que estar sentados en un escritorio todo el día puede matarnos. Sin embargo, no tenemos que declarar a la tecnología nuestra enemiga en la búsqueda por una vida más larga y más sana.

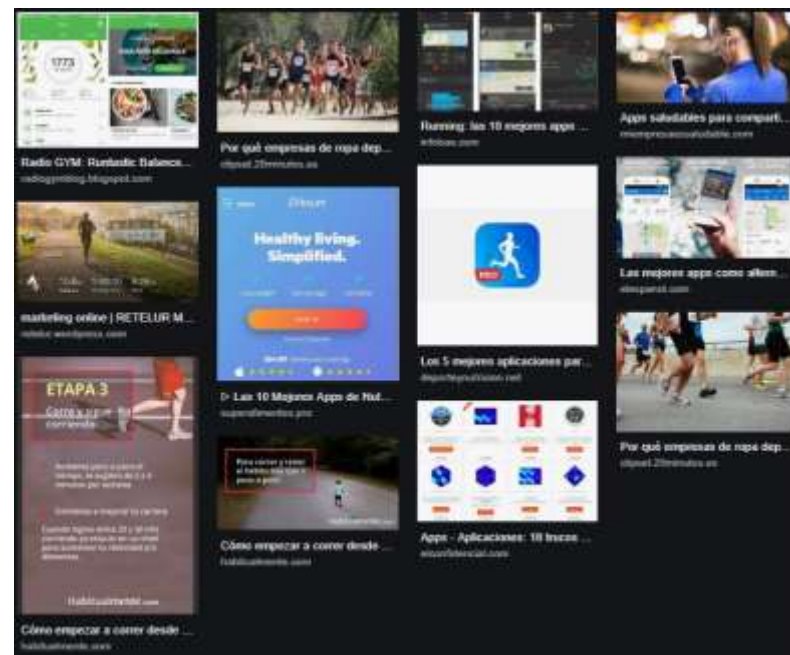


Google ha creado el anuncio



TrakTV: registra automáticamente todas las series y películas que ves

Te dicen qué, y cómo hacerlo, dirigidas a individuos



Algunas de las ideas consideradas fueron

Crear una app para prácticas saludables

90%

Población podría beneficiarse por su fácil accesibilidad, a un costo relativamente bajo.(OMS)



Potencial para controlar la actividad diaria, monitorizar hábitos o incluso como una herramienta de motivación, todo ello en beneficio de la salud.

<https://www.elmundo.es/salud/2015/09/08/55ba30a0e2704e39468b4583.html>

Crear una app que fuera construida a partir del conocimiento de la comunidad (como un Wiki)



https://www.giz.de/stehtownloadsliz/2017.es_brochure-ata.pdf

Plataforma para compartir iniciativas comunitarias



La idea seleccionada fue

ETAPA DE REDISEÑAR

DESCRIPCION DE LA IDEA

Plataforma para la promoción y gestión de prácticas de vida saludable, personalizable y ajustada a los gustos y necesidades de la comunidad



PRINCIPALES BENEFICIOS

• A lo institucional:

• Aumento de la cobertura de acciones sectoriales que apuntan al "vivir bien".
• Eficiencia en el uso de los recursos finitos de los diferentes sectores que intervendrían en la construcción del "vivir bien".

• A lo comunitario:

• Fortalecimiento o construcción de tejido social y de apoyo.
• Impulso a la formulación de iniciativas ciudadanas.
• Fortalecimiento de los lazos comunitarios (solidaridad, respeto, etc.)
• Mejoramiento de la salud comunitaria.

• A lo individual:

• Mejora de la condición física.
• Mejora de la nutrición.
• Mejora de la salud mental.
• Reducción del estrés.
• Reducción del riesgo de enfermedades.
• Reducción de la contaminación.
• Reducción de la pobreza.
• Reducción de la desigualdad.
• Reducción de la exclusión social.
• Reducción de la violencia.
• Reducción de la corrupción.
• Reducción de la contaminación.
• Reducción de la pobreza.
• Reducción de la desigualdad.
• Reducción de la exclusión social.
• Reducción de la violencia.
• Reducción de la corrupción.

VIABILIDAD, ORIGINALIDAD, POBLACION BENEFICIARIA

• **Viabilidad:** viable, por la masiva distribución de tecnologías y la oferta educativa para la profesionalización en intervenciones por el "vivir bien".

• **Originalidad:** Tiene un factor diferenciador ya que integra diversos aspectos que se deben tener en cuenta para una vida saludable y no se encontraron propuestas similares en la revisión realizada.

• **Población beneficiaria:** población en edad mayor a 40 años. Esta proyección sería inicial, pues se prevé que las bondades de la propuesta vinculen a la más diversa población.

Anatomía de la idea



**ETAPA DE
ARMADO**

Prototipos elaborados.

Prototipo en papel



¿Cómo validamos?

Con la comunidad se quiso validar la **idea** y los **contenidos** elaborados hasta el momento



Prototipo final

Se creó una página en Facebook, para dar a conocer el proyecto y mediante formularios, caracterizar iniciativas como etapa inicial



Tienes una iniciativa comunitaria que quieras compartir con los demás?

Te invitamos a contarnos sobre ese espacio en comunidad que compartes para vivir bien y saludable

obligatorio

Tienes alguna necesidad para mejorar o mantener tu Parche?
Describir en caso afirmativo *

Tu respuesta

Describe el tipo de actividades que realizan *

Tu respuesta

Cuántas personas participan *

Tu respuesta

Qué se requiere para unirse al Parche *

Tu respuesta

Para saber más sobre el Parche a quien pueden contactar?



¿Qué aprendimos? Fracayos y Oportunidades.

Las acciones que ofrecemos no son basadas en los intereses de los usuarios. No generan adherencia

Las comunidades quieren hacer dependencia del Estado

El analfabetismo tecnológico de comunidades en desventaja dificultan soluciones mediadas por TIC

Las comunidades pueden hacer autogestión por sus intereses cuando se organizan

Qué se necesita para su implementación

Contar con apoyo técnico para el desarrollo del soporte tecnológico

Apoyo de comunicaciones para difundir masivamente la iniciativa a grupos comunitarios

Fortalecer el equipo de trabajo innovador