INFORME DE EJECUCION DE ACTVIDADES No. _08-2022_

Contrato No.	**RE-001-2022**	**Fecha:**	**veintiuno (21) de febrero del 2022.**
Entidad contratante:	**MUNICIPIO DE RICAURTE**		
NIT:	**800099127-4**		
Contratista:	**FUNDACION RUNAQAYA**		
Identificación:	**NIT 900.358.541-5**		
objeto del contrato	"FORTALECIMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ENTRE LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES, MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE ASISTENCIA INTEGRAL A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, EN EL MUNICIPIO DE RICAURTE (N), DURANTE EL AÑO 2022.		
Lugar de ejecución	**MUNICIPIO DE RICAURTE**		
Valor del convenio	**DOSCIENTOS SESENTA MILLONES DE PESOS ($260.000.000) M/CTE**		
Plazo ejecución	**veintiuno (21) de febrero del 2022 hasta el treinta y uno (31) de diciembre de 2022.**		
Fecha acta de inicio	**veintiuno (21) de febrero del 2022.**		

PERIODO: OCTUBRE - NOVIEMBRE	**DE:**	**01 DE OCTUBRE**	**A:**	**30 DE NOVIEMBRE**	**AÑO:**	**2022**

PLAN DE TRABAJO

Ítem	**OBLIGACIÓN CONTRACTUAL**	**DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES** (cómo, cuándo, dónde, cuánto)	**ESTADO DE EJECUCIÓN** (En proceso, Cumplida)
1	Realizar caracterización sobre estilos de vida saludable, haciendo énfasis a nivel nutricional		Cumplida

El método para recolección de información fue a través de visitas Domiciliarias, se realizó la búsqueda casa a casa porque son zonas de difícil acceso y los adultos mayores beneficiados son de bajos recursos, que no cuentan con dinero para salir de sus viviendas y otros también presentan problemas de morbilidades físicas. Se realizaron en las siguientes veredas y barrios del municipio:

- 8 DE MARZO
- AGUACATE
- ALTO CARTAGENA
- ARENAL
- ARMADA
- AV LOS ESTUDIANTES
- AV.SANTANDER
- CARTAGENA
- CASA GRANDE
- CHAMBU
- CUAIQUER VIEJO
- EDEN CARTAGENA
- FLORESTA
- GUAYABAL
- ISIPU
- LA FLORESTA
- NULPE
- PALMAR
- PIALAPI
- PRIMAVERA
- RAMOS
- SAN FRANCISCO
- SAN ISIDRO
- SAN PABLO
- SANTA CLARA

Estas visitas se llevaron a cabo según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, se incluyeron varias estrategias para controlar y evitar el contagio de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.

En las visitas se recolectaron información como, los datos básicos, también sobre los datos de valoración de estilos de vida saludables y se dio instrucciones sobre nutrición, que abarcaron diferentes temas como:

1. Alimentación completa: se explicó sobre los grupos de alimentos durante el día para que aporte todos los nutrientes que necesita el cuerpo, sobre una alimentación equilibrada explicando las cantidades adecuadas de cada uno de los grupos de alimentos y porciones que cubran las necesidades energéticas.

2. Aumentar el consumo de frutas y verduras: se explicó el consumo de al menos 5 porciones al día de frutas y verduras de estos alimentos, ya que son una fuente principal de vitaminas y minerales que son nutrientes esenciales para un adecuado funcionamiento de los órganos y fundamentales, ayudan a disminuir el consumo de azúcares y grasas, y de esta manera bajan los niveles de colesterol y azúcar en la sangre, mejoran el tránsito intestinal, se eliminan toxinas y controlan el peso evitando la aparición de enfermedades como la diabetes, las cardiopatías, los ataques cerebrovasculares, cánceres etcétera.

3. Se Fomento la disminución del consumo de grasas, sal/sodio y azúcares añadidos, se explicó sobre el consumo indiscriminado es un factor de riesgo para el desarrollo temprano de enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedad cardiovascular entre otras. Por eso se recomendó lácteos bajos en grasa o sin grasa; reducción o eliminación de alimentos con azúcar añadida; reducción o eliminación de la sal agregada; reducción de productos ultra procesados; eliminación del consumo de grasas de origen animal; reducción del consumo de carnes rojas; aumento del consumo diario de agua y aumento del consumo diario de fibra. También evitar añadir azúcar a las bebidas y preferir los jugos naturales o tomar agua como acompañante de las comidas o durante el día. Éstas son buenas opciones para controlar el consumo de azúcar.

Se entregó folleto alusivo con la información a nutrición como se demuestra en la siguiente imagen:



www.ricaurte-narino.gov.co - alcaldia@ricaurte-narino.gov.co
Calle 3a No 2 - 11 Barrio Primavera - Ricaurte Nariño
Cel: 316 449 0809

Grandes obras para un gran Pueblo
Alcaldía 2020 - 2023
República de Colombia
Departamento de Nariño
MUNICIPIO DE RICAURTE
Nit: 800.099.127-4

NUTRICIÓN PARA PERSONAS MAYORES

A medida que los años pasan, las necesidades nutricionales van cambiando. Cuando se está comenzando a salir de la adultez se hace necesario llevar una dieta equilibrada en la tercera edad en la que se deben reducir las calorías vacías y potenciar el consumo de proteínas, fibras, vitaminas, además de asegurar que la comida provea de calcio, hierro y demás minerales esenciales para la buena salud.

Con el paso de la edad, vienen asociados varios cambios, como son los fisiológicos y sociales que afectan considerablemente el estado nutricional de las personas mayores, y por ende sus pautas alimenticias.

Por ejemplo, cuando se pierden piezas dentales se reduce la salivación y se hace más difícil masticar bien los alimentos; también, los sentidos ya no son iguales, se van debilitando, y por tanto existe la posibilidad de que se pierda el interés por las comidas.



MAYOR CONSUMO DE FIBRA Y AGUA.

Con el paso de los años, el tránsito intestinal y el proceso de digestión se vuelven más lentos, por lo que pueden llegar a agudizarse los problemas de estreñimiento. Por ello, es aconsejable tomar entre 25 y 30 grs de fibra al día, combinada entre insoluble y soluble. La insoluble puede provenir de los cereales integrales, mientras que la fibra soluble de las frutas y verduras.

Además, en toda dieta y en especial dentro de la alimentación para mayores, el consumo de agua es vital. Durante la vejez el porcentaje de agua en el cuerpo disminuye, para ello se recomienda tomar un mínimo de dos litros al día entre agua, zumos y caldos.





República de Colombia
Departamento de Nariño
MUNICIPIO DE RICAURTE
Nit: 800.099.127-4

FUNDACIÓN RUNAQ'AYA

DIETA A PARTIR DE LOS 70 AÑOS

Se debe evitar que el problema de la malnutrición se haga presente durante la tercera edad, por lo que es fundamental que todas sus necesidades nutricionales estén cubiertas.

La vitamina D: Es vital en la nutrición para personas mayores, debido a que un déficit en el consumo de la misma, puede provocar incluso anemia. Una leve exposición al sol, el consumo de cereales fortificados, así como de pescados grasos, como el salmón, el atún y la caballa son maneras de absorber esta vitamina.

Vitamina B12: Ideal para seguir aportando al desarrollo cognitivo de las personas mayores. Se pueden consumir en carnes magras, pescados y mariscos.

El calcio y el fósforo: Son minerales esenciales para los huesos, por lo que su consumo habitual ayuda a evitar problemas de osteoporosis. Se consumen en los lácteos, derivados de la soja, pescados y frutos secos.

El Zinc: Es un antioxidante natural que ayuda a regular el sistema inmune, por lo que es importante tomarlo en cuenta. Lo consumimos en la carne, el pescado, los huevos, los cereales y legumbres.

El potasio: Ayuda a reducir el riesgo de hipertensión. Es importante disminuir el consumo de sodio, y aumentar el de potasio, que se encuentra presente en vegetales, yogures y frutas.

Grasas: Las grasas que se consumen en una dieta para la tercera edad deben constituir el 30% de las calorías totales que ingiere un adulto mayor, tomando en cuenta que deben predominar los ácidos grasos monoinsaturados.

Además, se explicó que en esta etapa de vida sin haber desarrollado el cuidado como estilo de vida, es imprescindible que empiece a adoptar de manera urgente nuevos comportamientos frente a la comida y recomendarse la toma de alimentos naturales, que conserven su sabor original y no contengan aditivos de ningún tipo.

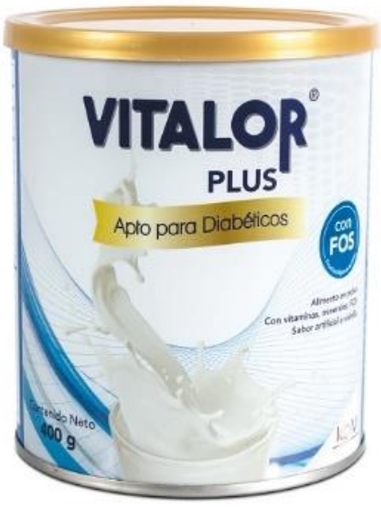


2	Realizar Jornadas de promoción y prevención en salud, orientada a atención médica general y nutricional	Estas Jornadas de promoción y prevención en salud, orientadas a atención médica general y entrega de complemento nutricional.	**cumplida**
3	Realizar la entrega de un complemento nutricional		

Las jornadas ejecutaron a través de visitas Domiciliarias, porque los adultos mayores beneficiados son de bajos recursos, que no cuentan con dinero para salir de sus viviendas y otros también presentan problemas de morbilidades físicas y también son zonas de difícil acceso, se evaluaron los antecedentes personales y familiares, antecedentes, Antecedentes obstétricos – ginecológicos, Antecedentes alérgicos – inmunológicos, toma de signos vitales, examen físico y categorización del adulto mayor.

Estas visitas se realizaron según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, incluyendo estrategias para controlar y evitar el contagio y la propagación de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.

Se hizo entrega de 2 tarros del Complementos nutricionales Vitalor Plus ICOM de 400g alimento en polvo con sabor artificial a vainilla, con vitaminas y minerales, cero colesterol, también contiene FOS que promueven y desarrollo de defensas para mejorar la salud digestiva, refuerzan el sistema inmune debido a que mejora la flora intestinal y está libre de lactosa y gluten.



	Se realizaron visitas domiciliarias de la población Adulto Mayor en las diferentes veredas del municipio, recolectando la toma de datos básicos, los antecedentes personales y familiares, antecedentes, Antecedentes obstétricos – ginecológicos, Antecedentes alérgicos – inmunológicos, toma de signos vitales, examen físico y categorización del adulto mayor.		
4	Realizar la programación de jornadas deportivas de acuerdo a tiempo y espacios disponibles Ejecutar jornadas de fomento en área deportiva		**cumplida**
5	Ejecutar jornadas de fomento en área deportiva		**cumplida**
	Estas jornadas son con el fin de garantizar la prestación de un servicio lúdico recreativo de máxima calidad para el beneficio y bienestar del aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el descanso de los participantes en este caso los adultos mayores población del municipio de Ricaurte y sus alrededores para que asistan a las jornadas de actividades organizadas con el fin de mejorar su calidad de vida, el de sus familias y en si toda la comunidad. Esta actividad se estructura en tres etapas con sus respectivos niveles en un periodo comprendido en mes y medio en el siguiente orden de ideas: Etapa No.1: promocionar y sensibilizar las actividades y eventos a realizar durante los últimos días como hacer publicidad de los lugares y horarios para estas jornadas, con el fin de obtener asistencia. Etapa No.2: desarrollar el nivel de familiarización y acogida del programa con el seguimiento de los horarios establecidos en el cronograma y la creatividad en las actividades implementando las disciplinas acordes con la población que asisten, se aplicará actividades lúdico recreativas basada en la actividad física y el deporte en donde se dividirá de la siguiente manera: ACTIVIDAD FISICA: presentación de las diferentes formas de actividad física destacándose la gimnasia pasiva y la calistenia geriátrica muy comunes en el trabajo con este grupo de población. DEPORTE: deportes de conjunto e individuales competencias, encuentros de participación colectiva y juegos deportivos. Etapa # 3: nos brinda indicadores del desarrollo que se plantea en el cronograma del proyecto con miras al manejo integral del sistema de prevención en los adultos mayores, este nivel nos conlleva a unos encuentros con resultados de mayor satisfacción en cuanto a estados emocionales y físicos de los participantes ya que se comprende un periodo del mes final de la prueba con el tiempo de cumplimiento en las actividades dispuestas en el cronograma inicial. En cumplimiento de llevar a finalidad estas jornadas se realizaron en espacios de sano esparcimiento en espacios adecuados y cumpliendo con todas las normas de bioseguridad como según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, incluyendo varias estrategias para controlar y evitar el contagio de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.		
6	Realizar jornadas de capacitación a población, enfocada en protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud física	Estas jornadas se brindará capacitación sobre estilos de vida saludables que se enfocarán en la salud física de los adultos mayores, se hablara acerca de la importancia de mantener el cuerpo activo y en movimiento, y de la actividad física que se debe realizarse diariamente durante 30 minutos como mínimo, con una intensidad moderada a vigorosa. Es significativo que los programas de actividad física, dirigidos a esta población, se orienten al mejoramiento de las condiciones físicas del cuerpo que ayudan a los músculos y que el cuerpo permanezca relajado, también contribuye a preservar el equilibrio y favorezcan la independencia pues esto permite aumentar la calidad de vida de ellos y la de sus cuidadores, También se explicará sobre higiene postural, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones, como aprender una serie de normas y hábitos para ayudar a proteger la espalda a la hora de realizar actividades de la vida cotidiana. Una correcta postura de pie, sentado o acostado es aquella que permite la realización de estas actividades con la mayor eficacia. Estas jornadas están proyectados en la comunidad en espacios adecuados y cumpliendo con todas las normas de bioseguridad	**cumplida**

		como según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, incluyendo varias estrategias para controlar y evitar el contagio de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.	

1.1. Primera y segunda Sesión.

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Retroalimentar conocimientos sobre la protección y cuidado del adulto mayor.				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	**Adulto mayor**	**Tema:**	**Salud física**
Lugar:	Ospina Pérez	**Participantes:**	40	**Fecha:**	27 de sep y 04 de octubre
	San isidro	**Participantes:**	40	**Fecha:**	26 de sep y 3 de octubre
	Ricaurte	**Participantes:**	40	**Fecha:**	15 de sep y 22 de septiembre
	Cuaiquer viejo	**Participantes:**	40	**Fecha:**	14 de sep y 21 de septiembre

Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**
Capacitaciones	Capacitaciones enfocadas en protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud física.	- Folletos - Gráficos - Material informativo	2 horas	Se realizan las actividades con la población objeto, socializando los temas designados.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Adulto mayor

Nombre de la Actividad: Capacitación enfocada en protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud física.

Desarrollo de la Actividad: se da un caluroso saludo de bienvenida a todos los participantes a nombre de la fundación RUNA QAYA, se agradece por la

asistencia y compromiso de los presentes, con el fin de mejorar los hábitos y estilos de vida saludable, posteriormente se socializa los temas mas relevantes y se despejan las dudas que surgen en el desarrollo de esta actividad.

Recursos Utilizados:

- folletos
- gráficos
- Material informativo

Metodología: Ciclo de aprendizaje vivencial

- Actividad
- Análisis
- conceptualización
- conexión

Temática Abordada:

Capacitación No.1

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Importancia de la consulta y control del adulto
- Importancia del ejercicio y actividad física en la población adulta mayor para la prevención de enfermedades crónicas.

Capacitación No.2

- Importancia de la consulta y control del adulto mayor
- Estilos de vida saludable.

Logros Alcanzados:

- Concientización e importancia de visitar al medico si presentan signos de alarma de tener diabetes.
- Valores normales y anormales de glucosa plasmática
- Los cuidados que debe tener un paciente diabético
- Definición de la presión arterial, lecturas, categorías, causas, comorbilidades, complicaciones, síntomas.
- Pruebas y exámenes
- Tratamiento
- Cambios de estilo de vida
- Importancia de la consulta y control del adulto mayor
- Importancia de las vacunas
- Importancia de las pruebas diagnosticas
- Inquietudes sobre la salud
- Enfermedades crónicas
- Actividades recomendadas para adultos mayores.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: saludo de bienvenida a cargo de la enfermera Andrea Molina Tez a nombre de la FUNDACIÓN RUNAQAYA , quien agradece por la asistencia y participación de estas actividades físicas , pedagógicas , lúdicas, recreativas y de concientización del adulto mayor .

Segundo: socialización de los temas a tratar.

Tercero: se despejan todas las inquietudes y dudas por parte del publico objeto, donde claramente se evidencia la falta de conocimiento en estos temas de salud
publica y la importancia de seguir asistiendo a su médico de confianza para seguir monitoreados y controlar sus patologías de base.

Cuarto: las capacitaciones son de gran impacto para esta población vulnerable, quienes se comprometen a mejorar sus estilos de vida gradualmente, mediante la implementación de actividad física, ejercicios mentales para fortalecer su memoria, a cuidar su alimentación y lógicamente la asistencia a los controles de rutina en sus centros de salud primarios.

A continuación, se muestra el material para las capacitaciones:

Primera sesión:



TEMAS A TRATAR
CAPACITACION Nro. 1



- DIABETES: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA DIABETES
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL.



DIABETES: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica que no tiene cura que incapacita al organismo a generar insulina o utilizarla correctamente.
Al ingerir los alimentos estos se descomponen convirtiéndose en una forma de azúcar denominada glucosa , que es el combustible que utilizan las células para proveer al organismo de la energía necesaria.

LAS SEÑALES DE AVISO



Las personas que crean tener diabetes deben visitar al médico para examinarse si tienen los siguientes síntomas:

- Orinar frecuentemente
- Sed excesiva
- Pérdida de peso sin explicación
- Hambre excesiva
- Cambios repentinos en su vista



- Sentirse muy cansado gran parte del tiempo (fatiga)
- Hormigueo o falta de sensación en las manos o los pies
- Piel muy reseca
- Cortadas y llagas que tardan mucho en sanar o que se infectan más de lo usual
- Irritabilidad.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA DIABETES?



1. Glucosa plasmática en ayunas mayor a 126 mg/dl.
2. Prueba aleatoria o casual de glucosa plasmática.
3. Glucosa en la sangre mayor a 200 mg/dl.

¿QUE TIENE QUE HACER UN PACIENTE DIABÉTICO?



- Llevar un plan de alimentación saludable.
- Realizar ejercicio físico.
- Control de la glicemia.
- Tratamiento farmacológico.
- O insulina (según tipo de diabetes).

HIPERTENSIÓN ARTERIAL: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL.



- La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo. Hipertensión es el término que se utiliza para describir la presión arterial alta.



Las lecturas de la presión arterial generalmente se dan como dos números. El número superior se denomina presión arterial sistólica. El número inferior se llama presión arterial diastólica. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mm Hg).

Categorías de Presión Arterial

American Heart Association | American Stroke Association

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	o	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

©American Heart Association

heart.org/bplevels



CAUSAS

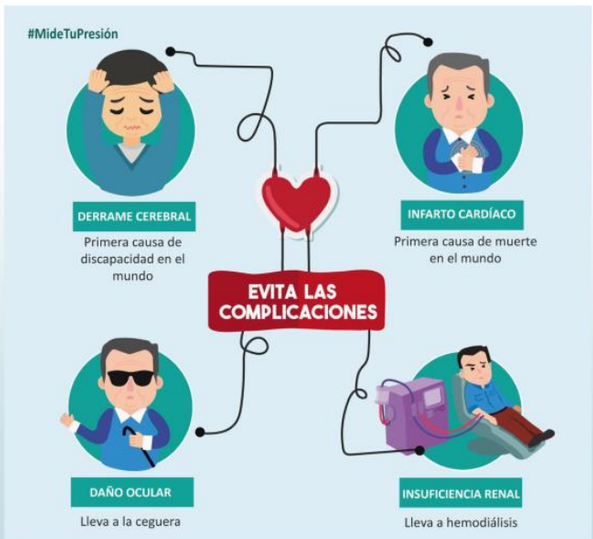
Muchos factores pueden afectar la presión arterial, incluso:

- El estado de los riñones, el sistema nervioso o los vasos sanguíneos
- Sus niveles hormonales
- Usted es más propenso a que le digan que su presión arterial esta demasiado alta a medida que envejece.
- Factores hereditarios.



USTED TIENE UN RIESGO MÁS ALTO DE SUFRIR HIPERTENSIÓN ARTERIAL SI:

- Es obeso
- Con frecuencia tiene estrés y ansiedad.
- Si consume sustancias psicoactivas como el alcohol
- Consume grasas saturadas y aumenta el consumo de sal.
- Tiene un antecedente familiar de hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares y dislipidemia.
- Tiene diabetes
- Fuma



SÍNTOMAS




En los casos, no se presentan síntomas, la mayoría de las personas, la hipertensión arterial se detecta cuando asisten a los servicios de salud.

La hipertensión arterial puede incluir los siguientes síntomas:

- Dolor de cabeza fuerte
- Náuseas o vómitos
- Confusión
- Cambios en la visión

PRUEBAS Y EXÁMENES



En los servicios de salud se le medirá la presión arterial durante unos días antes de diagnosticarle hipertensión arterial. Es normal que su presión arterial sea distinta según la hora del día.

Todos los adultos mayores deberían medirse la presión arterial. Todos aquellos que tienen un historial de lecturas de presión arterial alta o los que tienen factores de riesgo de presión arterial alta deben medirse más a menudo.

TRATAMIENTO



El objetivo es reducir la presión arterial de tal manera que tenga un menor riesgo de presentar problemas de salud, se deben considerar otros factores como son:

- Su edad
- Los medicamentos que toma
- Los riesgos secundarios de los posibles medicamentos a tomar
- Otras afecciones médicas que pueda tener, como antecedentes de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, problemas renales o diabetes

CAMBIOS DEL ESTILO DE VIDA



Usted puede tomar muchas medidas para ayudar a controlar su presión arterial, como:

- Consumir una alimentación balanceada que incluya el aumento el consumo de frutas, verduras, omega 3 y disminuir las grasas saturadas.
- Tomar mucha agua.
- Hacer al menos 40 minutos de ejercicio aeróbico de moderado a vigoroso, al menos 3 a 4 días a la semana.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Reducir la cantidad de sodio (sal) que consume.
- Reducir el estrés.
- Mantener un peso corporal saludable.

IMPORTANCIA DE LA CONSULTA Y CONTROL DEL ADULTO MAYOR

El chequeo médico regular es fundamental en los adultos mayores, pues podría contribuir a evitar las complicaciones de las enfermedades crónicas. Existen enfermedades que aunque no son exclusivas de la población adulta mayor, suelen presentarse con mayor frecuencia en esta población:

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Dislipidemia
- Enfermedades cardiacas
- Trastornos mentales
- Osteoporosis



Grandes obras para un gran Pueblo
Alcaldía 2020 - 2023
República de Colombia
Departamento de Nariño
MUNICIPIO DE RICAURTE
Nit: 800.099.127-4

FUNDACIÓN RUNAQ'AYA

GRACIAS



www.ricaurte-narino.gov.co - alcaldia@ricaurte-narino.gov.co
Calle 3a No 2 - 11 Barrio Primavera - Ricaurte Nariño
Cel: 316 449 0809

¿Qué es la Diabetes?

Es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

1. Glucosa plasmática en ayunas ≥ **126 mg/dl**
2. Prueba aleatoria (o casual) de glucosa plasmática. Glucosa en la sangre **≥ 200 mg/dl**
3. Prueba de tolerancia a la glucosa oral Glucosa en la sangre a las 2 horas **≥ 200 mg/dl**

¿Qué tiene que hacer el paciente diabético?

1. Llevar un plan de **alimentación saludable.**
2. Realizar **ejercicio físico**
3. Control de la **glucemia**
4. Tratamiento **farmacológico o insulina** (según tipo de diabetes)

RECUERDA

MANTENER TU PESO PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE DIABETES II

CONTROLAR EL NIVEL DE GLUCEMIA

REALIZAR EJERCICIO. ESPECIALMENTE 1H DESPUÉS DE COMER.

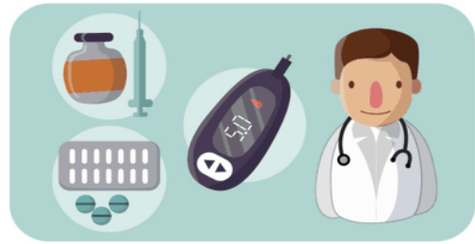
CUMPLIR CON EL HORARIO DE TU INSULINA O MEDICACIÓN

CUIDAR A DIARIO TUS PIES

EN CASO DE HIPOGLUCEMIA CONSUME AZÚCAR, REFRESCOS AZUCARADOS,..

Alcaldía 2020-2023 · República de Colombia Departamento de Nariño · MUNICIPIO DE RICAURTE Nit: 800.099.127-4 · FUNDACIÓN RUNAQ'AYA

CONTROLA LA DIABETES



CON TU ALIMENTACIÓN



FOLLETO 1

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL?

Es el aumento persistente de la presión arterial por encima de los valores normales.

Los valores normales de presión oscilan entre 120mm Hg la maxima y 80 mm Hg para la mínima. Es un problema de salud que padece gran magnitud en la población adulta, ligado a múltiples factores de riesgo relacionados con los hábitos de vida actuales.

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

LOS MODIFICABLES:

*Obesidad *Tabaquismo
*Estrés *Alcohol
*Consumo elevado de sal
*Falta de ejercicio físico

LOS NO MODIFICABLES:

*Antecedentes familiares
*Edad

¿A QUÉ ÓRGANOS AFECTA?

*CORAZÓN: La presión elevada hace que aumente el trabajo del corazón.

*RIÑÓN: Son las pequeñas arterias de los riñones las afectadas provocando insuficiencia renal.

*CEREBRO: Las arterias del cerebro pueden llegar a producir trombos o rupturas arteriales, pudiendo dar lugar a hemorragias, daño en células nerviosas y parálisis.

CONSEJOS SALUDABLES PARA PREVENIR Y TRATAR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

*Dieta pobre en sal (evitar salazones, comida precocinada, embutidos, conservas, aperitivos...)

*Dieta rica en potasio

*Aumentar el consumo de frutas y verduras (brócoli, ajo, cebolla...)

*Evitar el consumo de colesterol y grasas saturadas (grasas animales)

*Reducir la ingesta excesiva de alcohol y no fumar.

*Practicar ejercicio físico regularmente; ayuda a fortalecer el corazón, a bajar de peso y controlar la tensión arterial.

A continuación, se muestra el material para las capacitaciones:
Segunda sesión:



CAPACITACIÓN ENFOCADA EN PROTECCIÓN Y CUIDADO DEL ADULTO MAYOR CON ÉNFASIS EN SALUD FÍSICA

Expositora:

Aux. de enfermería

TEMAS A TRATAR

CAPACITACION Nro. 2

- IMPORTANCIA DE LA CONSULTA Y CONTROL DEL ADULTO MAYOR
- ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.





CONSULTA Y CONTROL DEL ADULTO MAYOR

LA ETAPA DEL ADULTO MAYOR O EL ENVEJECIMIENTO SE PUEDE VIVIR DESDE LAS PERDIDAS O DESDE LA PLENITUD DE ACUERDO A LAS EXPERIENCIAS, LAS OPORTUNIDADES Y LOS RECURSOS A LO LARGO DE LA VIDA Y DE LAS GENERACIONES, ES IMPORTANTE ASISTIR A LOS SERVICIOS DE SALUD SEGÚN LA SIGUIENTE FRECUENCIA.



Para la detección temprana de las alteraciones relacionadas con las patologías crónicas y degenerativas del adulto mayor de 45 años, se debe programar una consulta de medicina general a los 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 y 80 años.

Ante la sospecha de algunas de las enfermedades de interés en el adulto mayor o de cualquier otro cuadros patológicos, se deben realizar los procedimientos requeridos para el diagnóstico definitivo y el tratamiento necesario.



De acuerdo con los resultados obtenidos en la valoración clínica y en los exámenes de laboratorio, se debe seguir lo siguiente:

- Persona mayor de 45 años sin antecedentes de riesgo, sin síntomas atribuibles a patologías crónicas, con examen físico normal (Persona Sana), debe recibir información sobre estilos de vida saludable y dar indicaciones para control por medicina general a los 5 años.



- A toda mujer se le debe realizar la citología vaginal si no la tiene y continuar con los controles según el esquema 1-1-3 descrito en la norma para la detección temprana de cáncer cervico uterino. Así mismo mujeres mayores de 50 años sin mamografía de seno, deben ser remitidas para la realización del mismo.



- Persona mayor de 45 años con factores de riesgo para enfermedades de referencia, pero sin síntomas atribuibles a las patologías antes mencionadas y con examen físico normal deben recibir educación en estilos de vida saludables y hacer un plan de intervención de los factores de riesgo específicos. Se deberá dar indicaciones para control con medico general a los cinco años.
- Persona mayor de 45 años con o sin factores de riesgo, con signos, síntomas o secuelas atribuibles a las enfermedades de interés, con cualquier otro cuadro patológico, o con resultados de laboratorio anormales, debe ser remitida para diagnóstico definitivo y tratamiento.



IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS.

Las vacunas también son importantes para los adultos mayores. "A medida que envejecemos y nuestro sistema inmunológico se vuelve menos efectivo, somos más susceptibles a las infecciones",. Las vacunas son una de las mejores herramientas para ayudar a mejorar la inmunidad y proteger contra las infecciones.

- Una vacuna contra la influenza cada año.
- Un refuerzo contra el tétanos cada 10 años.
- la vacuna de covid.

IMPORTANCIA PRUEBAS DIAGNÓSTICAS.

Las pruebas diagnósticas pueden ayudar a prevenir la aparición de nuevas enfermedades crónicas o permitir una detección temprana, cuando son más tratables

Hazte estas pruebas:

- Una prueba de presión arterial al menos cada año.
- Una prueba de colesterol cada 3 a 5 años en función de los resultados.





- Una prueba de diabetes tipo 2 cada 3 años si tienes sobrepeso u obesidad y tu edad oscila entre 40 y 70 años. Es posible que las personas con ciertos factores de riesgo, incluido un historial familiar de diabetes.
- Una prueba de densidad ósea para mujeres, primero a los 65 años y luego en años posteriores, dependiendo de los resultados y las recomendaciones de tu médico. Los hombres deben considerar realizarse este examen a los 80 años.

Una pregunta más complicada es cuándo hacerse ciertas pruebas de detección del cáncer y cuándo dejar de hacérselas. Dependiendo de tu sexo, habla con tu médico acerca de estas pruebas:



- **Prueba de detección de cáncer.** (Consulta nuestra guía sobre la frecuencia con la que debes hacerte una mamografía). A los 75 años, habla con tu médico acerca de si debes hacerte pruebas de detección de forma continua.
- **Prueba de detección de cáncer cervical**. La mayoría de las mujeres pueden suspender las pruebas de detección regulares después de los 65 años, pero es posible que deban seguir haciéndose pruebas de detección si tienen ciertos factores de riesgo, incluido un tratamiento anterior para una lesión precancerosa de alto riesgo.



- **Prueba de detección de cáncer de próstata.**

Dado que existen beneficios y riesgos en el examen de próstata, debe hablar con su profesional de la salud para decidir si el examen es adecuado para usted. Usted y su proveedor deben considerar:

- **Su edad:** El riesgo de cáncer de próstata aumenta después de los 50 años.
- **Su historial de salud familiar:** Si algún miembro de su familia ha tenido cáncer de próstata, su riesgo puede ser mayor.



- **Su raza:** El cáncer de próstata es más común en los afroamericanos. Además, tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de próstata a una edad más temprana y de tener una enfermedad más grave
- **Su salud general:** ¿Está lo suficientemente bien como para recibir tratamiento para el cáncer de próstata si se le diagnostica?
- **Su preferencia:** ¿Cómo se siente acerca de los posibles beneficios y daños de la detección, el diagnóstico y el tratamiento?.



OTRAS INQUIETUDES SOBRE LA SALUD

Además de las pruebas diagnósticas mencionadas arriba, hay algunas otras inquietudes sobre la salud a las que debes prestar atención. Anótalo en tu lista y coméntalo con tu médico en tu próxima cita.

Salud mental. Según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, la depresión puede percibirse un tanto diferente en los adultos mayores. Por ejemplo, la tristeza podría no ser el síntoma principal; es posible que te sientas cansado o molesto. La confusión o los problemas de memoria también pueden ser un signo,



La memoria. La enfermedad de Alzheimer es la quinta causa de muerte entre las personas mayores de 65 años y para 2050 se espera que casi 14 millones de personas mayores tengan Alzheimer. Algunas investigaciones sugieren que el ejercicio puede ayudar a mejorar la función cerebral y una buena salud del corazón también puede contribuir a la salud del cerebro.

Es importante hablar con tu médico si notas cambios en tu memoria o capacidad para hacer las cosas que solías hacer. Aún así, tu médico puede ayudarte a descartar otras causas posibles de cambios cognitivos.



En los servicios de salud se le medirá la presión arterial durante unos días antes de diagnosticarle hipertensión arterial. Es normal que su presión arterial sea distinta según la hora del día.

Todos los adultos mayores deberían medirse la presión arterial. Todos aquellos que tienen un historial de lecturas de presión arterial alta o los que tienen factores de riesgo de presión arterial alta deben medirse más a menudo.

- Osteoporosis
- Fracturas
- Patologías articulares
- Problemas dentales
- Fragilidad osteomuscular
- Incontingencia urinaria



Un chequeo médico les permite a los cuidadores formar parte integral en la salud del paciente adulto mayor, por lo cual deberían estar presentes, para educarse en salud y oír de primera mano las recomendaciones hechas por los médicos que realizan el chequeo médico.



- Cuando se llega a este período de la vida, el equilibrio que se tiene para que todos los sistemas funcionen adecuadamente es muy frágil, por lo que cualquier cambio puede ser una alerta importante
- Es importante estar pendientes de llevar al paciente a control con la frecuencia que se le indique, y valorar la importancia y los cuidados que debemos tener con las diferente medicaciones. Tanto el adulto mayor como el cuidador deben vacunarse contra las diferentes infecciones virales, para evitar cualquier problema de salud.

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS.

A cualquier edad es importante realizar algún tipo de actividad física para favorecer la movilidad y evitar enfermedades que se aceleran o son provocadas por el sedentarismo. Sin embargo, en personas de tercera edad la actividad física es mucho más importante, ya que de eso depende en gran parte su autonomía e independencia.





- Las personas mayores que realizan alguna actividad física son mucho más coordinados, lo que los ayuda a reducir el riesgo de accidentes como tropezones o caídas en la tercera edad. Otra gran ventaja de mantenerse activos es que su estado anímico mejora enormemente, además de que reduce el estrés y el insomnio.
- Por otro lado, debido a que el ejercicio ayuda a mantener un peso adecuado y a rebajar la proporción de grasa corporal, es capaz de fortalecer la autoestima y mejorar el concepto de imagen corporal. Con ello también ayuda disminuir el riesgo de sufrir obesidad, sedentarismo y depresión.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA ADULTOS MAYORES

- El ejercicio en esta etapa consiste en llevar a cabo actividades recreativas, paseos en bicicleta o caminatas, yoga, deportes de intensidad moderada como natación, así como diversos tipos de gimnasia como aeróbic o bailes de salón. Una opción puede ser realizar una combinación de ambos tipos de actividades: moderadas y vigorosas.





El tiempo recomendado para la realización de actividades físicas son 150 minutos a la semana como mínimo, en el caso de ejercicios moderados como los de tipo aeróbico. Si se trata de alguna actividad física vigorosa también de tipo aeróbica el tiempo semanal se reduce a 75 minutos.

Es importante fomentar siempre las actividades en personas con movilidad reducida, en especial ejercicios que tengan que ver con la mejora del equilibrio para prevenir caídas.

Grandes obras para un gran Pueblo
Alcaldía 2020 - 2023
República de Colombia
Departamento de Nariño
MUNICIPIO DE RICAURTE
Nit: 800.099.127-4

FUNDACIÓN RUNAQ'AYA



GRACIAS

www.ricaurte-narino.gov.co - alcaldia@ricaurte-narino.gov.co
Calle 3a No 2 - 11 Barrio Primavera - Ricaurte Nariño
Cel: 316 449 0809

IMPORTANCIA DE LAS VACUNAS

Las vacunas también son importantes para los adultos mayores. A medida que envejecemos y nuestro sistema inmunológico se vuelve menos efectivo, somos más susceptibles a las infecciones Entre las cuales tenemos las siguientes:



- **Una vacuna contra la influenza cada año.**
- **Un refuerzo contra el tétanos cada 10 años.**
- **la vacuna de covid.**

Para la detección temprana de las alteraciones relacionadas con las patologías crónicas y degenerativas del adulto mayor de 45 años, se debe programar una consulta de medicina general a los 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 y 80 años.

Ante la sospecha de algunas de las enfermedades, se deben realizar los procedimientos requeridos para el diagnóstico definitivo y el tratamiento necesario.



IMPORTANCIA DE LA CONSULTA Y CONTROL DEL ADULTO MAYOR



Es el examen de medicina preventiva, donde nos muestra cómo está la salud del adulto mayor.

www.ricaurte-narino.gov.co - alcaldia@ricaurte-narino.gov.co
Calle 3a No 2 - 11 Barrio Primavera - Ricaurte Nariño
Cel: 316 449 0809

IMPORTANCIA DE LAS PRUEBAS DIAGNÓSTICAS.

Las pruebas diagnósticas pueden ayudar a prevenir la aparición de nuevas enfermedades crónicas o permitir una detección temprana, cuando son más tratables, Hazte estas pruebas:

-Una prueba de presión arterial al menos cada año.

-Una prueba de colesterol cada 3 a 5 años en función de los resultados.

-Una prueba de diabetes tipo 2 cada 3 años si tienes sobrepeso u obesidad



-Una prueba de densidad ósea para mujeres, primero a los 65 años y luego en años posteriores

-Prueba de detección de cáncer. (Consulta nuestra guía sobre la frecuencia con la que debes hacerte una mamografía).

-Prueba de detección de cáncer cervical. La mayoría de las mujeres pueden suspender las pruebas de detección regulares después de los 65 años

-Prueba de detección de cáncer de próstata, dado que existen beneficios y riesgos en el examen de próstata, debe hablar con su profesional de la salud para decidir si el examen es adecuado para usted.



OTRAS INQUIETUDES SOBRE LA SALUD



Además de las pruebas diagnósticas mencionadas, hay otras que debes prestar atención como las siguientes:

Salud mental. la tristeza podría no ser el síntoma principal; es posible que te sientas cansado o molesto.

La memoria. La enfermedad de Alzheimer es la quinta causa de muerte entre las personas mayores de 65 años.

SAN ISIDRO









Ospina Pérez









Cuaiquer viejo





Mpio. De Ricaurte









7	Programar jornadas recreativas de acuerdo a tiempos y espacios disponibles	Estas jornadas son para crear espacios de encuentros de sana convivencia y permitirles disfrutar de momentos de activación espiritual con encuentros emocionalmente dirigidos con el objetivo de crear lazos de felicidad por medio de la recreación y actividades de fácil realización por parte de los participantes donde despierte su interés por la vida, el entorno, el cuidado de la salud, el amor propio por la región, sus costumbres y el comportamiento en la sociedad despertando la conciencia de convivir con armonía y trayendo paz y salud a nuestros territorios. **MANUALIDADES:** están ofrecen múltiples beneficios para las personas mayores. Proporcionan un envejecimiento activo a través de la estimulación cognitiva y mejoran la psico-motricidad de las personas de edad mediante la elaboración de trabajos que requieren destreza manual. A nivel físico, se ejercitan las manos, que a menudo pierden elasticidad y movilidad con el paso de los años, a nivel emocional, las actividades manuales refuerzan la autoestima del mayor, que interioriza que es capaz de hacer trabajos manuales y hacerlos bien. El reconocimiento de los familiares y entorno más cercano fomentan también este sentimiento de superación personal. Todo va programado a realizarse en un periodo dispuesto en el cronograma de trabajo, para cumplir con el objetivo de brindar el apoyo necesario en la salud de la población En cumplimiento de llevar a finalidad estas jornadas se realizaran en espacios de sano esparcimiento interactuando con actividades recreativas proyectados en la comunidad en espacios adecuados y cumpliendo con todas las normas de bioseguridad como según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, incluyendo varias estrategias para controlar y evitar el contagio de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.	**En proceso**
8	Realizar la ejecución de jornadas de recreación mediante juegos autóctonos y oficios tradicionales.		

Para la realización de esta actividad se decidió con la comunidad del municipio de Ricaurte, realizar dos manualidades de adornos navideños, por la época de decembrina.

1.VELADORAS NAVIDEÑAS: estas agregan un toque especial a su hogar y son fáciles de hacer, así como decorativas a la hora de decorar pequeños espacios y hacen que tu hogar ilumine de manera especial y festivas para el 7 de diciembre (día de velitas).

Se necesitaron los siguientes materiales:

1. Una veladora de tamaño mediano de color blanco
2. Cinta navideña
3. Colbon
4. Escarcha de color blanco.

Para decorar la veladora primero se debe aplicar el pegamento y posterior adicionar la escarcha y cubrirla toda la superficie, dejar secar por un día para poder seguir con el siguiente paso.

Ya una vez secas del pegamento procedemos a colocar la cinta, se enrolla la vela con la cinta navideña y se la pega con un poco de silicona liquida, y quedan listas para lucirlas.

Como se indica en la siguiente imagen:



2. **BASTONES NAVIDEÑOS:** son unos de los elementos más utilizados para decorar nuestro hogar por Navidad, aparte de las bolas, guirnaldas y lazos, son los bastones navideños.

Se necesitaron los siguientes materiales:

1. Cartón paja
2. Fomi de color blanco escarchado
3. Cinta de color rojo
4. Guirnaldas
5. Adorno navideño de forma de mariposa
6. Cinta navideña
7. Silicona liquida y de barra

Los pasos para poder hacer esta manualidad es primero dibujar los bastones en el cartón paja, para posteriormente sean recortados y también repetir este proceso con el fomi, una vez recortados se procede a pegar los dos moldes con la silicona liquida y dejar secar.

Ya una vez secas del pegamento procedemos a colocar la cinta, se enrolla los bastones con la cinta roja y se la pega con un poco de silicona liquida y se coloca la guirnalda, mas la cinta navideña y el adorno navideño de forma de mariposa, en el centro de los dos bastones y queda listo.

Como se indica en la siguiente imagen:





Para la realización de las manualidades se ejecutaron en dos jornadas por zona como se demuestra en las siguientes imágenes y listados de asistencia:

LA PRIMERA SESIÓN (RICAURTE)
















ADULTO MAYOR
RICAURTE















SEGUNDA SESIÓN (RICAURTE)















SESIÓN TERCERA (RICAURTE)

































SESIÓN CUARTA (RICAURTE)












JORNADA DE
SALUD MENTAL





PRIMERA SESIÓN SAN ISIDRO



























SEGUNDA SESIÓN SAN ISIDRO























TERCERA SESIÓN SAN ISIDRO









	En las zonas de Cuaquier viejo y Ospina Pérez no se pudieron realizar estas jornadas debido a la problemática con los grupos armados al margen de la ley, por seguridad de los empleados de la fundación se desistió organizar actividades en estas zonas.		
9	Realizar jornadas de capacitación a población, enfocada en protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud mental	Estas jornadas de capacitación enfocadas en la salud mental, llevan unos de los elementos teóricos útiles para la promoción de la salud mental positiva es el de bienestar emocional. Este se deriva de aquellas experiencias que permiten a las personas sentir emociones como la alegría, la gratitud, la serenidad, entre otras. Haciendo especial énfasis en las siguientes áreas: **La Inteligencia Emocional**, de la cual hacen parte la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal, contribuye a que las personas experimenten bienestar emocional, pues proporciona la capacidad para actuar de forma eficaz ante diversas situaciones, y es útil para resolver los problemas, más o menos complejos, que implica vivir en sociedad. **Educación emocional:** Si bien las emociones surgen como respuestas espontaneas a diversos estímulos de la vida cotidiana, la manera cómo las personas reaccionan y las expresan puede generar satisfacciones o dificultades, además de repercusiones en la salud física y mental, así como afectar la relación con los demás. **Competencia emocional:** conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Al potenciar el desarrollo de competencias emocionales se previene o disminuyen los comportamientos problemáticos o de riesgo, lo que aporta y potencia el bienestar. Los adultos mayores experimentan diferentes pérdidas o duelos como la jubilación, la muerte de cónyuges, familiares y amigos. Es necesario que durante estos años las personas elaboren sus propios duelos para sobreponerse de la perdida, superar los obstáculos que se presenten y aliviar los sentimientos de dolor. Para ayudar al adulto mayor a aceptar la realidad de la pérdida, como promover la expresión de las emociones y fomentar la reconstrucción del mundo personal (valores, creencias, identidad). Los grupos de adultos mayores permiten, por ejemplo, el encuentro con el otro y sirven como soporte para superar las pérdidas. Al compartir los pensamientos, las preocupaciones, los sentimientos, etcétera, las personas se ayudan a sí mismas y encuentran apoyo en otros, pues reconocen que no se encuentran solas ante las diversas situaciones. Es necesario que la familia y las redes de apoyo propicien entornos saludables y protectores, para que el adulto mayor se sienta valorado, acompañado y acogido. El adulto mayor debe seguir participando activamente en los diferentes entornos, como poder tomar decisiones propias y sentir que sus aportes son valiosos. Fomentar la autoestima a través del autocuidado para mantener la integridad y el bienestar, es importante que los adultos mayores acepten los cambios en el cuerpo y mente. En cumplimiento de llevar a finalidad estas jornadas se realizaran en espacios de sano esparcimiento adecuados y cumpliendo con todas las normas de bioseguridad como según los protocolos de bioseguridad contra el COVID-19, incluyendo estrategias para controlar y evitar el contagio de este virus, como distancia superior a dos metros, lavado de manos, kit de limpieza como guantes desechables, tapabocas, gel a base de alcohol, pañuelos desechables y frascos atomizador con solución desinfectante antiséptica.	**En proceso**

OBJETIVOS

Objetivo Principal:

Realizar una Jornada de capacitación a población adulto mayor del Municipio de Ricaurte, enfocada en protección y cuidado con énfasis en salud mental.

Objetivos Específicos:

- Identificar los factores de riesgo prevalentes en la población de Adultos mayores.
- Aplicar estrategias psicológicas para el cuidado y protección de la salud mental de la población de adultos mayores en el Municipio de Ricaurte.
- Enseñar habilidades para la vida, que sean útiles y aplicables en la cotidianidad a la población de adultos mayores en el Municipio de Ricaurte.

FOLLETO 1



www.ricaurte-narino.gov.co - alcaldia@ricaurte-narino.gov.co
Calle 3a No 2 - 11 Barrio Primavera - Ricaurte Nariño
Cel: 316 449 0809

REALIDADES ACERCA DE LA VEJEZ

- Adultos mayores pueden gozar de muy buena salud.
- Las personas mayores tienen capacidades intelectuales tan grandes como las jóvenes.
- La sexualidad puede gozarse toda la vida.
- La felicidad y el buen humor es independiente de la edad.
- Las personas mayores tienen mucha experiencia que aportar.
- El adulto mayor requiere un trato y consideración diferente al del infante.
- Ser viejo no te hace sabio.

TIENES SALUD MENTAL SI:

- Gozas de la vida.
- Te sientes bien, física y mentalmente
- Sientes que la gente te ama.
- Tienes compañía cuando la necesitas.
- Aprovechas tu tiempo libre.
- Tienes la posibilidad de trabajar.
- Puedes descansar.
- Sientes que valen mucho.
- Puedes decidir sobre tu vida.
- Amas a los demás.

Alcaldía 2020 - 2023 República de Colombia Departamento de Nariño MUNICIPIO DE RICAURTE Nit: 800.099.127-4 FUNDACIÓN RUNAQ'AYA

CUIDANDO Y PROTEGIENDO LA SALUD METAL DEL ADULTO MAYOR



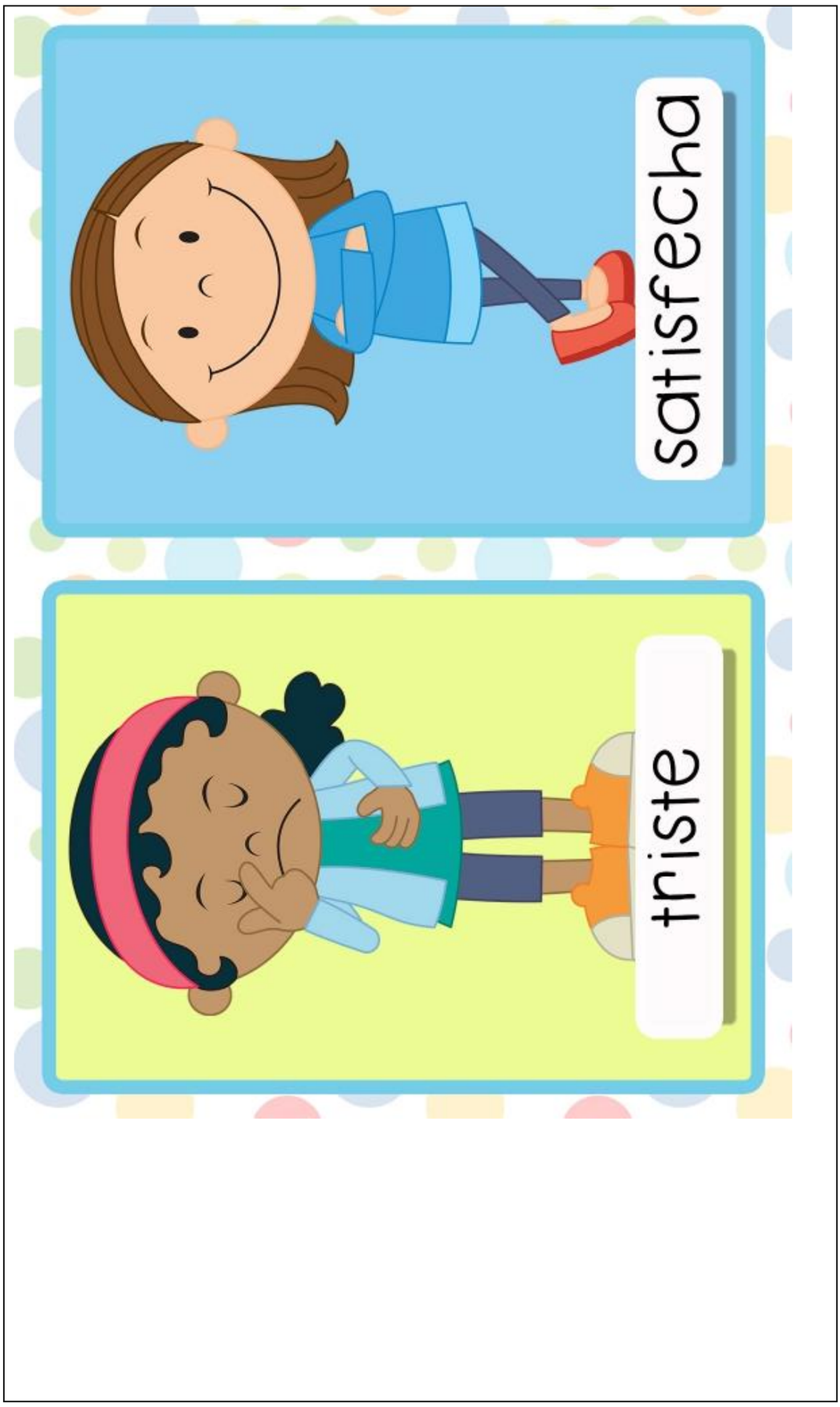
- El que ama y juega, nunca envejecerás.
- Estar enamorado de la vida es la clave de la eterna juventud.

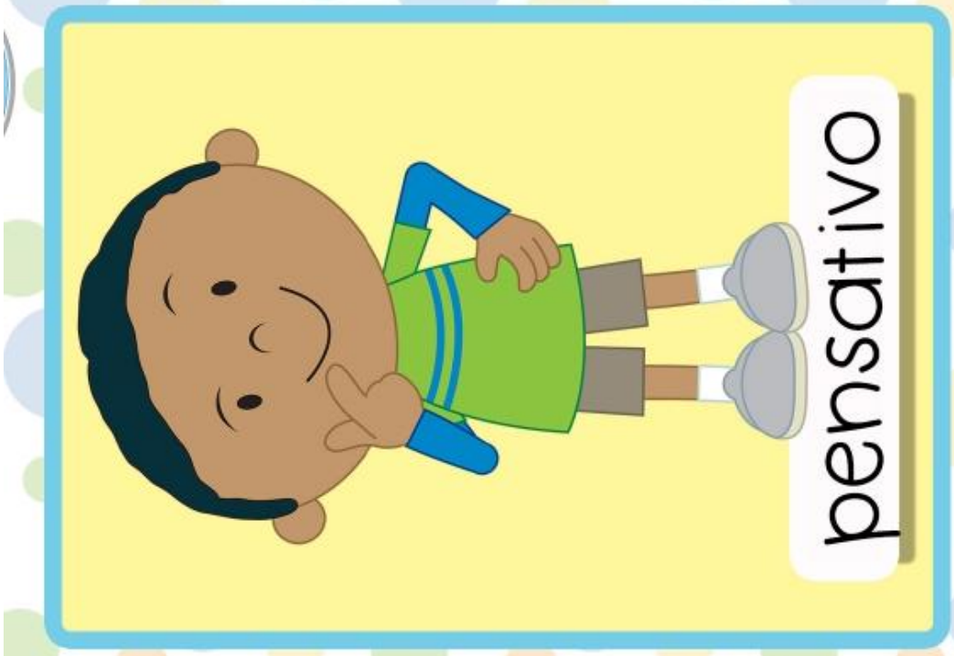
“Memotest”. Este juego lúdico sirve para estimulación de las funciones cognitivas de atención y memoria, ya que los participantes van a poner a prueba sus destrezas en lo referente a recordar, identificar y hacer pares. el El Diario.es (2021) afirma acerca del juego:

Este es el más conocido de los juegos para ejercitar la memoria. De hecho, también es llamado "juego de la memoria" o "memotest", entre otras denominaciones. Consta de un buen número de fichas (o cartas), cada una con una imagen; todas estas imágenes vienen por pares: hay dos fichas por cada ilustración. Por el dorso, en cambio, son todas iguales. El desarrollo del juego es simple. Se mezclan todas las fichas y se colocan sobre la mesa, cara abajo. Por turno, los jugadores dan vuelta dos de ellas: si las imágenes coinciden, el jugador se las queda; si no, las vuelve a girar y las deja donde estaban. El objetivo, por supuesto, es recordar dónde están esas imágenes para poder dar con ellas cuando, en un turno siguiente, aparezca su pareja (s. p.).




celoso
curiosa

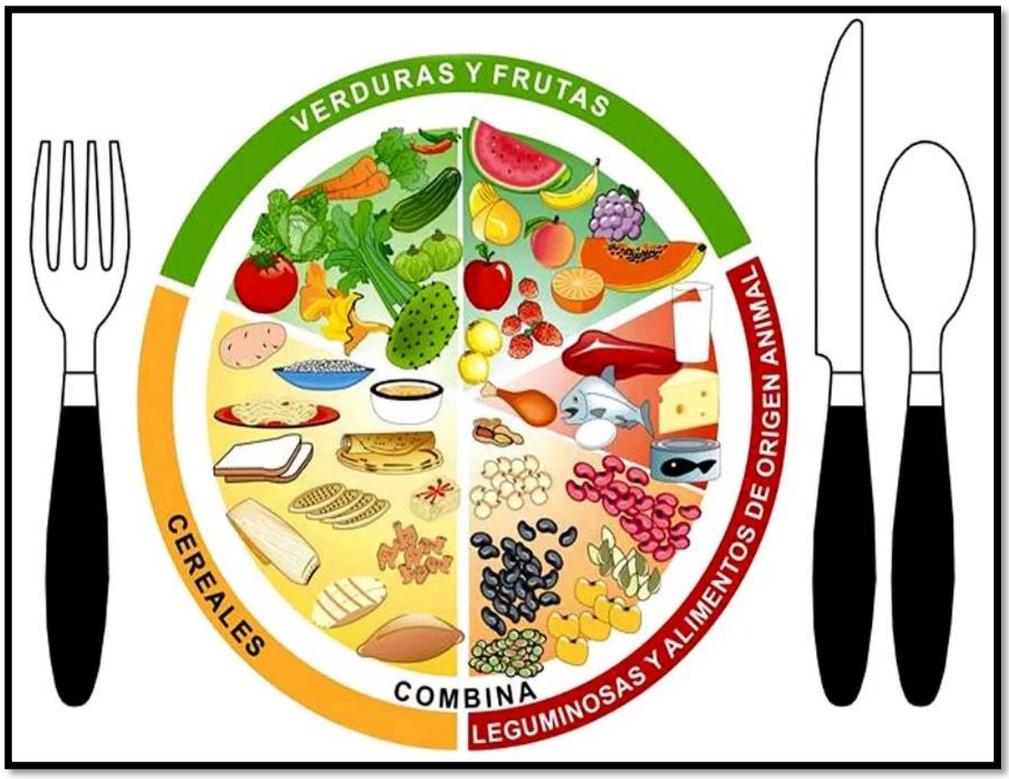

satisfecha
triste


pensativo


sorprendida

3.2. Alimentación. “Aliméntate sano”. Posteriormente a la explicación teórica de “Alimentación Saludable”, se realizarán 5 grupos diferentes, en los cuales se les dará a cada grupo una maqueta diferente con piezas de comida, y se les pedirá que, en grupo, armen en los platos asignados, cada una de las comidas: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

Duración: 5 minutos.
Materiales: Plato saludable e impresiones de alimentos.






PURÉ


NATILLAS


SOPA


LENTEJAS


CARNE


PESCADO


TORTILLA


ENSALADA


GELATINA
CEREALES
CREMA DE VERDURAS
MIEL
ARROZ
MACARRONES
CROQUETAS
ALBÓNDIGAS


DONUT


BIZCOCHO


PATATAS CHIPS


QUESITO


AGUA


CAFÉ


ZUMO DE MELOCOTÓN


BATIDO


AGUA


HORCHATA


LECHE


CHAMPÁN


INFUSIÓN


REFRESCO



CACAO



CAFÉ



CERVEZA



COCA-COLA



BATIDO



VINO

www.ricaurte-narino.gov.co - alcaldia@ricaurte-narino.gov.co
Calle 3a No 2 - 11 Barrio Primavera - Ricaurte Nariño
Cel: 316 449 0809

FOLLETO 2

Las personas mayores que viven solas no tienen por qué sentirse solas si tiene vida social activa con quien los rodea



Los adultos mayores pueden evitar las consecuencias de la soledad mediante el contacto con antiguos compañeros de trabajo, participando en tradiciones familiares y compartiendo buenos momentos con la familia y amigos.

SOLEDAD Y ABANDONO

Los adultos mayores están en mayor riesgo de soledad y aislamiento social porque es más probable que enfrenten factores como vivir solos, perder familiares o amigos, tener enfermedades crónicas y pérdida auditiva.

La soledad significa sentirse solo independientemente de la cantidad de contactos sociales.



Alcaldía 2020 - 2023
República de Colombia
Departamento de Nariño
MUNICIPIO DE RICAURTE
Nit: 800.099.127-4

FUNDACIÓN RUNAQ'AYA

JORNADA DE SALUD MENTAL

Ps. José Hernández



"El secreto de una buena vejez, no es otra cosa que un pacto honrado con la soledad."

Gabriel García Márquez

www.ricaurte-narino.gov.co - alcaldia@ricaurte-narino.gov.co
Calle 3a No 2 - 11 Barrio Primavera - Ricaurte Nariño
Cel: 316 449 0809



ABANDONO

El abandono es una de las formas más frecuentes en las que se produce el maltrato en los ancianos, y se concibe como la acción de dejar a una persona mayor sola, sin hacer planes de quien puede hacerse cargo y cuidarla.

La ley 1850 (2017)tipifica el delito de abandono de los adultos mayores de 60 años, sancionando a quien (dentro del entorno familiar) descuide o no vele por la satisfacción de sus necesidades básicas.





¿QUÉ HACER?

Acudir con las autoridades legales: Fiscalía, Policía Nacional, Comisaría de Familia, Personería Local.



No Olvides que...

Soledad no es lo mismo que abandono. La soledad es una sensación que va más allá de el hecho de estar solo, mientras que el abandono implica desatención del cuidado de las necesidades básicas.

Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida.
Pablo Picasso



www.ricaurte-narino.gov.co - alcaldia@ricaurte-narino.gov.co
Calle 3a No 2 - 11 Barrio Primavera - Ricaurte Nariño
Cel: 316 449 0809

PÉRDIDA DE LA MEMORIA



La pérdida de memoria se caracteriza por la aparición de pequeños despistes, dificultad para rescatar sucesos del pasado u olvidos inusuales. El envejecimiento del cerebro es responsable de estos problemas, de la degeneración del cerebro y que causan pérdida de memoria, como el Alzheimer y la demencia.



MEMORIA

La memoria es un proceso psicológico que sirve para almacenar la información en el cerebro y recuperarla después cuando sea necesario.

Su buen funcionamiento es fundamental para la vida humana y primordial para poder llevar una vida independiente.



Alcaldía 2020 - 2023 · República de Colombia · Departamento de Nariño · MUNICIPIO DE RICAURTE · Nit: 800.099.127-4 · FUNDACIÓN RUNAQ'AYA

JORNADA DE SALUD MENTAL

Ps. José Hernández



"La vejez empieza cuando se pierde la curiosidad."

- José Saramago



FOLLETO 3

SÍNTOMAS DE LA PÉRDIDA DE MEMORIA

- *No recordar información que se usa mucho, como una receta frecuente.*
- *Pérdida de memoria repentina, como olvidar dónde están o se dejan los objetos.*
- *Hacer la misma pregunta o comentario varias veces en poco tiempo en una misma conversación.*
- *Desorientación en sitios que se frecuentan.*
- *No recordar si hemos realizado una cosa en concreto.*
- *Dificultad en concentrarse.*





El conocimiento y las habilidades que tenemos para realizar nuestro trabajo diario y que se encuentran bajo resguardo en nuestra memoria, tienen que cuidarse como cualquier otra



HÁBITOS PARA CUIDAR LA MEMORIA

- *La dieta: hay ciertos alimentos que ayudan a la memoria.*
- *El control del estrés.*
- *Ejercicio físico.*
- *La estimulación mental.*
- *Vida social.*
- *Establece una Rutina.*
- *Descansar de manera adecuada.*
- *Sé creativo.*
- *Realiza ejercicio mental: lectura, crucigramas, etc.*



Alcaldía 2020 - 2023
República de Colombia
Departamento de Nariño
MUNICIPIO DE RICAURTE
Nit: 800.099.127-4
FUNDACIÓN RUNAQ'AYA

www.ricaurte-narino.gov.co - alcaldia@ricaurte-narino.gov.co
Calle 3a No 2 - 11 Barrio Primavera - Ricaurte Nariño
Cel: 316 449 0809

Informe de Jornada de protección y Cuidado en Salud Mental del Adulto Mayor en el Municipio de Ricaurte

El siguiente informe se realiza en base a las jornadas de protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud mental, realizadas en el Municipio de Ricaurte. Dichas intervenciones fueron efectuadas tanto en la cabecera municipal del municipio de Ricaurte, como en las veredas de Ospina Pérez, San Isidro y Cuaiquer Viejo.

Primera Sesión.

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Apoderar a la comunidad de Cuaiquer Viejo en relación a hábitos de vida saludables.				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Hábitos de vida saludables.
Lugar:	Cuaiquer Viejo	**Participantes:**	14	**Fecha:**	14-09-22

Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**
Presentación – “Pásame el balón”.	Se organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante. El psicólogo dirigirá una versión del conocido juego “tingo-tango”, pero en lugar de utilizar esas dos palabras, dirá “hielo-fuego.	2 balones pequeños, folletos de “Hábitos de Vida Saludables”.	20 minutos.	Los participantes inicialmente se mostraron tímidos, pero en el desarrollo de la dinámica, tomaron más confianza y se desenvolvieron fácilmente. Rieron y disfrutaron mucho este ejercicio.
Calentamiento– “Muévete”.	Realizar un calentamiento antes de comenzar con los ejercicios físicos es muy importante. Cada vez que se inicie una actividad física se debe entrar en calor, así se prepara el cuerpo y la mente para el esfuerzo que va a realizar.	Talento humano.	10 minutos.	Los participantes lograron realizar estos ejercicios físicos, algunos con cierta dificultad, debido a la avanzada edad, y otros a causa de limitaciones tanto físicas como cognitivas.

	De esta manera, previenes lesiones y activas el organismo, para que pueda hacer un ejercicio de mayor intensidad, sin sobresaltos. Estos ejercicios deben ejecutarse de forma lenta y controlada para impedir movimientos bruscos. La gimnasia de calentamiento se limita a suaves estiramientos musculares combinados con rotaciones articulares y pequeños movimientos de preparación.			
Estiramiento – "Muévete.	Es esencial volver a estirar los mismos músculos al finalizar los ejercicios en series más largas, ya que las personas mayores tienen una recuperación más lenta.	Talento humano.	10 minutos.	La comunidad de adultos mayores logró realizar los ejercicios, algunos con algo de dificultad, dadas sus condiciones físicas y cognitivas. Pese a ello, rieron y disfrutaron mucho de realizarlas.
"Respiración Profunda".	La sangre suficientemente oxigenada es capaz de reducir la fatiga, la ansiedad y el estrés. Es de tener en cuenta que, si bien el ejercicio puede aprenderse inmediatamente y asimismo se experimentan los resultados, los efectos profundos del ejercicio se aprecien enteramente hasta después de un	Talento humano.	10 minutos.	Esta actividad produjo cierto grado de relajación en la comunidad, ya que ellos mismos lo refirieron; comprendieron su necesidad cotidiana para que los efectos a largo plazo sean duraderos.

	tiempo de práctica persistente.			
"Despedida".	Cada uno de los participantes se despedirá de los demás, llamándolos por su nombre y recordando uno de sus pasatiempos favoritos. El participante que mayor número de personas, junto con, al menos un pasatiempo, recuerde, será el ganador y recibirá un reforzador inmaterial, que consiste en un aplauso y ovación por parte del grupo.	Talento humano.	10 minutos	Los participantes parecieron disfrutar mucho la actividad, ya que rieron mucho en la actividad.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Presentación – "Pásame el balón".

Desarrollo de la Actividad: Se organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante. El psicólogo dirige una versión del conocido juego "tingo-tango", pero en lugar de utilizar esas dos palabras, dirá "hielo-fuego". Se les pidió que pasen el balón de un lado a otro, mientras en psicólogo dice "hielo", y cuando diga "fuego", la persona que quede con el balón realizará su presentación, que consta de nombre, edad y pasatiempos favoritos. Esto se repitió con cada participante, hasta que se hayan presentado todos.

Recursos Utilizados: 2 balones, folletos de "Hábitos de Vida Saludables".

Metodología: se utilizó una dinámica grupal para que, mediante el juego, se desactiven cognitivamente y se reconozcan entre sí.

Temática Abordada: reconocimiento entre los participantes y el psicólogo.

Logros Alcanzados: Inicialmente, el grupo se desactivó cognitivamente, y se conoció de manera más profunda, logrando entablar lazos de confianza mayormente estrechos.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Se Esto se repitió con cada participante, hasta que se hayan presentado todos.

Segundo: organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante y otro al final. Se les pidió que pasen el balón de un lado a otro, mientras en psicólogo dice “hielo”, y cuando diga “fuego

Tercero: la persona que quede con el balón (al decir “fuego”, realizará su presentación, que consta de nombre, edad y pasatiempos favoritos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Los participantes se desactivaron cognitivamente, lo cual es necesario para centrarse en las actividades y dejar de lado las circunstancias exteriores. Posteriormente, se dio un reconocimiento de ellos como compañeros y como seres humanos en condiciones vitales similares.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Calentamiento y estiramiento – “Muévete”.

Desarrollo de la Actividad: La gimnasia de calentamiento se limita a suaves estiramientos musculares combinados con rotaciones articulares y pequeños movimientos de preparación.

• Piernas: de pie, con las piernas junta, se elevan los talones, sin despegar la punta de los pies y se acompaña con un balanceo enérgico de los brazos.

• Cuello y hombros: llevar la cabeza hacia atrás y hacia adelante y de un lado al otro. Rotar un hombro hacia atrás, luego el otro, en una serie de 10 repeticiones.

• Tronco y cadera: con las piernas separadas como el ancho de hombros, se flexiona lateralmente el tronco en ambos lados. De igual manera se realizan círculos con la pelvis en dos series de 10 repeticiones.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: se utilizó una actividad física de calentamiento leve, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades.

Temática Abordada: actividad física de calentamiento.

Logros Alcanzados: se logró activar a la comunidad físicamente, para distensionarse muscularmente.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Piernas; de pie, con las piernas junta, se elevan los talones, sin despegar la punta de los pies y se acompaña con un balanceo enérgico de los brazos.

Segundo: Cuello y hombros; llevar la cabeza hacia atrás y hacia adelante y de un lado al otro. Rotar un hombro hacia atrás, luego el otro, en una serie de 10 repeticiones.

Tercero: Tronco y cadera; con las piernas separadas como el ancho de hombros, se flexiona lateralmente el tronco en ambos lados. De igual manera se realizan círculos con la pelvis en dos series de 10 repeticiones.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Se utilizó una actividad física de calentamiento leve, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades. Se logró activar a la comunidad físicamente, para distensionarse a nivel muscular.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Estiramiento – “Muévete”.

Desarrollo de la Actividad: Después de entrar en calor, se recomienda estirar para preparar los músculos y no sufrir lesiones. Los estiramientos de espalda, cuello y parte posterior de las piernas son los más adecuados para conseguir relajar el músculo y no sufrir agarrotamiento.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: se utilizó una actividad física de estiramiento limitado, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades.

Temática Abordada: actividad física de estiramiento..

Logros Alcanzados: se logró activar a la comunidad físicamente, para distensionarse muscularmente.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Elevación de brazos por encima de la cabeza con las piernas separadas. Flexionar el tronco hacia adelante y abajo dejando los hombros y cabeza colgando y mantener esta posición durante 5 segundos.

Segundo: Con la misma posición inicial del ejercicio anterior, flexionar el tronco cruzando un brazo por delante del pecho, y el otro dejándolo elevado por encima de la cabeza. Repetir con el otro lado y mantener la postura durante 5 segundos.

Tercero: De espaldas contra la pared y las piernas flexionadas con los pies en el suelo, elevar una rodilla intentando llevarla hacia el pecho. Repetir con la otra rodilla durante 8 segundos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Se pudo realizar una preparación previa de los músculos, para no sufrir lesiones. Estos ejercicios fueron adecuados para conseguir relajar el músculo y no sufrir agarrotamiento. La comunidad se activó físicamente.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Respiración Profunda”

Desarrollo de la Actividad: Todos los participantes deben estar sentados, cerrar sus ojos, e iniciar su proceso respiratorio: inhalación, expiración; de la manera indicada: diafragmática y pulmonar.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se utilizó una dinámica grupal de respiración pulmonar y diafragmática, a partir de PERSUM - Clínica de Psicoterapia y Personalidad (2021), la Respiración Profunda.

Temática Abordada: respiración profunda.

Logros Alcanzados: Inicialmente, el grupo tuvo dificultades para concentrarse en el ejercicio, pero posteriormente a iniciar, se sintió la relajación esperada a nivel grupal. Se logró el aprendizaje de la técnica, a corto plazo.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Conseguir que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones.

Segundo: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior y media de los pulmones.

Tercero: Conseguir llevar a cabo una inspiración completa. Para ello se ha de dirigir el aire de cada inspiración en primer lugar a la zona del vientre, luego a la del estómago y por último al pecho.

Cuarto: La espiración: tras realizar la inspiración en tres tiempos se comienza a realizar la espiración cerrando bastante los labios a fin de que se produzca un tenue ruido.

Quinto: Conseguir una adecuada alternancia respiratoria.

Sexto: Generalizar la respiración completa a las condiciones habituales del sujeto.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes lograron realizar el ejercicio adecuadamente, lo cual produjo, a corto plazo, beneficios de relajación, aunque se les explicó la rutina requerida para que los efectos benéficos, tanto físicos como mentales se puedan evidenciar a largo plazo también.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: "Despedida"

Desarrollo de la Actividad: Los participantes deben recordar el nombre de sus compañeros y el pasatiempo que dijeron cada uno. Quien logre realizarlo en mayor número, será el ganador.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se utilizó una dinámica grupal para este ejercicio, que busca incentivar memoria, atención y autoestima.

Temática Abordada: atención, memoria y autoestima.

Logros Alcanzados: Promoción de atención, memoria y autoestima.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Cada uno de los participantes se despedirá de los demás, llamándolos por su nombre y recordando uno de sus pasatiempos favoritos.

Segundo: Los participantes que no logren recordar los pasatiempos de sus compañeros, tuvieron penitencia.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes reconocieron la importancia de que el conocimiento a mayor profundidad de sus compañeros es un elemento importante para una sana convivencia e incrementar el autoestima; asimismo, se logró una promoción de atención y memoria.

Primera Sesión

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Apoderar a la comunidad de Ricaurte en relación a hábitos de vida saludables.				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Hábitos de vida saludables.
Lugar:	Ricaurte	**Participantes:**	26	**Fecha:**	15-09-22
Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**	
Presentación – “Pásame el balón”.	Se organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante. El psicólogo dirigirá una versión del conocido juego “tingo-tango”, pero en lugar de utilizar esas dos palabras, dirá “hielo-fuego.	2 balones pequeños, folletos de “Hábitos de Vida Saludables”.	20 minutos.	Los participantes mencionaron que ya se conocían de antemano, pero se desenvolvieron fácilmente en el desarrollo de la dinámica, y refirieron disfrutarla mucho.	
Calentamiento– “Muévete”.	Realizar un calentamiento antes de comenzar con los ejercicios físicos es muy importante. Cada vez que se inicie una actividad física se debe entrar en calor, así se prepara el cuerpo y la mente para el esfuerzo que va a realizar.	Talento humano.	10 minutos.	Los participantes lograron realizar estos ejercicios físicos, algunos con cierta dificultad, debido a la avanzada edad, y otros a causa de limitaciones físicas; hubo una minoría que decisión no	

	De esta manera, previenes lesiones y activas el organismo, para que pueda hacer un ejercicio de mayor intensidad, sin sobresaltos. Estos ejercicios deben ejecutarse de forma lenta y controlada para impedir movimientos bruscos. La gimnasia de calentamiento se limita a suaves estiramientos musculares combinados con rotaciones articulares y pequeños movimientos de preparación.			realizar los ejercicios físicos, ya sea porque llegaron "cansados" por haber caminado hasta la cancha, o porque su deterioro físico les impedía la libre movilidad.
Estiramiento – "Muévete.	Es esencial volver a estirar los mismos músculos al finalizar los ejercicios en series más largas, ya que las personas mayores tienen una recuperación más lenta.	Talento humano.	10 monitos.	La comunidad de adultos mayores logró realizar los ejercicios, algunos con algo de dificultad, dadas sus condiciones físicas.
"Respiración Profunda".	La sangre suficientemente oxigenada es capaz de reducir la fatiga, la ansiedad y el estrés. Es de tener en cuenta que, si bien el ejercicio puede aprenderse inmediatamente y asimismo se experimentan los resultados, los	Talento humano.	10 minutos.	Esta actividad produjo cierto grado de relajación en la comunidad, ya que ellos mismos lo refirieron; comprendieron su necesidad cotidiana para que los efectos a largo plazo sean duraderos. Aun

	efectos profundos del ejercicio se aprecien enteramente hasta después de un tiempo de práctica persistente.			así, fue difícil la realización de dicha actividad, ya que el gran número de la comunidad hace difícil trabajar este ejercicio con todos, de manera simultánea.
"Despedida".	Cada uno de los participantes se despedirá de los demás, llamándolos por su nombre y recordando uno de sus pasatiempos favoritos. El participante que mayor número de personas, junto con, al menos un pasatiempo, recuerde, será el ganador y recibirá un reforzador inmaterial, que consiste en un aplauso y ovación por parte del grupo.	Talento humano.	20 minutos	Los participantes parecieron disfrutar mucho la actividad, ya que refirieron conocer más aspectos de sus compañeros, que no sabían con anterioridad.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Presentación – "Pásame el balón".

Desarrollo de la Actividad: Se organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante. El psicólogo dirige una versión del conocido juego "tingo-tango", pero en lugar de utilizar esas dos palabras, dirá "hielo-fuego". Se les pidió que pasen el balón de un lado a otro, mientras en psicólogo dice "hielo", y cuando diga "fuego", la persona que quede con el balón realizará su presentación, que consta de nombre, edad y pasatiempos favoritos. Esto se repitió con cada participante, hasta que se hayan presentado todos.

Recursos Utilizados: 2 balones, folletos de “Hábitos de Vida Saludables”.

Metodología: se utilizó una dinámica grupal para que, mediante el juego, se desactiven cognitivamente y se reconozcan entre sí.

Temática Abordada: reconocimiento entre los participantes y el psicólogo.

Logros Alcanzados: Inicialmente, el grupo se desactivó cognitivamente, y se conoció de manera más profunda, logrando entablar lazos de confianza mayormente estrechos.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Se Esto se repitió con cada participante, hasta que se hayan presentado todos.

Segundo: organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante y otro al final. Se les pidió que pasen el balón de un lado a otro, mientras en psicólogo dice “hielo”, y cuando diga “fuego

Tercero: la persona que quede con el balón (al decir “fuego”, realizará su presentación, que consta de nombre, edad y pasatiempos favoritos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes se desactivaron cognitivamente, lo cual es necesario para centrarse en las actividades y dejar de lado las circunstancias exteriores. Posteriormente, se dio un reconocimiento de ellos como compañeros y como seres humanos en condiciones vitales similares.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Calentamiento y estiramiento – "Muévete".

Desarrollo de la Actividad: La gimnasia de calentamiento se limita a suaves estiramientos musculares combinados con rotaciones articulares y pequeños movimientos de preparación.

• Piernas: de pie, con las piernas junta, se elevan los talones, sin despegar la punta de los pies y se acompaña con un balanceo enérgico de los brazos.

• Cuello y hombros: llevar la cabeza hacia atrás y hacia adelante y de un lado al otro. Rotar un hombro hacia atrás, luego el otro, en una serie de 10 repeticiones.

• Tronco y cadera: con las piernas separadas como el ancho de hombros, se flexiona lateralmente el tronco en ambos lados. De igual manera se realizan círculos con la pelvis en dos series de 10 repeticiones.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: se utilizó una actividad física de calentamiento leve, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades.

Temática Abordada: actividad física de calentamiento.

Logros Alcanzados: se logró activar a la comunidad físicamente, para distensionarse muscularmente.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Piernas; de pie, con las piernas junta, se elevan los talones, sin despegar la punta de los pies y se acompaña con un balanceo enérgico de los brazos.

Segundo: Cuello y hombros; llevar la cabeza hacia atrás y hacia adelante y de un lado al otro. Rotar un hombro hacia atrás, luego el otro, en una serie de 10 repeticiones.

Tercero: Tronco y cadera; con las piernas separadas como el ancho de hombros, se flexiona lateralmente el tronco en ambos lados. De igual manera se realizan círculos con la pelvis en dos series de 10 repeticiones.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Se utilizó una actividad física de calentamiento leve, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades. Se logró activar a la comunidad físicamente, para distorsionarse a nivel muscular.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Estiramiento – "Muévete".

Desarrollo de la Actividad: Después de entrar en calor, se recomienda estirar para preparar los músculos y no sufrir lesiones. Los estiramientos de espalda, cuello y parte posterior de las piernas son los más adecuados para conseguir relajar el músculo y no sufrir agarrotamiento.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: se utilizó una actividad física de estiramiento limitado, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades.

Temática Abordada: actividad física de estiramiento..

Logros Alcanzados: se logró activar a la comunidad físicamente, para distensionarse muscularmente.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Elevación de brazos por encima de la cabeza con las piernas separadas. Flexionar el tronco hacia adelante y abajo dejando los hombros y cabeza colgando y mantener esta posición durante 5 segundos.

Segundo: Con la misma posición inicial del ejercicio anterior, flexionar el tronco cruzando un brazo por delante del pecho, y el otro dejándolo elevado por encima de la cabeza. Repetir con el otro lado y mantener la postura durante 5 segundos.

Tercero: De espaldas contra la pared y las piernas flexionadas con los pies en el suelo, elevar una rodilla intentando llevarla hacia el pecho. Repetir con la otra rodilla durante 8 segundos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Se pudo realizar una preparación previa de los músculos, para no sufrir lesiones. Estos ejercicios fueron adecuados para conseguir relajar el músculo y no sufrir agarrotamiento. La comunidad se activó físicamente.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Respiración Profunda”

Desarrollo de la Actividad: Todos los participantes deben estar sentados, cerrar sus ojos, e iniciar su proceso respiratorio: inhalación, expiración; de la manera indicada: diafragmática y pulmonar.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se utilizó una dinámica grupal de respiración pulmonar y diafragmática, a partir de PERSUM - Clínica de Psicoterapia y Personalidad (2021), la Respiración Profunda.

Temática Abordada: respiración profunda.

Logros Alcanzados: Inicialmente, el grupo tuvo dificultades para concentrarse en el ejercicio, pero posteriormente a iniciar, se sintió la relajación esperada a nivel grupal. Se logró el aprendizaje de la técnica, a corto plazo.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Conseguir que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones.

Segundo: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior y media de los pulmones.

Tercero: Conseguir llevar a cabo una inspiración completa. Para ello se ha de dirigir el aire de cada inspiración en primer lugar a la zona del vientre, luego a la del estómago y por último al pecho.

Cuarto: La espiración: tras realizar la inspiración en tres tiempos se comienza a realizar la espiración cerrando bastante los labios a fin de que se produzca un tenue ruido.

Quinto: Conseguir una adecuada alternancia respiratoria.

Sexto: Generalizar la respiración completa a las condiciones habituales del sujeto.

CONCLUSIONES

Los participantes lograron realizar el ejercicio adecuadamente, lo cual produjo, a corto plazo, beneficios de relajación, aunque se les explicó la rutina requerida para que los efectos benéficos, tanto físicos como mentales se puedan evidenciar a largo plazo también.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: "Despedida"

Desarrollo de la Actividad: Los participantes deben recordar el nombre de sus compañeros y el pasatiempo que dijeron cada uno. Quien logre realizarlo en mayor número, será el ganador.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se utilizó una dinámica grupal para este ejercicio, que busca incentivar memoria, atención y autoestima.

Temática Abordada: atención, memoria y autoestima.

Logros Alcanzados: Promoción de atención, memoria y autoestima.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Cada uno de los participantes se despedirá de los demás, llamándolos por su nombre y recordando uno de sus pasatiempos favoritos.

Segundo: Los participantes que no logren recordar los pasatiempos de sus compañeros, tuvieron penitencia.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes reconocieron la importancia de que el conocimiento a mayor profundidad de sus compañeros es un elemento importante para una sana convivencia e incrementar la autoestima; asimismo, se logró una promoción de atención y memoria.

Primera Sesión

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Apoderar a la comunidad de San Isidro en relación a hábitos de vida saludables.				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Hábitos de vida saludables.
Lugar:	San Isidro	**Participantes:**	29	**Fecha:**	26-09-22

Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**
Presentación – “Pásame el balón”.	Se organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante. El psicólogo dirigirá una versión del conocido juego “tingo-tango”, pero en lugar de utilizar esas dos palabras, dirá “hielo-fuego.	2 balones pequeños, folletos de “Hábitos de Vida Saludables”.	20 minutos.	Los participantes mencionaron que ya se conocían de antemano, pero reconocieron que no entre todos; además comprendieron la importancia en ahondar más sobre el otro.
Calentamiento– “Muévete”.	Realizar un calentamiento antes de comenzar con los ejercicios físicos es muy importante. Cada vez que se inicie una actividad física se debe entrar en calor, así se prepara el cuerpo y la mente para el esfuerzo que va a realizar. De esta manera, previenes lesiones y activas el organismo, para que pueda hacer un ejercicio de mayor intensidad, sin	Talento humano.	10 minutos.	Los participantes lograron realizar estos ejercicios físicos, algunos con cierta dificultad, debido a la avanzada edad, y otros a causa de limitaciones físicas.

	sobresaltos. Estos ejercicios deben ejecutarse de forma lenta y controlada para impedir movimientos bruscos. La gimnasia de calentamiento se limita a suaves estiramientos musculares combinados con rotaciones articulares y pequeños movimientos de preparación.			
Estiramiento – “Muévete.	Es esencial volver a estirar los mismos músculos al finalizar los ejercicios en series más largas, ya que las personas mayores tienen una recuperación más lenta.	Talento humano.	10 monitos.	La comunidad de adultos mayores logró realizar los ejercicios, algunos con algo de dificultad y limitaciones, dadas sus condiciones físicas.
“Respiración Profunda”.	La sangre suficientemente oxigenada es capaz de reducir la fatiga, la ansiedad y el estrés. Es de tener en cuenta que, si bien el ejercicio puede aprenderse inmediatamente y asimismo se experimentan los resultados, los efectos profundos del ejercicio se aprecien enteramente hasta después de un tiempo de	Talento humano.	10 minutos.	Esta actividad produjo cierto grado de relajación en la comunidad, ya que ellos mismos lo refirieron; comprendieron su necesidad cotidiana para que los efectos a largo plazo sean duraderos. La realización de dicha actividad se dificultó en cierta medida, ya que el gran número de la comunidad

	práctica persistente.			hace difícil trabajar este ejercicio con todos, de manera simultánea.
"Despedida".	Cada uno de los participantes se despedirá de los demás, llamándolos por su nombre y recordando uno de sus pasatiempos favoritos. El participante que mayor número de personas, junto con, al menos un pasatiempo, recuerde, será el ganador y recibirá un reforzador inmaterial, que consiste en un aplauso y ovación por parte del grupo.	Talento humano.	20 minutos	Los participantes parecieron disfrutar mucho la actividad, ya que refirieron conocer más aspectos de sus compañeros, que no sabían con anterioridad.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Presentación – "Pásame el balón".

Desarrollo de la Actividad: Se organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante. El psicólogo dirige una versión del conocido juego "tingo-tango", pero en lugar de utilizar esas dos palabras, dirá "hielo-fuego". Se les pidió que pasen el balón de un lado a otro, mientras en psicólogo dice "hielo", y cuando diga "fuego", la persona que quede con el balón realizará su presentación, que consta de nombre, edad y pasatiempos favoritos. Esto se repitió con cada participante, hasta que se hayan presentado todos.

Recursos Utilizados: 2 balones, folletos de "Hábitos de Vida Saludables".

Metodología: se utilizó una dinámica grupal para que, mediante el juego, se desactiven cognitivamente y se reconozcan entre sí.

Temática Abordada: reconocimiento entre los participantes y el psicólogo.

Logros Alcanzados: Inicialmente, el grupo se desactivó cognitivamente, y se conoció de manera más profunda, logrando entablar lazos de confianza mayormente estrechos.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Se Esto se repitió con cada participante, hasta que se hayan presentado todos.

Segundo: organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante y otro al final. Se les pidió que pasen el balón de un lado a otro, mientras en psicólogo dice “hielo”, y cuando diga “fuego

Tercero: la persona que quede con el balón (al decir “fuego”, realizará su presentación, que consta de nombre, edad y pasatiempos favoritos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Los participantes se desactivaron cognitivamente, lo cual es necesario para centrarse en las actividades y dejar de lado las circunstancias exteriores. Posteriormente, se dio un reconocimiento de ellos como compañeros y como seres humanos en condiciones vitales similares.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS



Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Calentamiento y estiramiento – "Muévete".

Desarrollo de la Actividad: La gimnasia de calentamiento se limita a suaves estiramientos musculares combinados con rotaciones articulares y pequeños movimientos de preparación.

• Piernas: de pie, con las piernas junta, se elevan los talones, sin despegar la punta de los pies y se acompaña con un balanceo enérgico de los brazos.

• Cuello y hombros: llevar la cabeza hacia atrás y hacia adelante y de un lado al otro. Rotar un hombro hacia atrás, luego el otro, en una serie de 10 repeticiones.

• Tronco y cadera: con las piernas separadas como el ancho de hombros, se flexiona lateralmente el tronco en ambos lados. De igual manera se realizan círculos con la pelvis en dos series de 10 repeticiones.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: se utilizó una actividad física de calentamiento leve, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades.

Temática Abordada: actividad física de calentamiento.

Logros Alcanzados: se logró activar a la comunidad físicamente, para distensionarse muscularmente.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Piernas; de pie, con las piernas junta, se elevan los talones, sin despegar la punta de los pies y se acompaña con un balanceo enérgico de los brazos.

Segundo: Cuello y hombros; llevar la cabeza hacia atrás y hacia adelante y de un lado al otro. Rotar un hombro hacia atrás, luego el otro, en una serie de 10 repeticiones.

Tercero: Tronco y cadera; con las piernas separadas como el ancho de hombros, se flexiona lateralmente el tronco en ambos lados. De igual manera se realizan círculos con la pelvis en dos series de 10 repeticiones.

CONCLUSIONES

Se utilizó una actividad física de calentamiento leve, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades. Se logró activar a la comunidad físicamente, para distensionarse a nivel muscular.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Estiramiento – “Muévete”.

Desarrollo de la Actividad: Después de entrar en calor, se recomienda estirar para preparar los músculos y no sufrir lesiones. Los estiramientos de espalda, cuello y parte posterior de las piernas son los más adecuados para conseguir relajar el músculo y no sufrir agarrotamiento.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: se utilizó una actividad física de estiramiento limitado, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades.

Temática Abordada: actividad física de estiramiento..

Logros Alcanzados: se logró activar a la comunidad físicamente, para distensionarse muscularmente.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Elevación de brazos por encima de la cabeza con las piernas separadas. Flexionar el tronco hacia adelante y abajo dejando los hombros y cabeza colgando y mantener esta posición durante 5 segundos.

Segundo: Con la misma posición inicial del ejercicio anterior, flexionar el tronco cruzando un brazo por delante del pecho, y el otro dejándolo elevado por encima de la cabeza. Repetir con el otro lado y mantener la postura durante 5 segundos.

Tercero: De espaldas contra la pared y las piernas flexionadas con los pies en el suelo, elevar una rodilla intentando llevarla hacia el pecho. Repetir con la otra rodilla durante 8 segundos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Se pudo realizar una preparación previa de los músculos, para no sufrir lesiones. Estos ejercicios fueron adecuados para conseguir relajar el músculo y no sufrir agarrotamiento. La comunidad se activó físicamente.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Respiración Profunda”

Desarrollo de la Actividad: Todos los participantes deben estar sentados, cerrar sus ojos, e iniciar su proceso respiratorio: inhalación, expiración; de la manera indicada: diafragmática y pulmonar.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se utilizó una dinámica grupal de respiración pulmonar y diafragmática, a partir de PERSUM - Clínica de Psicoterapia y Personalidad (2021), la Respiración Profunda.

Temática Abordada: respiración profunda.

Logros Alcanzados: Inicialmente, el grupo tuvo dificultades para concentrarse en el ejercicio, pero posteriormente a iniciar, se sintió la relajación esperada a nivel grupal. Se logró el aprendizaje de la técnica, a corto plazo.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Conseguir que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones.

Segundo: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior y media de los pulmones.

Tercero: Conseguir llevar a cabo una inspiración completa. Para ello se ha de dirigir el aire de cada inspiración en primer lugar a la zona del vientre, luego a la del estómago y por último al pecho.

Cuarto: La espiración: tras realizar la inspiración en tres tiempos se comienza a realizar la espiración cerrando bastante los labios a fin de que se produzca un tenue ruido.

Quinto: Conseguir una adecuada alternancia respiratoria.

Sexto: Generalizar la respiración completa a las condiciones habituales del sujeto.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes lograron realizar el ejercicio adecuadamente, lo cual produjo, a corto plazo, beneficios de relajación, aunque se les explicó la rutina requerida para que los efectos benéficos, tanto físicos como mentales se puedan evidenciar a largo plazo también.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Despedida”

Desarrollo de la Actividad: Los participantes deben recordar el nombre de sus compañeros y el pasatiempo que dijeron cada uno. Quien logre realizarlo en mayor número, será el ganador.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se utilizó una dinámica grupal para este ejercicio, que busca incentivar memoria, atención y autoestima.

Temática Abordada: atención, memoria y autoestima.

Logros Alcanzados: Promoción de atención, memoria y autoestima.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Cada uno de los participantes se despedirá de los demás, llamándolos por su nombre y recordando uno de sus pasatiempos favoritos.

Segundo: Los participantes que no logren recordar los pasatiempos de sus compañeros, tuvieron penitencia.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Los participantes reconocieron la importancia de que el conocimiento a mayor profundidad de sus compañeros es un elemento importante para una sana convivencia e incrementar la autoestima; asimismo, se logró una promoción de atención y memoria.

Primera Sesión

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Apoderar a la comunidad de Ospina Pérez en relación a hábitos de vida saludables.				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Hábitos de vida saludables.
Lugar:	Ospina Pérez	**Participantes:**	10	**Fecha:**	27-09-22

Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**
Presentación – “Pásame el balón”.	Se organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante. El psicólogo dirigirá una versión del conocido juego “tingo-tango”, pero en lugar de utilizar esas dos palabras, dirá “hielo-fuego.	2 balones pequeños, folletos de “Hábitos de Vida Saludables”.	20 minutos.	Los participantes inicialmente se mostraron tímidos ante el ejercicio. Pero a través del desarrollo de las actividades reconocieron la importancia en ahondar más sobre el otro.
Calentamiento– “Muévete”.	Realizar un calentamiento antes de comenzar con los ejercicios físicos es muy importante. Cada vez que se inicie una actividad física se debe entrar en calor, así se prepara el cuerpo y la mente para el esfuerzo que va a realizar.	Talento humano.	10 minutos.	Los participantes lograron realizar todos los ejercicios físicos, sin ninguna dificultad; pese a que un par de personas cuentan con limitaciones cognitivas, con apoyo sí lograron hacerlo.

	De esta manera, previenes lesiones y activas el organismo, para que pueda hacer un ejercicio de mayor intensidad, sin sobresaltos. Estos ejercicios deben ejecutarse de forma lenta y controlada para impedir movimientos bruscos. La gimnasia de calentamiento se limita a suaves estiramientos musculares combinados con rotaciones articulares y pequeños movimientos de preparación.			
Estiramiento – “Muévete.	Es esencial volver a estirar los mismos músculos al finalizar los ejercicios en series más largas, ya que las personas mayores tienen una recuperación más lenta.	Talento humano.	10 monitos.	La comunidad de adultos mayores logró realizar los ejercicios, algunos con algo de dificultad y limitaciones cognitivas.
“Respiración Profunda”.	La sangre suficientemente oxigenada es capaz de reducir la fatiga, la ansiedad y el estrés. Es de tener en cuenta que, si bien el ejercicio puede aprenderse inmediatamente y asimismo se experimentan los resultados, los efectos profundos	Talento humano.	10 minutos.	Esta actividad produjo cierto grado de relajación a corto plazo. Comprendieron su necesidad cotidiana para que los beneficios a largo plazo sean duraderos.

	del ejercicio se aprecien enteramente hasta después de un tiempo de práctica persistente.			
"Despedida".	Cada uno de los participantes se despedirá de los demás, llamándolos por su nombre y recordando uno de sus pasatiempos favoritos. El participante que mayor número de personas, junto con, al menos un pasatiempo, recuerde, será el ganador y recibirá un reforzador inmaterial, que consiste en un aplauso y ovación por parte del grupo.	Talento humano.	20 minutos	Los participantes parecieron disfrutar mucho la actividad, ya que refirieron conocer más aspectos de sus compañeros, que no sabían con anterioridad.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Presentación – "Pásame el balón".

Desarrollo de la Actividad: Se organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante. El psicólogo dirige una versión del conocido juego "tingo-tango", pero en lugar de utilizar esas dos palabras, dirá "hielo-fuego". Se les pidió que pasen el balón de un lado a otro, mientras en psicólogo dice "hielo", y cuando diga "fuego", la persona que quede con el balón realizará su presentación, que consta de nombre, edad y pasatiempos favoritos. Esto se repitió con cada participante, hasta que se hayan presentado todos.

Recursos Utilizados: 2 balones, folletos de "Hábitos de Vida Saludables".

Metodología: se utilizó una dinámica grupal para que, mediante el juego, se desactiven cognitivamente y se reconozcan entre sí.

Temática Abordada: reconocimiento entre los participantes y el psicólogo.

Logros Alcanzados: Inicialmente, el grupo se desactivó cognitivamente, y se conoció de manera más profunda, logrando entablar lazos de confianza mayormente estrechos.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Se Esto se repitió con cada participante, hasta que se hayan presentado todos.

Segundo: organiza al grupo en círculo y se procede a darle un balón al primer integrante y otro al final. Se les pidió que pasen el balón de un lado a otro, mientras en psicólogo dice “hielo”, y cuando diga “fuego

Tercero: la persona que quede con el balón (al decir “fuego”, realizará su presentación, que consta de nombre, edad y pasatiempos favoritos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes se desactivaron cognitivamente, lo cual es necesario para centrarse en las actividades y dejar de lado las circunstancias exteriores. Posteriormente, se dio un reconocimiento de ellos como compañeros y como seres humanos en condiciones vitales similares.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Calentamiento y estiramiento – "Muévete".

Desarrollo de la Actividad: La gimnasia de calentamiento se limita a suaves estiramientos musculares combinados con rotaciones articulares y pequeños movimientos de preparación.

• Piernas: de pie, con las piernas junta, se elevan los talones, sin despegar la punta de los pies y se acompaña con un balanceo enérgico de los brazos.

• Cuello y hombros: llevar la cabeza hacia atrás y hacia adelante y de un lado al otro. Rotar un hombro hacia atrás, luego el otro, en una serie de 10 repeticiones.

• Tronco y cadera: con las piernas separadas como el ancho de hombros, se flexiona lateralmente el tronco en ambos lados. De igual manera se realizan círculos con la pelvis en dos series de 10 repeticiones.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: se utilizó una actividad física de calentamiento leve, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades.

Temática Abordada: actividad física de calentamiento.

Logros Alcanzados: se logró activar a la comunidad físicamente, para distensionarse muscularmente.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Piernas; de pie, con las piernas junta, se elevan los talones, sin despegar la punta de los pies y se acompaña con un balanceo enérgico de los brazos.

Segundo: Cuello y hombros; llevar la cabeza hacia atrás y hacia adelante y de un lado al otro. Rotar un hombro hacia atrás, luego el otro, en una serie de 10 repeticiones.

Tercero: Tronco y cadera; con las piernas separadas como el ancho de hombros, se flexiona lateralmente el tronco en ambos lados. De igual manera se realizan círculos con la pelvis en dos series de 10 repeticiones.

CONCLUSIONES

Se utilizó una actividad física de calentamiento leve, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades. Se logró activar a la comunidad físicamente, para distensionarse a nivel muscular.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Estiramiento – "Muévete".

Desarrollo de la Actividad: Después de entrar en calor, se recomienda estirar para preparar los músculos y no sufrir lesiones. Los estiramientos de espalda, cuello y parte posterior de las piernas son los más adecuados para conseguir relajar el músculo y no sufrir agarrotamiento.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: se utilizó una actividad física de estiramiento limitado, adaptada al grupo etario de adulto mayor, teniendo en cuenta sus capacidades y necesidades.

Temática Abordada: actividad física de estiramiento..

Logros Alcanzados: se logró activar a la comunidad físicamente, para distensionarse muscularmente.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Elevación de brazos por encima de la cabeza con las piernas separadas. Flexionar el tronco hacia adelante y abajo dejando los hombros y cabeza colgando y mantener esta posición durante 5 segundos.

Segundo: Con la misma posición inicial del ejercicio anterior, flexionar el tronco cruzando un brazo por delante del pecho, y el otro dejándolo elevado por encima de la cabeza. Repetir con el otro lado y mantener la postura durante 5 segundos.

Tercero: De espaldas contra la pared y las piernas flexionadas con los pies en el suelo, elevar una rodilla intentando llevarla hacia el pecho. Repetir con la otra rodilla durante 8 segundos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Se pudo realizar una preparación previa de los músculos, para no sufrir lesiones. Estos ejercicios fueron adecuados para conseguir relajar el músculo y no sufrir agarrotamiento. La comunidad se activó físicamente.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Respiración Profunda”

Desarrollo de la Actividad: Todos los participantes deben estar sentados, cerrar sus ojos, e iniciar su proceso respiratorio: inhalación, expiración; de la manera indicada: diafragmática y pulmonar.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se utilizó una dinámica grupal de respiración pulmonar y diafragmática, a partir de PERSUM - Clínica de Psicoterapia y Personalidad (2021), la Respiración Profunda.

Temática Abordada: respiración profunda.

Logros Alcanzados: Inicialmente, el grupo tuvo dificultades para concentrarse en el ejercicio, pero posteriormente a iniciar, se sintió la relajación esperada a nivel grupal. Se logró el aprendizaje de la técnica, a corto plazo.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Conseguir que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones.

Segundo: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior y media de los pulmones.

Tercero: Conseguir llevar a cabo una inspiración completa. Para ello se ha de dirigir el aire de cada inspiración en primer lugar a la zona del vientre, luego a la del estómago y por último al pecho.

Cuarto: La espiración: tras realizar la inspiración en tres tiempos se comienza a realizar la espiración cerrando bastante los labios a fin de que se produzca un tenue ruido.

Quinto: Conseguir una adecuada alternancia respiratoria.

Sexto: Generalizar la respiración completa a las condiciones habituales del sujeto.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes lograron realizar el ejercicio adecuadamente, lo cual produjo, a corto plazo, beneficios de relajación, aunque se les explicó la rutina requerida para que los efectos benéficos, tanto físicos como mentales se puedan evidenciar a largo plazo también.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Despedida”

Desarrollo de la Actividad: Los participantes deben recordar el nombre de sus compañeros y el pasatiempo que dijeron cada uno. Quien logre realizarlo en mayor número, será el ganador.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se utilizó una dinámica grupal para este ejercicio, que busca incentivar memoria, atención y autoestima.

Temática Abordada: atención, memoria y autoestima.

Logros Alcanzados: Promoción de atención, memoria y autoestima.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Cada uno de los participantes se despedirá de los demás, llamándolos por su nombre y recordando uno de sus pasatiempos favoritos.

Segundo: Los participantes que no logren recordar los pasatiempos de sus compañeros, tuvieron penitencia.

CONCLUSIONES

Los participantes reconocieron la importancia de que el conocimiento a mayor profundidad de sus compañeros es un elemento importante para una sana convivencia e incrementar la autoestima; asimismo, se logró una promoción de atención y memoria.

Segunda Sesión

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Instruir a la comunidad de Ricaurte en relación a Salud Mental y Signos de Alarma				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Salud Mental y Signos de Alarma.
Lugar:	Cuaiquer Viejo	**Participantes:**	12	**Fecha:**	21-09-22

Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**
“Memotest”.	Este juego lúdico sirve para estimulación de las funciones cognitivas de atención y memoria, ya que los participantes van a poner a prueba sus destrezas en lo referente a recordar, identificar y hacer pares. Consta de un buen número de fichas (o cartas), cada una con una imagen; todas estas imágenes vienen por pares: hay dos	Fichas de “Memotest”, prediseñadas (con impresiones a color).	30 minutos.	Inicialmente no comprendieron el juego, y giraban todas las fichas buscando pares. Pero, posteriormente a una nueva explicación, comprendieron la finalidad, y lo hicieron adecuadamente. Al terminar el juego, pidieron nuevamente volver a hacerlo, lo cual se les concedió.

	fichas por cada ilustración. Por el dorso, en cambio, son todas iguales. El desarrollo del juego es simple. Se mezclan todas las fichas y se colocan sobre la mesa, cara abajo. Por turno, los jugadores dan vuelta dos de ellas: si las imágenes coinciden, el jugador se las queda; si no, las vuelve a girar y las deja donde estaban.			
"Calidad de Vida".	La calidad de vida se compone de diversos factores que influyen en el bienestar de la persona, tanto a nivel material como emocional, Entre estos se encuentran los siguientes: aseo personal, alimentación sana, ejercicio físico.	Talento humano. Folleto de "Calidad de vida".	10 minutos.	Este ejercicio se realizó mediante un folleto, como material didáctico. La explicación fue magistral, pero mediante participación activa por parte de la comunidad.
"Relajación por Mindfulness".	Se les enseñó una técnica psicoterapéutica que recibe en nombre e Mindfulness, la cual consiste en adquirir una respiración diafragmática, para posteriormente prestar atención plena a los fenómenos y pensamientos	Talento humano.	10 minutos.	Esta actividad les pareció muy importante, ya que en la sesión pasada habían comprendido las implicaciones y beneficios de este tipo de ejercicios.

	internos, como a los externos.			
"Redes de apoyo".	En esta dinámica se identificaron las redes de apoyo que posea cada persona. Mentalmente identificaron sus redes de apoyo, para que tengan presente a quién deben acudir en caso de que se presenten diversos problemas en su cotidianidad.	Talento humano.	20 minutos.	Esta actividad fue capaz de hacer consciencia en relación a las redes de apoyo con las que cuenta cada individuo, así como la necesidad que poseen de conservarlas e inclusive ampliarlas. Aunque inicialmente se había planeado utilizar hojas y lapiceros para el ejercicio, finalmente no se pudo, dadas las condiciones físicas del sitio de reunión y la baja escolaridad de la mayor parte de la comunidad.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: "Memotest".

Desarrollo de la Actividad: Este juego lúdico sirve para estimulación de las funciones cognitivas de atención y memoria, ya que los participantes pusieron a prueba sus destrezas en lo referente a recordar, identificar y hacer pares con tarjetas prediseñadas.

Recursos Utilizados: 5 juegos de Memotest, cada uno cuenta con 18 fichas.

Metodología: el cerebro de los adultos se estimuló con juegos de “Memotest” para desarrollar el procesamiento cognitivo, atención y la memoria.

Temática Abordada: atención, memoria, procesamiento de información.

Logros Alcanzados: Se logró una estimulación en procesos cognitivos de: atención, memoria, procesamiento de información.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: hay dos fichas por cada ilustración. Por el dorso, en cambio, son todas iguales. El objetivo, por supuesto, es recordar dónde están esas imágenes para poder dar con ellas cuando, en un turno siguiente, aparezca su pareja.

Segundo: Se realizarán 5 grupos distribuidos en igual cantidad de integrantes y se los pondrá a realizar este ejercicio por cinco oportunidades. El participante que más puntos acumule será el ganador.

Tercero: Se mezclan todas las fichas y se colocan sobre la mesa, cara abajo.

Cuarto: Por turno, los jugadores dan vuelta dos de ellas: si las imágenes coinciden, el jugador se las queda; si no, las vuelve a girar y las deja donde estaban.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Los participantes realizaron estimulación de algunos procesos cognitivos: atención, memoria, procesamiento de información. Se sintieron muy cómodos con un juego que posee cierto grado de dificultad. Se sintieron agradados por el trabajo en equipo.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Calidad de Vida”.

Desarrollo de la Actividad: Se realizaron las respectivas explicaciones magistrales acerca de calidad de vida, mediante la exposición de lo que implicaría una dieta saludable, un aseo adecuado, y los beneficios del ejercicio físico (de acuerdo a su respectiva edad).

Recursos Utilizados: Folletos de “Calidad de Vida”.

Metodología: se realizó una exposición magistral acerca de “Calidad de Vida”, desde las perspectivas de la Declaración de Alma-Ata en 1978

Temática Abordada: calidad de vida: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Logros Alcanzados: se logró un apoderamiento en cuanto a “Calidad de Vida”: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se les entregó los folletos de “Calidad de Vida”.

Segundo: se realizó una exposición magistral acerca de las temáticas elegidas: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Tercero: se les hizo participar activamente, realizándoles preguntas acerca de las temáticas; y también se respondió a las preguntas suscitadas.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Se logró un apoderamiento en cuanto a diversas temáticas relacionadas con “Calidad de Vida”: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico. La comunidad refirió la importancia de esos conocimientos, así como que debería ser dictada más comúnmente por otros actores sociales, como enfermeros.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Relajación por Mindfulness”.

Desarrollo de la Actividad: Se les enseñó una técnica psicoterapéutica que recibe en nombre e Mindfulness, la cual consiste en adquirir una respiración diafragmática, para posteriormente prestar atención plena a los fenómenos y pensamientos internos, como a los externos.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: Esta práctica ayuda a controlar la ansiedad, acaba con el insomnio, mejora las relaciones interpersonales. El Mindfulness tiene el objetivo de lograr un profundo estado de conciencia de las emociones a través de diferentes técnicas concretas.

Temática Abordada: Mindfulness: atención plena.

Logros Alcanzados: se logró enseñar la técnica de Mindfulness, su buen uso y las ventajas que trae consigo esta práctica para la vida diaria.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: La comunidad debe estar, ya sea parada o sentada.

Segundo: Debe haber silencio para poder concentrarse

Tercero: se les enseña la manera correcta de respirar 8respiración diafragmática).

Cuarto: se repite este ejercicio por el lapso de 10 minutos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Se logró enseñar a la comunidad esta técnica, y sus beneficios (controlar la ansiedad, acaba con el insomnio, mejora las relaciones interpersonales, atención plena y autocontrol), así como los momentos en los que debe utilizarse y la frecuencia.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Redes de apoyo”.

Desarrollo de la Actividad: En este juego se identificaron las redes de apoyo que posee cada persona, haciendo uso de la memoria y de la imaginación, con ayuda del psicólogo.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se buscó la realización de un esquema mental, en donde, a través de la identificación de las redes de apoyo de cada individuo, se les orienta en cómo recibir ayuda de los círculos cercanos y de los sistemas institucionales. Esto se realizó desde la La Teoría Ecológica de Bronfenbrenner

Temática Abordada: redes de apoyo.

Logros Alcanzados: se logró que el adulto mayor identifique individualmente sus redes de apoyo, tanto familiares como comunitarias e institucionales.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se le pide a la comunidad que se siente.

Segundo: posteriormente deben cerrar los ojos y hacer memoria de sus relaciones cercanas.

Tercero: se les pregunta: en caso de estar enfermos, ¿a podrían deberían acudir?; en caso de tener dificultades económicas, ¿cómo se debe proceder?; si llega a fallecer un familiar, ¿qué se debe hacer?, entre otras.

Cuarto: Posteriormente se les orienta acerca de las posibilidades y las opciones que poseen para darle solución a estas interrogantes y otras más.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Los participantes lograron realizar el ejercicio adecuadamente, lo que los llevó a identificar los sistemas de apoyo que poseen en su contexto (microsistema y mesosistema). .

Segunda Sesión

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Instruir a la comunidad de Ricaurte en relación a Salud Mental y Signos de Alarma.				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Salud Mental y Signos de Alarma.
Lugar:	Ricaurte	**Participantes:**	28	**Fecha:**	22-09-22

Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**
“Memotest”.	Este juego lúdico sirve para estimulación de las funciones cognitivas de atención y memoria, ya que los participantes van a poner a prueba sus destrezas en lo referente a recordar, identificar y hacer pares. Consta de un buen número de fichas (o cartas), cada una con una imagen; todas estas imágenes vienen por pares: hay dos fichas por cada ilustración. Por el dorso, en cambio, son todas iguales. El desarrollo del juego es simple. Se mezclan	Fichas de “Memotest”, prediseñadas (con impresiones a color).	30 minutos.	Inicialmente la comunidad no comprendió el juego a cabalidad, errando en el orden de los turnos y en el objetivo. Pero, posteriormente a una nueva explicación, comprendieron la finalidad, y lo hicieron adecuadamente. A causa de que la comunidad anterior había solicitado extender el tiempo del juego, en la comunidad de adultos mayores de Ricaurte también se extendió.

	todas las fichas y se colocan sobre la mesa, cara abajo. Por turno, los jugadores dan vuelta dos de ellas: si las imágenes coinciden, el jugador se las queda; si no, las vuelve a girar y las deja donde estaban.			
“Calidad de Vida”.	La calidad de vida se compone de diversos factores que influyen en el bienestar de la persona, tanto a nivel material como emocional, Entre estos se encuentran los siguientes: aseo personal, alimentación sana, ejercicio físico.	Talento humano. Folleto de “Calidad de vida”.	10 minutos.	Este ejercicio se realizó mediante un folleto, como material didáctico. La explicación fue magistral, pero mediante participación activa por parte de la comunidad.
“Relajación por Mindfulness”.	Se les enseñó una técnica psicoterapéutica que recibe en nombre e Mindfulness, la cual consiste en adquirir una respiración diafragmática, para posteriormente prestar atención plena a los fenómenos y pensamientos internos, como a los externos.	Talento humano.	10 minutos.	Esta actividad les pareció muy importante, ya que en la sesión pasada habían comprendido las implicaciones y beneficios de este tipo de ejercicios.

“Redes de apoyo”.	En esta dinámica se identificaron las redes de apoyo que posea cada persona. Mentalmente identificaron sus redes de apoyo, para que tengan presente a quién deben acudir en caso de que se presenten diversos problemas en su cotidianidad.	Talento humano.	20 minutos.	Esta actividad fue capaz de hacer consciencia en relación a las redes de apoyo con las que cuenta cada individuo, así como la necesidad que poseen de conservarlas e inclusive ampliarlas. Aunque inicialmente se había planeado utilizar hojas y lapiceros para el ejercicio, finalmente no se pudo, dadas las condiciones físicas del sitio de reunión y la baja escolaridad de la mayor parte de la comunidad.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Memotest”.

Desarrollo de la Actividad: Este juego lúdico sirve para estimulación de las funciones cognitivas de atención y memoria, ya que los participantes pusieron a prueba sus destrezas en lo referente a recordar, identificar y hacer pares con tarjetas prediseñadas.

Recursos Utilizados: 6 juegos de Memotest, cada uno cuenta con 18 fichas.

Metodología: el cerebro de los adultos se estimuló con juegos de “Memotest” para desarrollar el procesamiento cognitivo, atención y la memoria.

Temática Abordada: atención, memoria, procesamiento de información.

Logros Alcanzados: Se logró una estimulación en procesos cognitivos de: atención, memoria y procesamiento de información.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: hay dos fichas por cada ilustración. Por el dorso, en cambio, son todas iguales. El objetivo, por supuesto, es recordar dónde están esas imágenes para poder dar con ellas cuando, en un turno siguiente, aparezca su pareja.

Segundo: Se realizarán 5 grupos distribuidos en igual cantidad de integrantes y se los pondrá a realizar este ejercicio por cinco oportunidades. El participante que más puntos acumule será el ganador.

Tercero: Se mezclan todas las fichas y se colocan sobre la mesa, cara abajo.

Cuarto: Por turno, los jugadores dan vuelta dos de ellas: si las imágenes coinciden, el jugador se las queda; si no, las vuelve a girar y las deja donde estaban.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Los participantes realizaron estimulación de algunos procesos cognitivos: atención, memoria, procesamiento de información. Se sintieron muy cómodos con un juego que posee cierto grado de dificultad. Se sintieron agradados por el trabajo en equipo.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Calidad de Vida”.

Desarrollo de la Actividad: Se realizaron las respectivas explicaciones magistrales acerca de calidad de vida, mediante la exposición de lo que implicaría una dieta saludable, un aseo adecuado, y los beneficios del ejercicio físico (de acuerdo a su respectiva edad).

Recursos Utilizados: Folletos de “Calidad de Vida”.

Metodología: se realizó una exposición magistral acerca de “Calidad de Vida”, desde las perspectivas de la Declaración de Alma-Ata en 1978

Temática Abordada: calidad de vida: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Logros Alcanzados: se logró un apoderamiento en cuanto a “Calidad de Vida”: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se les entregó los folletos de “Calidad de Vida”.

Segundo: se realizó una exposición magistral acerca de las temáticas elegidas: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Tercero: se les hizo participar activamente, realizándoles preguntas acerca de las temáticas; y también se respondió a las preguntas suscitadas.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Se logró un apoderamiento en cuanto a diversas temáticas relacionadas con “Calidad de Vida”: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico. La comunidad refirió la importancia de esos conocimientos; fueron muy participativos y activos durante la explicación y la retroalimentación por parte de ellos mismos.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Relajación por Mindfulness”.

Desarrollo de la Actividad: Se les enseñó una técnica psicoterapéutica que recibe en nombre e Mindfulness, la cual consiste en adquirir una respiración diafragmática,

para posteriormente prestar atención plena a los fenómenos y pensamientos internos, como a los externos.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: Esta práctica ayuda a controlar la ansiedad, acaba con el insomnio, mejora las relaciones interpersonales. El Mindfulness tiene el objetivo de lograr un profundo estado de conciencia de las emociones a través de diferentes técnicas concretas.

Temática Abordada: Mindfulness: atención plena.

Logros Alcanzados: se logró enseñar la técnica de Mindfulness, su buen uso y las ventajas que trae consigo esta práctica para la vida diaria.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: La comunidad debe estar, ya sea parada o sentada.

Segundo: Debe haber silencio para poder concentrarse

Tercero: se les enseña la manera correcta de respirar 8respiración diafragmática).

Cuarto: se repite este ejercicio por el lapso de 10 minutos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Se logró enseñar a la comunidad esta técnica, y sus beneficios (controlar la ansiedad, acaba con el insomnio, mejora las relaciones interpersonales, atención plena y autocontrol), así como los momentos en los que debe utilizarse y la frecuencia.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Redes de apoyo”.

Desarrollo de la Actividad: En este juego se identificaron las redes de apoyo que posee cada persona, haciendo uso de la memoria y de la imaginación, con ayuda del psicólogo.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se buscó la realización de un esquema mental, en donde, a través de la identificación de las redes de apoyo de cada individuo, se les orienta en cómo recibir ayuda de los círculos cercanos y de los sistemas institucionales. Esto se realizó desde la La Teoría Ecológica de Bronfenbrenner

Temática Abordada: redes de apoyo.

Logros Alcanzados: se logró que el adulto mayor identifique individualmente sus redes de apoyo, tanto familiares como comunitarias e institucionales..

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se le pide a la comunidad que se siente.

Segundo: posteriormente deben cerrar los ojos y hacer memoria de sus relaciones cercanas.

Tercero: se les pregunta: en caso de estar enfermos, ¿a podrían deberían acudir?; en caso de tener dificultades económicas, ¿cómo se debe proceder?; si llega a fallecer un familiar, ¿qué se debe hacer?, entre otras.

Cuarto: Posteriormente se les orienta acerca de las posibilidades y las opciones que poseen para darle solución a estas interrogantes y otras más.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Realizaron sus esquemas mentales de las redes de apoyo que poseen; y en colaboración del psicólogo, lograron identificar los microsistemas que pueden ser de ayuda en casos de emergencias.

Segunda Sesión

Planeación y Sistematización de la Jornada	
OBJETIVO	Instruir a la comunidad de Ricaurte en relación a Salud Mental y Signos de Alarma.

Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Salud Mental y Signos de Alarma.
Lugar:	San Isidro	**Participantes:**	35	**Fecha:**	03-10-22

Actividad	Descripción	Recursos	Duración	Observaciones
“Memotest”.	Este juego lúdico sirve para estimulación de las funciones cognitivas de atención y memoria, ya que los participantes van a poner a prueba sus destrezas en lo referente a recordar, identificar y hacer pares. Consta de un buen número de fichas (o cartas), cada una con una imagen; todas estas imágenes vienen por pares: hay dos fichas por cada ilustración. Por el dorso, en cambio, son todas iguales. El desarrollo del juego es simple. Se mezclan todas las fichas y se colocan sobre la mesa, cara abajo. Por turno, los jugadores dan vuelta dos de ellas: si las imágenes coinciden, el jugador se las queda; si no, las vuelve a girar y las	Fichas de “Memotest”, prediseñadas (con impresiones a color).	30 minutos.	Inicialmente la comunidad no comprendió el juego a en su totalidad, motivo por el cual giraban todas las fichas a la vez. Posteriormente a una nueva explicación, comprendieron, y lo hicieron correctamente. Se decidió extender el tiempo del juego a causa de las experiencias anteriores.

	deja donde estaban.			
“Calidad de Vida”.	La calidad de vida se compone de diversos factores que influyen en el bienestar de la persona, tanto a nivel material como emocional, Entre estos se encuentran los siguientes: aseo personal, alimentación sana, ejercicio físico.	Talento humano. Folleto de “Calidad de vida”.	10 minutos.	Este ejercicio se realizó mediante un folleto, como material didáctico. La explicación fue magistral, pero la participación activa por parte de la comunidad convirtió a al ejercicio en dinámico..
“Relajación por Mindfulness”.	Se les enseñó una técnica psicoterapéutica que recibe en nombre e Mindfulness, la cual consiste en adquirir una respiración diafragmática, para posteriormente prestar atención plena a los fenómenos y pensamientos internos, como a los externos.	Talento humano.	10 minutos.	Pese a que la locación no contribuyó demasiado al silencio requerido para la actividad, se realizó en la medida de lo posible, existiendo niveles de concentración adecuados por parte de la mayor parte de la comunidad.
“Redes de apoyo”.	En esta dinámica se identificaron las redes de apoyo que posea cada persona. Mentalmente identificaron sus redes de apoyo, para que tengan presente a quién deben acudir en caso de que se presenten diversos	Talento humano.	20 minutos.	Aunque inicialmente se había planeado utilizar hojas y lapiceros para el ejercicio, finalmente no se pudo, dadas las condiciones físicas del sitio de reunión y la baja escolaridad de la mayor parte

	problemas en su cotidianidad.			de la comunidad.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Memotest”.

Desarrollo de la Actividad: Este juego lúdico sirve para estimulación de las funciones cognitivas de atención y memoria, ya que los participantes pusieron a prueba sus destrezas en lo referente a recordar, identificar y hacer pares con tarjetas prediseñadas.

Recursos Utilizados: 6 juegos de Memotest, cada uno cuenta con 18 fichas.

Metodología: el cerebro de los adultos se estimuló con juegos de “Memotest” para desarrollar el procesamiento cognitivo, atención y la memoria.

Temática Abordada: atención, memoria, procesamiento de información.

Logros Alcanzados: Se logró una estimulación en procesos cognitivos de: atención, memoria y procesamiento de información.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: hay dos fichas por cada ilustración. Por el dorso, en cambio, son todas iguales. El objetivo, por supuesto, es recordar dónde están esas imágenes para poder dar con ellas cuando, en un turno siguiente, aparezca su pareja.

Segundo: Se realizarán 5 grupos distribuidos en igual cantidad de integrantes y se los pondrá a realizar este ejercicio por cinco oportunidades. El participante que más puntos acumule será el ganador.

Tercero: Se mezclan todas las fichas y se colocan sobre la mesa, cara abajo.

Cuarto: Por turno, los jugadores dan vuelta dos de ellas: si las imágenes coinciden, el jugador se las queda; si no, las vuelve a girar y las deja donde estaban.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Los participantes realizaron estimulación de algunos procesos cognitivos: atención, memoria, procesamiento de información. El sitio de trabajo dificultó la realización de

esta actividad, específicamente. Llenar las listas requiere de gran tiempo, considerando el sitio, que la población no fue puntual, y que la mayor parte posee un grado bajo de escolaridad; esto resta tiempo al desarrollo de las actividades.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Calidad de Vida”.

Desarrollo de la Actividad: Se realizaron las respectivas explicaciones magistrales acerca de calidad de vida, mediante la exposición de lo que implicaría una dieta saludable, un aseo adecuado, y los beneficios del ejercicio físico (de acuerdo a su respectiva edad).

Recursos Utilizados: Folletos de “Calidad de Vida”.

Metodología: se realizó una exposición magistral acerca de “Calidad de Vida”, desde las perspectivas de la Declaración de Alma-Ata en 1978

Temática Abordada: calidad de vida: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Logros Alcanzados: se logró un apoderamiento en cuanto a “Calidad de Vida”: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se les entregó los folletos de “Calidad de Vida”.

Segundo: se realizó una exposición magistral acerca de las temáticas elegidas: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Tercero: se les hizo participar activamente, realizándoles preguntas acerca de las temáticas; y también se respondió a las preguntas suscitadas.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Se logró un apoderamiento en cuanto a las temáticas relacionadas con “Calidad de Vida”: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico. Se abrió un debate en el cual muchos plantearon que las condiciones de vida no siempre permiten que las condiciones no siempre son las propicias para que esto se dé.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Relajación por Mindfulness”.

Desarrollo de la Actividad: Se les enseñó una técnica psicoterapéutica que recibe en nombre e Mindfulness, la cual consiste en adquirir una respiración diafragmática, para posteriormente prestar atención plena a los fenómenos y pensamientos internos, como a los externos.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: Esta práctica ayuda a controlar la ansiedad, acaba con el insomnio, mejora las relaciones interpersonales. El Mindfulness tiene el objetivo de lograr un profundo estado de conciencia de las emociones a través de diferentes técnicas concretas.

Temática Abordada: Mindfulness: atención plena.

Logros Alcanzados: se logró enseñar la técnica de Mindfulness, su buen uso y las ventajas que trae consigo esta práctica para la vida diaria.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: La comunidad debe estar, ya sea parada o sentada.

Segundo: Debe haber silencio para poder concentrarse

Tercero: se les enseña la manera correcta de respirar 8respiración diafragmática).

Cuarto: se repite este ejercicio por el lapso de 10 minutos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Se logró enseñar a la comunidad la técnica, de Mindfulness y sus beneficios (controlar la ansiedad, acaba con el insomnio, mejora las relaciones interpersonales, atención plena y autocontrol), así como los momentos en los que debe utilizarse, y su frecuencia. Algunos refirieron haber logrado cierto grado de relajación y otros beneficios a corto plazo.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Redes de apoyo”.

Desarrollo de la Actividad: En este juego se identificaron las redes de apoyo que posee cada persona, haciendo uso de la memoria y de la imaginación, con ayuda del psicólogo.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se buscó la realización de un esquema mental, en donde, a través de la identificación de las redes de apoyo de cada individuo, se les orienta en cómo recibir ayuda de los círculos cercanos y de los sistemas institucionales. Esto se realizó desde la La Teoría Ecológica de Bronfenbrenner

Temática Abordada: redes de apoyo.

Logros Alcanzados: se logró que el adulto mayor identifique individualmente sus redes de apoyo, tanto familiares como comunitarias e institucionales..

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se le pide a la comunidad que se siente.

Segundo: posteriormente deben cerrar los ojos y hacer memoria de sus relaciones cercanas.

Tercero: se les pregunta: en caso de estar enfermos, ¿a podrían deberían acudir?; en caso de tener dificultades económicas, ¿cómo se debe proceder?; si llega a fallecer un familiar, ¿qué se debe hacer?, entre otras.

Cuarto: Posteriormente se les orienta acerca de las posibilidades y las opciones que poseen para darle solución a estas interrogantes y otras más.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Los participantes lograron realizar el ejercicio adecuadamente, lo cual produjo, a corto plazo, beneficios de relajación, aunque se les explicó la rutina requerida para que los efectos benéficos, tanto físicos como mentales se puedan evidenciar a largo plazo también.

Segunda Sesión.

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Instruir a la comunidad de Ricaurte en relación a Salud Mental y Signos de Alarma.				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Salud Mental y Signos de Alarma.
Lugar:	Ospina Pérez	**Participantes:**	10	**Fecha:**	11-10-22
Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**	
“Memotest”.	Este juego lúdico sirve para estimulación de las funciones cognitivas de atención y memoria, ya que	Fichas de “Memotest”, prediseñadas (con impresiones a color).	30 minutos.	Al inicio, la comunidad no comprendió el juego correctamente. Pero posteriormente	

	los participantes van a poner a prueba sus destrezas en lo referente a recordar, identificar y hacer pares. Consta de un buen número de fichas (o cartas), cada una con una imagen; todas estas imágenes vienen por pares: hay dos fichas por cada ilustración. Por el dorso, en cambio, son todas iguales. El desarrollo del juego es simple. Se mezclan todas las fichas y se colocan sobre la mesa, cara abajo. Por turno, los jugadores dan vuelta dos de ellas: si las imágenes coinciden, el jugador se las queda; si no, las vuelve a girar y las deja donde estaban.			a una nueva explicación, lo hicieron. Se decidió extender el tiempo de esta dinámica a causa de las experiencias anteriores.
"Calidad de Vida".	La calidad de vida se compone de diversos factores que influyen en el bienestar de la persona, tanto a nivel material como emocional, Entre estos se encuentran los siguientes: aseo personal, alimentación sana, ejercicio físico.	Talento humano. Folleto de "Calidad de vida".	10 minutos.	Este ejercicio se realizó mediante un folleto, como material didáctico. La explicación fue magistral, pero la participación activa por parte de la comunidad convirtió a al ejercicio en dinámico.

“Relajación por Mindfulness”.	Se les enseñó una técnica psicoterapéutica que recibe en nombre e Mindfulness, la cual consiste en adquirir una respiración diafragmática, para posteriormente prestar atención plena a los fenómenos y pensamientos internos, como a los externos.	Talento humano.	10 minutos.	Pese a que la locación no contribuyó demasiado al silencio requerido para la actividad, se realizó en la medida de lo posible, existiendo niveles de concentración adecuados por parte de la mayor parte de la comunidad.
“Adivina quién es”.	Es un juego colectivo, y lo único que necesitamos es una tela que no permita ver. El objetivo es descubrir de quiénes son las voces que escucha.	Una tela, Talento humano.	10 minutos.	Aunque inicialmente se había planeado trabajar una dinámica llamada “Redes de Apoyo”, finalmente se decidió realizar este ejercicio, ya que la misma comunidad solicitó afianzar sus lazos amistosos.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Memotest”.

Desarrollo de la Actividad: Este juego lúdico sirve para estimulación de las funciones cognitivas de atención y memoria, ya que los participantes pusieron a prueba sus destrezas en lo referente a recordar, identificar y hacer pares con tarjetas prediseñadas.

Recursos Utilizados: 6 juegos de Memotest, cada uno cuenta con 18 fichas.

Metodología: el cerebro de los adultos se estimuló con juegos de “Memotest” para desarrollar el procesamiento cognitivo, atención y la memoria.

Temática Abordada: atención, memoria, procesamiento de información.

Logros Alcanzados: Se logró una estimulación en procesos cognitivos de: atención, memoria y procesamiento de información.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: hay dos fichas por cada ilustración. Por el dorso, en cambio, son todas iguales. El objetivo, por supuesto, es recordar dónde están esas imágenes para poder dar con ellas cuando, en un turno siguiente, aparezca su pareja.

Segundo: Se realizarán 5 grupos distribuidos en igual cantidad de integrantes y se los pondrá a realizar este ejercicio por cinco oportunidades. El participante que más puntos acumule será el ganador.

Tercero: Se mezclan todas las fichas y se colocan sobre la mesa, cara abajo.

Cuarto: Por turno, los jugadores dan vuelta dos de ellas: si las imágenes coinciden, el jugador se las queda; si no, las vuelve a girar y las deja donde estaban.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Los participantes realizaron estimulación de algunos procesos cognitivos: atención, memoria, trabajo en equipo y procesamiento de información. Se sintieron cómodos con la actividad. Solicitaron más actividades cognitivas.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Calidad de Vida”.

Desarrollo de la Actividad: Se realizaron las respectivas explicaciones magistrales acerca de calidad de vida, mediante la exposición de lo que implicaría una dieta saludable, un aseo adecuado, y los beneficios del ejercicio físico (de acuerdo a su respectiva edad).

Recursos Utilizados: Folletos de “Calidad de Vida”.

Metodología: se realizó una exposición magistral acerca de “Calidad de Vida”, desde las perspectivas de la Declaración de Alma-Ata en 1978

Temática Abordada: calidad de vida: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Logros Alcanzados: se logró un apoderamiento en cuanto a “Calidad de Vida”: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se les entregó los folletos de “Calidad de Vida”.

Segundo: se realizó una exposición magistral acerca de las temáticas elegidas: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico.

Tercero: se les hizo participar activamente, realizándoles preguntas acerca de las temáticas; y también se respondió a las preguntas suscitadas.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Se logró un apoderamiento en cuanto a las temáticas relacionadas con “Calidad de Vida”: aseo personal, hábitos alimenticios adecuados y ejercicio físico. Se abrió un debate en el cual muchos plantearon que las condiciones de vida no siempre permiten que las condiciones no siempre son las propicias para que esto se dé.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: Relajación por Mindfulness”.

Desarrollo de la Actividad: Se les enseñó una técnica psicoterapéutica que recibe en nombre e Mindfulness, la cual consiste en adquirir una respiración diafragmática, para posteriormente prestar atención plena a los fenómenos y pensamientos internos, como a los externos.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: Esta práctica ayuda a controlar la ansiedad, acaba con el insomnio, mejora las relaciones interpersonales. El Mindfulness tiene el objetivo de lograr un profundo estado de conciencia de las emociones a través de diferentes técnicas concretas.

Temática Abordada: Mindfulness: atención plena.

Logros Alcanzados: se logró enseñar la técnica de Mindfulness, su buen uso y las ventajas que trae consigo esta práctica para la vida diaria.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: La comunidad debe estar, ya sea parada o sentada.

Segundo: Debe haber silencio para poder concentrarse

Tercero: se les enseña la manera correcta de respirar 8respiración diafragmática).

Cuarto: se repite este ejercicio por el lapso de 10 minutos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Se logró enseñar a la comunidad la técnica, de Mindfulness y sus beneficios (controlar la ansiedad, acaba con el insomnio, mejora las relaciones interpersonales, atención plena y autocontrol), así como los momentos en los que debe utilizarse, y su frecuencia. Algunos refirieron haber logrado cierto grado de relajación y otros beneficios a corto plazo.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Adivina quién es”.

Desarrollo de la Actividad: Es un juego colectivo, y lo único que necesitamos es una tela que no permita ver lo que hay dentro. El objetivo es descifrar de quién es la voz que escucha.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: se realizó un ejercicio de reconocimiento auditivo, con la finalidad de estimular reconocimiento auditivo, fortalecimiento de lazos sociales e imaginación.

Temática Abordada: reconocimiento auditivo.

Logros Alcanzados: se trabajó reconocimiento auditivo, en búsqueda de estimular reconocimiento auditivo, fortalecimiento de lazos sociales e imaginación.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se elige un participante.

Segundo: se le venda los ojos.

Tercero: se le pide a otra persona que se encuentre en la sesión, que la llame por su nombre.

Cuarto: se le pregunta a la persona vendada: ¿quién te llama?

Quinto: se repite esta operación con cada participante.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Los participantes procuraron afianzar sus lazos de amistad a nivel grupal. Se identificó buen reconocimiento auditivo. Este ejercicio se facilitó, ya que fueron muy pocos los asistentes.

Informe de Jornada de protección y Cuidado en Salud Mental del Adulto Mayor en el Municipio de Ricaurte

El siguiente informe se realiza en base a las jornadas de protección y cuidado del adulto mayor con énfasis en salud mental, ejecutadas en el Municipio de Ricaurte. Fueron 6 intervenciones (3 en cada sitio) efectuadas tanto en la cabecera municipal del municipio de Ricaurte, y en la vereda de San Isidro.

Tercera Sesión

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Ejercitar el proceso cognitivo de memoria en la comunidad.				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Memoria
Lugar:	San Isidro	**Participantes:**	22	**Fecha:**	16 -11-22
Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**	
“Tangram”.	Tangram es un juego en el que se agiliza procesamiento de información. Existen varias	Juego de Tangram prediseñado e imágenes de los diseños a ejecutar.	30	Los jugadores disfrutaron mucho esta actividad, motivo por el cual se extendió el tiempo de juego.	

	figuras de diferentes colores, estas figuras son triángulos, cuadrados, rombos, rectángulos. La finalidad es formar figuras predeterminadas, como animales o construcciones humanas.			
“Te Conozco”.	Esta dinámica se realiza en círculo. Fortalece memoria y autoestima. El primer participante dirá su nombre, el segundo dirá el nombre del primer participante y el suyo, el tercero dirá el nombre de los anteriores y el suyo… y así sucesivamente. Quienes no lo logren hacer, deben realizar una penitencia.	Talento humano.	20	Los participantes que se equivocaron, tuvieron que realizar penitencia.
“Recuerda Imágenes”.	Esta actividad busca estimular memoria y discriminación visual. Se ubica unas cartas con platos de comida saludable y se los pone boca abajo. Posteriormente cada participante	Imágenes prediseñadas de platillos saludables y no saludables	20 minutos	Esta actividad dio cabida a un debate acerca de los platos que se consideran saludables y los que no. Posteriormente se realizaron aclaraciones de esto.

	deberá recordar en qué sitio de ubicó cada uno de ellos, y se les dará un punto por acierto. Finalmente, al ganador se le dará un premio			

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: "Tangram".

Desarrollo de la Actividad: Existen varias figuras de diferentes colores, estas figuras son triángulos, cuadrados, rombos, rectángulos. La finalidad es formar figuras predeterminadas, como animales o construcciones humanas.

Recursos Utilizados: fichas prediseñadas de tangram e imágenes de los diseños a ejecutar.

Metodología: se utilizó el juego tangram para ejercitar la percepción y la memoria visual, agilidad mental, procesamiento de información y creatividad.

Temática Abordada: Memoria.

Logros Alcanzados: el grupo se apoderó de la información brindada: la importancia de ejercitar la memoria a través de juegos didácticos como el parqués, cartas, damas, ajedrez, crucigramas y la lectura o escritura.

Desarrollo de la Actividad:

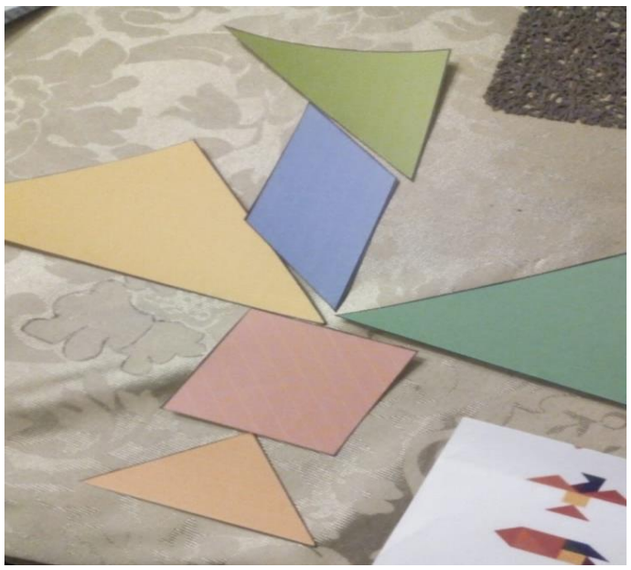
PASO A PASO

Primero: se forma grupos de 5 o 6 personas.

Segundo: a cada grupo se le entrega un juego de tangram, con sus respectivas fichas, y uno de los diseños, para que entre todos lo formen lo más rápido posible

Tercero: se cambia de diseño de imagen para que se ejerciten con bocetos diferentes.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes trabajaron grupalmente para la consecución de un objetivo; este proceso requirió de destrezas como: percepción, memoria visual, agilidad mental, procesamiento de información y creatividad.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Te Conozco”.

Desarrollo de la Actividad Esta dinámica se realizó en círculo. El primer participante dijo su nombre, el segundo, el nombre del primer participante y el suyo, el tercero, el nombre de los anteriores y el suyo… y así sucesivamente. Quienes no lograron hacerlo, tuvieron que realizar una penitencia.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: el reconocimiento de otros es un elemento imprescindible para la autoestima; por ende, esta dinámica fortalece memoria y autoestima.

Temática Abordada: memoria y autoestima.

Logros Alcanzados: el grupo comprendió la importancia del fortalecimiento de los procesos de memoria, y cómo conocer el nombre de tus compañeros puede servir para el fortalecimiento de la habilidad de autoestima.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero se solicitó al grupo que se ubiquen en círculo o en una forma ordenada. El primer participante dijo su nombre, el segundo, el nombre del primer participante y el suyo, el tercero, el nombre de los anteriores y el suyo… y así sucesivamente. Quienes no lograron hacerlo, tuvieron que realizar una penitencia

Segundo: el primer participante solo debe decir su nombre.

Tercero: el segundo participante debe decir el nombre del primer participante y el suyo

Cuarto: el tercer participante debe decir en orden los nombres de los anteriores participantes, y el suyo.

Quinto: el juego prosigue así hasta que alguien se confunda (hará una penitencia) e iniciará nuevamente.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes reconocieron que ni siquiera conocían el nombre de la mayoría de sus compañeros, aceptando la importancia de esto para el autoestima de cada quien, así como la importancia de la dinámica para ejercitar el proceso de memoria a corto plazo.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Recuerda Imágenes”.

Desarrollo de la Actividad: Se ubica unas cartas con platos de comida saludable y se los pone boca abajo. Posteriormente cada participante deberá recordar en qué sitio de ubicó cada uno de ellos, y se les dará un punto por acierto. Finalmente, al ganador se le dará un premio.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: a través de un juego tipo “Memotest” se entrena en memoria visual y en hábitos alimenticios saludables.

Temática Abordada: Memoria y discriminación visual.

Logros Alcanzados: se logró entrenar a la comunidad en memoria y discriminación visual

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se crean 6 grupos.

Segundo: se les entrega el paquete de imágenes de alimentos.

Tercero: se les entrega las instrucciones de ubicar las imágenes ordenadamente boca abajo.

Cuarto: se les solicita a cada grupo que en el turno de cada sujeto puede girar 2 fichas, y volverlas a poner boca abajo en caso de que no encuentre el par.

Quinto: cuando encuentren el par, lo dejan boca arriba y continúan con otra figura.

Sexto: se discute sobre cuáles alimentos son saludables y cuáles no.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

La comunidad se ejercitó en memoria y discriminación visual. Además, se tuvo un debate acerca de cuáles son los alimentos idóneos para sumarlos a su canasta familiar, y cuáles son perjudiciales, para reducir su ingesta.

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Ejercitar el proceso cognitivo de memoria en la comunidad.				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Memoria
Lugar:	Ricaurte	**Participantes:**	42	**Fecha:**	17 -11-22
Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**	
“Tangram”.	Tangram es un juego en el que se agiliza procesamiento de información. Existen varias figuras de diferentes colores, estas figuras son triángulos, cuadrados, rombos, rectángulos. La finalidad es formar figuras predeterminadas, como animales o construcciones humanas.	Juego de Tangram prediseñado e imágenes de los diseños a ejecutar.	30	A partir de la experiencia de esta actividad en el grupo anterior, se extendió el tiempo de juego.	
“Te Conozco”.	Esta dinámica se realiza en círculo. Fortalece memoria y autoestima. El primer participante dirá su nombre, el segundo dirá el nombre del primer	Talento humano.	20	Los participantes disfrutaron y rieron en esta actividad. Reconocieron que ni siquiera se conocían los nombres entre sí, en su totalidad	

	participante y el suyo, el tercero dirá el nombre de los anteriores y el suyo… y así sucesivamente . Quienes no lo logren hacer, deben realizar una penitencia.			
“Recuerda Imágenes”.	Esta actividad busca estimular memoria y discriminación visual. Se ubica unas cartas con platos de comida saludable y se los pone boca abajo. Posteriormente cada participante deberá recordar en qué sitio de ubicó cada uno de ellos, y se les dará un punto por acierto. Finalmente, al ganador se le dará un premio	Imágenes prediseñadas de platillos saludables y no saludables	20 minutos	Esta actividad dio cabida a un debate acerca de los platos que se consideran saludables y los que no. Posteriormente se realizaron aclaraciones de esto.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Tangram”.

Desarrollo de la Actividad: Existen varias figuras de diferentes colores, estas figuras son triángulos, cuadrados, rombos, rectángulos. La finalidad es formar figuras predeterminadas, como animales o construcciones humanas.

Recursos Utilizados: fichas prediseñadas de tangram e imágenes de los diseños a ejecutar.

Metodología: se utilizó el juego tangram para ejercitar la percepción y la memoria visual, agilidad mental, procesamiento de información y creatividad.

Temática Abordada: Memoria.

Logros Alcanzados: el grupo se apoderó de la información brindada: la importancia de ejercitar la memoria a través de juegos didácticos como el parqués, cartas, damas, ajedrez, crucigramas y la lectura o escritura.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se forma grupos de 5 o 6 personas.

Segundo: a cada grupo se le entrega un juego de tangram, con sus respectivas fichas, y uno de los diseños, para que entre todos lo formen lo más rápido posible

Tercero: se cambia de diseño de imagen para que se ejerciten con bocetos diferentes.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes trabajaron grupalmente para la consecución de un objetivo; este proceso requirió de destrezas como: percepción, memoria visual, agilidad mental, procesamiento de información y creatividad.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Te Conozco”.

Desarrollo de la Actividad Esta dinámica se realizó en círculo. El primer participante dijo su nombre, el segundo, el nombre del primer participante y el suyo, el tercero, el nombre de los anteriores y el suyo… y así sucesivamente. Quienes no lograron hacerlo, tuvieron que realizar una penitencia.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: el reconocimiento de otros es un elemento imprescindible para la autoestima; por ende, esta dinámica fortalece memoria y autoestima.

Temática Abordada: memoria y autoestima.

Logros Alcanzados: el grupo comprendió la importancia del fortalecimiento de los procesos de memoria, y cómo conocer el nombre de tus compañeros puede servir para el fortalecimiento de la habilidad de autoestima.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero se solicitó al grupo que se ubiquen en círculo o en una forma ordenada. El primer participante dijo su nombre, el segundo, el nombre del primer participante y el suyo, el tercero, el nombre de los anteriores y el suyo… y así sucesivamente. Quienes no lograron hacerlo, tuvieron que realizar una penitencia

Segundo: el primer participante solo debe decir su nombre.

Tercero: el segundo participante debe decir el nombre del primer participante y el suyo

Cuarto: el tercer participante debe decir en orden los nombres de los anteriores participantes, y el suyo.

Quinto: el juego prosigue así hasta que alguien se confunda (hará una penitencia) e iniciará nuevamente.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes reconocieron que ni siquiera conocían el nombre de la mayoría de sus compañeros, aceptando la importancia de esto para el autoestima de cada quien, así como la importancia de la dinámica para ejercitar el proceso de memoria a corto plazo.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Recuerda Imágenes”.

Desarrollo de la Actividad: Se ubica unas cartas con platos de comida saludable y se los pone boca abajo. Posteriormente cada participante deberá recordar en qué sitio de ubicó cada uno de ellos, y se les dará un punto por acierto. Finalmente, al ganador se le dará un premio.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: a través de un juego tipo “Memotest” se entrena en memoria visual y en hábitos alimenticios saludables.

Temática Abordada: Memoria y discriminación visual.

Logros Alcanzados: se logró entrenar a la comunidad en memoria y discriminación visual

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se crean 6 grupos.

Segundo: se les entrega el paquete de imágenes de alimentos.

Tercero: se les entrega las instrucciones de ubicar las imágenes ordenadamente boca abajo.

Cuarto: se les solicita a cada grupo que en el turno de cada sujeto puede girar 2 fichas, y volverlas a poner boca abajo en caso de que no encuentre el par.

Quinto: cuando encuentren el par, lo dejan boca arriba y continúan con otra figura.

Sexto: se discute sobre cuáles alimentos son saludables y cuáles no.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

La comunidad se ejercitó en memoria y discriminación visual. Además, se tuvo un debate acerca de cuáles son los alimentos idóneos para sumarlos a su canasta familiar, y cuáles son perjudiciales, para reducir su ingesta.

Cuarta Sesión.

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Apoderar a la comunidad sobre las nociones de soledad y abandono (marco jurídico).				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Memoria
Lugar:	San Isidro	**Participantes:**	37	**Fecha:**	23 -11-22
Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**	
"Los Animales".	Cada abuelo toma el nombre del animal de su preferencia, uno de ellos se coloca en el centro del círculo o la formación	Talento humano	30	Esta actividad fue del total agrado de la comunidad, ya que la disfrutaron y rieron en su desarrollo. Comprendieron que este tipo de	

	con una pelota, nombra el nombre de un animal determinado al azar y luego de identificar con el nombre que le corresponde y al estar colocado adecuadamente recibe la pelota lanzada de sus manos. El participante que no dé el paso al frente al pronunciar el nombre del animal que él representa y la pelota pique en el piso, pierde un punto. El que dé y la pelota pique en el piso, debe decir una de las acciones o actividades que realiza este tipo de animal, también se le da un aplauso y se motiva a que lo haga en correspondencia con su nombre de animal.			ejercicios son de basta utilidad para el ejercicio constante del proceso cognitivo de la memoria.
“Técnica 4-7-8”.	Este es un ejercicio de respiración que recibe el mismo nombre; su finalidad es reducir los niveles de ansiedad y estrés de los participantes. Se pondrán de pie todos los	Talento humano.	10	La comunidad, en general, manifestó sentir “relajación” en el desarrollo de la actividad y posteriormente a ella. Solicitaron más ejercicios como este.

	participantes y se les enseñará a respirar de manera correcta. Se inhala por 4 segundos, se retiene 8 segundos y se exhala 8 segundos. Este será un ejercicio no solo utilizado como técnica para la sesión, sino que se darán las instrucciones para incluirlo a sus hábitos de vida.			
“”Historias de Ricaurte”	Se formaron 6 grupos con la finalidad de que incentiven su memoria y la habilidad de comunicación. Se les solicitó que dialoguen y elijan un mito, leyenda, historia o cuento de su localidad, para que el líder delegado del subgrupo lo narre a toda la comunidad reunida.	Talento humano.	30 minutos	Se narró un mito, una leyenda, un cuento y dos historias de la comunidad

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Los Animales”.

Desarrollo de la Actividad: Cada abuelo tomó el nombre del animal de su preferencia, uno de ellos (el león) se colocó en el centro del círculo con la pelota, al mencionar el nombre de otro animal e identificarlo con la persona correspondiente, entrega la pelota lanzada de sus manos. El participante que no dé el paso al frente al

pronunciar el nombre del animal que él representa y la pelota pique en el piso, pierde y debe realizar penitencia.

Recursos Utilizados: talento humano, una pelota.

Metodología: se utilizó la dinámica en donde cada participante se encuentra representado por un animal; esto fortalece el proceso de memorización, imaginación y representación.

Temática Abordada: proceso de memorización, imaginación, atención y representación.

Logros Alcanzados: el grupo se empoderó de la información brindada, así como de la importancia de ejercitar su memoria a corto plazo a través de ejercicios sencillos.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se solicita a la comunidad que realice un círculo o una figura que deje un espacio para que sobresalga un participante

Segundo: se pide a cada participante que elija a un animal con el cual se identificará para el desarrollo de la dinámica.

Tercero: el psicólogo nombra a un animal, y la persona representada por él se separa del grupo.

Cuarto: la persona separada del grupo llama a un animal y le lanza la pelota; si la pelota cae, el participante pierde y sale del juego.

Quinto: se repite hasta que todos los jugadores hayan participado.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes gustaron de la actividad y comprendieron su importancia para ejercitar habilidades cognitivas como memorización, imaginación, atención y representación.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: "Técnica 4-7-8".

Desarrollo de la Actividad Este es un ejercicio de respiración cuya finalidad es reducir los niveles de ansiedad y estrés de los participantes. Se pondrán de pie todos los participantes y se les enseñará a respirar de manera correcta. Se inhala por 4 segundos, se retiene 8 segundos y se exhala 8 segundos. Este será un ejercicio no solo utilizado como técnica para la sesión, sino que se darán las instrucciones para incluirlo a sus hábitos de vida.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: ejercicio grupal, que mediante la guía del psicólogo se desarrolla para brindar a la comunidad beneficios a corto y largo plazo (en caso de apoderamiento por parte de cada individuo).

Temática Abordada: Respiración mediante la técnica 4-7-8.

Logros Alcanzados: la comunidad comprendió la importancia de la realización de este ejercicio y sus beneficios a largo plazo.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se pide a cada individuo que se ubique como se sienta más cómodo para el ejercicio.

Segundo: se solicita al grupo que cierren sus ojos.

Tercero: se les indica el modo de respirar: inhalar 4 segundos, sostener 7 y exhalar 8.

Cuarto: se solicita que repitan el ejercicio por varios minutos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes identificaron a la técnica empleada como benéfica de manera muy rápida (corto plazo), así como la necesidad de practicarla diariamente.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Historias de Ricaurte”.

Desarrollo de la Actividad: Se formaron 6 grupos con la finalidad de que incentiven su memoria y la habilidad de comunicación. Se les solicitó que dialoguen y elijan un mito, leyenda, historia o cuento de su localidad, para que el líder delegado del subgrupo lo narre a toda la comunidad reunida.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: a través de la utilización del género narrativo se incentiva la memoria y la habilidad de comunicación, mediante la exposición de mitos, leyendas, cuentos e historias autóctonos de la región.

Temática Abordada: género narrativo.

Logros Alcanzados: se logró entrenar en memoria y habilidades comunicativas.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se solicitó formar grupos según se encontraban sentados.

Segundo: se les solicitó que discutan mitos, leyendas, cuentos e historias autóctonos de la región.

Tercero: tuvieron que elegir uno entre todas las narraciones comentadas entre ellos.

Cuarto: elegir a un líder por subgrupo para que exponga ante toda la comunidad reunida su narración.

Quinto: exposición de la narración por cada líder de los subgrupos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Hubo una enorme aceptación de esta dinámica, ya que hubo una participación activa por parte de toda la comunidad. Les agradó la remembranza de las narraciones de los días pasados, y la posibilidad de transmisión de estas.

Cuarta Sesión

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Apoderar a la comunidad sobre las nociones de soledad y abandono (marco jurídico).				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Memoria
Lugar:	Ricaurte	**Participantes:**	46	**Fecha:**	24 -11-22

Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**
“Los Animales”.	Cada abuelo toma el nombre del animal de su preferencia, uno de ellos se coloca en el centro del círculo o la formación con una pelota, nombra el nombre de un animal determinado al azar y luego de identificar con el nombre que le corresponde y al estar colocado adecuadamente recibe la pelota lanzada de sus manos. El participante que no dé el paso al frente al pronunciar el nombre del animal que él representa y la pelota pique en el piso, pierde un punto. El que dé y la pelota pique en el piso, debe decir una de las acciones o actividades que realiza este tipo de animal, también se le da un aplauso y se motiva a que lo	Talento humano	20	A través de esta actividad la comunidad comprendió que este tipo de ejercicios son de basta utilidad para el acción constante del proceso cognitivo de la memoria.

	haga en correspondencia con su nombre de animal.			
“Técnica 4-7-8”.	Este es un ejercicio de respiración que recibe el mismo nombre; su finalidad es reducir los niveles de ansiedad y estrés de los participantes. Se pondrán de pie todos los participantes y se les enseñará a respirar de manera correcta. Se inhala por 4 segundos, se retiene 8 segundos y se exhala 8 segundos. Este será un ejercicio no solo utilizado como técnica para la sesión, sino que se darán las instrucciones para incluirlo a sus hábitos de vida.	Talento humano.	10	La comunidad, en general, manifestó sentir “relajación” en el desarrollo de la actividad y posteriormente a ella. Reconocieron su importancia en la práctica diaria.
“”Historias de Ricaurte”	Se formaron 6 grupos con la finalidad de que incentiven su memoria y la habilidad de comunicación. Se les solicitó que dialoguen y elijan un mito, leyenda, historia o cuento de su localidad, para que el líder delegado del subgrupo lo narre a toda la comunidad reunida.	Talento humano.	30 minutos	Se narró un mito, una leyenda, un cuento y dos historias de la comunidad. Inclusive, se produjo una dramatización.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Los Animales”.

Desarrollo de la Actividad: Cada abuelo tomó el nombre del animal de su preferencia, uno de ellos (el león) se colocó en el centro del círculo con la pelota, al mencionar el nombre de otro animal e identificarlo con la persona correspondiente, entrega la pelota lanzada de sus manos. El participante que no dé el paso al frente al pronunciar el nombre del animal que él representa y la pelota pique en el piso, pierde y debe realizar penitencia.

Recursos Utilizados: talento humano, una pelota.

Metodología: se utilizó la dinámica en donde cada participante se encuentra representado por un animal; esto fortalece el proceso de memorización, imaginación y representación.

Temática Abordada: proceso de memorización, imaginación, atención y representación.

Logros Alcanzados: el grupo se empoderó de la información brindada, así como de la importancia de ejercitar su memoria a corto plazo a través de ejercicios sencillos.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se solicita a la comunidad que realice un círculo o una figura que deje un espacio para que sobresalga un participante

Segundo: se pide a cada participante que elija a un animal con el cual se identificará para el desarrollo de la dinámica.

Tercero: el psicólogo nombra a un animal, y la persona representada por él se separa del grupo.

Cuarto: la persona separada del grupo llama a un animal y le lanza la pelota; si la pelota cae, el participante pierde y sale del juego.

Quinto: se repite hasta que todos los jugadores hayan participado.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes gustaron de la actividad y comprendieron su importancia para ejercitar habilidades cognitivas como memorización, imaginación, atención y representación.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Técnica 4-7-8”.

Desarrollo de la Actividad Este es un ejercicio de respiración cuya finalidad es reducir los niveles de ansiedad y estrés de los participantes. Se pondrán de pie todos los participantes y se les enseñará a respirar de manera correcta. Se inhala por 4 segundos, se retiene 8 segundos y se exhala 8 segundos. Este será un ejercicio no solo utilizado como técnica para la sesión, sino que se darán las instrucciones para incluirlo a sus hábitos de vida.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: ejercicio grupal, que mediante la guía del psicólogo se desarrolla para brindar a la comunidad beneficios a corto y largo plazo (en caso de apoderamiento por parte de cada individuo).

Temática Abordada: Respiración mediante la técnica 4-7-8.

Logros Alcanzados: la comunidad comprendió la importancia de la realización de este ejercicio y sus beneficios a largo plazo.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se pide a cada individuo que se ubique como se sienta más cómodo para el ejercicio.

Segundo: se solicita al grupo que cierren sus ojos.

Tercero: se les indica el modo de respirar: inhalar 4 segundos, sostener 7 y exhalar 8.

Cuarto: se solicita que repitan el ejercicio por varios minutos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes identificaron a la técnica empleada como benéfica de manera muy rápida (corto plazo), así como la necesidad de practicarla diariamente.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: "Historias de Ricaurte".

Desarrollo de la Actividad: Se formaron 6 grupos con la finalidad de que incentiven su memoria y la habilidad de comunicación. Se les solicitó que dialoguen y elijan un mito, leyenda, historia o cuento de su localidad, para que el líder delegado del subgrupo lo narre a toda la comunidad reunida.

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: a través de la utilización del género narrativo se incentiva la memoria y la habilidad de comunicación, mediante la exposición de mitos, leyendas, cuentos e historias autóctonos de la región.

Temática Abordada: género narrativo.

Logros Alcanzados: se logró entrenar en memoria y habilidades comunicativas.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se solicitó formar grupos según se encontraban sentados.

Segundo: se les solicitó que discutan mitos, leyendas, cuentos e historias autóctonos de la región.

Tercero: tuvieron que elegir uno entre todas las narraciones comentadas entre ellos.

Cuarto: elegir a un líder por subgrupo para que exponga ante toda la comunidad reunida su narración.

Quinto: exposición de la narración por cada líder de los subgrupos.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





CONCLUSIONES

Hubo una enorme aceptación de esta dinámica, ya que hubo una participación activa por parte de toda la comunidad. Les agradó la remembranza de las narraciones de los días pasados, y la posibilidad de transmisión de estas.

Quinta Sesión.

Planeación y Sistematización de la Jornada					
OBJETIVO	Apoderar a la comunidad sobre el concepto de tristeza y depresión, así como la identificación de sus signos de alarma.				
Municipio:	Ricaurte	**Prioridad Salud Pública:**	Salud Mental	**Tema:**	Memoria
Lugar:	San Isidro	**Participantes:**	29	**Fecha:**	30 -11-22

Actividad	**Descripción**	**Recursos**	**Duración**	**Observaciones**
“Sí Puedo”.	Se busca generar empatía. Se simulará una limitación para algunos miembros del grupo, y otros le ayudarán a realizar labores cotidianas.	Talento humano, vendas para los ojos	20 minutos	Esta dinámica tuvo una gran acogida por parte de la comunidad, ya que fueron conscientes de la necesidad de empatía para personas que, bien sea por su edad o por condiciones diferentes, requieren ayuda constante para realizar actividades cotidianas.
“Agiliza tu Mente”.	Se realiza 5 grupos. A cada grupo se le pide que mencionen palabras que empiecen por determinados prefijos como: con, org, pan, tras, sin. Si alguien no lo logra o repite la palabra de otro, realizará una penitencia.	Talento humano.	20 minutos.	Este ejercicio tuvo cierta dificultad para algunos miembros de la comunidad, ya que, a causa de los bajos niveles de educación, o a causa de la poca ejercitación cognitiva, presentan dificultades en

				ejercicios de esta índole.
“Conóceme”.	Se harán parejas y el objetivo es que dialoguen, poniendo énfasis en el nombre completo de su compañero, edad, nombre de la madre y canción favorita. Posteriormente cada miembro del grupo dirá esos datos de su compañero. Quienes no lo logren, deben realizar una penitencia de baile.	Talento humano	20 minutos.	Este ejercicio consiguió un mayor reconocimiento por parte de los miembros del grupo, hacia alguien específicamente.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Te Aprecio”.

Desarrollo de la Actividad: Se busca generar empatía. Se simulará una limitación para algunos miembros del grupo, y otros le ayudarán a realizar labores cotidianas.

Recursos Utilizados: talento humano, vendas para los ojos.

Metodología: Se simula limitaciones físicas de algunos miembros del grupo, mientas que otros los ayudan a realizar acciones cotidianas; esto con la finalidad de generar empatía.

Temática Abordada: empatía.

Logros Alcanzados: se realizó un proceso de sensibilización acerca de la necesidad de empatía para personas en condición de discapacidad.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se le pone una venda en los ojos a algún miembro de la comunidad.

Segundo: es guiado por otra persona.

Tercero: debe dirigirse a alcanzar un objeto determinado; en este caso, un juguete.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Los participantes, al vivir en carne propia las limitaciones físicas que afectan a oros, pudieron ejercitarse en la capacidad social de la empatía.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Agiliza tu Mente”.

Desarrollo de la Actividad: Se realiza 5 grupos. A cada grupo se le pide que mencionen palabras que empiecen por determinados prefijos como: con, org, pan, tras, sin. Si alguien no lo logra o repite la palabra de otro, realizará una penitencia.

Recursos Utilizados: talento humano.

Metodología: ejercicio grupal, que mediante la guía del psicólogo agiliza memoria, atención y procesamiento de información.

Temática Abordada: Respiración mediante la técnica 4-7-8.

Logros Alcanzados: se ejercitó memoria, atención y procesamiento de información.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: Se realiza 5 grupos.

Segundo: A cada grupo se le pide que nombren palabras.

Tercero: la persona que se encuentra a su derecha debe nombrar otra palabra que inicie por la última sílaba de la palabra que se mencionó anteriormente

Cuarto: se repite hasta que dé una vuelta en el subgrupo.

REGISTRO FOTOGRÁFICO



CONCLUSIONES

Este ejercicio presentó cierta dificultad para algunos miembros de la comunidad, ya que, a causa de los bajos niveles de educación, o a causa de la poca ejercitación cognitiva, presentan dificultades en ejercicios de esta índole. Pese a ello, se evidenció un gran intento de la ejecución de la actividad, y gimnasia en cuanto a memoria, atención y procesamiento de información.

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Proyecto: Cuidando y Protegiendo la Salud Mental del Adulto Mayor.

Nombre de la Actividad: “Conóceme”.

Desarrollo de la Actividad: Se harán parejas y el objetivo es que dialoguen, poniendo énfasis en el nombre completo de su compañero, edad, nombre de la madre y canción favorita. Posteriormente cada miembro del grupo dirá esos datos de su compañero. Quienes no lo logren, deben realizar una penitencia de baile

Recursos Utilizados: recursos humanos.

Metodología: se busca reconocimiento hacia cada individuo por parte de otro miembro; esto mediante el aprendizaje de algunos aspectos de la vida de la pareja de dinámica.

Temática Abordada: autoestima.

Logros Alcanzados: se logró ejercitar memoria, empatía y autoestima.

Desarrollo de la Actividad:

PASO A PASO

Primero: se forman parejas.

Segundo: se le brinda la instrucción a cada pareja de que aprenda el nombre completo de su compañero, edad, nombre de su madre y su canción favorita.

Tercero: esto lo hacen todos los miembros del grupo.

Cuarto: posteriormente se socializa entre todo el grupo.

Quinto: se realiza una “Plenaria de Aprendizaje”.

CONCLUSIONES

Hubo una enorme aceptación de esta dinámica, ya que se reconoció la otredad y la importancia de prestar atención a los demás, como de explorar su individualidad e historia de vida.