ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022018490 – 13/05/2022 Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: San José

1.2 Localidad/A

2. Línea: Cuerpo y Mente 2.1. Fecha de Ejecución: 4 6 2024 al 27 6 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1.Me informo Me cuido, 2.Cuidando mi presentación personal, 3. Experiencias sensoriales, 4. Yoga, 5.Tai Chi , 6. Ampliando nuestro rango de movimiento, 7. Cuidando mi alimentación, 8. Tamizaje Nutricional

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Wendy Yulanny Alvarez (Terapeuta Ocupacional)-Stefane Luna (Jefe Enfermera)-Darling Bello (Nutricionista)-Juan Pablo Hurtado (Fisioterapia). Pilar Prieto Gerontóloga.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar el autocuidado en las personas mayores, a través de actividades que se adapten a sus habilidades y destrezas, para mantener estilos de vida saludable.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Promover el bienestar en las personas mayores, por medio de estilos de vida saludables, aumentar su autoconcepto , fortalecer autoestima.

Actividad 2: Promover el bienestar en las personas mayores, por medio de estilos de vida saludables.

Actividad 3: Favorecer en el adulto mayor el componente sensorial a través de la estimulación de los canales receptores, mejorando la interacción con el ambiente.

Actividad 4: Fortalecer en las personas mayores el autocuidado, a través de diferentes estrategias terapéuticas que permitan mejorar su calidad de vida.

Actividad 5: Mantener los diferentes canales receptores sensoriales y la higiene en las personas mayores con buenas practicas del cuidado personal.

Actividad 6: Mantener los diferentes canales receptores sensoriales y la higiene en las personas mayores con buenas practicas del cuidado personal.

Actividad 7: Promover el bienestar en las personas mayores, por medio de estilos de vida saludables.

Actividad 8: Determinar el estado nutricional a través de la toma de datos antropométricos

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

"Actividad 1: Las actividades en la línea desde el área de Gerontología se realizaron una vez por semana con temas que han permitido la generación de conocimiento para favorecer hábitos saludables en las diferentes dimensiones de las personas mayores; en procura de envejecimiento activo, en la primera sesión manejando el tema "Autocuidado y Paz mental" en la segunda sesión "Autocuidado Emocional", tercera sesión "Autocuidado Espiritual" y la cuarta ""Autocuidado Social"". Verificar el espacio para evitar accidentes, moviendo obstáculos de sitio. En el primer momento se realiza el saludo, lectura de mensaje motivador del día y socialización de la dinámica a las personas mayores participantes, Al inicio se realiza convocatoria, luego de reunidos lectura de mensaje motivacional, seguido presentación corta y exposición de la dinámica de la actividad a los asistentes. Desarrollo de la dinámica "El juego de la A "en el piso de la parte central se colocó letra A y los mayores dijeron palabras que empezaron con la letra A y que tenían relación con el Autocuidado, en cada sesión se cambió la letra colocada en el centro y debían buscar la palabra que se ajustara al tema del autocuidado. Actividad desarrollada los días 13,20,27 de junio en los diferentes espacios de la comunidad de cuidado.

Actividad 2: Dando cumplimiento con las actividades del PAI, se realizaron actividades relacionadas con el autocuidado de las personas mayores con la temática "Cuidando mi presentación personal", se motiva a cada persona mayor a ser participe en su autocuidado y aumentar su autoestima que garantiza una vejez sana y activa. Se tiene de referencia los siguientes días de actividades realizadas 10, 18 y 28 de junio 2024, actividades realizadas en espacios comunes de la institución.

Actividad 3: Experiencias sensoriales: es una actividad que se basa en la estimulación sensitiva por medio de actividades semi estructuradas con diferentes niveles, aplicado a todos los canales receptores, favoreciendo la interacción con el ambiente; así como creatividad y concentración por parte de la persona mayor.
Para la ejecución de la actividad, desde el área de terapia ocupacional se realiza la invitación y traslado de los adultos mayores que desean vincularse, seguido a esto se realiza alistamiento de materiales, se procede a explicar en qué consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, seguido a esto se procede a realizar la actividad de forma guiada y asistida.

Actividad 4: Dando cumplimiento al cronograma de actividades establecido para el mes de junio de 2024 se llevó a cabo la actividad llamada Yoga ,se motiva a las personas mayores a participar en la activad con el fin de favorecer el control de la respiración ,la meditación y mantener las capacidades físicas ,Se le da la bienvenida a las personas mayores : Se indica a las personas mayores la realización de técnicas de respiración consciente (pranayama), como respiración abdominal, respiración completa o respiración alternante de las fosas nasales (nadi shodhana). Esta práctica ayuda a calmar la mente, aumentar la concentración y preparar el cuerpo para las posturas (asanas). Se tiene de referencia los siguientes días de actividades realizadas 11,18 de junio 2024.

Actividad 5: Dando cumplimiento al cronograma de actividades establecido para el mes de junio de 2024 se llevó a cabo la actividad llamada Tai Chi ,la cual conlleva propiedades beneficiosas sobre el equilibrio, la confianza, la seguridad y la prevención de caídas, se motiva a las personas mayores a participar en la activad con el fin de favorecer la uniendo el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, Se tiene de referencia los siguientes días de actividades realizadas 20 junio 2024.

Actividad 6: Dando cumplimiento al cronograma de actividades establecido para el mes de junio de 2024 se llevó a cabo la actividad llamada Ampliando nuestro rango de movimiento, se motiva a las personas mayores a participar en la activad con el fin de mantener una movilidad articular optima, disminuir las adherencias articulares y lesiones musculoesqueléticas. Se comienza con movimientos suaves para las articulaciones principales del cuerpo. Esto puede incluir rotaciones de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos en varias direcciones para aumentar el rango de movimiento y la lubricación articular.
Se continua con respiración consciente: Introduciendo técnicas de respiración profunda y consciente para ayudar a relajar la mente y el cuerpo se continua con respiración abdominal o la respiración completa las cuales son útiles para reducir la tensión muscular y mejorar la oxigenación.
Se tiene de referencia los siguientes días de actividades realizada el 13 junio 2024.

Powered by CamScanner

	Actividad 7: El estilo de vida de las personas mayores se caracteriza por mantener hábitos poco saludables y llevar una dieta no balanceada, rica en alimentos fuentes de hidratos de carbono y altos en calorías, grasas saturadas y trans, además de azúcar añadida, sal y bebidas fermentadas, la mayor parte de la población en algún momento de su vida han tenido gran exposición al humo de leña, situaciones asociadas a la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas responsables de altos índices de discapacidad, morbilidad y muerte de este grupo poblacional. Por lo anterior se hace necesario desarrollar en la comunidad de cuidado actividades que ayuden a mejorar esos estilos de vida y hábitos alimentarios no saludables en conjunto con actividad física en cada una de ellas, con la finalidad de mejorar su estado nutricional y de salud. En el mes de junio de 2024 dando cumplimiento al cronograma de actividades establecido, se llevó a cabo la actividad Cuidando Mi alimentación, la cual se realizó en 3 sesiones donde se abordaron temas diferentes con las personas mayores de la siguiente manera, 13/06/2024 actividad física, 20/06/2024 Identifico los alimentos y realizo actividad física, 27/06/2024 actividad física y alimentación. Con la finalidad de promover la importancia de conocer y llevar buenos estilos y hábitos de vida saludables como prevención de las enfermedades, se realizaron juegos interactivos con las personas mayores que asistieron a la convocatoria, de igual manera se utilizaron los módulos de alimentos de los diferentes grupos en especial los saludables y el plato saludable de la familia colombiana. Se aprovecharon las actividades para socializar a las personas mayores tema relacionado con la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez y actividad física.
	Actividad 8: Para dar cumplimiento acorde a lo establecido por anexo técnico se realizaron toma de datos antropométricos a las personas mayores el día 07/06/2024, lo cual es de utilidad para la evaluación del estado de nutricional, se toman medidas Longitud Rodilla Maléolo, Perímetro de cintura, Circunferencia del brazo, Circunferencia de pantorrilla, la clasificación nutricional se realiza de acuerdo a los rangos de valoración nutricional de la SENPE (Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral) . Esta actividad se realizó en 1 sesión de 100 personas mayores, para lo cual se utilizó bascula electrónica de platón, cinta métrica, se contó con el apoyo del personal de enfermería para el paso de las personas mayores a la báscula de platón.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1: Cada actividad se adaptó a las posibilidades psicomotrices de los participantes y tuvo su propia dinámica así: reflexión inicial, exposición de video o audio pertinente, lluvia de ideas, aportes e inquietudes de los participantes y enseñanzas para poner en práctica con los participantes. Se realizan las actividades en los espacios comunes de la institución, en la primera actividad denominada "El Autocuidado y Paz Mental" se expone el audio "las opiniones" luego mediante charla se promueve una vida activa en el compartir y la tolerancia, en reconocer y escuchar distintas opiniones. La actividad de la segunda sesión "Autocuidado Emocional" escucha del audio "Tras la Tormenta, seguido de charla con la pregunta Que hace cada persona por sí misma para mantener bienestar emocional, las acciones cotidianas como identificar pensamientos positivos o negativos, descubrir los propios límites y comunicarlos de forma asertiva, cuidar de la apariencia física, entre otros, a lo cual se obtuvo apreciaciones que enriquecieron la actividad. Para las dos siguientes sesiones "Autocuidado Espiritual" audio "Lidera Tu Vida" y la última sesión "Autocuidado Social" audio "La Convivencia Social" en las cuales se desarrolló la misma dinámica de las dos anteriores, logrando que los participantes se interesaran y participaran con sus opiniones sobre cómo pueden auto cuidarse en las diferentes dimensiones en su etapa de vejez y su condición de institucionalizados.
	Actividad 2: Actividad realizada en la comunidad de cuidado denominada " cuidando mi presentación personal", por medio de presentación lúdica y demostrativa se explica a las personas mayores sobre las actividades planeadas a realizar, se les sensibiliza la importancia del autocuidado, uso de los elementos de higiene diaria, aumento de la autoestima, con el fin de garantizar un bienestar integral de cada persona mayor, dándoles tipos para su presentación y medidas para la prevención de las enfermedades
	Actividad 3:La actividad se desarrolló el día 7 de junio, para la ejecución de la actividad Experiencias sensoriales procede a indicar al adulto mayor el paso a paso correspondiente para realizar la tarea, la cual consistía en realizar movimientos motores gruesos por medio en diferentes planos, seguido a esto se explica cuáles son los receptores de la piel y se le indica a la persona mayor como estimularlo a través de un auto masaje realizado en miembros superiores, ejerciendo leve presión y movimientos distales.
	Actividad 4: Actividad realizada en la comunidad de cuidado denominada "Yoga", se realizaron con grupos de 25 personas. Esta práctica de movimientos meditativos se utiliza para el beneficio de la salud, combinando posturas físicas, técnicas respiratorias y meditación o relajación. A través de ella se despierta sensibilidad corporal y una escucha profunda que incluye e integra al cuerpo, la mente y la conciencia, se realizó una fase dinámica que conlleva a irse moviendo lentamente desde la posición de partida hasta llegar a colocarse en la postura deseada, se realizó sin detenerse, de forma continua, lenta y controlada, hasta llegar a mantener la postura inmóvil. por medio de presentación lúdica se explica los diferentes estiramientos, luego se continua con el control de la respiración y las diferentes posturas dinámicas acompañadas de ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud y el bienestar de la persona mayor.
	Actividad 5: Actividad realizada en la comunidad de cuidado denominada "Tai Chi",se realizaron con grupos de 25 personas. En la cual se inició con estiramientos estáticos y dinámicos se continuo con posturas basadas en la estabilización y el control motor de grupos musculares con el fin de mejorar la postura, el equilibrio y la flexibilidad. Se realizan movimientos suaves y lentos para calentar las articulaciones y los músculos principales del cuerpo. Esto puede incluir movimientos de cuello, hombros, espalda, caderas y piernas, acompañados de la respiración consiente. Se continúa con una serie de posturas, que pueden incluir variaciones de la postura de la montaña (Tadasana), postura del árbol (Vrikshasana), postura del guerrero (Virabhadrasana), entre otras. Estas posturas ayudan a mejorar el equilibrio, la fuerza y la estabilidad física y mental,se continua con posturas en el suelo, como flexiones hacia adelante (como la postura del niño - Balasana), extensiones hacia atrás (como la cobra - Bhujangasana), torsiones (como la torsión espinal - Ardha Matsyendrasana), y posturas de relajación (como Savasana).
	Actividad 6: Actividad realizada en la comunidad de cuidado denominada "Ampliando nuestro rango de movimiento", se realizaron con grupos de 25 personas. En la cual se inició con estiramientos estáticos y dinámicos se continuo con una serie de movimientos activos, coordinados, lentos y controlados con el fin de favorecer el movimiento de las articular de miembros superiores e inferiores. Se continua con estiramientos dinámicos en donde se realiza estiramientos suaves y dinámicos que movilicen los músculos principales, manteniendo cada estiramiento durante 15 segundos y repitiendo varias veces se continua con estiramientos estáticos, después de los estiramientos dinámicos, se realizó estiramientos estáticos donde se mantienen las posiciones de estiramiento durante períodos más largos para aumentar la flexibilidad y la relajación muscular .Hay un incremento progresivo, a medida que avanza el calentamiento, se aumenta gradualmente la intensidad y la amplitud de los movimientos, asegurándose de no forzar el cuerpo y de mantener un ritmo cómodo y controlado.
	Actividad 7: Los talleres se realizaron con grupos de 15 personas, las cuales fueron citadas con una semana de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente un salón grande con tablero o pizarra y sillas de acuerdo al número de personas y teniendo en cuenta el distanciamiento social y medidas de bioseguridad para prevenir afectaciones respiratorias). Se organizó grupos pequeños con las personas mayores y se les entregó los módulos de alimentos de los diferentes grupos, los cuales observaron y pudieron identificar los saludables y los no saludables, aprendieron y reforzaron conocimientos

Powered by CamScanner

	acerca de una alimentacion adecuada y saludable, se realizó además actividad física la cual fue de mucho agrado para los participantes, se notaron muy motivados y participaron activamente en la actividad física la cual consistió en las diferentes sesiones de movilizar las extremidades, estiramiento, y un juego de encestar la pelota con la finalidad de que se ejercitaran. Nuevamente se unió a todos los participantes y se realizaron preguntas para verificar que el tema quedara claro y se realizarán las conclusiones al tema.
	Actividad 8: Las tomas de medidas antropométricas se realizaron con grupos de 50 personas mayores el día 07/06/2024, las cuales fueron citadas con una semana de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente un salón grande con sillas de acuerdo al número de personas y teniendo en cuenta el distanciamiento social y medidas de bioseguridad para prevenir afectaciones respiratorias). Con ayuda de los auxiliares de enfermería se realizó el traslado de las personas mayores al lugar donde se tomaron las medidas antropométricas, así mismo se contó con su ayuda para quitar los elementos pesados como zapatos, gorros, sombreros, bolsos, maletas que las personas mayores tenían consigo en el momento, a su vez el personal de enfermería ayudo la ubicación de las personas mayores en la báscula electrónica.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Para finalizar cada sesión, la profesional tuvo un espacio de interacción con los participantes para conocer sus reacciones respecto a la intervención realizada en el desarrollo de la actividad, sesiones que se desarrollaron los días 13,20,27 de junio y con las cuales se aporta en mejorar los autoconceptos erróneos que se generan por las condiciones actuales de salud de las personas mayores que asistieron a las diferentes sesiones.
	Actividad 2: Durante el desarrollo de la actividad se evidencia participación activa por parte de las personas mayores, cumpliendo con los objetivos propuestos, se logra rostros de alegría y entusiasmo de cada persona mayor participante.
	Actividad 3: Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las personas mayores, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente cognitivo, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada.
	Actividad 4: Durante la actividad se evidencio la participación activa por parte de las personas mayores , se cumple con los objetivos y se evidencia fatiga al terminar la actividad, Para finalizar se realiza una retroalimentación con las personas mayores, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades.
	Actividad 5: Durante el desarrollo de la actividad se evidencia participación activa por parte de las personas mayores, cumpliendo con los objetivos de la actividad en donde los participantes quedan satisfechos y motivados para una próxima actividad se agradece a las personas mayores por su participación y les invita a llevar la tranquilidad y la serenidad que han experimentado en la clase a lo largo de su día.
	Actividad 6: Durante Se agradece a los participantes por su esfuerzo y participación en la sesión de ejercicio. se reconoce sus logros y el compromiso con la salud y el bienestar y se motiva a los adultos mayores a mantenerse activos y comprometidos con un estilo de vida saludable y se animan a seguir con la práctica regular de ejercicio físico adaptado a sus necesidades y capacidades. finalmente se ordenó el sitio en donde se realizó la actividad.
	Actividad 7: Cada una de las actividades y dinámicas realizadas se llevaron a cabo con el objetivo enfocado al fortalecimiento y mantenimiento de los hábitos de vida saludables y actividad física. Se realizo cierre de la sesión educativa realizando preguntas a las personas mayores para asegurar que el tema quedo claro, finalizaron diciendo que les había agradado la actividad lúdico-recreativa y de actividad física. se agradeció a los participantes, finalmente se ordenó el sitio en donde se realizó la actividad.
	Actividad 8: La actividad de toma de medidas antropométricas se llevó a cabo con el objetivo firme de clasificar por medio de los datos obtenidos y de acuerdo a los rangos de valoración nutricional de la SENPE (Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral) el estado nutricional de las personas mayores con dependencia severa para establecer acciones en pro de mejorar su calidad de vida, salud y estado nutricional.

3.4.RECURSOS	
sillas	Gerontologa
mesas	Terapeuta Ocupacional
Insumos de aseo	Talleristas
Pelotas	Personal de enfermeria
Caja de cartón	Bandas elasticas
Bascula electrónica	
Cinta métrica	
Banda elasticas	
Pesas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1: Se obtiene participación activa de 35 personas mayores, y de 5 personas mayores que asisten como espectadores pasivos, generando interés por las actividades propuestas y el reconocimiento de la profesional en Gerontología.
Actividad 2: Se logra la vinculación de las 100 personas mayores en la actividad, donde se cumple con la metodología y organización por parte de enfermería, cabe resaltar que durante las sesiones se realizó convocatoria con anterioridad para así lograr el éxito de la participación a dicha actividad.
Actividad 3: Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal en el cual se indaga por el gusto hacia la actividad, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar a cabo esta actividad, al finalizar la en cuenta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta en el proceso de desarrollo de actividades.

Powered by CamScanner

Actividad 4: Se logró con la participación de 25 personas mayores, se cumplió con el objeto de la actividad, por la condición severa las personas mayores no se logra abarcar más participantes a la actividad.

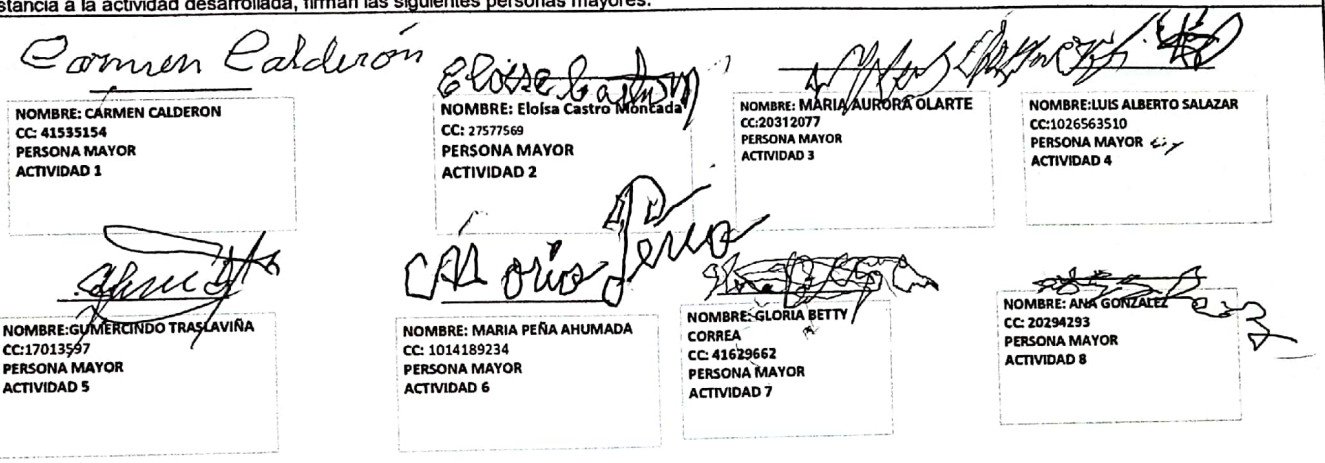
Actividad 5: Se contó con la participación de 25 personas mayores, se cumplió con el objeto de la actividad, sin embrago por la condición severa las personas mayores no logran involucrarse por periodos largos de tiempo.

Actividad 6: Se contó con la participación de 25 personas mayores, sin embrago por la condición severa las personas mayores no logran involucrarse por periodos largos de tiempo.

Actividad 7: Se contó con la participación de 15 personas mayores con dependencia severa, se cumplió con el objetivo de la actividad, sin embrago por la condición severa las personas mayores no logran involucrarse por periodos largos de tiempo, por lo que se realizan dinámicas en espacios de tiempo cortos.

Actividad 8: Se logra el objetivo de la actividad logrando tamizar nutricionalmente a las 100 personas mayores

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:



NOMBRE: CARMEN CALDERON
CC: 41535154
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE: Eloísa Castro Moncada
CC: 27577569
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: MARIA AURORA OLARTE
CC:20312077
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE:LUIS ALBERTO SALAZAR
CC:1026563510
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NOMBRE:GUMERCINDO TRASLAVIÑA
CC:17013597
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

NOMBRE: MARIA PEÑA AHUMADA
CC: 1014189234
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 6

NOMBRE: GLORIA BETTY CORREA
CC: 41629662
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 7

NOMBRE: ANA GONZALEZ
CC: 20294293
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 8

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 27/06/2024

Nombre del profesional que evalúa: Wendy Yulanny Álvarez (Terapeuta Ocupacional)-Stefane Luna (Jefe Enfermera)-Darling Bello (Nutricionista)-Juan Pablo Hurtado (Fisioterapia). Pilar Prieto Gerontóloga.

Powered by CamScanner

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA CUERPO Y MENTE

1.Me informo, me cuido:

13/6/2024 "Autocuidado y Paz mental"



20/6/2024 "Autocuidado Espiritual"



27/6/2024 “Autocuidado Emocional”



2. 18/06/2024 Cuidando mi presentación personal









3. 07/6/2024 Experiencias Sensoriales



4. 11/06/2024 Yoga



18/06/2024 Yoga



5. 20/06/2024 Tai Chi



6. 13/06/2024 Ampliando nuestro rango de movimiento





7.Cuidando mi Alimentación
13/06/2024 Actividad física



20/06/2024 Identifico los alimentos y realizo actividad física



27/06/2024 actividad física y alimentación



8. 07/06/2024 Tamizaje Nutricional

