| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Fecha de ejecución: | 10 | 7 | 2024 | |
|---|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | Villa Kennedy | | |
| Componente de Atención: | Derechos y ejercicio de ciudadanía | | |
| Línea de Atención: | Transformación de imaginarios | Profesional a cargo: | Stella García |
| Nombre de la actividad: | Melodias del sueño- Cuidado del sueño | | |

## DESARROLLO DEL TEMA

### OBJETIVO GENERAL

Fomentar en las personas mayores hàbitos que permitan mejorar su calidad de vida a nivel fìsico y emocional, procurando la transformaciòn de imaginarios y las adecuadas pràcticas del envejecimiento.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Permitir que las personas mayores identifiquen las consecuencias que se pueden dar en su salud al no tener una adecuada calidad del sueño.
2.Socializar con los participantes las consecuencias de los efectos de la falta de sueño a largo plazo.
3.Discutir con el grupo respecto a algunos mitos que se generan e torno a estrategias para tener una mejor calidad del sueño.

### METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se realizará la convocatoria del grupo indicando el lugar de reunión y el tema a desarrollar, para dar la introducción al tema se pedirá a las personas mayores que den a conocer el concepto de descanso y la relación que consideran que este tiene con el sueño, posterior a ello se ampliara dicho concepto, así como la importancia que conlleva para su salud mental. |
| MOMENTO CENTRAL | Posteriormente se realiza una presentación en la cual se daran aspectos relacionados con el concepto de insomio, factores que aceleran su aparición, tipos de insomio,importancia de los ritmos circadianos, cambios de las horas de sueño de acuerdo a la edad, durante la sociliazación de los aspectos anteriores se promovera la participación de las personas mayores con el fin de poder conocer sus espectativas y conocimientos sobre el tema. |
| MOMENTO FINAL | Para finalizar se generará una discución con el grupo en torno a lo que piensan con respecto a los siguientes mitos relacionados con la calidad del sueño a continuación se hace la relación de algunos de los mitos socializados: tomar un vaso de leche caliente ayuda a dormir dormir, el sueño perdido de lunes a viernes se recupera el fin de semana, las siestas son beneficiosas, dormir más de la cuenta en infensivo, la falta de sueño provoca mal humor, el alcohol ayuda a consiliar el sueño, mirar el celular en la cama antes de dormir es perjudicial.<br>Terminado el encuentro se pedirá a las personas mayores que den a conocer un aprendizaje obtenido durante el encuentro. |

### RECURSOS

| | |
|---|---|
| Mesas<br>Sillas<br>Vídeo<br>Computador<br>Televisor | Personas mayores<br>Talento humano |

### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realiza la convocatoria de las personas mayores dando a conocer el lugar de encuentro y el tema que se desarrollará, para iniciar se solicitó al grupo que dieran a conocer que relación consideran que se da entre su bienestar físico y una adecuada calidad del sueño, ante ellos manifestaron que en la medida en que duermen bien su cuerpo tiene la posibilidad de recuperarse, lo cual a la vez les brinda la opción de tener un mayor rendimiento, tambien mencionaron que cuando no descansan bien durante el día se sienten cansados y en ocasiones de mal humor.
Posteriormente se socalizó la presentación con la cual se identificó que le concepto de reloj circadiano no era conocido por ellos, tampoco tenían conocimiento de que existen diferentes tipos de insomnio, en cuanto a las causas de la falta de sueño algunos de ellos manifestaron que en ocasiones sus afecciones de salud o algunos temas familiares hacen que no puedan descansar con facilidad, refieren que debido a las dinámicas del servicio y al tener que compartir espacios en ocasiones se dificulta descansar ya que algunas personas no respetan y tampoco piensan en la importancia del descanso de los demás.
En cuanto a la actividad final la cual tuvo como objetivo identificar algunos mitos relacionados con aspectos que pueden tener algún impacto con el sueño, la mayoría de los participantes dieron respeustas acertadas, en este momento se aclaró que cada persona tiene unas dinámicas diferentes por lo cual es posible sus reacciones ante los diferentes estímulos tengan una reacción diferente en cada cual por lo cual no se puede generalizar en cuanto lo que es o no adecuado para cada uno de ellos, se reslata que en el caso de que alguno de ellos esté presentando un cuadro repetitivo de insomio debe consultar con su médico de esta forma se da por finalizado el encuentro.

FUDESOL
Fundación Social Para el Desarrollo Humano
Nit: 900 295 709 -3

**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**

| **FECHA:** **10/07/2024** | **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** TRANSFORMACION DE IMAGINARIOS MELODIAS DEL SUEÑO- CUIDADO DEL SUEÑO | **RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga |
|---|---|---|










