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

Fecha de ejecución:	8	8	2024	

Unidad Operativa:	Villa Kennedy		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable		
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Stella García
Nombre de la actividad:	Relaciones interpersonales		

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 prácticas del envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Explicar cómo las relaciones sociales positivas impactan en el bienestar emocional, la salud mental
2.Ayudar a los participantes a identificar y fortalecer sus redes de apoyo
3.Proveer herramientas y estrategias para mejorar la comunicación interpersonal, facilitando relaciones más sanas y satisfactorias.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de los participantes indicando el lugar del encuentro así como el tema a abordar y los objetivos del mismo, posterior a la convocatoria se realizará sensibilización en cuanto a como los procesos de socalización influyen de forma positiva en la reducción del aislamiento, así mismo se resaltará la importancia de participar en acciones comunitarias que faciliten un contacto social regular lo cual aportará de forma significativa en su estado de ánimo, generación de redes de apoyo, construcción de relaciones sanas que permitan compartir en espacios diferentes as los que generalmente frecuentan.
MOMENTO CENTRAL	Para este momento del encuentro se darán a conocer algunos beneficios que se generan a partir del fortalecimiento de las relaciones interpersonales tales como: bienestar emocional, sentido de pertenencia y propósito, reduciendo sentimientos de soledad y aislamiento, apoyo emocional: Las relaciones interpersonales ofrecen un sistema de apoyo donde las personas pueden compartir sus sentimientos, preocupaciones y alegrías, lo que ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad, prevención de la depresión las personas mayores con redes sociales sólidas tienen menos probabilidades de sufrir depresión. La interacción social regular actúa como un amortiguador contra las emociones negativas, Estimulación Cognitiva: conversar y participar en actividades con otros estimula la mente, manteniendo activa la memoria y otras funciones cognitivas lo cual puede ayudar a retrasar el deterioro cognitivo, reducción del riesgo de enfermedades: Estudios han demostrado que las personas con relaciones interpersonales fuertes tienen un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión, enfermedades cardíacas y trastornos del sueño, promoción de un estilo de vida activo: las relaciones interpersonales motivan a las personas mayores a mantenerse activas, ya sea física o socialmente, participar en actividades comunitarias o simplemente dar un paseo con amigos o conocidos.
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro se solicitará a los participantes que den a conocer con cual de las estrategias anteriormente mencionadas se sienten más cómodos y cual de ellas consideran que pueden practicar con mayor fecilidad teniendo en cuenta las redes que han logrado conformar dentro o fuera del servicio. En este momento se promovera un ejercicio en el cual se deben conformar parejas se presentarán y socalizará con su compañero alguna actividad que le guste realizar en su tiempo libre.

RECURSOS

Espacios amplios Mesas Sillas	Personas mayores Talento humano

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realizó la convocatoria de las personas mayores, posterior a su reunión en el espacio asignado se dió a conocer el tema que se abordará durante el encuentro, se pregunta a los participantes si consideran que es necesario fortalecer sus relaciones interpersonales, la mayoría de ellos consideran que si son importantes ya que en todo momento se requiere socializar pues de alguna forma se necesita de las otras personas, sin embargo algunas consideran que en ocasiones se dificulta fortalecer redes ya que hay algunas personas no permiten generar un mayor acercamiento por lo cual en ocasiones prefieren mantener distancia.
Posterior a la intervención de las personas mayores se dieron a conocer algunos beneficios que se generan con el fortalecimiento de las relaciones interpersonales tales como: sistema de apoyo en caso de tener alguna situación por compartir, menor riesgo de padecer situaciones asociadas al aislamiento, promociona estilos de vida activos pues al sentirse acompañados se siente un mayor entusiasmos por realizar diferentes actividades que aportan en el aprovechamiento de su tiempo libre, mayor participación en actividades de índole comunitario.
Luego de socializar algunos de los beneficios del fortalecimiento de las realciones interpersonales se pidió a los participantes que den a conocer que acciones les gusta o les gustaría realizar en compañía de sus compañeros, ante ellos manifestaron que es de su interés hacer actividades deportivas, recreativas, debatir sobre algunos temas de interés realcionados con política, deportes, experiencias del pasado, en este momento mencionan que las conversacones que se puedan tejer estando dentro del servicio ayudan a conocer los gustos, intereces y necesidades del otro lo cual puede aportar en el fortalecimiento de redes; para fanalizar el se conformaron parejas al azar con el fn de ques e generara un momento de interacción que les permitiera tener un mayor acercamiento a sus pares esta actividad resulto satisfactoria ya que se dieron la oportunidad de compartir con personas que generalmente no lo hacen, de esta forma se da por finalizado el encuentro y se agradece al grupo por su participación.

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

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

FECHA: **08/08/2024**	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** BUENAS PARCITCAS DEL ENVEJECIMIENTO LA TV COMPARTIDA- RELACIONES INTERPERSONALES	**RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga







