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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	03	09	2024		
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía				
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la Autonomía			Profesional a cargo:	Hernando Ortiz Bohorquez
Nombre de la actividad:	Estimulación Cognitiva				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Crear un espacio para la estimulación cognitiva a partir de un compartir con las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza y así contribuir a una salud emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Crear un espacio agradable para el compartir que se llevara a cabo con las personas mayores en el parque el Renacimiento.
2. Socializar y presentar los tipos de herramientas sobre la salud mental a las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza y así contribuir a una salud mental saludable.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza la convocatoria a las personas mayores para que participen del taller que tendrá como objetivo crear un STOMP musical con objetos reciclables. Una vez estando en el salón, se da a conocer lo que es un STOMP y se proyecta un video para apoyar la información que se brinda y así, ellos y ellas puedan tener una mejor claridad de lo que es un STOMP.
MOMENTO CENTRAL	En un primer momento se les explicará a las personas mayores sobre la importancia de conocer las herramientas para el cuidado de la salud mental, estas herramientas no solo ayudan al profesional, sino también a las personas para trabajar o manejar un bienestar psicológico. 1.Terapias Cognitivos: Es un tipo de terapia que se enfoca en identificar los patrones de pensamientos y acciones que se pueden considerar negativos. 2.Terapias de aceptación y compromiso: Este tipo de terapia se enfoca en lograr una aceptación de lo pasado que ya no se puede cambiar, pero que hoy en día puede lograr generar un cambio para mejorar la calidad de vida. 3.Psicoeducación: El brindar la información adecuada sobre la salud mental, y que cómo individuos pueden replicar información a las demás personas (Videos, libros, talleres, y redes de grupos) 4. Terapia Interpersonal: Se enfoca en lograr crear una mejora en las relaciones interpersonales y cómo puede influir en la salud mental (mejorar la comunicación, resolución de conflictos, poner límites oportunamente). 5. Terapia de narrativas de vida: El poder reescribir la historia de vida, dando un enfoque en las fortalezas, y poder ponerles palabras a los conflictos, ayuda a que las personas puedan evidenciar sus problemáticas de otra forma, e inclusive dejar de cargar con una maleta de sentimientos que no han solucionado. 6.Técnicas de autoexpresión creativa: Desde el arte, la música y la escritura son formar poderosas de expresar y explotar las emociones. 7. Intervenciones basadas en la naturaleza: El permitir estar en diferentes espacios con contacto de la naturaleza permite que la persona pueda sentir paz, respirar con tranquilidad.
MOMENTO FINAL	Se da el espacio para que las personas mayores del centro transitorio puedan realizar una pequeña reflexión sobre la importancia de estos espacios para mejorar su salud mental

RECURSOS

Personas mayores, parque el renacimiento	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad participan 11 personas mayores en donde recibieron satisfactoriamente la información brindada por la gestora local, donde expresaron sentirse cómodo con las actividades propuestas, que sienten que les ha ayudado a tener un espacio en donde se alejan de sus problemas y pueden dedicar tiempo para ellos. Por otra parte, las personas agradecen las herramientas brindadas por la profesional y realizan preguntas de cuando se pueden realizar talleres prácticos en donde se pueda poner una situación real y así mismo poder saber actuar de una manera adecuada. La profesional promete organizar un espacio para recrear las situaciones y así mismo poder fortalecer las herramientas brindadas durante el taller.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 03/09/2024	Articulación con gestora local - Estimulación cognitiva
	
	