Fecha de ejecución:	18	09	2024	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Derechos y ejercicios de ciudadanía.			
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía	Profesional a cargo:	Diana Pineda - Psicóloga	
Nombre de la actividad:	Autocuidado			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer los procesos de autonomía en las personas mayores asistentes al centro cuidado transitorio Samper Mendoza, esto mediante actividades lúdicas para que den continuidad a su desarrollo de actividades de la vida diaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer los procesos de autonomía en las personas mayores asistentes al centro cuidado transitorio.

2. Entender que el envejecimiento es un proceso natural, que la persona se debe mantener activa y saludable.

3. Promover la autonomía en las personas mayores participantes del servicio transitorio.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se dará inicio a la actividad con un cordial saludo a las personas mayores y se les realizara la invitación voluntaria a participar en la actividad que tiene como nombre: Autocuidado, se ubicaran sillas y se dispondrá el espacio ampliamente para estar cómodos.
MOMENTO CENTRAL	Se desarrollará la actividad de acuerdo a la dimensión vivir bien en la vejez de la política pública, se brindara una breve contextualización sobre el objetivo de la actividad, y se les indicara que promover el autocuidado significa que las personas adquieran conocimientos, desarrollen herramientas y estrategias que les permitan resolver los problemas cotidianos, controlar el estrés e identificar señales que pueden desencadenar una crisis de salud mental. La Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones promueve cinco medidas de autocuidado: 1. Realizar ejercicio y actividad física para mejorar la salud física, aumentar la energía, reducir el estrés y para aliviar la ansiedad. 2. Mantener una alimentación saludable y adecuada hidratación. 3. Procurar dormir bien, evitando la exposición a las pantallas antes de dormir y limitando el consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas. 4. Socializar con seres queridos y personas de la comunidad a través de actividades sociales, culturales y deportivas. 5. Reducir el estrés a través de meditación, técnicas de respiración y relajación Por lo tanto se les indicara que esta actividad estará enfocada en la quinta medida, dado que se desarrollara una actividad de relajación guiada en el salón multisensorial.

MOMENTO FINAL	Seguido a esto se desarrollara la actividad de meditación o relajación guiada, ya que este es un tipo de medicina complementaria para cuerpo y mente, puede ayudar a que las personas mayores se relajen profundamente y a calmar la mente. Durante la meditación las personas mayores lograran la concentración y atención en algo, buscando eliminas todos los pensamientos que llenan sus mentes y causan estrés. Este proceso puede mejorar el bienestar físico y emocional.

RECURSOS	
* Personas mayores	
* Personas del talento humano	
* Salón multisensorial	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de iniciar la dinámica se da un espacio para preguntar a las personas mayores que conocen sobre el fortalecimiento de la autonomía, donde se identifica que por medio de los diferentes encuentros logran adquirir conocimiento sobre esta temática.

Como resultados tenemos que del 100% de las personas mayores que asistieron al servicio del Centro Cuidado transitorio Samper Mendoza, en la actividad Participó el 39%, lo que corresponde a 18 personas de 46 asistentes al servicio, los cuales lograron disfrutar de un espacio de esparcimiento, un ambiente nutrido de saberes y una actividad que fortalece la autonomía.

Se usa el medio de evaluación donde se observa que el 100% de las personas mayores refieren agrado, interés y motivación por el desarrollo de la actividad.

Logros: Se logra una participación activa donde las personas mayores reconocen la importancia de mantener en un estado de relación su cuerpo.

Dificultades: Se identifica que las personas mayores que no participan de dicho espacio son porque no muestran interés o se encuentran en su tiempo de descanso.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Diana Pineda Fecha: 18/09/2024	Autocuidado
	
	