NOMBRE DEL PROGRAMA	N° DE CONTRATO	PERIODO DE INFORME
CENTRO VIDA HUELLAS DORADAS, MACANAL BOYACA	033 DE 2024	26 DE SEPTIEMBRE AL 17 DE OCTUBRE 2024
REPORTE DE SERVICIO	PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL	
RESPONSABLE	KAREN YULIANA MARTINEZ BOHORQUEZ	
DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS		
ACTIVIDAD	OBJETIVO	
Autoestima. Importancia de las emociones	Mostrar la forma en que la comunidad de adultos mayores del programa de centro vida perciben, la importancia de tener buena autoestima ya que nos ayuda a sentirnos mucho mejor con nosotros mismos y actuar con más motivación. Por lo tanto, una buena autoestima puede ayudarnos a: Conocernos, aceptarnos tal y como somos. Aprender a adaptarnos a las circunstancias que nos rodean. La emoción no se opone a la razón, sino que nos ayuda a cuidar de nosotros, a manejar nuestra ansiedad, enfado y tristeza, controlando nuestros impulsos y dotándonos de la capacidad de automotivación. Todo esto es fundamental para alcanzar una buena valoración personal y una mejor relación con uno mismo. Ya que la expresión emocional produce liberación, mayor bienestar emocional, aumenta el respeto y la confianza de uno mismo, relaciones más sanas y empoderamiento.	
ARCHIVO	Gestionar, clasificar y ordenar los documentos de los beneficiarios del programa, necesarios para alimentar la base de datos.	
METODOLOGIA	Jornadas	Encuentros vivenciales y visitas domiciliarias a los usuarios.
	Usuarios atendidos	270 adultos mayores del área rural y urbana del Municipio de Macanal
MECANISMO DE VERIFICACION	• Registro Fotográfico • Plantilla de asistencia a actividades	

Materiales

- Bombas para los participantes

ACTIVIDAD REALIZADA CON EL PROMAGRAMA DE CENTRO VIDA

Se da inicio a las actividades del programa de centro vida, y se da inicio a las actividades realizadas por trabajo social, donde se busca hablar sobre la importancia de la autoestima y de la importancia de las emociones y de aprender a escuchar a las personas y de poder expresar nuestras emociones ya que cada una de las emociones que llegamos a sentir son muy valiosas.

Se muestra el globo y se hace la pregunta de que si ¿un globo puede ser igual que nuestras emociones?, El fin de esta pregunta es que ellos relacionen el globo con nuestras emociones cuando son negativas y que en ocasiones que pasa si reprimimos ese tipo de emociones o de sentimientos, es generar conciencia a cada uno de los participantes la importancia de valorar cada una de estas emociones y aceptarlas de la mejor manera, con el fin de aprender a amarlas y aprender a querernos a si mismo y aceptar cada una de nuestras emociones y aprender de ellas ya que todos somos seres humanos y podemos ser igual que el globo porque si nos reprimimos nuestras emociones puede pasar que al igual que la bomba cuando lo inflamos mucho o en este caso reprimimos esos sentimientos, también podemos explotar de tanto aguantar nuestras emociones.

También se habla de la importancia del amor propio, sobre la importancia de la autoestima y se da una pequeña explicación sobre que es la autoestima y en que influye en nuestra vida,

Concepto de autoestima: La autoestima personal es la valoración y percepción que una persona tiene de sí misma. Se trata de la medida en la que alguien se aprecia, respeta y acepta a sí mismo, influyendo en su autoconcepto, su confianza y su bienestar emocional.

Recomendaciones para mantener una buena autoestima:

Mejorar la autoestima en las personas mayores es un proceso multifacético que requiere paciencia, empatía, se presentan algunas estrategias prácticas para ayudar a los adultos mayores a recuperar su autoestima:

- Fomentar la comunicación abierta: Es fundamental crear un espacio seguro y sin prejuicios para que las personas mayores expresen sus sentimientos y preocupaciones. Animándolas a compartir sus pensamientos, temores y aspiraciones.
- Establezca metas alcanzables: Dividir las tareas más grandes en objetivos más pequeños y alcanzables puede aumentar la sensación de logro de un adulto mayor. Celebre sus logros, sin importar lo insignificantes que parezcan.
- Promover estilos de vida saludables: Fomentar que las personas mayores adopten estilos de vida saludables que incluyan actividad física regular, una dieta equilibrada y un sueño adecuado. Estos hábitos pueden influir positivamente en su autoimagen.
- Participar en actividades significativas: Participar en actividades que les brinden alegría y satisfacción. Ya sea un pasatiempo, trabajo voluntario o la búsqueda de

nuevos intereses, estas actividades pueden elevar la autoestima y mejorar su vitalidad para sentirse integrado a la comunidad.

- Ofrecer cumplidos y comentarios positivos: Reconocer y valorar los logros y las contribuciones de los adultos mayores. Ofrecerles comentarios positivos puede reforzar su autoestima y validar sus esfuerzos.

Por último se cerrara completamente la sesión con la actividad de cierre que consistirá en que a cada participante se le dará un globo y un elemento con el cual se pueda pinchar el globo, se le pide a las personas que cierren sus ojos y mientras cierran los ojos , se pide a los participantes que se concentren cierren sus ojos , tomen el globo y mientras lo inflan ,piensen en las situaciones que les haya producido miedo, ansiedad, depresión, en sus vidas , a medida que ellos piensen en ese miedo deben ir inflando el globo , luego se les pide que amarren el globo , abren sus ojos y abracen el globo y dirán las siguientes palabras liberadoras, YO SOY PODEROSO YO SOY MÁS GRANDE QUE MIS MIEDOS, QUE MIS INSEGURIDADES, QUE MI ANISEDAD, QUE MIS TRISTEZAS….Y SOY LIBRE DE EXPRESARLAS , ellos deben decir de una forma fuerte y luego de expresar esas palabras revientan el globo ., si alguien no rompe el globo , se le anima para que finalmente se reviente el globo .

Luego de la actividad hablamos sobre la importancia de las personas emocionalmente inteligentes y como se motivan a sí mismas. También son empáticas, por lo que entienden las emociones de los demás, algo que les ayuda a regular su propio comportamiento y que es muy importante para dominar las habilidades sociales, tan útiles para convivir con otras personas.

La expresión emocional también es una parte importante de la inteligencia emocional. Expresar nuestros sentimientos es una necesidad intrínseca en las personas, ya que las emociones forman parte de nuestra vida. Intentar reprimir las emociones o bloquearlas es un error ya que puede provocar tanto dolores y molestias físicas como mucho estrés. Saber gestionar nuestra emociones, canalizar y expresar lo que sentimos a veces es complicado, por este motivo es importante trabajar la inteligencia emocional. Es importante aprender a expresar los estados emocionales de una forma directa y controlada para evitar el deterioro de las relaciones con los demás, o que se produzcan malentendidos

Para finalizar la actividad se habla de la importancia de expresar nuestras emociones y que si expresamos nuestras emociones se produce una liberación y un mayor bienestar emocional, aumenta el respeto y la confianza de uno mismo, relaciones más sanas y empoderamiento.

Cabe destacar que no existen las emociones buenas y malas, aunque tendemos a reprimir o disimular los enfados, la ira, la tristeza. Tenemos derecho a expresar todas las emociones, incluso las que solemos llamar negativas, pero utilizando la empatía y el respeto a los demás.

Se hace la recomendación de que todas las mañanas al momento de levantarse se abracen así mismos, y se digan YO ME AMO,ME RESPETO, Y HOY VA A SER UN GRAN DIA, DONDE VOY A SER FELIZ, Y VOY A TENER UN DIA MARAVILLOSO".

Se agradece por participar en la actividad y se hace el cierre de la actividad.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

VEREDA LA VEGA







VEREDA EL VOLADOR









VEREDA GUAVIO











VEREDA EL DATIL





VEREDA LA MESA






VEREDA CENTRO Y URBANO








VEREDA PANTANO






VEREDA LIMON






VEREDA NARANJOS






VEREDA QUEBRADA NEGRA







VEREDA TIBACOTA






VEREDA PERDIGUIZ






