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:	22	10	2024

Unidad Operativa:	Villa Kennedy		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable		
Línea de Atención:	Transformación de imaginarios	Profesional a cargo:	Stella García - Psicóloga
Nombre de la actividad:	Transtornos mentales		

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.Promover y mejorar las habilidades cognitivas de los participantes mediante actividades que estimulan la memoria y atención.
2.Fomentar la creatividad y el razonamiento a través de actividades prácticas
3.Brindar técnicas para el autocuidado cognitivo y la prevención de transtronos cognitivos.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de las personas mayores indicando el objetivo del encuentro y la forma en la cual será desarrollado, para iniciar se realizará una actividad rompehielo con el fin de que se realice un ejercicio de memoria, se solicitará a cada participante que de a conocer su nombre se continuará con la secuencia hacia el lado izquierdo de modo que cada uno de ellos recuerde el nombre de los compañeros que se presentaron antes que él.
MOMENTO CENTRAL	Posteriormente se brindará información a los particpantes respecto a como ciertas actividades fortalecen su memoria, atención y concentración se explicará qué es el fortalecimiento cognitivo y por qué es importante, además se comentará sobre los cambios normales del envejecimiento y la diferencia con el deterioro cognitivo patológico. Luego se realizará entrega de material con el cual deben realizar una actividad de atención y agudeza visual, para ellos se entregarán unas plantillas en las cuales deben seguir las instrucciones se aclara que estos ejercicios son apropiados para realizar en cualquier momento y espacio.
MOMENTO FINAL	Para el momento final del encuentro se brindará información respecto a diferentes estrategias que pueden practicar a fin de mejorar su neuroplasticidad reslatando que es la base biológica de la capacidad del cerebro para aprender, adaptarse y recuperarse. Es un concepto clave en el estudio del envejecimiento cognitivo, ya que demuestra que, a pesar de los cambios que ocurren con la edad, el cerebro mantiene la capacidad de contnuar con diferentes procesos los cuales se dan de una mejor forma de acuerdo a los estímulos que se brinden.

RECURSOS

Espacio amplio Mesas Sillas Plantillas Plumones	Personas mayores Talento humano

Se realizó la convocatoria de las personas mayores en donde se dio a conocer lugar de encuentro, objetivo y la forma en la cual este será desarrollado se ejecutó la actividad rompehielo, con la cual se logró la integración del grupo generando un espacio de esparcimiento entre los participantes el cual se identifica que es de su agrado, en este momento se explicó la importancia de realizar actividades que permitan activar la memoria, en este momento fue necesario apoyar a los participantes en el ejercicio ya que a algunos de ellos se les dificultó recordar el nombre de algunos de sus compañeros.
Se realizará sensibilización respecto a como con el transcurso del tiempo se genera un deterioro cognitivo el cual se puede considerar normal, sin embargo se pueden generar estrategias que aporten a las disminución de sintomas que a largo plazo puedan producir algún tipo de demencia en este momento se da solución a algunas preguntas generadas por los participantes, se encuentra que la gran mayoría de personas mayores relaciona el deterioro cognitivo con al gún tipo de demencia, se realizó entrega de las plantillas en las cuales realizaron un ejercicio de rastreo visual y atención,se identificó que la gran mayoría de los participantes desarrollaron el ejercicio de forma adecuada, mencionan que les pareció una actividad sencilla pero que a la vez les permite tener un cierto grado de atención, en cuanto a los participantes que tuvieron algún grado de dificultad se realizó a compañamiento.
Posteriormente y como actividad de cierre se se brindaron recomendaciones respecto a diferentes actividades que aportan en el fortalecimiento y mejora de su elasticidad neuronal tales como: caminar, correr, realizar ejercicios de coordinación,pintar, tejer, aprender a tocar un instrumento, juegos de mesa, práctica de la lectura y socializar en diferentes espacios que les permitan generar redes de apoyo, se contó con la participación de 17 personas mayores,se finaliza el encuentro agradeciendo a las personas mayores por su participación y se recuerda la importancia de poner en práctica las estrategias brindadas, se logra obtener la atención de ,los participantes durante todo el encuetro evidenciando que estos temas son de su interés.

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

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

FECHA: **22/10/2024**	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** TRANSFORMACION DE IMAGINAROS TRANSTORNOS MENTALES	**RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga







