Fecha de ejecución:	03	10	2024	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludables			
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Diana Pineda - Psicóloga
Nombre de la actividad:	Manejo de emociones y afrontamiento de situaciones de riesgo			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover estilos y hábitos de vida saludable en las personas mayores, a través de acciones concretas de promoción y prevención, enfocadas a propiciar una calidad de vida en todas sus dimensiones, biológicas, cognitivas, afectivas y mentales a partir de la transformación de imaginarios y buenas practicas del envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aclarar pensamientos, reforzar el sistema inmunitario, proteger de los peligros y hacer que las personas mayores tomen decisiones correctas.

2. Brindar estrategias a las personas mayores, esto a fin de aprendan a vivir mejor con sus emociones.

3. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.

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: Manejo de emociones y afrontamiento de situaciones de riesgo, se ubicaran sillas y colchonetas en el salón multisensorial y se dispondrá el espacio 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 las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos. Algunas personas piensan que las emociones juegan un rol importante solo en situaciones románticas o en una confrontación física; en realidad, las emociones están en todos lados. Nos ayudan a tomar decisiones, entender el mundo y son cruciales en todas nuestras interacciones.
MOMENTO FINAL	Seguido a esto se desarrollara una actividad llamada el semáforo de las emociones: 1. Se le indicara a las personas mayores que se ubiquen en una colchoneta o silla, donde más cómodos se sientan. 2. Una vez tenemos todo preparado, vamos a plantearles algunas preguntas: ¿Para qué sirven los semáforos? ¿qué hacen los carros cuando el semáforo está en rojo? ¿y en verde? Así, introducimos la actividad y les facilitaremos el uso de esta herramienta. Para que les quede bien claro, se pondrán ejemplos "Hay veces que cuando me enfado mucho, actúo sin pensar y contesto mal. Cuando esto me vuelva a pasar, miraré el semáforo y ¿qué debería hacer?". Pondremos varios ejemplos y dejaremos que ellos planteen otras situaciones. Así podrán interiorizar mejor la dinámica. 3. Seguido a esto se le indicara a las personas mayores que cierren los ojos y que piensen en una situación que hayan vivido mientras se narra lo siguiente: • **Rojo:** Debemos parar y detectar qué nos pasa. Por qué estamos tan desbordados. Podemos respirar hondo y relajarnos un poco.

	• **Amarillo:** Pienso en las alternativas que tengo. ¿Qué puedo hacer frente a esta situación? En este punto deberemos ayudarles a buscar alternativas, analizar con ellos la situación para que vean cómo pueden buscar respuestas alternativas a diferentes situaciones. • **Verde:** Actúo. Ya hemos parado, sabemos cómo nos sentimos y hemos pensado en una alternativa para dar respuesta a una situación. Ahora, nos toca actuar. ¿Qué debemos hacer?

RECURSOS	
* Personas mayores	
* Personas del talento humano	
* Salón multisensorial	
*Papel celofán de colores rojo, amarillo y verde	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de iniciar la dinámica se da un espacio para preguntar a las personas mayores que conocen sobre las emociones, 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 44%, lo que corresponde a 19 personas de 43 asistentes al servicio, los cuales lograron disfrutar de un espacio de esparcimiento, un ambiente nutrido de saberes y una actividad que fortalece las habilidades de la inteligencia emocional.

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 activa la inteligencia emocional, ya que esto nos ayuda a mitigar posibilidades de irritabilidad.

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: 03/10/2024	Manejo de emociones y afrontamiento de situaciones de riesgo
	
	