Fecha de ejecución:	17	10	2024	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Transformación de imaginarios	Profesional a cargo:	Diana Pineda - Psicóloga	
Nombre de la actividad:	Solo existe en la imaginación			

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. Resignificar imaginarios adversos a la vejez y el envejecimiento en las personas mayores asistentes al centro cuidado transitorio Samper Mendoza.
2. Contribuir a brindar reconocimiento a las personas mayores sobre las diferentes políticas públicas y su materialización en el diario vivir.
3. Mejorar la salud mental de las personas mayores quienes decidan crear y utilizar la bola anti estrés.

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: Solo existe en la imaginación, se ubicaran sillas y se dispondrá el espacio ampliamente para estar cómodos.
MOMENTO CENTRAL	Se desarrollará la actividad de acuerdo a la dimensión vivir como se quiere en la vejez de la política pública, se brindara una breve contextualización sobre el objetivo de la actividad, y se les indicara que nuestro cerebro siempre está dispuesto para aprender, por tanto, no tiene un límite de edad. Es cierto que existen “ventanas de oportunidad” donde los aprendizajes son más fáciles, sin embargo, siempre podemos aprender. Aprender algo nuevo puede ser muy beneficioso, tanto para tu estado emocional como para tu estado físico y mental
MOMENTO FINAL	Seguido a esto se desarrollara una actividad con el fin de crear pelotas anti estrés para aliviar la ansiedad, ya que con estas se experimenta el alivio del estrés dado que se dejan apretar y estira al ser creadas de arcilla. Mientras la creación de esta se les indicara a las personas mayores que entre los beneficios de la bola anti estrés tenemos: 1. **Reduce el estrés:** La pelota anti estrés ayuda a reducir el estrés y la tensión. 2. **Promueve la relajación:** apretar y soltar la bola anti estrés repetidamente es un movimiento que promueve la relajación y genera una sensación de calma. 3. **Mejora la concentración:** El uso de una pelota anti estrés ayuda a mejorar la concentración y la atención, sobre todo cuando se está atravesando por momentos estresantes o ansiosos.

	4. **Ofrece una distracción:** La bola anti estrés proporciona una distracción táctil y sensorial ante pensamientos o situaciones que provocan ansiedad. 5. **Mejora la fuerza de la mano:** El uso regular de la pelota anti estrés puede ayudar a fortalecer los músculos de la mano.

RECURSOS	
* Globos	
* Arcilla	
* Ojos de muñecos	
* Colbon	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de iniciar la dinámica se da un espacio para preguntar a las personas mayores que conocen sobre la temática desarrollada, 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 58%, lo que corresponde a 29 personas de 50 asistentes al servicio, los cuales lograron disfrutar de un espacio de esparcimiento, un ambiente nutrido de saberes y una actividad que les permite identificar que a cualquier edad podemos aprender cosas nuevas.

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 activo el cerebro ya que esto ayuda al fortalecimiento de la autonomía en la vejez, de la misma manera se muestran receptivas expresando gusto e interés por la participación.

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: 17/10/2024	
	
	