EL SUSCRITO NUTRICIONISTA

CERTIFICA QUE:

Se realizaron actividades de Promoción y Prevención a los adultos mayores de la Asociación Centro Vida Santa Marta.

Programa ejecutado en las siguientes fechas:

FECHA	ACTIVIDAD	TEMA	N° DE ASISTENTES
AGOSTO 09-08-2024	ACTIVIDAD 1	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL SEGÚN IMC	22
AGOSTO 11-08-2024	ACTIVIDAD 2	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL SEGÚN IMC	21
SEPTIEMBRE 13-09-2024	ACTIVIDAD 3	DIAGNOSTICO NUTRICIONAL SEGÚN IMC	22

TOTAL ADULTOS MAYORES ATENDIDOS 65

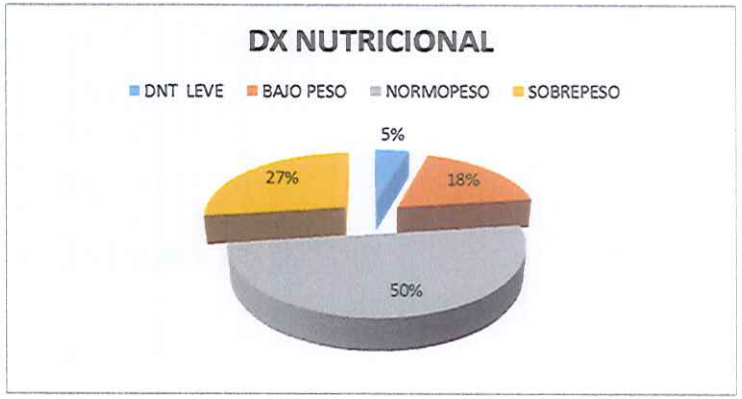


Dr. GABRIEL SILVA OTERO
NUTICIONISTA Y DIETISTA UIS
REG 01020-99 DE SSS

ACTIVIDAD N° 1

DX NUTRICIONAL SEGÚN IMC

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO			EDAD	PESO	TALLA	PESO S	DX NUTRICIONAL	IMC
			D	M	A						
1	ACEVEDO DE MARTINEZ CARMEN ROSA	28096648	21	07	1956	68	43	1,40	54,87	NORMOPESO	21,94
2	ARAQUE CARLOS	2079791	25	03	1947	77	48	1,50	57,36	NORMOPESO	21,33
3	ARAQUE DE ROMEO ESTRELLA	28096577	10	04	1947	77	50	1,45	54,48	NORMOPESO	23,78
4	ARCHILA TORRES SECUNDINO	5623125	15	3	1943	81	55	1,67	65,71	BAJO PESO	19,72
5	ARDILA DE RUEDA CLEMENCIA	28097149	10	04	1947	77	50	1,44	53,90	NORMOPESO	24,11
6	BAEZ ARDILA SIERVO DE JESUS	5623890	26	06	1947	77	70	1,60	63,13	SOBREPESO	27,34
7	CARDENAS DE VERA ALICIA	28097477	22	05	1953	71	68	1,51	60,12	SOBREPESO	29,82
8	CASTRO AMAYA DAVID	5623398	06	05	1954	70	43	1,52	61,06	BAJO PESO	18,61
9	CORREA DE FLOREZ ANA MERCEDES	28096803	28	08	1944	80	48	1,60	62,04	BAJO PESO	18,75
10	CORTES DE AMAYA ANA DOLORES	28096954	18	12	1947	77	53	1,58	61,98	NORMOPESO	21,23
11	CRISTANCHO ABRIL RAFAELA	28082229	20	01	1944	80	60	1,50	56,27	NORMOPESO	26,67
12	DURAN MALAVER SALVADOR	5623424	14	05	1950	74	75	1,60	64,22	SOBREPESO	29,30
13	FAJARDO MIRANDA DELIA	28095273	14	11	1938	86	54	1,47	52,35	NORMOPESO	24,99
14	GALAN REYES MELIDA	28097050	24	05	1936	88	53	1,46	51,05	NORMOPESO	24,86
15	GARCIA GARCIA FELIX ALFREDO	5625129	04	12	1948	76	40	1,35	49,07	NORMOPESO	21,95
16	GERRERO PINZON MARIA NELLY	37705548	24	09	1955	69	66	1,46	57,96	SOBREPESO	30,96
17	GONZALEZ DE MACHUCA ROSALBINA	28096878	04	09	1941	83	53	1,35	46,52	SOBREPESO	29,08
18	LEON DE ESPINOSA MARIA DEL ROSARIO	28098440	04	09	1941	83	50	1,45	52,29	NORMOPESO	23,78
19	LEON DE TAPIAS ARGEMIRA	28097325	01	04	1944	80	53	1,46	53,96	NORMOPESO	24,86
20	LEON LEON HELI	5562187	11	02	1945	79	80	1,63	64,13	SOBREPESO	30,11
21	LEON LEON LUIS ENRIQUE	5625484	01	11	1943	81	43	1,56	59,37	DNT LEVE	17,67
22	LEON LUIS ALONSO	5624728	25	10	1959	65	56	1,68	72,11	BAJO PESO	19,84



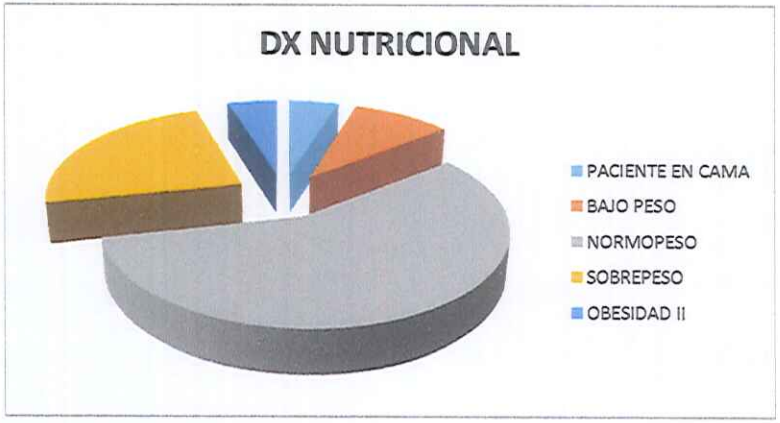
DX NUTRICINAL	N° USUARIOS
DNT LEVE	1
BAJO PESO	4
NORMOPESO	11
SOBREPESO	6
TOTAL	22

Dr. GABRIEL SILVA OTERO
NUTICIONISTA Y DIETISTA UIS
REG 01020-99 DE SSS

ACTIVIDAD N° 2

DX NUTRICIONAL SEGÚN IMC

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO			EDAD	PESO	TALLA	PESO S	DX NUTRICIONAL	IMC	TALLA
			D	M	A							
23	LEON SANTOS PABLO FIDEL	2085733	01	06	1954	70	60	1,52	61,06	NORMOPESO	25,97	152
24	MADERO DE CALDERON MARIA EVA	28096578	02	10	1944	80	58	1,52	57,42	NORMOPESO	25,10	152
25	MADERO DE RODRIGUEZ MARIA DEL CARMEN	28096925	14	01	1950	74	58	1,40	52,68	SOBREPESO	29,59	140
26	MALDONADO CAMARGO MERCEDES	28119660	20	1	1946	78	PC	PC	PC	PC	PC	PC
27	MALDONADO DE REYES CELINA	27946921	10	12	1938	86	54	1,55	56,97	NORMOPESO	22,48	155
28	MARTINEZ CASTRO ALICIA	26676257	13	5	1953	71	65	1,49	58,97	SOBREPESO	29,28	149
29	MARTINEZ PEDRO PABLO	5539240	13	05	1953	71	75	1,70	71,08	NORMOPESO	25,95	170
30	MELGAREJO MELGAREJO LEONARDO	2079796	05	09	1937	87	55	1,59	58,91	BAJO PESO	21,76	159
31	MENDEZ CORREA ROSA MARIA	28373458	07	11	1940	84	80	1,50	54,81	OBESIDAD GRA	35,56	150
32	MENDEZ LUIS ALEJANDRO	77008938	14	01	1957	67	75	1,74	74,85	NORMOPESO	24,77	174
33	MOLANO PEREZ JOSE GILBERTO	5623524	29	04	1943	81	65	1,60	61,67	NORMOPESO	25,39	160
34	MONSALVE PARADA GRISELDA	28098366	18	5	1958	66	63	1,49	60,79	SOBREPESO	28,38	149
35	NEIRA ANA DELIA	28099131	14	07	1948	76	50	1,48	56,57	NORMOPESO	22,83	148
36	NIÑO GRASS EVA	28098718	14	07	1948	76	50	1,38	50,80	SOBREPESO	26,25	138
37	OLARTE PUENTES NIEVES	28095853	23	08	1953	71	49	1,38	52,62	NORMOPESO	25,73	138
38	ORTIZ BENAVIDES ROBERTO	5693821	08	05	1962	62	71	1,66	72,05	NORMOPESO	25,77	166
39	ORTIZ GONZALES LUIS FRANCISCO	5624054	15	10	1943	81	71	1,68	66,29	NORMOPESO	25,16	168
40	PARRA DE MARIN MARIA	28261711	02	03	1941	83	45	1,50	55,18	BAJO PESO	20,00	150
41	PELAYO DE CARDENAS ROSELIA	28097899	10	06	1945	79	52	1,48	55,48	NORMOPESO	23,74	148
42	PEREA DE BERNAL MARIA NINFA	28094100	10	06	1945	79	55	1,42	52,02	SOBREPESO	27,28	142
43	PEREA GOMEZ ANA DOLORES	28094768	10	07	1934	90	56	1,53	54,36	NORMOPESO	23,92	153



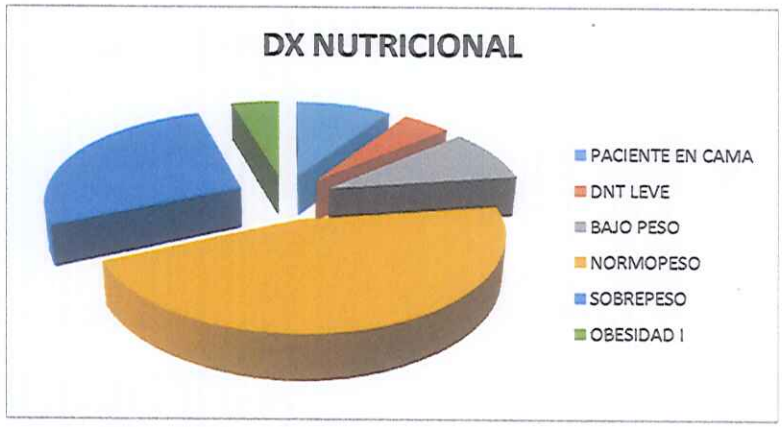
DX NUTRICINAL	N° USUARIOS
PACIENTE EN CAMA	1
BAJO PESO	2
NORMOPESO	12
SOBREPESO	5
OBESIDAD II	1
TOTAL	21

Dr. GABRIEL SILVA OTERO
NUTICIONISTA Y DIETISTA UIS
REG 01020-99 DE SSS

ACTIVIDAD N° 3

DX NUTRICIONAL SEGÚN IMC

N°	NOMBRE	DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO			EDAD	PESO	TALLA	PESO S	DX NUTRICIONAL	IMC
			D	M	A						
44	PEREZ ACEVEDO MARIA EUGENIA	28098237	26	08	1959	65	48	1,49	61,15	BAJO PESO	21,62
45	PEREZ POVEDA MARIA LEONILDE	28095909	26	10	1936	88	60	1,58	57,97	NORMOPESO	24,03
46	PINZON DE MONSALVE CRISTINA	28101283	03	03	1941	83	68	1,60	60,95	SOBREPESO	26,56
47	PINZON SOLANO OLINDA	28097446	02	07	1952	72	65	1,50	59,18	SOBREPESO	28,89
48	REYES OTERO MARIO	5623822	5	1	1948	76	75	1,66	66,96	SOBREPESO	27,22
49	RIAÑO CAMACHO MARIA VIRGINIA	28252617	21	07	1956	68	63	1,46	58,33	SOBREPESO	29,56
50	RIVERA GRACIELA	5624128	20	12	1953	71	60	1,51	60,12	NORMOPESO	26,31
51	SANABRIA BERDUGO CARMEN ROSA	28096519	14	08	1939	85	50	1,50	54,45	NORMOPESO	22,22
52	SANABRIA BERDUGO EVA	28086283	22	01	1937	87	PC	PC	PC	PC	PC
53	SANABRIA BUENO MARIA ESTRELLA	28098722	29	12	1961	63	60	1,52	63,61	NORMOPESO	25,97
54	SANDOVAL RODRIGUEZ ALICIA	37797561	29	09	1946	78	46	1,63	64,50	DNT LEVE	17,31
55	SANTOS CARDENAS JOSE DEL CARMEN	5762238	22	01	1937	87	60	1,60	59,49	NORMOPESO	23,44
56	SILVA DE LEON MERCEDES	20097041	23	12	1961	63	60	1,43	58,42	SOBREPESO	29,34
57	SOLANO SUAREZ MARIA DOLORES	28096569	06	07	1946	78	65	1,48	55,84	OBESIDAD GRAI	29,67
58	SUAREZ DE ARDILA ARGEMIRA	28097114	06	07	1946	78	60	1,47	55,27	SOBREPESO	27,77
59	TOBO DE DURAN TERESA	28098640	22	05	1943	81	PC	PC	PC	PC	PC
60	TRIANA RAMIREZ MARIA MARTHA	28098505	21	09	1946	78	64	1,58	61,61	NORMOPESO	25,64
61	URREA SOANO SAUL	5623095	05	09	1943	81	58	1,59	61,10	NORMOPESO	22,94
62	VELEZ JESUS ANTONIO	8230967	02	04	1941	83	60	1,60	60,95	NORMOPESO	23,44
63	VERA CASTRO MARIA ANGELICA	20097061	07	11	1947	77	50	1,40	51,59	NORMOPESO	25,51
64	VERA DE CASTRO MARIA CHIQUINQUIRA	28097350	05	09	1943	81	50	1,41	50,13	NORMOPESO	25,15
65	VERA MENDEZ ANGEL MIGUEL	5623924	07	11	1947	77	56	1,60	63,13	BAJO PESO	21,88



DX NUTRICINAL	N° USUARIOS
PACIENTE EN CAMA	2
DNT LEVE	1
BAJO PESO	2
NORMOPESO	10
SOBREPESO	6
OBESIDAD I	1
TOTAL	22

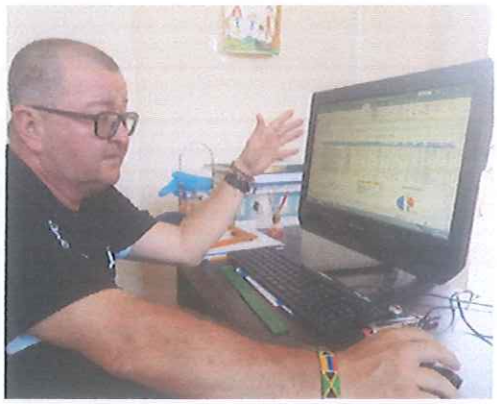
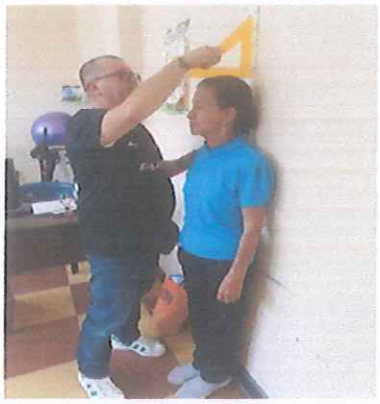
Dr. GABRIEL SILVA OTERO
NUTICIONISTA Y DIETISTA UIS
REG 01020-99 DE SSS



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

REGISTRO FOTOGRÁFICO ACTIVIDADES DE NUTRICIÓN

ACTIVIDAD 1 FECHA: 09-08-2024


ACTIVIDAD 2 FECHA: 11-08-2024





ACTIVIDAD 3: 13-09-2024






Carrera 11 Nº. 25-189 luis_cruz08@Hotmail.com Tel: 3203976648
CHARALÁ CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM

LAS SUSCRITAS ENFERMERAS
DE LA ASOCIACIÓN CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR DE CHARALÁ SANTA MARTHA

CERTIFICA QUE:

Se realizaron actividades Asistenciales y de Promoción y Prevención a los adultos mayores de la **Asociación Centro Vida del Adulto Mayor de Charalá Santa Martha**

Programa de P y P ejecutado durante el mes del 24 de Julio al 30 Agosto de 2024

Fecha	Actividad	Tema	N° de asistentes
01-08-2024	acciones de Promoción y Prevención	Riesgo cardiovascular	65
15-08-2024	acciones de Promoción y Prevención	Primeros auxilios	65
20-08-2024	acciones de Promoción y Prevención	Higiene personal	65
29-08-2024	acciones de Promoción y Prevención	Incontinencia urinaria	65

Programa asistencial

PROCEDIMIENTOS	USUARIOS
TOMA DE TENSION ARTERIAL (ver en historias clínicas)	65
HIPERTENSOS	15
NO CONTROLADOS	1
CONTROL MEDICO	14
CARDIOVASCULARES	15

Procedimientos de enfermería

CURACIONES ULCERA	0
INYECTOLOGIA	0
TOTAL	0

Formato De traslado	Código
0	0

Eventos Adversos	Código
0	0

Diana Catalina Pinilla López
DIANA CATALINA PINILLA LÓPEZ
Auxiliar de Enfermería

Gloria Porras Vanegas
GLORIA PORRAS VANEGAS
Auxiliar de Enfermería

INFORME ENFERMERÍA

SEMANA DEL 24 DE JULIO AL 26 DE JULIO DE 2024

		MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
		MONITOREO SIGNOS VITALES	ACOMPAÑAMIENTO POR ENFERMERIA	MOTRICIDAD

ACTIVIDAD 01

Se mantiene control permanente por el área de enfermería, sobre la presión arterial el cual es muy indispensable para nosotros como institución saber cómo se encuentran nuestros adultos mayores y así evitar algún problema o modificación en cada uno de ellos.





ACTIVIDAD 2

Es importante el acompañamiento permanente de los adultos mayores que tiene restricción con su movilidad, evitando caída y permitiendo que el adulto mayor participe de las actividades de una manera más segura, este acompañamiento generalmente se realiza para asistir a los comedores y durante las actividades de desplazamiento al baño, resaltando que existe un baño que esta adecuado para sus necesidades y lograr el mayor grado de independencia posible.





ACTIVIDAD 3

El programa de enfermería en el Centro Vida Santa Martha está diseñado con un énfasis preventivo, dentro del cual se encuentra la motricidad fina y estimulación cognitiva y así incentivar al adulto mayor con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas. Se organizan en grupos y se le hace entrega del material a cada uno para que puedan realizar la actividad.







Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

SEMANA DEL 29 JULIO AL 02 DE AGOSTO 2024

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
MONITOREO DE MEDICAMENTOS	ACTIVIDAD DE MOTRICIDAD	MONITOREO DE SIGNOS VITALES	CHARLA P Y P RISGO CARDIOVASCULAR	MONITOREO SIGNOS VITALES

ACTIVIDAD 4

Se mantiene control permanente por el área de enfermería verificando los medicamentos que consumen los adultos mayores, También se les informa que deben Conservar todos los medicamentos en sus envases originales. Use organizadores semanales de pastillas para llevar un registro de lo que necesita tomar cada día.



ACTIVIDAD 5

La tercera edad es una etapa de cambios, durante la que **es común que las habilidades y capacidades se vean reducidas**. Por ese motivo es indispensable La motricidad fina y estimulación cognitiva en adultos mayores en tareas tan cotidianas como escribir, pinta, así incentivar a nuestros adultos mayores a que por medio de actividades permitan estimular los diversos agarres y puedan mantener estas destrezas y habilidades.







ACTIVIDAD 6

Revisar los signos vitales de los adultos mayores nos permite conocer y llevar un seguimiento del comportamiento de cada uno de ellos, con el fin de establecer que los parámetros de medición se encuentren dentro de los rangos normales y con ello evitar complicaciones de salud como arritmias y accidentes cerebrovasculares.

Se organizan grupos de adultos mayores, se pasan a la estación de enfermería, se realiza la toma de tensión arterial.





ACTIVIDAD 7

El programa de enfermería en su componente de promoción y prevención ofrece a sus adultos mayores charlas de las patologías más prevalentes en el adulto mayor, en este caso RIESGO CARDIOVASCULAR.

El riesgo cardiovascular es la probabilidad que tiene cada persona de sufrir una enfermedad cardiovascular, es decir, un infarto de miocardio, hemorragias cerebrales, embolias, etcétera.




ACTIVIDAD 8

Se mantiene el control permanente de TOMA DE TENSION ARTERIAL en los adultos mayores, donde el objetivo es, llevar un control de la presión arterial para evitar algún problema o modificación en cada adulto mayor, para poder realizar algún tratamiento o seguir con el que tiene y el manejo adecuado, asegurándonos que lo hacen como corresponde.





SEMANA DEL 05 AL 09 DE AGOSTO DEL 2024

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
FUNSIONES ASISTENCIALES DE EMFERMERIA	MONITOREO DE SIGNOS VITALES	FESTIVO	ACOMPAÑAMIENTO POR ENFERMERIA	ACTIVIDADES DE ENFERMERIA

ACTIVIDAD 9

Las actividades desarrolladas como centro vida corresponden a procesos de promoción y prevención, pero de ser necesario la enfermera actúa a nivel asistencial en alteraciones menores que se presenten o en caso de actividades de extrema urgencia, aplicando su conocimiento y su actuación según protocolos establecidos por la institución.





ACTIVIDAD 10

Algunos problemas de salud pueden provocar cambios en uno o más de los signos vitales. Revisar los signos vitales de los adultos mayores nos permiten conocer y llevar un seguimiento del comportamiento de cada uno de ellos y de encontrar cambios significativos solicitar atención médica para su seguimiento y control.





ACTIVIDAD 11

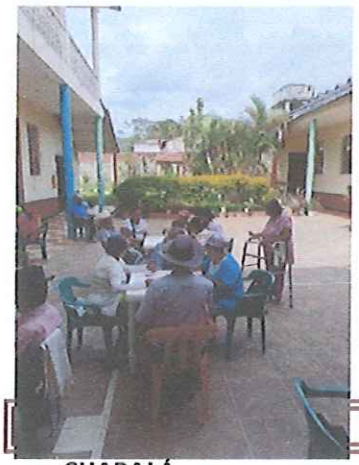
El programa de enfermería realiza acompañamiento y supervisión durante el proceso de alimentación, permitiendo detectar si existe alguna complicación en el momento de alimentarse ya sea pro alteraciones funcionales en su masticación (prótesis) o alguna alteración de salud que disminuya su apetito.





ACTIVIDAD 12

El programa de enfermería ofrece a los adultos mayores espacios para la integración y estimulación de patrones motrices y cognitivos por medio del juego, por petición de los adultos mayores se realiza BINGO, actividad que tiene gran acogida por ellos.







Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

SEMANA DEL 12 AL 16 DE AGOSTO DEL DE 2024

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
MONITOREO SIGNOS VITALES	ACTIVIDAD DE MOTRICIDAD	FUNCIONES ASISTENCIALES ENFERMERIA	CHARLA P Y P PRIMEROS AUILIOS	MONITOREO SIGNOS VITALES

ACTIVIDAD 13

El cuidado en el adulto mayor hipertenso es trascendental y el rol de enfermería es participar en el proceso para detectar las distintas variables e identificar la importancia y eficiencia de algunas de las actividades desarrolladas en relación a la conducta de estos y el control de esta enfermedad.





ACTIVIDAD 14

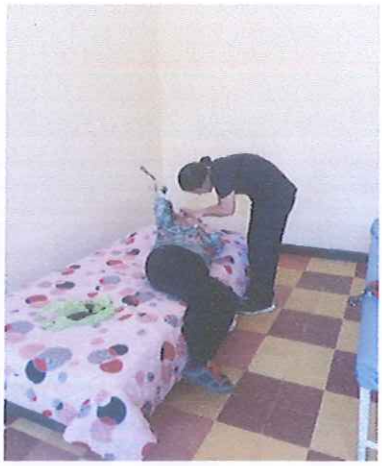
Como centro vida santa marta y una de las funciones de enfermería, es incentivar a nuestros adultos mayores a realizar actividades de motricidad fina y estimulación cognitiva, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas. Los adultos mayores toman con gran agrado sus actividades.





ACTIVIDAD 15

El ámbito asistencial del profesional de enfermería en nuestro centro vida santa marta, incluye apoyo, el cuidado y acompañamiento en la administración de medicamentos que cada uno lo requiera.


ACTIVIDAD 16

Se realiza charla a nuestros adultos mayores sobre PRIMEROS AUXILIOS de cómo podemos tener cuidados inmediatos y provisionales brindados a las personas accidentadas y entre nosotros mismos como institución. Entre la charla se realiza simulacro sobre obstrucción de vía aérea, de caídas y dándoles a conocer como debemos de actuar ante esas situaciones.





ACTIVIDAD 17

La toma de tensión arterial a nuestros adultos mayores es muy indispensable para nosotros como institución y por el área de enfermería, ya que podemos llevar un control de alteraciones y cambios en su salud, con alguna adherencia al tratamiento asignado a cada uno.







Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

SEMANA DEL 19 AL 23 DE AGOSTO DEL 2024

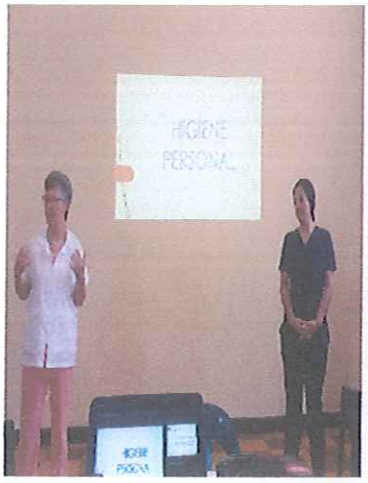
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
FESTIVO	CHARLA PYP HIGIENE EN EL ADULTO MAYOR	MONITOREO SIGNOS VITALES	ACTIVIDAD DE MOTRICIDAD FINA	ACTIVIDADES DE ENFERMERIA

ACTIVIDAD 18

El programa de enfermería en su componente de promoción y prevención ofrece a sus adultos mayores charlas educativas y de prevención en este caso de HIGIENE PERSONAL.

Se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades.

Los adultos mayores participan activamente de la charla y realizan preguntas referentes al tema, demostrando interés en el tema y lo más importante que tomen conciencia de cuidar su salud por medio de una alimentación sana y la práctica de la actividad física.







ACTIVIDAD 19

Se lleva el control de TENSION ARTERIAL por el área de enfermería del centro vida santa marta con el fin de evitar alteraciones que perjudiquen a nuestros adultos mayores dándoles tranquilidad de ninguna modificación en tratamientos de cada uno.





ACTIVIDAD 20

La motricidad fina es indispensable, por esta razón estimulamos a nuestros adultos mayores del centro vida santa marta, por medio de actividades que permitan estimular los diversos agarres y puedan mantener estas destrezas y habilidades.





ACTIVIDAD 21

El área de enfermería realiza supervisión y seguimiento permanente en las actividades que diariamente realiza el adulto mayor durante su permanencia en el centro vida, es de vital importancia para el área de enfermería realizar acompañamiento durante el proceso de alimentación, ya que el objeto es brindar la seguridad y estar atentos a alguna dificultad en el proceso como por ejemplo (problemas de obstrucción de la vía área por el alimento o algún objeto extraño, caída , quemadura por derrame de líquidos, entre otras).





SEMANA DEL 26 AL 30 DE AGOSTO DEL DE 2024

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MONITOREO SIGNOS VITALES	FINCIONES ASISTENCIALES POR ENFERMERIA	ACTIVIDAD DE MOTRICIDAD	CHARLA P Y P INCONTINENCIA URINARIA	ACTIVIDADES DE ENFERMERIA

ACTIVIDAD 22

El objetivo del área de enfermería. Es proporcionar un control de la presión arterial para evitar algún problema o modificación en cada adulto mayor, para poder realizar seguimiento de su tratamiento o si tiene adherencia a él.





ACTIVIDAD 23

El cetro vida santa marta y el área de enfermería, ofrecen el ámbito asistencial con fin, que el adulto mayor encuentre cuidado y apoyo directo como conservar su buena salud y bienestar donde se sientan seguros de nuestros servicios.





ACTIVIDAD 24

El enfoque del programa de enfermería en el Centro Vida Santa Martha está diseñado con un énfasis preventivo, dentro del cual la estimulación de patrones de motricidad fina y estimulación cognitiva juegan un papel importante en la prevención de alteraciones cognitivas.







ACTIVIDAD 25

Se realiza charla de promoción y prevención sobre INCONTINECIA URINARIA.

Pérdida de control de la vejiga, que varía desde una pequeña pérdida de orina al estornudar, toser o reírse a la incapacidad total de controlar la orina.

La incontinencia urinaria puede tener causas que no se deben a una enfermedad subyacente. Por ejemplo, intoxicación, falta de disponibilidad de cuartos de baño, tos, estornudos, ansiedad extrema o risa intensa.









Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

ACTIVIDAD 26

El área de enfermería brinda actividades de recreación e integración para nuestros adultos mayores, en este caso se celebró el cumpleaños de algunos de ellos, con juegos, baile y un compartir, donde se mostraron muy alegres y tomando con agrado la actividad.









Diana Catalina Pinilla López
DIANA CATALINA PINILLA LÓPEZ
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Gloria Porras Vanegas
GLORIA PORRAS VANEGAS
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

FICHA TÉCNICA

FECHA: 01 de AGOSTO de 2024 **HORA:** 11:00 AM
TEMA: RIESGO CARDIOVASCULAR
ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: EXPLICAR A LOS ADULTOS MAYORES SOBRE EL RIESGO Y COMO REDUCIR LA PROBABILIDAD DE PRESENTAR ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN EL FUTURO, ASI COMO LA PERDIDA DE CALIDAD DE VIDA, DISCAPACIDAD Y MORTALIDAD ASOCIADA.
POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA
LUGAR: CENTOR VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



RIESGO CARDIOVASCULA

Las enfermedades cardiovasculares son por lo general de larga evolución y aparecen pocos signos y síntomas mientras avanza la enfermedad; su padecimiento implica deterioro de la calidad de vida del individuo, aumento del costo para la institución empleadora y para las entidades de salud por incapacidades laborales y altos costos de los tratamientos y controles. Sin embargo, estas enfermedades se pueden prevenir con actividades de promoción y prevención en salud, por tal motivo en el Ministerio de Educación Nacional se adelanta el programa de vigilancia epidemiológica de riesgo cardiovascular, donde la principal herramienta es la prevención la cual se desarrolla a través de un proceso sistemático que tiene como propósito promover comportamientos saludables que conlleven a la reducción de la probabilidad o la frecuencia de síntomas, situaciones incapacitantes o enfermedades. Las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas causan la mayor combinación de defunciones y discapacidad a nivel mundial (≈ 60% de todas las muertes y ≈ 44%

de las muertes prematuras). Un 30% de todas las muertes que se producen en el mundo cada año son atribuibles a las enfermedades cardiovasculares. Se estima que en 2010 fallecieron por estas causas 18,1 millones de personas, de las cuales el 80% vivía en países de ingresos bajos y medianos. El envejecimiento de la población, el consumo de tabaco, la dieta no saludable y la falta de actividad física, principalmente, en el contexto de la globalización y el crecimiento urbano muchas veces no planificado, explican las altas prevalencias de hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes y obesidad y con ello que las enfermedades cardiovasculares sean la primera causa de muerte. Actualmente, el número de fumadores en el mundo asciende a 1.300 millones de personas, 600 millones padecen hipertensión arterial y 220 millones están viviendo con diabetes, lo cual expone a más de 2 mil millones de individuos al riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, una enfermedad cerebrovascular o un problema de salud relacionado con estas enfermedades.

MEDIDAS PARA PREVENIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR

Consumir alimentos frescos y variados, que incluyan en cada una de las comidas, frutas enteras y verduras. Reducir el consumo de alimentos de paquete, comidas rápidas, bebidas azucaradas, gaseosas. De igual manera bajar el consumo de sal y alimentos embutidos, enlatados.

MATERIALES:

- Video Beam
- Computador portátil
- Bafle
- Video

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo de bienvenida.
2. Video relacionado con el tema
3. Conversatorio sobre el tema RIESGO CARDIOVASCULAR
4. Preguntas

DESARROLLO

1. Se realiza un saludo a nuestros adultos mayores
2. Se les muestra un video con el fin de lograr una mejor explicación y guía del tema







3. Luego de terminar la charla sobre Riesgo cardiovascular, se socializa con ellos dejando claro muchas inquietudes que tenían y como poder prevenir o controlar este riesgo.
4. Los adultos mayores realizan preguntas sobre el tema las cuales se les responde sin problema, como:

   - ✓ ¿Cuáles son las causas de Riesgo Cardiovascular?
     Las causas de un riesgo cardiovascular son, antecedentes familiares, tabaquisno, mala alimentación, falta de actividad física, consumo de alcohol, obesidad.
   - ✓ ¿Qué alimentos se deben consumir?
     Verduras (espinacas, brócoli, zanahoria)
     Frutas (manzanas, naranja, banano, pera, uvas)
     Granos integrales

ANEXOS
Soportes:

- Registro fotográfico







Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

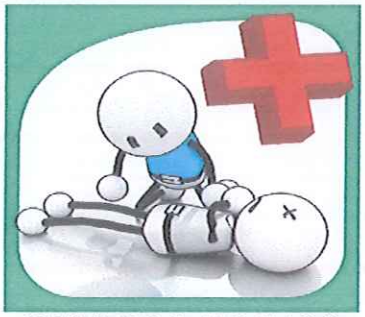
Actividad realizada por:

Diana Catalina Pinilla López
DIANA CATALINA PINILLA LOPEZ
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Cargo: AUXILIAR DE ENFERMERIA

FICHA TÉCNICA

FECHA: 15 de AGOSTO de 2024 **HORA:** 11:00 AM
TEMA: PRIMEROS AUXILIOS
ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: CAPACITAR A LOS ADULTOS MAYORES SOBRE PRIMEROS AUXILIOS Y COMO INTERVENIR EN ALGUN CASO DE ACCIDENTE O SITUACION DE EMERGENCIA QUE REQUIERA AYUDA.
POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTROVIDA SANTA MARTA
LUGAR: CENTOR VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



PRIMEROS AUXILIOS

Se entiende por primeros auxilios a las técnicas y procedimientos de carácter inmediato, limitado, temporal, profesional o de personas capacitadas o con conocimiento técnico que es brindado a quien lo necesite, víctima de un accidente o enfermedad repentina. Su carácter

inmediato radica en su potencialidad de ser la primera asistencia que esta víctima recibirá en una situación de emergencia. Limitado porque de todas las técnicas, procedimientos y concepciones que existen en la Medicina de emergencias y desastres, solo utiliza una pequeña parte de estas, por esto el socorrista nunca debe pretender reemplazar al personal médico, pueden ser de primera instancia o de segunda instancia. El socorrismo es el eslabón entre la víctima y el sistema de emergencia. En esto radica la importancia de conocer las técnicas y maniobras básicas de resucitación cardiopulmonar, la actividad de la cadena de la vida, la administración de los primeros auxilios y la forma de comportarse en situaciones de desastres. Algunas preguntas que se deben plantear ante una situación de emergencia son: ¿Qué fue lo que paso? ¿A Quién le paso? ¿Por qué paso? ¿Dónde ocurrió, en qué lugar físico? ¿Con quién estaba el accidente? ¿Cómo se

Actualmente, toda la población debería de tener conocimientos de primeros auxilios y soporte vital básico. Dado que estos conocimientos no son prioridad a lo largo del periodo educativo, distintas entidades públicas y privadas son las encargadas de proporcionar estos conocimientos mediante la organización de cursos libres sobre dicha temática. La motivación para crear este curso es que los estudiantes de Trabajo Social logren obtener los principales fundamentos referentes a los primeros auxilios, así como dar a conocer la importancia de los primeros auxilios para el manejo inicial de las principales urgencias y emergencias médicas por parte de personal no sanitario y facilitar la adquisición de habilidades prácticas para proporcionar soporte vital básico.

OBJETIVOS DE LOS PROMEROSAUXILIOS

Evitar la muerte
Impedir el agravamiento de las lesiones
Evitar lesiones de las ya producidas
Aliviar el dolor
Evitar infecciones secundarias

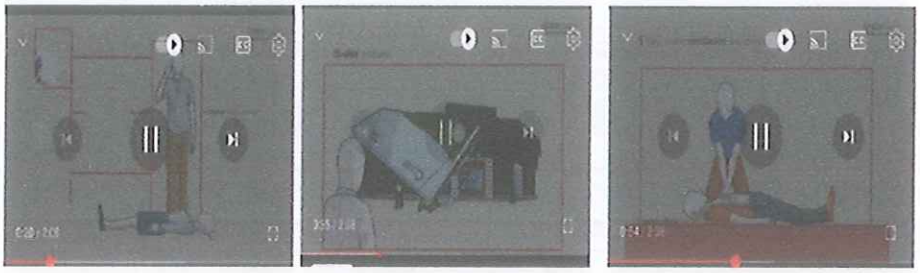
1. **MATERIALES:**
2. Video Beam
3. Computador portátil
4. Bafle
5. video

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

6. Saludo de bienvenida.
7. video relacionado con el tema
8. Conversatorio sobre el tema PRIMEROS AUXILIOS
9. Preguntas

- Se realiza saludo a nuestros adultos mayores teniendo excelente acogida por ellos.
- Se les muestra un video sobre Primeros Auxilios con el fin de logra mejor explicación y que

quede claro el tema.



- Se realiza socialización del tema con los adultos mayores dejando claro y resolviendo inquietudes donde se muestran interesados. Luego se realiza un simulacro de cómo reaccionar cuando ocurra una obstrucción por vía aérea y caídas

- Los adultos mayores realizan preguntas como:
  - ✓ ¿Qué debe contener el botiquín de los primeros auxilios?

El botiquín de los primeros auxilios debe contener: vendas elásticas, cinta adhesiva, torniquete de Goma, Algodón, alcohol.

  - ✓ ¿Por qué es importante tener conocimiento sobre primeros auxilios?

Hace una contribución a todas las sociedades al preparar a la ciudadanía a ser más autosuficiente, y ayudar a preservar la salud y seguridad de otras personas.

ANEXOS
Soportes:

- Registro fotográfico





Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Actividad realizada por:

Diana Catalina Pinilla López
DIANA CATALINA PINILLA LÓPEZ
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Cargo: AUXILIAR DE ENFERMERIA

FICHA TÉCNICA

TEMA: HIGIENE PERSONAL

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
Indicar la manera adecuada de realizar el aseo personal en el adulto mayor dependiente a la población de adultos mayores del Centro Vida Santa Martha. Explicar la adecuada manera de realizar la limpieza a los adultos mayores del centro vida Santa Martha. Hablar sobre la higiene personal en todas las partes del cuerpo.

Desarrollar esta actividad suscitando principalmente el conocimiento de este problema en la salud y así contribuir con un aprendizaje del tema.

POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTROVIDA SANTA MARTA

FECHA: 20 de AGOSTO de 2024 **HORA:** 11:00 AM

LUGAR: CENTRO VIDA SANTA MARTA

MARCO TEÓRICO



HIGIENE PERSONAL

Atender a una persona de la tercera edad requiere paciencia y buena actitud, sobre todo si el ser querido tiene dificultades para valerse por sí mismo. Algunas recomendaciones acerca de su aseo personal harán que esta labor sea menos complicada.

El aseo de una persona dependiente es algo elemental, puesto que de ello dependen su comodidad y estado de ánimo. Claro está que este tipo servicio, como todas las demás atenciones que se le prodigan a los viejecitos, requieren de buena dosis de paciencia y buena actitud.

Para finalizar es importante proporcionar los cuidados adecuados a los adultos mayores para no poner en riesgo, como ya se mencionó anteriormente el adulto mayor como toda persona no es diferente si no es especial, lo que nos obliga como personal de salud a prestar los cuidados adecuados ya que de nosotros y del mismo paciente depende para continuar con una vida normal

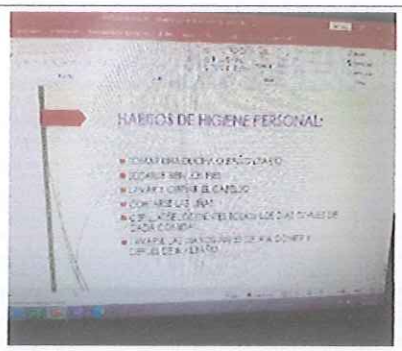
10. MATERIALES:
11. Video Beam
12. Computador portátil
13. Bafle
14. diapositivas

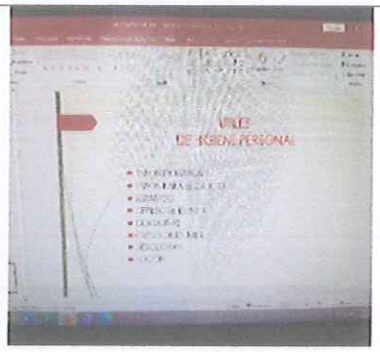
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

15. Saludo de bienvenida.
16. Diapositivas sobre el tema
17. PREGUNTAS

- Se realiza saludo de bienvenida a nuestros adultos mayores para dar inicio a la charla y que sea de gran agrado para ellos.
- Se les presenta unas diapositivas con el fin de trasmitir muy bien la información que queremos dar y que quede bien explicado el tema.







- Los adultos mayores realizan peguntas las cuales son respondidas, como:
  - ✓ ¿cuáles son los hábitos de higiene personal?
    Bañarte diariamente, lavarte los dientes, lavarte las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño, mantener cortas y limpias las uñas.

  - ✓ ¿Qué ayuda a prevenir, tener buene higiene personal?
    Ayuda a prevenir la propagación de enfermedades infecciosas y llevar una vida más saludable.

ANEXOS
Soportes:

- Registro fotográfico





Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Actividad realizada por:

Diana Catalina Pinilla Lopez
DIANA CATALINA PINILLA LOPEZ
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Cargo: AUXILIAR DE ENFERMERÍA

FICHA TÉCNICA

TEMA: INCONTINENCIA URINARIA
ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Capacitar y explicar a los adultos mayores de como podemos prevenir y controlar incontinencia urinaria ya que es muy frecuente en ellos. Se puede controlar y evitar haciendo ejercicios del suelo pélvico y evitar alimentos que irriten la vejiga.
POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTROVIDA SANTA MARTA
FECHA: 29 de AGOSTO de 2024 **HORA:** 11:00 AM
LUGAR: CENTOR VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria se define como la pérdida involuntaria de orina; ésta conlleva a una alteración importante de la calidad de vida de forma individual (en la esfera biológica y psicológica), en el ambiente familiar y en la esfera social hasta en un 50% de las pacientes. La incontinencia urinaria debe considerarse un problema de salud pública ya que hasta el 40 - 50% de las pacientes mayores de 50 años la presentan; su manejo debe ser multidisciplinario, debe incluir al urólogo, al fisioterapeuta del piso pélvico y al psicólogo, entre otros profesionales. La forma más común es la incontinencia de esfuerzo (IUE) que comprende el 48% de los casos, seguida de incontinencia de urgencia (IUU) con un 17% y el resto se trata de una incontinencia mixta.

La incontinencia urinaria es una patología que compromete la calidad de vida de quienes la padecen, comprometiendo la función, funcionalidad y funcionamiento. El compromiso de la función se hace referencia a la deficiencia en la continencia uretral por la debilidad de la musculatura del piso pélvico, de la funcionalidad y el funcionamiento en cuanto a la limitación en las actividades de la vida diaria (funcionalidad) y la restricción de la participación en el desenvolvimiento de roles sociales y familiares entre otros (funcionamiento) al evitar realizar actividades que requieran de algún esfuerzo el cual produzca la pérdida involuntaria de orina

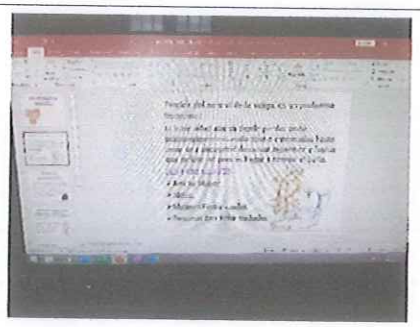
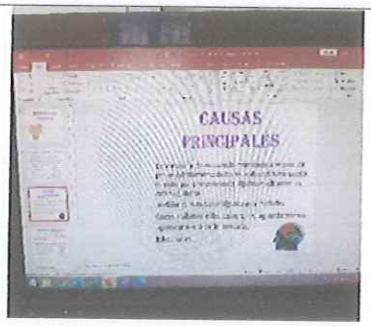
1. **MATERIALES:**
2. Video Beam
3. Computador portátil
4. Bafle
5. Diapositivas

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo de bienvenida.
2. Diapositivas relacionadas con el tema
3. Conversatorio sobre **INCONINENCIA URINARIA**

- PREGUNTAS

- Saludo de bienvenida a los adultos mayores del centro vida santa marta, llevando con ellos buena actitud para recibir la charla.
- Se les presenta diapositivas a los adultos mayores como apoyo para darles una mejor explicación del tema.



- Se socializa sobre el tema para tener mejor entendimiento y no queden con dudas al respecto.
- Los adultos mayores realizan preguntas como:
  - ✓ ¿Cuáles son los síntomas de incontinencia urinaria?
    Los síntomas son, escape de orina durante las actividades cotidianas, no poder contener la orina después de sentir una necesidad repentina y fuerte de orinar, escape de orina sin previo aviso ni urgencia.

Actividad realizada por:

Diana Catalina Pinilla Lopez
DIANA CATALINA PINILLA LOPEZ
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Cargo: AUXILIAR DE ENFERMERIA

LAS SUSCRITAS ENFERMERAS
DE LA ASOCIACIÓN CENTRO VIDA DEL ADULTO MAYOR DE CHARALÁ SANTA MARTHA

CERTIFICA QUE:

Se realizaron actividades Asistenciales y de Promoción y Prevención a los adultos mayores de la **Asociación Centro Vida del Adulto Mayor de Charalá Santa Martha**

Programa de P y P ejecutado durante el mes de septiembre de 2024

Fecha	Actividad	Tema	N° de asistentes
12-09-2024	acciones de Promoción y Prevención	HIGIENE BUCAL	65
19-09-2024	acciones de Promoción y Prevención	INFLUENZA	65
25-09-2024	acciones de Promoción y Prevención	HIPERTENSIÓN	65

Programa asistencial

PROCEDIMIENTOS	USUARIOS
TOMA DE TENSIÓN ARTERIAL (ver en historias clínicas)	65
HIPERTENSOS	15

NO CONTROLADOS	1
CONTROL MEDICO	14
CARDIOVASCULARES	15

Procedimientos de enfermería

CURACIONES ULCERA	0
INYECTOLOGIA	0
TOTAL	0

Formato De traslado	Código
0	0

Eventos Adversos	Código
0	0

Diana Catalina Pinilla López

DIANA CATALINA PINILLA LÓPEZ
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Gloria Porras Vanegas

GLORIA PORRAS VANEGAS
AUXILIAR DE ENFERMERÍA



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

INFORME ENFERMERÍA

SEMANA DEL 02 DE SEPTIEMBRE AL 06 DE SEPTIEMBRE DE 2024

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
MONITOREO SIGNOS VITALES	CELEBRACION DÍA DEL ADULTO MAYOR	MONITOREO SIGNOS VITALES	ACOMPAÑAMIENTO POR ENFERMERÍA	MOTRICIDAD

ACTIVIDAD 27

Como centro vida, es muy indispensable llevar un control de tensión arterial de nuestros adultos mayores, con el fin de prevenir alguna alteración que perjudiquen a cada uno de ellos y de ser así, revisar su tratamiento, si está funcionando o acudir al familiar.





ACTIVIDAD 28

Los adultos mayores son parte fundamental para nuestra vida. Por eso el centro vida santa Martha, realiza la celebración del día al adulto mayor. Llevándolos a otras instalaciones para que puedan compartir con los demás centros vida. Realizando diferentes actividades, brindándoles un compartir y un detalle.









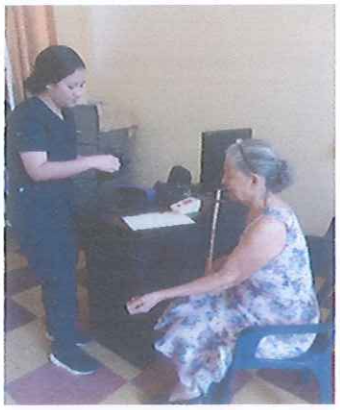
ACTIVIDAD 29

Se mantiene control permanente por el área de enfermería, sobre la presión arterial el cual es muy indispensable para nosotros como institución saber cómo se encuentran nuestros adultos mayores y así evitar algún problema o modificación en cada uno de ellos.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3







ACTIVIDAD 30

En el área de enfermería, es indispensable el acompañamiento a nuestros mayores que más lo necesiten, ya que tienen restricción con su movilidad, evitando caída y permitiendo que el adulto mayor participe de las actividades de una manera más segura, este acompañamiento generalmente se realiza para asistir a los comedores y durante las actividades de desplazamiento al baño.







ACTIVIDAD 31

El objetivo del centro vida santa Martha, es incentivar al adulto mayor a realizar actividades de estimulación cognitiva y motricidad fina, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas.





SEMANA DEL 09 AL 13 DE SEPTIEMBRE DE 2024

LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ACTIVIDADES DE ENFERMERÍA	FUNCIONES ASISTENCIALES POR ENFERMERÍA	ACTIVIDAD DE MOTRICIDAD	CHARLA P Y P HIGIENE BUCAL	MONITOREO SIGNOS VITALES

ACTIVIDAD 32

El área de enfermería del centro vida santa Martha, ofrece a los adultos mayores espacios para la integración y estimulación de patrones motrices y cognitivos por medio del juego, por petición de los adultos mayores se realiza campeonato de MINI TEJO, actividad que tiene gran acogida por ellos.



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3





ACTIVIDAD 33

El área de enfermería del centro vida santa Martha está diseñado para cuidar la salud de nuestros adultos mayores y así actuar a nivel asistencial en alteraciones menores que se presenten o en caso de actividades de extrema urgencia, aplicando su conocimiento ya sea en alguna caída o laceraciones que presenten alguno de ellos.





ACTIVIDAD 34

El centro vida santa Martha ofrece actividades de motricidad fina y estimulación cognitiva, con el fin de reforzar las habilidades y destrezas que puedan desarrollar los adultos mayores permitiendo su creatividad y compañerismo entre ellos.








ACTIVIDAD 35

Se les realiza a los adultos mayores charla educativa sobre higiene bucal, con el apoyo de la odontóloga del hospital Luis Carlos Galán sarmiento, que les enseña y les practica la importancia de tener higiene bucal.

La higiene bucal comprende los procesos que mantienen limpios y sanos nuestras encías, dientes, lengua y la boca en general. permitiéndonos tener un aliento fresco, conservar nuestras piezas dentarias y no sufrir molestias.








ACTIVIDAD 36

El objetivo del área de enfermería. Es proporcionar un control de la presión arterial para evitar algún problema o modificación en cada adulto mayor, para poder realizar seguimiento de su tratamiento o si tiene adherencia a él.







Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

SEMANA DEL 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
MONITOREO SIGNOS VITALES	FUNCIONES ASISTENCIALES POR ENFERMERÍA	ACTIVIDADES DE ENFERMERÍA	CHARLA P Y P INFLUENZA (VACUNACIÓN)	FUNCIONES ASISTENCIALES POR ENFERMERÍA

ACTIVIDAD 37

Se mantiene el control permanente de TOMA DE TENSIÓN ARTERIAL en los adultos mayores, donde el objetivo es, llevar un control de la presión arterial para evitar algún problema o modificación en cada adulto mayor, para poder realizar algún tratamiento o seguir con el que tiene y el manejo adecuado, asegurándonos que lo hacen como corresponde.





ACTIVIDAD 38

El centro vida santa Martha y ámbito asistencial del profesional de enfermería, incluye apoyo, el cuidado y acompañamiento en la administración de medicamentos a nuestros adultos mayores que cada uno requiera.





ACTIVIDAD 39

El programa de enfermería realiza acompañamiento y supervisión durante el proceso de alimentación, permitiendo detectar si existe alguna complicación en el momento de alimentarse ya sea por alteraciones funcionales en su masticación o alguna alteración de salud que disminuya su apetito.





ACTIVIDAD 40





SEMANA DEL 23 AL 25 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25		
MONITOREO DE SIGNOS VITALES	FUNCIONES ASISTENCIALES DE ENFERMERÍA	CHARLA P Y P DIABETES		

ACTIVIDAD 42

Revisar los signos vitales de los adultos mayores nos permite conocer y llevar un seguimiento del comportamiento de cada uno de ellos, con el fin de establecer que los parámetros de medición se encuentren dentro de los rangos normales y con ello evitar complicaciones de salud como arritmias y accidentes cerebrovasculares.





ACTIVIDAD 43

En el área de enfermería, es indispensable el acompañamiento a nuestros mayores que más lo necesiten, por eso se brinda apoyo en la administración de medicamentos que cada uno lo requiera.





ACTIVIDAD 44

El programa de enfermería en su componente de promoción y prevención ofrece a sus adultos mayores charlas educativas y de prevención en este caso de HIPERTENSIÓN

Hipertensión es el término médico que se utiliza para describir la presión arterial alta. Si se deja sin tratamiento, la presión arterial puede llevar a muchas afecciones médicas. Estas incluyen enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, problemas en los ojos y otros problemas de salud.







Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

Diana Catalina Pinilla López
DIANA CATALINA PINILLA LÓPEZ
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Gloria Porras Vanegas
GLORIA PORRAS VANEGAS
AUXILIAR DE ENFERMERÍA

Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

FICHA TÉCNICA

TEMA: HIGIENE BUCAL

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
Indicar la manera adecuada de realizar higiene bucal en el adulto mayor.

La higiene bucal comprende los procesos que mantienen limpios y sanos nuestras encías, dientes, lengua y la boca en general. Permitiéndonos tener un aliento fresco, conservar nuestras piezas dentarias y no sufrir molestias.

POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTROVIDA SANTA MARTA

FECHA: 12 de septiembre de 2024 **HORA:** 11:00 AM

LUGAR: CENTRO VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



HIGIENE BUCAL

La cavidad oral es la zona del cuerpo con mayor cantidad de microorganismos, entre los que cabe destacar estreptococos mutan la cual es la principal bacteria que produce caries dentales. Por ende, la limpieza y aseo de esta área es primordial para la mantención de la salud. El déficit de Higiene de esta zona constituye la principal causa de la aparición de enfermedades tales como la

aparición de caries mencionadas anteriormente y la gingivitis en encías, las cuales constituyen un gran problema de salud en la población. Por esta razón el ministerio de salud ha establecido metas sanitarias, que buscan reducir la morbilidad de estas enfermedades en niños, adolescentes y adultos por medio de la prevención.

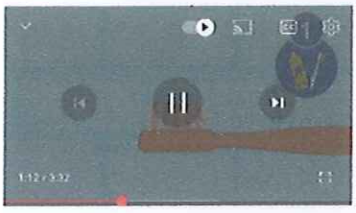
1. MATERIALES:
2. Video Beam
3. Computador portátil
4. Bafle
5. video

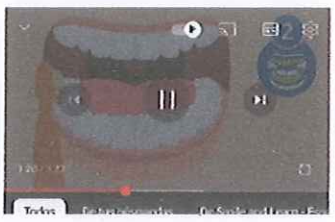
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

6. Saludo de bienvenida.
7. VIDEO
8. PREGUNTAS

- Se realiza saludo de bienvenida a nuestros adultos mayores para dar inicio a la charla y que sea de gran agrado para ellos.

- Se les presenta un video con el fin de trasmitir muy bien la información que queremos dar y que quede bien explicado el tema.





- Los adultos mayores realizan peguntas las cuales son respondidas, como:
  - ✓ ¿Cómo cuidar tu higiene bucal?

- Cepilla tus dientes y encías tres veces al día.

-Usa hilo dental una vez al día.

-Aunque tu boca aparentemente esté sana, acude al dentista cada seis meses para que te la revise.

- ✓ ¿Qué ayuda a prevenir, tener buene higiene bucal?
  Ayuda a prevenir la propagación de enfermedades infecciosas y llevar una vida más saludable.

ANEXOS
Soportes:

- Registro fotográfico





Actividad realizada por:

Diana Catalina Pinilla López
DIANA CATALINA PINILLA LÓPEZ
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Cargo: AUXILIAR DE ENFERMERIA

Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

FICHA TÉCNICA

TEMA: INFLUENZA

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

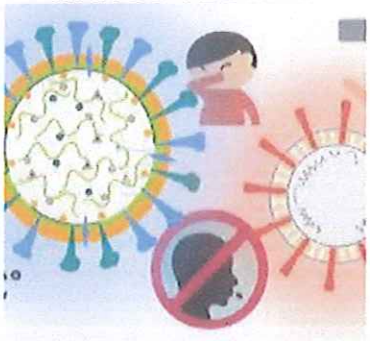
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:
EXPLICAR A LOS ADULTOS MAYORES LA IMPÓRTANCIA, DE VACUNARSE DE LA INFLUENZA PARA PREVENIR ENFERMEDADES DE ESTA.

POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTROVIDA SANTA MARTA

FECHA: 19 de septiembre de 2024 **HORA:** 11:00 AM

LUGAR: CENTRO VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



INFLUENZA

La influenza es una infección viral aguda de las vías respiratorias, altamente contagiosa, que puede afectar la mucosa nasal, la faríngea, bronquios y en ocasiones hasta los alvéolos pulmonares. Esta infección puede tener un comportamiento endémico, epidémico o de una pandemia.

Los síntomas de la influenza suelen aparecer repentinamente. Las personas con influenza a veces presentan algunos o todos estos signos y síntomas: fiebre, sentirse afiebrado o

escalofríos.

La mejor manera de reducir el riesgo de la influenza estacional y sus complicaciones potencialmente graves es vacunarse todos los años; pero, las medidas preventivas, como evitar a las personas que están enfermas, cubrirse al toser y lavarse las manos con frecuencia, pueden ayudar a detener la propagación de gérmenes.

9. **MATERIALES:**
10. CHARLA EDUCATIVA
11. APOYO DEL HOSPITAL LUIS CARLOS GALAN SARMIENTO
12. VACUNACION

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

13. Saludo de bienvenida.
14. VACUNACION
15. PREGUNTAS

- Se realiza saludo de bienvenida a nuestros adultos mayores para dar inicio a la charla y que sea de gran agrado para ellos.
- Se organizan a los adultos mayores que decidieron vacunarse y se pasa uno por uno para aplicación de vacuna.





- Los adultos mayores realizan peguntas las cuales son respondidas, como:
  - ✓ ¿Qué es influenza?

La influenza es una enfermedad respiratoria contagiosa, provocada por los virus de la influenza que infectan la nariz, garganta, y en algunos casos los pulmones. Este virus puede causar una enfermedad leve o grave y en ocasiones puede llevar a la muerte.

  - ✓ ¿Qué síntomas tiene la influenza?

Dolores musculares, corporales, dolor de cabeza, fatiga cansancio, algunas personas pueden presentar vomito y diarrea.

ANEXOS
Soportes:

- Registro fotográfico





Actividad realizada por:

Diana Catalina Pinilla López
DIANA CATALINA PINILLA LOPEZ
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Cargo: AUXILIAR DE ENFERMERIA

Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

FICHA TÉCNICA

TEMA: HIPERTENSIÓN
ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: EXPLICLARLE A LOS ADULTOS MAYORES LO IMPORTAMTE DE MANTENER CONTROL SOBRE LA HIPERTENSION Y COMO PÓDEMOS EVITAR EN ALGUNOS CASOS , EMFERMEDADES.
POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTROVIDA SANTA MARTA
FECHA: 25 de septiembre de 2024 **HORA:** 11:00 AM
LUGAR: CENTRO VIDA SANTA MARTA

MARCO TEORICO



HIPERTENSION

La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias, que son grandes vasos por los que circula la sangre en el organismo. Se considera que la persona presenta hipertensión cuando su tensión arterial es demasiado elevada. De la tensión arterial se dan dos valores: el primero es la tensión sistólica y corresponde al momento en que el corazón se contrae

o late, mientras que el segundo, la tensión diastólica, representa la presión ejercida sobre los vasos cuando el corazón se relaja entre un latido y otro. La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo. El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.

16. MATERIALES:
17. Video Beam
18. Computador portátil
19. Bafle
20. video

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

21. Saludo de bienvenida.
22. VIDEO
23. PREGUNTAS

- Se realiza saludo de bienvenida a nuestros adultos mayores para dar inicio a la charla y que sea de gran agrado para ellos.
- Se les presenta un video con el fin de trasmitir muy bien la información que queremos dar y que quede bien explicado el tema.



- Los adultos mayores realizan peguntas las cuales son respondidas, como:
  - ✓ ¿la sal altera la hipertensión arterial?
    La ingesta exagerada de sodio, especialmente en la forma de cloruro de

sodio, y el reducido aporte de potasio, característicos de la alimentación del mundo occidental, son determinantes, junto a la obesidad y al sedentarismo, de un aumento progresivo de la incidencia y prevalencia de hipertensión arterial

- ✓ ¿Cómo prevenir la hipertensión?
  Disminución del consumo de sal, una dieta rica en verduras y frutas, realizar ejercicio físico, mantener el peso corporal

ANEXOS
Soportes:

- Registro fotográfico





Actividad realizada por:

Diana Catalina Pinilla López
DIANA CATALINA PINILLA LOPEZ
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Cargo: AUXILIAR DE ENFERMERIA

LA SUSCRITA PSICÓLOGA
ANA MILENA PICO MEZA

CERTIFICA QUE:

Se realizaron actividades Asistenciales y de Promoción y Prevención en el **ÁREA DE PSICOLOGÍA** a los adultos mayores de la **Asociación Centro Vida del Adulto Mayor de Charalá Santa Martha.**

Programa ejecutado en las siguientes fechas:

N°	FECHA	ACTIVIDAD	TEMA
1	02-08-2024	acciones de Promoción y Prevención	SEXUALIDAD
2	03-08-2024	acciones de Promoción y Prevención	AUTOESTIMA
3	05-08-2024	acciones de Promoción y Prevención	PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA
4	08-08-2024	acciones de Promoción y Prevención	RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
5	12-08-2024	acciones de Promoción y Prevención	RESILIENCIA
6	16-08-2024	acciones de Promoción y Prevención	EL DUELO
7	16-09-2024	acciones de Promoción y Prevención	GYM MENTAL
8	20-09-2024	acciones de Promoción y Prevención	TERAPIA DE ESCUCHA
9	24-09-2024	acciones de Promoción y Prevención	TERAPIA DE ESCUCHA

ADJUNTO EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TEMA: SEXUALIDAD

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Educación y Sensibilización: Proporcionar información sobre la sexualidad en la tercera edad, desmitificando mitos y prejuicios asociados.

Salud y Bienestar: Promover la importancia de la salud sexual como parte del bienestar general, incluyendo la prevención de enfermedades y el cuidado de la salud emocional.

Fomento de la Comunicación: Facilitar espacios para que los adultos mayores se sientan cómodos al hablar sobre sus deseos, necesidades y preocupaciones sexuales.

POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

FECHA: 02 de AGOSTO de 2024 **HORA:** 11:00 AM

LUGAR: CENTOR VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



SEXUALIDAD

El problema sexual es uno de los más complejos de la vida humana hasta el punto de que, a veces se opta por no resolverlo con razones y dejar que cada caso encuentre su solución espontánea.

Estamos muy conscientes de la importancia que tiene la salud sexual, tanto en lo mental como en lo físico, para nuestra sensación de bienestar y nuestra capacidad de participar en los dos aspectos más importantes y significativos de la vida humana: capaz de trabajar y de amar. No obstante, la mayor parte de nosotros creemos con conocimientos limitados de lo que se espera en seres humanos sexuados, esto es, qué podemos prever cuando nuestros cuerpos alcancen la madurez biológica y qué esperamos cuando debemos enfrentarnos en sentido emocional con estos cambios. De todo lo que se enseña en la educación básica y universitaria, nada tiene tanta importancia práctica para la vida personal como el conocimiento de la sexualidad humana, pero, más que el conocimiento académico, se deberían priorizar los aspectos emocionales como sentirse cómodo con la propia sexualidad ya que esto acarrea consecuencias perdurables y que no se pueden medir. En término de la salud mental es urgente comprender con claridad los aspectos biológicos, psicosociales y conductuales de la sexualidad en cada etapa de la existencia humana.

Nuestra incapacidad de ocuparnos de nuestra propia sexualidad en forma coherente y organizada es el reflejo de la confusión general que existe en nuestra sociedad sobre los aspectos sexuales.
La sexualidad es y ha sido una de las áreas del comportamiento humano más desconocida y en la que aún prima muchas veces la anécdota sobre el conocimiento científico. Y si esto es cierto a cualquier edad lo es, especialmente en personas de edad avanzada. La mera existencia de manifestaciones sexuales de cualquier tipo en los ancianos es sistemáticamente negada, rechazada o dificultada por gran parte de la sociedad.

En nuestra sociedad existe un escaso conocimiento sobre este tema, incluso dentro de los profesionales sanitarios. Las creencias y conceptos erróneos se manifiestan incluso en las historias clínicas donde no se recogen datos sobre la actividad sexual. Esto, explicado erróneamente en algunos casos, por el supuesto de que los ancianos son sexualmente inactivos; y en otros, debido a la incomodidad de formular las preguntas o el temor de no poder responder adecuadamente a las dudas que plantee el paciente mayor en este tema.

Fundamentos para comprender la sexualidad en la vejez
En la sociedad contemporánea el anciano, por el hecho de serlo, presenta más indefensión, y en el plano estricto de la sexualidad, la sociedad también le es hostil.
En efecto, el proceso de envejecimiento da lugar a una mayor fragilidad orgánica, a un aumento de la vulnerabilidad frente a las enfermedades y en general a cualquier tipo de agresión.

Además, el proceso de envejecer se caracteriza por ser la única edad que no introduce a otro ciclo de la vida y por ser el momento más dramático de la existencia: la etapa de "las pérdidas" y de "los temores". *Pérdidas* de todo tipo que se producen en esta etapa de la vida: del papel productivo, de la capacidad laboral, posibilidad de perder la pareja, los amigos, los hijos, disminución de eficiencia física y de la independencia psicológica, etc.

Temores: temor a la soledad, al aislamiento, a la incomprensión, a la falta de recursos económicos, a la discapacidad, a la fragilidad, a la dependencia.

Comportamiento sexual de los ancianos
Dentro de los factores implicados en las modificaciones del patrón sexual y en el cese de la actividad sexual es indudable que el proceso de envejecimiento juega un papel importante. Con el envejecimiento fisiológico se producen una serie de cambios anatómicos en los órganos sexuales de los ancianos, que se acompañan de modificaciones funcionales en las distintas fases del ciclo sexual.

MATERIALES:
- Video Beam
- Computador portátil
- Bafle
- Dinámica

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Saludo de bienvenida.

- Se realiza actividad con dinámica rompe hielo que consiste dos verdades y una mentira
  El ejercicio de esta actividad permite a los adultos mayores:

  Estimular la memoria: Recordar experiencias pasadas y anécdotas.
  Fomentar la socialización: Facilitar el intercambio de historias y promover un ambiente de camaradería.
  Desarrollar habilidades de escucha: Prestar atención a lo que los demás comparten.
  Crear un ambiente lúdico: Hacer la actividad divertida y amena, aliviando tensiones y promoviendo risas.
  Fortalecer la confianza: Ayudar a los participantes a sentirse más cómodos al compartir información personal.

- Presentación y conversatorio grupal sobre el tema SEXUALIDAD
  Mediante presentación de diapositivas se da a conocer el tema

- Se dividen en grupos para realizar actividad lúdica:

  Cuentacuentos

  Los adultos mayores cuentan una historia personal o un cuento; otros pueden añadir detalles o hacer preguntas. Esta actividad nos ayuda a Fomenta la creatividad, la expresión personal y la conexión emocional entre los adultos.

- Dudas e inquietudes.

En este ámbito surgieron algunas inquietudes en el tema, relacionadas con el deseo sexual, los cambios físicos y emocionales, y la comunicación con la pareja. preguntaron sobre la normalidad de sus sentimientos y la seguridad en sus relaciones. También es común que surjan preocupaciones sobre cómo manejar las diferencias en la libido entre parejas y cómo mantener la intimidad a pesar de problemas de salud.

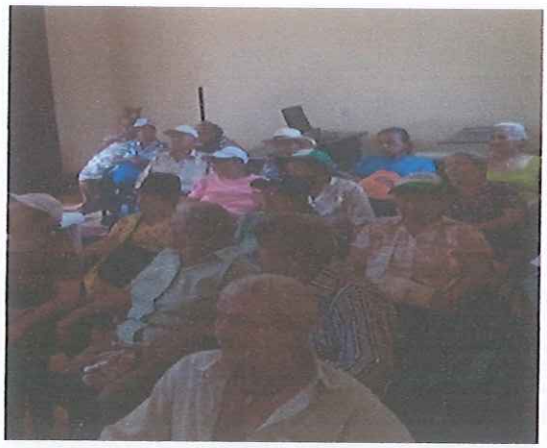
Además, existe un interés por aprender sobre recursos disponibles que aborden la sexualidad en esta etapa de la vida y cómo la pérdida de un ser querido puede afectar la vida sexual. Es fundamental fomentar un ambiente donde se sientan cómodos para explorar y compartir estas inquietudes, promoviendo la comunicación abierta y el entendimiento mutuo.

ANEXOS
Soportes:
- Registro fotográfico

Actividad realizada por:

Ana Milena Pico Meza
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Psicóloga

ANEXOS





Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3















CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA | **FECHA:** 02-08-24 Hora: 11:am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Sexualidad

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Maria Nelly Guerrero Pinzon	Maria. Nelly. Guerrero P
Gloria Santos	Gloria Beltuzo Ramirez
Graciela Rivera	Graciela Rivera M
Delia Fayardo Miranda	Delia Fayardo M
Jose del Carmen Santos	Jose Santos
Rosalbina Gonzalez	
Clemencia Ardila	Clemencia Ardila
Argemira Leon	Argemira Leon
Estrella Araque	Estrella Araque
Rafaela cristancho	Rafaela Cristancho Abril
Nieves Olarte	
Luis enrique Leon Leon	Luis enrique Leon Leon
Roberto Ortiz	Roberto Ortiz
Carmen Rosa Sanabria B.	Carmen Rosa Sanabria B
Alicia Sandoval	Alicia Sandoval
Maria del carmen Madero	Maria del Carmen Madero
Secundino Archila	Secundino Archila
Maria Leonilde Perez	Maria Leonilde Perez

	AP-GI-SIAU-PR
	2
	23/01/2024
	1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo:	Hora: 02-08-24 Hora 11:00 am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de este grupo, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Sexualidad

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Carlos Araque	
Eva Niño	
Melida Galan Reyes	
Martha Triana Ramirez	
Pablo Fidel Leon	
Celinia Maldonado	Celinia Maldonado
Luz Francisco Ortiz	
Alvaro Bravo	
Milton Rangel	
Rosa Maria Mendez	
Argemira Suarez	Argemira Suárez
Ana dolores solano.	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TEMA: AUTOESTIMA

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Fomentar la Autoaceptación

Ayudar a los participantes a reconocer y aceptar sus cualidades, logros y experiencias de vida, promoviendo una imagen positiva de sí mismos.

Reforzar la Confianza

Brindar herramientas y estrategias que les permitan desarrollar una mayor confianza en sus habilidades y capacidades.

Identificar Creencias Limitantes

Guiar a los participantes en la identificación de creencias negativas que puedan afectar su autoestima y proporcionar maneras de reestructurarlas.

POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

FECHA: 03 de AGOSTO de 2024 **HORA:** 11:00 AM

LUGAR: CENTOR VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



La autoestima es la valoración que tiene uno de sí mismo. Este aprecio, generalmente positivo, determina nuestro comportamiento en el entorno social y laboral. Las personas con una alta estimación afrontan los obstáculos y los desafíos con mayor confianza.

El quererse a uno mismo sirve a cualquier edad y circunstancia, pero a medida que envejecemos se pierde esta autoconfianza, ya sea por soledad o abandono. Por este y otros motivos, es importante incrementar la autoestima de las personas mayores. Los familiares, cuidadoras y cuidadores responsables del cuidado de ancianos deben contribuir a reforzar esos sentimientos de vínculo con la vida.

Autoestima en personas mayores

El autoconocimiento, la madurez personal, las vivencias y la experiencia que se va sumando durante las diferentes etapas de la vida son elementos imprescindibles y determinantes para fortalecer la

autoestima de las personas mayores. Por esta razón suele ser coincidente un aumento de la autoestima con el incremento de la edad, sin embargo, esto no ocurre así en todas las personas y tampoco se mantiene estable en todas las etapas de la vida.
Es muy frecuente que al llegar a la tercera edad, muchas personas encuentren varios motivos para ver decaer su bienestar y autoestima, trayendo consigo otras consecuencias que pueden afectar su estado de salud.

¿Cuáles son las causas de baja autoestima en mayores?
Son muchas las posibles causas que pueden llevar al mayor a sentirse que ya no son tan útiles o importantes como lo eran antaño. Se pierden capacidades físicas, energía, movilidad, que les impiden llevar un ritmo de vida al que estaban acostumbrados anteriormente. La falta de actividades de interés para ellos es como un gran peso que les hace pensar que resultan inútiles.
Sin embargo, algunos motivos suelen repetirse de forma constante y se presentan como los principales factores de riesgo para que las personas de edad avanzada pierdan su confianza de forma gradual.

La soledad es uno de los mencionados motivos fundamentales. Cuando los ancianos ven que sus amigos fallecen, sus familiares ya no están cerca y solo quedan con ellos unos descendientes que suelen estar demasiado ocupados para prestarles atención, comienzan a sentirse poco valorados y ser una molestia que no aporta al conjunto de la familia.

Es frecuente encontrar a personas activas y seguras que decaen y se sienten inseguras y poco valiosas para la sociedad después de situaciones particulares que les impiden llevar el ritmo de vida que tenían con anterioridad. Un accidente o una enfermedad, así como la pérdida natural de capacidades físicas hacen que los ancianos no puedan entretenerse con las actividades que hacían antes. Si los mayores no encuentran otras ocupaciones que les resulten atractivas, quedan atrapadas en un ciclo de aburrimiento y desánimo que puede ser altamente perjudicial para su estado de salud físico y mental.

Sean cuales sean las causas de una baja autoestima en las personas mayores es fundamental detectarlo a tiempo o, si es posible, evitarlo antes de que se produzca. De este modo se facilita una calidad de vida notablemente mejor y se reduce el riesgo de padecimiento de procesos depresivos que les lleven al descuido, al desinterés por la vida y, en casos extremos, incluso a la muerte.

¿Cómo favorecer la autoestima de los ancianos?
Una de las formas más efectivas para que la autoestima de una persona mayor mejore, es hacerle saber que es una persona de enorme valía a pesar de no tener las mismas capacidades de antes.
Fomenta su autonomía en la medida de lo posible y pídeles directamente que te ayuden en tareas que se encuentren dentro de sus posibilidades, de esta forma se sentirán imprescindibles y valorados. Hacerles saber que son necesarios y que son capaces de aportar algo de utilidad es importante para que estas personas se sientan cómodas consigo mismas.
En este sentido hay que tener en cuenta que las actividades útiles no tienen por qué ser físicas, si tu ser querido aún puede tejer se le puede pedir que realice alguna prenda, si es capaz de leer podrá contar un cuento a los nietos pero también es útil simplemente sentarse a hablar con ellos y pedirles consejo de forma sincera escuchando y valorando su opinión.

Además, el ejercicio físico, especialmente si se puede llevar a cabo en exteriores, aumenta la segregación de endorfinas y consigue un aumento instantáneo de la sensación de bienestar. Es altamente aconsejable tomar el ejercicio físico como una rutina atractiva con actividades que les apetezca hacer y disfruten realmente. En este sentido se puede hablar de pasear, bailar, hacer algún deporte adecuado a sus condiciones o simplemente jugar con los nietos.

MATERIALES:

- Video Beam
- Computador portátil
- Bafle

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Saludo de bienvenida.

- Se realiza conversatorio grupal sobre el tema y su importancia ya que nos ayuda en:

Bienestar Emocional
Una autoestima saludable contribuye a una mejor salud mental, reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad, y promoviendo una actitud más positiva hacia la vida
Calidad de Vida
Los adultos mayores con una buena autoestima tienden a disfrutar más de la vida, participando en actividades sociales y culturales que enriquecen su día a día.
Resiliencia
Una autoestima alta permite a los adultos mayores enfrentar mejor los desafíos y cambios que vienen con el envejecimiento, como pérdidas de seres queridos, cambios de salud o cambios en el entorno.

Se proyecta video relacionado con el tema con el fin de reforzar los conocimientos en los adultos.

- Se dividen en grupos para realizar actividad de rompecabezas, esto nos permite:
Estimulación Cognitiva
Los rompecabezas desafían la mente, mejorando habilidades como la memoria, la atención y la resolución de problemas. Ayudan a mantener la agilidad mental y pueden reducir el riesgo de deterioro cognitivo.
Mejora de la Concentración
Armar un rompecabezas requiere enfoque y paciencia, lo que puede fortalecer la capacidad de concentración y atención a lo largo del tiempo.
Manejo del Estrés
Esta actividad puede ser relajante y terapéutica, ayudando a los adultos mayores a reducir el estrés y la ansiedad al concentrarse en una tarea placentera.

- Dudas e inquietudes.

Cambios Físicos
Muchos se preguntan cómo los cambios en su apariencia y salud afectan su autoestima y cómo aceptarse a sí mismos a medida que envejecen.

Sentimiento de Pérdida
La pérdida de seres queridos o el cambio en sus roles familiares puede generar dudas sobre su valor y propósito en la vida.

Aislamiento Social
Pueden sentir que el aislamiento social afecta su autoestima, preguntándose cómo pueden volver a conectarse con otros.

ANEXOS
Soportes:
- Registro fotográfico

Actividad realizada por:

Ana Milena Pico Meza
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Psicóloga

ANEXOS







Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3















Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3







CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA | **FECHA:** 03-08-24 **Hora:** 11:00am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Autoestima

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Secundino Archila Torres	Secundino Archila
Griselda Moncaleano	Griselda Moncaleano
Estrella Aragón	
Graciela Rivera Marín	Graciela Rivera Marin
Delicia Eduardo Miranda	Delicia Eduardo M
María Anita Perea de Bental.	María Anita Perea de
Saul Urrea	
Alvaro Bravo	
Pablo Fidel Leon	
Pedro Pablo Martinez	Pedro
Alicia Sandoval	Alicia Sandoval R
Rosa María Mendez	
Melida Galan	
Martha Viana	



CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA	FECHA: 03-08-24 Hora: 11:00am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Autoestima

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Jole del carmen santa cardenas	Jole Santa
Maria del carmen Madero	
Roberto Ortiz Bonadel	Roberto Ortiz B
Celinea Maldonado	Celinea Maldonado
Algemira leon	Angemira León
Rosa Elvira Gonzalez	
Carlos Aracque.	Carlos Aracque
Virginia Riaño	Virginia Riaño
Clemencia Avila	Clemencia Avila
Luis Enrique Leon Leon	Luis Enrique Leon Leon
Miriam Rangel	omito
Luz Alejandro Henao	
Luz Francisco Ortiz	
Maria Parra	

TEMA: PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO A ADULTOS MAYORES DE LA FUNDACION CENTRO VIDA SANTA MARTA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- ✓ **Mejorar la Comunicación Personal**: Enseñar a los adultos mayores técnicas de PNL para mejorar su habilidad para comunicarse de manera efectiva con los demás, facilitando así la interacción social y el entendimiento mutuo.
- ✓ **Potenciar la Autoestima y la Confianza**: Utilizar herramientas de PNL para fortalecer la autoestima y la confianza en sí mismos, ayudando a los adultos mayores a sentirse más seguros en sus capacidades y en sus relaciones.
- ✓ **Facilitar el Cambio Personal Positivo**: Proporcionar estrategias para que los adultos mayores puedan reprogramar creencias limitantes o negativas, promoviendo un enfoque más positivo y adaptativo frente a los desafíos de la vida.
- ✓ **Desarrollar Habilidades de Resolución de Conflictos**: Aplicar técnicas de PNL para mejorar la capacidad de resolver conflictos y gestionar situaciones difíciles, tanto en el ámbito personal como en el social.

POBLACIÓN OBJETO: Adultos mayores de la Fundación Centro Vida Santa Marta

FECHA: 05 de agosto de 2024 **HORA:** 10:00AM

LUGAR: FUNDACION CENTRO VIDA SANTA MARTA

MARCO TEORICO



La **Programación Neurolingüística** (PNL) es una herramienta eficaz como método de aprendizaje y entrenamiento que permite a personas de cualquier edad realizar reajustes en su vida sustituyendo procesos cognitivos a través de herramientas y habilidades, con el fin de alcanzar estados de bienestar individual y grupal.

En este sentido, estudios realizados han demostrado como la Programación Neurolingüística (PNL) puede tener un **importante efecto positivo en las personas adultas** (en especial en aquellas mayores de 65 años) ya que ayudan a paliar algunos de los problemas más asociados al proceso de envejecimiento a nivel mental y emocional, como son los problemas de comunicación, baja

autoestima, ansiedad, estrés, miedo e inseguridad, al mismo tiempo que favorecen la activación y potenciamiento de los procesos cognitivos, como la memoria, la orientación y el intelecto.

Bajo el término de Programación Neurolingüística conocemos, entre otros, un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para pensar y actuar de forma afectiva a partir del modelado de estructuras lingüísticas, mapas mentales y patrones de comportamiento, siendo una aplicación práctica que nos permite, mediante **técnicas y herramientas** precisas, reconocer y desarrollar habilidades para el **crecimientos personal y la mejora de las relaciones interpersonales**. Pero, de una manera especial, nos permite conocer de manera objetiva la percepción de los demás y de uno mismo.

Algunas de las técnicas que emplea la PNL para conseguir sus fines son:

- **Raptor**: mediante esta técnica aprendemos a darle la importancia que se merece al lenguaje corporal y situándolo al mismo nivel que el lenguaje verbal.
- **Órdenes encubiertas**: propone entornar las preguntas de forma descendente, como una orden, con el objetivo de lograr el efecto deseado.
- **Anclaje**: cuyo objetivo consiste en disminuir el malestar, como puede ser la ansiedad o la angustia en una situación estresante.
- **Fisiología**: con el objetivo de conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo y cómo las posturas, la respiración y la frecuencia cardiaca, entre otros, influyen en nuestro comportamiento y emociones.
- **Accesos oculares**: relacionado con la fisiología, hace referencia a cómo la secuencia de los movimientos oculares alude a la intencionalidad de la persona.
- **Referencia interna o externa**: son tipos de meta programación, es decir, patrones mentales inconscientes y sistemáticos. Ser conscientes de ellos nos ayuda a aumentar nuestro autoconocimiento y nuestra empatía hacia los demás. Éstos pueden ser:
  - **Referencia interna**: los cuales se centran en nuestro propio punto de vista hacia el mundo y nuestras sensaciones.
  - **Referencia externa**: a través de la cual le damos importancia a la opinión de los demás y buscamos el consenso con las personas que nos rodean.
- **Visual/auditivo/Kinestésico**: son los diferentes canales de preferencia para la toma de decisiones.
- **Cambio de creencias y potenciación de identidad**: partiendo de que nuestras creencias determinan nuestra realidad, identificando nuestras creencias actuales, nuestros conflictos internos y estando concienciados en el cambio, podemos cambiar nuestra realidad.
- **Ilusión alternativa**: con esta técnica convencemos a otra persona para que haga lo que nosotros queramos, dándole varias alternativas, pero siempre encaminadas a que se haga lo que queramos conseguir.
- **Operadores modales de posibilidad o necesidad**: los meta programas son estrategias de pensamiento firmes que actúan de forma inconsciente en las personas. Dentro de éstos se encuentran los operadores modales de posibilidad o necesidad en forma de órdenes implícitas de nuestro diálogo interno.

La Gimnasia cerebral tiene como objetivo generar las condiciones necesarias para acelerar el aprendizaje de una manera eficaz a través de ejercicios fáciles de ejecutar, permitiendo alcanzar un aprendizaje integral, usando todo el cerebro en conjunción con el cuerpo, descartado la creencia que

este entrenamiento sólo se desarrolla con la cabeza. Ahora ya **sabemos que las sensaciones, movimientos, emociones y las funciones primordiales del cerebro están fundadas en el cuerpo.**

MATERIALES:

- Video Beam
- Computador portátil
- Dinámica

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Se inicia dando un saludo de bienvenida.
- Se presenta el tema en grupo mediante presentación de diapositivas
- Se divide el grupo para realizar actividad sobre Ejercicios de Memoria

Se Realiza juegos de memoria como recordar nombres, lugares o eventos significativos de la vida de los adultos. Esta actividad nos permite estimular la memoria y la cognición, y puede generar conversaciones interesantes.

- Dudas e inquietudes.

Muchos se preguntan si la PNL realmente puede ayudarles a cambiar patrones de pensamiento o comportamientos arraigados en esta etapa de la vida.

Algunos adultos mayores pueden cuestionar si la PNL es relevante para ellos, considerando su experiencia de vida y si los enfoques son aplicables a su realidad.

Pueden sentir resistencia o temor ante la idea de cambiar creencias y hábitos, preocupándose por lo que implicará este proceso.

ANEXOS
Soportes:

- Registro fotográfico

Actividad realizada por:

Ana Milena Pico Meza
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Cargo: Psicóloga

ANEXOS.








Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3










CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA | **FECHA:** 05-08-24 **Hora:** 10:am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Programación Neurolinguistica

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Delia Fajardo Miranda	Delia Fajardo M
Jose del carmen Santos	Jose Santos
Rosalbina Gonzalez	
Pablo Fidel Leon	
Graciela Rivera Marin	Graciela Rivera marin
Maria del carmen madero	Maria del Carmen Madero
Argemira Leon	Argemira Leon
Griselda Monsalve	Griselda monsalve
Alicia Sandoval	Alicia Sandoval R
Estrella Aragon	
Luis enrique Leon	
Virginia Riaño	Virginia Riaño
Ninfa Perea	
Saul urrea	
Celinia Maldonado	Celinia Maldonado
Secundino Archila	Secundino Archila
Luis Alejandro Mendez	
Roberto Ortiz	Roberto ortiz B



CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA	FECHA: 05-08-24 Hora: 10: am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Programación Neurolinguística

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Alvaro Bravo	
Clemencia Ardila	
Rosa Maria Mendez	
Milton Rangel	
Pedro Pablo Martinez	
Nelda Galan	
Carlos Aragon	
Martha Triana	
Maria Dolores Solano	
Luis Enrique Ortiz	
Maria Parra	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TEMA: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

1.Fomentar la Comunicación Abierta: Facilitar un entorno donde los adultos mayores puedan expresar sus sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa.

2. Desarrollar Habilidades de Escucha Activa Enseñar a los participantes a escuchar con empatía, lo que ayuda a entender diferentes perspectivas y reduce malentendidos.

3. Identificar y Comprender los Conflictos Ayudar a los adultos mayores a reconocer las causas de los conflictos y a reflexionar sobre sus propias reacciones y emociones.

POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

FECHA: 08 de AGOSTO de 2024 **HORA:** 11:00 AM

LUGAR: CENTOR VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



La **escucha activa**, la empatía, la paciencia, el acercamiento al otro y a su sufrimiento son actitudes que están relacionadas con una buena comunicación cercana que puede ayudar a la resolver los conflictos mencionados", subraya Pinazo. En este contexto, se recomiendan **actuar con asertividad**, es decir, la habilidad de expresar nuestros deseos de forma amable, franca, abierta y sin dañar a los demás. "El cuidador tiene que ser capaz de expresar sus sentimientos y el mayor o dependiente debe aceptarlos y también manifestar sus emociones", detalla Campos.

La actitud de ambas partes también es básica para la gestión de los conflictos. "El cuidador debe **conceder autonomía a la otra persona**, siempre adaptada a sus limitaciones, así como sería conveniente educar al mayor para que no abuse del cuidador y rompa con el rol de enfermo", especifica Trigo. En este punto, las expertas insisten en **huir del círculo vicioso que se crea entre la dependencia de uno y la sobreprotección del otro** porque solo contribuye a crear tensiones, más trabajo en el cuidador y la limitar la actividad de la persona cuidada.

Consejos para prevenir conflictos con personas mayores

Las directrices comunicativas y conductuales descritas son aplicables a la prevención de dichos conflictos. A esto se suma la aceptación de la nueva situación, los cambios que sufre la persona dependiente, el mantenimiento de una vida propia y el apoyo de personas externas.

1. **Aceptar las necesidades del mayor.** "Al principio afrontar el rol del cuidador es una tarea difícil que **se puede conseguir de forma individual o apoyándose en familiares y amigos** que hayan pasado por la misma situación", indica Campos.

2. **Descanso y ocio.** Una vez que el cuidador asume sus nuevas obligaciones, éste tiene que disfrutar de tiempo libre para **hacer actividades con su pareja familia y amigos** porque reducirá su frustración o sentimientos negativos. En este sentido, Pinazo reconoce que el cuidador tiene unos derechos tales como desconectar, cuidar de sí mismo y compartir responsabilidades.

3. Delegar. En el proceso de conciliación es imprescindible que el cuidador aprenda pedir ayuda en aquellas ocasiones en las que no puede cuidar de la persona mayor, ya sea a **otros familiares o profesionales sanitarios**. "Sin este apoyo es muy difícil tener tiempo para ti", recalca Trigo.
4. Tener empatía. Este aspecto es determinante ya que la mayoría de los desencuentros parten de la falta de entendimiento. "Hay que ver más allá de tus preocupaciones y necesidades cuando te conviertes en cuidador y **ser capaz de comprender lo que quiere la otra persona**", apunta Campos.

5. Decir no a los chantajes. Como ya se ha descrito, los chantajes emocionales e incluso aquellos de forma inconsciente **son una fuente de conflictos** que deben evitarse así como los sentimientos de culpa y la sobreprotección.

6. Evitar la agresividad. "La expresión de pensamientos de manera agresiva contribuyen a **la frustración y el agotamiento emocional**", describe Trigo. "Aquí hay que trabajar el autocontrol para aprender a comunicarse de forma correcta", añade Campos.

MATERIALES:

- Computador portátil
- Ejemplos de roles

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Saludo de bienvenida.

- Se realiza explicación grupal del tema resolución de conflictos ya que nos ayuda a:

1. Mejora de la Calidad de Vida
La capacidad de resolver conflictos contribuye a un ambiente más armonioso, lo que mejora el bienestar emocional y la satisfacción general en la vida diaria.

2. Fomento de Relaciones Saludables
Aprender a manejar los desacuerdos de manera constructiva ayuda a fortalecer las relaciones familiares y sociales, promoviendo conexiones más profundas y significativas.

3. Prevención del Aislamiento Social
Los conflictos no resueltos pueden llevar al aislamiento. La habilidad para resolver diferencias puede fomentar la interacción social y reducir la soledad.

4. Desarrollo de Habilidades de Comunicación
La resolución de conflictos implica mejorar la comunicación, lo que es crucial para expresar necesidades y sentimientos, facilitando así la interacción efectiva.

5. Empoderamiento Personal
Los adultos mayores que aprenden a manejar conflictos se sienten más seguros y empoderados, lo que les permite tomar decisiones y participar activamente en sus relaciones.

- Se realiza ejercicio práctico se divide el grupo con el fin de crear juego de roles el cual consiste en grupos dramatizar un conflicto, seguidamente realizar socialización sobre como seria la manera adecuada de solucionarlo, esta actividad no sayuda a desarrollar habilidades de comunicación y a abordar situaciones de la vida real de manera lúdica.

1. Conflictos Familiares
- **Herencia**: Desacuerdos sobre la distribución de bienes y propiedades entre los hijos o familiares.
- **Cuidado de los Padres**: Diferencias en las opiniones sobre quién debe asumir la responsabilidad del cuidado de los padres ancianos.

2. Relaciones con la Pareja
- **Expectativas**: Diferencias en expectativas sobre la intimidad, la convivencia o el tiempo juntos.
- **Toma de Decisiones**: Conflictos sobre decisiones financieras o de salud que afectan a la pareja.

3. Amistades
- **Malentendidos**: Desacuerdos sobre planes sociales o malentendidos que pueden surgir en la comunicación.
- **Celos o Rivalidades**: Competencias o celos en amistades, especialmente en grupos cercanos.

4. Actividades Sociales
- **Participación**: Desacuerdos sobre la participación en actividades comunitarias o grupos sociales, como clubes o centros de día.
- **Intereses Diferentes**: Conflictos sobre qué actividades realizar en grupo, ya que no todos pueden tener los mismos intereses.

5. Cuidado de la Salud
- **Decisiones Médicas**: Conflictos sobre tratamientos médicos o la necesidad de asistencia en el hogar.

- **Estilo de Vida**: Desacuerdos sobre hábitos de vida, como dieta y ejercicio, entre amigos o familiares.

6. Cambio de Residencia

- **Mudanza a un Centro de Cuidados**: Conflictos entre el deseo del adulto mayor de permanecer en su hogar y la preocupación de los familiares por su seguridad.

- Dudas e inquietudes.

Efectividad de las Estrategias
Muchos se preguntan si las técnicas de resolución de conflictos realmente funcionarán en su situación específica.

2. Dificultades para Comunicar Sentimientos
Pueden sentir inseguridad sobre cómo expresar sus emociones y necesidades sin causar más tensiones.

3. Temor al Cambio
La idea de cambiar patrones de comportamiento o de enfrentarse a situaciones conflictivas puede generar ansiedad.

4. Falta de Confianza
Puede haber dudas sobre su capacidad para resolver conflictos, especialmente si han tenido experiencias negativas en el pasado.

5. Preocupaciones por la Reacción de los Demás
Les inquieta cómo reaccionarán otras personas ante sus intentos de resolver un conflicto.

ANEXOS
Soportes:

- Registro fotográfico

Actividad realizada por:

Ana Milena Pico Meza
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Psicóloga

ANEXOS















CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA	FECHA: 08-08-24 hora: 11:00 am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Resolución de Conflictos

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Roberto ortiz	Roberto ortiz B
Delia Fajardo Miranda	Delia Fajardo M
Rosalbina Gonzalez	
Estrella Aragon	
Jose del carmen Santos	Jose Santos
Secundino Archila	
Pablo Fidel Leon	
Graciela Rivera Marin	Graciela Rivera Marin
Alicia Sandoval	Alicia Sandoval R
Virginia Riaño	Virgina Riaño
Argemira Leon	Argemira Leon
Ninfa Perea	
Griselda Madera	
Maria del Carmen Madero	Maria del Carmen Madero
Luis Alejandro Mendez	
Saul Ortega	
Luz Enrique Leon	Leon
Celinia Maldonado	Celinia Maldonado



CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA	FECHA: 08-08-24 Hora: 11:00am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Resolución de conflictos

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Clemencia Ardila	
Alvaro Bravo	
Milton Rangel	
Melida Galan	
Pedro Pablo Martinez	
Rosa Maria Mendez	
Luis Enrique Ortiz	
Martha Triana	
Carlos Aragon	
Maria dolores Solano	
Maria Parra	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TEMA: RESILIENCIA

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Fomentar la Adaptación al Cambio

Ayudar a los adultos mayores a desarrollar estrategias para adaptarse a los cambios que vienen con el envejecimiento, como la pérdida de seres queridos, problemas de salud o cambios en el entorno.

Fortalecer el Bienestar Emocional

Promover la resiliencia como un medio para mejorar la salud mental y emocional, reduciendo el riesgo de depresión y ansiedad.

Fomentar la Autoconfianza

Aumentar la confianza en sus propias capacidades para superar desafíos, lo que puede empoderarlos en su vida diaria.

POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

FECHA: 12 de AGOSTO de 2024 **HORA:** 11:00 AM

LUGAR: CENTOR VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



Cuando los investigadores preguntan a las personas mayores sobre su bienestar, la mayoría responde que tiene gran satisfacción en diferentes aspectos de su vida. Esto llama la atención si se consideran las dificultades que suelen experimentar en la salud, el funcionamiento físico, en la disminución de las relaciones interpersonales, roles y estatus social. Este fenómeno llamado «la paradoja del bienestar en la vejez» evidencia la capacidad de las personas mayores para adaptarse a las constantes exigencias en las diferentes áreas de sus vidas, logrando mantener el equilibrio y un adecuado nivel de bienestar. Estos hechos han llevado a algunos investigadores a declarar que la vejez es una etapa caracterizada por la resiliencia.

La resiliencia es un concepto relacionado estrechamente con el de envejecimiento con éxito. Indica que las personas han logrado mantener la salud física, cognitiva y social, y han hecho adaptaciones

para conservar su calidad de vida y bienestar (modelo de selección, optimización y compensación[1]). Algunos investigadores proponen que la resiliencia en la vejez puede ser la habilidad para usar los recursos psicológicos que ayudan a aceptar los cambios psicosociales y físicos. Las personas con estas habilidades harán uso de sus recursos para involucrarse en los aspectos y actividades más importantes para ellos y evitarán estados afectivos negativos como la autocompasión, la ira y la depresión.

Ante resultados opuestos, es decir, cuando las dificultades desencadenan trastornos, nos solemos preguntar ¿por qué unas personas viven la adversidad sufriendo daños psicológicos y otras no? Los investigadores que buscan responder esta cuestión han propuesto diferentes modelos para explicar la resiliencia, entre los que destacan dos: el que la define como una característica individual y el que la considera un conjunto de variables que protegen de los eventos dañinos favoreciendo la adaptación y el equilibrio emocional. Gracias a las investigaciones centradas en la vejez con éxito, la resiliencia, y las que tienen una perspectiva positiva de la psicología conocemos algunas variables biológicas, psicológicas y sociales que contribuyen a estos procesos.

Entre los componentes esenciales de la resiliencia, destacan las estrategias de afrontamiento. Se ha observado que, en la vejez, el afrontamiento puede dirigirse a «ajustar» o «replantear» los objetivos y lo que da sentido a la vida, así como a aceptar los cambios y sucesos que no se pueden controlar de manera directa. No obstante, cuando un problema es susceptible de ser resuelto de manera activa y directa, es conveniente preservar las estrategias conductuales dirigidas a ello.

Leipold y Greve proponen que el afrontamiento es un puente entre la resiliencia y el desarrollo. Las emociones positivas son relevantes en el proceso de resiliencia y operan de manera especial en la vejez. Los datos indican que las personas mayores prestan más atención a los estímulos emocionalmente positivos que a los negativos. Este fenómeno contribuye a salvaguardar la salud mental y puede ser reforzado por la intervención de los profesionales.

Otras variables significativas son el concepto positivo de uno mismo, el sentido de autoeficacia, el sentido de control, la espiritualidad, el optimismo y el buen humor que, además, mantiene una perspectiva cognitiva flexible, aspecto que contribuye a la resolución de problemas y a tolerar mejor la adversidad. Practicar alguna actividad física como la caminata beneficia la salud emocional y eleva los niveles de bienestar. Los recursos sociales como el apoyo de la familia y amigos, así como los servicios de salud y asistencia comunitaria, son fundamentales para que los mayores compensen pérdidas y recobren sus niveles de funcionalidad.

Conocer estas variables y basar las estrategias de intervención en ellas puede enriquecer los programas destinados a mantener y aumentar el bienestar y la resiliencia, así como prevenir o «inmunizar» contra la vulnerabilidad y la adversidad. La intervención puede dirigirse a: *a)* reducir el daño actuando directamente sobre los factores de riesgo; *b)* fortalecer los factores protectores que disminuyen la probabilidad de desarrollar trastornos patológicos, y *c)* promover los factores que aumenten el bienestar psicológico. Conocer las fortalezas y la plasticidad potencial de las personas mayores dará un carácter positivo a la intervención, unido a la posibilidad de incorporar aspectos atractivos y divertidos como es el sentido del humor y la creatividad en el diseño de los programas, lo que a su vez puede favorecer otras funciones, como son las cognitivas.

MATERIALES:

- Sopa de letras
- grafos

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Saludo de bienvenida.

- Se realiza conversatorio grupal sobre el tema Resiliencia y su importancia en su vida diaria ya que nos ayuda en:

  Bienestar Emocional
  Adaptación a Cambios
  Los adultos mayores enfrentan numerosos cambios en sus vidas, como la pérdida de seres queridos, problemas de salud o cambios en su entorno. La resiliencia les ayuda a adaptarse a estas transiciones de manera más efectiva.
  Fortalecimiento de la Autoeficacia
  La resiliencia aumenta la confianza en la capacidad de uno mismo para superar desafíos, lo que empodera a los adultos mayores a tomar decisiones activas en sus vidas.
  Relaciones Sociales Sólidas
  La resiliencia promueve el apoyo social, lo que ayuda a los adultos mayores a mantener y fortalecer sus relaciones, reduciendo el riesgo de aislamiento y soledad.

- Se dividen en grupos para realizar actividad de sopa de letras, esto nos permite:
  Fomento del Vocabulario
  Estas actividades pueden enriquecer el vocabulario y mejorar la familiaridad con palabras nuevas o menos comunes, contribuyendo al desarrollo lingüístico.
  Mejora de la Motricidad Fina
  Al marcar las palabras, se ejercita la coordinación y la destreza manual, lo que es beneficioso para la motricidad fina.
  Estimulación Visual
  La actividad implica la búsqueda visual de palabras, lo que puede ayudar a mantener y mejorar la agudeza visual y la atención.

- Dudas e inquietudes.

Comparación con Otros
Algunos pueden compararse con amigos o familiares y dudar de su propia resiliencia, sintiendo que otros manejan mejor las adversidades.
Inseguridad en Nuevas Situaciones
La incertidumbre sobre cómo enfrentar nuevas experiencias o desafíos puede generar inseguridades sobre su resiliencia.
Cambios en la Salud
Las preocupaciones sobre problemas de salud física y mental pueden llevar a dudas sobre su capacidad

para recuperarse de situaciones adversas.

ANEXOS
Soportes:

- Registro fotográfico

Actividad realizada por:

Ana Milena Pico Meza
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Psicóloga

ANEXOS








Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3













CARRERA 11 Nº 25-189 CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM CEL: 3203976648



CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA | FECHA: 12-08-24 Hora: 11:00am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Resiliencia

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Argemira Leon	Argemira Leon
Pablo Fidel Leon	
Celmia Maldonado	Celmia Maldonado
Alicia Sandoval	Alicia Sandoval R
Virginia Riaño	Virginia Riaño
Ninfa Pereq	
Roberto ortiz	Roberto Ortiz B
Maria del Carmen Madera	Maria del Carmen Madera
Gruelda Manjalve	Gricelda Manjalve
Delia Fayardo Miranda	Delia Fayardo M
Graciela Rivera Marin	Graciela Rivera Marin
Jose Del Carmen Santos	Jose Santos
Secundino Archila	Secundino Archila
Luis Alejandro Mendez	
Rosalbina Gonzalez	
Saul urrea	
Estrella Aragon	
Luis Enrique Leon	



CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA	FECHA: 12-08-24 Hora: 11:00 am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Resiliencia

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Rosa María Mendez	x
Melida Galan Reyes	
Milton Rangel	x
Alvaro Bravo	x
Clemencia Ardila	x
Pedro Pablo Martinez	x
María Dolores Solano	x
Carlos Araque	x
Luis Enrique Ortiz	x
Martha Triana	
María Ruiz	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TEMA: DUELO

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Facilitar el proceso de adaptación: Ayudar a los adultos mayores a aceptar la pérdida y adaptarse a su nueva realidad.

Promover la salud emocional: Prevenir problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad, que pueden surgir tras una pérdida significativa.

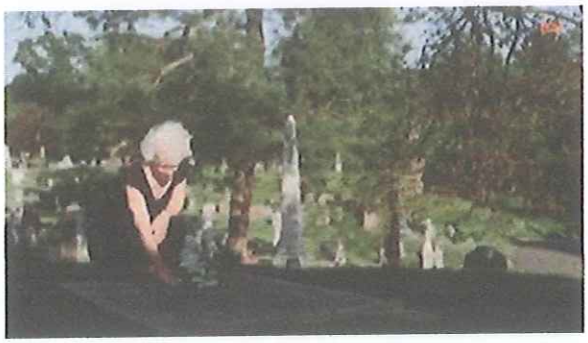
Fomentar la expresión emocional: Brindar espacios seguros para que expresen sus sentimientos y recuerdos, lo cual puede ser catártico y sanador.

POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

FECHA: 16 de AGOSTO de 2024 **HORA:** 11:00 AM

LUGAR: CENTOR VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



El duelo es la reacción emocional que experimentamos ante aquellas pérdidas significativas que sobrevienen por grandes cambios esperados o inesperados, tales como: la muerte de un ser querido o una mascota, una ruptura amorosa, un cambio de empleo o de lugar de residencia, incluso, los cambios que se generan con la edad.

El duelo implica un proceso de adaptación a la nueva realidad sin lo que hemos perdido, y puede durar desde semanas hasta años, dependiendo de cada persona y de cada situación.

Las 5 Etapas del Duelo

El duelo se vive de diferentes maneras, según el tipo y las características de la pérdida, lo perdido, la personalidad y los recursos individuales de quien pierde, las experiencias anteriores de pérdida, y el apoyo social con el que se cuente. No hay una forma correcta o incorrecta de vivir el duelo, sino que cada uno lo hace a su manera y a su ritmo. Sin embargo, hay algunas fases o etapas que suelen darse en el proceso de duelo, aunque no necesariamente en el mismo orden ni con la misma intensidad. Estas fases son:

- **Negación**: Es la primera reacción ante la pérdida, en la que no logramos asimilarla y nos sentimos en "un mal sueño". Es una forma de protegernos del dolor y de ganar tiempo para entender lo sucedido. Se trata de ese "colchón" simbólico que nos protege para que la situación dolorosa no nos devaste. Para entenderlo, podemos equiparar ese momento doloroso como la caída de un lugar muy elevado y la "negación" como ese colchón que nos "suaviza la caída".

- **Ira**: Es la expresión de la rabia, el enfado o la frustración que sentimos por haber perdido eso que era tan importante para nosotros. Es una forma de canalizar la energía y de reclamar lo que nos ha sido "arrebatado". Podemos sentir ira hacia nosotros mismos, hacia la persona fallecida, hacia otras personas, hacia el destino o incluso, hacia Dios. Cualquiera sea el motivo de nuestra rabia, puede generarnos, además, culpa por sentir rabia; en este caso, se hace necesario entender que es una emoción inherente al duelo y, mientras más intentemos reprimirla o juzgarla, más nos puede afectar.

- **Negociación**: Es la fase en la que intentamos buscar una solución o un sentido a lo que ha pasado, tratando de cambiar la realidad, de encontrar una compensación o, incluso, una manera de volver el tiempo atrás, "hacer o dejar de hacer", "decir o callar", creyendo que la realidad "debería" haber sido distintas. Es una forma de buscar esperanza y de evitar el dolor, guardando la ilusión de que "todo vuelva a ser como antes". Podemos negociar con nosotros mismos, con la persona fallecida, con otras personas o con Dios.

- **Depresión – Tristeza intensa**: Es la fase en la que nos damos cuenta de la magnitud de la pérdida y de lo irreversible que es, sintiendo una profunda tristeza, desesperanza, culpa, vacío o soledad. Podemos aislarnos, llorar, perder el interés por las cosas o tener pensamientos negativos, e incluso, ideas de muerte. Puede confundirse con un cuadro depresivo, pero en el duelo, hay una causa evidente para estar intensamente triste. Expresar el dolor es una forma de asimilar lo sucedido.

- **Aceptación**: Es la fase en la que aceptamos lo que ha ocurrido y lo integramos en nuestra vida, sin negarlo ni rechazarlo. Es una forma de superar el duelo y de recuperar el equilibrio emocional. Podemos sentir paz, serenidad, se recuerda con cariño y puede que a veces con algo de nostalgia, pero ya no con los sentimientos intensos de tristeza, rabia o culpa. En este punto, hemos podido retomar nuestras actividades, hemos adquirido nuevos hábitos, hemos prendido cosas nuevas y logramos proyectar nuestro futuro.

Estas fases no son lineales ni excluyentes, sino que pueden solaparse, alternarse o repetirse a lo largo del proceso de duelo. Lo importante es respetar nuestro propio ritmo y no forzarnos a sentir o hacer algo que no nos sale naturalmente.

¿Cómo superar el duelo? Las 4 tareas del duelo

Conocer las cinco etapas del duelo nos permite ayuda a tener mayores claridades en el momento que estamos viviendo las pérdidas, pues podemos vislumbrar qué es esperado y qué es inesperado en este proceso. Complementario a ello, hay cuatro tareas que son de gran ayuda para tramitar este proceso.

- **Primera tarea – asumir la realidad de la pérdida.** Reconocer que la persona o la situación ya no forman parte de nuestra vida y que no van a volver. Es normal como se ha explicado en las etapas del duelo, que al principio haya un periodo de negación o incredulidad, pero poco a poco hay que asumir lo ocurrido y enfrentarse a los cambios que se derivan de la pérdida.

- **Segunda tarea – Experimentar el dolor de la pérdida.** Permitirnos sentir y expresar las emociones que surgen ante la pérdida, como la tristeza, la rabia, la culpa, el miedo o la soledad. No se trata de que evitemos o reprimamos estos sentimientos, sino de vivirlos y canalizarlos de forma saludable, buscando apoyo y consuelo en las personas cercanas o en acompañamiento profesional.

- **Tercera tarea – Adaptarse al entorno sin la persona o la situación perdida.** Reorganizar nuestra vida y asumir los roles o las funciones que antes desempeñaba la persona o la situación que hemos perdido. También implica desarrollar nuevas habilidades o recursos para afrontar los desafíos que se presentan y encontrar un sentido a nuestra existencia.

- **Cuarta tarea – Recolocar emocionalmente a la persona o la situación perdida y continuar con la vida.** Integrar el recuerdo de lo perdido en nuestra memoria y en nuestro corazón, sin que ello nos impida seguir adelante con nuestros proyectos y metas. No se trata de olvidar o renunciar a lo que hemos perdido, sino de honrarlo y mantenerlo vivo en nuestra mente, pero sin que nos limite o nos impida ser felices.

MATERIALES:

- Lapiceros
- Hojas

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Saludo de bienvenida.

- Se realiza conversatorio grupal sobre el tema duelo y como manejarlo, es importante resaltar este tema ya que nos ayuda en:

- **Impacto emocional:** El duelo puede tener un efecto profundo en la salud emocional y mental de los adultos mayores, aumentando el riesgo de depresión y ansiedad.

- **Aislamiento social**: Muchos adultos mayores experimentan soledad, lo que puede intensificar el dolor del duelo. Hablar sobre el tema ayuda a romper el aislamiento y fomenta el apoyo social.

- **Fomento del autocuidado**: Hablar sobre el duelo promueve la importancia de cuidar de uno mismo durante este proceso, ayudando a los adultos mayores a priorizar su bienestar.

- Se dividen en grupos para realizar actividad que consiste en: **Cartas a seres queridos**: los adultos mayores escriben cartas dirigidas a sus seres queridos que han fallecido. Pueden compartir

pensamientos, sentimientos no expresados, recuerdos compartidos y cosas que les gustaría haber dicho. Esto les ayuda a procesar su dolor y a mantener una conexión emocional con el ser querido, seguidamente se realiza una fogata con las cartas realizadas, este ejercicio nos permite:

- La quema de cartas puede simbolizar un acto de liberación, permitiendo a las personas dejar ir el dolor y la tristeza asociada con la pérdida.
- Muchas personas ven la quema como un medio de enviar sus pensamientos y sentimientos al ser querido fallecido, como si estuvieran comunicándose con ellos de una manera simbólica.
- La quema puede representar un nuevo comienzo, marcando el paso hacia la aceptación y la sanación.
- Dudas e inquietudes.

  En cuanto a las dudad presentadas se evidencio:

Incertidumbre sobre el proceso: Pueden no entender cómo manejar sus emociones o cuántas etapas del duelo deben esperar pasar.

Soledad y aislamiento: Se preocupan por sentirse solos en su dolor y no tener a alguien con quien compartir su experiencia.

Expectativas sociales: Pueden sentirse presionados por lo que otros esperan de ellos en el proceso de duelo, como cuándo deberían "superarlo".

ANEXOS
Soportes:

- Registro fotográfico

Actividad realizada por:

Ana Milena Pico Meza
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Psicóloga

ANEXOS















Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

















CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA	FECHA: 6-08-24 Hora 11:00 am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Manejo del duelo

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Delia Fajardo Miranda	Delia Fajardo M
Maria Nilfa Perea de Bental	
Secundino Archila Torres	Secundino Archila
Saul Urrea	
Graciela Rivera Marin	Graciela Rivera Marin
Pablo Fidel Leon	
Griselda Moncada	Griselda Moncada
Estrella Arciniegas	
Pedro Pablo Martinez	
Alvaro Blanco	
Alicia Sandoval	Alicia Sandoval R
Rosa Maria Mendez	
Nelida Ochoa	
Martha Plata	



CV-PYP
2
1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA | **FECHA:** 16-08-24 Hora: 11:00am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Manejo del duelo

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Carlos Aragon.	Carlos Aragon
Algemira leon	Algemira León
Rosa Elvira Gonzalez	
Jose del carmen santos cardenas	
Virginia Riano	Virginia Riaño
Mirta Rangel	
Maria del carmen Madero	
Roberto Ortiz Bermudez.	
Celinea Maldonado	
Luis Enrique leon leon	
Clemencia Ardila	
Luis Alejandro Mendez	
Luis Francisco Ortiz.	
Maria Cano	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TEMA: GYM MENTAL

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Estimular la memoria: Realizar actividades que ayuden a mejorar la memoria a corto y largo plazo, como juegos de memoria, ejercicios de recuerdo de eventos pasados o técnicas de asociación.

Fomentar la atención y concentración: Implementar ejercicios que requieran enfoque y concentración, como rompecabezas, juegos de mesa o actividades de atención plena.

Estimular el pensamiento crítico: Promover la resolución de problemas y el pensamiento lógico a través de actividades como acertijos, debates o juegos estratégicos.

POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

FECHA: 16 de septiembre de 2024 **HORA:** 11:00 AM

LUGAR: CENTOR VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



La gimnasia cerebral para el adulto mayor es una actividad formada por una serie de ejercicios especialmente diseñados para ejercitar todas las partes del cerebro. Esto permite mantener la memoria y los recuerdos activos, así como mejorar la destreza mental.

Anteriormente se creía que la pérdida de memoria, el descuidar las actividades rutinarias u olvidar las cosas eran a causa del envejecimiento, pero la realidad es que esto ocurre cuando no se mantiene la mente activa, sobre todo durante la etapa de la vejez.

Por ello, estos tipos de ejercicios en concreto se centran en mejorar las capacidades cerebrales, algo que permite que se generen nuevas conexiones entre neuronas. De esta manera, se mantiene activa la mente en todo momento y se adquieren varios beneficios

¿Qué beneficios tiene la gimnasia cerebral en el adulto mayor?

Los ejercicios de gimnasia cerebral tienen el objetivo de buscar coordinación y equilibrio entre los dos hemisferios que conforman al cerebro con ayuda de una serie de actividades que activan tanto a la mente como al cuerpo.

Los beneficios de estos ejercicios son:

- **Facilitar la concentración** al realizar actividades.

- **Mejorar la capacidad de retener información** por un periodo de tiempo más largo.
- **Disminuir el nivel de estrés** que la persona percibida en su día a día.
- **Beneficiar y fortalecer** la capacidad creativa, la memoria, habilidad para resolver problemas, entre otras.
- **Potenciar** una mejor autoestima.
- **Retrasar** la aparición de diversas enfermedades neurodegenerativas.
- **Aumentar y fortalecer** el funcionamiento de las redes neurales.
- **Retardar** el envejecimiento del cerebro.
- **Combatir** el retraso en la motricidad.

Lo que no se usa se pierde

Con el paso de los años, es frecuente que las capacidades cognitivas se reduzcan gradualmente, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir algún trastorno. En este sentido, existen una serie de factores, comunes en la tercera edad, que pueden llegar a ser perjudiciales para nuestra capacidad cerebral.

Sin embargo, es importante señalar que el deterioro cognitivo no es una parte ineludible del envejecimiento. De hecho, nuestros hábitos y estilo de vida son más determinantes que la genética para la salud mental. Descansa bien, comer sano y hacer ejercicio diario son algunos de los hábitos saludables que pueden aumentar nuestra calidad de vida en la vejez.

Pero, a parte de estas buenas prácticas, también es fundamental cuidar nuestro cerebro, ya que conforme pasa el tiempo podemos caer en la rutina y dejamos nuestra mente en automático. Como consecuencia, al igual que pasa con los músculos, el cerebro pierde plasticidad y reduce, en parte, su efectividad.

Los estudios muestran que ejercitar nuestra mente evita la rigidez neuronal y mejora el funcionamiento cognitivo. Para ello, los ejercicios de memoria para mayores son una gran opción, ya que nos ayudan a estimular el cerebro para mantenerlo en forma.

Beneficios de los juegos para personas mayores

Como hemos mencionado, muchos de los factores que repercuten en la salud mental están relacionados con nuestro estilo de vida. Concretamente, la estimulación cognitiva es uno de lo hábitos saludables fundamentales que debemos incorporar a nuestro día a día para obtener los siguientes beneficios:

- Retrasar el deterioro cognitivo.
- Prevenir la pérdida de memoria.
- Potenciar la autonomía.
- Conservar las habilidades cognitivas (lenguaje, razonamiento, atención, etc.)
- Disminuir la ansiedad y el estrés.
- Mejorar la calidad de vida.

Asimismo, **el ocio es otro factor muy relevante a la hora de estimular nuestra mente**. En este sentido, los juegos para ejercitar la memoria en la tercera edad no solo aportan todos los beneficios anteriores, también mejoran el estado de ánimo de los mayores, aumentan su autoestima, previenen el aislamiento y fomentan la socialización.

MATERIALES:

- Video Beam
- Computador portátil

- Bafle
- Ingredientes como: canela, hierva buena, poleo, panela, mechera, tubo, bomba, juguete, vela, limon, venda.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Saludo de bienvenida.

- Se realiza conversatorio grupal sobre el tema y su importancia ya que nos ayuda en:

  Manejo del estrés: Incluye técnicas de relajación y mindfulness que pueden ayudar a gestionar la ansiedad y el estrés, promoviendo un estado emocional más equilibrado.
  Estimulación emocional: Actividades creativas y expresivas pueden ser terapéuticas, permitiendo a los adultos mayores procesar emociones y recuerdos de manera saludable.
  Se proyecta video relacionado con el tema con el fin de reforzar los conocimientos en los adultos.
  Establecimiento de rutinas: Proporciona estructura a su día a día, lo que puede ser beneficioso para su bienestar general y su salud mental.

- Se dividen en grupos, se les vendan los ojos a los integrantes y se les coloca algún objeto en la mano y se les permite oler de esta manera ellos trataran de adivinar que es al realizar esta actividad logramos que nuestros adultos mayores mantengan la mente activa y puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y enfermedades como el Alzheimer.

- Seguidamente se proyectan videos sobre **Ejercicios de memoria visual**: imágenes sobre objetos, animales, caricaturas, escenas que luego deben ser recordados y emparejados., esto nos permite:

  Mejora de la memoria a corto plazo: Ayuda a fortalecer la capacidad de recordar información reciente, lo que es crucial para la vida diaria.

  Aumento de la atención y concentración: Requiere que los participantes se enfoquen y presten atención a los detalles, lo que puede mejorar su capacidad de concentración en otras áreas.

  Prevención del deterioro cognitivo: La práctica regular de este tipo de ejercicios puede contribuir a la prevención de problemas cognitivos relacionados con la edad.

- Dudas e inquietudes

  Teniendo en cuenta las dudas presentadas se evidencio lo siguiente:

Dificultad de las actividades: Inquietudes sobre si las actividades serán demasiado fáciles o difíciles para ellos, lo que podría afectar su motivación.
Tiempo necesario: Pueden dudar sobre cuánto tiempo deben dedicar a estos ejercicios para ver resultados significativos.
Acceso a recursos: Preguntas sobre si tendrán acceso a los materiales necesarios para participar en las actividades propuestas.

ANEXOS
Soportes:

- Registro fotográfico

Actividad realizada por:

Ana Milena Pico Meza
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Psicóloga

ANEXOS









Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3








Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3










Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3















CARRERA 11 N° 25-189 CVSANTAMARTA@HOTMAIL.COM CEL: 3203976648



CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA | **FECHA:** 16-09-24 **Hora:** 11:00am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: GYM Mental

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Nohemira leon	Angelica Sp
Rosa Elvira Gonzalez	
Jose del carmen santos cardenas	
Viviana Riaño	Virginia Riaño
Clemencia Avila	Clemencia Avila
Carlos Aragon.	Carlos Aragon
Roberto Ortiz Bernardel	Roberto ortiz B
Luis Enrique leon leon	Luis enrique León León
Celinea Maldonado	Celinea Maldonado
Maria del carmen Madero	
Milton Rangel	
Luz Alejandra Mendez	
Luz Firasco Avila	
Maria Parra	



CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA	FECHA: 16-09-24 Hora: 11:00am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Gim mental

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Graciela Rivera Marin	Graciela Rivera Marín
Secundino Archila Tolle	Secundino Archila
Saul urrea	
Pablo Fidel leon	
Delia Fajardo Miranda	Delia Fajardo
Nuria Perea de Bernal	Nuria Perea de Bernal
Estrella Araque	
Alicia Sandoval	Alicia Sandoval R
Griselda Manzalve	Griselda Manzalve
Alvaro Bravo	
Pedro Pablo Martinez	
Melida Calas	
Rosa Maria Mendez	
Martha Maria	



Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TEMA: TERAPIA DE ESCUCHA

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Facilitar el proceso de adaptación: Ayudar a los adultos mayores a aceptar la pérdida y adaptarse a su nueva realidad.

Promover la salud emocional: Prevenir problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad, que pueden surgir tras una pérdida significativa.

Fomentar la expresión emocional: Brindar espacios seguros para que expresen sus sentimientos y recuerdos, lo cual puede ser catártico y sanador.

POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

FECHA: 20 de septiembre de 2024 **HORA:** 02:30 PM

LUGAR: CENTOR VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



Las personas mayores, independientemente de su situación, necesitan ser atendidos de una forma plena. Es decir, necesitan una atención médica especializada, atención social, cuidados muy específicos, tiempo libre… Se ha demostrado que hay un aspecto muy determinante en la calidad de vida de nuestros mayores, la escucha activa. Esta escucha puede producirse por los familiares, cuidadores o cualquier relación con la sociedad.

¿Qué es la escucha activa en personas mayores?

La escucha activa es un elemento fundamental para poder tener una comunicación eficaz. Juega un papel crucial en la relación que puede mantener una persona mayor con sus familiares o cuidadores. Tenemos que prestar atención a todas las **palabras**, al **tono**, **velocidad** de habla, los **silencios** y el **lenguaje no verbal**.

La clave de la escucha activa reside en fortalecer la relación social con nuestros mayores. Esto se logra gracias a la escucha y una comunicación eficiente. Las claves para lograr una buena comunicación son muchas. Pero podemos resumirlas en saber escuchar de una forma activa, mejorar situaciones concretas poco a poco y reflejar que les comprendemos.

¿Cómo realizar una escucha activa en personas mayores?

Lo primero de todo para realizar una correcta escucha activa tenemos que tener la mente despejada y concentrarnos. Es muy importante estar atentos con quien mantenemos una conversación. Hay que **escuchar hasta el final**, nunca debemos de sacar conclusiones antes de opinar o ayudar. Durante la escucha activa es muy importante **no interrumpir**. Puede ser que la otra persona necesite tiempo para encontrar las palabras adecuadas y le cueste comunicarse. No podemos nunca juzgar ni mucho menos descalificar dando nuestra opinión.

La clave de la escucha activa es identificar las emociones. Es importante encontrarlas y saber exponerlas. Por último, no podemos dejar de lado la comunicación no verbal, como por ejemplo el tono de voz, gestos…
Ventajas de la escucha activa en personas mayores
La escucha activa tiene ventajas tanto para los familiares como para la persona mayor. Estas son:

- Comunicar cuando estemos de acuerdo.
- Creación de un entorno de confianza y cercanía.
- Reducción destacable de conflictos.
- Tomamos mejores decisiones.
- Reducimos la tensión y diferencias.

Toda persona mayor tiene sus necesidades, la gran mayoría de ellas las vamos a identificar a través de la escucha activa. La escucha activa es mucho más que oír. Significa una comprensión especial con nuestros mayores, ya que en muchas ocasiones son más importantes las palabras que los sentimientos. Además, la escucha actica conlleva a un respeto y ayuda únicos. La escucha activa resuelve malos entendidos y une más a los familiares e incluso con el cuidador. Sin duda alguna, lo más importante es la escucha activa. Cuando tengamos perfeccionada la escucha activa, esta nos ayudará a **detectar problemas** muy rápido. Al igual que podemos reducir problemas de productividad cuando sepamos identificar rutinas o costumbres. Nos aporta beneficios para lograr tareas del día a día, haciendo que sean más creativas e innovadoras. Con la escucha activa comprendemos a los mayores, ya que hablamos de apoyo, sentimientos y respeto. Cuando las personas mayores se sienten escuchadas, se sientes valoradas por su círculo. Llegando a **crear un vínculo especial** que las ayudará a contar sus problemas a la hora de **desahogarse y buscar consuelo**.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Bienvenida.
- Establecimiento de un ambiente seguro: espacio físico y emocional donde el paciente se sienta cómodo y confiado para compartir sus experiencias.

- Construcción de la relación terapéutica: se desarrolla una conexión empática y de confianza entre el profesional y el paciente, lo que facilita la apertura y la comunicación.
- Escucha activa: atención plena a lo que el paciente dice, mostrando interés genuino. Esto incluye el uso de lenguaje corporal adecuado, contacto visual y gestos que demuestren comprensión.
- Reflejo de sentimientos: Reconocer y verbalizar las emociones que el paciente está expresando, lo que les ayuda a sentirse comprendidos y validados.
- Identificación de patrones: Ayudar al paciente a reconocer patrones en sus pensamientos o comportamientos que pueden estar contribuyendo a sus dificultades.
- Ofrecimiento de herramientas: Proporcionar recursos o estrategias que el paciente pueda utilizar para afrontar sus desafíos, basados en sus necesidades y contexto.
- Cierre y seguimiento: Concluir la sesión de manera positiva, revisando lo discutido y estableciendo pasos para el futuro.

ANEXOS
Soportes:
- Registro fotográfico

Actividad realizada por:

Ana Milena Pico Meza
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Psicóloga

ANEXOS









CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA	FECHA: 20-09-24 Hora: 02:30 PM

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Terapia de escucha 1

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Maria Nelly Guerrero Pinzo	Maria Nelly Guerrero
Gloria Santos	Gloria Beltrugo Ramirez
Jose del carmen Santos	Josefsantos
Roberto ortiz	Roberto Ortiz
Maria del carmen Madero	Maria del Carmen Madero
Secundino Archila	Secundino Archila
Maria Leonilde Perez Poveda	María Leonilde Perez
Rosalbina Gonzalez	
Delia Fajardo Miranda	Delia Fajardo M
Graciela Rivera	Graciela Rivera M
Luis enrique leon Leon	Luis Enrique Leon Leon
Alicia Sandoval Rodriguez	Alicia Sandoval R
Rafaela Arutancho	Rafaela Christancho Abril
Nieves olarte	
Carmen Rosa Sanabria	Carmen Rosa Sanabria
Estrella Araque	Estrella Araque
clemencia Ardila	Clemencia Ardila
Argemira Leon	Argemira Leon



CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA | **FECHA:** 20-09-24 **Hora:** 02:30 Pm

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Terapia de escucha 1

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
EVA NIÑO	Y
MUS Francisco ortiz	
Celina Maldonado	Celina Maldonado
Carlos Araque	
Martha Triana Ramirez	
Melida Galan Reyes	
Pablo Fidel Leon	
Alvaro Bravo	
Argemira Suarez	Argemira Suárez
Milton Rangel	
Rosa Maria Mendez	Y
Ana Dolores Solano	

Asociación Centro Vida
Del Adulto Mayor de Charalá
"Santa Martha"
NIT: 900379129-3

TEMA: TERAPIA DE ESCUCHA

ACTIVIDAD: PROCESO EDUCATIVO DIRIGIDO AL ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

Facilitar el proceso de adaptación: Ayudar a los adultos mayores a aceptar la pérdida y adaptarse a su nueva realidad.

Promover la salud emocional: Prevenir problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad, que pueden surgir tras una pérdida significativa.

Fomentar la expresión emocional: Brindar espacios seguros para que expresen sus sentimientos y recuerdos, lo cual puede ser catártico y sanador.

POBLACIÓN OBJETO: ADULTO MAYOR DEL CENTRO VIDA SANTA MARTA

FECHA: 24 de septiembre de 2024 **HORA:** 07:30 AM

LUGAR: CENTOR VIDA SANTA MARTA

- MARCO TEORICO



Las personas mayores, independientemente de su situación, necesitan ser atendidos de una forma plena. Es decir, necesitan una atención médica especializada, atención social, cuidados muy específicos, tiempo libre... Se ha demostrado que hay un aspecto muy determinante en la calidad de vida de nuestros mayores, la escucha activa. Esta escucha puede producirse por los familiares, cuidadores o cualquier relación con la sociedad.

¿Qué es la escucha activa en personas mayores?

La escucha activa es un elemento fundamental para poder tener una comunicación eficaz. Juega un papel crucial en la relación que puede mantener una persona mayor con sus familiares o cuidadores. Tenemos que prestar atención a todas las **palabras**, al **tono**, **velocidad** de habla, los **silencios** y el **lenguaje no verbal**.

La clave de la escucha activa reside en fortalecer la relación social con nuestros mayores. Esto se logra gracias a la escucha y una comunicación eficiente. Las claves para lograr una buena comunicación son muchas. Pero podemos resumirlas en saber escuchar de una forma activa, mejorar situaciones concretas poco a poco y reflejar que les comprendemos.

¿Cómo realizar una escucha activa en personas mayores?

Lo primero de todo para realizar una correcta escucha activa tenemos que tener la mente despejada y concentrarnos. Es muy importante estar atentos con quien mantenemos una conversación. Hay que **escuchar hasta el final**, nunca debemos de sacar conclusiones antes de opinar o ayudar. Durante la escucha activa es muy importante **no interrumpir**. Puede ser que la otra persona necesite tiempo para encontrar las palabras adecuadas y le cueste comunicarse. No podemos nunca juzgar ni mucho menos descalificar dando nuestra opinión.

La clave de la escucha activa es identificar las emociones. Es importante encontrarlas y saber exponerlas. Por último, no podemos dejar de lado la comunicación no verbal, como por ejemplo el tono de voz, gestos…
Ventajas de la escucha activa en personas mayores
La escucha activa tiene ventajas tanto para los familiares como para la persona mayor. Estas son:

- Comunicar cuando estemos de acuerdo.
- Creación de un entorno de confianza y cercanía.
- Reducción destacable de conflictos.
- Tomamos mejores decisiones.
- Reducimos la tensión y diferencias.

Toda persona mayor tiene sus necesidades, la gran mayoría de ellas las vamos a identificar a través de la escucha activa. La escucha activa es mucho más que oír. Significa una comprensión especial con nuestros mayores, ya que en muchas ocasiones son más importantes las palabras que los sentimientos. Además, la escucha actica conlleva a un respeto y ayuda únicos. La escucha activa resuelve malos entendidos y une más a los familiares e incluso con el cuidador. Sin duda alguna, lo más importante es la escucha activa.
Cuando tengamos perfeccionada la escucha activa, esta nos ayudará a **detectar problemas** muy rápido. Al igual que podemos reducir problemas de productividad cuando sepamos identificar rutinas o costumbres.
Nos aporta beneficios para lograr tareas del día a día, haciendo que sean más creativas e innovadoras.
Con la escucha activa comprendemos a los mayores, ya que hablamos de apoyo, sentimientos y respeto.
Cuando las personas mayores se sienten escuchadas, se sientes valoradas por su círculo. Llegando a **crear un vínculo especial** que las ayudará a contar sus problemas a la hora de **desahogarse y buscar consuelo**.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

- Bienvenida.
- Establecimiento de un ambiente seguro: espacio físico y emocional donde el paciente se sienta cómodo y confiado para compartir sus experiencias.

- Construcción de la relación terapéutica: se desarrolla una conexión empática y de confianza entre el profesional y el paciente, lo que facilita la apertura y la comunicación.
- Escucha activa: atención plena a lo que el paciente dice, mostrando interés genuino. Esto incluye el uso de lenguaje corporal adecuado, contacto visual y gestos que demuestren comprensión.
- Reflejo de sentimientos: Reconocer y verbalizar las emociones que el paciente está expresando, lo que les ayuda a sentirse comprendidos y validados.
- Identificación de patrones: Ayudar al paciente a reconocer patrones en sus pensamientos o comportamientos que pueden estar contribuyendo a sus dificultades.
- Ofrecimiento de herramientas: Proporcionar recursos o estrategias que el paciente pueda utilizar para afrontar sus desafíos, basados en sus necesidades y contexto.
- Cierre y seguimiento: Concluir la sesión de manera positiva, revisando lo discutido y estableciendo pasos para el futuro.

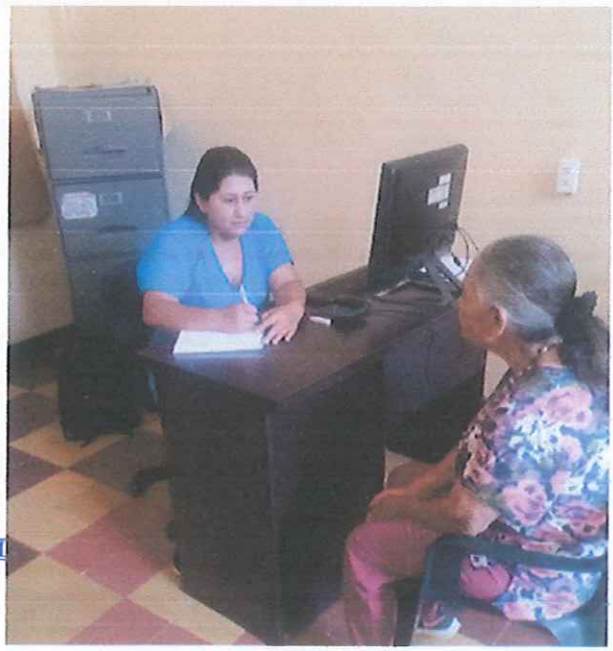
ANEXOS
Soportes:
- Registro fotográfico

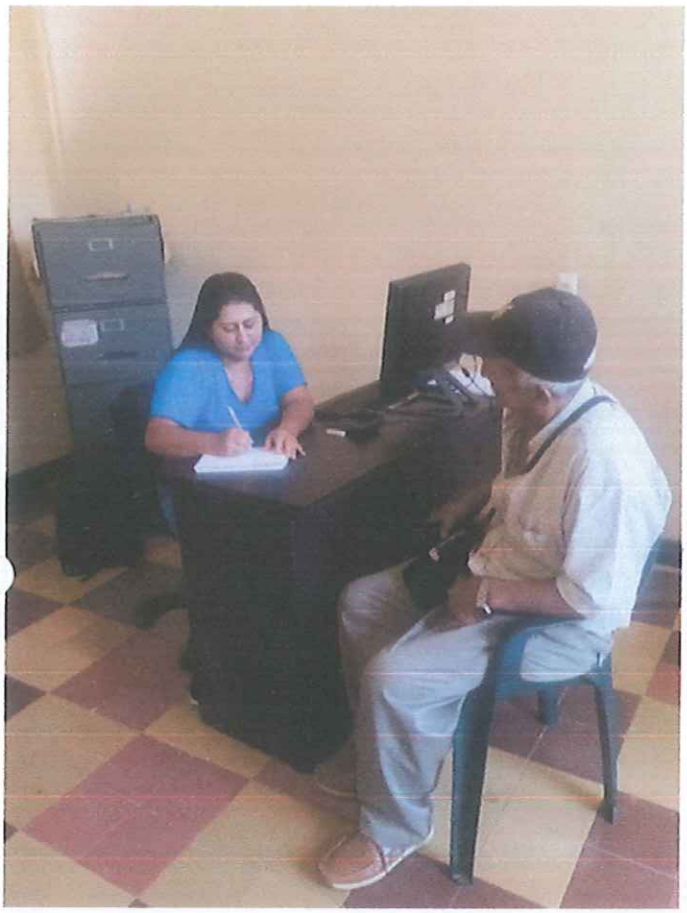
Actividad realizada por:

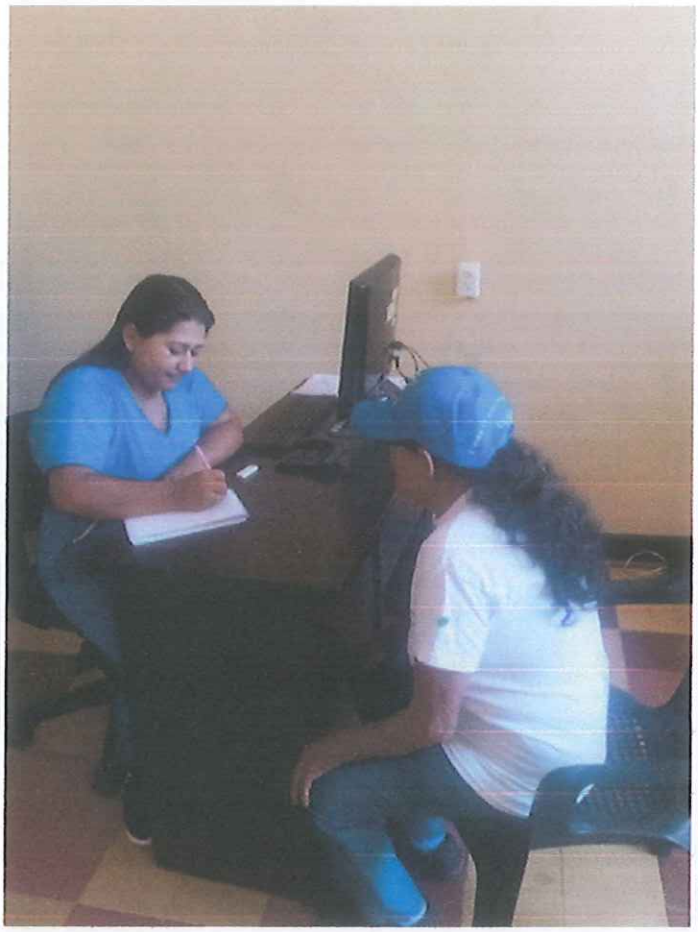
Ana Milena Pico Meza
NOMBRE DEL PROFESIONAL
Psicóloga

ANEXOS













CV-PYP

2

1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo: ADULTOS MAYORES CENTRO VIDA SANTA MARTHA	FECHA: 24-09-24 Hora: 07:30 am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Terapia de escucha 2

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Maria Nelly Guerrero Pinzon	Maria. Nelly. Gurrero. Pizón
Delia Fajardo Miranda	xDelia Fajardo M
Rosalbina Gonzalez	x
Graciela Rivera	xGraciela Rivera M.
Rafaela Cristancho	Rafaela Cristancho A.
Gloria Santos	x Gloria Bermudez Ramirez
Nieves Olarte	
Clemencia Ardila	xClemencia Ardila
Jose del carmen Santos	xjose Santos
Roberto Ortiz	xRoberto Ortiz
Estrella Araque	xEstrellaAraque
Alicia Sandoval	xAlicia Sandoval B.
Carmen Rosa Sanabria	Carmen Rosa Sanabria B.
Maria Leonilde Perez Poveda	xMaria Leonilde Perez
Luis Enrique Leon Leon	xLuis Enrique Leon Leon
Maria del Carmen Madero	xMaria del Carmen Madero
Argemira Leon	xArgemira Leon
Secundino Archila	Secundino Archila

	AP-GI-SIAU-FR
	2
	23/01/2024
	1 de 1

Asociación Centro Vida Del Adulto Mayor de Charalá "Santa Martha" NIT: 900379129-3

Población objetivo:	Hora: 24-09-24 Hora: 09:30 am

Objetivo: promover el bienestar emocional y mental de este grupo, facilitando su adaptación a los cambios de la vida, fomentando la socialización y proporcionando herramientas que mejoren su calidad de vida y resiliencia ante los desafíos de la vejez.

Tema: Terapia de escucha 2

NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
Pablo Fidel Leon	
Martha Triana Ramirez	
Milton Rangel	
Luis Francisco Ortiz	
Rosa Maria Mendez	
Eva Niño	
Carlos Araque	
Melida Galan Reyes	
Argemira Suarez	
Celinia Maldonado	
Alvaro Bravo	
Ana dolores Solano	