ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: No Aplica

2. Linea: Identidad, Afectividad y Sexualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

1	10	2024	al	29	10	2024

2.2. Nombre del encuentro: Cuidando Mi Cuerpo - Tolerancia hacia la Diferencia - Recordando Mis Derechos - Salud Sexual - Cuerpo en Armonia - Sexualidad en la Vejez

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luz Adriana Cardenas Cuervo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Sensibilizar a las personas mayores de la Comunidad de Cuidado La Mesa, que contribuya en la expresión del libre desarrollo de su personalidad, mediante el continuo aprendizaje o refuerzo de conceptos que minimicen imaginarios respecto al proceso de identidad, afectividad, sentimientos, emociones desde la vejez, afianzando en los participantes sensaciones de protección y reconocimiento de su propia sexualidad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1 y 4: (Cuidando Mi Cuerpo - Salud Sexual): Fomentar en las personas mayores, la importancia de abordar la dimensión de la sexualidad responsable, mediante la ejecución de encuentros grupales, que permita a la población afianzar sus conocimientos frente a sus procesos de la salud sexual y autocuidado en su transcurrir vital.

Actividad 2 y 3 (Tolerancia hacia la Diferencia - Recordando Mis Derechos): Reconocer los factores psicosexuales de las personas mayores en el desarrollo de sus competencias emocionales, por medio de encuentros grupales enfocados en la tolerancia y respeto hacia la orientación sexual, género, cultura e ideológica que dispone el grupo al interior de la comunidad de cuidado, permitiendo el reconocimiento de sus derechos y deberes como individuos que hacen parte de una sociedad incluyente.

Actividad 5 y 6 (Cuerpo en Armonía - Sexualidad en la Vejez): Implementar en las personas mayores técnicas basadas en la regulación emocional mediante la implementación de terapias complementarias, que les permita fortalecer su fase psicoafectiva y psicomotriz, experimentando sensaciones de tranquilidad y regocijo, como medio para la canalización de sus emociones, a su vez identifiquen los cambios biopsicosociales que se presentan durante su transcurrir vital.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1 (Cuidando Mi Cuerpo): Mediante diversas técnicas de intervención grupal como conversatorios y actividad lúdica, la población recibirá información relevante sobre la importancia del autocuidado en sus rutinas diarias, reforzando la tolerancia y colaboración hacia el personal del área de la salud, adicional de reforzar aspectos sobre el uso de los elementos de aseo personal de su higiene rutinaria.
Actividad 2 (Tolerancia hacia la Diferencia): Por medio de conversatorios o video foros, dar a conocer a las personas mayores la necesidad e importancia que tiene el aceptar la diversidad tanto en lo personal, cultural, étnico como en lo social, así mismo orientar frente al sentido de vida que se establece en el transcurrir vital de la vejez, reconociendo que a pesar de los cambios fisiológicos, mentales o emocionales continúan ejerciendo un rol importante en sus vidas, resaltando los factores psicosexuales.
Actividad 3 (Recordando Mis Derechos): Se realizará sensibilización mediante implementación de conversatorio, video foro o tertulias frente al enfoque diferencial y de género, derechos sexuales y reproductivos con el fin de recordar en la población la información pertinente a las políticas públicas y generar procesos de memoria en las personas mayores. La actividad será evaluada mediante aplicación aleatoria de forma verbal de pre test y post test, este manejo teniendo en cuenta los bajos procesos de lecto escritura y habilidades intelectuales alteradas de la población participante.
Actividad 4 (Salud Sexual): Mediante diversas técnicas de intervención grupal como conversatorios y actividad lúdica, donde se abordan temas relacionados a las consecuencias que trae en la salud sexual las diferentes patologías fisiológicas que se pueden presentar en la vejez, así mismo como repercuten en el estado emocional, mental y físico de las personas mayores, ene sta oportunidad se realizara enfasis hacia el cuidado de la higiene oral.
Actividad 5 (Cuerpo en Armonía): Por medio de grupos focales o sesiones basados en la aplicación de terapias complementarias como musicoterapia, aromaterapia, terapia de contacto y relajación, permitiendo a las personas mayores disfrutar de ambientes de tranquilidad y de experimentar sensaciones de bienestar tanto emocional, físico y mental, adicional de permitirles el espacio para el reconocimiento de sus experiencias sensitivas que perciben durante la actividad, a su vez realizar de forma verbal y vivencial un comparativo en cuanto a los beneficios en su fase psicoafectiva y física que trae consigo la actividad para su desarrollo personal.
Actividad 6 (Sexualidad en la Vejez): Se ejecutara actividad por medio de conversatorio o video foro, para generar en las personas mayores procesos de concentración y disminución de la carga emocional, en donde puedan evidenciar sus cambios físicos, emocionales temperamentales o comportamentales durante su transcurrir vital, mitigando imaginarios sobre el proceso de envejecimiento que alteren sus estados de animo o afecten su fase actitudinal.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1:** El día 01 de octubre se vinculan 33 personas mayores, en el horario de 2:00 pm a 2:30 pm, realizando taller mediante diversas técnica de intervención grupal como conversatorios y proyección de videos educativos, abordando el tema del autocuidado en sus rutinas diarias, reforzando la tolerancia y colaboración hacia el personal del área de la salud, adicional de reforzar aspectos sobre el uso de los elementos de aseo personal de su higiene rutinaria, teniendo en cuenta la terquedad o intolerancia que muestran algunas personas mayores durante el proceso afectando la dinámica del personal del área de la salud. De igual forma se realiza refuerzo en el tema relacionado al uso de la habitación para relaciones afectivas. **Actividad 2:** El día 08 de octubre en el horario con el primer grupo de 9:30 am a 10:00 am y el segundo grupo de 11:00 am a 11:30 am donde se realiza en conjunto video foro y posterior conversatorio, con la participación de 20 personas mayores, abordando el tema con dos subgrupos ubicados en diferentes espacios, donde se genera el espacio para dar a conocer a las personas mayores la necesidad e importancia que tiene el aceptar la diversidad tanto en lo personal, sexual, cultural, étnico como en lo social, así mismo orientar frente al sentido de vida que se establece en el transcurrir vital de la vejez, reconociendo que a pesar de los cambios fisiológicos, mentales o emocionales continúan ejerciendo un rol importante en sus vidas, resaltando los factores psicosexuales, donde en el taller se evidencia desde el inicio la continua actitud de interés y colaboración por parte de las personas mayores generando una participación dinámica. **Actividad 3 :** Se realiza el día 15 de octubre de 2024 con el primer grupo de 9:30 am a 10:00 am y el segundo grupo de 11:00 am a 11:30 am, contando con la asistencia de 30 personas mayores distribuidas en dos espacios, donde se lleva a cabo taller de sensibilización mediante implementación de conversatorio y apoyo con material lúdico frente al enfoque diferencial y de género, derechos sexuales y reproductivos con el fin de recordar en la población la información pertinente a las políticas públicas y generar procesos de memoria en las personas mayores, evidenciando en las personas mayores actitudes de colaboración y atención generando dinamismo e interés por el espacio psicoeducativo. **Actividad 4 :** La actividad se lleva a cabo en dos fechas, realizándola el día 22 de octubre de 2024 en el horario de 10:45 a.m. hasta las 11:30 am con la participación de 22 personas mayores y el día 23 de octubre en el horario de 9:30 a 10:00 am participaron 17 personas mayores, donde mediante conversatorios y actividad lúdica con apoyo del rotafolio, se abordan temas relacionados a las consecuencias que trae en la salud las diferentes patologías fisiológicas en esta oportunidad enfocados hacia el cuidado oral que se pueden presentar en la vejez, así mismo como repercuten en el estado emocional, mental y físico de las personas mayores. **Actividad 5 :** Durante los siguientes días 03 de octubre se vinculan 41 personas mayores, el día 07 la asistencia de 8 participantes, el día 17 de octubre se vinculan 8 personas mayores y el día 21 se integran 7 personas mayores, realizando las sesiones en los horarios de 9:30 am a 11:30 am por medio de grupos focales o sesiones individuales basados en la aplicación de terapias complementarias como musicoterapia, aromaterapia, terapia de contacto y relajación, se permite la vinculación de a las personas mayores disfrutar de ambientes de tranquilidad y de experimentar sensaciones de bienestar tanto emocional, físico y mental, adicional de permitirles el espacio para el reconocimiento de sus experiencias sensitivas que perciben durante la actividad, a su vez realizar de forma verbal y vivencial un comparativo en cuanto a los beneficios en su fase psicoafectiva y física que trae consigo la actividad para su desarrollo personal, por lo cual es estas fechas se realiza la acomodación de las personas mayores en sillas, donde de forma cómoda se da inicio explicando la actividad y solicitando autorización para generar el respeto contacto corporal, adicional a las terapias complementarias sesión de hidratación de piel con aceite de argán aplicada en miembros superiores e inferiores, generando en la población participante sensaciones de alegría, tranquilidad y afectividad. **Actividad 6 :** El día 29 de octubre de 2024 con la participación de 32 personas mayores, donde se ejecuta con el primer grupo de 9:30 am a 10:00 am y el segundo grupo de 11:00 am a 11:30 am, realizando actividad por medio de conversatorio, generando en las personas mayores procesos de concentración y disminución de la carga emocional, donde identifican sus cambios físicos, emocionales temperamentales o comportamentales durante su transcurrir vital, mitigando imaginarios sobre el proceso de envejecimiento que alteran sus estados de animo o afectan su fase actitudinal.
	Actividad 1: Se enfatizó hacia la importancia de mantener hábitos adecuados se higiene en todas las partes de su cuerpo, como el cabello donde se les menciona la probabilidad de padecer seborrea al no permitir o realizar un buen lavado, en el rostro y orejas presencia de hongos o descamación de la piel por falta de hidratación, el corte y limpieza de uñas de manos y pies, puesto que son acumuladores de bacterias y así por medio de la ingesta de comida sin utilizar cubiertos puede conllevar a problemas gastrointestinales y alteraciones de la mucosa gástrica, así mis o en las uñas presencia de hongos o onicomicosis. Dentro del proceso del taller se realizó socialización de la oportunidad que tienen las personas mayores para en dado caso que se consolide una relación afectiva poder acceder a la habitación de relaciones afectivas y así disfrutar de un espacio de afectividad e intimidad, que siendo personas mayores tienen el derecho de disfrutar y tener acceso, adicional del manejo del cuidado de la salud a nivel sexual para el momento que lo requieran. **Actividad 2:** En los videos psicoeducativos proyectados en los dos grupos se logro generar la percepción positiva sobre la tolerancia y aceptación que se debe tener en la actualidad y no se enfoco el tema solo hacia la sexualidad, sino de avanzo frente al respeto hacia la diversidad desde todos los ámbitos de interacción del ser humano, especialmente teniendo en cuenta los cambios en el transcurrir vital en el que se encuentran actualmente donde según el relato de las experiencias de las mismas personas mayores han interactuado en diversos espacios teniendo la oportunidad de conocer personas de diversas culturas, etnias, religiones, creencias y a su vez con orientaciones sexuales diversas, lo cual permitió que por medio de sus aportes se explicara la necesidad de incluir en nuestro contexto a todas las personas sin interesar las diferencias que se presentan tanto a nivel físico teniendo en cuenta sus discapacidades o mental teniendo en cuenta las conductas disruptivas de algunos de ellos y sobre todo sensibilizarlos acerca de la tolerancia al momento de la convivencia. **Actividad 3:** Se resalto la importancia de la generación de valores como el respeto, afianzar los lazos de amistad sin discriminar, la necesidad de contemplar estados de tranquilidad y unión para dinamizar las relaciones interpersonales entre hombres y mujeres, sin embargo, en el centro a la fecha no se han presentado eventos de conflicto o de violencia hacia la mujer, teniendo ellas sus espacios de disfrute por medio de diversas actividades encaminadas hacia beneficios en salud, arreglo personal, relajación y recreación, dónde las mujeres del centro reconocen la importancia de su género y permiten integrarse en las actividades a las cuales se convocan. A su vez se sensibilizó frente a la tolerancia y reconocimiento de la diversidad sexual, específicamente dialogando sobre la comunidad LGBTI, que aunque en el centro ninguna persona mayor hace parte de este grupo, se ha logrado que todos interioricen la necesidad de respetar sus ideologías y gustos en cuanto a su orientación sexual. **Actividad 4:** Durante las dos fechas de realización se manejo la misma metodología en el taller psicoeducativo, donde al grupo de personas mayores logran identificar la necesidad de mantener un autocuidado general no solo en sus partes genitales donde se refuerza la importancia del baño diario y aceptación del cambio de vestuario teniendo en cuenta que algunas personas mayores generan actitudes de indisposición en ocasiones al solicitarles el cambio de sacos o chaquetas teniendo en cuenta el clima cálido de la comunidad de cuidado, por otra parte en esta oportunidad se enfatizo hacia el cuidado oral y por medio del rotafolio y modelo de la dentadura realizado con material reciclable se les explica de forma lúdica el proceso que muchos de ellos rechazan teniendo que desde las diversas áreas realizar los respectivos apoyos para que se genere de forma la aceptación y tolerancia al cepillado, se les socializo los aspectos positivos que trae consigo el cuidado oral y a su vez las consecuencias en la salud de los malos hábitos de higiene bucal, resaltando que en la sexualidad este proceso hace parte fundamental del autocuidado.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 5:** **03/10/2024:** Se realiza con el grupo proceso de hidratación de piel utilizando el aceite de argán aromatizado el cual permite tener un mejor deslizamiento de las manos para la ejecución de la maniobra realizada en miembros superiores e inferiores, de igual forma se ambienta el lugar con incienso de rosas el cual favorece su estimulación sensorial y activa sus canales de respuesta ante la sesión ejecutada, por lo cual durante la sesión se genero un estado de relajación logrando en cada uno de los participantes la reducción del estrés y las tensiones generadas por su condición de salud, aumento de las sensaciones de la tranquilidad, en algunas personas disminución del dolor y de la inflamación generando consigo la elevación de miembros inferiores, reducción de la tensión de los músculos, el masaje mejora en la personas mayores la circulación y retorno venoso, al igual que identificaron al contacto de las manos del profesional con su piel una temperatura adecuada, siendo agradable. **07/10/2024:** En la sesión realizada a partir de las necesidades previstas de la población se procede a ejecutar masaje de hidratación en piel de miembros superiores e inferiores y en algunos casos la zona cefálica, con el fin de permeabilizar y suavizar la piel ante signos de resequedad que presentan las personas mayores afectando su elasticidad e incluso en algunos de ellos generando lesiones de piel, por otra parte la sesión se centra hacia realizar un masaje linfático, ya que es importante para las personas que presentan edema especialmente en miembros inferiores donde residen mas áreas afectadas permitiendo que experimenten sensaciones de descanso, alivio mitigando el cansancio o dolor corporal, lo cual brinda a la población participante descargas tanto físicas, mentales como emocionales. **17/10/2024:** Se realiza sesión donde por medio de la ambientación del lugar con incienso de sándalo y exposición a estímulos auditivos por medio de música instrumental, se realiza sobre miembros inferiores y superiores masajes relajantes donde se tiene en cuenta la velocidad de las manos y de los dedos utilizando diferentes velocidades o presiones sobre las extremidades de las personas mayores, brindando una disponían del masaje tanto para relajar y drenar o estimular y conseguir el efecto de lifting, teniendo en cuenta la resequedad que mantienen en sus pieles, aliviando la sensación de dolor, siendo una sesión donde a la persona mayor se aplica una intervención con delicadeza, que mitiga sus sensaciones de intranquilidad y mejora notablemente no solo la textura de su piel, sino establece un mejoramiento actitudinal y emocional. **21/10/2024:** En la sesión ejecutada se logro generar tanto la movilización articular e hidratación en piel de miembros superiores e inferiores, con las personas mayores se brindo apoyo en su movilidad especialmente con quienes presentan limitación en la misma, propiciando un espacio de intervención que beneficio no solo su parte ergonómica, corporal sino a su vez su fase psicoafectiva, puesto que las sensaciones de tranquilidad, gusto y descanso experimentadas durante la sesión permite a las personas mayores regular su fase emocional y así fortalecer de manera integral aspectos físicos, mentales y emocionales, de igual forma la exposición a los diversos estímulos auditivo, táctil y olfativo les genero felicidad y relajación, adicional al cambio positivo en la textura de la piel. **Actividad 6:** En el taller se evidencio en el grupo participante, sensaciones de agrado, curiosidad y satisfacción por el tema abordado, donde se les explico de forma tanto verbal como con imágenes los cambios como que los músculos disminuyen, la afectación de la piel en color, textura, signos de asociaciones a la vejez como las manchas o arrugas, perdida de agilidad motora, tono muscular disminuido, teniendo alto grado de susceptibilidad a la osteoporosis, artrosis, artritis y afectación de las articulaciones, desencadenando marcha lenta, alteraciones en el equilibrio, explicándoles los altos riesgos de caída, de ahí se enfatizo hacia seguir las indicaciones y aceptar el acompañamiento por parte de los cuidadores, puesto que estos cambios fisiológicos también afectan el sistema muscular, sistema genitourinario perdiendo el control sobre los esfínteres incontinencia, también como los dientes presentan retracción y por esta causa se caen, alteraciones digestivas, estreñimiento, falta de coordinación de los músculos esofágicos, problemas de hipotensión, dificultad para reconocer sabores, adicional de los estados prolongados de somnolencia por el agotamiento corporal, por lo tanto en la población participante se logro su atención, concentración y coherencia en sus manifestaciones verbales, permitiendo la generación de un taller dinámico.
	Actividad 1: En la actividad se logra generar en la población procesos de atención y concentración óptimos permitiendo tener claridad sobre el tema abordado, enfatizando hacia cuidado corporal que conlleva al bienestar integral del ser humano y como ellos al estar en la comunidad de cuidado pueden recibir una atención integral para satisfacer sus necesidades desde todos ámbitos de salud, social, familiar y personal, por lo tanto la actividad sensibilizo hacia generar de forma permanente actitudes de colaboración y empatía especial ente hacia personal de salud durante la cotidianidad cuando les asisten en sus actividades sea de autocuidado o terapéuticas. **Actividad 2:** Se evidencia en la población participante interés al prestar atención en los temas relacionados durante el encuentro, donde se genera la importancia de este tipo de actividades enfocadas al cumplimiento de las políticas publicas para el envejecimiento y la vejez desde todos sus ámbitos, resaltando en este encuentro el libre desarrollo de su personalidad abarcando la sexualidad y su diversidad con un enfoque equitativo y natural, asociado a la inclusión dentro del ambiente social, por otro lado se cumplió con la divulgación de información y conocimiento de conceptos básicos que les permitió reconocer la diferenciación de conceptos, así mismo recordar siglas o leyes que se rigen en este aspecto de la identidad, afectividad y sexualidad, brindando a las personas mayores espacios de participación, buscando a su vez la protección y seguridad de los mismos en el ambiente institucional. **Actividad 3:** De igual forma este espacio genera en la población no solo aprendizaje, sino el refuerzo en el manejo de una identidad, Sexualidad y afectividad responsable, haciendo ver qué la vejez más que un problema, es una oportunidad de continuar disfrutando de su estilo de vida, con algunas modificaciones pero con derechos, deberes y sobre todo con la confianza de poder interactuar con sus pares, mitigando los estados de soledad o de indisposición, por otra parte durante la actividad se realizo énfasis frente a la importancia de la igualdad de genero y especialmente por el respeto a las mujeres, dando prioridad a la necesidad de mantener la integralidad de las mismas y el respeto hacia sus derechos enmarcados en la política publica del Envejecimiento y la Vejez. De igual manera en este espacio se continuo generando la sensibilización sobre la importancia de la equidad de genero, en busca que las persona mayores reflexionen en torno a lo “femenino” y lo “masculino”, a las asimetrías y desigualdades para generar procesos de cambio tanto en el plano personal como institucional, con miras a mantener una sana convivencia.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 4: Se logro que los dos grupos de persona mayores se sensibilizaran frente a la aceptación en especial la persona mayor Juan Amado quien de forma cotidiana genera oposición para el cepillado, requiriendo de refuerzo motivacional, dentro del proceso de retroalimentación en general las personas mayores manifestaron la comprensión del tema, a su vez gusto y satisfacción por la metodología implementada donde varias de las personas participantes de forma voluntaria realizaron el ejercicio, siendo una actividad lúdica y dinámica del total gusto y satisfacción de la población participante, destacando el cumplimiento de la actividad donde se brindo información relevante y concerniente a su autocuidado, de igual forma se les recordó la necesidad de cuidar su cuerpo teniendo en cuenta las diferentes patologías que se pueden presentar teniendo en cuenta su transcurrir vital.

Actividad 5:
03/10/2024: De igual forma algunos de los asistentes manifestaron tanto de forma gestual como verbal la satisfacción de la sesión de terapias complementarias, teniendo un impacto positivo en la fase psicoafectiva de las personas mayores participantes, a su vez con la hidratación en piel se evidencio mayor humectación y suavidad en la misma mejorando su aspecto a nivel físico y generando un impacto positivo en su fase psicoafectiva, esto con el fin de proporcionar mayor bienestar, confort y relajación para disfrutar de un momento agradable. Los aspectos antes mencionados son importantes para poder crear una atmósfera que invite a la tranquilidad, para que sea toda una experiencia de terapia relajante.
07/10/2024: La exposición a diversos estímulos como lo fueron la terapia de contacto y aromaterapia generaron resultados positivos en las personas mayores participantes, donde se logro evidenciar en las personas mayores sensaciones de agrado y serenidad, gracias a los estímulos físicos, auditivos y olfativos se genero actitudes de tranquilidad mejorando la canalización de emociones negativas, evidenciando durante la sesión mejoramiento actitudinal y adecuados estados de animo.
17/10/2024: Al culminar la sesión se evidencio en las personas mayores participantes, un impacto positivo y regulación en su fase emocional, adicional al cambio de la textura de la piel tanto miembros superiores como inferiores, por lo tanto el masaje relajante estimula en las personas mayores la circulación sanguínea, ayuda a descontracturar los músculos y descarga la tensión que se acumula en ellos, a su vez teniendo en cuenta sus posturas corporales propias de su ciclo vital permite aliviar la sensación de dolor, además de combatir la rigidez corporal, logrando promover la activación de sus impulsos sensoriales evidenciando respuestas positivas tanto emocionales como físicas.
21/10/2024: En la sesión ejecutada se logro mantener la exposición a estímulos auditivos, olfativos y terapia de contacto mediante la movilización articular e hidratación en piel de miembros superiores e inferiores, se genero en las personas mayores ayuda en su movilidad especialmente hacia las personas que presentan limitación en la misma, siendo una sesión que les permitió relajar sus músculos y mejorar la movilización articular importante para el mantenimiento osteo muscular debido a la rigidez corporal que presentan las personas mayores debido a sus cambios fisiológicos propios de su ciclo vital, de igual manera las continuas actitudes de gusto y tranquilidad evidenciaron el agrado y disfrute de la sesión en la población.

Actividad 6: En el encuentro ejecutado con las personas mayores se identificaron actitudes de interés por prestar atención a los temas manejados durante el taller, permitiendo evidenciar que algunas de las personas mayores con mayor funcionalidad cognitiva mantienen conocimientos concernientes al tema abordado y se evidencia racionalidad en sus opiniones permitiendo una actividad dinámica y de aprendizaje, tanto para las personas mayores como para los cuidadores que acompañaron el taller, donde reconocieron que las personas mayores opinan sobre la importancia de tener una sexualidad responsable no solo en la intimidad sino en el cuidado de su parte corporal y como los cambios fisiológicos afectan de forma positiva o negativa su estilo de vida.

3.4.RECURSOS

* Rotafolio
* Música instrumental y Variada (CD - USB)
* Aceite con Argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar
* Baritas de incienso diversos aromas
* Televisor, Bafle, Video Beam
* Mesas
* Sillas

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: La actividad denominada "Cuidando Mi Cuerpo" ejecutada el día 01 de octubre de 2024, se logra generar en la población en general un estado de conciencia y de aceptación frente a los diferentes procesos que se realizan al interior de la comunidad de Cuidado para buscar su bienestar y en especial beneficio frente a su autocuidado, de igual manera se sensibiliza teniendo en cuenta los cambios fisiológicos que presentan diariamente, donde es necesario mantener hábitos de higiene adecuados para prevenir situaciones como malos olores o comentarios negativos por parte de sus pares al identificar procesos de mala presentación personal que afecten de una u otra forma la convivencia y a su vez genere actitudes de inconformidad durante la interacción de ahí la necesidad de generar en esta actividad la atención de las personas mayores teniendo en cuenta sus alteraciones de memoria, por lo cual se le reforzó todos los elementos que se utilizan y que son necesarios diariamente para su autocuidado, de igual forma las actitudes de respeto y colaboración que deben mantener en su cotidianidad con el grupo de cuidadores.

Actividad 2: En la actividad denominada Tolerancia hacia la Diferencia realizada el día 08 de octubre de 2024, se generó un espacio de sensibilización, donde se enfatizó hacia el respeto por sí mismo y por las personas del entorno, generando un ambiente de empatía y de comprensión frente a las diferencias que tiene cada persona que integra la comunidad de cuidado, de igual forma con el taller psicoeducativo se logró generar actitudes positivas y reforzar conceptos que ya las personas mayores interiorizan pero que debido a sus alteraciones en sus habilidades intelectuales propias de su transcurrir vital suelen olvidar o generar estados de confusión ante la asimilación de los conceptos manejados en la actividad, por lo cual el refuerzo genera en ellos espacios de motivación y los incentiva a dar continuidad a sus procesos de aprendizaje importantes para mantener una sana convivencia, para reconocer su sexualidad desde todos los ámbitos y adicional para mantener un estado de conciencia referente a que en su transcurrir vital continúan siendo personas con derechos a nivel de su desarrollo sexual.

Actividad 3: La actividad "Recordando Mis Derechos" realizada el día 15 de octubre**,** teniendo en cuenta el proceso de retroalimentación las personas mayores generaron actitudes de colaboración, respeto y tolerancia frente al tema abordado, lo cual les permite mantener pensamientos positivos al momento de interactuar con sus pares. Por otra parte se sensibilizó frente a la necesidad de mantener un continuo refuerzo en los procesos llevados al interior de la comunidad de cuidado y asimilando la información suministrada de forma asertiva, generando en cada una de las personas mayores sensaciones de satisfacción y gusto, durante la actividad e incluso las personas que no mantienen la habilidad comunicativa se mostraron atentos e interesados al momento de visualizar las diferentes imágenes y al escuchar en otras ocasiones información relevante frente a sus derechos sexuales y reproductivos, por otra parte se les explica al finalizar la actividad la importancia de interiorizar las diferentes dimensiones establecidas en la política pública de envejecimiento y vejez como parte fundamental en su desarrollo de sus competencias personales, emocionales y sociales.

que al dialogar con sus pares o al interactuar con otras personas en ocasiones perciben malos hábitos de higiene (halitosis) donde de forma jocosa generan ejemplos haciendo que sea una actividad dinámica y de fácil comprensión, que les permite interiorizar la información y dar cumplimiento al objetivo de la actividad donde ven la importancia de colaborar para que el personal idóneo realice dicha actividad o para las personas mayores que lo ejecutan de forma independiente lo realicen de una forma adecuada, de igual manera se resaltó la necesidad de mantener adecuados hábitos de autocuidado teniendo en cuenta que esto hace parte dentro del proceso de la salud sexual, encaminando los conceptos sobre la sexualidad como parte fundamental en su cotidianidad.

Actividad 5: Durante el mes de octubre los días 03,07,17 y 21 de octubre de 2024, logrando en el transcurso del mes la participación del total de las personas mayores, con la implementación de las terapias complementarias en general se brindaron espacios de relajación ambientando con diversos aromas los espacios donde se desarrolla cada sesión, por lo tanto se identificaron en el mes beneficios como activar el sistema circulatorio por medio de la palpación tanto de miembros superiores como inferiores, con lo cual hay un aumento en el aporte de oxígeno en el organismo, esto permite en ellos por su condición de severidad disminuir la tensión muscular y facilitar el retorno venoso, esta activación del sistema circulatorio es fundamental para la piel teniendo en cuenta que requieren de constante humectación por su resequedad propia de su transcurrir vital, sensibilizando a la población participante para recordar que la piel es un órgano vivo que se nutre a través de la circulación sanguínea, por lo tanto, mientras mejor circule la sangre y mayor oxigenada esté, mejor aspecto tendrá nuestra piel, sumado a la disposición de una hidratación permanente.

Actividad 6 : Durante la actividad denominada "Sexualidad en la Vejez", realizada el día 29 de octubre de 2024, se genera con la población participante un espacio de interacción, donde logran identificar por medio de una actividad sensorial partes fisiológicas importantes de su parte corporal para el sano desarrollo tanto de su motricidad como del mantenimiento de sus estados emocionales en el transcurrir vital de la vejez, de igual forma se logra sensibilizar frente a la necesidad de generar cambios motivacionales que permitan incrementar de una u otra forma y teniendo en cuenta sus habilidades y destrezas la apropiación de ejercicios físicos que favorezcan sus estados a nivel psicomotriz, de igual forma la actividad genera en ellos la conciencia de identificar de cómo en cada uno sus acciones o comportamientos repercuten tanto de forma positiva o negativa en sus estados emocionales y a su vez en su interacción en la convivencia.

ARCELINA VARGAS / CC: 53906205: _____

PABLO EMILIO BUITRAGO / CC: 17176563: _____

RAUL ONOFRE PARRA / CC: 5810509: _____

INES ANGARITA ROJAS / CC: 41543273 : _____

ANA JOSEFA CASTRO / CC: 23774881: _____

JAMES DIAZ ALDANA/CC:3262015 _____

Fecha de evaluación del encuentro: del 01 al 29/10/2024

Nombre del profesional que evalúa: LUZ ADRIANA CARDENAS CUERVO / PSICOLOGA

COORDINADORA: MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS FIRMA:

ACTIVIDAD 1: CUIDANDO MI CUERPO (REFUERZO DE AUTOCUIDADO)



ACTIVIDAD 2: TOLERANCIA HACIA LA DIFERENCIA (DIVERSIDAD - LGBTI)



ACTIVIDAD 3: RECORDANDO MIS DERECHOS (POLITICAS PÚBLICAS, ENFOQUE DE GENERO, PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS)



ACTIVIDAD 4: SALUD SEXUAL (HIGIENE ORAL)



ACTIVIDAD 4: SALUD SEXUAL (HIGIENE ORAL)



ACTIVIDAD 5: CUERPO EN ARMONÍA (TERAPIAS COMPLEMENTARIAS)









ACTIVIDAD 6: SEXUALIDAD EN LA VEJEZ (CAMBIOS EMOCIONALES)

