Fecha: 21/04/2023
Número de contrato o convenio: 9367 – 2023 Grupo 6
Lugar: Instalaciones del Centro Integrarte Grupo 6

1. TEMA: Entrenamiento en relajación muscular progresiva

2. OBJETIVO GENERAL:

Información: La elección de las actividades programadas, tiene como propósito mejorar las condiciones de vida de la población en general y específicamente de los participantes que presentan malnutrición, tanto por déficit como por exceso evidenciados en los seguimientos nutricionales.

Educación: En los diferentes procesos planteados, se manejarán estrategias participativas que desencadenen en los participantes la apropiación y empoderamiento para generar bienestar y mejores condiciones de vida de estos.

Comunicación: Con el objeto de mejorar el proceso de comunicación entre los participantes, se informará con antelación sobre el objetivo y actividad a realizar con el fin de aumentar su participación e interés.

3. MARCO CONCEPTUAL

Grupo/s interactivo/s:

“Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos que adoptan las personas con el fin de alcanzar un buen estado físico y una óptima condición de salud, también son decisiones tomadas que están encaminadas a adoptar aptitudes que aporten al bienestar propio y de los demás. Algunas de las recomendaciones principales para tener hábitos saludables son: realizar actividad física, orden y limpieza en el trabajo y casa, cuidado y prevención de la salud, buen manejo del tiempo, evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas, buenos hábitos de sueño y mantener buenos hábitos alimenticios.”

Comer es compartir, pasarla bien, festejar, reunirse con la familia, con amigos. También es disfrutar, comer rico, probar nuevos sabores y preparaciones. Comer es aprender y enseñar, trasmitir costumbres, tradiciones familiares, hábitos saludables. Anímate a cocinar, rescatar nuestros productos y recetas, nuestra identidad culinaria, la comida casera. Descubre que cocinar puede ser un momento placentero. Comer es mucho más que alimentarnos. Es transmitir cultura, es un momento de encuentro, de fortalecimiento de vínculos y de transmisión de afecto.

¿Por qué comer saludable? Porque te ayuda a cuidar tu salud, sentirte y verte mejor, así como prevenir diversas enfermedades. Es por ello que la alimentación desempeña un rol

determinante en el cuidado de la salud. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Por eso, es necesario consumir alimentos de todos los grupos y en las cantidades adecuadas.”

4. METODOLOGÍA

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información: Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

En educación: El método en la actividad física será con la motivación y la participación con estimulo permanente para crear el hábito a la rutina planteada en las personas.

Los referentes tendrán la capacidad de aprensión de conceptos básicos que pueden mejorar sustanciosamente la salud de los participantes.

En comunicación: Envío de actividades e información a través del uso de recursos tecnológicos, fomentando el entendimiento y el aprendizaje continuo en cada una de las actividades.

Durante la actividad:

- Se divide a la población en 4 grupos.
- Posteriormente se les indica que se acuesten en las colchonetas y cierren los ojos.
- Una vez estén en esa posición se pone música relajante con el fin que se desarrolle la activación cortical.
- Posteriormente se hará estimulación sensorial en piel utilizado cremas y olores estimulantes que faciliten la relajación
- Cuando los participantes estén relajados se les dará un periodo de latencia (silencio) lo que facilitara las diferentes medidas y estrategias comportamentales y estructurales.

5. RECURSOS

Humanos:

- Victoria E. Camargo Quesada. C.C. 41787555 – Nutricionista
- Enalba Morales Martínez T.P 28046 - Enfermera jefe
- Brandon Scott Correa Moreno CC. 1030631559 - Educador físico
- Milena Lombana CC. 53118213 - Educadora Especial

Materiales:

- Aceites frutales
- Colchonetas
- Equipo de sonido

Locativos:

- Institucional

6. COMPROMISOS/TAREAS

- Mostrar una buena disposición y comportamiento en la realización de cualquier actividad.
- Concientizar a los participantes de la importancia de realizar actividad física con regularidad para mantener una buena condición física y postura corporal.
- Reconocer la importancia de la hidratación diaria

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

En la actividad participaron 22 participantes

La actividad fue muy bien recibida por los participantes al ser relajante y en un ambiente natural lo que facilitó un adecuado desarrollo de esta. Se inicio la actividad con ejercicios de movilidad articular y activación funcional Durante la intervención se evidenció un buen ambiente de trabajo fomentado por una buena disposición y comportamiento del grupo Por otra parte los participantes aceptaron y mostraron gusto al realizar la estimulación sensorial

REGISTRO FOTOGRÁFICO











Nombre completo del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
VICTORIA EUGENIA CAMARGO	NUTRICIONISTA	41787555	