ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	07	02	2025	
Unidad Operativa:	Villa Kennedy			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Robert Ruiz – Profesional en deportes
Nombre de la actividad:	Cuidado de la salud mental			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar en las personas mayores hàbitos que permitan mejorar su calidad de vida a nivel fìsico y emocional, procurando la transformaciòn de imaginarios y las adecuadas prácticas del envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover el reconocimiento de emociones por parte de las personas mayores.
2. Socializar con las personas mayores la relación que se da entre el inadecuado manejo de las emociones y su consecuencia en la salud física.
3. Identificar aspectos que pueden aportar en el manejo adecuado de las emociones.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de las personas mayores indicando el espacio de encuentro, posterior a la reunión del grupo se dará a conocer la forma en objetivo y forma en la cual se desarrollará el encuentro. Se realizará en trega de unos emojis los cuales por una de sus caras tienen la imagen de aprovación y por el reverso la imagen de desaprobación se busca que con estas imagenes los participantes den a conocer como se sienten en realción con las sigueintes preguntas:1. ¿Te sientes satisfecho con tu vida actual? 2. ¿Tienes energía y motivación para realizar actividades diarias? 3. ¿Te sientes conectado con amigos y familiares?4. ¿Tienes dificultades para manejar el estrés y la ansiedad? 5. ¿Te sientes orgulloso de tus logros y accomplishements? 6. ¿Tienes pensamientos positivos sobre tu futuro? 7. ¿Te sientes cómodo en tu propio cuerpo y apariencia? 8. ¿Tienes dificultades para conciliar el sueño o dormir bien? 9. ¿Te sientes capaz de manejar los cambios y desafíos en tu vida?10. ¿Tienes una sensación de propósito y significado en tu vida?
MOMENTO CENTRAL	Para este momento del encuentro se dará a conocer a los participantes la forma en la cual se da la relación entre salud física y el manejo de las emociones, para ello se realizará la proyección de un vídeo que les permita reconocer la forma en la cual se da esta relación mencionando como el cuerpo da a conocer sus sensación de malestar por medio de manifestaciones físicas (somatizar) a partir de la información recibida en el vídeo se pedirá a las personas mayores que mencionen si han identificado este tipo de sensaciones en su cuerpo y la forma en la cual lo han experimentado.
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro se brindarán algunas estrategias que pueden aportar en el adecuado manjeo de las emociones o de situaciones estresantes que les genere malestar, se brindarán pautas sencillas que puedan ser realizasdas en medio de sus actividades cotidianas.

RECURSOS

Espacio amplio Mesas Sillas Televisor Vídeo	Preguntas Emojis
Personas mayores Talento humano	

Se realiza la convocatoria de las personas mayores dando a conocer el espacio del encuentro, se dio inicio dando a conocer el tema que se abordará, se indago al grupo si reconocen la relación que se da entre el inadecuado manejo de las emociones y las enfermedades a nvel físico, algunas reconocen que si han notado como cuando se encuentran preocupados notan que les duele la cabeza o sienten tensión en los hombros.
Posteriormente se realizó la entrega de los emojis dando a conocer la dinámica de las preguntas, en este momento se identifica que se da el descontento de algunos personas en cuanto a su situación actual, refieren especialmente su preocupación en este momento en relación a su inestabilidad debido a los cambios que se vienen con los criterios de priorización y los posibles cambios que se den en cuanto a la prestación del servicio, otro factor que genero respuestas negativas es el relacionado con los vínculos familiares dado que no han logrado tener contacto con sus familias o tienen situaciones conflictivas que no han logrado resolver, en cuanto a la sensación que tienen en este momento con sus vidas algunos manifiestan inconformidad ya que en sus proyectos de vida no estaba contemplado estar en la actual situación sin embargo reconocen que es significativo poder contar con un espacio que los acoge y les brinda un espacio para pasar la noche.
Luego se realizó la proyección del vídeo el cual permitó plasmar de forma más amplia la forma en la cual las emociones la tener un manejo inadecuado generan malestar a nivel físico, el vídeo permitió evidenciar como algunas emociones afectan partes específicas del cuerpo especialmente las relacionadas con el sistema nervioso, digestivo y cardiovascular.
Para finalizar se brindaron algunas estrategias con las cuales se puede realizar un mejor manejo de emociones tales como: la respiración. la actividad física, el yoga, hábitos saludables de alimentación, higiene del sueño, tambien se resalto la importancia de acudir a los servicios que pueden aportar en el cuidado de la salud mental, se recuerda que desde el servicio se cuenta con el acompañamiento de dos psicólogos que pueden brindar tiempos de escucha a fn de poder brindar algún tipo de apoyo psicosocial y emocional, de esta forma se da por finalizado el encuentro agradeciendo a las personas mayores por su participación en el espacio.

FUDESOL
Fundación Social Para el Desarrollo Humano
Nit: 900 295 709 -3

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024

FECHA: 07/02/2025	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO CUIDADO DE LA SALUD MENTAL	**RESPONSABLE:** Robert Ruiz- Profesional en deportes.







