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 Página: 1 de 2

Fecha de ejecución:	19	2	2025	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Día Noche Villa Kennedy			
Componente de Atención:	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES			
Línea de Atención:	BUENAS PRACTICAS PARA EL ENVEJECIMIENTO		Profesional a cargo:	TERAPEUTA OCUPACIONAL: SILVIA CRISTINA DIAZ
Nombre de la actividad:	MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD A TRAVÉS DE ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la salud y el bienestar de las personas mayores mediante la implementación de estrategias de promoción de la salud y prevención del estrés y la ansiedad, a través de enfoques integrales que promuevan hábitos saludables, fortalezcan la salud emocional y física, y contribuyan a la mejora de su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Sensibilizar a las personas mayores sobre el impacto que tiene la ansiedad y el estrés en la salud mental y física.

2. Incentivar a las personas mayores a desarrollar actividades ocupacionales como mecanismo para evitar o disminuir el estrés y la ansiedad

3. Fortalecer la práctica de hábitos saludables para prevenir eventos ansiosos o de estrés.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se selecciona la metodología de Educación para la Salud con el fin de proporcionar conocimientos, prácticas y hábitos que beneficien la salud a través de la implementación sesión colectiva para los participantes. A partir de los conocimientos previos de las personas mayores, se busca fomentar el interés por aprender nuevos conceptos y promover una participación activa en el proceso educativo. Se realiza sensibilización frente al tema
MOMENTO CENTRAL	Para el momento central el grupo de profesionales de la subred explica las implicaciones del estrés, el cual en caso de ser prolongado en la persona mayor, puede tener serias repercusiones en la salud física y mental. Algunas de las consecuencias incluyen: **Problemas de salud:** El estrés crónico puede contribuir a enfermedades cardiovasculares, hipertensión, insomnio y debilidad del sistema inmunológico, lo que puede aumentar la vulnerabilidad a infecciones. **Salud mental deteriorada:** El estrés puede desencadenar o agravar trastornos como la ansiedad, la depresión y el deterioro cognitivo. En algunos casos, las personas mayores pueden experimentar trastornos de memoria o confusión debido al estrés prolongado. **Calidad de vida afectada:** El estrés puede disminuir la calidad de vida de las personas mayores, ya que afecta su bienestar general, su capacidad para disfrutar de actividades cotidianas y su interacción social. Durante el desarrollo de la actividad el grupo de personas mayores se muestran muy interesados por el tema.
MOMENTO FINAL	Para el momento final se socializan las recomendaciones para disminuir niveles de estrés las cuales son: **Ejercicio** físico: La actividad física moderada, como caminar, yoga o ejercicios de estiramiento, ayuda a liberar tensiones y mejorar el estado de ánimo, reduciendo el estrés. Técnicas de relajación: La meditación, la respiración profunda y la visualización son herramientas efectivas para calmar la mente y reducir la ansiedad. Apoyo social: Mantener relaciones sociales saludables es fundamental. La participación en grupos comunitarios, actividades recreativas o incluso conversaciones regulares con amigos o familiares puede proporcionar un sentido de pertenencia y reducir el aislamiento. Asesoramiento profesional: Si el estrés se convierte en algo crónico o difícil de manejar, es importante buscar el apoyo de un profesional de la salud mental, como un psicólogo o terapeuta, que pueda proporcionar estrategias específicas para lidiar con el estrés.

	Fomentar la independencia**:** Ayudar a las personas mayores a mantenerse lo más independientes posible dentro de sus capacidades es crucial para su autoestima y bienestar emocional. Esto puede incluir adaptaciones en el hogar o el uso de tecnología para mejorar la vida diaria. Se finaliza la actividad resaltados la práctica de estas recomendaciones

RECURSOS	
	Personas Mayores
Video reflexivo	Profesional Sub Red en Terapeuta Ocupacional Silvia Cristina Diaz

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores se sintieron cómodos con el tema y la metodología, la actividad fue clara y bien estructurada, la participación fue activa por parte de las personas mayores quienes compartieron sus experiencias frente a situaciones de estrés. Las personas mayores reconocen la importancia de retomar estos temas e identificar las alternativas para mejorar sus estados de animo y disminuir el stress. En general la actividad se llevo a cabo sin novedad, las personas mayores toleraron el tiempo de la actividad y fueron respetuosos con la intervención de sus compañeros. Se identificaron actividades significativas como los juegos de mesa, escuchar música, tomar una siesta, conversar con un compañero y salid a caminar entre otras actividades.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY** **8225/2024**
FECHA: 19 /2/2025 **RESPONSABLE: EQUIPO DE SUBRED - TERAPEUTA OCUPACIONAL SILVIA CRISTINA DIAZ ROJAS**	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MANEJO DE ESTRES Y ANSIEDAD**
	
	