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 1

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado
1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol
1.2 Localidad: Usaquén
2. Eje: Cuidado Integral
2.1. Fecha de Ejecución: 7 6 2023 al 26 6 2023
2.1 Linea de atención: Cuerpo y mente
2.2. Nombre del encuentro: Envejecimiento Activo: Estimulacion Sensorial
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luisa Fernanda León Mercado

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Realizar estrategias integrales orientadas al mantennimiento las capacidades cognitivas de las personas mayores con la finalidad de fortalecer la autonomia e independencia, trabajando sobre los estereotipos presentes en la vejez enmarcados en La Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mantener e implementar en las personas mayores habilidades residuales y estrategias de aprendizaje mediante la estimulación de sus funciones ejecutivas las cuales favorecen una mejor calidad de vida y ocupación del tiempo libre en su proceso de su envejecimiento

2.Utilizar estrategias integrales con base en la estrategia de cuidado centrado en la persona, reconociendo las habilidades presentes con la finalidad de evaluar las necesidades, la evolucion y/o mantemienito de las funciones de las personas mayores

3.3. METODOLOGÍA

Con esta actividad se promoveran los fundamentos del vejecimiento activo y saludable con el fin de generar una cultura de envejecimiento activo, en las personas mayores y el disfrute de la etapa de la vejez. Las Intervenciones tienen un enfoque en estimular las capacidades cognitivas las cuales estan relacionadas con el procesamiento de la informacion, tales como: atencion, concentracion, percepcion, memoria, resolucion de problemas y habilidades visoespaciales.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	10 de junio: se ubican 17personas mayores en sillas de ruedas y caminantes en el patio interno, para lo cual se trasladan con apoyo del equipo de servicios primarios, se inicia la actividad con indicaciones de respiracion conciente y diafragmatica, donde las personas identifican la diferencia de una respiracion automatica como lo hacemos usualmente y una que ayuda a los procesos de relajacion. 7 y 26 de junio: se inicia la actividad de estimulacion sensorial auditiva y tactil por medio de musica para relajación con fondo de cuencos tibetanos, mientras se explica a las personas mayores los siguientes pasos a seguir dentro de la actividad, para esta actividad se utiliza el espacio del tertulia y lectura, esta actividad va enforcada a trabajar con personas mayores con movilidad reducida y con deterioro cognitivo severo, con participacion de 12 personas mayores.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	10 de junio: seguido por medio de sonidos de Instrumentos se procede al ejercicio de tecnica de control emocional: el lugar seguro la persona va creando en su mente un lugar donde se sienta seguro con las siguiente guia: imagina que vas a construir un lugar imaginario, un lugar donde te puedas refugiar las veces en las que te sientas mal. Construye un refugio, tan grande o tan pequeño como puedas. Puede ser un universo, un planeta, un continente, un país, una ciudad o un lugar mucho más específico. Es posible que quieras imaginar un lugar que ya existe En este lugar no sientes cansancio, sueño, frío, calor, hambre o dolor. En este lugar no hay espacio para la irritabilidad, el miedo, el estrés, las preocupaciones excesivas, al mismo tiempo se realiza estimulacion tactil con masajes en manos y pies, y estimulacion olfativa con esencia de naranja. 7 y 26 de junio: una vez captada la atencion se procede a escuchar musica de la naturaleza el cual mientras van escuchando la musica, van identificando y discriminando cada uno de los sonidos por aparte como el agua, la lluvia y los diferentes animales, al mismo tiempo se estimula los sentidos del tacto y el olfato por medio de fragancias y aceites para masajes en manos.
3.3.3. MOMENTO FINAL	10 de junio: para terminar después imaginarse el lugar se le asigna un nombre, las personas repiten mentalmente el nombre del lugar se les dice que este es su refugio mental, su lugar seguro. El sitio al que va con la velocidad del pensamiento para sentise mejor, esta actividad se desarrollo con apoyo de estudiantes de la Universidad Pedagogica, por ultimo se deja musica de relajacion para dolores musculares, el cual la mayoria de personas mayores se lograron relajar y algunos alcazaron a dormir. 7 y 26 de junio: Una vez terminada la actividad se realiza cierre de la actividad de nuevo con audio de relajacion y manejo del dolor y se procede a un ejercicio corto de relajación. La estimulacion sensorial es una herramienta muy eficaz para trabajar con el deterioro cognitivo porque les ayuda a estimular/relajar la mente y mejorar algunos rasgos de psicomotricidad a través de elementos visuales, auditivos, táctiles, olfativos y gustativos

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Practicante universidad Uniminuto	marcadores
Gerontologa	fragancias, aceites

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante las sesiones propuestas de relajación llevan a las personas mayores a un estado de reposo físico y mental que aporta descanso, al mismo tiempo les ayuda a equilibrar su metabolismo y ritmo cardíaco, los libera de tensiones musculares o psicológicas, asi mismo, les produce bienestar, calma y tranquilidad. Es asi que los beneficios de estas actividades aportan en las personas mayores a nivel mental, el estado de paz y les permite alcanzar un mayor nivel de calma lo que reduce notablemente sus niveles de estrés o ansiedad.

En constancia firman:

Personas mayores participantes:

MARIA MESAELINA AVILA: NO FIRMA CC 24136591
MARIA MELBA ALZATE: NO FIRMA CC 24615819
CARMEN RUTH CORDERO: NO FIRMA CC 41724732

Coordinadora del Centro:

Raquel Pinto:_____ CC 52200787

Fecha de evaluación del encuentro: 26/06/2023

Nombre del profesional que evalúa: LUISA FERNANDA LEON MERCADO _____ CC 1030526655

REGISTRO FOTOGRAFICO

Eje: Cuidado Integral
Linea de atención: Cuerpo y mente
Nombre del encuentro: Envejecimiento Activo, Estimulacion Sensorial







