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 – Pagina: 1 de 1

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: __ a/lote/zona: Comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara

1.2 Localidad: Fuera de Bogota DC

2. Linea: Identidad Afectividad Sexualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

26	5	2023	al	26	5	2023

2.2. Nombre del encuentro: Ideales positivos para una buena salud mental

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeferson Fernando Ortiz Anzueta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el respeto de las diferentes identidades (cultural etnica, religiosa o de género) orientaciones sexuales o afectivas en las Personas Mayores de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara, por medio de actividades desarrolladas en los encuentros grupales.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Incentivar la participación de las personas mayores a través de actividades grupales (Videos reflexivos de autoconocimiento, conversatorios, desarrollo de temas sobre identidad de género, orientaciones sexuales, mujeres y equidad de género, meditación guiada, descargas emocionales a través del movimiento y la música, percusión corporal e inteligencia múltiple y el fortalecimiento del hombre interior) realizadas una vez al mes, frente a la identidad, afectividad y sexualidad.
Generar espacios y actividades para fortalecer los lazos afectivos y la expresión de los mismos a través de descargas emocionales del movimiento, la música y percusión corporal en las personas mayores.
Conocer la percepción de las personas mayores frente a la identidad, afectividad y sexualidad.

3. DESARROLLO

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO	El 26 de mayo del 2023, se incentivó la participación de las personas mayores por alto parlante y el voz a voz en el comedor, para que se vincularan en la actividad del convenio 7459 eje cuidado integral línea de identidad afectividad sexualidad, con la actividad reconociendo nuestras diferencias, el el polideportivo de la Comunidad de Cuidado, con el del tema ideales positivos para una buena salud mental , así mismo, se socializó e integró nuevos autoconceptos positivos para una adecuada salud mental; generando un ambiente de buena actitud y optimismo y participación, finalizando con un espacio de escucha, reflexión y evaluación de la actividad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	El día 26 de mayo, se inicia la actividad a las 11: 00 am, donde las personas mayores acudieron al polideportivo de la Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara, se ubican en las sillas, con todos los protocolos establecidos para las medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la COVID-19. Se da un saludo de bienvenida, a cargo del profesional en psicología Yeferson Fernando Ortiz Anzueta donde da a conocer perspectivas, autoconceptos e ideales positivos para una buena salud mental de las personas mayores, generando conocimientos y saberes del tema, así mismo, se establece empatía con las personas mayores y a concienciar pensamientos positivos sobre la importancia de la salud mental en cualquier contexto donde encuentre inmersa las personas, resaltando que los abrazos son generadores de; seguridad, confianza, bienestar, mejora el flujo sanguíneo, alivia tensiones, disminuye el estrés y mejora el estado de ánimo, generando en las personas mayores la concientización que los abrazos pueden ser unos de los ideales para la buena salud mental. Se continua con, la socialización de los principales ideales para una buena salud mental, entre ellos; 1. Pasa más tiempo con las personas que quieres y te hacen sentir bien 2. Ten una adecuada higiene de sueño (te ayudará a evitar estrés y agotamiento físico y mental) 3. Aprende cosas nuevas o ten algún pasatiempo que te entretenga (hacer partícipe de las diversas actividades que desarrollan de las diferentes áreas de la Comunidad de cuidado) 4. Mantén el buen humor y el control de las emociones y sonríe con frecuencia 5. Transforma los pensamientos negativos en pensamientos positivos 6. Comunícate de forma clara y respetuosa, intenta ser asertivo/a y empático/a y 7. Siempre busca ayuda cuando lo necesites, por otra parte, se les dio a conocer y a desarrollar habilidades para enfrentar problemas: también llamadas habilidades de afrontamiento, estos son métodos que se utilizan para lidiar con situaciones estresantes. Pueden ayudar a enfrentar un problema, tomar medidas, ser flexible y no renunciar fácilmente a resolverlo, teniendo en cuenta la técnica de relajación para evitar tensiones, estrés, angustia que le puedan generar una descompensación emocional, por el contrario, se busca generar herramientas y estrategias para mitigar estas conductas. Así mismo, se realiza una retroalimentación con las personas mayores teniendo en cuenta lo escuchado, aprendido y socializado en donde cada persona expresa su punto de vista, y argumentan algunos puntos positivos acerca de la importancia de implementar estos ideales para una buena salud mental generando seguridad y confianza ya para estos temas de mucha importancia durante su ciclo vital.
3.3.3. MOMENT	Se finaliza la actividad con un espacio de reflexión por parte del profesional en psicología e invita a las personas mayores a crear auto conceptos de la importancia de implementar estos ideales positivos para una buena salud mental y a construir pensamientos significativos, resaltando el respeto como valor para una buena armonía institucional, brindando un bienestar integral, durante su ciclo vital. Se da cierre a la actividad a las 11:59 am.

3.4 RECURSOS

Personas mayores, Psicólogos, materiales: diapositivas, sillas, mesas, polideportivo de la Comunidad de Cuidado, computador, celular, videos de YouTube, micrófono, parlante.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

En el desarrollo del encuentro grupal con la actividad reconociendo nuestras diferencias, tema; ideales positivos para una buena salud mental, se evidenció la participación de 60 personas mayores, en el cual se generó un espacio de reconocimiento, reflexión, respeto, valoración y escucha, generando en ellos mismos la construcción de auto conceptos generadores de cuidado para la salud. De la actividad realizada las personas mayores expresaron lo siguiente Néstor Silvio Camargo Acero: "es importante conocer los beneficios a tener en cuenta en relación de la salud mental". Ernestina Sánchez: "Nos ayuda a reconocer nuestras emociones y sentimientos para mejorar nuestra calidad de vida". Amparo López García: "gracias por motivarnos a mejorar nuestra calidad de vida como personas mayores".

Firman en Constancia:

Personas Mayores:

Néstor Silvio Camargo Acero:
C.C 19196616

Ernestina Sánchez:
C.C 41371680

Amparo López García:
C.C 41784474

Fecha de evaluación del encuentro: 26 de mayo 2023

Nombre del profesional que evalúa:

Psicólogos:
Hna Omaira Ospina Aristizábal:

Yeferson Fernando Ortiz Anzueta:

Yazmin Ospina Ibague:

coordinación :
Hna Maria Flor Elba Zuluaga Duque: Hna Maria Flor Elba Z

Registro fotográfico




Comunidad de cuidado - Hogar Francisco y Clara
Fusagasugá, Cundinamarca
may. 26,2023 11:25:00 a. m.
fotoefectos


Comunidad de cuidado - Hogar Francisco y Clara
Fusagasugá, Cundinamarca
may. 26,2023 11:09:00 a. m.
fotoefectos