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 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servico Integral de Bienestar y cuidado para las personas mayores / Modalidad Centro Comunidad de Cuidado / Estategia: Compromiso con el Envejecimiento Activo y una Bogota Cuidadora e Incluyente

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: La Mesa Cundinamarca

2. Linea: No Aplica

2.1. Fecha de Ejecución:

1	12	2022	al	26	12	2022

2.2. Nombre del encuentro: Actividad Ocupacional Adicional

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luz Adriana Cardenas Cuervo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover con las personas mayores, espacios de relajación y estimulación multisensorial que les permita el mantenimiento de la salud física, cognitiva, emocional y mental.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

• Estimular la generación de pensamientos positivos, mediante sesiones de relajación o estimulación que permita mantener estados de animo de bienestar y satisfacción personal.

• Mantener en las personas mayores espacios de interacción, que les permita disfrutar de sensaciones de tranquilidad y regocijo, mediante actividades de relajación.

3.3. METODOLOGÍA

Se realizará convocatoria de las personas mayores para actividad ocupacional adicional, donde se ejecutara por medio de encuentros o sesiones basados en la aplicación de terapias complementarias como musicoterapia, aromaterapia, terapia de contacto y relajación, estas intervenciones van enfocadas hacia la liberación de tensiones emocionales por medio de la relajación o estimulación multisensorial, donde se generara la participación activa de las personas mayores y a su vez se dará respuesta a sus necesidades enfocadas a nivel emocional, mental y físico, por lo tanto dentro de esta actividad, se dispondrán de los siguientes días 01,05,13,19,22 y 26 de diciembre, en el horario de 9:30 am a 11:30 am.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Durante cada una de las sesiones ejecutadas en el transcurso del mes de diciembre se tendrán en cuenta los pasos del protocolo COVID – 19, dispuestos por el Centro Comunidad de Cuidado La Mesa los cuales son los siguientes:

* Convocatoria de las personas mayores en espacios con ventilación.
* Al finalizar la actividad realizar limpieza y/o desinfección de manos con alcohol al 70%
* Uso de los elementos de protección personal de manera constante

Teniendo el cuenta el desarrollo de las sesiones se dispone en cada una de ellas la utilización de elementos diferentes, al igual tanto los horarios como las técnicas de terapias complementarias sensoriales, por tanto según fecha de la sesión a continuación se explica el desarrollo de la actividad:

01/12/2022: La sesión se inicia en el horario de 9:30 am y se culmina a las 10:30 am, con la asistencia en total de 14 personas mayores, propiciando la ambientación del lugar con incienso de rosas y música acorde al gusto de la población participante en esta ocasión la elección fue por música andina, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología, se procede a socializar con las personas mayores la sesión, que consistirá en realizar hidratación en piel con masaje relajante en miembros superiores y espalda, utilizando crema humectante y aceite con argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar.

05/12/2022: La actividad se ejecuto por medio de sesión de hidratación de piel y masaje relajante, la cual se lleva a cabo en el horario de 10:00 am a 11:30 am, con la asistencia 16 personas mayores, iniciando con la ambientación del lugar con música instrumental e incienso de milflores, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología se procede a explicar la actividad la cual en esta sesión es de hidratación en piel con crema corporal y aceite con argán, extractos naturales, aguacate, vitamina E y filtro solar, de igual forma la exposición al estimulo musical y olfativo genera en la población sensaciones de tranquilidad para iniciar la actividad.

13/12/2022: En el día correspondiente se realiza sesión de relajación en el horario de 10:30 am a 11:30 am, con la participación de 12 personas mayores, iniciando con la ambientación del lugar con música instrumental e incienso, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología con apoyo del área de fisioterapia se procede a socializar la actividad la cual en esta sesión consta de hidratación en piel con crema corporal y aceite con argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar, sumado a masajes relajantes en miembros superiores e inferiores y según la disposición y aceptación por parte de las personas mayores en la espalda, teniendo en cuenta la condición de severidad o limitación en su movilidad que presentan las personas mayores, de igual forma la exposición al estimulo musical y olfativo genera en la población sensaciones de tranquilidad y satisfacción.

19/12/2022: La sesión se inicia en el horario de 9:30 am finalizando a las 10:30 am, con la asistencia en general de 8 personas mayores, se realiza la ambientación del lugar utilizando incienso de mil flores, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología, se procede a explicar la actividad, que consistirá en realizar hidratación en piel con crema corporal y aceite con argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar, con masajes relajantes en miembros superiores e inferiores, desde el inicio los participantes reflejan el interés para vincularse de la sesión, identificando en ellos actitudes de emotividad.

22/12/2022: Se inicia en el horario de 10:30 am y se culmina a las 11:30 am, con la asistencia en total de 8 personas mayores, propiciando la ambientación del lugar con incienso de rosas y música navideña acorde al gusto de la población participante, se ubican a las personas de forma cómoda en sillas, desde el área de psicología con apoyo del área de fisioterapia, se procede a socializar con las personas mayores la sesión, que consistirá en realizar hidratación en piel con masaje relajante en miembros superiores y a nivel cefálico, utilizando crema humectante y aceite con argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar.

26/12/2022: La actividad se lleva a cabo en el horario de 9:30 am a 10:30 am, con la participación de 8 personas mayores, se da inicio con la ambientación del lugar por medio de música instrumental e incienso de lavanda, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología se procede a explicar la actividad, en esta sesión se procede a realizar movilización articular e hidratación en piel de miembros superiores e inferiores, con crema corporal y aceite con argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar, de igual forma la exposición al estimulo musical y olfativo genera en la población sensaciones de satisfacción, motivación y relajación ante el contacto físico.

01/12/2022: En la sesión realizada en la jornada dispuesta, se logro que las personas mayores canalizaran emociones de tranquilidad, relajación y emotividad durante la exposición a la terapia física hidratando tanto sus miembros superiores y espalda, en algunas de las personas según su necesidad se realizo masaje relajante cefálico, generando en ellos tanto la tolerancia como disfrute de la sesión, a su vez sus manifestaciones gestuales y verbales de agrado y satisfacción al experimentar los estímulos táctiles por parte de la profesional, de igual forma se implemento dentro del espacio musicoterapia y aromaterapia evidenciando un impacto positivo en su proceso psicoafectivo y donde lograron percibir tanto las notas musicales como el aroma del incienso.

05/12/2022: En las sesiones dispuestas de hidratación de piel, musicoterapia y aromaterapia, se logro evidenciar en las personas mayores tanto del área de mayor severidad como de las personas con mas estado de conciencia alerta, que disfrutaron de las sesiones generando en ellos actitudes de alegría, bienestar y confianza hacia el personal que ejecuto la sesión, evidenciando que el masaje corporal no solo genero hidratación y permeabilidad de la piel, sino que también permitió disminuir las sensaciones de tensión muscular en miembros superiores e inferiores, logrando así sensaciones de descanso, tranquilidad y sobre todo de bienestar físico, mental y emocional, proporcionando la generación de respuestas actitudinales positivas y regulación de sus emociones.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**13/12/2022:** La sesión realizada se mantuvo la exposición a estímulos auditivos, olfativos y terapia de contacto mediante la movilización articular e hidratación en piel de miembros superiores e inferiores, se genero en las personas mayores incremento en su movilidad especialmente hacia las personas que presentan limitación en la misma, siendo una actividad que les permitió relajar sus músculos y mejorar la movilización articular importante para el mantenimiento osteo muscular debido a la rigidez corporal que presentan las personas mayores debido a sus cambios fisiológicos propios de su ciclo vital, por lo tanto las personas mayores en la sesión realizada disfrutaron de los diversos estímulos multisensorial, identificando en los asistentes sensaciones de tranquilidad. **19/12/2022:** La sesión de hidratación de piel, musicoterapia y aromaterapia, durante su desarrollo se logro evidenciar que las personas mayores experimentaron sensaciones de descanso, armonía en su ambiente y adicional les genero estados de tranquilidad conllevando a la relajación que permitieron en algunos de ellos llegar a conciliar un sueño profundo, especialmente con el primer grupo que tiene mayor complejidad en su manejo o severidad, pero en general se evidencio una positiva canalización de emociones denotando en las personas mayores actitudes positivas de tolerancia y colaboración ante el desarrollo de las sesiones de terapias aplicadas. **22/12/2022:** La sesión se llevo a cabo contando con el apoyo del área de fisioterapia, por medio de estímulos auditivos, olfativos y terapia de contacto mediante hidratación en piel de miembros superiores, inferiores, rostro y en algunas de las personas mayores masaje cefálico, donde las personas mayores en la sesión realizada disfrutaron de la actividad, identificando en los participantes sensaciones de alegría, tranquilidad, gusto y tolerancia tanto al contacto físico, como a la disposición para el seguimiento de instrucciones, permitiendo estados de motivación permanentes. **26/12/2022:** En la sesión se realizo hidratación de la piel de miembros superiores e inferiores, se logro evidenciar en las personas mayores sensaciones de agrado y serenidad, gracias a los estímulos físicos, auditivos y olfativos se genero actitudes de tranquilidad mejorando la canalización de emociones negativas, evidenciando durante la sesión mejoramiento actitudinal y adecuados estados de animo, por lo tanto con la población en general manifestaron tanto de forma verbal como gestual percibieron mayor suavidad e hidratación en su piel disminuyendo la resequedad, de igual forma la exposición a diversos estímulos como lo fueron la musicoterapia y aromaterapia generaron resultados positivos en las personas mayores participantes.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**01/12/2022:** Al culminar la sesión se evidencio en las personas mayores participantes, un impacto positivo y regulación en su fase emocional, adicional al cambio de la textura de la piel tanto miembros superiores como de la zona de la espalda, por lo tanto el masaje relajante estimula en las personas mayores la circulación sanguínea, ayuda a descontracturar los músculos y descarga la tensión que se acumula en ellos, a su vez teniendo en cuenta sus posturas corporales propias de su ciclo vital permite aliviar el dolor que se localiza en la espalda y en la cabeza por causa tensional, además de combatir la rigidez corporal, logrando promover la activación de sus impulsos sensoriales evidenciando respuestas positivas tanto físicas, mentales como emocionales. **05/12/2022:** Se culminan las sesiones con las actitudes positivas de los participantes quienes a pesar de no generar opiniones verbales fluidas, dan a conocer su satisfacción, al igual que esta actividad no solo aporta para la parte corporal de las personas mayores sino que incide de forma positiva en su fase mental, emocional y actitudinal, adicional de evidenciar en la piel de las personas participante texturas de suavidad y mayor hidratación. **13/12/2022:** Al terminar la sesión de hidratación y relajación se evidencio que la actividad les permitió a las personas mayores participantes generar una continua regulación emocional encaminada a experimentar estados de tranquilidad y satisfacción hacia la actividad realizada, donde algunos de los participantes manifestaron su gusto, mostrándose en su continua disposición y colaboración durante el transcurso de la actividad. **19/12/2022:** De igual forma algunos de los asistentes manifestaron tanto de forma gestual como verbal la satisfacción de la sesión de terapias complementarias, teniendo un impacto positivo en la fase psicoafectiva de las personas mayores participantes, a su vez con la hidratación en piel se evidencio mayor humectación y suavidad en la misma mejorando su aspecto a nivel físico, generando en ellos sensaciones de alegría y motivación. **22/12/2022:** La sesión fue de su total agrado y satisfacción donde de forma gestual y verbal manifestaron su agradecimiento, evidenciando en los participantes sensaciones de felicidad, relajación y lograron estados de tranquilidad que conllevaron a estados de animo positivos y el mantener actitudes de cordialidad y regocijo, por lo tanto este espacio les genero estabilidad en su fase psicoafectiva sin presentarse ninguna alteración comportamental durante la sesión realizada. **26/09/2022:** Al finalizar se identifico por parte las personas mayores participantes su agrado y satisfacción manifestándolo de manera verbal o gestual, evidenciando mayor tolerancia a los tiempos de la actividad y paciencia respetando su turno, permitiendo que continúen disfrutando de las sesiones de relajación y reflejando gran disposición, en general el grupo en los espacios dispuestos disfruto de la actividad de relajación logrando mantener estados de animo positivos y actitudes de continuo gusto y satisfacción.

3.4.RECURSOS

* Bafles
* Computador
* Televisor
* Música instrumental y Baladas (CD - USB)
* Crema Hidratante
* Aceite con Argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar
* Baritas de incienso diversos aromas
* Mesas
* Sillas

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

En el mes de diciembre se logro la participación en promedio de 43 personas mayores, quienes durante la ejecución de las diversas sesiones de terapias complementarias como la musicoterapia, aromaterapia y relajación, fueron manifestando de forma permanente sensaciones de alegría, entusiasmo y tranquilidad, generando resultados positivos como alivio de la tensión muscular y conseguir un estado mental de relajación y bienestar mental, priorizando en las personas mayores las manipulaciones y contactos suaves, las sesiones ejecutadas durante el mes beneficiaron tanto la permeabilidad como textura de la piel, como a los músculos, sistema nervioso y respiratorio e influyo directamente en el estado de ánimo de las personas mayores, propiciando un estado de relajación y bienestar.

PABLO EMILIO BUITRAGO: _____

BEATRIZ GARCIA: _____

MARTHA MILLARES: _____

Fecha de evaluación del encuentro: 26/12/2022

Nombre del profesional que evalúa: LUZ ADRIANA CARDENAS CUERVO / PSICOLOGA FIRMA: _____

COORDINADORA: MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS FIRMA: _____

ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICO










19 dic. 2022 9:45:11 a. m.
La Mesa Cundinamarca
19 dic. 2022 9:54:52 a. m.
La Mesa Cundinamarca


22 dic. 2022 11:22:38 a. m.
La Mesa Cundinamarca
22 dic. 2022 11:28:19 a. m.
La Mesa Cundinamarca
22 dic. 2022 11:43:00 a. m.
La Mesa Cundinamarca


26 dic. 2022 9:55:27 a. m.
La Mesa Cundinamarca
26 dic. 2022 10:00:31 a. m.
La Mesa Cundinamarca