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:

2	1	2023	al	26	1	2023

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 02,16,19,23 y 26 de enero, en el horario de 9:30 am a 11:30 am.

Durante cada una de las sesiones ejecutadas durante el mes de enero de 2023 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.

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:

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**02/01/2023:** La primera sesión se inicia en el horario de 9:30 am y la segunda se inicia a las 10:30 am culminandola a las 11:30 am, con la asistencia en total de 31 personas mayores, propiciando la ambientación de los lugares con incienso de sandalo y música instrumental, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología con apoyo del area de fisioterapia, se procede a socializar con las personas mayores cada una de las sesiones, que consistirá en realizar hidratación en piel con masaje relajante en miembros superiores e inferiores, utilizando crema humectante y aceite con argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar. **16/01/2023:** La sesión se ejecuto por medio de actividad de hidratación de piel y masaje relajante en manos, la cual se lleva a cabo en el horario de 9:30 am a 11:30 am, con la asistencia 18 personas mayores, iniciando con la ambientación del lugar con música romantica e incienso de coco, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, con el apoyo del área de fisioterapia 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, con movilidad articular y masaje relajante en manos. **19/01/2023:** Se realiza sesión de relajación en el horario de 9:30 am a 11:30 am, con la participación de 20 personas mayores, iniciando con la ambientación del lugar con música instrumental e incienso de sandalo, 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, con realizacion de masajes relajantes en miembros superiores y según la disposición o aceptación por parte de las personas mayores en la espalda o parte cefalica, de igual forma la exposición al estimulo musical y olfativo genera en la población sensaciones de tranquilidad y satisfacción. **23/01/2023:** Se inicia la sesión en el horario de 9:30 am finalizando a las 11:30 am, con la asistencia en general de 18 personas mayores, realizando 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 y manteniendo tolerancia para dar inicio a la actividad. **26/01/2023:** La actividad se ejecuta en el horario de 9:30 am a 10:30 am, con la participación de 8 personas mayores, donde se realiza ambientación del lugar por medio de música instrumental e incienso de coco, 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, 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.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**02/01/2023:** En la sesión ejecutada se logro mantener 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 ayuda en su movilidad especialmente hacia las personas que presentan limitación en la misma, siendo una sesión 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, de igual manera las continuas actitudes de gusto y tranquilidad evidenciaron el agrado y disfrute de la sesion en la población. **16/01/2023:** Durante la sesión de hidratación de piel, musicoterapia y aromaterapia, 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, a su vez se logro evidenciar que las personas mayores experimentaron sensaciones de descanso, armonía en su ambiente, en general se evidencio una positiva canalización de emociones denotando en las personas mayores actitudes positivas de tolerancia y alegria durante las sesiones de terapias aplicadas. **19/01/2023:** En la sesión realizada, se logroevidenciar en las personas mayores la canalización de emociones de tranquilidad, relajación y emotividad durante la exposición a la terapia física, perimitiendo la hidratación de sus miembros superiores, en algunas de las personas según su necesidad se realizo masaje relajante cefálico genrando en ellos sesnaciones de descanso y satisfacción, al igual mostraron actitudes de tolerancia ante le contacto fisico corporal, de igual forma se implemento dentro del espacio musicoterapia y aromaterapia evidenciando un impacto positivo en su proceso psicoafectivo. **23/01/2023:** Durante las sesiones dispuestas de hidratación de piel, musicoterapia y aromaterapia, donde se evidencio los participantes disfrutaron de las sesiones generando en ellos actitudes de alegría, bienestar y confianza hacia el personal que ejecuto la sesión, logrando 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, se logro evidenciar en las personas mayores 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, que favorecen el desarrollo y mantenimiento de sus competencias emocionales. **26/01/2023:** En la sesión se genero actividad de hidratación de piel de miembros superiores e inferiores, 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. donde 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.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**02/01/2023:** 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 y generando un impacto positivo en su fase psicoafectiva. **16/01/2023:** 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. **19/01/2023:** 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. **23/01/2023:** 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 la sensación de dolor, además de combatir la rigidez corporal, logrando promover la activación de sus impulsos sensoriales evidenciando respuestas positivas tanto emocionales como fisicas. **26/01/2023:** 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.

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

Durante el mes de enero de 2023, se logro la participación en promedio de 47 personas mayores, donde se evidencia en la poblacion participante adherencia a los planes de intervención basados en la aplicacion de terapias complementarias, donde se logro que en los diferentes encuentros o sesiones las personas experimentaran diversas sesnaciones de alegria, entusiasmo, motivacion, descanso, tranquilidad y adicional en los casos de alteracion emocional conllevar a la regulación emocional generando en la poblacion en general actitudes positivas y gusto al integrarse en las sesiones.

FLOR CASAS / CC: 52525992: _____

MARIA DEL ROSARIO GODOY / CC: 20104552: _____

ANUNCIACIÓN QUINTANA MORENO / CC: 23358269: _____

Fecha de evaluación del encuentro: 26/01/2023

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

COORDINADORA: MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS FIRMA:

ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICO










23 ene. 2023 9:49:20 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


23 ene. 2023 10:49:31 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 ene. 2023 10:59:29 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 ene. 2023 10:50:08 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


26 ene. 2023 10:09:42 a. m.
La Mesa
Cundinamarca