| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Pagina: 1 de 2 |
|---|---|---|

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado

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

1.2 Localidad: No Aplica

2. Linea: Identidad, Afectividad y Sexualidad

2.1. Fecha de Ejecución:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 12 | 2023 | al | 26 | 12 | 2023 |

2.2. Nombre del encuentro: Aceptando Mi Realidad, Equilibrio de Emociones

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

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer espacios psicoeducativos para las personas mayores, donde se aborde la dimensión de la identidad, afectividad y sexualidad responsable, mediante la ejecución de encuentros psicoeducativos mensuales, que permita a la población participante afianzar sus conocimientos frente a características y aspectos tanto físicos, emocionales, conductuales y mentales propios de su actual transcurrir vital.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

**Actividad 4 (Aceptando Mi Realidad):** Resaltar en los participantes la importancia de respetar la orientación sexual, género e ideológica, que permita el reconocimiento de las cualidades como individuos que hacen parte de una sociedad incluyente.

**Actividad 6 (Equilibrio de Emociones):** Mantener en las personas mayores espacios de interacción, que les permita disfrutar de sensaciones de tranquilidad y regocijo, mediante actividades de relajación y terapias complementarias, como medio para la canalización de sus emociones tanto positivas como negativas.

3.3. METODOLOGÍA

**Actividad 4:** Se realizará por medio de actividad grupal organizando una tertulia, donde se aborde la dimensión de los cambios que han presentado en su transcurrir vital y como estos cambios inciden en su ámbito personal, social y de salud, generando un espacio de reflexión para el aprovechamiento de tiempos de calidad durante su permanencia en la comunidad de cuidado. De igual forma se realizará sensibilización frente al enfoque diferencial y de género con el fin de recordar en la población la información pertinente a las políticas públicas y generar procesos de memoria en las personas mayores. La actividad finalizada será evaluada por medio de 3 preguntas como pre test y post test, este proceso sera de forma verbal teniendo en cuenta limitacion en porcesos de lectoescritura de la poblacion y se retroalimentaran sus opiniones, la actividad se programa para el dia 05 de diciembre, en el horario de 2:00 pm a 3:00 pm.
**Actividad 6:** Se ejecutará actividad ocupacional adicional o ponderable, donde se realizarán por medio de encuentros o sesiones basados en la aplicación de terapias complementarias como musicoterapia, aromaterapia, terapia de contacto y relajación, permitiendo a las personas mayores disfrutar de ambientes de tranquilidad y de experimentar sensaciones de bienestar tanto emocional, físico y mental. La actividad se ejecutara en las siguientes fechas 04,07,11,14,18,21 y 26 de diciembre de 2023, en los horarios de 9:30 am a 11:30 am.

**Actividad 4:** Se ejecuta el día 05 de diciembre, en el horario de 2:00 pm a 3:00 pm., la actividad denominada "Aceptando Mi Realidad" donde participan 32 personas mayores, la cual sera dispuesta por medio de actividad grupal organizando un espacio de tertulia, donde se aborde la dimensión de los cambios que han presentado en su transcurrir vital y como estos cambios inciden en su ámbito personal, social y de salud, generando un espacio de reflexión para el aprovechamiento de tiempos de calidad durante su permanencia en la comunidad de cuidado. De igual forma se realizará sensibilización frente al enfoque diferencial y de género con el fin de recordar en la población la información pertinente a las políticas públicas y generar procesos de memoria en las personas mayores. La actividad finalizada será evaluada por medio de 3 preguntas como pre test y post test, este proceso sera de forma verbal teniendo en cuenta limitacion en procesos de lectoescritura de la poblacion y se retroalimentaran sus opiniones, 1. ¿Su vida ha cambiado en el proceso de institucionalización?, 2. ¿Se siente satisfecho de su vida en la Comunidad de Cuidado?, 3. ¿Que sueño o anhelo le gustaria cumplirl?, con el fin que las personas mayores con habilidades cognitivas den respuesta a su percepción de la temática abordada.

| | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | **Actividad 6:** Teniendo el cuenta el desarrollo de las sesiones ejecutadas en el mes de noviembre de 2023 en la actividad "Equilibrio de Emociones", se dispone en cada una de las sesiones la utilización de elementos diferentes como cremas corporales, aceites, exfoliantes, incienso de diversos aromas etc., al igual tanto los horarios como las técnicas implementadas de terapias complementarias sensoriales, por tanto según fecha de la sesión a continuación se explica el desarrollo de la actividad:<br><br>**04/12/2023:** Se brinda el espacio para las sesiones iniciando en el horario de 9:30 am y finalizando a las 11:30 am, con la asistencia de 22 personas mayores divididas en dos espacios, realizando la ambientación de cada lugar utilizando incienso de lavanda, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología con apoyo del area de fisioterapia, 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 e incluso para quien lo requiera se realiza elevación de miembros superiores para disminuir el edema.<br>**07/12/2023:** En la sesion de terapias complementarias en el horario de 9:30 am a 10:30 am, con la asistencia de 26 personas mayores, se da inicio con la ambientación del lugar con música navideña e incienso de lavanda, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología con apoyo de fisioterapia, se procede a socializar la actividad la cual en esta sesión consistirá en hidratación de piel en miembros superiores e inferiores utilizando crema corporal con pantenol y complementandola aplicando aceite con argán, extractos naturales, aguacate, vitamina E y filtro solar, adicional de estimular la fase auditiva por medio de la música ejecutando la musicoterapia, desde el inicio los participantes reflejan el gusto y satisfacción por la actividad evidenciando actitudes permanentes de colaboración y receptibilidad frente a la actividad.<br>**11/12/2023:** Se realizan dos sesiones iniciando en el horario de 9:30 am y finalizando a las 11:30 am, con la asistencia en general de 18 personas mayores, realizando la ambientación del lugar utilizando incienso de menta y musica de navidad, 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 e incluos para quien lo requiera se realiza elevación de miembros superiores para disminuir el edema, 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.<br>**14/12/2023:** Se ejecuta sesión de terapias complementarias realizando hidratación de piel, con masaje relajante y movilización articular en miembros superiores e inferiores, con atención personalizada a cada una de las personas mayores teniendo en total 36 asistentes, la actividad se lleva a cabo en el horario de 9:30 am a 11:30 am, iniciando con la ambientación del lugar con música navideña, incienso de canela, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, se les socializa la actividad, manifestando que en la sesión del día se realizara la hidratación de piel en miembros superiores e inferiores utilizando crema corporal con pantenol y complementandola aplicando aceite con argán, extractos naturales, aguacate, vitamina E y filtro solar, adicional de estimular la fase auditiva por medio de la música ejecutando la musicoterapia, a su vez la aromaterapia como estimulo sensorial del olfato, lo que permite a las personas mayores disfrutar de un ambiente agradable y cálido.<br>**18/12/2023:** Se realiza durante las sesiones ejecutadas proceso de hidratación en piel, masaje relajante en miembros superiores e inferiores, la actividad se lleva a cabo en el horario de 10:30 am a 11:30 am, con la asistencia 22 personas mayores, iniciando con la ambientación del lugar con música variada e incienso de rosas, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, se procede a explicar la actividad, manifestando que en cada una de las sesiones se realizara la hidratación de piel con crema corporal y aceite con argán, extractos naturales, aguacate, vitamina E y filtro solar.<br>**21/12/2023:** Se realiza sesiones durante la mañana en el horario de 9:30 am a 10:30 am, con la asistencia en total de 10 personas mayores, donde se ambienta el lugar con música romántica generando un estimulo auditivo y a nivel sensorial se aromatiza con incienso de sándalo, desde el área de psicología se procede a socializar con las personas mayores la actividad de terapias complementarias , que consistirá en generar hidratación en piel con masaje relajante en miembros superiores , utilizando crema humectante diluida con aceite con argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar.<br>**26/12/2023:** Durante la ejecución de la sesión ejecutada en el horario de 10:30 am a 11:30 am, se genero la participacion 10 personas mayores, evidenciando en el grupo en general sensaciones de entusiasmo y alegría para vincularse ante la actividad de hidratación, manifestando que el aroma y la experiencia de haber disfrutado de la actividad les genero alegría y descanso, evidenciando en el total de los participantes actitudes de tolerancia ante contacto físico y satisfacción al percibir aromas agradables tanto del incienso como de la crema aceite hidratante. |
| | **Actividad 4:** En la actividad Aceptando Mi Realidad se promovió en la población participante una sensibilización frente a la necesidad de restablecer sus pensamientos positivos respecto a su transcurrir vital y como estos pueden influir en su cotidianidad y desempeño desde todos los ámbitos personal, social y familiar, de ahí que se logra la generación de la aceptación y reconocimiento de los cambios que han sufrido a lo largo de su vida y como cada etapa tiene aspectos positivos y negativos a nivel físico, mental y emocional, de ahí que la población se mostro atenta y receptiva manifestando de forma asertiva el gusto e interés por la tertulia realizada en el taller, de igual manera se retroalimento frente al abordaje de la prevención de violencias de genero, respeto hacia la diversidad sexual, por otra parte se resocializo el manejo de la habitación para relaciones afectivas.<br>A su vez se continúa generando la información relevante sobre la importancia de cultivar los valores en la convivencia continuando en la promoción del buen trato y sana interacción entre las personas mayores, dónde seha identificado que a pesar de las diferencias propias de la convivencia, las personas mayores mantienen actitudes de responsabilidad y respeto hacia sus pares y cuidadores, adicional de percibir de forma progresiva el entendimiento hacia los comportamientos disruptivos se algunos de sus pares propios debido a sus patologías mentales.<br>Por otra parte se identifica que a pesar que en la comunidad de cuidado no se cuenta con ninguna persona que integre el grupo LGBTI, si se forma continua se sensibiliza a la población con el fin de generar en ellos la aceptación y tolerancia de los mismos en dado caso que llegara a la institución una persona con una orientación sexual diversa, puesto que teniendo en cuenta sus roles y costumbres en algunos de ellos les ha generado asombro el reconocer la sexualidad como algo diferente y amplio, más no solo basado en la relación de pareja.<br><br>**Actividad 6:** |

| | |
|---|---|
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL | **04/12/2023:** En las sesiones ejecjuatas se conto con el aoyo de fisoterapia, dodne la poblacion logra experimentar sensaciones de descanso, tranquilidad mejorando y restableciendo sus procesos psicoafectivos, de igual forma la hidratacion de la piel les permite generar mayor permeabilidad del tejido y asi disminuir en sus extremidades la resequedad y fragilidad de la piel, mejorando su textura ante el contacto, a su vez la estimulacion sensorial auditiva y olfativa les permitio generar espacios de regocijo y emotividad.<br>**07/12/2023:** En la sesión se realizo hidratación de la piel de miembros superiores e inferiores, donde se logro evidenciar en las personas mayores sensaciones de agrado y serenidad, gracias a los estímulos sensoriales generados, evidenciando en los participantes actitudes de tranquilidad mejorando la canalización de emociones negativas o indisposición ante el contacto físico, identificando que durante la sesión mejoramiento actitudinal y un buen estado de animo, por lo tanto la población en general manifestaron tanto de forma verbal como gestual que al tocar sus extremidades 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 puesto que estos inducen a la relajación muscular y emocional.<br>**11/12/2023:** 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 actividad, 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.<br>**14/12/2023:** En la sesión realizada, se logro evidenciar en las personas mayores la canalización de emociones negativas, hacia experimentar tranquilidad, relajación y emotividad durante la exposición a la terapia física, permitiendo la hidratación de sus extremidades, en algunas de las personas según su necesidad se realizo masaje relajante cefálico o en la espalda generando en ellos sensaciones de descanso y satisfacción, al igual mostraron actitudes de tolerancia ante el contacto físico corporal, de igual forma se implemento dentro del espacio musicoterapia y aromaterapia evidenciando un impacto positivo en su proceso psicoafectivo.<br>**18/12/2023:** En la sesión ejecutada se logro mantener la exposición a estímulos auditivos, olfativos y terapia de contacto mediante la hidratación en piel de miembros superiores e inferiores y espalda aprovechando la posición en la que se encontraban en su dormitorio, siendo una sesión que les permitió la permeabilidad de la piel, como el 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 transcurrir vital, de igual manera las continuas actitudes de gusto y tranquilidad evidenciaron el agrado y disfrute de la sesión por parte de la población.<br>**21/12/2023:** La sesión se llevo a cabo contando con el apoyo del área de fisioterapia, donde por medio de 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 transcurrir vital, por lo tanto las personas mayores en la sesión realizada disfrutaron de los diversos estímulos multisensorial, identificando en los asistentes sensaciones de tranquilidad, alegría, gusto y tolerancia tanto al contacto físico, como a las movilizaciones.<br>**26/12/2023:** Durante las sesiones realizadas durante la mañana, se evidencio en las personas mayores sensaciones de tranquilidad e incluso en algunos de ellos la conciliación de un sueño profundo característico por el estimulo táctil, olfativo y auditivo, por lo tanto la hidratación que se realizo a la piel de las extremidades, permitió que recobrara su elasticidad, suavidad y sobre todo disminuyo en las personas beneficiadas la sensación de picazón por la resequedad de la misma, al igual la movilización articular y el masaje genero en ellos sensaciones de descanso, en su mayoría se percibió una temperatura fría a nivel corporal especialmente en la planta de los pies y de las manos, permitiendo que el contacto físico con las manos con aceite durante el masaje nivelara temperatura donde manifestaron agrado y satisfacción, permitiendo canalizar sus niveles motivacionales hacia la relajación y felicidad. |
| | **Actividad 4:** Con la población se genera un espacio de sensibilización como retroalimentación al espacio de tertulia, donde reconocen la necesidad de disfrutar su etapa que están experimentando en la actualidad, donde cada persona mayor que presento la capacidad cognitiva y comunicativa exteriorizo sentimientos de alegría y motivación frente al proceso que han llevado a nivel institucional, prevaleciendo cuidado y protección que reciben gracias a la secretaria distrital de integración social, de igual manera se recuerda la importancia que disfruten cada momento de sus vidas como parte fundamental en el transcurrir vital de la vejez.<br>Se genera la resocialización de mantener aspectos de respeto y tolerancia frente a la diversidad sexual, encaminado hacia la sana convivencia y en dado caso restablecer vínculos relacionales que no interfieran dentro de las dinámicas interpersonales al interior de la comunidad de cuidado, de igual forma se promueve la participación activa resaltando la importancia de adherirse a pensamientos de transformación y equilibrio encaminados hacia la aceptación del enfoque diferencial, de igual manera con la población se logran identificar sensaciones de apoyo motivacional entre hombres y mujeres, respetando tanto sus diferencias como sus ocasionales cambios físicos, mentales y psicoafectivos, generando en el grupo una convivencia asertiva y pacifica. |

| | |
|---|---|
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | **Actividad 6:**<br>**04/12/2023:** Se finalizan las sesiones evidenciando en las personas participantes actitudes positivas quienes de forma verbal o gestual manifiestan su gusto y agradecimiento, de igual forma se logro identificar que esta actividad no solo aporta para la parte física o corporal de las personas mayores, sino que incide de forma positiva en su fase mental, emocional y actitudinal, adicional de lograr cambios en las texturas de la piel generando en ellas suavidad y aumento en su hidratación.<br>**07/12/2023:** Con las sesiones realizadas se genero en la población actitudes de placer y bienestar físico, mental y emocional, que permitieron que la actividad proyectara un impacto positivo en los estados de animo de las personas mayores que se integraron, adicional de la textura y permeabilidad que se mejoro con la hidratación de la piel, generando al tacto sensaciones de suavidad que mitigan la resequedad y deterioro de la piel propio de los síntomas de su transcurrir vital.<br>**11/12/2023:** Al finalizar la sesión se identifico por parte las personas mayores participantes el completo gusto y satisfacción manifestándolo de manera verbal o gestual, evidenciando que en el grupo de mayor dependencia mostraron mayor tolerancia disfrutando de las sesiones de relajación y reflejando gran disposición.<br>**14/12/2023:** La actividad en cada una de las sesiones realizadas fue de su total satisfacción, donde de forma gestual y verbal manifestaron el agrado, permitiendo que generaran actitudes de cordialidad, alegría y serenidad e incluso algunos de los asistentes solicitaban repetir de la intervención, generando su interés por experimentar de nuevo los estímulos a los cuales fueron expuestos<br>**18/12/2023:** 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.<br>**21/12/2023:** En el grupo en general se identificaron actitudes positivas, que les permitieron disfrutar de la sesión de hidratación, donde a partir de las sensaciones experimentadas como relajación, descanso, tranquilidad y alegría, mejoraron su canalización de energías, permitiendo mantener comportamientos adecuados y tolerancia tanto al tiempo, espacio como al contacto físico.<br>**26/12/2023:** 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. |

3.4.RECURSOS

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

| 4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO |
| --- |
| **Actividad 3:** Con la actividad Aceptando Mi Realidad, realizada el día 05 de diciembre, se genera con la población participante un sentido de participación activa y por medio de la tertulia reconocer sus saberes la precepción que manejan respecto al proceso de envejecer y como este índice en cada fase de sus vidas a nivel social, familiar, personal, físico y emocional, de igual forma este continuo proceso de sensibilización les ha permitido manejar una mejor percepción de sus habilidades y disfrutar de los diversos espacios y situaciones de su vida a nivel institucional. Por otra parte el desarrollo de las actividades de sensibilización sobre prevención de violencias genera en la comunidad de cuidado la promoción de actitudes de visualizar la importancia de mitigar los conflictos por medio del dialogo y a su vez de establecer parámetros positivos en las relaciones interpersonales y convivencia en el medio institucional.<br>**Actividad 6:** Durante el mes de diciembre de 2023 en las fechas 04,07,11,14,18,21 y 26, se genera la participación en promedio de 50 personas mayores, quienes en la ejecución de las diversas sesiones de relajación e implementando terapias complementarias como la musicoterapia, aromaterapia se evidencio que estos espacios de relajación van generando de forma progresiva en las personas mayores sensaciones de alegría, entusiasmo y serenidad, dando resultados positivos de manera integral tanto a nivel mental, físico y emocional, teniendo estas sesiones un impacto asertivo en las actitudes y comportamientos de la población participante, permitiendo sensaciones de mitigar desde dolor, físico hasta alteraciones psicoemocionales, como el insomnio y la depresión, a su vez nos permite, estimular en los adultos mayores un estado de relajación que contribuye en la posibilidad de disminuir sus ansiedades y conflictos, mejorar el estado de animo y de humor, dando una sensación de mayor bienestar en general.<br><br>ANA VIRGINIA GOMEZ / CC: 52235416:_____<br><br>BELISARIO RICAURTE / CC: 2921159:_____<br><br>CARLOS FERNANDO VIVAS / CC: 19287017:_____ |
| Fecha de evaluación del encuentro: 26/12/2023 |
| Nombre del profesional que evalúa: LUZ ADRIANA CARDENAS CUERVO / PSICOLOGA<br><br>COORDINADORA: MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS FIRMA: |

**ACTIVIDAD 4** (ACEPTANDO MI REALIDAD): REGISTRO FOTOGRAFICO



**ACTIVIDAD 6** (EQUILIBRIO DE EMOCIONES): ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICO













18 dic. 2023 10:11:32 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
18 dic. 2023 10:12:15 a. m
La Mesa
Cundinamarca
18 dic. 2023 10:12:00 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
18 dic. 2023 10:15:23 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


21 dic. 2023 9:47:42 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
21 dic. 2023 9:54:55 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
21 dic. 2023 9:54:32 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


26 dic. 2023 10:38:43 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 dic. 2023 10:40:20 a. m.
La Mesa
26 dic. 2023 10:44:19 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 dic. 2023 10:55:17 a. m.
La Mesa
Cundinamarca