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: 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:

1	2	2024	al	26	2	2024

2.2. Nombre del encuentro: Volver a Sentir, 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 1 (Volver a Sentir): Promover espacios de sensibilización con las personas mayores, que contribuyan el continuo aprendizaje de conceptos que minimicen imaginarios respecto al proceso de identidad, afectividad, sentimientos, emociones y sexualidad desde la vejez.

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 1: Mediante diversas técnicas de intervención grupal como conversatorios, talleres psicoeducativos, video foro, se aborden temas relacionados a la sexualidad y vejez como: (cambios emocionales, físicos, comportamentales, en gustos e intereses, afectación emocional, frustración y capacidad mental, Vida en Comunidad), teniendo en cuenta las habilidades cognitivas en atención y concentración, ejecutando posterior a cada proceso de intervención grupal una retroalimentación, con el fin de reconocer la percepción que tiene la población frente a las actividades ejecutadas, de igual forma se realizara 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 de forma ilustrativa por medio de carita alegre actividad con impacto positivo, carita triste actividad que no gusto a las personas mayores, por lo tanto esta actividad se programa para el día 06 de febrero, 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 finalizada será evaluada de forma ilustrativa por medio de carita alegre actividad con impacto positivo, carita triste actividad que no gusto. La actividad se ejecutara en las siguientes fechas 01,05,08,12,19 y 26 de febrero de 2024.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1:** Por medio de conversatorio se lleva acabo la actividad Volver a Sentir, el día 06/02/2024 en el horario de 2:00 pm hasta las 3:00 pm se logra la participación de 31 personas mayores, abordando el tema sobre "Cambios emocionales, físicos, comportamentales, en gustos e intereses, afectación emocional, frustración y capacidad mental, Vida en Comunidad de las personas mayores", donde teniendo en cuenta sus habilidades cognitivas en atención y concentración, se dispone de una actividad dinámica donde adicional se realiza sensibilización frente al enfoque diferencial y de género con el fin de recordar en la población la información pertinente a las políticas públicas, al igual que el uso de la habitación de relaciones afectivas y se generan procesos de memoria en cuanto a la identidad, afectividad y sexualidad en las personas mayores. **Actividad 6:** Teniendo el cuenta el desarrollo de las sesiones ejecutadas en el mes de febrero de 2024 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 **01/02/2024:** Se realiza sesión con dos grupos de personas mayores en el horario de 9:30 am a 11:30 am, con la participación de 26 personas mayores, iniciando con la ambientación del lugar con música de variada e incienso de rosas, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología se procede a socializar la actividad la cual en esta sesión con cada grupo se realizara exfoliación según la necesidad de cada persona mayor siendo en rostro, utilizando crema exfoliante con extractos frutales de durazno, maracuyá y café, retirando el producto con pañuelos húmedos, previniendo el riesgo de irritación de la piel de las personas mayores, desde el inicio los participantes reflejan actitudes de colaboración y empatía frente a la actividad, posterior al proceso de exfoliación para quienes sea necesario se realizara hidratación de piel con crema corporal y aceite con argán, extractos naturales, aguacate, vitamina E y filtro solar. **05/02/2024:** Durante las sesiones ejecutadas se realiza hidratación en piel junto con masaje relajante en miembros superiores e inferiores, la actividad se lleva a cabo en el horario de 8:45 am a 11:30 am, con la asistencia 17 personas mayores, iniciando con la ambientación de cada uno de los lugares 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, las sesiones se ejecutan con el apoyo del área de Fisioterapia. **08/02/2024:** En la realización de la sesión con las personas mayores en el horario de 9:30 am a 11:30 am, se conto con la participación de 21 personas mayores, iniciando con la ambientación del lugar con música de instrumental e incienso de rosa mística, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología se procede a socializar la actividad la cual en esta sesión con cada grupo se realizara exfoliación según la necesidad de cada persona mayor siendo en rostro, utilizando crema exfoliante con extractos frutales de durazno, maracuyá y pomes, retirando el producto con pañuelos húmedos, previniendo el riesgo de irritación de la piel de las personas mayores, desde el inicio los participantes reflejan actitudes de colaboración y empatía frente a la actividad, posterior al proceso de exfoliación para quienes sea necesario se realizara hidratación de piel con crema corporal y aceite con argán, extractos naturales, aguacate, vitamina E y filtro solar. **12/02/2024:** Se realiza sesión iniciando en el horario de 9:30 am y finalizando a las 11:30 am, con la asistencia en general de 22 personas mayores, realizando la ambientación del lugar utilizando incienso de coco, se ubican a las personas de forma cómoda en silla, desde el área de psicología con apoyo del área 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, 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. **19/02/2024:** En el horario de 9:30 am y finalizando a las 11:30 am, con la asistencia en general de 20 personas mayores, realizando la ambientación del lugar utilizando incienso de rosas, 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 incluso para quien lo requiera se realiza elevación de miembros superiores para disminuir el edema. **26/02/2024:** 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 26 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 romántica, incienso de rosa mística, 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 complementándola aplicando aceite con argán, extractos naturales, aguacate, vitamina E y filtro solar, adicional de estimular la fase auditiva por medio de la música.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:** En la actividad Volver a Sentir, ejecutada por medio de conversatorio, se continúa sensibilizando a las personas mayores frente a la importancia de reconocer la pertinencia y la oportunidad de las políticas públicas en cuanto al envejecimiento, es así como la política de igualdad de género permite que tanto hombres como mujeres sean tratados con equidad, por lo tanto se hace en consenso con las personas mayores una visualización frente a la sana convivencia y buen trato que se ha generado de forma continua al interior de la comunidad de cuidado, sin dejar de lado algunas interferencias en cuanto a canales de respuesta durante su interacción con algunos de sus pares, pero se enfatiza en que estos comportamientos en ocasiones inadecuados son propios a sus patologías mentales o diagnósticos de base, pero se resalta que durante el compartir con sus pares no se generan situaciones de violencia, ni entre pares, ni hacia los cuidadores, se logra generar en la población participante diversas opiniones que dinamizaron el encuentro, evidenciando en las personas mayores conceptos claros y relevantes frente a sus cambios físicos, psicológicos y sobre todo enfatizaron frente a los cambios en sus gustos e intereses, de igual manera se realizó un ejercicio donde evidenciaron por medio de ejemplos los cambios físicos de algunos de sus compañeros, que en algunos momentos interfieren en su cotidianidad, como por ejemplo la disminución en su movilidad o la perdida de sus facultades o habilidades intelectuales, de igual forma se sensibilizó en la necesidad de comprender y apoyarse mutuamente ante estos cambios, ya que son parte del diario vivir, adicional de percibir la vejez como una parte más del transcurrir vital y lo más positivo disfrutar cada día como si fuese el último, ante lo cual la población se mostró receptiva y carismática, fluyendo una participación dinámica y activa durante todo el conversatorio. Al entablar la sensibilización frente al enfoque de género la población a pesar de sus alteraciones intelectuales propias de su edad reconocen la importancia de respetar y apoyar a las personas con diversidad tanto sexual, cultural, religiosa o étnica, manteniendo en alguna parte de la población una conciencia de mantener la mente abierta a los cambios o de aceptación de las diferencias, promoviendo la inclusión y la sana convivencia. Se continúa sensibilizando a las personas mayores frente a la importancia de reconocer la pertinencia y la oportunidad de las políticas públicas en cuanto al envejecimiento, es así como la política de igualdad de género permite que tanto hombres como mujeres sean tratados con equidad, por lo tanto se hace en consenso con las personas mayores una visualización frente a la sana convivencia y buen trato que se ha generado de forma continua al interior de la Comunidad de Cuidado. **Actividad 6:** **01/02/2024:** En cada una de las sesiones de exfoliación realizadas se genero en la población participante sensaciones de bienestar, alegría y tranquilidad, donde muestran gran gusto por la actividad ejecutada, al igual mantienen adecuados niveles de tolerancia ante el contacto físico y se evidencia incremento en sus expresiones comunicativas solicitando ser atendidos para recibir el estimulo de la exfoliación o hidratación, al igual manifiestan de forma verbal el agrado por los aromas percibidos al igual que por la música, dentro de la realización de las sesiones se evidencio alteraciones de la piel propias por su transcurrir vital con presencia de resequedad, por lo cual al ejecutar la exfoliación al limpiar la zona se refleja un notorio cambio siendo este positivo para la textura y permeabilidad de la piel. **05/02/2024:** Mediante el continuo estimulo sensorial generado en las sesiones de terapias complementarias se evidencia en las personas mayores participantes actitudes de alegría, cordialidad, gusto y sobre todo satisfacción, donde en algunos casos de forma autónoma o instintivamente realizan la elevación o exposición de sus miembros superiores, denotando en ellos sensaciones de gratificación y de relajación, puesto que la frotar los tejidos se produce una disminución en la percepción dolorosa, por el bloqueo de los estímulos nociceptivos provocado por la saturación de los receptores a la presión y tacto, puesto que esto es un proceso neuronal en el cual se codifican y procesan los estímulos, provocando en las persona mayores la reacciones antes descritas. **08/02/2024:** En la sesión de exfoliación de piel de rostro y a necesidad se realizo el proceso a cada participante en miembros superiores o inferiores, donde las personas asistentes manifiestan expresiones de agrado y tolerancia hacia el contacto físico, estimulo auditivo y asimilación del aroma tanto del incienso como de los elementos utilizados para la actividad, logrando evidenciar actitudes de motivación y sin presentarse ninguna actitud de indisposición o alteración emocional que interrumpiera el ambiente de relajación y tranquilidad, estableciendo un espacio que les permitió disfrutar de un momento de descanso. **12/02/2024:** Durante la sesión de hidratación de piel, aromaterapia y musicoterapia, las personas mayores experimentaron sensaciones de descanso, alegría y armonía en su ambiente, adicional reflejaron estados de relajación que permitieron en algunos de ellos llegar a presentar un sueño profundo, a su vez de evidenciar una positiva canalización de emociones identificando actitudes positivas de tolerancia y agradecimiento ante la ejecución de las sesiones de terapias complementarias. **19/02/2024:** En la sesión ejecutada se evidencio en la población actitudes de confianza y entusiasmo, siendo esta actividad de su gran gusto e interés, donde en general tanto de forma verbal como gestual manifiestan su alegría y motivación por la misma, de igual forma se logra generar cambios corporales especialmente en la textura y permeabilidad de la piel, permitiendo que experimenten sensaciones de descanso, tranquilidad y sobre todo que las mismas personas mayores evidencian su piel mas tersa y suave. **26/02/2024:** En las sesiones ejecutadas con las personas mayores se genera un incremento en sus estados de alegría y motivación, reflejando en sus actitudes de serenidad y empatía hacia las profesionales que ejecutan la sesión, permitiendo no solo la relegación y estimulación multisensorial, sino una interacción emotiva que mejora sus estados de animo y canalizando sus emociones hacia estados de tranquilidad y motivación, de igual manera en el transcurso de la sesión s identifica que algunas personas mayores requieren de movilidad articular para minimizar las sensaciones de dolor y a su vez la elevación de miembros inferiores como medida de mejoramiento en su retorno venoso, siendo esta actividad del completo gusto y satisfacción de las personas mayores participantes.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:** Para finalizar el conversatorio se identifica que la actividad Volver a Sentir, generó en la población un impacto positivo, puesto que se logra evidenciar que en su mayoría de los participantes reconocen, aceptan y toleran sus cambios fisiológicos, emocionales y mentales que se han generado en su transcurrir vital, de igual forma se evidencian actitudes positivas frente a la canalización de emociones en su diario vivir permitiendo respuestas de tolerancia y comunicación asertiva durante su interacción, el tema abordado fue de su total interés e incluso colaboraron en cuanto al ejercicio para el reconocimiento de sus cambios y al igual mantuvieron actitudes de respeto hacia sus compañeros tornándose un ambiente de apoyo y emocionalidad entre pares, es así que al entablar la sensibilización frente al enfoque de género la población a pesar de sus alteraciones intelectuales propias de su edad reconocen la importancia de respetar y apoyar a las personas con diversidad tanto sexual, cultural, religiosa o étnica, por otra parte teniendo en cuenta el ámbito de la sexualidad en las personas mayores se les recuerda el uso de la habitación de relaciones afectivas y el objetivo de la misma evidenciando que a la fecha aún no se genera el uso de la misma al interior de la comunidad de cuidado. **Actividad 6:** **01/02/2024:** Al finalizar las sesiones se evidencio en las personas mayores participantes, respuestas positivas tanto físicas, mentales como emocionales, generando un ambiente de relajación, sumado a los beneficios que trae a nivel corporal la actividad como lo es la eliminación de las impurezas y células muertas acumuladas en los poros de la piel, logrando que el tejido quede más limpio y pueda oxigenarse mejor, al igual con el masaje se estimula la regeneración celular y la circulación sanguínea, lo cual permite que la piel se nutra de forma más efectiva. **05/02/2024:** Como retroalimentación las personas mayores tanto de forma verbal, gestual o reacciones corporales, hacen evidenciar el gusto, tolerancia y aceptación a las sesiones de terapias complementarias, donde se logro estimular el olfato mediante le incienso, el oído mediante la exposición a ritmos musicales variados y el táctil mediante la terapia de contacto mejorando no solo su textura de la piel sino restableciendo su parte sensitiva a los estímulos. **08/02/2024:** Durante la actividad se identifico en la población participante actitudes de agradecimiento y gusto por generar en ellos sensaciones de relajación mediante el contacto físico y a su vez donde lograron evidenciar cambios satisfactorios en la textura de su piel, así mismo el aroma del incienso lo reconocen y manifiestan de forma verbal o gestual el gusto por percibir aromas diferentes, permitiendo que estos espacios de estimulación sensorial mitigue sus cambios emocionales negativos propios de su ciclo evolutivo y motivarlos a mantener actitudes de cordialidad y tranquilidad. **12/02/2024:** 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 sentir en su piel una textura de suavidad, generando en ellos un impacto positivo dentro de sus dinámicas cotidianas, promoviendo en la población estados de tranquilidad que conllevaron a estados de animo positivos y el mantener actitudes de cordialidad, regocijo y sin presentarse ninguna alteración comportamental durante la duración de la sesión. **19/02/2024:** Para finalizar la actividad en algunas de las personas mayores participantes se evidencia el gusto y satisfacción refiriendo o solicitando se repita el proceso de masaje especialmente en miembros inferiores, siendo esta actividad positiva para ellos puesto que es evidente la disminución de las sensaciones de malestar e incremento de las actitudes de tranquilidad, gusto e interacción que reflejan. **26/02/2024:** Dentro del proceso de retroalimentación se identifica que las personas mayores reflejan satisfacción y sobre todo se promueve el mantenimiento de la piel por medio de la hidratación, a su vez el proceso de movilización articular les genera mayor seguridad ante el contacto físico permitiendo que las personas mayores logren canalizar sus emociones de temor ante el movimiento, permitiendo el disfrute total de la sesión, mejorando tanto sus emociones, parte corporal, textura y permeabilidad de la piel.

3.4.RECURSOS

* Televisor
* Videos educativos de sexualidad en la Vejez
* Mùsica instrumental y Variada (CD - USB)
* Crema Corporal
* Crema exfoliante con extractos frutales de durazno, maracuyá y pomes
* Aceite con Argán, extractos naturales, vitamina E y filtro solar
* Baritas de incienso diversos aromas
* Mesas
* Sillas

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 : Con el taller ejecutado el día 06 de febrero de 2024 dando cumplimiento a la actividad Volver a Sentir, se evidencia que en su mayoría de los participantes reconocen, aceptan y toleran sus cambios fisiológicos, emocionales y mentales que se han generado en su transcurrir vital, de igual forma se evidencian actitudes positivas frente a la canalización de emociones en su diario vivir permitiendo respuestas de tolerancia y comunicación asertiva durante su interacción, promoviendo en la población el desarrollo de sus vínculos relacionales.
Actividad 6: En el mes de febrero en los días 01, 05, 08, 12, 19 y 26 se realizan las sesiones de terapias complementarias, donde se logra en general la participación de las 50 personas mayores, quienes de forma reiterativa manifiestan de forma gestual o verbal la satisfacción que les genera cada una de las sesiones realizadas enfocadas en las terapias complementarias, donde logran desfogar todas las sensaciones de malestar, cansancio, disgustos o negatividad actitudinal, evidenciando en las personas mayores proceso psicoafectivos de empatía, agradecimiento y relajación, beneficiando no solo su parte fisiológica sino mental, emocional y sobre todo garantizando el mantenimiento de su piel teniendo en cuenta la fragilidad de la misma debido al transcurrir vital en el que se encuentran las personas mayores de la comunidad de cuidado.

JORGE ENRIQUE RODRIGUEZ / CC: 6594172 :_____

ALFREDO NASAMUES / CC: 5258582:_____

Fecha de evaluación del encuentro: 06 y 26/02/2024

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

COORDINADORA: MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS FIRMA:

ACTIVIDAD 2 (VOLVER A SENTIR): REGISTRO FOTOGRAFICO



ACTIVIDAD 6 (EQUILIBRIO DE EMOCIONES): ANEXO REGISTRO FOTOGRAFICO










19 feb. 2024 9:38:51 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 feb. 2024 10:53:56 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 feb. 2024 10:10:18 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 feb. 2024 11:14:19 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 feb. 2024 11:22:49 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


26 feb. 2024 9:57:39 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 feb. 2024 10:00:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 feb. 2024 10:07:50 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 feb. 2024 9:57:54 a. m.
La Mesa
Cundinamarca