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

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Corazón Inmaculado de María

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: N/A

2.1. Fecha de Ejecución:

21	4	2023	al	29	4	2023

2.2. Nombre del encuentro: Ponderables

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Gina Liced Morales Lara

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
*Proporcionar estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de técnicas de relajación que les permita la modulación de la conducta, la comunicación asertiva y además ayuden a aliviar tensiones logrando periodos de tranquilidad, sanación, manteniendo un equilibrio en sus vidas.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
*Promover espacios ricos en estímulos sensoriales especialmente de tipo olfativo y visual que favorezcan la tranquilidad, bienestar emocional y físico de las personas mayores.
*Promover espacios que reduzcan las emociones negativas, que permita a las personas mayores adquirir habilidades para controlar el estrés a la vez que se aumenta la autoconciencia, imaginación y creatividad por medio de la meditación.
*Promover espacios de bienestar por medio de actividad de Spa de años dorados, con énfasis en la relajacion y masaje de cuerpo completo.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Para el mes de abril se desarrollaron 3 sesiones de ponderables: Sesión 1: 21/04/2023 Aromaterapia 9:00 - 10:00 am Sesión 2: 28/04/2023 Mindfulness 9:15 - 10:20 am Sesión 3: 29/04/2023 SPA años dorados 10:00 - 3:00 pm
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Sesión 1: 21/04/2023 Aromaterapia: Con el fin de intensificar los estímulos, se adecua el espacio, se oscurece el salón, se ponen luces de colores, se decora con velas aromatizadas, se organizan las sillas en forma de mesa redonda, para que todos tengamos contacto. Se ambienta el espacio con sonidos de relajación y de la naturaleza. Se convoca a las personas mayores, se hace encuadre de la actividad, se inicia con un ejercicio de respiración consiente, posteriormente se realiza una actividad de conciencia corporal, con colores y olores, conforme se van dando las instrucciones, una de las talleristas va pasando con inciensos de diferentes aromas, lo cual ayuda a la conexión con el entorno, nos permite conectar con la memoria de los sentidos, especialmente el olfato. Después, se realizó un ejercicio de respiración con esencias de menta, eucalipto las cuales favorecen la atención y concentración. Sesión 2: 28/04/2023 Mindfulness: La práctica de Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Así es que, aunque experimentemos algo desagradable (por cierto, algo inevitable en la medida en que estemos vivos), podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca. Quedarse solo con lo que experimentamos sin agregar nada más es lo que la práctica de mindfulness permite. Por esta razón, se organiza el espacio de tal forma que sea un ambiente tranquilo y agradable, se oscure el ambiente para mayor atención, se utiliza el bafle para reproducir la música y sonidos que vamos a utilizar durante la sesión. Se inicia con un ejercicio de respiración consiente, se agradece por el lugar y la experiencia, se da un momento para conectar con la música y se pide a los que lo deseen expresar como sienten, a nivel físico y mental. Posteriormente, se hace un ejercicio auditivo y de atención, se reproducen varios sonidos de la naturaleza (lluvia, tormenta, selva, olas, profundidades del mar, canto de aves, cascadas, ríos...) en cada uno de estos sonidos, se da un tiempo para imaginar el lugar, los colores, los aromas y los elementos que lo componen. Las personas mayores manifiestan y verbalizan sus pensamientos, como se imaginan el lugar y como se sienten en él.

	Sesión 3: 29/04/2023 SPA años dorados:
	Para el SPA se adecua un espacio, el cual es ambientado con fragancias, luces y decoración con mensajes de relación y .
	tranquilidad. Esta sesión de SPA se centro en los masajes de cuerpo completo, los cuales tienen un gran impacto en la salud
	y el bienestar de las personas mayores. Los masajes corporales mejoran la circulación sanguínea y linfática, descargan
	tensión muscular; a nivel energético: tonifica el sistema nervioso, disminuye el estrés y estados depresivos y ansiedad, entre
	otros beneficios, se podría decir que los años dorados son un regalo con tacto y amor
3.3.3. MOMENTO FINAL	Sesión 1: 21/04/2023 Aromaterapia:
	Para finalizar se reproduce música de tambores la cual activa los sentidos y proporciona sensación de bienestar y conexión
	con la tierra. Para cerrar, las personas mayores comparten sus sentires y experiencia con la actividad.
	Sesión 2: 28/04/2023 Mindfulness:
	Se hace cierre con música de relajación, haciendo énfasis en la respiración y conexión con el cuerpo y el entorno que nos
	rodea, se hizo un ejercicio de auto abrazo y agradecimientos a si mismos por la fuerza y fortaleza en la vida. Se invito a regalar
	un abrazo a un compañero.
	Sesión 3: 29/04/2023 SPA años dorados:
	Al final de recibir los masajes individualizados, se les preguntaba a las personas mayores como se sintieron, se les dio a
	conocer los beneficios de estos y la importancia de cuidar nuestro cuerpo, mantener una actitud positiva y una mente tranquila.

3.4.RECURSOS

Materiales	Recursos Humanos
Sillas	Adultos mayores.
Microfono	Talleristas.
Consola de sonido	Terapeuta ocupacional.
Parlantes	Regente de farmacia.
Velas	
Incienso	
Esencias	
Tambor	
Crema corporal	
Aceite Corporal	
Toallas	
Almohadas	
Sabanas y cobijas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Sesión 1: 21/04/2023 Aromaterapia:

La actividad fue de gran agrado para las personas mayores, estuvieron muy dispuestos a seguir las indicaciones, lograron conectarse con la actividad, expresando sentimientos, recuerdos y experiencias a través de los olores, la música es también de gran valor para los adultos, pues a través de esta se concentran, atienden y logran conectar con el ahora. Para otros, se dificulta en mantenerse atento en la actividad, pero la estimulación sensorial del olfato, auditiva y visual es de gran importancia para conectar con el ambiente.

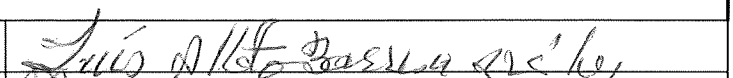
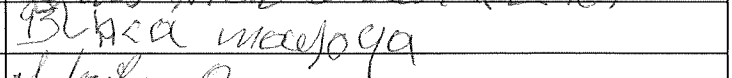
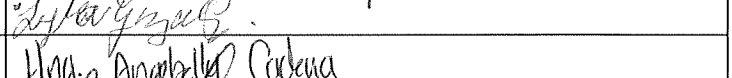
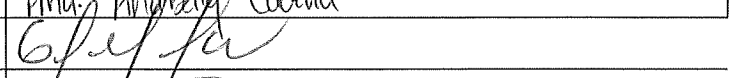
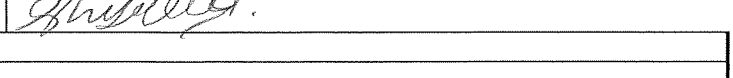
Sesión 2: 28/04/2023 Mindfulness:

Estas actividades permiten favorecer vínculos, permite el acercamiento con el otro, buscar la fuerza interna y dar valor a lo y quienes nos rodean, favorece el conectar con el otro, empatizar y ser conscientes de la experiencia de vida y de la importancia de vivir bien en comunidad. Aumenta la creatividad, imaginación y bienestar, disminuyendo los niveles de estrés y malestar.

Sesión 3: 29/04/2023 Spa Años Dorados:

Las personas mayores manifestaron su gusto por este tipo de actividades, algunos refirieron nunca haber recibido un masaje de cuerpo completo, por lo que fue una experiencia nueva para el tacto y los sentidos. Salieron de la sesión relajados y tranquilos, con menos dolor en la espalda, como lo manifestaron algunas personas mayores.

En constancia de lo anterior firman las siguientes personas mayores:

Luis Barrera - CC. 17142505	
Blanca Mayorga - CC. 41591739	
Leyla Gonzalez - CC. 41333144	
Hna. Anabelly Cadena - Coordinadora - CC. 1086754440	
Gina Morales - Terapeuta Ocupacional -CC. 1069739948	
Emilce Parra - Tallerista - CC. 39726386	
Karen Carrillo - Tallerista - CC. 1003641634	

Fecha de evaluación del encuentro: 29/04/2023

Nombre del profesional que evalúa: Gina Liced Morales Lara

REGISTRO FOTOGRÁFICO - Ponderables

21/04/2023





28/04/2023





29/04/2023


29 abr. 2023 11:16:58 a. m.
Corazón Inmaculado de María
Barrio nuevo México
calle 19 N.6-60


29 abr. 2023 11:18:40 a. m.
Corazón Inmaculado de María
Barrio nuevo México
calle 19 N.6-60


29 abr. 2023 11:24:53 a. m.
Corazón Inmaculado de María
Barrio nuevo México
calle 19 N.6-60


GRACIAS
29 abr. 2023 1:44:31 p. m.
Corazón Inmaculado de María
Barrio nuevo México
calle 19 N.6-60


2023/4/29 14:44


2023/4/29 15:06