ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	05	03	2024	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Transformación de imaginarios		Profesional a cargo:	Artista: Edwin Betancourth
Nombre de la actividad:	Hablemos de salud mental y mitiguemos el suicidio			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Samper Mendoza, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Resignificar imaginarios adversos a la vejez y a una correcta salud mental en las personas mayores asistentes al centro cuidado transitorio Samper Mendoza.

2. Contribuir al reconocimiento que tienen las personas mayores sobre la salud mental y su materialización en el diario vivir.

3. Incentivar la participación de las personas mayores en espacios de integración donde fortalezcan el manejo de sus emociones.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La salud mental es un estado de bienestar que le permite a las personas hacer frente a los momentos o situaciones de estrés de la vida, razón por la cual la actividad dará inició con un juego rompe hielo que le permitirá a las personas mayores desarrollar sus habilidades mentales, la actividad consistirá en decir una palabra y la persona mayor debe responder con una canción que traiga esa palabra.
MOMENTO CENTRAL	En una actividad central se buscará crear estrategias eficaces y viables para promover, proteger y recuperar la salud mental de las personas mayores, siendo así que la actividad será en torno en conocer un poco algunas señales que pueden existir y que dan advertencia de trastornos mentales especialmente en las personas mayores
MOMENTO FINAL	La actividad se cerrará con un espacio de auto reflexión sobre como hacer un buen uso de las emociones.

RECURSOS

Papel	Personas Mayores
Marcadores de diferentes colores	Profesional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La salud mental fue un tema que se tomó el encuentro, en el cual se resaltó la excelente participación de las personas mayores y sobre todo la asertividad, disposición e interés ya que se contó con una participación de más del 70% de la población asistente al C.C.T, logrando el objetivo de resignificar imaginarios adversos y poco favorables a la salud mental, razón por la cual se creó una lista con algunos signos de alarma para tener en cuenta.

- Cambios en el estado de ánimo o el nivel de energía o en hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Sentir tristeza, desesperanza Ira, irritabilidad o agresividad
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas, pensar en lastimarse a sí mismo o a otros

Siendo así, el 100% de la población participante a la actividad lograron resignificar imaginarios, cuidar su salud y conseguir vivir como se quiere en la vejez.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Artista: Edwin Betancourth Fecha: 05/03/2024	Hablemos de salud mental y mitiguemos el suicidio
	
	