

Anexo 8
DIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA – PIC 2012
ANEXO TÉCNICO – DOCUMENTO DE APOYO
SERVICIO DE SALUD COLECTIVA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
INTERVENCIÓN DESARROLLO DE CAPACIDADES
RECONOCIMIENTO DEL SER Y SUS CAPACIDADES A PARTIR DE LA CORPORALIDAD

Ajustado por Equipo Técnico de Discapacidad SDS

La orientación de esta intervención tiene una perspectiva de abordaje centrado en el cuerpo como instrumento que le permite a la persona apropiarse de su ser, de sus capacidades, relaciones y del entorno se fundamenta en diversas premisas¹:

Premisas:

- Lo corporal es el primer escenario para la experimentación y el aprendizaje con el propio cuerpo, permite ampliar capacidades, la exploración y la creatividad en la vida personal, mejorando la salud tanto física como emocional.
- Lo corporal acompañado de experiencias sensoriales conduce de manera gradual a la integración del yo físico y da paso a la construcción del yo psíquico con creencias de capacidad y seguridad.
- Lo corporal genera vivencias hacia la integración y la armonización de la vida física, mental y emocional del ser humano, ampliando el grado de satisfacción, seguridad y autoestima en la vida cotidiana.
- Lo corporal desde la experiencia personal y del encuentro con otros, facilita la integración y desarrollo de capacidades que luego se manifiestan en la conciencia de sí mismo, de los otros y en la sensación de dominio de la vida cotidiana.
- Lo corporal en sí mismo tiene el potencial de generar vínculos, comunicación y expresión de emociones y afectos como espacios protectores de la salud y el bienestar.
- Lo corporal es el primer escenario para crear experiencias orientadas a evitar limitaciones y condiciones crónicas discapacitantes.
- Lo corporal, propone un espacio de múltiples lenguajes en donde existen diversas vías de expresión, brindando sostén y contención, posibilitando procesos de reposicionamiento subjetivo.
- El trabajo con capacidades diferentes implica un desafío de apertura y respeto a lo diverso, a la diversidad, desde vínculos de ternura y afecto.

Para su operación se ha estructurado en una propuesta de trabajo por etapas del ciclo vital, es decir, se espera potenciar las capacidades propias de cada etapa y así mismo satisfacer las necesidades que priman en cada una de ellas, con el fin de dar respuesta a todo aquello que es inherente al desarrollo humano. Planteado desde la perspectiva de salud en sus componentes de prevención y promoción y que a su vez sea coherente con modelos resolutivos y promocionales.

¹ Shilder Paul. Imagen y apariencia del propio cuerpo. Editorial Paidós. Buenos aires. 1982.

Metodología:

Actividad 1 - Nombre de la acción: juego sensorio motor y desarrollo de habilidades²

Población: Gestantes y familias con niños y niñas menor de un Año

Etapas Ciclo Vital Familiar: Formación

Tiempo: 2 horas.

Responsables: terapeuta de Rehabilitación basada en comunidad en comunidad.

Premisas:

- Reconocer la importancia de la estimulación multisensorial y el dominio corporal en la gestante para la prevención de limitaciones.
- Reconocer el valor del juego sensoriomotor en el niño-a para el desarrollo de capacidades y prevención de limitaciones.
- Propiciar experiencias en la diada cuidadora-hijo-a, por medio de actividades sensorio-motoras lúdicas y creativas que promuevan el desarrollo integral socio-afectivo, físico e intelectual del niño y la niña; y genere vínculos afectivos protectores.
- El movimiento acompañado del sonido y el ritmo facilita: la relajación de los sentidos; aumento de estados de alerta; disminución de estados de ansiedad; incremento de la conciencia corporal; activación de capacidades cognoscitivas; sentido de dominio del entorno y aprendizaje. Factores claves en el desarrollo y la prevención de limitaciones.
- El juego sensorio motor es el precursor del desarrollo simbólico y cognitivo en el niño-a.

Metodología:

- Propuesta participativa y formativa con actividades dinámicas en modalidad grupal que ofrezca herramientas para manejo de la relajación, la respiración, la contemplación y vivencias sensoriales táctiles, visuales, auditivas, olfativas y propioceptivas que le permitan a la gestante consolidar el vínculo con su cuerpo, su emoción y el feto.
- Experiencias sensorio motoras mediante juego de exploración y repetitivo, actividades de estimulación multisensorial: táctiles, visuales, auditivas, olfativas, vestibulares y propioceptivas, donde se motive a la manipulación y exploración del cuerpo; el descubrimiento de los objetos; el desarrollo de capacidades; la creación de relaciones de confianza y seguridad; aprendizajes y dominio del entorno.
- Actividades que formen a la cuidadora en:
 - a) Estimulación táctil por medio del masaje y diferentes texturas en diferentes segmentos corporales.
 - b) Aplicación de tacto presión en diferentes segmentos corporales para el reconocimiento del cuerpo en el niño-a.
 - c) Juegos vestibulares, mecer, rolar, arrastre. Gateo.

² SCHAEFER Charles, O'connor Kevin. Manual de Terapia de juego. Volumen 1 y 2. Editorial manual Moderno. México. 1999.

d) Asociación de actividad corporal con sonido y música.

Atributos de la actividad:

- Vivencial (convocar al sujeto, su entorno y experiencia), contextual (coherente con la población, ciclo vital, género, etnias y necesidades), formativa (en el marco de la educación popular) y propositiva (que conlleve a la reflexión, reconocimiento y transformación de prácticas).
- Realizar retroalimentación al finalizar cada sesión, promoviendo la expresión de sentimientos y aprendizajes a partir de la vivencia en el grupo.

Soportes Específicos:

- Guía de Planeación.
- Formato de Seguimiento, Evaluación y Cierre.

Actividad 2 - Nombre de la acción: Crecer jugando. Niñez con capacidades creativas y constructivas.

Población: familias de Niños y niñas de 2 a 5 Años

Etapas Ciclo Vital Familiar: Crecimiento

Tiempo: 2 Horas

Responsables: terapeuta de la Intervención de rehabilitación basada en comunidad.

Premisas:

- Factores claves en el desarrollo y la prevención de limitaciones y discapacidad
- Las actividades conjuntas cuidador – hijo-a donde prime el contacto y el juego corporal son el vehículo principal en el desarrollo integral.
- Es por medio del juego que el niño-a aprende sobre sí mismo, su cuerpo y su entorno; desarrolla su personalidad y se apropia de su cultura. Este proceso envuelve elementos de aprendizaje, acción y actitud; la acción es una actividad volicional y la actitud es la diversión y el placer derivado del juego.
- El movimiento acompañado del sonido y el ritmo en actividades lúdicas con otros y con objetos facilita: la relajación de los sentidos; aumento de estados de alerta; disminución de estados de ansiedad; aprendizaje social por medio de la imitación de otros en juegos motores; activación de capacidades cognoscitivas como la simbolización y la imaginación; sentido de dominio del entorno y aprendizaje.
- El juego sensorio motor y de construcción simple es precursor del desarrollo simbólico y cognitivo en el niño-a.

Metodología:

- Acciones promocionales en escenarios colectivos con oportunidades para el desarrollo de capacidades, intereses y vínculos.
- Propuesta participativa y formativa con actividades dinámicas en modalidad de trabajo en parejas y grupal que ofrezca herramientas para el manejo del juego como vehículo de desarrollo y relación con el niño-a.

- Actividades formativas y demostrativas donde se oriente al grupo a la identificación de señales de alarma frente al grado de desarrollo de capacidades del niño-a, que permita activar la canalización pertinente y oportuna.
- Formar a la cuidadora en la generación de vivencias sensoriales táctiles, visuales, auditivas, olfativas y propioceptivas que le permitan al niño y la niña consolidar el conocimiento de su cuerpo, el reconocimiento de sus emociones y el dominio de su entorno.
- Juegos motores que promuevan la imitación de posturas, movimientos, secuencias motoras, así como la repetición de esquemas motores.
- Juegos con objetos que promuevan el control corporal y el desarrollo de destrezas frente al dominio del objeto, como; jugar con bombas, balones y con el cuerpo de otros (empujar, rodar, carreras gateando, entre otros.)

Atributos de la actividad:

- Vivencial (convocar al sujeto, su entorno y experiencia), contextual (coherente con la población, ciclo vital, género, etnias y necesidades), académica (esfuerzo investigativo sobre el tema a trabajar) y propositivo (que conlleve a la reflexión, reconocimiento y transformación de prácticas).
- Realizar retroalimentación al finalizar cada sesión, promoviendo la expresión de sentimientos y aprendizajes a partir de la vivencia en el grupo.

Soportes Específicos:

- Guía de Planeación.
- Formato de Seguimiento, Evaluación y Cierre.

Actividad 3 - Nombre de la acción: sentido de dominio y competencia para la vida

Población: Escolares de 6 a 13 Años

Etapas Ciclo Vital Familiar: Crecimiento

Tiempo: 2 Horas

Responsables: terapeuta de rehabilitación basada en comunidad

Premisas:

- En la edad escolar la persona avanza en habilidades y competencias que le generan autonomía, sentido de dominio de sí mismo y de su entorno. Este conjunto de elementos determinan sus elecciones ocupacionales, afectivas y la expresión de capacidades en todos los dominios de la vida. A su vez, componen la base para el autocuidado y prevención de problemáticas que generen limitaciones y discapacidad.
- El movimiento acompañado del sonido, la música y el ritmo en actividades de expresión corporal y teatro facilita³: el dominio del ser a partir del dominio del cuerpo; experiencias para adquirir autorregulación y manejo de tensión; ganar destrezas para el manejo de la vida cotidiana; adquirir competencias ciudadanas por medio de experiencias de creación y construcción grupal donde el cuerpo sea la herramienta de creación; consolidación de capacidades cognitivas para la

³ Cornejo Loretta. Manual de Terapia Infantil gestáltica. Editorial DESCLEÉ DE BROUWER. España. 1.996.

planeación y solución de problemas; ganar sentido de dominio del entorno e identificación de intereses.

- Los espacios de encuentro con el propio cuerpo donde medie la relajación, la respiración, la contemplación y los estiramientos conllevan a ganancias en autoconocimiento, autoestima y confianza⁴.
- El vínculo entre padres e hijos, el vínculo entre hermanos, el vínculo de pareja, etc., son territorios potencializadores, cargados de amor, con posibilidades de re-encuentros desde otras miradas, en donde el registro del otro, de los otros, es una pieza fundamental.

Metodología:

- Acciones colectivas en escenarios y oportunidades para la expresión corporal, relacional, espiritual y de comunicación que impulsen la consolidación de la identidad y el sentido de dominio y competencia.
- Propuesta participativa y formativa con actividades dinámicas en trabajo en parejas y grupal que ofrezca herramientas para el manejo del cuerpo como herramienta relacional, de comunicación y construcción conjunta orientada al desarrollo de competencias ciudadanas.
- Actividades formativas y demostrativas donde se oriente al grupo a la identificación de señales de alarma frente al grado de desarrollo de capacidades del niño-a, que permita activar la canalización pertinente y oportuna.
- Actividades corporales acompañadas de música fundamentadas en los principios y metodología del Yoga⁵, que conecte las diferentes partes del Yo interno y externo; cuerpo y espíritu con el fin de formar para el autocuidado.
- Fomentar el control de posturas y la respiración.
- Guiar hacia la contemplación y toma de conciencia del cuerpo en reposo y movimiento.
- Promover: posturas de reposo; auto observación del movimiento; estiramientos; secuencias de movimientos (ej.: el saludo del sol); relajación progresiva del cuerpo.

Atributos de la actividad:

- Vivencial (convocar al sujeto, su entorno y experiencia), contextual (coherente con la población, ciclo vital, genero, etnias y necesidades), académica (esfuerzo investigativo sobre el tema a trabajar) y propositivo (que conlleve a la reflexión, reconocimiento y transformación de prácticas).
- Realizar retroalimentación al finalizar cada sesión, promoviendo en el grupo la expresión de sentimientos y aprendizajes a partir de la vivencia

Soportes Específicos:

- Guía de Planeación.
- Formato de Seguimiento, Evaluación y Cierre.

⁴ Feldenkrais Moshe. Autoconciencia por el movimiento. Editorial Paidós. Argentina. 1980.

⁵ Lark Liz. Yoga para niños. Un libro en movimiento. Editorial Panamericana. 2002.

Actividad 4 - Nombre de la acción: cuerpo, identidad y capacidades

Población: adolescentes de 14 a 17 Años

Etapas Ciclo Vital Familiar: Ajuste o Conciliación

Tiempo: 2 Horas

Responsables: terapeuta de la Intervención de rehabilitación basada en comunidad.

Premisas:

- En la adolescencia el desarrollo de la identidad y de las capacidades para orientar su proyecto de vida, van de la mano con una serie de cambios corporales que determinan el campo de sus relaciones, sentido de pertenencia y de dominio de sí mismo, de los otros y del entorno.
- Adicionalmente la apropiación de estos cambios corporales influye de manera importante en la expresión de la sexualidad y la afectividad como una necesidad humana.
- Las limitaciones en un adolescente le restringen su participación en experiencias para la consolidación de su identidad y capacidades. Así mismo, la pobre autonomía funcional y social le va a limitar la expresión de sus capacidades para construir el proyecto de vida y prepararse para la adultez.
- La visión del y de la adolescente como niños le niega las posibilidades de expresar su sexualidad y la afectividad como necesidad humana.
- La invisibilización y exclusión de los y las adolescentes con discapacidad les impide su desarrollo como ciudadanos.
- Es desde el cuerpo y la expresión que este facilita que él y la adolescente avancen hacia la consolidación de la identidad y el sentido de dominio y competencia⁶.
- El vínculo entre padres e hijos, el vínculo entre hermanos, el vínculo de pareja, etc., son territorios potencializadores, cargados de amor, con posibilidades de re-encuentros desde otras miradas, en donde el registro del otro, de los otros, es una pieza fundamental

Metodología:

- Actividades con pares y grupales en escenarios para la expresión corporal, relacional, espiritual y de comunicación que impulsen la consolidación de la identidad.
- Actividades para el reconocimiento del y la joven con discapacidad como persona con capacidades para ser parte de grupos, tener amigos y el derecho al esparcimiento y vida sexual.
- Propuesta participativa y formativa con actividades dinámicas de trabajo en parejas y grupal que ofrezca herramientas para el dominio del cuerpo como herramienta para las relaciones, de comunicación y construcción conjunta orientada al desarrollo de competencias ciudadanas (teatro, sociodrama, juego de roles).

⁶ Feldenkrais Moshe. Autoconciencia por el movimiento. Editorial Paidós. Argentina. 1980.

- Actividades de⁷: expresión corporal, catárticas de liberación emocional por medio del cuerpo; de musicoterapia con la creación de música con instrumentos y con el cuerpo como instrumento sonoro; psicodanza que motive el trabajo con la expresión emocional reflejada en el cuerpo, el uso de la energía y la integración de las diferentes partes de la persona en situaciones de movimiento.
- Actividades de ejercitación corporal, deporte y competencia que satisfagan necesidades de riesgo, dominio y reto frente a pares.
- Actividades corporales acompañadas de música fundamentadas en los principios y metodología del Yoga⁸, que conecte las diferentes partes del Yo interno y externo; cuerpo y espíritu con el fin de formar para el autocuidado, generando retos progresivos frente al control postural: a) Fomentar el control de posturas y la respiración; b) Guiar hacia la contemplación y toma de conciencia del cuerpo en reposo y movimiento; c) promover: posturas de reposo; auto observación del movimiento; estiramientos; secuencias de movimientos (ej.: el saludo del sol); relajación progresiva del cuerpo.

Atributos de la actividad:

- Vivencial (convocar al sujeto, su entorno y experiencia), contextual (coherente con la población, ciclo vital, género, etnias y necesidades), académica (esfuerzo investigativo sobre el tema a trabajar) y propositivo (que conlleve a la reflexión, reconocimiento y transformación de prácticas).
- Realizar retroalimentación al finalizar cada sesión, promoviendo en el grupo la expresión de sentimientos y aprendizajes a partir de la vivencia

Soportes Específicos:

- Guía de Planeación.
- Formato de Seguimiento, Evaluación y Cierre.

Actividad 5 - Nombre de la acción: Ser, elegir y decidir

Población: Jóvenes de 18 a 26 Años

Etapas Ciclo Vital Familiar: Apertura

Tiempo: 2 Horas.

Responsable: terapeuta de la Intervención de rehabilitación basada en comunidad.

Premisas:

- La entrada a la juventud se caracteriza por elecciones en el campo de la sexualidad, la ocupación y el papel social que se va a desempeñar. Estas elecciones van acorde con las capacidades, los intereses, la identidad y la autonomía lograda a partir de experiencias corporales, emocionales, cognitivas, espirituales y sociales de la persona.

⁷ M. Sapir y otros. Técnicas de relajación y psicoanálisis. Paidós psiquiatría. Barcelona. 1977.

⁸ Lark Liz. Yoga para niños. Un libro en movimiento. Editorial Panamericana. 2002.

- En este contexto, el cuerpo y la psique reconstruida en la adolescencia marcan elementos de autoestima y autodominio importante para diseñar el proyecto de vida y entrar a la vida adulta asumiendo diversos roles.
- El trabajo con técnicas corporales conduce a⁹: a) ir encontrando un registro del propio cuerpo, no sólo desde las limitaciones sino también desde las potencialidades y el disfrute, b) ganar confianza, en donde el centrarse en la toma de conciencia del propio cuerpo potencia la capacidad de independencia y autonomía y c) generar la cultura para el autocuidado, la prevención de enfermedades crónicas y la preparación para el envejecimiento activo y productivo.
- El vínculo entre padres e hijos, el vínculo entre hermanos, el vínculo de pareja, etc., son territorios potencializadores, cargados de amor, con posibilidades de re-encuentros desde otras miradas, en donde el registro del otro, de los otros, es una pieza fundamental.

Metodología:

- Actividades con pares y grupales en escenarios para la expresión corporal, relacional, espiritual y de comunicación que impulsen la consolidación de la identidad.
- Propuesta participativa y formativa con actividades dinámicas de trabajo en parejas y grupal que ofrezca herramientas para el dominio del cuerpo como herramienta para las relaciones, de comunicación y construcción conjunta orientada al desarrollo de competencias ciudadanas (teatro, sociodrama, juego de roles).
- Orientar a experiencias corporales, relacionales, espirituales y de creación para consolidación de la identidad y la imagen corporal mediante:
 - a) Promover la conciencia de la piel para lograr una imagen integral del propio cuerpo y mejorar la relación con el sí y con los otros.
 - b) el contacto físico que permita relajar tensiones, reorganizar patrones musculares reales (devolver los músculos a su sitio), mediante ejercicios corporales en parejas de tacto presión, juego corporal, estiramientos y masajes.
 - c) entrenar en el manejo de la respiración desde la toma de conciencia del las fases de esta, promover la respiración profunda y por la boca y el autocontrol mediante su ejercitación.
 - d) la toma de conciencia del movimiento y su exploración en diferentes ritmos, secuencias y expresiones.
 - e) entrenamiento en relajación progresiva con base en la conciencia de las tensiones musculares del cuerpo. Trabajar ejercicios que permitan distinguir entre la tensión y la distensión de los diferentes músculos. Benson (1974) sugiere que la respuesta de relajación se facilita por cuatro elementos básicos: un objeto mental que sirve de foco de atención; una actitud pasiva; un tono muscular reducido y un ambiente tranquilo.
 - f) formar en ejercicios de estiramiento como medio de relajación y control de emociones desde lo corporal.

⁹ Feldenkrais Moshe. Autoconciencia por el movimiento. Editorial Paidós. Argentina. 1980.

f) actividades de expresión corporal¹⁰ que integren los componentes anteriores con énfasis en el darse cuenta de sí mismo, los otros y lo que sucede en el aquí y ahora.

- Actividades corporales acompañadas de música fundamentadas en los principios y metodología del Yoga¹¹, que conecte las diferentes partes del Yo interno y externo; cuerpo y espíritu con el fin de formar para el autocuidado.
- Fomentar el control de posturas y la respiración.
- Guiar hacia la contemplación y toma de conciencia del propio cuerpo en reposo y movimiento, así como del cuerpo de los demás.
- promover: posturas de reposo; auto observación del movimiento; estiramientos; secuencias de movimientos (ej.: el saludo del sol); relajación progresiva del cuerpo.
- Ejercitar en la activación del cuerpo desde el piso.
- Vivencias de diferentes posturas de pie.
- Vivencias de diferentes posturas sentados
- Formar en rutinas diarias, ejemplo el saludo del sol, promoviendo el autocuidado y el equilibrio de hábitos y rutinas.

Atributos de la actividad:

- Vivencial (convocar al sujeto, su entorno y experiencia), contextual (coherente con la población, ciclo vital, género, etnias y necesidades), académica (esfuerzo investigativo sobre el tema a trabajar) y propositivo (que conlleve a la reflexión, reconocimiento y transformación de prácticas).
- Realizar retroalimentación al finalizar cada sesión, promoviendo en el grupo la expresión de sentimientos y aprendizajes a partir de la vivencia

Soportes específicos:

- Guía de Planeación.
- Formato de Seguimiento, Evaluación y Cierre.

Actividad 6 - Nombre de la acción: autocuidado, autoestima y productividad

Población: Adultez de 27 a 59 Años

Etapas Ciclo Vital Familiar: Contracción

Tiempo: 2 horas

Responsable: Referente terapeuta de la Intervención de rehabilitación basada en comunidad.

Premisas:

- La etapa de la adultez está caracterizada por la expresión de capacidades y competencias que le permiten a la persona desarrollar su proyecto de vida; mantener relaciones de pareja; cuidar de otros; y alcanzar niveles de productividad que le generen sensación de capacidad, autonomía y bienestar.

¹⁰ Stokoe, Shachter. La expresión corporal. Editorial Paidós. Argentina. 1986.

¹¹ Lark Liz. Yoga para niños. Un libro en movimiento. Editorial Panamericana. 2002.

- El cuerpo¹² es el escenario donde el sentido de dominio y bienestar se refleja, así mismo, las sensaciones de malestar, frustración y la enfermedad encuentran en el cuerpo y el soma un lugar para su representación y simbolización¹³.
- Esta somatización requiere que desde el trabajo corporal se genere en el adulto la cultura para el autocuidado¹⁴, la prevención de enfermedades crónicas y la preparación para el envejecimiento activo y productivo. Facilitando a su vez, el empoderamiento y formación de la familia frente a la expresión de la sexualidad, la vida íntima y el cuidado de otros.
- El trabajo con técnicas corporales conduce a: a) ir encontrando un registro del propio cuerpo, no sólo desde las limitaciones sino también desde las potencialidades y el disfrute; b) ganar confianza, en donde el centrarse en la toma de conciencia del propio cuerpo potencia la capacidad de independencia y autonomía
- El vínculo entre padres e hijos, el vínculo entre hermanos, el vínculo de pareja, etc., son territorios potencializadores, cargados de amor, con posibilidades de re-encuentros desde otras miradas, en donde el registro del otro, de los otros, es una pieza fundamental.
- Al trabajar el cuerpo, se trabaja el hacer, el hecho de sentir ya lleva una acción en sí porque se está en contacto con el cuerpo. Es importante tener en cuenta que, muchas veces, el cuerpo habla sin que la persona quiera y el cuerpo le habla a la persona.

Metodología:

- Actividades con pares y grupales en escenarios para la expresión corporal, relacional, espiritual y de comunicación que impulsen la consolidación de la identidad.
- Propuesta participativa y formativa con actividades dinámicas de trabajo en parejas y grupal que ofrezca herramientas para el dominio del cuerpo como herramienta para las relaciones, de comunicación y construcción conjunta orientada al desarrollo de competencias ciudadanas (teatro, sociodrama, juego de roles).
- Orientar a experiencias corporales, relacionales, espirituales y de creación para consolidación de la identidad y la imagen corporal mediante:

a) Promover la conciencia de la piel para lograr una imagen integral del propio cuerpo y mejorar la relación con el sí y con los otros. La piel es la entrada al mundo de las sensaciones y emociones, pues es el límite mundo interno – mundo externo de la persona. Esto implica actividades que impliquen la participación del tacto, los masajes y el tacto presión para la motivar la relajación.

¹² M. Sapir y otros. Técnicas de relajación y psicoanálisis. Paidós psiquiatría. Barcelona. 1977.

¹³ Stevens John. El darse cuenta. Cuatro vientos editorial. Chile.1976.

¹⁴ Kirsta Alix. Superar el estrés. Gayban Gráfico. Barcelona. 1997.

b) el contacto físico que permita relajar tensiones, reorganizar patrones musculares reales (devolver los músculos a su sitio), mediante ejercicios corporales en parejas de tacto presión, juego corporal, estiramientos y masajes.

c) entrenar en el manejo de la respiración desde la toma de conciencia de las fases de esta, promover la respiración profunda y por la boca y el autocontrol mediante su ejercitación.

d) la toma de conciencia del movimiento y su exploración en diferentes ritmos, secuencias y expresiones.

e) entrenamiento en relajación progresiva con base en la conciencia de las tensiones musculares del cuerpo. Trabajar ejercicios que permitan distinguir entre la tensión y la distensión de los diferentes músculos. Benson (1974) sugiere que la respuesta de relajación se facilita por cuatro elementos básicos: un objeto mental que sirve de foco de atención; una actitud pasiva; un tono muscular reducido y un ambiente tranquilo.

f) descubrir y eliminar las resistencias por medio de la relajación de la musculatura → se expresa libremente la emoción aprisionada, poniendo al servicio del individuo más energía para la realización de sus actividades cotidianas.

g) formar en ejercicios de estiramiento como medio de relajación y control de emociones desde lo corporal. El método más conocido es el método Alexander, es un tipo de trabajo basado en la reeducación muscular trabajando los estiramientos por ejemplo de la columna, de los espacios entre las vértebras, a través de la respiración, masajes, etc., tomando conciencia de estos espacios.

h) actividades de expresión corporal que integren los componentes anteriores con énfasis en el darse cuenta de sí mismo, los otros y lo que sucede en el aquí y ahora. El trabajo con el cuerpo como elemento fundamental para: movilización de las emociones (respiración y técnicas corporales) y sus expresiones corporales → aflojar las tensiones corporales que contienen emociones encerradas.

- Actividades corporales acompañadas de música fundamentadas en los principios y metodología del Yoga¹⁵, que conecte las diferentes partes del Yo interno y externo; cuerpo y espíritu con el fin de formar para el autocuidado.
- Fomentar el control de posturas y la respiración.
- Guiar hacia la contemplación y toma de conciencia del propio cuerpo en reposo y movimiento, así como del cuerpo de los demás.
- promover: posturas de reposo; auto observación del movimiento; estiramientos; secuencias de movimientos (ej.: el saludo del sol); relajación progresiva del cuerpo.
- Ejercitar en la activación del cuerpo desde el piso.
- Vivencias de diferentes posturas de pie.
- Vivencias de diferentes posturas sentados
- Formar en rutinas diarias, ejemplo el saludo del sol, promoviendo el autocuidado y el equilibrio de hábitos y rutinas.

Atributos de la actividad:

¹⁵ Lark Liz. Yoga. Un libro en movimiento. Editorial Panamericana. 2002.

- Vivencial (convocar al sujeto, su entorno y experiencia), contextual (coherente con la población, ciclo vital, genero, etnias y necesidades), académica (esfuerzo investigativo sobre el tema a trabajar) y propositivo (que conlleve a la reflexión, reconocimiento y transformación de prácticas).
- Realizar retroalimentación al finalizar cada sesión, promoviendo en el grupo la expresión de sentimientos y aprendizajes a partir de la vivencia.

Soportes Específicos:

- Guía de Planeación.
- Formato de Seguimiento, Evaluación y Cierre.

Actividad 7 - Nombre de la acción: envejecimiento activo y creativo

Población: Vejez de 60 y más Años

Etapas Ciclo Vital Familiar:

Tiempo: 2 Horas

Responsables: terapeuta de rehabilitación basada en comunidad.

Premisas:

- La vejez viene acompañada de cambio progresivos en lo corporal, mental, emocional, espiritual y social, sino se tiene la cultura de autocuidado y una preparación para el envejecimiento activo y productivo, se da lugar a la instauración de enfermedades crónicas que llegan a generar limitación, restricción en la participación y discapacidad.
- Es propia en la vejez la negación de la sexualidad y de la expresión de la afectividad como necesidad básica humana, que puede generar situaciones de soledad y ausencia de vínculos protectores.
- En esta etapa el cuerpo cobra un valor fundamental en el sentido que vivencia pérdidas en su elasticidad, salud, ritmo, velocidad y es receptor de dolor y malestar propio del envejecimiento.
- Es un imperativo en esta etapa recuperar el papel del cuerpo como instrumento de relación, expresión, dominio del entorno y sentido de bienestar.
- La estimulación multisensorial será la estrategia para que la persona mayor vivencie desde su cuerpo y sus sentidos la riqueza del movimiento, el pensamiento, la emoción y la creatividad en su bienestar.

Metodología:

- Actividades grupales en escenarios para la estimulación multisensorial acompañada del diálogo con otros, las reminiscencias, encuentros intergeneracionales y creativos.
- Cada sesión de trabajo cumple las siguientes etapas¹⁶:

¹⁶ Monsalve Angélica, Roza Claudia. Integración sensorial y demencia tipo Alzheimer; principios y métodos para la rehabilitación. Revista Colombiana de Psiquiatría. 2009.

ETAPA 1. Estimulación sensorial: busca alertar los sistemas sensoriales e incrementar la conciencia del Yo y del cuerpo, activar los sistemas reticulares y estimular los sentidos como el olfato, el tacto y la audición. Esto posibilita centrar la atención, relajar y motivar para las actividades. Se inicia con el tacto mediante la presión profunda y continuar con la estimulación de otros canales sensoriales, como el olfato, la visión y la audición.

ETAPA 2. Movimiento: se desarrollan actividades motoras, la atención lograda en la fase anterior se utiliza para trabajar el control postural y el equilibrio. El movimiento actúa como organizador de la entrada de información proveniente de los sentidos. Se estimulan patrones motores que trabajen grandes grupos musculares en el ámbito proximal, buscando control postural y transferencia a la cintura pélvica y escapular.

En esta fase se enriquecen las sensaciones somatosensoriales a través del movimiento y la verbalización para adquirir mayor conciencia sobre sí mismo y las posibilidades de ejecución en el espacio, ya que se proponen secuencias de movimientos y el paso de obstáculos.

ETAPA 3. Integración perceptual: involucra actividades de percepción visual, lateralidad, planeación, secuenciamiento y ejecución sensoriomotora que favorezca el control motor. Orientado al trabajo del esquema corporal y la imagen corporal en contacto con objetos y los demás, esto mediante la estimulación de 4 mecanismos: el seguimiento visual, la constancia espacial, la percepción de la distancia y la percepción de la profundidad, básicos en el manejo de la vida cotidiana. Trabajar movimientos combinados de miembros superiores e inferiores, de integración de los dos lados del cuerpo y de cruce de línea media, con la verbalización constante para ayudar con otros canales sensoriales al desempeño de la persona y mantener la conciencia corporal.

ETAPA 4. Estimulación cognitiva: se incrementa la exigencia en el planeamiento motor y el seguimiento de instrucciones y a partir de estos iniciar la estimulación de otras habilidades cognitivas como la memoria, la orientación, la función ejecutiva, el cálculo y el lenguaje. Se desarrollan actividades grupales que estimulen las funciones cognitivas y sociales, por ejemplo tareas grupales que impliquen desempeño de roles, planear, solucionar problemas y construcciones colectivas.

ETAPA 5. Espacio de relaciones interpersonales y de interacción grupal: motivar al diálogo, encuentro de saberes, las reminiscencias. Involucra actividades de relajación que pueden involucrar movimiento en dinámicas grupales recreativas y lúdicas que proporcionen experiencias táctiles, vestibulares y propioceptivas paralelas a la generación de respuestas adaptativas, como el baile, el sociodrama

Atributos de la actividad:

- Vivencial (convocar al sujeto, su entorno y experiencia), contextual (coherente con la población, ciclo vital, género, etnias y necesidades), académica (esfuerzo investigativo sobre el tema a trabajar) y propositivo (que conlleve a la reflexión, reconocimiento y transformación de prácticas).



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD

- Realizar retroalimentación al finalizar cada sesión, promoviendo en el grupo la expresión de sentimientos y aprendizajes a partir de la vivencia.

Soportes Específicos:

- Guía de Planeación.
- Formato de Seguimiento, Evaluación y Cierre.

Cra. 32 No. 12-81
Tel.: 364 9090
www.saludcapital.gov.co
Info: Línea 195



BOGOTÁ
HUMANANA