

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



INTRODUCCIÓN

Reducir las desigualdades y garantizar que nadie se queda atrás forma parte integral de la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. La desigualdad dentro de los países y entre estos es un continuo motivo de preocupación. A pesar de la existencia de algunos indicios positivos hacia la reducción de la desigualdad en algunas dimensiones, como la reducción de la desigualdad de ingresos en algunos países y el estatus comercial preferente que beneficia a los países de bajos ingresos, la desigualdad aún continúa.

- Lograr progresivamente y mantener el crecimiento de los ingresos del 40% más pobre de la población a una tasa superior a la media nacional.
- Potenciar y promover la inclusión social, económica y política de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, raza, etnia, origen, religión o situación económica u otra condición.
- Garantizar la igualdad de oportunidades y reducir la desigualdad de resultados, incluso eliminando las leyes, políticas y prácticas discriminatorias y promoviendo legislaciones, políticas y medidas adecuadas a ese respecto.
- Adoptar políticas, especialmente fiscales, salariales y de protección social, y lograr progresivamente una mayor igualdad



CAR – “SAN VICENTE DE PÁUL” - PERÍODO VACACIONAL- ENERO-MARZO.

| | |
|--------------------|--|
| DESCRIPCIÓN | <p>En el periodo vacacional del presente año, la vocación y espíritu de servicio de los estudiantes pertenecientes a RSU no fue impedimento, para la realización de un programa completo de habilidades sociales con los niños residente del centro de acogida residencial (CAR). Es por ello, que se brindó acompañamiento emocional y psicoeducativo a los niños, realizando diferentes actividades lúdicas, recreativas y físicas para fomentar un desenvolvimiento adecuado dentro y fuera del centro. Asimismo, se trabajó emociones, logrando que ellos identifiquen las mismas y aprendan a tener un control en ciertas circunstancias.</p> |
| EVIDENCIA | <ul style="list-style-type: none"> • Fotografías destacables de la participación de RSU en el Centro de Atención Residencial SAN VICENTE DE PAÚL” • Informe del programa de HHSS |



<https://www.facebook.com/share/p/EBbygo76bjLufn6/?mibextid=oFDknk>



PROGRAMA CONDUCTUAL “CONTROL DE EMOCIONES”

ÁREA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA – USMP FN

Responsable:

Dra. Psico. Doris Reyes Morales

Participantes:

Gálvez Polo, María José

Gallegos Manayay, Viviana Nayelli

Lossio Arista, María Paula

Salazar Culquicondor, Fabiola Maricarmen

Segura Guerrero, Cesar Felipe

Vivar Casales, Nayeli Abigail

CHICLAYO, PERÚ

2024

“2024, Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho”

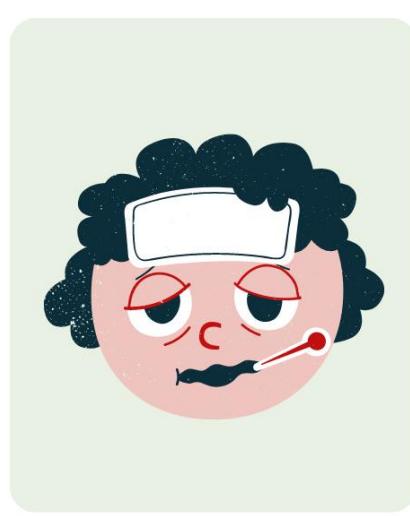
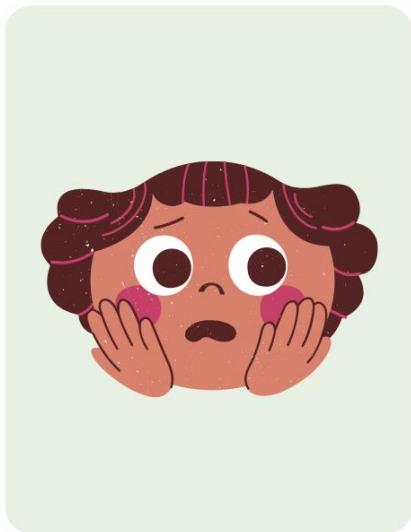
SESIÓN 1

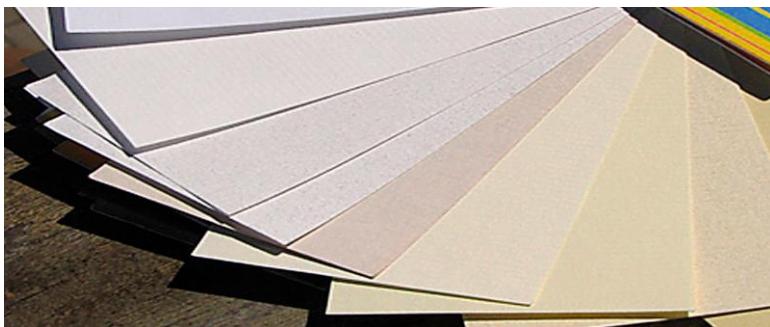
“VIAJANDO A LA ISLA DE LOS TESOROS INTERNOS”

| | ACTIVIDAD | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
|--------|---|--|---|--|
| INICIO | <ol style="list-style-type: none">1. Bienvenida2. Normas de Convivencia3. Conocimientos previos (Dinámica de integración: encarcelados) | <ul style="list-style-type: none">- Dar la bienvenida a la apertura de taller 2024- Establecimiento del Rapport | <p>Recurso verbal:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Puñito</i>, silencio- <i>Levantar la mano</i>: participar. | <p>En un primer momento, procederemos a realizar una introducción de nosotros mismos y aclararemos el procedimiento que seguiremos en el taller. Detallaremos los temas que abordaremos y explicaremos cómo estas actividades beneficiarán a los niños, estableciendo así una conexión inicial (construcción del rapport).</p> <p>En cuanto a la dinámica propuesta, les pediremos que formen un círculo compacto y les asignaremos la tarea de evitar que un participante externo ingrese en dicho círculo.</p> |

| | | | | |
|---------------|--|---|--|---|
| DESARROLLO | <p>Descubriendo las emociones en la isla</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica: "Caza de Emociones" - Cuento Terapéutico - Dinámica: "Mi Rincón Emocional" | <ul style="list-style-type: none"> ● Los niños podrán reconocer y nombrar diversas emociones. ● Explorar la diversidad emocional a través de historias. ● Fomentar la expresión creativa de emociones a través del arte. | <ul style="list-style-type: none"> ● Tarjetas imágenes diferentes expresiones faciales. ● Cuento que aborde la diversidad emocional "Tengo un Volcán" de Miriam Tirado ● Hojas para que los niños creen su collage emocional, imágenes, tijeras, pegamento, colores o plumones. | <p>Formar 4 equipos para todas las dinámicas. En la primera dinámica los niños ya formados en equipos buscan tarjetas con expresiones faciales escondidas por la sala. Al encontrar una tarjeta, deben expresar la emoción mostrada y compartirla.</p> <p>Posteriormente se pasará a leerles un cuento titulado "Tengo un volcán" para luego discutir sobre cómo los personajes manejan sus emociones. Culminando esa dinámica se les brindará materiales para que puedan hacer su pequeño collage con imágenes que representen sus emociones de manera creativa.</p> |
| METACOGNICIÓN | Reflexión grupal | Retroalimentación del tema | Premios para el equipo ganador | Se divide al grupo en 2 filas, y se elegirá al azar preguntas ya establecidas que estarán en el cofre del tesoro, cada grupo tendrá que responder, el que responde va sumando puntos hasta que haya un |

| | | | | |
|--------|--|--|--|-----------------|
| | | | | equipo ganador. |
| ANEXOS | <p>1. Tarjetas de Expresiones Faciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con diferentes expresiones faciales para la actividad de caza. <p>2. Para Collage Emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hojas con espacio para que los niños creen su collage emocional. <p>3. Lista de Libros sobre Emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Tengo un Volcán” - Miranda Tirado | | | |





FABER

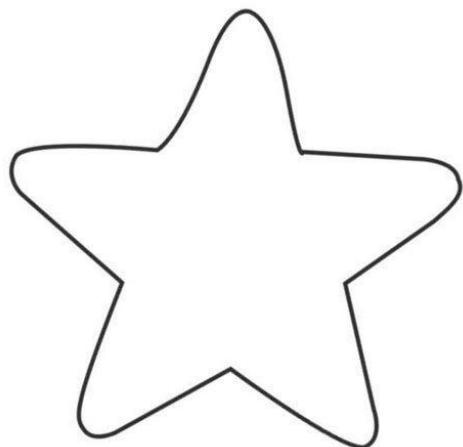
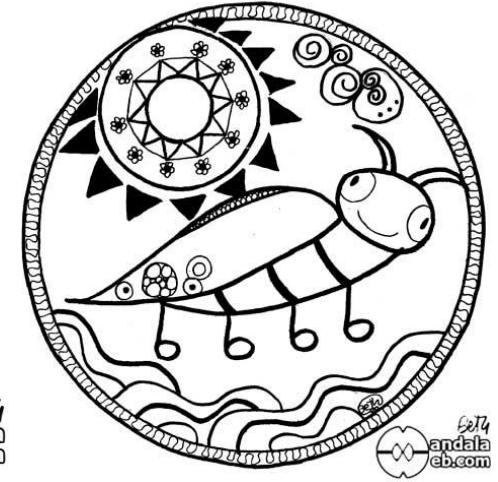
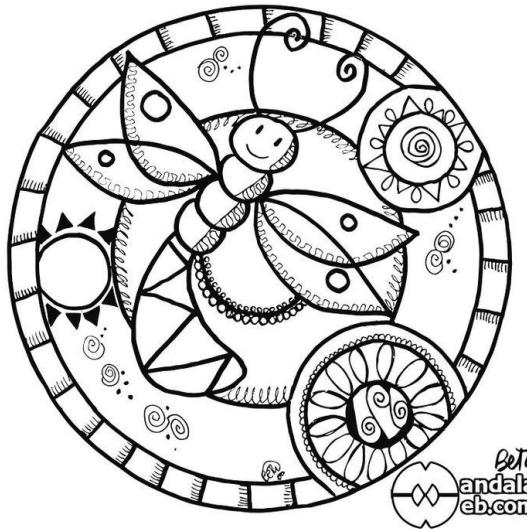
SESIÓN 2

“DESCUBRIENDO LA PAZ INTERIOR”

| | ACTIVIDAD | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
|--------|--|--|------------------|---|
| INICIO | <ol style="list-style-type: none">1. Bienvenida a los niños con un recordatorio de la sesión anterior2. Conocimientos previos (Dinámica de calentamiento: Exploradores de la Respiración) | <ul style="list-style-type: none">- Retroalimentación de la sesión anterior.- Destacar la importancia de la tranquilidad. | Recurso corporal | <p>Se da una cálida bienvenida a los niños, recordándoles la importancia de explorar la paz interior. Se realiza una breve revisión de la sesión anterior para crear continuidad en el programa. Después se les pedirá formar un círculo para poder realizar la dinámica de calentamiento, donde les indicaremos de manera lúdica ejercicios de respiración</p> |

| | | | | |
|------------|---|--|--|--|
| | | | | consciente, vinculando movimientos suaves con la conexión a la propia respiración. |
| DESARROLLO | <p>Descubriendo la respiración consciente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica: "Viaje sensorial" - Lluvias de ideas - técnicas de relajación - Dinámica: "Mandala de serenidad" | <ul style="list-style-type: none"> ● Fomentar la conexión con el momento presente a través de la exploración sensorial. ● Explorar las diversas técnicas de relajación para el control de emociones. ● Estimular la expresión creativa y la conexión emocional. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Lista de Materiales para Viaje Sensorial: <ul style="list-style-type: none"> ● Elementos suaves para tocar (telas, algodón). ● Elementos con texturas variadas (arena, arroz, plumas). ● Sonidos suaves (campanillas, música relajante). ● Aromas suaves (flores, esencias). ● Ficha de las técnicas de relajación ● Plantillas de | <p>Se formarán grupos de 4 para iniciar con la primera dinámica, la cual se les indicará que irán explorando diferentes texturas, sonidos y aromas suaves para fomentar la conexión con el momento presente.</p> <p>Pasando esto se hará un pequeña lluvia de ideas sobre las técnicas de relajación para luego pasar a explicar con un poco más de profundidad sobre el tema y sobre todo cuales son las ideales para que puedan aplicar. La siguiente actividad es, "Mandala de Serenidad", incentiva la expresión creativa y la conexión emocional. Los</p> |

| | | | | |
|---------------|---|----------------------------|--|---|
| | | | mandala y colores | niños utilizan colores asociados con la tranquilidad para crear sus propios mandalas, reflejando su estado de paz interior. |
| METACOGNICIÓN | Dinámica “Estrellas reflexivas”. | Retroalimentación del tema | <ul style="list-style-type: none"> ● Tarjetas con forma de estrella (una para cada niño). ● Colores, crayones o marcadores. ● Cartulina | Al finalizar la sesión, se entrega a cada niño una tarjeta con forma de estrella junto con materiales para escribir o dibujar. Los niños son guiados a reflexionar sobre la sesión, expresando lo que más les gustó, lo que aprendieron o cualquier pensamiento relevante en su estrella. Posteriormente, se forma un círculo y se coloca una cartulina en el centro para simbolizar el cielo estrellado. |
| ANEXOS | Ficha sobre las técnicas de relajación: | | | |



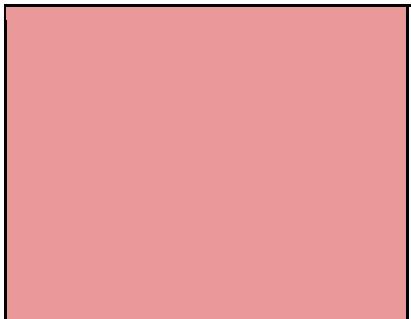
SESIÓN 3

“CONOCIENDO Y CONTROLANDO MI IRA”

| INICIO | ACTIVIDAD | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
|--------|---|---|---|---|
| | <p>4. Bienvenida (<i>Puñito, silencio</i> <i>Levantar la mano: participar</i>).</p> <p>5. Conocimientos previos (Dinámica de integración: Hola mi nombre es y cuando me enojo yo...)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Brindar retroalimentación del tema tratado en la sesión 2. - Dar introducción al nuevo tema. | <ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos - Pelota pequeña - Parlante | <p>Saludaremos a los niños y recordaremos las normas de convivencia.</p> <p>Respecto a la dinámica propuesta, les pediremos que formen un círculo, pondremos una canción en el parlante y ellos comenzarán a pasar una pelota hasta que la música se detenga. El participante que se quede con la pelota tendrá que participar diciendo su nombre y qué es lo que hace cuando se enoja. Ejemplo: Mi nombre es Pablo y cuando me enojo me quedo en silencio.</p> |
| | <p>Descubriendo las emociones en la isla</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica: "Termómetro emocional" | <ul style="list-style-type: none"> • Los niños podrán reconocer su enojo en diversas situaciones y con ayuda del termómetro, a su | <ul style="list-style-type: none"> • Manualidad de un termómetro interactivo. • Bote dinámico. • Papeles • Guión de teatro que aborde el tema + | <p>Para la primera dinámica trabajaremos de forma conjunta, un encargado estará en el centro con un termómetro interactivo y se les brindará una situación a</p> |

| | | | | |
|------------|--|---|--|--|
| DESARROLLO | <ul style="list-style-type: none"> - Teatro reflexivo. - Dinámica: "El bote de la frustración" | <ul style="list-style-type: none"> • intensidad. • A través de un teatro realizado por los encargados, podrán generar soluciones a conflictos que conlleva el mal manejo de la ira. De este modo se llegará a una reflexión en conjunto sobre la importancia del manejo de esta emoción. • Generar un efecto liberador respecto a la frustración o estrés que presentan los niños. | <p>lista de preguntas para inducir a la reflexión.</p> | <p>los niños, por ejemplo: ¿Qué tanto te enoja cuando no te piden permiso para tomar algo que es tuyo? y se pedirá participación para que puedan "medir" con el termómetro el enojo que les produciría esas situaciones, posterior a ello se llegará a soluciones conjuntas para controlar dicho enojo.</p> <p>Para la segunda dinámica se escogerá un guion teatral que los encargados deberán aprender para poder representarlo y después de ello generar reflexión realizando preguntas clave.</p> <p>Para la tercera dinámica se les entregará un cuadrado de papel a cada niño y les daremos la indicación de que eso representa frustración o estrés, así que los invitaremos a pensar en ello para que posteriormente arruguen el papel y lo desechen en el "el bote de la ira". De este modo se conseguirá un efecto</p> |
|------------|--|---|--|--|

| | | | | |
|---------------|---|----------------------------|---|--|
| | | | | liberador. |
| METACOGNICIÓN | Reflexión | Retroalimentación del tema | Hojas con dibujo de “furia” de <i>Intensamente</i> . y colores. | Se les entregará a cada niño una hoja con un dibujo para que coloquen y posterior a ello se les pedirá que coloquen lo que más les haya llamado la atención de la sesión o alguna reflexión en la parte de atrás del dibujo, para ello tendrán la ayuda de los encargados. Finalmente, los encargados darán retroalimentación del tema y la despedida. |
| ANEXOS | <p>1. Termómetro de la ira:</p> <ul style="list-style-type: none"> Termómetro grande con el que los niños puedan interactuar e identificar el nivel de ira en diversas situaciones. <p>2. Para “el bote de la frustración”:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se necesitarán hojas para cada niño y una caja forrada y nombrada como “bote de la frustración”, de este modo los niños podrán interactuar con ella para “desechar” lo negativo que sienten. <p>3. Para teatro reflexivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Guion de “Rogelio, el malhumorado” (u otro). Y una lista de preguntas sobre el teatro para inducir a la reflexión. <p>Para dinámica de integración: Una pelota y un parlante con canciones.</p> <p>Para dinámica de metacognición: Hojas con dibujo de “furia” y crayones o colores para que lo pinten y</p> | | | |



después de ello puedan poner lo que gusten respecto a la sesión realizada en la parte de atrás.



LIBRERÍAS
VALKA



SESIÓN

“DESCUBRIENDO LA IMPORTANCIA DE PENSAR Y LUEGO ACTUAR”

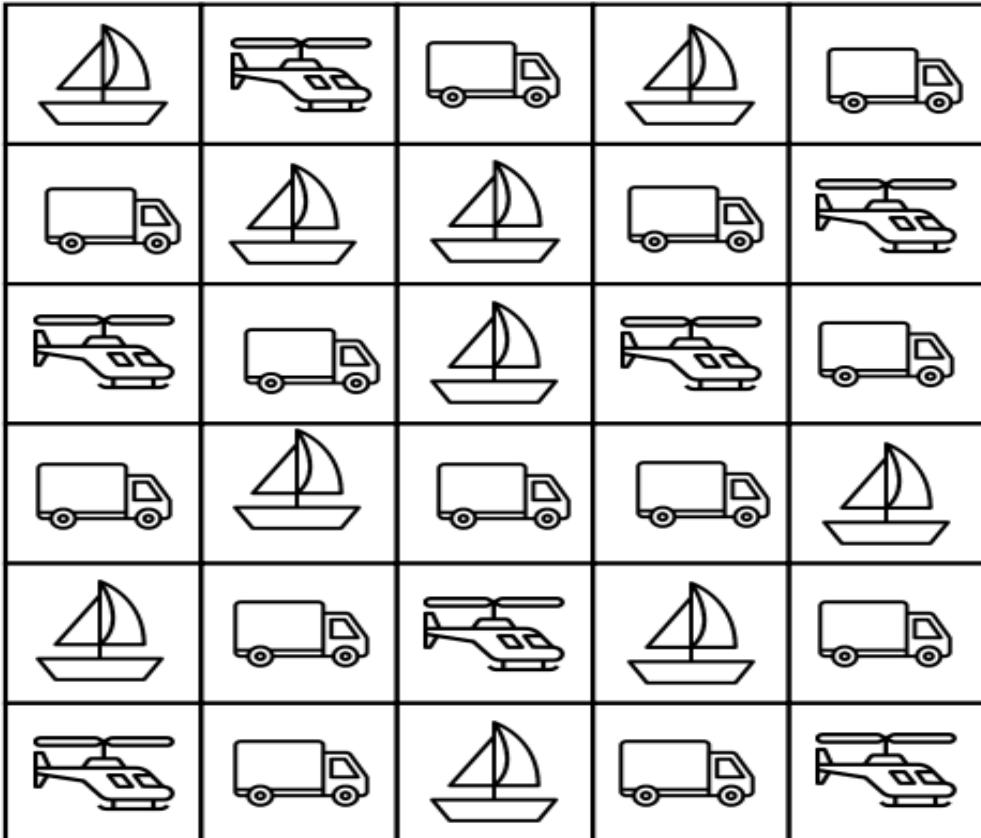
| INICIO | ACTIVIDAD | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
|------------|---|--|--|---|
| | <p>1. Bienvenida</p> <p>2. Normas de Convivencia (<i>Puñito, silencio</i>) <i>Levantar la mano:</i> participar).</p> <p>3. Conocimientos previos (Dinámica del tiburón y el león)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Brindar retroalimentación del tema de la sesión anterior. - Explicar la importancia del tema a tratar durante la sesión | <ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos - Cuerda | <p>Se llevará a cabo la dinámica propuesta, la cual consiste en colocar una cuerda en el piso sobre la cual deberán pararse los niños, para luego indicarles que cuando se diga la palabra “tiburón” se deben mover hacia la izquierda de la cuerda y cuando se mencione “león” deben saltar hacia la derecha de esta. Finalizando la actividad se le solicitará a los niños que mencionen lo que aprendieron para retroalimentar señalando la importancia del tema a tratar durante la sesión.</p> |
| DESARROLLO | Descubriendo la importancia de pensar y luego actuar | <ul style="list-style-type: none"> • Potenciar el control inhibitorio a través de actividades lúdicas. • Estimular la | <ul style="list-style-type: none"> • Manualidad de tablero con diferentes colores e imágenes secuencias de colores. | <p>En primer lugar, se realizará la dinámica “saltos de colores”, en la cual los niños deben pasar de un lado al otro de un</p> |

| | | | | |
|---------------|--|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Dinámica “Saltos de colores” - Dinámica “go no-go” - Fichas para potenciar el control inhibitorio. | <p>atención sostenida en los niños.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer la importancia de evaluar nuestras acciones. | <ul style="list-style-type: none"> ● Tarjetas con imágenes de diferentes animales. ● Fichas para potenciar control inhibitorio. | <p>tablero que contiene diferentes colores, para lo cual deben saltar solo sobre los colores que se le indican en una imagen. Posteriormente se llevará a cabo la dinámica “go no-go”, donde se le presentarán a los niños imágenes de animales y se les indicará que deben decir lo contrario de lo que observan, por ejemplo, si ven la imagen de un gato deberán decir perro y así con diferentes imágenes. Finalmente, se les entregará una ficha con una actividad para potenciar el control inhibitorio de los niños, la cual realizarán con ayuda de los psicólogos.</p> |
| METACOGNICIÓN | Reflexión | Retroalimentación del tema | Dinámica “La papa se quema”. | Los niños deben de pasar una pelota y, cuando la música se detenga, el que se quede con el objeto debe mencionar que aprendió en la sesión y en que situaciones cree que es |

| | | | | |
|--------|--|--|--|------------------------------------|
| | | | | importante pensar antes de actuar. |
| ANEXOS | <p>1. Tablero de colores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tablero elaborado con hojas de colores en el que los niños puedan interactuar y saltar siguiendo la secuencia de colores. <p>2. Para dinámica “go no-go” :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se necesitarán tarjetas con imágenes de diferentes animales. <p>3. Fichas para potenciar el control inhibitorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se necesitará una hoja por cada niño. <p>Para dinámica de integración: Una cuerda.</p> <p>Para dinámica de metacognición: Una pelota y un parlante con canciones . (Fabiola Salazar)</p> | | | |



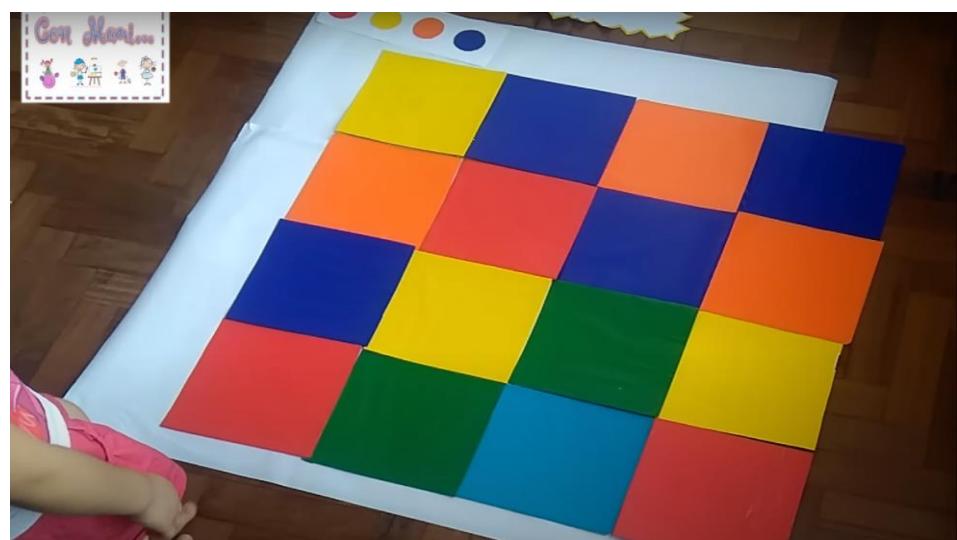
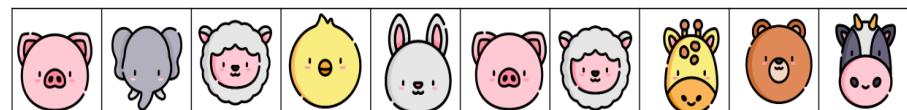
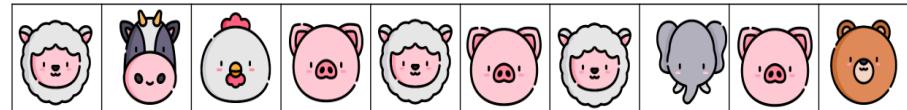
Sigue la instrucciones:



Cuando aparezca el di "oveja"

Cuando sea otro animal, di su nombre.

Cuando aparezca la di "cerdo"



| Nº SESIÓN | INTERVENCIÓN | ACTIVIDAD | DESARROLLO | RECURSOS | DURACIÓN |
|-----------|--------------|--|---|---|------------|
| 1 | DISLALIA | Ejercicios bucofaciales | <p>La persona encargada muestra a los participantes una serie de ejercicios que repetirán uno por uno. Son dos series de repeticiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abrir y cerrar la boca. - Abrir la boca y sacar la lengua. - Sonreír mostrando los dientes. - Sonreír con la boca cerrada. - Mover la mandíbula hacia un lado y luego hacia el otro - Pasar la lengua por los labios (como mojándolos) - Llevar la punta de la lengua hacia la nariz - Llevar la punta de la lengua hacia la comisura de los labios - Mostrar los dientes de la parte inferior. - Mostrar los dientes de la parte superior. <p>Al culminar las 2 series, se les premiará con un incentivo.</p> | Incentivo | 10 minutos |
| | | Ejercicios bucofaciales - Onomatopeyas | Se les mostrará un video donde los participantes tendrán que repetir luego de haber escuchado el sonido de las imágenes mostradas. | Televisor o celular Internet | 25 minutos |
| | | Lecto - escritura | Se les mostrará 9 imágenes de con sus respectivos nombres, los cuales deberán leer y escribir una vez cada palabra. Luego se le entregará una ficha a cada uno de sopa de letras | 1 cartulina Hojas pequeñas Impresiones Goma o silicona Colores o plumones | 25 minutos |

Link de video: <https://www.youtube.com/watch?v=xnWc0AfpiqY>

Sesión “APRENDE DE FORMA CREATIVA”

| Nº SESIÓN | INTERVENCIÓN | ACTIVIDAD | DESARROLLO | RECURSOS | DURACIÓN |
|-----------|---------------------|--|--|---|------------|
| 2 | DISLALIA | Juego con lista de compras en el mercado | La persona encargada indicará que en orden cada participante debe mencionar una cosa que se puede comprar lo más rápido posible. Así mismo, el cargado escribirá en la cartulina cada palabra para que sea repetida por todos. | 1 Cartón dúplex 1 Plumón | 10 minutos |
| | DÉFICIT DE ATENCIÓN | ORIGAMI | Primero se le mostrarán 3 ideas de origami a los participantes, luego se les agrupará para realizar el origami de su interés teniendo en cuenta el tiempo. | Hojas de colores Tijera Colores plumones o Regla | 25 minutos |

| | | | | | |
|--|-------------------|--|--|---|------------|
| | LECTO - ESCRITURA | <p>Reconocer sílabas con la "R"</p> <p>Armar palabras con la "R"</p> | <p>-La persona encargada pronunciará 10 sílabas con la letra "R" y "RR" de pequeños flash-cards, las cuales los participantes repetirán 3 veces cada palabra.</p> <p>Luego se les pedirá agruparse de 2 y se les entregará 2 tipos de tarjetas con sílabas y una hoja. Cada dupla armará palabras con la letra "R" y "RR" al unir las sílabas y luego escribirá cada palabra encontrada.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Impresiones. -Cartulina dúplex. -Tijera. -Goma o silicona. -Colores. o plumones. -Lista de sílabas impresa -Lista de sílabas para las tarjetas: -bu,pe,rro,ca,sa, ja -ve, a, rru, ga, se, cho - ro, pe, pa, ra, ta, sa. -ta, mo, re, ce, zar, loj. | 25 minutos |
|--|-------------------|--|--|---|------------|

Link de video de origami de mariposa (3 minutos): <https://www.youtube.com/watch?v=9HM0NGZRTpk>

Link de video de origami de lorito paso a paso (18 minutos):

<https://www.youtube.com/watch?v=n27ms1I5YdM&list=TLPMQjYwMTlwMjSqt3BIxy617Q&index=1>

Link de video de origami de conejito (15 minutos):

<https://www.youtube.com/watch?v=vwOvIEBzMAl&list=TLPMQjYwMTlwMjSqt3BIxy617Q&index=3>

Link de video de origami de pez (3 minutos):

https://youtu.be/tJ887j_q4j8?si=vKKv_1PIVlZhYBdB

Link de video de origami de dinosaurio (10 minutos):

https://youtu.be/lKOVYw9R7oI?si=ir_R7vdVNUUzqj-X

Link de video de origami de dragón (14 minutos):

<https://youtu.be/Ee9h3t1LRkU?si=EOuVIBXkw1AKvhox>





CENTRO JUVENIL DE DIAGNÓSTICO Y REHABILITACIÓN JOSÉ QUIÑONES GONZALES

| | |
|--------------------|--|
| DESCRIPCIÓN | <p>Aplicación del “PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CONDUCTAL – CONTROL DE LA IRA” facilitado por los estudiantes de RSU y con la aprobación del director de la institución. Asimismo, son 3 sesiones las que se vienen desarrollando, y hasta el momento los internos del centro lograron:</p> <ul style="list-style-type: none">• Una correcta identificación de sus emociones• Aprendieron y ejemplificaron técnicas de respiración y relajación.• Establecer pasos a seguir para la resolución de conflictos• Constantemente vienen completando tareas designadas <p>(NOTA: por cuestiones de confidencialidad y reglas del centro las fotografías aún no son enviadas)</p> |
| EVIDENCIA | <ul style="list-style-type: none">• Fotografías destacables de la participación de RSU• Informe del programa de “Control de Impulsos” |



https://www.instagram.com/p/C8vLdHcJnNk/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

ÁREA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA - USMP FN

**PROGRAMA CONDUCTUAL “CONTROL DE
IMPULSOS”**

CENTRO JUVENIL JOSÉ QUIÑONES GONZALES

Responsable:

Dra. Psic. Doris Reyes Morales

Participantes:

Espinoza Mendoza, Raúl Sebastián

Gorbitz Sánchez, Guillermo

Palomino Saavedra, Jorge Jheiner

Segura Guerrero, Cesar Felipe

Tejada Luna, Sergio Juan Diego

Tapia Valderrama Rosita Jhokselin

Yrigoin Masabel, Cristian Andrés

**“2024, Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y
de la conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho”**

1 SESIÓN: “INTRODUCCIÓN MANEJO DE LA IRA”

OBJETIVO: Que los participantes comprendan la importancia de controlar sus impulsos para que puedan llevar una vida más plena.

TIEMPO: 2 horas

| SESIÓN “INTRODUCCIÓN MANEJO DE LA IRA” | | | | | |
|--|--|-------------|--|------------|---|
| INICIO | ACTIVIDAD | TIEMPO | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
| | “BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA” | 10 minutos | Establecimiento de las normas de convivencia | Cartulina | Primero, los facilitadores proceden a presentarse cada uno, posteriormente, se explica en qué consistirá el programa. |
| | Dinámica “ENERGÍA” (patio) | 15 minutos. | Activar e integrar de manera dinámica a los participantes. | - | Los participantes deben de imaginar que delante de ellos hay dos varas de metal, las cuales producen energía (10 niveles), donde ellos deben de actuar como si se estuvieran electrocutando.(N5 |

| | | | | | |
|--|--|------------|--|---|--|
| | | | | | - voz) (N6-mover el cuerpo) (N7 – saltar) (N9 con las manos tocar todo el cuerpo). |
| | <p>Conocimientos previos</p> <p>“Mi Rabia es como una violenta tempestad”</p> | 10 minutos | Desarrollar competencias ciudadanas, promoviendo valores imprescindibles para la convivencia pacífica en su entorno. | <p>Recurso verbal</p> <p><i>Puñito:</i> silencio</p> <p><i>Levantar la mano</i> participar.</p> | <p>Se les brindará tres preguntas para animarlos a tener confianza y seguir con las dinámicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la Ira? - ¿Cómo podemos actuar en un conflicto? - ¿De qué manera surgen los conflictos? |

| | | | | | |
|--------------------------|--|--|--------------------------------------|------------------|--|
| <p>DESARROLLO</p> | <p>“EXPLICACIÓN TEÓRICA”</p> <p>15 MINUTOS</p> | <p>Ficha 5: ¿Qué es la ira?</p> <p>La ira es una emoción que se caracteriza por una sensación de enfado, furia o deseo de venganza. Generalmente se manifiesta contra los demás en forma de agresión física y verbal.</p> <p>Las reacciones de ira si no se controlan pueden llevarnos a la violencia, pérdida de control, reacciones desproporcionadas, excesivas y agresivas. Las respuestas más comunes de una reacción emocional de ira son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cognitivas</i>: Pensamientos negativos, destructivos, agresivos, defensivos y exagerados que generalmente son automáticos (pensamientos calientes), es decir, que no estamos conscientes de ellos. Por ejemplo, “es un tonto”, “lo hizo a propósito”, “me las vas a pagar”, etc. • <i>Fisiológicas</i>: Son manifestaciones del cuerpo, expresadas generalmente por tensión facial y muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda, incremento de la respiración, enrojecimiento facial. Por ejemplo, puños cerrados, labios y dientes apretados y ceño fruncido. • <i>Conductuales</i>: Son acciones que se expresan como consecuencia de las respuestas cognitivas y fisiológicas: expresarse con palabras agresivas para intimidar o humillar, causar daño físico a alguien o a algo, golpear, empujar, etc. | | | |
| | <p>“DINÁMICA DE ANIMACIÓN”</p> <p>“PERIÓDICO HUMANO”</p> | <p>10 MINUTOS</p> | <p>Fomentar el trabajo en equipo</p> | <p>PERIÓDICO</p> | <p>Se formará 2 grupos y ellos tendrán que llegar a la meta desde una cierta distancia, sin que se rompa la tira de periódico.</p> |

| | | | | | |
|---------------|---------------|------------|------------------------------------|--|--|
| CIERRE | METACOGNICIÓN | 15 minutos | Reforzar lo aprendido en la sesión | | <p>El ponente realizará una serie de preguntas a los participantes sobre lo abordado en la sesión y responderá cualquier duda.</p> <p>¿Por qué es importante aprender a reconocer y comprender nuestras emociones y las de los demás? • ¿Qué podemos hacer cuando alguien está sintiendo rabia? • Si fuéramos nosotros, los que estuviéramos experimentando rabia, ¿cómo nos gustaría que nos trataran los demás? • ¿Qué estrategias y herramientas para el manejo de la rabia expuestas en las carteleras les llamó más la atención y cual ha utilizado? • ¿Cómo se sintieron trabajando con los compañeros en la actividad de la tormenta?</p> |
|---------------|---------------|------------|------------------------------------|--|--|

| SESIÓN 02: "TECNICAS DE CALMA Y RELAJACIÓN". | | | | | |
|--|--|-------------|--|------------|---|
| | ACTIVIDAD | TIEMPO | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
| INICIO | Entrega de actividad pendiente. | 10 minutos. | Ver cuan comprometidos están los participantes con el taller brindado. | Incentivo. | Los facilitadores darán inicio al taller saludando y posterior a ello pedirán a los participantes si cumplieron con la actividad dejada en la sesión anterior. |
| | Dinámica "JALA LA COLA"(patio) | 15 minutos. | Activar e integrar de manera dinámica a los participantes. | - | Los participantes deben agruparse en dupla y en la parte de atrás tendrán un pedazo de tela y siguiendo las indicaciones tendrán que quitarles a sus compañeros. |
| | Dinámica "LA LANCHÁ"— retroalimentación | 10 minutos. | Identificar si lograron entender y comprender los conceptos del taller anterior. | - | Los participantes se mezclarán entre ellos, para luego seguir las indicaciones que brindara el facilitador. Posterior a ello, el facilitador indicara una cantidad en la que ellos tienen que agruparse, quien quede afuera pierde. |
| | Actuación por parte de los facilitadores | 15 minutos. | Busca promover acciones preventivas y de intervención. | - | Dramatización de situaciones de la ira |

| “CAMINO AL AUTOCONTROL” | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|------------|---|--|--|
| | ACTIVIDAD | TIEMPO | OBJETIVO | MATERIAL | PROCEDIMIENTO |
| INICIO | Dinámica “Jala la hoja” | 15 minutos | Activar de manera dinámica a los participantes, de manera que también conocemos los saberes previos que tienen del tema a tratar. | <ul style="list-style-type: none"> • Hojas bond | <p>El facilitador realizará dos filas equitativas donde los participantes se mirarán frente a frente con el brazo extendido sosteniendo una hoja cada uno, posterior a ello se les indicará que se jugará a Simon dice..y que en toda indicación que se les dará ellos no moverán la posición del brazo, al momento en el que un facilitador diga papel, los participantes tratarán de quitarse la hoja, quien pierda tendrá que responder preguntas de conocimientos previos.</p> |
| | Dinámica “Globos en los pies” (patio) | 20 minutos | Integrar a los participantes de manera dinámica. | <ul style="list-style-type: none"> • Globos • Pabilo | <p>Los facilitadores ataran un globo al pie de cada participante, el objetivo de la dinámica será reventar el globo de su compañero con el pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el autocontrol? |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | <p>Teoría – Aplicando lo aprendido</p> <p>Dinámica “Pelota saltarina” (patio)</p> <p>Dinámica “Cazando globos”</p> | <p>20 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>15 minutos</p> | <p>Fortalecer y adquirir nuevos conocimientos.</p> <p>Ayudar al manejo de la frustración.</p> <p>Fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y el control de la frustración.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de trabajo • 2 pelotas • Folders • Bolsas • Globos | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante tener autocontrol en nuestras emociones? (la ira) • Técnicas de autocontrol <p>Posterior a la explicación teórica, los facilitadores entregaran las fichas de trabajo.</p> <p>Los facilitadores formaran 2 grupos, donde cada grupo tendrá un folder por participante y una pelota por grupo, posterior a ello los facilitadores explicaran que la pelota tiene que tomar impulso con el folder, por lo que el propósito de la dinámica será no dejar caer la pelota.</p> <p>El facilitador dividirá a los participantes en grupos de 4, posterior a ello se le entregara 1 bolsa a cada uno, donde el objetivo será atrapar el globo con la bolsa brindada.</p> |
|--|--|---|--|---|--|

| | | | | | |
|-------------------|--------------------------------------|-------------|---|--|--|
| DESARROLLO | Teoría - Aplicando lo aprendido | 30 minutos. | Fortalecer y adquirir nuevos conocimientos. | - | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante relajarnos? • ¿En qué nos ayuda el relajarnos? • Técnicas de relajación <p>Posterior a la explicación teórica, los facilitadores dividirán en grupos a los participantes para explicar y realizar las técnicas de relajación ya brindadas.</p> <p>Los facilitadores formarán 2 grupos, donde cada grupo tendrá un folder por participante y una pelota por grupo, posterior a ello los facilitadores explicarán que la pelota tiene que tomar impulso con el folder, por lo que el propósito de la dinámica será no dejar caer la pelota.</p> <p>Los facilitadores atarán un globo al pie de cada participante, el objetivo de la dinámica será reventar el globo de su compañero con el pie.</p> |
| | Dinámica "Pelota saltarina" (patio) | 15 minutos. | Ayudar al manejo de la frustración. | <ul style="list-style-type: none"> • Folders. • 2 pelotas. | |
| CIERRE | Dinámica "Globos reventones" (patio) | 15 minutos. | Concluir la sesión de manera activa y positiva. | <ul style="list-style-type: none"> • Globos. • Pabilo. | |



https://www.instagram.com/p/C8vLkO4JmNe/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFIZA==



Logro de las actividades

- **Se logró potenciar y promover la inclusión social, económica y política de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, raza, etnia, origen, religión o situación económica u otra condición.**
- **Se logró garantizar la igualdad de oportunidades y reducir la desigualdad de resultados.**
- **Se logró brindar acompañamiento emocional y psicoeducativo, realizando diferentes actividades lúdicas, recreativas y físicas para fomentar un desenvolvimiento adecuado a las diversas poblaciones visitadas.**

ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO DE CHICLAYO PICS

| | |
|--------------------|---|
| DESCRIPCIÓN | Aplicación del “PROGRAMA CUIDANDO MI CEREBRO PARA UN FUTURO MEJOR” facilitado por los estudiantes de RSU y con la aprobación del director de la institución. Se desarrollaron 5 sesiones, durante las cuales los internos del centro lograron: <ul style="list-style-type: none">• Mejoraron su agilidad mental y promovieron una interacción armoniosa.• Concientizaron sobre actividades para retrasar el envejecimiento y establecieron normas de convivencia.• Fortalecieron sus habilidades mentales y sociales mediante la estimulación cognitiva.• Identificaron el origen de su estrés y aprendieron a gestionarlo.• Mejoraron su movilidad y coordinación, reflexionando sobre la importancia del ejercicio. |
| EVIDENCIA | <ul style="list-style-type: none">• Fotografías destacables de la participación de RSU.• Informe del programa “CUIDANDO MI CEREBRO PARA UN FUTURO MEJOR. |

OBJETIVO: Educar a los adolescentes sobre las consecuencias físicas, emocionales y sociales del embarazo en la adolescencia.

TIEMPO: 1 HORA, 30

| 3º SESIÓN “Consecuencias del embarazo a temprana edad” | | | | | |
|--|-----------|--------|----------|------------|---------------|
| | ACTIVIDAD | TIEMPO | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
| | | | | | |



ÁREA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA – USMP FN

INFORME DE TALLER COGNITIVO PARA ADULTOS MAYORES PRIVADOS DE LIBERTAD: “CUIDANDO MI CEREBRO PARA UN FUTURO MEJOR”

Responsable:

Dra. Psi. Doris Reyes Morales

Participantes:

Chambergo Dávila Emily Gianella

Gallegos Manayay Viviana Nayelli.

Gayoso Arbulú Giselle del Cielo

Tapia Valderrama Rosita Jhokselin

El ODS 3: "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades".

El ODS 4: “Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos”

“2024, Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho”

SESIÓN 01 “CUIDANDO LOS RECUERDOS”

Descripción de la sesión:

La sesión "Cuidando los Recuerdos" inició con una bienvenida en la que se explicó el programa y se establecieron normas de convivencia, involucrando a los participantes en la creación de estas. Luego, mediante una dinámica lúdica con dos pájaros imaginarios, se activó a los asistentes, promoviendo un ambiente ameno. Posteriormente, se exploraron los conocimientos previos sobre problemas en la vejez, enfocándose en los aspectos cognitivos, para luego dar una breve explicación teórica sobre las alteraciones cognitivas, sus causas y prevención. En las actividades de desarrollo, se realizaron dos dinámicas: una para promover la agilidad mental, donde se realizaron acciones físicas y rápidas respuestas con una hoja de papel; y otra, un juego de palabras que fortaleció la memoria y la creatividad verbal. La sesión concluyó con una retroalimentación donde se repasó lo aprendido y se aclararon dudas.

Objetivo general:

Proporcionar una comprensión básica sobre las alteraciones cognitivas en la vejez, promoviendo la agilidad mental y el bienestar emocional de los participantes mediante actividades dinámicas y participativas.

Logro obtenido:

Los participantes comprendieron mejor los problemas cognitivos que pueden surgir en la vejez y participaron activamente en dinámicas que reforzaron su agilidad mental, además de establecer normas para una interacción armoniosa.

| INICIO | ACTIVIDAD | TIEMPO | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
|--------|------------|--------|---|---|---|
| | Bienvenida | 15 min | <ul style="list-style-type: none">● Dar la bienvenida a los participantes.● Establecer las | <ul style="list-style-type: none">● Recursos humanos● Cartulina● Plumones | La responsable les dará la bienvenida y procederán a explicar en qué consistirá este programa y se establecerán las normas de convivencia. Se les pide la participación a los asistentes con sus ideas. |

| | | | | | |
|------------|------------------------|--------|---|------------------|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> normas para un desenvolvimiento armónico. ● Activar a los participantes. | | Al terminar la presentación, pediremos a todos que se imaginen a dos pájaros. Un pájaro dice 'prrr' y el otro dice 'pukutu'. Si usted dice 'prr', todos los participantes deben pararse de puntillas y mover sus codos de lado a lado, como si fueran un pájaro encrespando sus alas. Si usted dice 'pukutu', todos tienen que quedarse quietos y no mover ni una pluma. |
| DESARROLLO | Conocimientos previos | 5 min | Conocer sus conocimientos previos. | Recursos Humanos | La encargada tendrá que preguntar si conocen los problemas que aparecen en la vejez; físicos, emocionales y cognitivos. Se enfocará en lo último y se preguntará qué ideas o conocimientos tienen sobre el tema. |
| | "Explicación teórica" | 10 min | Psico-educar sobre la aparición de alteraciones cognitivas en la etapa de la vejez. | Recursos Humanos | La encargada procederá a dar a conocer acerca de las alteraciones cognitivas que pueden aparecer en esa etapa de la vida. (definición, diferencias, factores de riesgo, prevención). |
| | Dinámicas de animación | 15 min | Promover la agilidad mental en adultos mayores | Hoja bond | Se formarán parejas donde se mirarán frente a frente, cada uno sostendrá una hoja levantando el brazo izquierdo. A continuación, se dictará una serie de órdenes que cada uno deberá realizar. Estas órdenes pueden incluir acciones como "tocar la cabeza", "levantar una pierna", "dar una vuelta", etc. En cualquier momento, el facilitador puede decir "hoja", y los participantes deben intentar agarrar la hoja del otro participante lo más rápido posible. El participante que agarre la hoja primero gana la ronda, y el que se quede sin hoja pierde. |

| | | | | | |
|--------|----------------------------|--------|----------------------------|------------------|---|
| | | 15 min | | Recursos humanos | Deben posicionarse todos los participantes en un círculo y se propone decir una palabra que comience con la última sílaba de la palabra que dijo la persona que está a la derecha. Por ejemplo: Mercado–Dominó–Novela–Lavandera. Se irá complejizando el juego, estableciendo categorías, por ejemplo, sólo ciudades: Buenos Aires – Estocolmo –Mónaco. Se finaliza cuando un participante se queda “sin palabras” y se sigue con otra categoría. |
| CIERRE | Retroalimentación del tema | 5min | Realizar retroalimentación | Recursos humanos | Finalmente, se realizará un feedback de todo lo que se habló en la sesión. |

SESIÓN 2: “EL ARTE DE ENVEJECER”

Descripción de la sesión:

La sesión "El arte de envejecer" inició con una bienvenida y se les hizo un feedback en relación que se tocó la sesión pasada y se detalla qué tema vamos a abordar en la presente sesión. Luego, mediante una dinámica de indicaciones inversas, se activó a los asistentes, promoviendo un ambiente ameno. Posteriormente, se exploraron los conocimientos mediante una lluvia de ideas sobre qué es la vejez y los cambios que se producen. En las actividades de desarrollo, se realizaron dos dinámicas: una para discernir los mitos y realidades sobre esta etapa donde los participantes lo colocaban en un papelote para posteriormente aclarar dudas, después se realizó una dinámica de animación para promover el movimiento dinámico de las articulaciones. La sesión concluyó con un compromiso personal para mejorar su calidad de vida.

Objetivo general:

Proporcionar una comprensión básica del envejecimiento y los cambios que se producen, asimismo sobre los mitos y realidades mediante actividades dinámicas y participativas.

Logro obtenido:

Los participantes aclaron sus dudas y llegaron a concientizar las actividades que deben realizar para retrasar el envejecimiento con un compromiso donde participaron activamente en dinámicas, y se establecieron normas para una interacción armoniosa.

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
|--------|------------|--------|--|---|--|
| INICIO | Bienvenida | 15 min | <ul style="list-style-type: none">● Dar la bienvenida a los participantes.● Establecer las normas para un desenvolvimiento armónico.● Activar a los participantes. | <ul style="list-style-type: none">● Recursos humanos● Cartulina● Plumones | <p>La responsable dará la bienvenida a los participantes y, a partir de la retroalimentación obtenida en la primera sesión, explicará en detalle en qué consistirá el programa. Se les pide la participación a los asistentes con sus ideas.</p> |
| | | | | | <p>Instrucciones inversas</p> <p>El facilitador dará una serie de instrucciones donde los participantes tendrán que hacer lo contrario, Ejemplo: arriba, abajo, derecha, izquierda.</p> |

| | | | | | |
|------------|----------------------------|--------|--|---|---|
| DESARROLLO | Conocimientos previos | 5 min | Conocer sus conocimientos previos. | Recursos Humanos | La encargada tendrá que preguntar qué conocen sobre la vejez y que cambios implica en el ser humano. |
| | “Mitos vs. Realidades” | | Identificar y cuestionar los mitos y realidades sobre el envejecimiento. | <ul style="list-style-type: none"> ● Dos cartulinas (mitos y realidades) ● Limpia tipo ● Hojas ● Plumones y lapiceros | La encargada pedirá a los participantes sobre algunos mitos que se dicen en el envejecimiento y se explicará la realidad de cada uno de ellos. |
| | “Explicación teórica” | 10 min | Psico educar sobre el proceso del envejecimiento. | Recursos Humanos | La encargada procederá a dar a conocer acerca del proceso de envejecimiento, sus aspectos físicos, cognitivos, emocionales y los desafíos que conlleva. |
| | Dinámicas de animación | 15 min | Mantener a los participantes activos mediante actividades que promueven el movimiento dinámico de las articulaciones | Recursos humanos. | La encargada comenzará pidiendo 10 voluntarios, quienes formarán un círculo. Una vez organizados, se les entregará una pelota. La dinámica consistirá en que, cuando la pelota caiga en un participante, los dos voluntarios a su lado deberán seguir la indicación que dé la encargada, como, por ejemplo, agacharse o alzar los brazos. |
| CIERRE | Retroalimentación del tema | 5min | Realizar retroalimentación | Recursos humanos | <p>Se realizará una dinámica final donde cada participante escribirá un deseo o compromiso personal relacionado con su envejecimiento, se pedirá voluntarios para que puedan leer lo que escribieron.</p> <p>Finalmente, se realizará un feedback de todo lo que se habló en la sesión.</p> |

SESIÓN 03 “MENTE EN MOVIMIENTO”

Descripción de la sesión:

En la tercera sesión titulada “Mente en Movimiento”, se dio la bienvenida a los participantes y se realizó una retroalimentación de la sesión anterior, donde se activó su participación a través de un ejercicio de palabras opuestas. La sesión se centró en el deterioro de las funciones cognitivas en la vejez, promoviendo la importancia de la estimulación mental. A través de dinámicas interactivas, se fomentó la agilidad mental y la colaboración entre los participantes, utilizando preguntas rápidas y juegos de adivinanza de imágenes y frases desordenadas. Se cerró con una retroalimentación en la que se valoró la experiencia de la sesión.

Objetivo general:

Estimular y mantener la agilidad mental en adultos mayores a través de actividades interactivas y dinámicas que promuevan el aprendizaje y la participación.

Logro obtenido:

Los participantes mejoraron su comprensión sobre la importancia de la estimulación cognitiva y lograron interactuar de manera efectiva, fortaleciendo sus habilidades mentales y sociales.

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
|--------|------------|--------|--|--|---|
| INICIO | Bienvenida | 10 min | <ul style="list-style-type: none">● Dar la bienvenida a los participantes.● Realizar retroalimentación .● Activar a los participantes. | <ul style="list-style-type: none">● Recursos humanos | <p>La responsable dará la bienvenida a los participantes y, a partir de la retroalimentación obtenida en la segunda sesión, se explicará en qué consistirá el programa. Se les pide la participación a los asistentes con sus ideas.</p> <p>La responsable indica que tú dirás una palabra y ellos deben responder inmediatamente con la palabra opuesta o una reacción relacionada. Por ejemplo:</p> <p>Tú dices "calor" y ellos responden "frío".</p> <p>Tú dices "día" y ellos responden "noche".</p> <p>Abierto - Cerrado</p> |

| | | | | | |
|------------|-----------------------|--------|---|------------------|---|
| | | | | | Arriba - Abajo Rápido - Lento Blanco - Negro Grande - Pequeño Feliz - Triste Cerca - Lejos Duro - Blando Luz - Oscuridad Seco - Mojado Noche - Día Caliente - Frío Vivo - Muerto Sí - No Amigo - Enemigo |
| DESARROLLO | Conocimientos previos | 5 min | Conocer sus conocimientos previos. | Recursos Humanos | La encargada tendrá que preguntar si conocen las funciones cognitivas, y cómo se deterioran en la vejez. |
| | “Explicación teórica” | 10 min | Psico educar sobre la aparición de alteraciones cognitivas en la etapa de la vejez. | Recursos Humanos | La encargada procederá a dar a conocer acerca de las funciones cognitivas y se enfocará sobre qué ideas o conocimientos tienen acerca de las diferentes formas de mantener la mente activa y saludable, así como los beneficios que la estimulación cognitiva puede tener para prevenir el deterioro mental en esta etapa de la vida. |

| | | | | |
|-----------|--------|----------------------|-------------------|--|
| Dinámicas | 15 min | Promover la agilidad | Recursos humanos. | <p>Se les pedirá a los participantes que se formen en 2 filas, posterior a ello, se les explicará que se les realizarán varias preguntas y dependiendo de quienes respondan de forma correcta, competirán para ganar la actividad.</p> <p>Preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Cuánto es $7+3$? -Dime un país con la letra A. -Dime un animal con la letra M -Dime una fruta que sea de color amarillo. -Dime un objeto que empiece con la letra L. -Dime una verdura que sea de color verde. -Dime un color que empiece con la letra V. -¿Cuántos días tiene una semana? -Dime un deporte que empiece con la letra F. -¿Cuánto es $15 - 8$? -Dime un animal que empiece con la letra C. -¿Cuántos lados tiene un triángulo? -Dime un objeto que se utilice para escribir. -¿Cuántos meses tiene un año? |
|-----------|--------|----------------------|-------------------|--|

| | | | | | |
|--|--|--------|---------------------------|-------------------|--|
| | | 15 min | mental en adultos mayores | Imágenes. | <p>La facilitadora pedirá 10 voluntarios para que pasen adelante y forman un círculo, después, se les entregará unas imágenes, las cuales tendrán que colocar en su frente, sin observar el contenido. Posterior a ello, los demás participantes tendrán que ayudarlo a decifrar el contenido, describiendo el animal.</p> <p>Por ejemplo:</p> <p>“Imagen de un ratón”</p> <p>Los demás deberán de describirlo, como: “es pequeño, se le conoce por su color gris, le gusta el queso” también pueden realizar mímicas.</p> |
| | | | | Recursos humanos. | <p>El facilitador dirá una serie de frases que los demás tendrán que ordenar:</p> <p>Ejemplos:</p> <p>Frase: “Floristería trabaja María en una”</p> <p>Respuesta: María trabaja en una floristería</p> <p>Frase: “Azul cielo el hoy está”</p> <p>Respuesta: El cielo está azul hoy.</p> <p>Frase: “Ayer jugué en parque el con amigos mis”</p> <p>Respuesta: Ayer jugué en el parque con mis amigos.</p> <p>Frase: “Montaña la subimos fin de semana el pasado”</p> <p>Respuesta: Subimos la montaña el fin de semana pasado.</p> <p>Frase: “Libro nuevo un estoy leyendo”</p> |

| | | | | | |
|--------|----------------------------|------|----------------------------|------------------|--|
| | | | | | <p>Respuesta: Estoy leyendo un libro nuevo.</p> <p>Frase: “Clases de natación tomo los sábados”</p> <p>Respuesta: Tomo clases de natación los sábados.</p> <p>Frase: “Rápido corre perro mi muy”</p> <p>Respuesta: Mi perro corre muy rápido.</p> <p>Frase: “Hoy temprano llegué trabajo al”</p> <p>Respuesta: Hoy llegué temprano al trabajo.</p> <p>Frase: “Película la vimos ya juntos”</p> <p>Respuesta: Ya vimos la película juntos.</p> <p>Frase: “Hambre mucha tengo ahora”</p> <p>Respuesta: Ahora tengo mucha hambre.</p> |
| CIERRE | Retroalimentación del tema | 5min | Realizar retroalimentación | Recursos humanos | Se pedirá 5 voluntarios para que realicen el feedback de manera detallada de la sesión, a cada uno se le entregará un premio. Realizara un feedback de todo lo que se habló en la sesión. |

SESIÓN 04 “CALMA Y CONTROL: GESTIÓN EMOCIONAL”

Descripción de la Sesión:

La sesión “Calma y control: Gestión emocional”, inició con una cálida bienvenida, en la que los participantes realizaron una dinámica de sonidos y movimientos para activarse y crear un ambiente armonioso. Luego, se exploraron los conocimientos previos sobre gestión emocional y se presentaron técnicas como la respiración profunda y la meditación, destacando la importancia de identificar pensamientos negativos.

Posteriormente, cada participante infló un globo pensando en sus tensiones, sus fuentes de estrés para que después lo desinflaran de forma controlada, simbolizando la liberación del estrés acumulado. Finalmente, la sesión concluyó con una dinámica grupal de retroalimentación, reforzando los conceptos aprendidos y fomentando la colaboración.

Objetivo General:

Promover la conciencia emocional y la gestión del estrés mediante dinámicas creativas y ejercicios de relajación.

Logro de la Sesión:

Los participantes lograron identificar cuál era la raíz de su estrés, aprendieron las diversas técnicas de gestión emocional y además colaboraron en un ambiente participativo y dinámico.

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
|--------|------------|--------|---|--|--|
| INICIO | Bienvenida | 10 min | <ul style="list-style-type: none">● Dar la bienvenida a los participantes.● Establecer las | <ul style="list-style-type: none">● Recursos humanos | La responsable dará la bienvenida a los participantes y, a partir de la retroalimentación obtenida en la tercera sesión, se explicará en qué consistirá el programa. Se les pide la participación a los asistentes con sus ideas |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ● normas para un desenvolvimiento armónico. ● Activar a los participantes. | <p>La responsable indica que tú harás un sonido (puede ser un ruido con la boca, un aplauso, un silbido, etc.) y que los participantes deben responder con un movimiento relacionado. Por ejemplo:</p> <p>Si haces un sonido de "pájaro", pueden simular volar.</p> <p>Si haces un sonido de "motor", pueden hacer el gesto de conducir.</p> <p>Gato - Hacer el sonido "miau" y simular un gato estirándose.</p> <p>Perro - Hacer el sonido "guau" y simular que un perro corre.</p> <p>Campana - Hacer un sonido de campana y simular tocarla.</p> <p>Tren - Hacer el sonido de un tren y simular que se mueve por las vías.</p> <p>Lluvia - Hacer el sonido de la lluvia y simular estar bajo la lluvia.</p> <p>Mariposa - Hacer un sonido ligero y simular volar como una mariposa.</p> <p>Bailar - Hacer un sonido de música y realizar un movimiento de baile.</p> <p>Fuego - Hacer un sonido de chisporroteo y simular el fuego.</p> <p>Rayo - Hacer un sonido fuerte y simular un rayo.</p> |
|--|--|---|--|

| | | | | | |
|------------|------------------------|--------|---|------------------|---|
| | | | | | Pájaro - Hacer un trino y simular que vuela. |
| DESARROLLO | Conocimientos previos | 5 min | Conocer sus conocimientos previos. | Recursos Humanos | La encargada deberá preguntar si los participantes están familiarizados con el concepto de gestión emocional y cómo el estrés puede afectar nuestro bienestar mental y emocional en la vejez. |
| | “Explicación teórica” | 10 min | Psico educar sobre la aparición de alteraciones cognitivas en la etapa de la vejez. | Recursos Humanos | La encargada procederá a mencionar diversas técnicas para gestionar las emociones y afrontar las situaciones estresantes que puedan surgir en la vida diaria. Como la respiración profunda, la meditación y la identificación de pensamientos negativos, mencionando ejemplos para cada uno. |
| | Dinámicas de animación | 15 min | Proporcionar un espacio donde los participantes puedan reflexionar sobre sus emociones y su manera de enfrentarse al estrés, promoviendo una mayor conciencia emocional | Recursos humanos | Se les pedirá a los participantes que se pongan cómodos, en una posición relajada. Respiren profundamente y centren su atención en su respiración. Y se les da las siguientes instrucciones: “Cierra los ojos para que no te distraigas. Imagínate un baúl bien o una caja grande. Piensa en una manera de cerrarlo con llave, ya sea que tenga un candado o una cerradura. Entonces, imagina que, en ese momento, pones todas las cosas que le molestan dentro del baúl: cosas grandes, cosas pequeñas y todo lo que le molesta. Cuando todo esté dentro del baúl, imagina que lo cierras con llave y que pones la llave en un lugar |

| | | | | | |
|--------|-------------------------------|--------|----------------------------|------------------|--|
| | | | | | <p>seguro. No la tires. Cuando estés listo, abre los ojos y mira hacia arriba. Luego, imagina que tomas la llave, abres el baúl y sacas, una por una, las cosas que pusiste adentro”.</p> |
| | | 15 min | | Recursos humanos | <p>Se le da a cada participante un globo que deben inflar, concentrándose en las fuentes de estrés que experimentan. Una vez inflado, el facilitador les da instrucciones para reventar el globo de manera controlada, explicando que al hacerlo están "liberando" de golpe esas tensiones acumuladas. Se debe enfatizar que el estallido del globo simboliza la liberación de las emociones negativas que los agobian, permitiendo que estas no se sigan acumulando. Después de reventar el globo, se les pregunta cómo se sienten y si han notado algún alivio al liberar esas tensiones de forma rápida y definitiva.</p> |
| CIERRE | Retroalimentación del tema VI | 5min | Realizar retroalimentación | Recursos humanos | <p>Se realizará una dinámica final donde se formarán 6 grupos, a cada uno se le entregará un plumón y papelote. Deberán de escribir la mayor cantidad de palabras que se habló en el transcurso de la sesión, en un tiempo determinado. Posteriormente cada grupo saldrá al frente y mencionará todas las palabras escritas.</p> |

SESIÓN 05 “CUERPO ACTIVO, MENTE DESPIERTA”

Descripción de la sesión:

La sesión "Cuerpo Activo, Mente Despierta" comenzó con recordatorio de la sesión anterior. Se activó a los participantes con una dinámica de sonidos y acciones. Luego, se realizaron tres actividades que promovieron la agilidad y coordinación, como el lanzamiento de pelotas, el juego con globos y una persecución en zigzag. Finalmente, se hizo una retroalimentación donde los participantes compartieron lo aprendido.

Objetivo general:

Fomentar el ejercicio físico y la coordinación motriz en adultos mayores, promoviendo la agilidad física y el trabajo en equipo.

Logro obtenido:

Los participantes se involucraron activamente en dinámicas físicas que estimularon su movilidad y coordinación, además de reflexionar sobre la importancia del ejercicio en su bienestar físico y mental.

| | ACTIVIDAD | TIEMPO | OBJETIVO | MATERIALES | PROCEDIMIENTO |
|--------|------------|--------|--|--|--|
| INICIO | Bienvenida | 15 min | <ul style="list-style-type: none">● Dar la bienvenida a los participantes.● Establecer las normas para un | <ul style="list-style-type: none">● Recursos humanos | La responsable dará la bienvenida a los participantes y, a partir de la retroalimentación obtenida en la cuarta sesión, se explicará en qué consistirá el programa. Se les pide la participación a los asistentes con sus ideas. |

| | | | | | |
|------------|---------------------------------|--------|--|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> ● desarrollo armónico. ● Activar a los participantes. | | <p>La encargada explicará qué harás distintos sonidos, y cada sonido estará asociado a una acción específica que todos deberán realizar inmediatamente después de escucharlo.</p> <p>Aplauso: Todos deben sacudirse</p> <p>Palmada fuerte: Todos deben agacharse rápidamente.</p> <p>Golpeteo con los pies (tacone o pisotón): Todos deben saltar hacia un lado.</p> <p>Chasquido: Dar una vuelta en su mismo lugar.</p> |
| DESARROLLO | Conocimientos previos y teoría. | 5 min | Conocer sus conocimientos previos. | Recursos Humanos | La encargada comenzará preguntando a los participantes si están al tanto de los beneficios del ejercicio y la estimulación física en la vejez. |
| | Dinámicas de animación | 15 min | Promover la agilidad muscular en adultos mayores | <ul style="list-style-type: none"> ● 10 pelotas plásticas pequeñas ● 1 caja de cartón | Los facilitadores pedirán voluntarios para la actividad. Un participante se sentará con un recipiente lleno de pelotas pequeñas y deberá lanzarlas hacia atrás. Detrás de él estará su compañero, de pie, quien tendrá la tarea de atrapar las pelotas en una caja de cartón. |

| | | | | | |
|--------|----------------------------|--------|----------------------------|------------------|--|
| | | 15 min | | ● Globos | Los facilitadores formarán grupos de 7 integrantes y entregarán 1 globo a cada equipo. Se les explicará que deben mantenerse tomados de las manos y atrapar el globo usando únicamente otras partes de su cuerpo, sin soltarse en ningún momento. Si algún integrante suelta las manos o utilizan las manos para atrapar el globo, el grupo perderá. |
| | | 15 min | | Recursos humanos | Los facilitadores solicitarán a 10 voluntarios, quienes deberán formarse en un círculo. Entre ellos, se seleccionarán dos participantes: uno será el "gato" y el otro el "ratón". La dinámica consiste en que el gato persiga al ratón, pero ambos solo podrán moverse en zigzag. Mientras tanto, los compañeros que forman el círculo mantendrán sus brazos levantados. Cuando bajen los brazos, podrán correr alrededor del círculo. |
| CIERRE | Retroalimentación del tema | 5min | Realizar retroalimentación | Recursos humanos | Los facilitadores proporcionarán una pelota a un participante, quien deberá compartir lo que ha aprendido o lo que se lleva de la sesión. Una vez que haya expresado su reflexión, pasará la pelota a otro participante, quien hará lo mismo. Este proceso se repetirá con un total de seis participantes. |

Logro de las actividades

- **Se promovió la mejora de la salud mental y física de los participantes a través de actividades cognitivas y físicas.**
- **Se fortaleció la capacidad de los participantes para gestionar el estrés y mejorar su bienestar emocional.**
- **Se fomentó un ambiente participativo y armónico, promoviendo la interacción social y el trabajo en equipo**