

**INFORME DE TALLER DE CAPACITACIÓN PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES Y AUTOCUIDADO PARA LOS CUIDADORES DE PERSONAS MAYORES QUE RESIDEN EN CASAS HOGARES DE PROVINCIAS CENTRALES Y ACTUALIZACIÓN DE LA NORMATIVA QUE PROTEGE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES/ REPORTAJE AL HOGAR SAN JUAN DE DIOS**

Fecha: 15-16 de junio de 2023

Lugar: Santiago de Veraguas

El Ministerio de Desarrollo Social en coordinación con el Ministerio de Salud y la Organización Panamericana de la Salud organiza el III° Taller de Capacitación para el Desarrollo de Habilidades Psicosociales y Autocuidado para los Cuidadores de Personas Mayores que residen en los Centros de Atención Integral para Personas Mayores de Provincias Centrales y Actualización de la normativa que protege los derechos de las Personas Mayores.

**El 14 de junio de 2023** se realiza recorrido al Hogar San Juan de Dios para entrevistas con el personal encargado del cuidado de las personas mayores. Este reportaje fue realizado por equipo técnico de la Organización Panamericana de la Salud.

Objetivos de la actividad:

1. Fortalecer las capacidades de los cuidadores en habilidades psicosociales que les permitan mejorar su comunicación y respuesta en el cuidado de las personas adultas mayores bajo su responsabilidad.
2. Brindar herramientas para que cada cuidador pueda establecer un programa de autocuidado y gestión del estrés.
3. Actualizar a los cuidadores sobre el marco regulatorio que protege los derechos humanos de las personas mayores, los entornos laborales seguros y otros temas relacionados a la salud integral de las personas mayores.

**Destinatarios:** 25 cuidadores de personas mayores de los siguientes centros: Hogar San Juan Dios, Hogar Santa Catalina, Casa Hogar Vida Nueva, Home Care San Miguel Arcángel, Hogar Rubí, CEDAAM, Hogar Mi Dulce Mansión, Hogar Leonístico para Ancianos de Azuero, Hogar San Antonio de Peña Blanca, Hogar Virgen de Guadalupe.

**El día 15 de junio de 2023** se dio inicio al taller con el tema de autocuidado expuesta por la Dra. Itzel Thomas, Punto Focal de FPL-OPS, de manera dinámica expuso la importancia de detectar a tiempo la sobrecarga laboral y propuso que el autocuidado debe aprenderse y aplicarse de forma intencionada y continúa en el tiempo, siempre atendiendo las necesidades de regulación que tienen las personas para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud.

La segunda presentación del día estuvo a cargo de la Licenciada Yaret Pineda, Psicóloga del Ministerio de Salud, con el tema Habilidades Psicosociales Básicas y Manejo de Emociones en tiempos de estrés a través de técnicas de juego, canto y baile.

La Licenciada Pineda también desarrollo el tercer tema del día denominado Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) dando a conocer que, a pesar de no contar con formación profesional, se puede proporcionar una primera respuesta para atender a personas en crisis emocional.

**La jornada del 16 de junio de 2023** dio inicio con la presentación del Plan de Década del Envejecimiento Saludable por parte de la Dra. Thomas. El licenciado Concepción Abrego, funcionario del MIDES Provincial de Veraguas expuso el tema de Derechos Humanos que protegen a la Persona Mayor además de los aspectos legales referentes al maltrato en la vejez.

Posteriormente la Mgtra. Sheyla Samudio, especialista en salud y salud ocupacional, expuso el tema de Entorno Laboral Seguro haciendo énfasis en la importancia de disminuir riesgos de accidentes relacionados al ambiente laboral.

La Licenciada Zinaida Souza, Coordinadora del Departamento de Salud Nutricional del MINSA Veraguas desarrollo el tema denominado Importancia de la Nutrición para el autocuidado previniendo factores de riesgo relacionados a una inadecuada alimentación, factores relacionados al sobrepeso, además de brindar recomendaciones para mantener una dieta balanceada y saludable.

La jornada vespertina inicio con el tema de ergonomía laboral del cuidador a cargo de las Licenciadas Fátima Barsallo –Terapeuta Ocupacional del MINSA Región de Veraguas y la Licda. Hanny Núñez –Fisioterapeuta del Centro de Salud del Canto del Llano.

Finalizamos el taller con la presentación del Mgter. Vladimir Ortega, especialista en Psicología Clínica y Risoterapeuta con el tema de Técnicas de Risoterapia y gestión de emociones.

Ana Bernal

Trabajadora Social

Marisin Santamaria

Trabajadora Social

Mgter. Irasema Rosas de Ahumada  
Coordinadora Nacional



REPÚBLICA DE PANAMÁ  
GOBIERNO NACIONAL

MINISTERIO DE  
DESARROLLO SOCIAL

COORDINACIÓN NACIONAL  
DE ADULTO MAYOR







