

## **INFORME DE 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.**

Fecha: 27 y 28 de octubre de 2023

Lugar: Hotel El Panamá

El Ministerio de Desarrollo Social, Ministerio de Salud y la Organización Panamericana de la Salud organiza el I Taller de Capacitación para el Desarrollo de Habilidades Psicosociales y Autocuidado dirigido a Cuidadores que laboran en Centros de Atención Integral para Personas Mayores ubicadas en el área metropolitana.

Los talleres tienen como objetivo:

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

**Destinatarios:** 50 cuidadores de personas mayores de los siguientes centros: Hogar Sol y Vida, Hogar Lisbeth, Hogar María Rina, Hogar San Benito, Fundación Hogar San José de Cabuyita, Centro Gerontológico Residencial El Buen Vivir, Centro de Atención Integral para Personas Mayores San Pedro Nolasco, Hogar Luz y Vida, Cruz Roja de Panamá, Insignia Senior Living, Herbruger Home Care, Residencial Santa Marta, Albergue Dulce Despertar, Centro Gerontológico Buen Vivir, Hogar Oasis de Esperanza, My House Panamá, Hogar Allis, Residencia Geriátrico Familia Feliz, Hogar Belén, Hogar Bolívar, Dulce Compañía, Hogar Como en Su Casa, Hogar Te Ayudamos, Hogar Te Cuidamos, Hogar Berenice, Home Viña del Mar, Residencia Casa Blanca, Wonder Year, Bella Vista Senior Living, Fundación Nueva Vida, Hogar Dalexia, Hogar Las Cumbres.

Posterior a las palabras inaugurales por parte de las autoridades de la OPS, MIDES y MINSA se expuso el primer tema habilidades psicológicas básicas por parte de la Licda. Mercedes de la Cruz, consultora nacional de Salud Mental de la OPS que disertó sobre el manejo de las emociones en tiempos de estrés y el intermedio se realizó el taller de autocuidado por parte de la Dra. Itzel Thomas.

El doctor Edgar Agames del MINSA expuso el tema referente a los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) destinado a entrenar a los participantes y puedan aplicar las medidas de autocuidado y mantener una adecuada salud mental.

El segundo día inicio con el tema Importancia de la Nutrición para el Autocuidado por parte de la Dra. Victoria Valdez seguido la Magister Emérita González con el tema Derechos Humanos que protegen a las Personas Mayores además de los aspectos legales referentes al maltrato de las personas mayores.

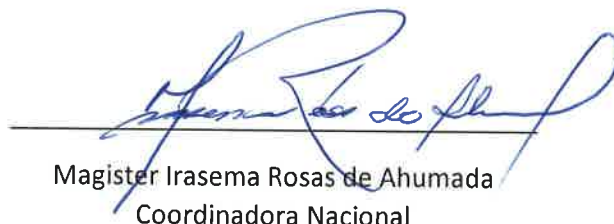
La magister Linda Castillero especialista en Salud Ocupacional desarrollo el tema de Entorno Laboral Seguro dando estrategias identifican los peligros a evaluar y controlar los riesgos más frecuentes en el lugar de trabajo.

La licenciada Gylarith Ortiz disertó sobre el tema El Arte de la Ergonomía Laboral del cuidador evitando lesiones, reduciendo el cansancio y el esfuerzo para realizar tareas. La última exposición estuvo a cargo de la Magister Aelen López con el taller Técnicas de Risoterapia y Gestión de emociones.

Se finaliza con las palabras de clausura por parte de la Mgtra. Irasema Rosas de Ahumada, Coordinadora Nacional de Adulto Mayor.



Ana Bernal  
Trabajadora Social



Magister Irasema Rosas de Ahumada  
Coordinadora Nacional



REPÚBLICA DE PANAMÁ  
— GOBIERNO NACIONAL —

**COORDINACIÓN  
DE ADULTO MAYOR**

## **INFORME DE 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.**

Fecha: 20 y 21 de octubre de 2023

Lugar: Hotel Le Meridien

El Ministerio de Desarrollo Social, Ministerio de Salud y la Organización Panamericana de la Salud organiza el I Taller de Capacitación para el Desarrollo de Habilidades Psicosociales y Autocuidado dirigido a Cuidadores que laboran en Centros de Atención Integral para Personas Mayores ubicadas en el área metropolitana.

Los talleres tienen como objetivo:

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

**Destinatarios:** 50 cuidadores de personas mayores de los siguientes centros: Hogar Sol y Vida, Hogar Lisbeth, Hogar María Rina, Hogar San Benito, Fundación Hogar San José de Cabuyita, Residencial Años Dorados, Centro de Atención Integral para Personas Mayores San Pedro Nolasco, Hogar Luz y Vida, Cruz Roja de Panamá, Residencial Santa Marta, Albergue Dulce Despertar, Centro Gerontológico Buen Vivir, Hogar Oasis de Esperanza, My House Panama, Residencia Geriátrico Familia Feliz, Hogar Belén, Hogar Bolívar, Dulce Compañía, Fundación Nueva Vida, Hogar Especializado San Carlos, Hogar Dalexa.

El 20 de octubre de 2022 luego de las palabras inaugurales por parte de las autoridades de la OPS, MIDES y MINSA se expuso el primer tema habilidades psicológicas básicas por parte de la Dra. Ileana Brea, así como disertó sobre el manejo de las emociones en tiempos de estrés y el intermedio se realizó el taller de autocuidado por parte de la Dra. Itzel Thomas.

Posterior al almuerzo se expuso el tema referente a los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) destinado a entrenar a los participantes y puedan aplicar las medidas de autocuidado y mantener una adecuada salud mental.

La jornada del **21 de octubre de 2022** inició con la presentación del Plan de la Década del Envejecimiento Saludable dictado por la Dra. Itzel Thomas seguido la Magister Emérita González con el tema Derechos Humanos que protegen a las Personas Mayores además de los aspectos legales referentes al maltrato de las personas mayores.

La magister Linda Castillero especialista en Salud Ocupacional desarrollo el tema de Entorno Laboral Seguro dando estrategias identifican los peligros a evaluar y controlar los riesgos más frecuentes en el lugar de trabajo.

La importancia de la nutrición para el autocuidado a fin de prevenir enfermedades producto de mala nutrición que fue expuesta por la Dr. Victoria Valdez. La licenciada Gylarith Ortíz disertó sobre el tema El Arte de la Ergonomía Laboral del cuidador evitando lesiones, reduciendo el cansancio y el esfuerzo para realizar tareas.

Se finaliza con el taller Técnicas de Risoterapia y Gestión de emociones desarrollado por la Magister Aelen López.



Ana Bernal  
Trabajadora Social



Magister Irasema Rosas de Ahumada  
Coordinadora Nacional



REPÚBLICA DE PANAMÁ  
GOBIERNO NACIONAL

**COORDINACIÓN  
DE ADULTO MAYOR**