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

Fecha de ejecución:	30	08	2024		
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía				
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la Autonomía			Profesional a cargo:	Hernando Ortiz Bohorquez
Nombre de la actividad:	Despertando memoria				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Generar un espacio para despertar memorias de la niñez, juventud y adultez en las personas mayores de la casa de cuidado transitorio Samper Mendoza por medio de una meditación guiada y así contribuir a una salud mental saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar ejercicios de respiración cruzada para activar la concentración y la atención en las personas mayores permitiendo estar presente en el taller.
2. Realizar la actividad en el salón multisensorial para tener un espacio libre de distracciones y las personas mayores puedan aprovechar al máximo el taller.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza la convocatoria a las personas mayores para que participen del taller en el salón multisensorial, se explica que vamos a tener una actividad de relajación muscular enfocada a los recuerdos de la niñez, la juventud y la adultez. Una vez ubicados en el salón multisensorial, se realiza un ejercicio de respiración cruzada 3 x 3 la cual consiste en realizar una inhalación de 3 segundos, se retendrá el aire por 3 segundos y se exhalará en 3 segundos. Esto es un ciclo y se repetirá cuatro veces. En el último, siclo se ampliará un segundo más. Es decir, 4x4.
MOMENTO CENTRAL	En este espacio se realiza la meditación guiada con las personas mayores, el ejercicio de meditación se enfoca en el contacto con un lugar seguro, recuerdo y contacto con el niño interno y la capacidad de traer al presente los sentimientos de felicidad y bienestar mediante frases de acompañamiento denominadas frases sanadoras, se finaliza el ejercicio por medio una cuenta regresiva para que se recuperen de la sensación de somnolencia y asi poder realizar la parte final del taller
MOMENTO FINAL	Se realiza una retro alimentación y se pregunta acerca de los recuerdos que se presentaron durante la meditación. Buscamos también crear conexión en los recuerdos de los participantes.

RECURSOS

Personas mayores, salón multisensorial, bafle y sillas.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad participan 15 personas mayores en donde se logra realizar una relajación muscular, además, se logra que las personas se trasladen a otros momentos de su vida y manifiesten sus recuerdos de una manera muy emotiva, como el señor Alfonso Rico el cual nos contó que recordó cuando era niño y paseaba con su pelota por los bosques cercanos a la casa de sus padres en el campo, en ese momento el señor Guillermo Betancourt interviene y cuenta una historia similar solo que la diferencia de que jugaba con compañeros de la escuela en el parque del pueblo donde creció. A su vez se dialogó con las personas acerca de la importancia de estos ejercicios ya que es necesario no olvidar nuestras raíces y nuestros momentos mas brillantes en el camino de la vida. Por último, se programan sesiones para el siguiente mes pues los participantes solicitan tener mas actividades de este tipo.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 30 agosto 2024	Despertando memorias – Fortalecimiento de la Autonomía
	
	