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 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	22	10	2024	

Unidad Operativa:	Centro Noche Cundinamarca		
Componente de Atención:		Estilos de la vida saludable	
Línea de Atención:	Buenas pràcticas del envejecimiento.	Profesional a cargo:	Hugo Andres Guerrero Ortiz
Nombre de la actividad:	Viaje Sensorial: Meditación y Aromas		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la actividad recreativa regular en personas mayores con el propósito de mejorar su salud física, promover el bienestar emocional y elevar la calidad de vida, facilitando espacios inclusivos y motivadores que propicien la socialización y el disfruteProporcionar una experiencia sensorial y de relajación que promueva el bienestar físico y emocional de las personas mayores, facilitando la reducción del estrés, la mejora de la concentración y el fomento de la conexión con sus emociones a través de actividades que estimulen los sentidos y favorezcan un estado de calma y tranquilidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Implementar actividades que involucren la vista, el tacto, el olfato, el oído, con el fin de despertar y enriquecer las percepciones sensoriales de las personas mayores, favoreciendo su conexión con el entorno
2 practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación guiada en posicion sedente , para ayudar a los participantes a reducir la ansiedad, el estrés y mejorar su bienestar emocional
3 Crear un ambiente grupal que favorezca la interacción y el intercambio de experiencias entre los participantes, promoviendo la socialización y el compañerismo a través de dinámicas y actividades que fomenten el diálogo y el apoyo mutuo.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se llevó a cabo una actividad sensorial con las personas mayores del Centro esta sesión tuvo como objetivo principal promover el bienestar emocional, la relajación y la conexión con los sentidos, a través de una meditación guiada, complementada con objetos de luz y velas aromáticas. La actividad comenzó con la preparación del espacio, creando un ambiente tranquilo y acogedor. Se dispusieron las sillas de manera que todos los participantes pudieran ver y sentirse cómodos. Con una suave música de fondo, se invitó a los asistentes a relajarse y dejar de lado las preocupaciones del día a día.
MOMENTO CENTRAL	La meditación guiada fue liderada por el educador fisico , quien, con una voz serena y calmada, guió a los participantes a través de ejercicios de respiración profunda y visualización. Se les animó a centrarse en su respiración, permitiendo que cada inhalación y exhalación los llevara a un estado de calma y relajación. Durante esta fase, se pasaron entre los asistentes objetos de luz, como lámparas de colores suaves y luces LED, que aportaron un ambiente acogedor y mágico, ayudando a enfocar la atención y estimular la curiosidad sensorial. Además, se encendieron velas aromáticas con fragancias relajantes como lavanda y eucalipto. A medida que los aromas llenaban el espacio, se alentó a los participantes a cerrar los ojos y dejarse llevar por las sensaciones, ayudando a evocar recuerdos agradables y emociones positivas. Al finalizar la meditación, los participantes compartieron sus experiencias, destacando cómo la combinación de la práctica meditativa con los estímulos sensoriales les había permitido sentirse más tranquilos y conectados consigo mismos. Algunos expresaron su deseo de repetir la actividad y explorar más técnicas de relajación en el futuro.
MOMENTO FINAL	En conclusión, esta actividad sensorial fue un éxito rotundo y se recomienda realizar sesiones similares de forma regular para continuar promoviendo el bienestar integral de las personas mayores en el Centro la implementación de técnicas de meditación y estimulación sensorial se vislumbra como una valiosa herramienta para mejorar la calidad de vida de nuestras personas mayores, favoreciendo su salud emocional y su conexión social.

RECURSOS

velas aromaticas tv lamparas de luz luces	Personas Mayores Equipo interdisciplinario

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad no solo favoreció la relajación y el bienestar emocional de los asistentes, sino que también fortaleció el sentido de comunidad y apoyo mutuo entre ellos. La interacción durante la sesión, al compartir objetos y aromas, fomentó la comunicación y el compañerismo, creando un ambiente cálido y acogedor.

Responsable: Andrés Guerrero	Nombre Actividad:
Fecha: 22/10/2024	Viaje Sensorial: Meditación y Aromas
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-023
Versión: 2
Fecha: Inicio (23/04/2021) - (05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Dayanni Raya

Fecha: 22-10-24

Jornada: Día [X] Noche [ ]

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	TIPO	NÚMERO					Nombre del Gestor: Andrea ACTIVIDAD 1	Nombre del Profesional: Stefanya Bolivar ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional: Sonia ACTIVIDAD 3	Nombre del: Nathaly P. ACTIVIDAD 4
							LINEA: Ruralidades Dinamicas	LINEA: Participacion y redes	LINEA: Derechos	LINEA: Movilizando H.P.C
1	CC	65495056	Nubia	Lopez			NO	NO	SI	SI
2	CC	79264049	Miguel	Cadena			NO	NO	NO	SI
3	CC	14209163	Jose	Jaramillo			NO	NO	NO	SI
4	CC	401145	Alfonso	Rivera			NO	NO	NO	NO
5	CC	10753786?	Saulo	Mosquera			NO	NO	NO	NO
6	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO	NO	NO	SI
7	CC	41308070	Aura	Zamora			SI	SI	SI	SI
8	CC	53570?x	Manuel	Rocha			SI	SI	SI	SI
9	CC	3345976	Carlos	Mora			NO	NO	NO	SI
10	CC	17077757	Luis	Castellanos			NO	NO	NO	NO
11	CC	17084316	Victor	Segura			NO	NO	NO	NO
12	CC	14433715	Luis	Cuiyas			SI	SI	SI	SI
13	CC	2313698	Jose	Torrijos			SI	SI	SI	SI
14	CC	19067398	Arsenio	Sicua	NO firma	segun cc	SI	SI	SI	SI
15	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			NO	NO	NO	SI
16	CC	19072609	Luis	Jimenez			NO	NO	NO	NO
17	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			NO	NO	NO	SI
18	CC	17140851	Luis	Sandoval			SI	SI	SI	NO
19	CC	7503494	Jose	Martinez			SI	SI	SI	NO
20	CC	19077163	Vitelio	Reyes			NO	NO	NO	SI
21	CC	41555372	Rebeca	Rozo			NO	NO	NO	NO
22	CC	30769077	Irene	Bejarano			NO	NO	NO	SI
23	CC	41493814	Rosalía	Paz			SI	SI	SI	SI
24	CC	31958780	Marta	Henriquez			NO	NO	NO	SI
25	CC	20348332	Bertha	Torres			NO	NO	NO	SI

Scanned with CamScanner

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENNY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Duyanni Raus

Fecha: 22-10-24 Jornada: Día X Noche

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres Guerrero ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas	Nombre del Profesional: Stheven Bolivar ACTIVIDAD 2 LINEA: Participación y redes	Nombre del Profesional: Sonia ACTIVIDAD 3 LINEA: Derechos	Nombre del Profesional: Nathaly P. ACTIVIDAD 4 LINEA: Movilizando H.P.C
26	CC	51865419	Luisa	Mayorga			NO	NO	NO	NO
27	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			SI	SI	SI	Si
28	CC	13835307	Bernardo	Silva			SI	SI	SI	Si
29	CC	19191441	Luis	Arias			SI	SI	SI	NO
30	CC	93345701	Guillermo	Lumpraa			NO	NO	NO	NO
31	CC	13456244	Jose	Zapata			NO	NO	NO	Si
32	CC	19097362	Jaime	Rodriguez			SI	SI	SI	Si
33	CC	19258513	Victor	Quintero			NO	NO	NO	NO
34	CC	3043032	Jaime	Cortes			SI	SI	SI	Si
35	CC	3117647	Tito	Jimenez			NO	NO	NO	Si
36	CC	19176561	Luis	Dávila			SI	SI	SI	Si
37	CC	7522474	Jose	Mondragon			SI	SI	SI	NO
38	CC	Jose 5947505	Mutalluna				NO	NO	SI	NO
39	CC	5248158	Jose	Paz		NO Firma Seguac.	NO	NO	NO	Si
40	CC	5932615	Javier	Perez			NO	NO	NO	NO
41	CC	70068689	Gilberto	Toro			NO	NO	NO	NO
42	CC	5694959	Raul	Lucas			NO	NO	NO	NO
43	CC	51698682	Teresa	Varón			NO	NO	NO	Si
44	CC	1007988u	Alberto	Giraldo			NO	NO	NO	NO
45	CC	17064424	Jaime	Valbuena			NO	NO	NO	SI
46	CC	19415459	Hernan	Gutierrez			No	NO	NO	NO
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									

Scanned with CamScanner