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:	9	12	2024

Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Memoria y Saber		
Componente de Atención:	Ocupación Humana		
Línea de Atención:	Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades	Profesional a cargo:	Lina Marcela Bermúdez - Terapeuta ocupacional
Nombre de la actividad:	Actividad de yoga en silla.		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores mediante la práctica de yoga en silla, para fomentar la autonomía funcional, mejorar la calidad de vida y prevenir el deterioro asociado al envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fortalecer la movilidad articular y la fuerza muscular mediante ejercicios adaptados de yoga en silla que estimulen la flexibilidad y fortalezcan los grupos musculares principales, favoreciendo el mantenimiento de la independencia en actividades de la vida diaria.

Reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional, mediante técnicas de respiración y relajación durante las sesiones de yoga en silla, con el fin de disminuir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y promover un mayor equilibrio emocional.

Fomentar la interacción social y la participación ocupacional para que las personas mayores puedan compartir experiencias, fortalecer vínculos sociales y desarrollar una rutina activa que fomente su integración comunitaria.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	A las 2:00 p.m. se convoca a las personas mayores a la zona del salon multiple, se les da la bienvenida y una breve explicación de los objetivos de la sesión para que las personas mayores comprendan el propósito y se sientan motivados. Se coloca un audio relajante el cual se escucha sonidos del bosque, como cascada, aves, viento, plantas, etc.
MOMENTO CENTRAL	A las 2:10 pm, Se les indica a las personas mayores la postura inicial en silla, asegurandose que esten comodos, espalda recta y con los pies en el piso. Posteriormente, se hace un breve calentmiento con ejercicios simple de respiración y movimientos basicos para movilizar el cuello, hombros y muñecas. Se guia a las personas mayores para hacer las posturas de yoga en las sillas, como inclinaciones laterales, ademas de estiramientos de brazos y piernas, rotación de tronco, estos ejercios se hacen de manera progresiva y pausada, teniendo encuenta el limite de las personas mayores y asi mismo recordandoles. Las posturas incluyen ejercicios como: Flexión de columna: movimientos suaves hacia adelante y atrás para movilizar la espalda. Elevación y estiramiento de brazos: mejora de la flexibilidad y coordinación. Rotaciones de cuello y hombros: liberación de tensiones acumuladas. Posturas de equilibrio adaptado: trabajando la estabilidad y la concentración. Durante laa actividad, se incorporan técnicas de respiración profunda y consciente con el fin de relajar el cuerpo y la mente, fomentando la oxigenación y la reducción del estrés. A medida que las personas mayores ejecutan las posturas, se monitorea y ajusta las posturas según las capacidades de cada persona mayor, brindando apoyo verbal y motivacional.
MOMENTO FINAL	Para teminar se guia a las personas mayores a una breve meditación y visualización positiva mientras permanecen sentados, con una respiracion lenta y profunda. se hacen unos estiramientos finales, con movimientos suaves para relajar el cuerpo, como el balanceo de brazos, sacudidas suaves de las piernas y el cuello, y con una postura de cierre con las manos en los hombros, como si se dieran un abrazo. Y se finaliza con un agradecimiento a las personas mayores por la asistencia ademas de tener un breve espacio para comentarios o preguntas y reforzar los beneficios logrados en la actividad.

RECURSOS

Para esta actividad se utilizaron como recursos materiales: Sillas, audio con melodía en contexto de un bosque.	Como recurso humano se contó con 1 profesional de terapia ocupacional y 17 personas mayores participantes.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para esta actividad participarón 17 personas mayores, donde se evidenció que las se generaron resultados positivos en diversos aspectos físicos, cognitivos y emocionales.
Se observó que las personas mayores realizaron movilidad articular, flexibilidad y fortalecimiento muscular, especialmente en áreas como hombros, cuello y extremidades, favoreciendo la coordinación y el equilibrio. Además, la práctica de respiración consciente contribuyó a reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo un estado de relajación y bienestar general.
A nivel emocional, la mayoría de personas mayores que participaron manifestaron sentirse más tranquilos, incluso una persona mayor refirió que se habia desaparecido un dolor y un calambre en el miembro inferior derecho el cual tenia antes de iniciar con la actividad de yoga. Las personas mayores se muestran motivadas y refieren querer continuar participando en actividades relacionadas al yoga y a la meditacion.

AMUCI
UN COMPROMISO SOCIAL
ASOCIACIÓN DE MUJERES MUJER Y CIUDAD
NIT. 830093106-1

\

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 9/12/2024
HORA: 2:00 p.m.
TEMA: Movilizando capacidades, habilidades y potencialidades
RESPONSABLE: Lina Bermúdez





Cra 9 No. 81 -22 SUR
TEL. 6014795494 CEL. 3158685886
asociacionamuci@gmail.com


9/12/2024, 2:22:25 p.m.
Avenida Calle 19 32-40
Bogotá


9/12/2024, 2:52:47 p.m.
Avenida Calle 19 32-50
Bogotá

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Movilizando habilidades, capacidades 2. Lugar o Localidad o Sede: Fuente Aranda 3. Fecha y hora: 09 - 12 - 2024 2:00 PM

4. Nombre responsable: Lina Bermudez 5. Dependencia responsable: Memoria y Saber.

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Ariel Alfonso	CC	19470872	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
2	Osvaldo Gilbatos	CC	4776037	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
3	Anazor Vanegas	CC	5761587	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
4	Ramon Escobar	CC	2909611	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
5	Flor Diaz.	CC	41596846	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
6	Luz Cuellar	CC.	57241218	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
7	Luis Felipe Gonzalez	CC	19210200	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
8	Maria Tilia Agudelo	CC	29377385	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
9	Alvaro Varon	CC	19273081	Memoria y Saber	Persona Mayor.	N/A	N/A	N/A	
10	Consuelo Leal	CC	41595510	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
11	Carlos Torres	CC	11337726	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
12	Martha Posso	CC	31400953	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
13	Alberto Mosquera	CC	4179538	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
14	Dilma Clavijo	CC	51804602	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
15	Fabio Londoño	CC	19277395	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
16	Gladys Torres	CC.	41342119	Memoria y Saber	Persona Mayor	N/A	N/A	N/A	
17	Mariela Sanchez	CC	27517764	Memoria y saber.	Persona Mayor.	N/A	N/A	N/A	
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.