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:	2	01	2025		
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Día Noche Villa Kennedy				
Componente de Atención:	Ocupación Humana				
Línea de Atención:	Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades		Profesional a cargo:	Terapia Ocupacional: Silvia Cristina Diaz Rojas	
Nombre de la actividad:	Ejercicios de respiración Diafragmática - Meditación				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Lograr que las personas mayores asistentes al Centro de Cuidado transitorio Día-Noche Villa Kennedy, identifiquen sus habilidades, capacidades y potencialidades, a través de la realización de diferentes actividades, las cuales estarán enfocadas a sus gustos e intereses.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mantener capacidad de desempeño de las personas mayores para realizar actividades de la vida diaria con independencia y autonomía por medio de ejercicios de Respiración Diafragmática.

2. Mejorar el estado emocional de las personas mayores al incorporar la respiración como una técnica de relajación que favorezca la calma y la estabilidad emocional.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Comienza la actividad dando la bienvenida a los participantes y explicando el propósito de la sesión: reflexionar sobre cómo el autocuidado puede contribuir a una vida más saludable y feliz. Se realiza una breve sesión de ejercicios de relajación y respiración en cuatro tiempos, con orientación para estiramientos suaves o una breve meditación guiada. Se genera con ayudad de la ambientación la experiencia de calma, se resalta mediante el dialogo como estas prácticas pueden hacer parte de su rutina diaria. Adicionalmente se realiza sensibilización mediante diferentes estímulos de luz, aromas y sonidos acompañados de meditación guiada

MOMENTO CENTRAL	Para el momento central se realiza con las personas mayores beneficiarias del servicio, ejercicios de preguntas relacionadas con actividades o hábitos que puedan incorporar en su vida diaria para mejorar su bienestar, identificando estímulos como la música, aromas, sabores y colores, generando con ello un ambiente relajado y sin presiones. El grupo se muestra receptivo a la actividad con adecuada disposición y apertura de escucha de instrucciones para la realización de ejercicios de yoga con estiramiento de miembros superiores y miembros inferiores, así como ejercicios de motricidad fina.
MOMENTO FINAL	Se finaliza la actividad de practica de respiración diafragmática, orientando al grupo en tomar un momento para sentir los efectos a nivel corporal. Se resalta el trabajo conscientemente de la respiración, lo que ha permitido relajar tanto el cuerpo como la mente. Puedes notar una sensación de calma, menos tensión en los músculos y tal vez una mayor claridad mental. Se recuerda al grupo que la respiración profunda no solo ayuda a mejorar el bienestar físico, sino que también contribuye a reducir el estrés y a promover una sensación de paz interior. Se recomienda seguir practicando esta técnica a lo largo del día, en momentos de necesidad o cuando desees sentirte más tranquilo.

RECURSOS	
Salón sensorial -Aromas -Música relajante	Personas Mayores
	Profesional Terapeuta ocupacional Silvia Cristina Diaz Rojas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La evaluación de la actividad permite reconocer la importancia de continuar generando actividades de relajación y encuentro dirigidos a fomentar una adecuada respiración, de igual manera se logró un espacio de fortalecimiento en coordinación y seguimiento de instrucciones sencillas, favoreciendo con ello el sentido del taco y oído. El grupo en general se mostro receptivo a la actividad en la cual se logró además expresar sentimientos y bajar niveles de tensión en las personas mayores beneficiarias del servicio.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 2/01/2025 RESPONSABLE: TERAPEUTA OCUPACIONAL SILVIA CRISTINA DIAZ ROJAS	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE RESPIRACION DIAFRACMATICA – EJERCICIO DE YOGA**
	
	