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:	9	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 Yoga en silla				

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	Se desarrolla durante la sesión estiramientos suaves, buscando liberar tensiones y preparar el cuerpo para la actividad física. Se incorpora un balón de ejercicios para trabajar la coordinación. Con movimientos sencillos, las personas mayores fueron guiadas a pasar el balón de una mano a otra, primero de forma estática y luego realizando pequeños desplazamientos en el espacio. Además, se incorporaron ejercicios de lanzar y atrapar el balón, lo que ayudó a mejorar la destreza motora y la sincronización de los movimientos. Se realizo asesoría a cada persona mayor a fin de comprender de manera más clara cada instrucción, fortaleciendo la integración de los sentidos a través de ejercicios claros. .

MOMENTO FINAL	Para finalizar, se realizó una pequeña meditación guiada, con respiraciones profundas y relajantes, donde las personas mayores pudieran integrar la actividad con una sensación de calma y bienestar. Este cierre permitió que la mente se relajara y el cuerpo, luego de la actividad física, se sintiera más ligero y flexible. El objetivo fue, además de trabajar la coordinación, fomentar la relajación y el bienestar general, logrando un balance entre actividad física y descanso mental. Las personas mayores beneficiarias del servicio, mostraron mejoras en su capacidad de concentración y movimientos fluidos, y al final de la sesión, expresó sentirse más tranquila y revitalizada.

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

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En resumen, la actividad de yoga con balón fue muy beneficiosa para los participantes mayores, brindando una experiencia de ejercicio suave pero efectiva que promueve tanto la flexibilidad como la relajación. Los ejercicios adaptados a sus necesidades físicas ayudaron a fortalecer la confianza y la motivación para continuar con actividades de ejercicio regular. Los participantes se mostraron interesados y comprometidos durante toda la actividad. La introducción de un objeto como el balón hizo que los ejercicios fueran más dinámicos y accesibles. Los que tenían algunas limitaciones físicas expresaron sentirse más seguros y apoyados por el balón.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 9/01/2025 RESPONSABLE: TERAPEUTA OCUPACIONAL SILVIA CRISTINA DIAZ ROJAS	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE RESPIRACION DIAFRACMATICA – EJERCICIO DE YOGA**
	
	