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:	15	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:	Robert Ruiz. / Profesional en deporte, educación física y recreación.
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	Se realiza sensibilización al grupo respecto a la actividad; Explicando el objetivo de los ejercicios de respiración diafragmática, así como el propósito del yoga. Se introduce a la actividad realizando ejemplo de como adecuar el ambiente y la postura del cuerpo para iniciar la actividad. Se brinda explicación del objetivo de la actividad y se llevan a cabo ejercicios de respiración en tres tiempos
MOMENTO CENTRAL	Para el momento central de la actividad se llevaron a cabo ejercicios de relajación y meditación por medio de diferentes aromas, sensibilizando al grupo con meditación guiada al recordar momentos a partir de aromas como lavanda y pino, se orienta al grupo en compartir sus memorias a partir de los aromas, las personas mayores socializan situaciones de la infancia, recordando también la naturaleza. Se orienta a repetir ejercicios de respiración dentro de su rutina diaria como parte del autocuidado.
MOMENTO FINAL	Se realiza repeticiones de respiración y relajación guiada con orientación y apoyo verbal, observando al grupo receptivo a las indicaciones brindadas además de recomendar al grupo hacer este tipo de actividades como parte de su rutina de autocuidado

RECURSOS

Salón sensorial -Aromas	Personas Mayores
	Robert Ruiz. / Profesional en deporte, educación física y recreación.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realiza retroalimentación al finalizar la actividad a partir de la pregunta a las personas mayores; Si su nivel de bienestar es igual al comenzar la actividad que al terminar la misma, a lo cual responden que se sienten mejor al terminar la actividad; a nivel muscular refiriendo distención muscular, tranquilidad y aprendizaje para llevar a cabo sus rutinas de autocuidado. Las personas mayores mencionaron que les resultó especialmente agradable percibir diferentes aromas, así como los ejercicios de estiramiento. Se reitera nuevamente la importancia de realizar estas rutinas a fin de mejorar y mantener un bienestar integral de manera diaria.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY** **8225/2024**
FECHA: 15/01/2025 **RESPONSABLE:** Robert Ruiz. / Profesional en deporte, educación física y recreación.	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE RESPIRACION DIAFRACMATICA – EJERCICIO DE YOGA**
	
	