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:	17	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	Se realiza sensibilización respecto al tema explicando al grupo de personas mayores que las actividades de relajación para personas mayores tiene como objetivo principal promover el bienestar físico y mental, favoreciendo un ambiente de calma y tranquilidad. A través de ejercicios sencillos y accesibles, buscamos reducir el estrés, aliviar tensiones y mejorar la concentración. Estas prácticas, adaptadas a las necesidades y capacidades de los participantes, les permiten conectar con su cuerpo y su respiración, mejorando su estado de ánimo y favoreciendo una sensación general de paz. La relajación no solo beneficia la salud física, sino que también contribuye al equilibrio emocional y al fortalecimiento de la relación con uno mismo, siendo una herramienta clave para mejorar la calidad de vida en la tercera edad.

MOMENTO CENTRAL	Se desarrolla para el momento central con una serie de ejercicios de respiración profunda para ayudar a calmar la mente y el cuerpo. Los participantes son guiados a inhalar lentamente por la nariz, mantener la respiración unos segundos y luego exhalar suavemente por la boca, promoviendo la relajación progresiva. Durante este proceso, se fomenta la concentración en el ritmo respiratorio, facilitando la desconexión del estrés y las preocupaciones cotidianas. Luego, se incorporan ejercicios de estiramiento suave y movimientos articulares. Estos movimientos ayudan a liberar tensiones acumuladas en el cuerpo, promoviendo la flexibilidad y mejorando la circulación. Los participantes beneficiarios del servicio son animados a realizar cada movimiento de manera lenta y consciente, prestando atención a las sensaciones de su cuerpo.
MOMENTO FINAL	En la última fase de la actividad, se guía a las personas mayores a través de una breve meditación o visualización. Con los ojos cerrados, se les invita a imaginar un lugar tranquilo, como un jardín o una playa, fomentando una sensación de paz interior. Esta fase ayuda a reducir la ansiedad y a reforzar la conexión emocional con el momento presente. Finalmente, se cierra la actividad con un tiempo de reflexión breve, donde los participantes beneficiarios del servicio, compartieron su sentir, promoviendo un ambiente de apoyo y bienestar grupal.

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

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realiza cierre de la actividad de relajación se realiza de manera gradual y tranquila, permitiendo que los participantes retomen consciencia de su entorno de forma suave. Se comienza con una breve pausa en la que se les invita a mover lentamente los dedos de las manos y los pies, tomando conciencia de su cuerpo nuevamente. Luego, se les anima a respirar profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, para ayudarles a finalizar la práctica de manera calmada.
Posteriormente, se dedica un momento para agradecer a los participantes por su participación, resaltando la importancia de dedicar tiempo para cuidar de su bienestar físico y mental. Se les recuerda que la relajación es una herramienta valiosa que pueden aplicar en su vida diaria para mejorar su calidad de vida.
Finalmente, se invita a los participantes beneficiarios del servicio a compartir cómo se sienten al finalizar la actividad, fomentando un espacio de confianza y escucha. Si alguno lo desea, pueden compartir sus experiencias o reflexiones sobre lo que vivieron durante la sesión. El cierre culmina con un gesto de agradecimiento y una despedida cálida, asegurándose de que cada participante se sienta tranquilo y renovado antes de continuar con sus actividades diarias. Durante la evaluación se resalta la participación activa de las personas mayores y su disposición para seguir instrucciones de la actividad, además de resaltar el aprendizaje en relación a maneras correcta de tomar la respiración en momentos de estrés o preocupación, finalmente se invita a las personas mayores a continuar asistiendo a las actividades propuestas.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 17/01/2025 RESPONSABLE: TERAPEUTA OCUPACIONAL SILVIA CRISTINA DIAZ ROJAS	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE RESPIRACION DIAFRACMATICA – EJERCICIO DE YOGA**
	
	