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:	20	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:	MANDALAS			

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. Reducir el estrés y la ansiedad: Colorear o crear mándalas puede ser una actividad relajante, similar a una forma de meditación. Ayuda a calmar la mente, reduciendo el estrés y la ansiedad, lo cual es especialmente importante para las personas mayores que pueden enfrentar desafíos emocionales o de salud.

2. Mejorar la motricidad fina: Al trazar los patrones o colorear dentro de las líneas, se estimula la motricidad fina, lo que puede ser beneficioso para mantener la destreza manual y la coordinación.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza sensibilización al grupo respecto al momento presente y a conectar con nuestra creatividad: la creación y coloreado de mándalas. Se explica a las personas mayores respecto a los mándalas las cuales son figuras geométricas que nos ayudan a encontrar paz y armonía interior. A través de esta actividad, se explica que nos vamos a relajarnos, concentrarnos y expresar nuestra creatividad de una manera única. Se socializa que si nunca has hecho un mándala antes, lo importante es disfrutar del proceso. No hay errores, solo momentos para dejar fluir nuestra imaginación. Colorear, trazar formas o simplemente observar el patrón puede ser una experiencia muy reconfortante y relajante.
MOMENTO CENTRAL	Durante el desarrollo de la actividad se realizan ejercicios de respirar profundamente y sentir cómo cada movimiento ayuda a liberar cualquier tensión o preocupación. Se explica que cada color tiene un significado especial: el rojo puede llenarte de energía, el azul te puede transmitir calma, el verde puede conectarte con la naturaleza, se brinda información respecto a las ventajas de colorear mándalas de manera libre sin reglas, solo una invitación a disfrutar del momento Durante la actividad se observó al grupo motivado por la actividad, manteniendo sus habilidades de motricidad fina.
MOMENTO FINAL	Se realiza cierre de la actividad mostrando el resultado de cada persona mayor, identificando los aspectos positivos logrados durante la actividad, cada participante resalto haberse sentido relajado a Trávez de la música y el uso de diferentes colores y su combinación, se observo al grupo motivado por la actividad, se socializa también la importancia de crear el habito de colorear y escuchar música relajante como parte de las actividades de autocuidado y bienestar integral.

RECURSOS

Salón sensorial -Aromas -Mandalas	Personas Mayores
	Profesional Terapeuta ocupacional Silvia Cristina Diaz Rojas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
• Durante la evaluación de la actividad se identifican aspectos positivos a rescatar como los beneficios de elaborar mándalas como estrategia de relajación y bienestar en situaciones de estrés, además de ser una técnica adecuada para fortalecer la concentración y mantener motricidad fina. Además de aportar para la Relajación: Puede ayudar a desconectar de los pensamientos y el estrés del día a día. Mejora del estado de ánimo: Puede ayudar a sentirse mejor y a evadir emociones negativas. Desarrollo de la creatividad: Puede ayudar a fomentar la imaginación y la creatividad. • Desarrollo de la concentración: Puede ayudar a mejorar la atención y la concentración. Desarrollo de la motricidad: Puede ayudar a desarrollar la psicomotricidad fina de las manos y los dedos. Desarrollo de la autoestima: Puede ayudar a aumentar la autoestima. Desarrollo de la paciencia: Puede ayudar a desarrollar la paciencia, la perseverancia y la constancia. Desarrollo de la capacidad cognitiva: Puede ayudar a activar los dos hemisferios del cerebro y a mejorar la capacidad cognitiva.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 20/01/2025 RESPONSABLE: TERAPEUTA OCUPACIONAL SILVIA CRISTINA DIAZ ROJAS	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MANDALAS**
	
	