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:	05	02	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 propiocepción.			

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 propiocepción y iniciando con una actividad de respiración y relajación mediante tiempos de respiración diafragmáticos con tiempos de descanso.
MOMENTO CENTRAL	Para el momento central de la actividad se llevaron a cabo ejercicios de propiocepción por media de los elementos que tenemos en el salón sensorial donde las personas mayores desarrollan sus habilidades por medio de estos ejercicios,
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: 05/02/2025 **RESPONSABLE:** Robert Ruiz. / Profesional en deporte, educación física y recreación.	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE PROPIOCEPCION.**
	
	