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 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	6	2	2025	

Unidad Operativa:	Centro Cuidado transitorio Dia- Noche Villa Kennedy		
Componente de Atención:	Ocupacion Humana		
Línea de Atención:	Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades	Profesional a cargo:	Rocio Rodriguez- Trabajo Social
Nombre de la actividad:	Ejercicios de Meditacion		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover la practica regular de ejercicios de meditacion en personas mayores mejorando su bienestar emocional, fisico y mental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Favorecer en las personas mayores el manejo del estrés y la ansiedad mediante la practica de la meditacion.

2. Fomentar la practica de la meditacion para mejorar la salud mental de las perrsonas mayores, reduciendo la depresion y ansiedad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Convocar a las personas mayores en su vinculacion y participacion en la actividad, socializando la actividad a realizar, la cual son ejercicios de meditación, la cual es una técnica que nos ayuda a regular el cuerpo y la mente. La práctica de la meditación es, entre otras cosas, un entrenamiento. Su ejercicio consiste en un proceso, la cual si se trabaja de forma constante, se pueden obtener obtener numerosos beneficios.
MOMENTO CENTRAL	Las personas mayores se ubican cada uno en una colchoneta, mientras se pone musica de fondo, la cual debe ser tranquila y con bajo volumen con el fin de lograr los participantes alcancen un estado de relajacion, dejando un espacio para la calma, conectando el cuerpo y respiración, permitiendo que nuestra mente descanse, pueden obtenerse grandes beneficios. La meditación es una herramienta excelente para la regulación emocional. Es más fácil sobrellevar situaciones de estrés o frustración si estamos acostumbrados a los estados meditativos de consciencia. La meditación centrada en la respiración suele recomendarse especialmente para gestionar la ansiedad u otras emociones difíciles, aspecto que los participantes realizaron favoreciendo a su tranquilidad y estado emocional.
MOMENTO FINAL	Las personas mayores, identificaron que a traves de la meditacion alcanzan beneficios tanto en el aspecto emocional como físico, el cuerpo agradece tanto como la mente a traves de este ejercicio, la respuesta inmune del organismo mejora mediante la meditación, en parte por la ayuda que supone se libra del estrés, la práctica de la meditación en personas mayores permite una mejora en capacidades cognitivas como la memoria, la concentración o la velocidad de procesamiento.

RECURSOS

Recursos fisicos: colchonetas, computador, salon sensorial.	Recurso Humano: Personas mayores, profesional en Trabajo Social.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad genera en las personas mayores interes frente a la importancia de manejar de forma positiva sus emociones, siendo la meditacion una herramienta adecuada para alcanzar un estado de relajacion, contribuyendo a momentos de felicidad, mientras mas se practique la meditación, se pueden alcanzar niveles de tranquilidad y lo mas importante es disfrutarla, la meditación es una disciplina práctica, pero también es un regalo que nos ofrecen cuerpo y mente para sintonizar con nosotros mismos.

FUDESOL
Fundación Social Para el Desarrollo Humano
Nit: 900 295 709 -3

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024

FECHA: 6/2/2025	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE MEDITACION**	**RESPONSABLE:** ROCIO RODRIGUEZ SARMIENTO TRABAJO SOCIAL







