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 2

Fecha de ejecución:	20	2	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:	YOGA			

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 Yoga.
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.
3. Mejorar la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio y la estabilidad de las personas mayores mediante ejercicios de yoga en silla.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza sensibilización con el grupo de personas mayores en referencia a participar en una sesión de yoga en silla, se ubica a cada persona mayor en una silla con adecuada postura.. Se brindan ejercicios de respiración profunda, invitando a cada uno a inhalar lentamente y exhalar con calma, ayudando a liberar tensiones y a centrar la mente. Se inicia con ejercicios sencillos recordando la importancia de una buena postura, se realiza ejercicios sencillos de estiramientos de cuello y hombros, posturas de equilibrio sobre silla, y movimientos lentos y controlados que favorecen la flexibilidad y la movilidad. Cada movimiento es acompañado de adecuada respiración.
MOMENTO CENTRAL	Se desarrollan Posturas **de Estiramiento y Relajación**: Se incorporan estiramientos de piernas, brazos y espalda para mejorar la flexibilidad, especialmente en zonas que tienden a tensarse con la edad. Las personas mayores beneficiarios del servicio son guiados para estirarse lentamente, manteniendo cada postura durante algunos segundos y respirando profundamente. Estas posturas son beneficiosas para aliviar dolores articulares y mejorar la circulación. Adicionalmente se llevan a cabo Ejercicios de Equilibrio: Los ejercicios de equilibrio, como la postura de la pierna levantada o el uso de una pared o silla para apoyo, son fundamentales para prevenir caídas y mejorar la estabilidad general. A medida que las personas mayores practican estas posturas, se les anima a concentrarse en su postura y en mantener una respiración tranquila y controlada.
MOMENTO FINAL	Al finalizar la sesión de yoga el ambiente se llena de una sensación de tranquilidad y satisfacción. Los participantes, después de haber trabajado su cuerpo con suaves estiramientos y posturas adaptadas, se sienten más ligeros y relajados. Mientras todos se reincorporan lentamente, se agradece por su dedicación y presencia, resaltando lo importante que es dedicar tiempo al bienestar físico y mental.

RECURSOS

Salon sensorial	Personas Mayores
	Profesional Terapeuta ocupacional Silvia Cristina Diaz Rojas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD	
Se puede concluir que la actividad fue agradable para las personas mayores por su disposición para ejecutar cada ejercicio, reducción en los niveles de estrés y una mayor conexión con el momento presente. Además, la participación activa y el disfrute general indican que las personas mayores valoraron la actividad y se sintieron cómodos y apoyados en el entorno. Si se identificaron áreas de mejora, como la necesidad de ejercicios más personalizados o una mayor atención a las limitaciones físicas de algunos participantes, la evaluación puede servir para ajustar las futuras sesiones y seguir optimizando la experiencia de yoga para personas mayores.	

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 20/2/2025 RESPONSABLE: TERAPEUTA OCUPACIONAL SILVIA CRISTINA DIAZ ROJAS	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD – EJERCICIO DE YOGA**
	
	