| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023<br>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Fecha de ejecución: | 19 | 3 | 2025 | |
|---|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | Villa Kennedy | | |
| Componente de Atención: | Derechos y ejercicio de cuidadanía | | |
| Línea de Atención: | Espiritualidad | Profesional a cargo: | Stella García - Psicóloga |
| Nombre de la actividad: | Meditacón y relajación | | |

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores el reconocimiento de su condición como sujetos de derechos, que accedan a la información, las rutas, mecanismos y medios suficientes y necesarios para su exigibilidad; lo que a su vez les permitirá avanzar, fortalecer y cualificar el ejercicio pleno de su ciudadanía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Socializar el origen y beneficios de la meditación con las personas mayores.
2.Promover algunas técnicas de relajación que permitan a los participantes gestionar de forma adecuada sus emociones.
3.Identifcar como algunas técnicas de relajación que permiten mejorar las funcione cognitivas.

METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se realizará la convocatoria del grupo, posteriormente se dará a conocer el tema a desarrollar indicando que se realizarán algunos ejercicios prácticos durante el encuentro, para iniciar se preguntará al grupo si consideran que las técnicas de relajación tiene algún beneficio para la mejoria de algunas situaciones de salud, teniendo en cuenta sus respuestas se realizará la ampliación del tema dando a conocer mayor información al respecto. |
| MOMENTO CENTRAL | Para el segundo momento se realizará la proyección de una presentación de power point en la que se dará a conocer los origenes de algunas técnicas de relajación así como el nombre de algunas de ellas que pueden aportar en el benefcio de su salud y de diferentes situaciones que se encuentren relacionadas con el manejo adecuado de emociones, así como técnicas que permiten mejorar las condiciones cognitivas. |
| MOMENTO FINAL | Para finalizar se darán a con ocer algunas técnicas de relajación que pueden aportar en el mejor y adecuado funcionamiento de funciones cognitivas y diferentes afectaciones a nivel de salud, para este mometo se buscará que los participantes además de identificar dichas técnicas puedan realizar alguno de los ejercicios socializados o sugeridos durante el encuentro. |

RECURSOS

| | |
|---|---|
| Espacio amplio<br>Mesas<br>Sillas<br>Presentación de power point | Personas mayores<br>Talento humano |

Se realizará la convocatoria de las personas mayores indicando el lugar en el cual se desarrollará el encuentro, inicialmente se indaga sobre el conocimiento que tienen los participantes sobre técnicas de relajacion y la forma en la cual estas pueden aportar en la mejoría de su salud, algunos reiferen que es posible que este tipo de prácticas aporte en el beneficio y mejoría de su salud pero consideran que tal vez puede aportar de mejor forma en temas relacionados con el estres o estiramientos, manifiestan que el yoga es el que más reconocen ya que en lagunas ocasiones han tenido la opción de hacer algunos ejercicios relacionados.
En cuanto al origen de las prácticas de relajación se menciona que hay muchas culturas que las han implementado por lo cual no se tiene conocimiento de una fecha exacta sin embargo se resalta que desde el área de la psicología y la neurología se pueden reslatar dos pioneros que quisieron aportar desde la relajación muscular y desde la hipnosis, sin embargo se puede considerar que las culturas orientales son piomneras en este tipo de técnicas lo cual hace parte de su cultura y tradiciones.Posteriormente se socalizaron las siguientes técnicas dando a conocer en que consiste cada una de ellas entre las cuales se mencionan: la respiración profunda, la meditación, el yoga, el taichí, la acupuntura, el masaje, la aromaterapia y la musicoterapia.
Se resalto que la relajación muscular progresiva, meditación, visualización o imaginación guiada son significativas y aportan en temas relacionados con temas cognitivos tales como la atención, concentración, se identifica que la mayoría de los participantes no tenian conocimiento en cuanto a como este tipo de ejercicios podrian aportar en temas relacionados con la cognición.
Para finalizar el encuentro se proyecta un vídeo en el cual se propone un ejercicio de relajación muscular progresiva en el cual se propuso tomar una postura cómoda que les permitiera seguir las indicaciones brindadas durante la actividad, la actividad propone realizar relajación de los diferentes músculos del cuerpo a partir del cuello, llegando hasta los desdos de los pies; se identfica que el grupo logra tener una mayor percepción sobre la importancia de realizar actividades que aportan en el manejo de la tensión muscular y emocional, refieren que les gustaría realizar este tipo de dnámicas con mayor frecuencia, se finaliza el encuentro agradeciendo al grupo por su asistencia, aportes y participación.

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

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

| **FECHA:** **19/03/2025** | **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** ESPIRITUALIDAD MEDITACION Y RELAJACION | **RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga |
|---|---|---|










