ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	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:	**11**	**Mar**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**Imaginarios y practicas del envejecimiento**				
Línea de Atención:	**Buenas Practicas del Envejecimiento**		Profesional a cargo:	**Cristian David Castillo Castro**	
Nombre de la actividad:	Energia vital				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Estimular la motivación para la transformación de imaginarios negativos de la vejez, a través de ejercicios de estimulación física, cognitiva y emocional, para construcción de vejez con propósito, autonomía y bienestar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la atención y curiosidad donde se plantee la voluntad como motor de acción.

Reflexionar sobre la voluntad intrínseca y practicar las herramientas físicas y emocionales.

Consolidar aprendizajes y motivar la aplicación de estrategias volitivas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios a participar de la actividad central que se realiza en el auditorio y en el multisensorial iniciando a las 10:00 a.m. Se iniciará con la estimulación de nuestro oído a través reproducir música suave e ir pasando por varios tipos musicales, en cada corte de sonido las personas se quedarán congeladas, enfocándose en mantener el equilibrio, luego de esto se realizan estiramientos centrados en equilibrio, levantarse sentarse sincronizando la respiración, se finaliza con una explicación sobre algunos hábitos protectores y se les explica que se abordaran los tipos de energía y se cerraran con compromisos.
MOMENTO CENTRAL	Nos desplazamos al multisensorial, ahí haremos un circulo con las sillas, se les presentara las cuatro fuentes para ejemplarlos se presentan una serie de imágenes que hacen alusión de las actividades, para la alimentación se dialoga sobre la importancia de no llenarse en demasía sobre todo en las noches, se les orienta sobre la importancia de las frutas y nueces como fuentes de energía, abordando algunas dudas sobre la alimentación que puedan surgir del grupo, luego se abordara el sueño reparador, orientando la importancia de mantener hábitos de sueño, evitar el contacto con celulares luego de cierta hora y se les proporciona la técnica de la caja de preocupaciones donde escribirán las preocupaciones que tienen antes de dormir, con lo cual puedan descansar sin olvidarlas, se plantea la importancia de la respiración en la vida cotidiana invitándoles a realizar los ejercicios ejemplificados respiración por cada fosa, rápidas y luego lentas y profundas, para finalizar con una meditación guiada centrada en realizar aquellas actividades que nos hacen felices, buscando mantener este sentimiento a lo largo del tiempo.
MOMENTO FINAL	En el cierre expresaremos palabras que aporten gratitud buscará que los beneficiarios mantengan este estado, reflexionando como la energía rompe esquemas sobre lo que pensamos posible en la vejez, para estimular esto se plantean algunas preguntas guía: ¿Qué hábito nuevo integraran para aumentar su energía?, ¿Cómo usaré los sonidos para mejorar mi equilibrio emocional?, ¿Qué técnica de respiración o meditación practicaré esta semana? Luego se generará una ronda de participación sobre lo que ellos han venido abordando en cada espacio, para cierran su mano invitándoles a pensar que en esta tienen la semilla de su energía en cualquiera de las 5 posibilidades cada uno elige donde cultivara mas esta semilla a través de lo realizado cada día.

RECURSOS

Televisor para reproducir las imagenes	Facilitador de apoyo logístico.
Espacio amplio y cómodo para las actividades.	Psicólogo que guia la actividad.
Analogias.	Personas mayores voluntarios.
Equipo de sonido altavoces.	
Sillas.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dentro de la actividad Energía vital participaron 36 personas mayores, que inicio a las 10:00 hasta las 11:55 pm, los impactos las personas mayores continuaron su práctica de equilibrio y cuidados de su sistema auditivo logrando conectar lo auditivo con su bienestar en general, estimulando su capacidad de atención y reacción frente a los pequeños cambios de música, así como la identificación de malos hábitos en el cuidado auditivo, reconocimiento de las formas de respiración y meditación con su correlato en la salud, las metáforas se amplían la posibilidades de metáforas y compromisos en su alimentación, respiración, sueño y momentos felices, adaptación de técnicas sencillas para evitar la fatiga y el apoyo mutuo. Se Avanzo en la comprensión de formas en las cuales potenciar su energía día a día, donde se practican formas de respiración ejemplificando los efectos de cada respiración, así como en la práctica de hábitos de higiene en sueño, se plantean ejercicios que faciliten el sueño a través de la meditación, en el reconocimiento de metáforas que apoyen su valor personal. Para mejorar es importante seguir aportando ejemplos sobre los ejercicios para que faciliten la aplicación de las técnicas, incluir ajustes para fomentar la participación de las personas, extender el tiempo de las practicas de los ejercicios.

Registro fotográfico

Marzo 11 de 2025

Actividad física





Actividad Central Energía Vital





Arte y vida mayor y curso de Tic´s



