ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado/ Severa 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ___ Tierra de Sol

1.2 Localidad: ___Usaquen_____

2. Linea: __Actividad Ponderada_____

2.1. Fecha de Ejecución:

30	8	2022	al	31	8	2022

2.2. Nombre del encuentro: ___Relajacion Dirigida_____

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: ___Rina Milena Castillo Pardo_____

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL	
Establecer estrategias integrales que esten orientadas a la superacion de condiciones particulares, promoviendo el desarrollo de capacidades y potencialidades orientados al mantenimiento de la autonomia e independiencia.	
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
Implementar la tecnica que relajacion como estrategia de disminucion de las condiciones de estrés relacionadas con los diversos problemas de salud.	
Potenciar la sensacion de bienestar en las personas mayores a partir del proceso de relajacion dirigida.	
3.3. METODOLOGÍA	
Como parte del valor agregado a los procesos establecidos dirigidos a la personas mayores se desarrollo una sesion de relajacion dirigida, haciendo enfasis en los procesos de respiracion y postura corporal, teniendo en cuenta la modalidad en la que se encuentran este ejercicio se orienta a mejorar la sensacion de bienestar en las personas mayores.	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Inicialmente se organiza un espacio dentro de la comunidad de cuidado, en el que se garanticen las condiciones ambientales idoneas para el desarrollo de la actividad, dentro de estas oscurecer el espacio, garantizar disposicion de colchonetas, uso de aromaterapia (lavanda) y ambientacion musical propia para un proceso de relajacion (musica de relajacion con sonidos de delfines y ballenas)
	Se realiza la invitacion a las personas mayores que deseen participan en la actividad y se seleccionan especialmente quienes expresan mayores quejas de tipo somatico o en el caso de las alteraciones en salud mental quienes esten presentando alteraciones en el sueño y dificultades para garatizar descanso.
	De igual manera se selecciona un grupo de personas mayores quienes se encuentran en condicion de movilidad reducida y que expresan de manera cosntante quejas de tipo somatico y requieren de cambios posturales frecuentes.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se asigna a cada participante un espacio para que se pueda garantizar un proceso de distanciamiento y tranquilidad con relacion a los demas participantes.
	La actividad da inicio dando las indicaciones necesarias para garantizar un proceso de relajacion empezando por la respiracion diafragmatica, se explica a cada uno de los asistentes sobre el proceso de inhalacion y exhalacion adecuado, la importancia de la postura corporal y los movimientos lentos de respiracion.
	Para las personas mayores identificadas como independientes y con mayores capacidades de tipo cognitivo se realiza un proceso de visualizacion, el profesional dirige esta actividad a partir de la narracion de una historia e inivita a los participantes a centrarse en cada una de las partes del cuerpo y mantener una relacion de identificacion corporal, adicionalmente se inivita a visualizar lugares que garanticen tranquilidad, este ejercicio permite expresar las sensaciones que conlleva estar en lugares distintos.
	Posteriomente y partir del consentimiento informado de manera verbal, se realiza masaje de tipo corporal con apoyo de profesional en Fisioterapia, para esta oportunidad el masaje se realiza solo en los miembros inferiores.
	En el caso de las personas mayores quienes presentan movilidad reducida y requieren de cambios posturales frecuentes, se mantiene la ambientacion del espacio en el que se realiza la actividad y se orienta especificamente a un proceso de constacto fisico con masaje corporal y garantia de cambios constantes.
3.3.3. MOMENTO FINAL	La actividad se cierra realizando una reflexion a partir de estrategias de afrontamiento enfatizando en el pensar de manera positiva, mejorar las condiciones del estado de animo y fortaleciendo los procesos vinculantes y las relaciones interpersonales.

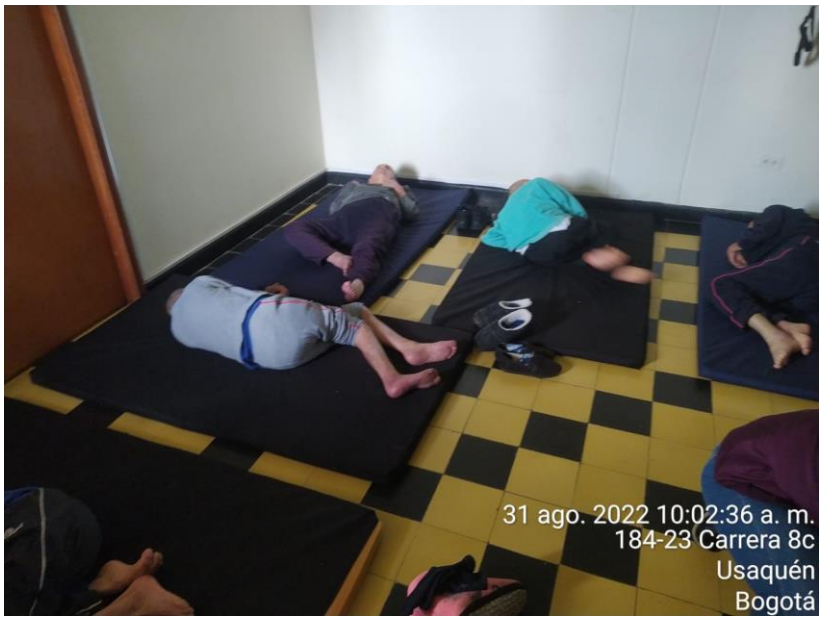
3.4.RECURSOS	
Sonido Musica Aromas Colchonetas Espacio aislado de la luz Cremas y aceites relajantes	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
La actividad se realiza en un espacio de tranquilidad, adecuado y ambientado para el proceso de relajacion dirigida.
A la actividad asistieron 18 personas de la comunidad de cuidado dentro de ellas 12 personas que se caracterizan por ser independientes en sus procesos de locomocion y desarrollo de actividades de la vida diaria y las actividades basicas cotidianas. Tambien se vinculan en la actividad 6 persona mayores quienes presentan movilidad reducida y requieren de cambios posturales frecuentes.
Teniendo en cuenta las condiciones de patologias de base de los participantes, los procesos de relajacion y visualizacion son de dificil comprension para algunos de ellos, especialmente en quienes presentan alteraciones de tipo cognitivo, en el caso de las personas mayores con alteraciones en la salud mental, quienes presentan sintomas residuales de su patologia presentaron difcultades en el proceso de relajacion ya que muchos matiene alteraciones a nivel de atencion, estando presente especialmente la hiperprosexia. En pocos de ellos se logro un proceso adecuado de relacion logrando descanso en varios de ellos.
En el caso de personas mayores con movilidad reducida y que presentan antescedentes de demencias en estadios avanzados, se logro un proceso de relajacion mas adecuado, permitiendo en algunos de ellos la posibilidad del descanso, con estas personas mayores en especifico no se realizo proceso de visualizacion, si no que se dejo el espacio con la ambientacion definida, se realizo proceso de estimulacion tactil y se mantuvo la aromaterapia.
Fecha de evaluación del encuentro: ___31 de Agosto de 2022_____
Nombre del profesional que evalúa:____Rina Milena Castillo Pardo_____

ACTIVIDAD PONDERADA - RELAJACION DIRIGIDA






31 ago. 2022 10:02:36 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá