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 1

1. Servicio Social/Modalidad/Es COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES

1.2 Localidad: NO APLICA

2. Linea: IDENTIDAD ,AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

2.1. Fecha de Ejecución:

27	5	2024	al	27	5	2024

2.2. Nombre del encuentro:
Técnica de relajación progresiva de Jacobson

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: FABIAN GARZÓN -PSICÓLOGO

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover espacios que fortalezcan conductas responsables en el ámbito de la sexualidad, tenido en cuenta el respeto por las diferentes identidades, orientación sexual y afectiva, derechos sexuales y toma de decisiones, por medio de actividades psicoeducativas y/o lúdicas.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reconocer la diferencia entre los estados de tensión y relajación en el cuerpo para, con el tiempo, ser capaz de inducir un estado de relajación a voluntad.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	1. Reconociendo mi cuerpo/ técnica de relajación progresiva de Jacobson Actividad programada para el día 27 de mayo del 2023. 1.Organización del espacio de la actividad, en el área del taller ocupacional, alistamiento de material, como lo fue las colchonetas, sonido, humificador. 2.El profesional de psicología, hace la invitación y motivación a las personas mayores a participar de la actividad, después del desayuno, indicando la hora y lugar para la actividad. 3.Se da la acogida y bienvenida a las personas mayores en el espacio del taller ocupaciones indica que deben ubicarse en cada colchoneta. 4.Posterior se explicó en qué consistía la actividad enfocada a la técnica de relajación progresiva de Jacobson 5.Se procedió al desarrollo de la actividad, entrando en el espacio de relajación mediante los pasos de Jacobson 7.Evaluación y reflexión de la actividad
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	Técnica de relajación progresiva de Jacobson La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los Robles, mediante un espacio de relajación e interiorización con cada persona mayor utilizando la técnica de relajación progresiva de Jacobson. Al momento de llegar cada persona mayor al espacio del taller ocuapacional,el cual lo encuentran con ambiente de tranquilidad música de fondo con melodías de naturaleza y aromatizado el espacio, posterior se ubicó a cada persona en una colchoneta, en la cual debían acostarsen,se explica en que consiste la actividad.Posterioro se da continuidad a la relajación muscular progresiva la cual se basó en el reconocimiento de qué los músculos que estaban tensos, hiperactivados, e incidir sobre ellos para destensarlos. Se ejecutó en tres fases la primera fase de tensión-relajación la cual consistió en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo entre unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación en cuatro grupos musculares. La segunda fase, repaso mental en repasar mentalmente todos los grupos musculares y comprobar si realmente estaban relajados y, si era posible, relajarlos aún más. En la tercera fase relajación mental teniendo que focalizar la atención en el estado de calma.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Para el momento final de la actividad, el profesional de psicología brinda retroalimentación teniendo en cuenta la temática abordada. Las personas mayores, generan preguntas y el psicólogo da respuesta a las preguntas diseñadas por cada uno, dando claridad y orientación, seguido se evalúa el diseño y tema de la actividad, encontrando ser del agrado de las personas mayores y expresan que debería realizarse por lo menos dos veces en el mes.

3.4.RECURSOS

*Colchonetas * Cabina de sonido *Aceite de esencias *Humidificador

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Técnica de relajación progresiva de Jacobson

La actividad se desarrolló en la Comunidad de cuidado los Robles el día 27 de mayo de 2024, en el horario de 11:10 a.m. a 11:50 a.m. Contando con la participación de 19 personas mayores quienes mediante la técnica de relajación las personas mayores, logran conseguir una desactivación fisiológica, de manera que, a medida que se disminuyó la activación fisiológica, se redujo los problemas mencionados al reducir la hiperactivación que producen. Reconocen su cuerpo y la importancia de cuidar de él.

En constancia al desarrollo de la actividad antes mencionada firma:

FIRMA: Michel Henao

NOMBRE DE LA PERSONA MAYOR: MICHEL HENAO BUITRAGO

CEDULA DE CIUDADANIA: 1136912191

Fecha de evaluación del encuentro: 27/05/2024

Nombre del profesional que evalúación:

JOHANNA ESCOBAR GONZALEZ
Coordinara

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO
IDENTIDAD AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD





