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	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR SAN JOSE
2. Componente: COMPONENTE ATENCION INTEGRAL PARA EL DESARROLLO HUMANO
3 Eje de Atención: OCUPACION HUMANA
3.1 Línea de Atención: PONDERABLES
4. Nombre de la activi: EJERCICIO DE MINDFULNESS (Atención Plena)

5. Fecha de ejecución

22	10	2021	al	22	10	2021

6. Profesional a cargo de la actividad

Eduin E. Ayala Carmona

7. OBJETIVO GENERAL

Examinar el efecto que un taller de intervención basado en la atención plena tiene en diferentes personas mayores, dentro del entorno institucional, y como incide este en variables como: la atención, bienestar psicológico, sensaciones de dolor y ansiedad.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Analizar la influencia de la intervención en el nivel de ansiedad estado - rasgo de los participantes.
- Evaluar el efecto que tiene el taller en el nivel de bienestar psicológico en cada una de las personas mayores participantes.
- Examinar el efecto que tiene el taller en la intensidad de dolor auto -informado.
- Evaluar el efecto de la intervención en el nivel de atención plena y conciencia de las personas mayores.

8. PLANEACION

El taller de atención plena tiene proyectado realizarse con las personas mayores en la carpa de sagrada familia el día 22/10/2021. Inicialmente, se les explicará a las personas mayores en que consiste y cuáles son los beneficios de esta actividad. Se sentará a los participantes en sillas en forma de hileras, se les colocará música relajante y se les llevará a un estado de meditación a través de ejercicios enfocados en centrar la atención en un estímulo base (lugar tranquilo y apacible al que fueron o visitaron cuando eran niños) para hacer de él el objeto de meditación. La idea es, que, aunque los distractores o pensamientos intenten alejarlos de tal lugar, no se preocupen ni se desconcentren, sino continuar observando el elemento que interfiere, sin rechazarlo, para después suavemente dejarlo ir y regresar a aquello en que se está concentrado. El propósito al final del ejercicio es conseguir la relajación del cuerpo y dejar divagar la mente.

9. DESARROLLO

Se desarrolló la actividad ponderable Atención Plena (Mindfulness), se organizó el espacio , los equipos y los materiales que se utilizaron, se ubicó y se trasladó a las personas mayores teniendo en cuenta las medidas de distanciamiento social.
Se inició la sesión con ejercicio de orientación en tiempo y lugar, realizando ejercicios cortos de estimulación de habilidades de atención y lenguaje. Posteriormente, se les solicitó a todos los presentes que se sentaran estirados, con las manos en una posición cómoda. El cuello debía estar estirado con la barbilla ligeramente inclinada hacia adelante y sus lenguas descansando en el paladar. Relajaran los hombros y cerraran los ojos, o los que querían podían mantener abiertos los ojos, pero observando un mismo punto ligeramente más lejos que la situación de sus pies. Se les pidió que al escuchar la música (sonido de agua y aves) de fondo imaginaran que eran niños entre las edades de 10 a 12 años y se dirigieran al lugar más tranquilo, apacible y lleno de paz al que fueron o visitaron cuando tenían esa edad, se quedarán durante un tiempo en ese lugar e invitaran a la persona o personas con la que más tenían un vínculo fuerte. Cuando el tiempo de la meditación finalizó, se les solicitó a las personas mayores volvieran al estado de actividad de una manera pausada: manteniendo los ojos cerrados hasta que estuvieran preparados para abrirlos. Enseguida se le solicitó que voluntariamente evaluaran la actividad y el que quisiera contara su experiencia a ¿qué lugar fue y con quién? Las personas mayores que socializaron su experiencia, manifestaron tener un estado de paz y tranquilidad al recorrer y volver a sitios gratificantes del cual ya no se acordaban. En esta actividad participaron 22 personas mayores. Inició a las 10:30 am y finalizó a las 11:45 am.

10. EVALUACION

Esta sesión psicoeducativa basada en Mindfulness, les permitió a las personas mayores presentes disminuir niveles de estrés, ansiedad, estabilidad emocional momentánea, sensación de tranquilidad y paz; también se observó como exteriorizaron sus emociones proactivamente y sin limitaciones. Las personas mayores participantes en la actividad mostraron mucho respeto durante el espacio y siguieron las directrices con atención y sin dificultad.

11. RECURSOS

Sonido,música relajante,sillas y microfono.

12. EVIDENCIAS

Se anexa registro fotográfico con marca de agua de la sesión desarrollada con las personas mayores.

EDUIN E. AYALA CARMONA	HERMANA ELIA EDITH MENDOZA AVILEZ
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

Luis Eduardo Alvarez

Emiro Abril Niño

Pedro Pablo Moreno Diaz

15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO
PONDERABLE GEROPSICOSOCIAL





