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 actividad: RISOTERAPIA

5. Fecha de ejecución

27	8	2021	al	27	8	2021

6. Profesional a cargo de la actividad: MARYAN LICETH ESCOBAR

7. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar actividades Terapeuticas que promuevan el mantenimiento de la salud física, cognitiva y mental las personas mayores a traves de diferentes metodologias con el fin de lograr en las personas mayores espacios agradables

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Tener la capacidad de desahogar angustias y frustraciones sin sentimiento de culpa
2. Conocer y crear nuevas relaciones con pares
3. Desarrollar la libertad de emociones y sentimientos.
4. Aprender a reírse de uno mismo con los demás

8. PLANEACION

La actividad está prevista desarrollarse en una sesión con previa convocatoria y motivación, frente a ello se tendrá en cuenta los protocolos de bioseguridad (uso de tapabocas / lavado de manos y distanciamiento social), se organizarán los materiales a utilizar, se explicarán los objetivos terapéuticos de la actividad. El taller de Risoterapia tiene como finalidad principal es generar risa, para beneficiarnos de todo lo que la risa genera en nuestro cuerpo, ayuda a reducir el estrés y hacer frente a los problemas. Es la aplicación de un conjunto de técnicas para liberar las tensiones físicas y emocionales. Se desarrollará las siguientes dinámicas: muecas en circulos y respirar pra reir.

9. DESARROLLO

Se desarrolló la actividad ponderable Risoterapia, se organizaron los espacios , los equipos y los materiales que se utilizaron, se ubicó y se trasladó a las personas mayores , donde las personas mayores fueron ubicadas conservando el distanciamiento social (portando su tapabocas).
Se inició la sesión con la dinámica muecas en círculos: consiste se coloca a las personas mayores en circulo y el que inicio el juego le paso al de su derecho la mueca más creativa y así sucesivamente. Para finalizar la actividad se desarrolló el taller "respirar para reír": que consistió en seguir las siguientes instrucciones siéntese firme, con las piernas algo separadas para buscar mejor apoyo; relaje los hombros (encójase de hombros y suelte los brazos varias veces); relaje los músculos de la cara; ponga una sonrisa en su boca (aunque la note muy falsa); cierre los ojos, recuerde alguna situación simpática, graciosa o cómica donde usted haya estado presente. Así, comience a respirar tomando aire profundamente y soltándolo de manera entrecortada. Enseguida cambie y al soltar el aire, hágalo emitiendo la sílaba "ja", cada vez que expulse. Después cambie y haga lo mismo, pero con "je", con "ji", etcétera. Se finaliza la sesión con una ronda de estiramientos y ejercicios de respiración.

10. EVALUACION

La actividad desarrollada cumplió con los objetivos propuestos se evidencio un nuevo estado de ánimo y la risa ya no la sentirá falsa, al contrario. La razón de ser del ejercicio. Lo opuesto a reír es llorar y uno en esa situación toma el aire entrecortadamente y lo expulsa de una vez, al revés de la risa, como se señaló en el ejercicio. Por tanto, el proceso que logramos fue el contrario; es decir, lo normal es sentirse triste y logramos respirar como tal; con el ejercicio pudimos respirar como si estuviéramos alegres y logramos estarlo.

11. RECURSOS

Sonido
Memoria USB
Microfono
Sillas

12. EVIDENCIAS

Se anexa registro fotografico con marca de agua de la sesion desarrollada con las personas mayores

Maryan Liceth Escobar A.
MARYAN LICETH ESCOBAR
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

HERMANA ELIA EDITH MENDOZA AVILEZ
14. Nombre y firma del Coordinador

Margarita Nieto
MARGARITA NIETO

Rodrigo C.
RODRIGO CASTAÑEDA

Yolanda palacios
YOLANDA PALACIOS
15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO

PONDERABLE RISOTERAPIA





