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 RELAJACION

5. Fecha de ejecución

21	01	2022	al	21	01	2022

6. Profesional a cargo de la actividad

Eduin E. Ayala Carmona

7. OBJETIVO GENERAL

Guiar a las personas mayores de la institución a que tomen conciencia de una posición adecuada que les facilite la respiración y la asociación de manera conjunta de imágenes (recuerdos) y sonidos a través de estímulos auditivos y visuales.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Mejorar la relajación global y potenciar la relajación de la cara y órganos bucofonatorios.
- Identificar situaciones placenteras del pasado y darle alternativas asertivas a las no tan placenteras.
- Favorecer la comprensión del lenguaje oral y la expresión de hechos, ideas, sentimientos y vivencias del pasado.

8. PLANEACION

El taller de relajación tiene proyectado realizarse con las personas mayores en el pasillo del dormitorio de sagrada 1 el día 21/01/2022. Inicialmente, se les explicará a las personas mayores en que consiste y cuáles son los beneficios de esta actividad. Este ejercicio está destinado para que las personas mayores consigan relajar el cuerpo totalmente con la ayuda de la propia imaginación de situaciones placenteras vivenciadas durante su adolescencia y junto con la ayuda, que proporcionará un estímulo agradable mediante la voz de los moderadores y las situaciones que se les vayan proponiendo. Siempre se partirá de momentos agradables y placenteros, buscando la paz y tranquilidad interior.

9. DESARROLLO

Se desarrolló la actividad ponderable relajación. 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 orientación en tiempo y lugar, realizando ejercicios cortos de estimulación de habilidades de atención y lenguaje. Se les solicito a las personas mayores que se acostaran boca arriba en la colchoneta y dejaran su cuerpo descansado, sin moverlo. Que cerraran los ojos, imaginaran ser adolescentes nuevamente, recordaran 3 momentos placenteros vividos en esa edad. Se les colocó música relajante de sonidos de la naturaleza, la música comenzó a sonar muy bajo hasta que fue subiendo el tono, y se inició dando los primeros estímulos de esos momentos placenteros.
Para que se diera una completa y adecuada relajación y para evitar que las personas mayores se alteraran y se salieran de la dinámica, se les estimuló con una historia placentera con un final feliz. Cuando el tiempo de la relajación finalizó, se les solicitó a las personas mayores volvieran al estado de actividad de una forma lenta: 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. En esta actividad participaron 15 personas mayores. Inició a las 2:00 pm y finalizó a las 3:15 pm.

10. EVALUACION

Esta sesión de relajación, les permitió a las personas mayores presentes conectarse con el sentimiento, evocar momentos felices de su adolescencia, se tranquilizaron emocionalmente y redujeron niveles de ansiedad. Se permitieron exteriorizar sus emociones y sentimientos. 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,colchonetas, 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 13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	HERMANA ELIA EDIT MENDOZA AVILEZ 14. Nombre y firma del Coordinador

Martha P. Casasbuenas Diaz
Deogracias Villamarin Bastos
Elvira Rodriguez
15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO
PONDERABLE GEROPSICOSOCIAL





