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/Estrategi: Comunidad de cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zon: Hogar San José saramita

1.2 Localidad: N/A

2 Línea: Ponderables

2.1. Fecha de Ejecución:

15	02	2023	al	15	02	2023

3.2. Nombre del encuentro: bailoterapia

3.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Equipo Geropsicosocial

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar actividad de bailoterapia a fin de que las personas mayores dediquen tiempo para relajarse, estimular la memoria y mejorar su calidad de vida, también a para benefio de las habilidades sociales emocionales, ya que fomenta la participación y la interacción entre los propios mayores y con el resto de personas, así como un aumento del autoestima y la afloración de emociones y sentimientos.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aumentar el autoestima
2. Fortalecer habilidades sociales y emocionales
3. Mantener buen estado de salud mental
4. Permitir afloración de sentimientos y emociones

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

El día 15 de febrero del 2023 siendo las 02:00 p.m., se solicito a las personas mayores que deseen participar de la actividad de bailoterapia, ubicarse en la carpa de San Enrique para dar inicio a la misma, se explica la importancia que tiene esta actividad de bailoterapia para el cuerpo ya que es una técnica que consiste en realizar ejercicio a través del baile.

MOMENTO CENTRAL

Se ubican las sillas en forma circular para tener espacio abierto donde las personas mayores se van ubicando y tendran buen espacio para realizar los diferentes ejercicios, posteriormente se realizaron en una primera fase algunos ejercicios de calentamiento, donde los participantes sentados deben realizar ejercicios de respiración, movimiento de brazos, pies, luego deben de coordinar movimientos de brazos con piernas; esta fase duro 10 minutos, a continuación se realiza una breve descripción sobre los tipos de genero desde una perspectiva cultural y territorial, los participantes, aportaron sobre diferentes géneros según ubicación geografica, música llanera salsa, pasodoble, carranga, entre otros; a continuación se colocó musica variada invitando a los participantes a pararse de las silla para que incien bailes condiferntes generos movidos, se colocaron ritmos latinos, merengues, salsa entre otros.

Durante la ejecución de la actividad participaron personas mayores que se encuentran con baja capacidad de movilidad, además participaron personas que se abstenían de vincularse en este tipo de actividades, también se contó con la participacipación de personas invidentes que de igual manera se mostraron muy activos, y fueron apoyados y ayudados por las áreas de gerontologia y trabajo social y psicología.

3.3.3 MOMENTO FINAL

Por último se fue bajando el ritmo de la música para hacer cierre de la actividad, y preguntarles a los participantes como se sintieron en la ejecución de la actividad, a la vez se realizó un repaso breve sobre los beneficios que trae consigo la bailoterapia para el ser humano.

3.4 RECURSOS	
sillas	Equipo Geropsicosocial
Sonido	Personas mayores
Musíca	
Internet	
Bafle	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el desarrollo de la actividad se conto con la participación de 35 personas mayores, quienes mostraron interes sobre el tema, durante el desarrollo de la misma se logró vincular personas con disminución de la capacidad visual y movilidad.

Al inicio de la actividad una de las personas mayores que se vincula de manera esporádica a las actividades dio a conocer algunos pasos sencillos de salsa. La activiad se terminó a las 3:30 p.m.

En constancia a lo anterior lo firman:

Fernando Salcedo	CC: 79.595.023	Coordinador	
Harold Manzi	CC: 19156482	Persona mayor	
Ricardo Enciso	CC: 14959674	Persona mayor	
Margarita Nieto	CC: 1032436397	Persona mayor	
Nancy Janeth Ramirez	CC: 41.920.181	Gerontóloga	

Fecha de evaluación del encuentro: 15/02/2023

Nombre del profesional que evalúa: NANCY JANETH RAMIREZ GUTIERREZ

Registro Fotográfico
Actividad: Ponderables
Bailoterapia





