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/Estrategia: Comunidad de cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona Hogar San José saramita

1.2 Localidad: N/A

2. Línea: Ponderables

2.1. Fecha de Ejecución: 13 03 2023 al 13 03 2023

2.2. Nombre del encuentro: bailoterapia

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Equipo interdisciplinario

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 13 de marzo del 2023 siendo las 09:00 a.m., se solicito a las personas mayores que deseen participar de la actividad de bailoterapia, ubicarse en el salón de terapia ocupacional 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 ejercicios a través del baile, además que este seria el cierre de actividades ponderables.
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 20 minutos, a continuación se realiza ritmos más movidos, donde los participantes deben ejercitar con más fuerza su cuerpo, en medio de la actiividad se suspendia la música para explicarle a los participantes la importancia y los beneficios que trae consigo esta actividad, ayudando a combatir el stres, la obesidad y disminuir los niveles de diabetes, fortaleciendo a la vez las relaciones sociales, la salud mental y emocional. Durante la ejecución de la actividad participaron personas mayores que se encuentran en silla de ruedas, y con discapacidad sensorial, tambipen se logró la vinculación de personas mayores que mantienen bajos niveles de socialización y participación, durante la ejecución de la actividad se vincularon los profesionales del área de ocupación humana y equipo geropsicosocial.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Por último se realizó un ejercicio de relajación con musica suave y recorridos mentales a diferentes espacios, a fin de disminuir los efectos del estrés en la mente y el cuerpo de los participantes, solicitandoles pensar de manera positiva, por medio de visualizazión dirigida por parte del psicólogo de la institución.

sillas	Equipo interdisciplinario
Sonido	Personas mayores
Musica	
Internet	
Bafle	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el desarrollo de la actividad se conto con la participación de 38 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. La activiad se terminó a las 11:00 a.m.

En constancia a lo anterior lo firman:

Fernando Salcedo	CC: 79.595.023	Coordinador
María Mabel Varela	CC: 41690758	Persona mayor
Conrado de Jesús Henao	CC: 2407530	Persona mayor
Digna Dolores Florez	CC: 41690758	Persona mayor
Nancy Janeth Ramirez	CC: 41.920.181	Gerontóloga

Fecha de evaluación del encuentro: 13/03/2023

Nombre del profesional que evalúa: NANCY JANETH RAMIREZ GUTIERREZ

Registro Fotográfico

Actividad: Ponderables "Bailoterapia"





