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: ____ Sociosanitario Transitorio 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _____

1.2 Localidad: _Puente Aranda_____

2. Linea: Fortalecimiento del Autocuidado

2.1. Fecha de Ejecución:

20	12	2025	al	21	12	2025

2.2. Nombre del encuentro: Capacidad funcional, capacidad intrínseca

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: _Gustavo Adolfo Andrade Gómez_

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un abordaje interdisciplinario sensible y contextualizado que, al reconocer las trayectorias de vida y condiciones de salud de la persona mayor, mitigue el impacto del abandono y fortalezca su independencia en las actividades básicas de la vida diaria bajo un modelo de participación activa y saludable

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. promover en las personas mayores acciones personales y conscientes para la salud mental, emocional y ecológica.

2. potenciar en las personas mayores las capacidades donde se posibilite el desarrollo humano integrado

3. estimular en las personas mayores el movimiento como acción fundamental para la protección de la capacidad funcional

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	En este aspecto se llevará a cabo actividad rompehielo para que las personas mayores tomen confianza sobre el espacio y apropien el objetivo del encuentro, que es pensado para el cuidado, la comunicación y el afecto entre los pares y el equipo interprofesional. Este momento inicial estará acompañado musicalmente, con humor y risa como dispositivo para la salud integral e integrada. Se explica el sentido o utilidad de las intervenciones con el fin que haya claridad sobre la pertinencia o idoneidad de las mismas, su naturaleza y el impacto positivo a corto, mediano y largo plazo.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	1. Esta primera actividad la invitada es la *Respiración de los Cinco Dedos*, es un ejercicio sencillo, práctico, fácil, consciente para calmar la ansiedad, el estrés por convicenvia, por respuesta emocional donde se usará el dedo índice de una mano para trazar los dedos de la otra: se inhala al subir por un dedo y se exhala al bajar, creando un ritmo controlado que ayuda a enfocarse y relajar el cuerpo, ideal para usar en cualquier momento y lugar. De otro modo, se hace uso de la técnica del *Abrazo de la Mariposa* es un método de autorregulación emocional y autoestimulación bilateral, creado por la psicóloga Lucina Artigas para calmar la ansiedad, el sobrepensamiento y se hace simulando el aleteo de una mariposa con golpecitos alternos en el pecho mientras se respira profundamente, activando la relajación y ayudando a procesar las respuestas emocionales influenciadas por el espacio vital o la vida cotidiana. 2. En la segunda actividad los invitados son el Movimiento, el Deporte, (Golf, Fútbol de inclusión-en silla de ruedas), que servirán de pretexto para afianzar el mantenimiento físico, coordinación, trabajo en equipo, actividad física, resistencia. La incorporación de estas disciplinas en un servicio sociosanitario suma al desarrollo de la dimensión ecológica de las personas mayores, es decir, a la relación efectiva con los recursos inmediatos para el cuidado y el autocuidado multidimensional. Cualquier *Movimiento,* es clave para la recuperación y mantenimiento de la actitud y aptitud de vida diaria o cotidiana. Lo anterior, se llevará a cabo mediante equipos integrados para la colaboración, la comunicación y el disfrute del ocio productivo, ocio valioso, ocio funcional de las personas mayores del servicio sociosanitario.

3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: en la recta final de este encuentro los participantes podrán de manera espontánea describir las sensaciones, los pensamientos, sus esquemas mentales sobre la respiración consciente que conlleva a un encuentro consigo mismo, y conexión con el presente, espacio vital y realidad vigente. Tanto la respiración con técnicas de los dedos y el abrazo de la mariposa conduce en este caso a la persona mayor a liberar tensiones inconcientes o conscientes de vida cotidiana. Este compartir es una acción donativa para que el otro comprenda estados de ánimo, momentos solitarios y especialmente individualidad válida.
	Actividad 2: en la recta final de este encuentro los participantes buscarán intensificar la actividad para obtener más beneficios, a nivel físico, emocional y de integración, es decir, las personas mayores organizarán los tiempos de conformidad a las capacidades o de resistencias tal como se describe en el momento central.

3.4.RECURSOS	
Fisicos: todos los relacionados con equipos de sonido.	Humanos: equipo interprofesional de atención psicosociogentológica
espacio fisico para los encuentros	Equipo de adecuación o ambitentación de espacios.
balón de fútbol	
sillas de ruedas	
sillas plásticas	
refrigerios	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

EValuación 1: se pudo evideciar que las personas mayores asistentes comprendieron el objetivo de la utilización de las dichas técnicas para el fortelecimiento de la dimensión mental pero con repercusiones directas en la salud integral. Las personas mayores expresan que identificaron cambios asociados al aburrimiento, al sobrepensar, la preocupación, el estrés por convivencia o de orden insitucional.

Las personas mayores señalan que se sienten diferentes, que les gusta poder continuar con estas prácticas para sentirse feliz, cómodas, tranquilas. La salud mental será prioritaria para la vida efectiva en este servicio que busca recuperar y mantener capacidades intrínsecas de su proceso de desarrollo y envejecimiento.

Evaluación 2: resultado de este encuentro las personas mayaores dejaron saber que "nunca había tenido la oportunidad de jugar al golf", en cuanto al fútbol en silla de ruedas resultó ser "fascinante", continuarán perfeccionando la técnica para hacerlo mejor. Las persona mayores refieren que mediante este tipo de juego,deporte o actividad, se recrean, comparten, viven, se sienten útiles, se sienten vitales. El impacto de estas prácticas en la salud multidimensional de las personas mayores, se refleja en la sana convivencia, el aprovechamiento del tiempo libre y del disfrute. Fue evidente el cambio de actitud de las personas mayores sobre la percepción que se tenía de los compañeros en silla de ruedas porque creían que no podían hacer cosas diferentes, o que ellos no podrían hacer cosas tan importantes. Asombró sin temor a equivocarnos el acompañamiento y aliento de los demás asistentes, el ***movimiento*** en este tipo de servicio integrado es central para la capacidad funcional y respuesta a situaciones de vida cotidiana.

Fecha de evaluación del encuentro: _21/12/2025_

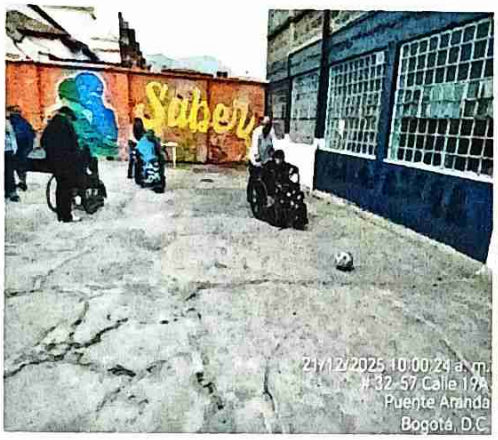
Nombre del profesional que evalúa: __Gustavo Adolfo Andrade Gómez_____

Soporte fotográfico de capacidades funcionales y capacidades intrínsecas (Golf-Fútbol de Inclusión)













Nota: estas acciones responden a buscar un enfoque de atención centrada en la persona, donde se entienda que la persona mayor que presenta diferentes condiciones, puede ejecutar un juego sin barreras.