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 GRATITUD

2. Componente: ATENCIÓN INTEGRAL

3 Eje de Atención: Cuidado Integral

3.1 Línea de Atención: Cuerpo y mente

4. Nombre de la actividad: Mindfullness: nivel 1

5. Fecha de ejecución

11	3	2022	al	11	3	2022

6. Profesional a cargo de la actividad

PSICÓLOGO DIEGO ANDRES NOVA DIAZ

7. OBJETIVO GENERAL

Brindar espacios guiados de abordaje académico - científico de patologías neurodegenerativas, de deterioro cognitivo secundario y los métodos de autoevaluación, automonitoreo y prevención frente a éstos.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1.Promover la capacitación en patologias y fenomenos neuropsicológicos que permiten identificar un trastorno neuropsicológico y la importancia de la conciencia sobre el curso y progresión de los mismos.
2.Fomentar estrategias internas o compensatorias que permitan a las personas mayores funcionar de manera instrumental.
3.Facilitar el acercamiento a procesos de estimulación cognitiva autonoma y como metodo principal de autocuidado.

8. PLANEACION

la presente actividad tiene como objetivo la capacitación informal en el uso y manejo de estrategias internas nomoteticas y de compensación como estrategias de respiración y conciencia plena, frente a dificultades cognitivas de tipo atencionales simples y alteraciones afectivas entre otras; facilitando la estimulación cognitiva y el funcionamiento instrumental e incluso avanzado, que garantice su independencia y envejecimiento activo segun lo establecido en la política publica para el envejecimiento y la vejez.

9. DESARROLLO

Durante la sesión se inicia reiterando el impacto que tiene la reserva cognitiva dentro del envejecimiento y dentro de la aparición de patologias secundarias como TCEs, ACVs y primarias de tipo degenerativo que limitan la funcionalidad e independencia, asi como la percepción del mundo y la percepción propia frente al envejecimiento. Seguidamente, se continua con la socialización por parte de las personas mayores sobre la estimulación cognitiva y los diferentes metodos dinamicos que permiten realizarlo diariamente; presentando entonces la dinamica de trabajo la cual consiste en promover la conciencia plena de estados fisiológicos y cambios asociados a episodios afectivos donde sienten ira, asco, placer y todas las emociones básicas.
Para esto se socliza la estrategia de respiración diafragmática y la tecnica de respiración 4-7-8, la cual deriva de estrategias militares de regulación durante situaciones de alto estres y riesgo. Una vez comprenden como funciona la estrategia, se explica como el disminuir el ritmo cardiaco sin medicamentos puede ayudar a mejorar procesos vasculares y el posible control de picos hipertensivos.
Posteriormente se realiza una practica guiada de la respiración diafragmática la cual logra disminuir el ritmo cardiaco de todos los participantes; así llevando el ejercicio a la cuantificación para evidenciar la funcionalidad de la estrategia en actividades fisicas, por lo que se ponen varios recipientes con suficiente agua para poder sumergir la cabeza y aguantar la respiración. El ejercicio consiste en realizar una linea base del tiempo que pueden aguantar bajo el agua posterior a un evento que los activa fisiológicamente, una vez todos logren registrar su tiempo se procede a guiar uno a uno el ejercicio de respiración durante 10 minutos, despues de los cuales vuelve a sumergir la cabeza registrando el tiempo y enfatizando sobre la sensación interna durante las dos sumergidas.

10. EVALUACIÓN

Se brinda un espacio de valoración para la actividad, donde se identifica que existe una claridad significativa frente al objetivo abstracto del taller, luego de realizar un ejercicio experiencial que muestre resultados cuantitativamente observables, tal cual como los mostró durante el ejericico final en el cual incluso se triplicó el tiempo bajo el agua y donde se reportó una tranquilidad desde el ejercicio de respiración.

11. RECURSOS

1.Un televisor
2.Un computador
3.Canecas con agua

12. EVIDENCIAS

SE ANEXA REGISTRO FOTOGRÁFICO.

DIEGO ANDRES NOVA DIAZ 13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	DISNEYLA DIAZ CADENA 14. Nombre y firma del Coordinador

15. Nombre y firma personas mayores

Scanned with CamScanner

FECHA: 11 DE MARZO, 2022	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “MINDFULLNESS: NIVEL 1”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





