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 Linea de Atención: PONDERABLE
4. Nombre de la actividad: Mindfullness Nivel 1: Movimiento corporal

5. Fecha de ejecución: 21 4 2022 al 21 4 2022

6. Profesional a cargo de la actividad: PSICÓLOGO DIEGO ANDRES NOVA DIAZ

7. OBJETIVO GENERAL

Brindar espacios guiados de abordaje académico - cientifico 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 y desde la nominación e identificación semántica de elementos táctiles.

8. PLANEACION

La actividad del mes de Abril tiene como objetivo la capacitación informal en el uso y manejo de estrategias internas y de compensación como estrategias de respiración, conciencia plena y denominación, frente a dificultades cognitivas de tipo atencionales simples y alteraciones afectivas como ansiedad, entre otras que alteran el desempeño en tareas de la vida diaria; facilitando la estimulación cognitiva y el funcionamiento instrumental e incluso avanzado, que garantice su independencia y envejecimiento activo segun lo establecido en la politica publica para el envejecimiento y la vejez.

9. DESARROLLO

Durante la sesión de la tercera semana de Abril, se inicia reiterando el impacto que tiene la reserva cognitiva y el mindfullness dentro del envejecimiento y dentro de la aparición de patologias afectivas que limitan su funcionalidad y vivencias, asi como la percepción del mundo y sobre su proceso de envejecimiento.
Seguidamente, se continua reiterando la cuantificación de datos segun los ejercicios de tiro al blanco y de respiración que evidencian su efecto y utilidad. Por lo que se presenta entonces la dinamica de trabajo la cual consiste en promover la conciencia plena de estimulos táctiles y el desplazamiento guiado asi como por memoria de trabajo.
Para esto se inicia con 10 minutos de la estrategia de respiración diafragmática y 5 minutos de la tecnica de respiración 4-7-8.
Posteriormente, se procede a dividir al grupo en dos sub grupos desde los que puedan escoger el orden de los participantes y puedan compartir el premio que se ofrece, asi entonces se muestran dos cajas con multiples elementos en su interior, los cuales son de uso diario y uso ocasional, los cuales deben identificar estando vendandos de ojos y con interferencia auditiva; Esta interferencia dificulta el seguimiento de las instrucciones que brinda cada grupo a su participante, para llevar cada elemento identificado hasta otra mesa ubicada en el espacio de la actividad, al finalizar el tiempo (45 minutos) el grupo que haya logrado trasladar la mayor cantidad de elementos a la segunda mesa gana el premio ofrecido.
Se levata la sesión con la práctica de la respiración diafragmática y la importancia sobre la planeación e impulsividad que generan instrucciones conflictivas y por ende un encadenamiento de errores que dificultan el cumplimiento de la tarea y que se abordaran en sesiones futuras.

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 y la asociación de la conciencia plena con la tranquilidad y capacidad superior para tomar decisiones, facilitando la apropiación del objetivo final el cual es la adoptción de estrategias internas de autocontrol y automonitoreo.

11. RECURSOS

1.Un televisor
2.Un computador
3.Cajas con elementos múltiples
4. Audífonos

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

Jesus Omar López. J.
Emelia López
15. Nombre y firma personas mayores

Scanned with CamScanner

FECHA: 21 DE ABRIL DE 2022	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “MINDFULLNESS NIVEL 1: MOVIMIENTO CORPORAL”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





