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: PONDERABLE

3.1 Línea de Atención: PONDERABLE

4. Nombre de la actividad: Mindfullness: nivel 2

5. Fecha de ejecución

7	4	2022	al	7	4	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 y modular sintomas ansiosos.
3.Facilitar el acercamiento a procesos de estimulación cognitiva autonoma 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 politica publica para el envejecimiento y la vejez.

9. DESARROLLO

Durante la segunda sesión se inicia recordando y reiterando el impacto que tiene la conciencia plena dentro del envejecimiento, dentro de la afectividad y dentro de la aparición de patologias secundarias como TCEs, ACVs así como primarias de tipo degenerativo que limitan la funcionalidad e independencia, incluyendo la percepción del mundo y la percepción propia frente al proceso de envejecimiento individual. Seguidamente, se continua con la re-socialización por parte de las personas mayores sobre la tecnica de respiración 4-7-8 y los diferentes espacios o situaciones en que ha resultado util, evidenciando que es previo al tiempo de dormir y ante la dificultad para conciliar que se evidencia mas claramente su funcionalidad. Se presenta entonces la dinamica de trabajo la cual consiste en promover la conciencia plena de estados internos antes estimulos verbo-visuales que faciliten el acceso a dicho estado.

Para esto se socializa la creación y uso del proyecto "fantasia" de Disney Pictures que incluye una serie de sinfonias sin guia por percusión que facilita la focalización de figuras creadas y adaptadas a los bites que presenta cada sinfonia, fomentando asi el tono cortical especifico para practicar la estrategia 4-7-8 y que genere efectos notables en los participantes. Posteriormente se inicia la proyección realizando una practica guiada de la respiración la cual logra disminuir el ritmo cardiaco de todos los participantes donde se evidencia que el efecto actual es menor al minuto requiriendo mayor tiempo de practica. El ejercicio consiste en realizar de manera alternante la practica de la estrategia 4-7-8 y la visualización del proyecto "fantasia" para finalmente permitir un descripción informal de sensaciones y percepciones tanto positivas como negativas y que facilitaron o dificultaron el mantenimiento del estado al que se llega desde la respiración.

10. EVALUACIÓN

Se brinda un espacio de valoración para la actividad, donde se identifica que existe una curiosidad frente al efecto que genera y el uso que se le da dentro de otras actividades como el disparo y las manualidad. Se especifica entonces sobre la siguiente actividad que consiste en la practica del tiro al blanco con distractores que dificulten el uso de la estrategia 4-7-8 y promuevan su uso ante situaciones estresantes.

11. RECURSOS

1.Un televisor
2.Un computador
3.Un videoBIN

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

Miguel Neira Miguel Neira
Ana Tulia Salazar Ana Salazar
Gloria Lopez Gloria Lopez
15. Nombre y firma personas mayores

Scanned with CamScanner

FECHA: 07 DE ABRIL DE 2022	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “MINDFULLNESS NIVEL 2: MOVIMIENTO CORPORAL”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





