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: Mindfulness: nivel 2

5. Fecha de ejecución

5	4	2022	al	5	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 primera sesión del mes de abril, 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 patologías 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 resocialización por parte de las personas mayores sobre la técnica de respiración 4-7-8, presentando la dinámica de trabajo la cual consiste en promover la conciencia plena durante estados de estrés, distracción y/o saturación de estímulos externos.
Para esto se socializa el uso de dos pistolas tipo Nerf que funcionan a base de aire y disparan con suficiente fuerza para disparar con certeza, así mismo se prepara el campo de tiro que incluya multiples blancos u objetivos a una distancia que implique el cambio de posición, el movimiento corporal y el uso de la respiración para disparar; Se procede con la entrega de 6 tiros a cada participante dando suficiente tiempo para que cada participante finalice sus tiros y deje una línea de base, finalmente se guía el ejercicio de respiración guiada (4-7-8) que disminuya el ritmo cardiaco durante el disparo, evidenciando un aumento considerable en el acierto de algunos participantes durante la segunda ronda en la cual se brindan 10 disparos (con interferencia atencional) y se premia cada objetivo al que disparen.
Al terminar la segunda ronda se permite un espacio donde puedan describir sensaciones y percepciones tanto positivas como negativas de las interferencias atencionales y como la respiración facilita o dificulta el mantenimiento del estado necesario para realizar un buen disparo (tranquilidad y conciencia plena).

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

Jesús Omar López J.

15. Nombre y firma personas mayores

Scanned with CamScanner

FECHA: 05 DE ABRIL DE 2022	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “MINDFULLNESS NIVEL II”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





