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: PONDERABLE

4. Nombre de la actividad: Mindfullness Nivel 3: Ambiente vs Contexto

5. Fecha de ejecución

29	6	2022	al	29	6	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 y desde la nominación e identificación semántica de elementos táctiles.

8. PLANEACION

La actividad del mes de Junio tiene como objetivo la capacitación informal en el uso y manejo de estrategias internas y de compensación como estrategias de respiración, conciencia plena y analisis fracturado, frente no solo a las dificultades cognitivas de tipo atencionales simples y alteraciones afectivas como ansiedad, entre otras que alteran el desempeño en tareas de la vida diaria, sino en la influencia que tiene y ha tenido el contexto sobre su transcurrir vital; Esto en aras de facilitar la estimulación cognitiva, el automonitoreo 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 del mes de Junio, se inicia reiterando el impacto que tiene la reserva cognitiva y el mindfulness dentro del envejecimiento y dentro de la identificación de una posible aparición de patologías afectivas o cognitivas que puedan limitar su funcionalidad e independencia, así como distorsionar sus vivencia y la percepción del mundo.
Seguidamente, se continúa reiterando la cuantificación de datos segun los ejercicios de tiro al blanco y de respiración que permitieron evidenciar su indudable efecto sobre el desempeño durante tareas complejas y semicomplejas; Por lo que se presenta entonces la dinámica de trabajo la cual consiste en promover la conciencia plena de estímulos sociales abstractos como parte de una contingencia básica (E-R-C), haciendo énfasis en como el contexto incide diferencialmente sobre una misma conducta y como la relación con esos estímulos determina nuestra motivación para responder a dichos estimulos. Para esto se inicia con 10 minutos de la estrategia de respiración diafragmática y 5 minutos de la técnica de respiración 4-7-8, posterior a la cual se permite que las personas mayores brinden experiencias donde puedan identificar las relaciones dentro de la misma contingencia y finalmente se procede a dividir al grupo en grupos de a parejas desde donde puedan crear una contingencia y explicarla al grupo. Se levanta la sesión con la práctica de la respiración diafragmática y la importancia sobre la práctica de la estrategia para que aumente su efecto y beneficio.

10. EVALUACIÓN

Se brinda un espacio de valoración para la actividad, donde se identifica que existe aun duda sobre el concepto de mindfullness, esto habiendo abordado fenomenos tan abstractos, por lo cual se plantea el refuerzo encadenado de los niveles abordados durante los meses pasados para generar asi una consolidación de la información.

11. RECURSOS

1.Un televisor
2.Un computador
3.100 hojas blancas
4. 30 esferos negros

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

Emelina López
Roberto López
Osias Mosquera

15. Nombre y firma personas mayores

CamScanner

FECHA: 29 DE JUNIO DE 2022	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “MINDFULLNES NIVEL 3: AMBIENTE VS CONTEXTO”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





