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: Mindfulness nivel 3: Ambiente vs Contexto

5. Fecha de ejecución

17	6	2022	al	17	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 del entrenamiento de sistemas atencionales complejos desde la conciencia plena.
2.Fomentar estrategias internas o compensatorias que permitan a las personas mayores funcionar de manera instrumental y modular sintomas asociados a la ansiedad.
3.Facilitar el acercamiento a procesos de estimulación cognitiva autonoma como metodo principal de autocuidado y automonitoreo.

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 Junio, se inicia recordando y reiterando el impacto que tiene la conciencia plena dentro de la afectividad y del proceso de identificación de patologías cognitivas que pueden llegar a limitar la funcionalidad e independencia de la persona mayor, partiendo de las funciones ejecutivas más complejas, la percepción del mundo y del envejecimiento individual para dar respuesta al contexto adecuadamente.
Seguidamente, se continua con la practica guiada por las personas mayores de la técnica de respiración 4-7-8, presentando la dinámica de trabajo la cual consiste en promover la conciencia plena durante tareas reflexivas de orden psico-social. Para esto se socializa el contexto social e histórico bajo el cual se desenvuelven las elecciones presidenciales del presente periodo, una vez se comprenden los datos brindados, se procede a realizar un ejercicio de imaginería guiada donde puedan analizar sus reacciones fisiológicas, pensamientos inmediatos y cambios generales que hayan tenido posterior a eventos históricos que han forjado la historia del país en los últimos 60 años.
Así mismo, se da un espacio para realizar ejercicio de cambio de roles, donde se pueda estructurar como nuestro repertorio conductual (incluyendo a las emociones como conducta) influye sobre nuestra activación fisiológica y esta a su vez sobre las decisiones que tomamos y consideramos acertadas. Al finalizar se procede a realizar el recuento de las sesiones hechas desde el nivel 1 con hasta el nivel actual que busca encadenar conocimientos y estrategias prácticas reconocidas y que permitan la apropiación del concepto mindfulness.

10. EVALUACIÓN

Se brinda un espacio de valoración para la actividad, donde se identifica que existe un aumento en el variedad del discurso que presentan las personas mayores al reconocer procesos internos y los efectos de las estrategias internas de desempeño, por lo cual se plantea durante la renovación del plan institucional, su continuación prolongada hasta lograr apropiación de los participantes.

11. RECURSOS

1.Un televisor
2.Un computador
3. Tablero
4. Marcadores

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

Victor Rubiano VICTOR M.R
Humberto Oliveira
Luis Soto
15. Nombre y firma personas mayores

CamScanner

FECHA: 17 DE JUNIO DE 2022	NOMBRE DEL ENCUENTRO: “MINDFULLNESS NIVEL 3: AMBIENTE VS CONTEXTO”	RESPONSABLE: DIEGO NOVA





