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 SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: _ Comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _ Corazón Inmaculado de María

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: N/A

2.1. Fecha de Ejecución:

8	9	2022	al	30	9	2022

2.2. Nombre del encuentro: Ponderables - Mindfulness y Spa Sensorial

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Gina Liced Morales Lara

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
*Proporcionar estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de técnicas de relajación que les permita la modulación de la conducta, la comunicación asertiva y además ayuden a aliviar tensiones logrando periodos de tranquilidad, sanación, manteniendo un equilibrio en sus vidas

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
• Promover espacios de relajación, tranquilidad, y de conciencia plena en las personas mayores, por medio de actividad guiada de mindfulness a la vez que se favorecen procesos cognitivos.
*Favorecer la recepción y respuesta a estímulos de aquellas personas con mayor dificultad para participar, por medio de Spa Sensorial que le permitan interactuar con diferentes estímulos a la vez que se conectan con su ambiente inmediato.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Para el mes de septiembre se realizaron dos actividades de estimulación y meditación, las cuales se llevaron a cabo en las siguientes fechas: Sesión 1: 08/09/2022 Mindfulness 9:20 - 10-20 am Sesión 2: 30/09/2022 Spa Sensorial 9:00 - 10:00 am Para dar inicio a la actividad, en cada una de las sesiones se hace un encuadre de los objetivos y lo que se va a realizar en la sesión, con el fin de que las personas mayores se preparen y conozcan cual es el fin de realizar estas actividades, que benefician la salud mental y física.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Sesión 1: 08/09/2022 Mindfulness Se organizaron a los adultos mayores en mesa redonda, de tal forma que cada uno contara con su espacio personal, se inició con una pequeña explicación sobre lo que es el Mindfulness: Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar concientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. Teniendo claro esto, empezamos con un ejercicio de respiración, haciendo conciencia de nuestro cuerpo, ubicación, sentimientos y emociones. Con ayuda de música de fondo se hace una meditación guiada, donde se invita a las personas hacer conciencia del presente, empezando por el cuerpo, agradeciendo y viviendo las emociones actuales, se utiliza un palo de agua, para ayudar a relajar con el sonido; al finalizar se hace un ejercicio de amor y cuidado propio, a cada persona se le da un poco de crema corporal y estas siguen las indicaciones para hacer un masaje de manos y brazos. Mientras esto sucede, las talleristas van pasando con masajeadores para aliviar tensión en la espalda. Sesión 2: 30/09/2022 Spa Sensorial Para esta actividad se priorizaron a aquellos adultos mayores que tiene un bajo nivel de funcionalidad o participación en las actividades institucionales. Se realizo un Spa sensorial con varios estímulos de tipo táctil, propioceptivo, auditivo, gustativo y olfativo. A cada persona de manera individual se le proporcionaron los estímulos, se les hicieron preguntas; se utilizaron bombas con granos, lentejas, harina, maíz, cremas, tabla de texturas, esencias, dulces y masajes con rodillos terapéuticos.
MOMENTO FINAL	Sesión 1: 08/09/2022 Mindfulness Para el cierre de la actividad se hace ejercicio de respiración, algunas de las personas mayores expresan como se sintieron durante la actividad, hacen reflexión sobre la importancia de dejar las preocupaciones atrás y continuar con la vida, siendo agradecidos con lo tenemos en el ahora. Se invita a los adultos a intentar realizar ejercicios de respiración y conciencia dia a dia.

3.3.3. Actividades Finales	
	Sesión 2: 30/09/2022 Spa Sensorial
	Para finalizar la actividad se le recuerda a la persona mayor la importancia de ese tipo de ejercicios y sus beneficios en la salud, Se indaga sobre los estímulos que mas le agradaron y aquellos de menor gusto.

3.4.RECURSOS	
Materiales	Recursos Humanos
Sillas	Adultos mayores
Tabla de texturas	Talleristas
dulces	Terapeuta ocupacional.
algodón	
esponjilla	
Bombas con granos	
esencias	
Rodillos terapeuticos	
crema y aceite para masajes	
sonido	
computador	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Sesión 1: 08/09/2022: En la actividad participaron 32 personas mayores, las cuales lograron realizar los ejercicios, estuvieron atentos, este tipo de actividades le ayudan a relajarse, bajar niveles de estrés y les permite conectar son ellos mismos; para algunos es difícil mantener la atención por largo tiempo por lo que duermen mientras se realiza la meditación, pero los estímulos táctiles le permiten conectar nuevamente con los ejercicios. En general siguen las instrucciones y demostraron gusto por la actividad de automasaje y scaneo corporal.
Sesión 2: 30/09/2022 . La actividad se realizó con 18 personas mayores que se caracterizan por su bajo nivel de participación o que debido al deterioro funcional se les dificulta responder a los estímulos del ambiente. Dentro de la actividad se evidencia el gusto y satisfacción por este tipo de estímulos que no necesitan de esfuerzo para realizarse, manifestando las sensaciones que produce el olor de las diferentes esencias, las diferentes texturas y sabores y la relajación de los masajes. Se favoreció la interaccion con esti-mulos y la respuesta a los mismos.
Fecha de evaluación del encuentro: _30/09/2022____
Nombre del profesional que evalúa:_Gina Liced Morales Lara

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Ponderables

08/09/2022







30/09/2022


30 sep. 2022 9:24:37
Funza
Corazón Inmaculado de María


30 sep. 2022 9:29:09 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca
corazón inmaculado de María


30 sep. 2022 9:38:09
Corazón Inmaculado de María


30 sep. 2022 9:28:21 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca
corazón inmaculado de María

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 1

Tema: Ponderables

Lugar: Comunidad de Cuidado Corazón Inmaculado de Maria

Fecha y hora: 08/09/2022 9:20 – 10:20
30/09/2022 9:00 – 10:00

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Rodrigo Yepes	4447530	ccc inmaculado de maria	adulto Mayor	—	—	
2	Blanca Moreno	47570224	ccc inmaculado de maria	adulto Mayor	—	—	
3	Orlando Rodriguez.	14278479	ccc inmaculado de maria	adulto Mayor	—	—	
4	Karen Carrillo	1003641634	ccc inmaculado de maria	Tallerista	—	—	
5	Emilce Parra	39726386	ccc inmaculado de maria	Tallerista	emilce_parrabalo@gmail.com	3168637428	
6	Gina Liced Morales	1069739948	CCC corazon inmaculado de maria	Terapeuta Ocupacional	—	—	
7	Tha. Anabelly Cadena	1086754440	Corazón inmaculado de Maria.	Coordinadora	anitausamac27@hotmail.com	3125846679	Tha. Anabelly Cadena

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.