

 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							
	Servicio Social/Modalidad/Estrategia: <u>Servicio Integral de Bienestar y cuidado para personas mayores/Comunidad de cuidado</u>								
	1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>Corazón Inmaculado de María</u>								
	1.2. Localidad: <u>N/A</u>								
2. Línea: <u>N/A</u>	2.1. Fecha de Ejecución: <table border="1" style="display: inline-table; margin: 0 auto;"> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">13</td> <td style="padding: 2px 10px;">1</td> <td style="padding: 2px 10px;">2023</td> <td style="padding: 0 5px;">al</td> <td style="padding: 2px 10px;">13</td> <td style="padding: 2px 10px;">1</td> <td style="padding: 2px 10px;">2023</td> </tr> </table>		13	1	2023	al	13	1	2023
13	1	2023	al	13	1	2023			
2.2. Nombre del encuentro: <u>Ponderables</u>									
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: <u>Gina Liced Morales Lara</u>									
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 que reduzcan las emociones negativas, que permita a las personas mayores adquirir habilidades para controlar el estrés a la vez que se aumenta la autoconciencia, imaginación y creatividad por medio de la meditación.									
* Disminuir el estrés por medio de actividad de Spa, masajes y técnica de mindfulness a la vez que se favorecen los estados de ánimo y conciencia.									
3.3. METODOLOGÍA									
3.3.1. MOMENTO INICIAL	Para el mes de enero se desarrollo la siguiente actividad: Sesión 1: 13/01/2023 Mindfulness y Spa 9:00 - 10:00 am Para dar inicio a la actividad, se organiza el espacio con los materiales necesarios, se oscurece el salon para la ambientación 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 beneficio en la salud mental y física.								
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se dio inicio con una reflexión sobre el vivir en el ahora, ser conscientes del cuerpo que habitamos y como debemos agradecer al universo por todo lo que nos regala día a día, posterior a esto se hicieron ejercicios de respiración y estiramiento; se manejaron temas relacionados con la introspección de sus estados anímicos, de la conciencia corporal, la relajación del cuerpo, se escucharon mantras y se desarrolló una meditación guiada en posición sedente y para los que fue posible utilizaron las colchonetas en posición decúbito supino. Para finalizar se realiza un masaje con aceites, cremas y masajeadores de madera.								
3.3.3. MOMENTO FINAL	Para el cierre, cada uno desde la posición que se encuentre hace un ejercicio de respiración, se agradece por la actividad y las emociones que nos permitió experimentar, se abre un espacio para que las personas mayores expresen su experiencia y compartan sus opiniones.								
3.4. RECURSOS									
Materiales		Recursos Humanos							
Sillas		Adultos mayores							
Microfono		Talleristas							
Consola de sonido		Terapeuta ocupacional.							
Parlantes									
Colchonetas									
Crema									
Aceites									
Masajeadores									

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Participaron 27 personas mayores de la actividad, se pudo notar el buen uso que le dan a la actividad y el goce al realizar estos ejercicios, ya que les genera paz y tranquilidad en el espacio. Para algunos es difícil mantenerse atentos a la meditación guiada, por lo que se benefician del contacto o sonidos externos para conectarse nuevamente, algunos pudieron descansar y manifestaron el interés en este tipo de actividades que les ayuda a sentirse serenos para así seguir su día a día. Al final también proponen hacer actividades de los sentidos como de olores, sabores y táctil, lo cual es gran complemento para estos espacios.

En constancia de lo anterior firman las siguientes personas mayores:

Miriam Gil	CPA: AN 61
Maria Ines Prieto	Maria Ines Prieto
Nelson Castillo	Nelson Castillo
Hna. Anabelly Cadena - Coordinadora	Hna. Anabelly Cadena
Gina Morales - Terapeuta Ocupacional	Gina Morales
Emilce Parra - Tallerista	Emilce Parra
Karen Carrillo - Tallerista	Karen Carrillo

Fecha de evaluación del encuentro: 13/01/2023

Nombre del profesional que evalúa: Gina Liced Morales Lara

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Ponderables

13/01/2023

