| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Pagina: 1 de 2 |
|---|---|---|

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio 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 | 6 | 2023 | al | 16 | 6 | 2023 |

2.2. Nombre del encuentro: Ponderables

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 |
|---|
| *Favorecer la tranquilidad, bienestar emocional y físico de las personas mayores por medio de espacios ricos en estímulos sensoriales. |
| *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 y el mindfulness |
| *Favorecer la relajación y alivio del estrés por medio de técnica de reflexología podal a la vez que se favorece el alivio de dolores musculares, eliminación de toxinas y estimulación de la circulación sanguínea. |

| 3.3. METODOLOGÍA | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | Para el mes de junio se desarrollaron 5 sesiones de ponderables:<br>Sesión 1: 08/06/2023 Mindfulness 9:00 - 10:15 am<br>Sesión 2: 10/06/2023 Reflexologia 1:50 - 2:50 pm<br>Sesión 3: 11/06/2023 Aromaterapia 10:40 - 11:30 am<br>Sesión 4: 11/06/2023 Mindfulness 2:00 - 3:00 pm<br>Sesión 5: 16/06/2023 Reflexologia Podal 09:15 - 10:15 am |
| | Sesión 1: 08/06/2023 Mindfulness<br>En esta sesión se adecuo el espacio para la actividad de Mindfullnes también llamado atención plena o consciencia plena, es una actividad o estado mental consistente en estar atento de manera consciente e intencional a lo que se hace en el momento presente, sin juzgar, apegarse, o rechazar en alguna forma la experiencia. En esta ocasión la meditación se acompaña de tambores y otros instrumentos musicales. Se inicia con un ejercicio de respiración y conexión con el cuerpo, se reproduce música suave instrumental, mientras se van dando instrucciones. Es una meditación guiada al ritmo del latido del corazón de la tierra (tambor), en el cual se experimenta un mayor bienestar, un profundo sentido de pertenencia y conexión con los ritmos internos, con la naturaleza y en el cosmos. Es fácil entrar en un estado de calma al dejarse llevar por el ritmo del tambor, no solo por su musicalidad y armónicos, sino también porque es una ancestral herramienta para sanar la mente, el cuerpo y el espíritu, expandir nuestra conciencia y cultivar el bienestar. Tocar o escuchar el tambor despierta poderes de sanación, un profundo sentido de pertenencia, la propia musicalidad, optimización cerebral y cognitiva, estados de conciencia expandida, prácticas sagradas y pura diversión. |
| | Sesión 2: 10/06/2023 Reflexologia<br>Se realiza actividad en el salón de actividades, se explica el objetivo y el paso a paso. Se entregan los pañitos para limpiar las |

| | |
|---|---|
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL | manos, se aplica el aceite a cada adulto mayor en manos y antebrazos, se explica como empezar con un masaje suave desde los dedos hasta el codo, posteriormente, para estimular los puntos correctos en pies y manos, se emplean diferentes técnicas de presión con la mano, el pulgar y el resto de los dedos durante cada sesión: presión directa con el pulgar, presión circular sedante y presión circular estimulante. La presión dura, de media, de 7 a 12 segundos. Con esta terapia se promueve un alto poder relajante, se refuerza nuestro sistema inmunitario, hace que aumente el nivel de energía, reduciendo el cansancio, disminuyendo el estrés y los estados de ansiedad, alivia tensiones, mejora el insomnio y ayuda a dormir mejor y mejora la circulación sanguínea.<br><br>Sesión 3: 11/06/2023 Aromaterapia<br>Esta sesión se desarrolla en el salón de actividades, se hace la introducción a la aromaterapia como una forma de medicina alternativa basada en el uso de materiales aromáticos, incluidos los aceites esenciales y otros compuestos aromáticos, con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico o físico; ¿se relaciona la aromaterapia con la paz interior que es? cómo se alcanza? y pautas para alcanzarla, se socializa la importancia de los aromas, posteriormente, se aplican algunos aceites esenciales en los pies, realizando un corto masaje, se permite que la persona mayor interactúe con los diferentes aromas.<br><br>Sesión 4: 11/06/2023 Mindfulness<br>Mindfulness, en esta ocasión se inicia hablando de los diferentes sonidos especialmente de las aves entre ellos los pájaros y con música de sonidos de estos se confronta su vivir muy parecido a nosotros y como viven en armonía la idea central es aprender de ellos a convivir en paz; se hacen ejercicios de respiración diafragmática, con música relajante y confrontando la definición de paz interior, sus elementos, síntomas y terminando con 2 reflexiones: no permitas que el comportamiento de otras personas destruya su paz interior y la otra que recuerden que la salud mental es una prioridad y la paz interior es fundamental y el autocuidado una necesidad.<br><br>Sesión 5: 16/06/2023 Reflexologia Podal.<br>Se realiza actividad en la zona verde, se adecua el espacio con sillas, colchonetas y los materiales necesarios como: aceite, crema, pañitos húmedos y toallas. Se invita a las personas mayores a vincularse y a ubicarse en el espacio que se más cómodo. Se inicia con un ejercicio de respiración consciente, estiramientos y movimiento. Se pide que se quiten los zapatos y medias, se brindan los apoyos a las personas mayores que tiene dificultad para realizar esta acción. Se entrega un pañito para limpiar los pies, a cada persona se le aplica el aceite en los pies, para iniciar el masaje. Se explica el orden, se inicia con el pie izquierdo, tocando los puntos aprendidos, especialmente aquellos que conectan con la cabeza, riñones, plexo solar, sistema digestivo. Se asiste a las personas que lo necesitan, los demás lo hacen de manera independiente. |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | Sesión 1: 08/06/2023 Mindfulness<br>Al terminar se propone a las personas mayores continuar con el sonido del tambor, pero integrando otros instrumentos musicales tocados por ellos, como: maracas, panderetas, xilófonos, y clave, siguiendo un patrón de sonido, guiado por el tambor. Esta meditación sonora y consciente ayuda a aliviar el estrés, desbloquear la creatividad y aceptar el propósito en ctividad. este momento de la vida. Para cerrar se comparten experiencias sobre lo experimentado en la actividad.<br><br>Sesión 2: 10/06/2023 Mindfulness<br>Para cerrar la sesión se realizó un ejercicio de respiracion corto, se hizo un estiramiento, se paso un pañito para limpiar el residuo de aceite y por ultimo se aplico crema para dejar hidratada la piel.<br><br>Sesión 3 : 11/06/2023 Aromaterapia<br>Conforme se va aplicando el masaje, se le va explicando a la persona mayor el orden en que se tiene que desarrollar el masaje y los beneficios del aroma que se esta aplicando, se permite que interactúe con otros olores, al final se hace un cierre con las opiniones y apreciaciones de las personas mayores.<br><br>Sesión 4: 11/06/2023 Mindfulness<br>Al finalizar se hace una retroalimentación de la actividad, donde las personas manifiestan como se sintieron, dan su opinión sobre la experiencia y técnica que se aplicó.<br><br>Sesión 5: 16/06/2023 Reflexologia Podal.<br>Para finalizar, se pasa un pañito para limpiar los residuos de aceite, se aplica crema y se hace un pequeño estiramiento, se realiza una retroalimentación sobre la actividad. |

| 3.4 RECURSOS | |
|---|---|
| Materiales | Recursos Humanos |
| Sillas | Adultos mayores. |
| Microfono | Talleristas. |
| Consola de sonido | Terapeuta ocupacional. |
| Parlantes | Regente de farmacia. |
| Velas | |
| Incienso | |
| Esencias | |
| Colchonetas | |
| Crema corporal | |

| | |
|---|---|
| Aceite Corporal | |
| Toallas | |
| Almohadas | |
| Pañitos | |
| Materiales manicure | |
| Mascarillas | |

## 4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Sesión 1: 08/06/2023 Mindfulness

Las personas mayores se conectan con mayor facilidad a las actividades musicales, mostraron interés por tocar los instrumentos, siguiendo las indicaciones y pautas, refieren que este tipo de actividades les permiten sentirse mejor, conectarse con su respiración y cuerpo, favoreciendo la tranquilidad y el bienestar. Las personas mayores con alteración cognitiva también se integran a la actividad, siguiendo la pauta musical y siguiendo las instrucciones demostrativas.

Sesión 2: 10/06/2023 Reflexologia

Las personas mayores siguen las indicaciones y el paso a paso para el masaje y la terapia, se le da asistencia y apoyo para . aquellos que lo necesiten, refieren que esta actividad les permite hacer conciencia del cuerpo, consentir sus manos y brazos, reconocen los puntos de dolor y de aquellos que dan tranquilidad.

Sesiónes 3 y 4: 11/06/2023

Las personas mayores muestran gran disponibilidad para participar en estas actividades, siguiendo las indicaciones, hacen preguntas y se vinculan a cada uno de los ejercicios, les gusta explorar con los aromas, sensaciones y sonidos. A las personas mayores les agrada este tipo de actividades de estimulación sensorial, manifestando que estas actividades les permite conectar con la naturaleza, imaginar otros espacios y estimular la mente.

Sesiónes 5: 16/06/2023 Reflexologia Podal.

Las personas mayores disfrutan estas actividades, logran seguir la secuencia, siguen las instrucciones, se benefician del apoyo y la asistencia, manifiestan que este tipo de masajes les ayuda a conectar con su cuerpo y con esa parte tan olvidada que son los pies. Permiten también recibir el masaje por otra persona.

En constancia de lo anterior firman las siguientes personas mayores:

| | |
|---|---|
| Lilia Garcia - CC. 28511687 | Lilia García |
| Gustavo Silva - CC. 2915820 | Gustavo Silva |
| Nelson Castillo - CC. 71598342 | nelson castillo |
| Hna. Anabelly Cadena - Coordinadora - CC. 1086754440 | Hna. Anabelly Cadena |
| Gina Morales - Terapeuta Ocupacional -CC. 1069739948 | |
| Emilce Parra - Tallerista - CC. 39726386 | |
| Karen Carrillo - Tallerista - CC. 1003641634 | Shyrley |

Fecha de evaluación del encuentro: 16/06/2023

Nombre del profesional que evalúa: Gina Liced Morales Lara

**REGISTRO FOTOGRÁFICO - PONDERABLES**

**08/06/2023**







**10/06/2023**



**11/06/2023**







**11/06/2023**






**16/06/2023**


16/06/2023 9:16:27 a. m.
F. unza Cundinamarca
#corazon inmaculado de María


16/06/2023 9:49:00 a. m.
6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca
F. unza Cundinamarca
#corazon inmaculado de María


16/06/2023 9:48:45 a. m.
6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca
F. unza Cundinamarca
#corazon inmaculado de María