ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	21	04	2024		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Derechos y ejercicios de ciudadanía				
Línea de Atención:	Espiritualidad			Profesional a cargo:	Jonny Alexander Pacheco
Nombre de la actividad:	Meditación				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el reconocimiento y el ejercicio pleno de los derechos en las personas mayores del CCT Samper Mendoza, siendo ellos y ellas los protagonistas de su proceso, para que logren identificar y fortalecer recursos personales, grupales y del entorno, promoviendo así su bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Reducir la depresión en los adultos mayores aumentando el bienestar emocional.
2. Generar una mayor capacidad para controlar las emociones dentro del centro.
3. Ayudar adquirir habilidades para controlar el estrés.

METODOLOGÍA.

MOMENTO INICIAL	Se dará inicio saludando a las personas mayores, invitándoles a participar en el encuentro, agradeciendo el estar presentes y explicándoles el objetivo principal de la actividad y sus beneficios.
MOMENTO CENTRAL	Se dará continuidad realizando una pequeña charla, motivando a los participantes en lo útil, que es la meditación para sobre llevar cualquier enfermedad, ya que se logra entrar en un proceso de relajación el cual ayuda al cuerpo y la mente en mantener la calma enfocándose en el presente, para tener un mejor mañana.
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro se agradecerá la participación de las personas mayores, se resaltará la importancia de los encuentros y el gran beneficio en la salud, por último, se realizará la invitación a futuros encuentros.

RECURSOS

Talento humano	Sillas
Personas Mayores	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Por medio de la actividad se logra que un 46 % de las personas mayores participantes del centro asistan a la actividad proyectada, generando que los asistentes logren incluir la meditación como proceso terapéutico, para sobre llevar cualquier enfermedad, ya que esto genera estrés, el cual afecta la salud tanto física como mental, e implementar ejercicios de respiración para completar un proceso de calma que ayude a la sana convivencia. El 100% de los participantes comprendieron el tema y entendieron su importancia. Por último, se agradece la participación, y se recomienda la importancia de estos espacios, ya que son de gran ayuda para las personas mayores. No se presentó ninguna dificultad en el desarrollo de la actividad.

Registro Fotográfico	**Nombre de la actividad:** Meditación
Responsable: Jonny Pacheco	Fecha 21/04/2024







