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:	28	04	2024		
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio a la ciudadanía				
Línea de Atención:	Espiritualidad		Profesional a cargo:	Ingrid Borda	
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. Fortalecer recursos personales adoptando una actitud positiva de la vida mejorando las relaciones interpersonales entre las personas mayores.
2. Mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos promoviendo su bienestar integral.
3. Fomentar en las personas mayores la toma y resolución de problemas frente a las decisiones tomadas

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En este momento se iniciará invitando a las personas mayores a hacer parte de la actividad además de organizar el espacio para su participación.
MOMENTO CENTRAL	Se dará inicio a la actividad de Meditación donde se realizarán ejercicios de respiración canalizando las energías disminuyendo el estrés en la mente y cuerpo mejorando la calidad vida de las personas mayores, así mismo podrán tener mejor una mejor concentración además de conseguir favorecer la parte cognitiva y de memoria.
MOMENTO FINAL	Finalmente se realizará el cierre de la actividad fortaleciendo relaciones interpersonales y promoviendo la calidad de vida de las personas mayores.

RECURSOS

Personas mayores	Sillas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Del 100% de las personas que asisten al Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza, se logra que el 46% de las personas mayores asistan a la actividad “meditación”, logrando que las personas mayores tengan un estado de reposo físico y mental aportando paz, tranquilidad, sensación de bienestar, con el fin de disminuir el estrés y la ansiedad, mejorando su calidad de vida. De las 23 personas que asistieron a la actividad se evidencia que el 100% entendieron la temática propuesta con método de calificación en escala Likert de 1 a 4. Finalmente se agradece a las personas mayores por su participación y se promueve a ser parte de estos espacios propuestos. No se evidencian dificultades

Registro Fotográfico	**Nombre de la actividad**
Responsable: Ingrid Borda Fecha: 28-04-2024	Meditación







