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:	24	06	2024	
Unidad Operativa:	Villa Kennedy			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludables			
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía		Profesional a cargo:	Diego Lozano
Nombre de la actividad:	Buenas Prácticas del Envejecimiento - Autoestima			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el análisis de la autoestima en adultos mayores de 60 años a través de actividades participativas y reflexivas permitiendo la metodología discursiva y la valoración de los aportes de los compañeros con respecto al tema.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar las percepciones y necesidades individuales en relación con la autoestima entre los participantes.

Promover la reflexión y el intercambio de experiencias positivas relacionadas con el autocuidado.

Fortalecer el sentido de comunidad y apoyo mutuo entre los adultos mayores participantes.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se dará inicio con una breve presentación del objetivo de la actividad por parte de un facilitador, quien estará apoyado por un profesional de la salud de la Secretaría de Salud con la subred Suroccidente. Se utilizará la pantalla de TV con acceso a YouTube para reproducir videos cortos sobre autoestima y autocuidado, que servirán como introducción y motivación inicial. Se establecerá un ambiente acogedor y de confianza para que los participantes se sientan cómodos y dispuestos a participar activamente.
MOMENTO CENTRAL	Los participantes serán divididos en grupos pequeños para facilitar la discusión y el intercambio de ideas sobre los temas presentados en los videos. Cada grupo contará con un moderador que guiará la conversación, asegurando que todos tengan la oportunidad de expresar sus puntos de vista y experiencias relacionadas con la autoestima y el autocuidado. Se utilizarán técnicas como preguntas abiertas, lluvia de ideas y ejemplos prácticos para estimular la participación activa y constructiva. Además, se aprovechará la pantalla de TV para mostrar recursos visuales adicionales que complementen la discusión y refuercen los conceptos tratados. Los facilitadores tomarán nota de los puntos clave discutidos en cada grupo para asegurar un registro adecuado de las reflexiones y sugerencias de los participantes.
MOMENTO FINAL	Para concluir, se realizará una puesta en común de los principales temas y aprendizajes compartidos por cada grupo. Los participantes tendrán la oportunidad de retroalimentar sobre la actividad y expresar cómo se sintieron al participar. Se incentivará un debate final para integrar las opiniones y conclusiones finales, enfatizando la importancia del autocuidado y la autoestima en el proceso de envejecimiento saludable. Se cerrará la actividad con un agradecimiento especial a los participantes por su contribución y un compromiso de seguir organizando actividades que promuevan el bienestar integral de los adultos mayores. Se distribuirá un breve cuestionario de evaluación para recoger comentarios adicionales y sugerencias para futuras sesiones.

RECURSOS

Espacio amplio, mesas, sillas, marcadores,	Personas mayores, talento humano
Papel.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad se estructuró en torno a la reflexión y discusión de temas críticos para los adultos mayores en situación de calle, destacando la importancia del autocuidado y explorando los desafíos de la habitabilidad en entornos adversos. Los participantes demostraron un alto nivel de participación y compromiso durante toda la sesión. Se observó un interés genuino en compartir experiencias personales y discutir estrategias prácticas para mejorar el autocuidado en sus circunstancias actuales. La discusión fue facilitada de manera respetuosa y constructiva, permitiendo que cada voz fuera escuchada y valorada. Se exploraron a fondo los temas de autocuidado y habitabilidad en calle, destacando cómo estas dimensiones impactan la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores. Los participantes identificaron desafíos significativos pero también generaron ideas innovadoras y soluciones potenciales para mejorar sus condiciones de vida y fortalecer su sentido de dignidad y autoestima.

Se subrayó la relevancia crucial de la autoestima como motor para el autocuidado y la autodeterminación. Los participantes expresaron cómo el reconocimiento y el apoyo mutuo dentro del grupo les ayudaron a fortalecer su sentido de identidad y capacidad de tomar decisiones que beneficien su bienestar. La actividad fue un éxito en términos de promover la reflexión crítica, la participación activa y el intercambio de experiencias significativas entre los adultos mayores habitantes de calle y en riesgo de habitabilidad. Se evidenció que proporcionar un espacio seguro y estructurado para discutir estos temas no solo fortalece la comunidad, sino que también empodera a los participantes para abordar de manera proactiva sus propias necesidades.

- Continuar proporcionando espacios similares de discusión y reflexión.
- Ampliar la colaboración con instituciones como la Subred Suroccidente para enriquecer las sesiones con recursos y experticia adicional.
- Incluir más actividades prácticas que promuevan habilidades de autocuidado y fortalezcan la autoestima y la autodeterminación de los participantes.

Agradecemos sinceramente a todos los participantes por su valiosa contribución y compromiso durante esta actividad. Se reafirma la importancia de seguir desarrollando iniciativas que promuevan el bienestar integral y la dignidad de los adultos mayores.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA:01-06-2024 RESPONSABLE: Diego Lozano - psicólogo	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Mesa de trabajo - Fortalecimiento de la autonomía.
	
	