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 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	10	7	2024	

Unidad Operativa:	Villa Kennedy		
Componente de Atención:		Derechos y Ejercicio de la ciudadanía	
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la Autonomía	Profesional a cargo:	Psicólogo: Diego Lozano
Nombre de la actividad:	Diario de reflexión		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el bienestar emocional y la autorreflexión en adultos mayores a través de la escritura terapéutica, permitiéndoles explorar y narrar historias personales significativas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Introducir a los participantes en la práctica de la escritura terapéutica y sus beneficios emocionales.
Facilitar la expresión personal y la reflexión a través de la narración escrita de experiencias significativas.
Promover la autoexploración y el autoconocimiento mediante la creación de un diario de reflexión.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da la bienvenida a los participantes y se presenta el tema de la actividad: "Diario de Reflexión". Se explica brevemente el concepto de escritura terapéutica y sus beneficios emocionales, citando a Catherine M. R. Notter y James W. Pennebaker. Introducción a la Escritura Terapéutica: Se hace una exposición sobre la importancia de la escritura terapéutica, destacando cómo puede ayudar a procesar emociones, reducir el estrés y fomentar el bienestar. Se invita a los participantes a pensar en una historia personal importante que deseen compartir.
MOMENTO CENTRAL	Instrucciones para la Escritura: Se distribuyen hojas de papel, lápices, borradores y tajalápiz a cada participante. Se les pide que escriban en forma narrativa una historia personal significativa para ellos, dándole un título a su historia. Se les recuerda que no hay reglas estrictas sobre cómo deben escribir; lo importante es que expresen sus pensamientos y emociones de manera libre y sincera. Escritura de las Historias: Los participantes dedican tiempo a escribir sus historias personales. Durante este proceso, los facilitadores están disponibles para ofrecer apoyo y responder cualquier pregunta. Se promueve un ambiente tranquilo y acogedor para facilitar la reflexión y la escritura
MOMENTO FINAL	Compartir y Reflexionar: Se invita a los participantes a compartir sus historias con el grupo si se sienten cómodos haciéndolo. Se facilita una discusión grupal donde los participantes pueden reflexionar sobre sus experiencias de escritura y compartir cómo se sintieron al escribir sus historias. Cierre y Despedida: Se cierra la actividad agradeciendo a los participantes por su participación y su valentía al compartir sus historias. Se les anima a continuar la práctica de la escritura terapéutica en sus vidas diarias y se les ofrecen recursos adicionales o lecturas recomendadas sobre el tema.

RECURSOS

Hojas de Papel: Para que los participantes puedan escribir sus historias.
Lápices: Herramienta principal para la escritura.
Borradores: Para corregir cualquier error durante la escritura.
Tajalápiz: Para mantener los lápices afilados y funcionales.
Presentación sobre Escritura Terapéutica: Información sobre los beneficios de la escritura terapéutica según Catherine M. R. Notter y James W. Pennebaker. Sillas, mesas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad logró cumplir el objetivo general con éxito. Los participantes mostraron un alto grado de interés y compromiso en la actividad, evidenciando una mejora en su bienestar emocional a través de la escritura de historias personales importantes. Los participantes comprendieron claramente los beneficios de la escritura terapéutica, como lo indicaron en la discusión grupal. Expresaron un mayor entendimiento de cómo esta práctica puede ayudar a procesar emociones y reducir el estrés. La mayoría de los participantes pudieron escribir de manera fluida y sincera sus historias personales. Muchos compartieron que el proceso de escritura les permitió reflexionar profundamente sobre sus vidas y experiencias, y les ayudó a expresar sentimientos que habían mantenido dentro durante mucho tiempo. Los participantes informaron sentirse más conectados con sus propios pensamientos y emociones después de la actividad. Varios mencionaron que continuarían con la práctica de la escritura terapéutica en su tiempo libre, viendo el valor en la autoexploración y el autoconocimiento. algunos comentarios positivos fueron: "Escribir mi historia me hizo sentir liberado, como si me quitara un peso de encima." "Me di cuenta de cosas sobre mi vida que no había pensado en mucho tiempo." "Compartir mis experiencias me ayudó a conectarme más con los demás."
El ambiente durante la actividad fue tranquilo y reflexivo. Los participantes mostraron respeto y apoyo mutuo, creando un espacio seguro para compartir experiencias personales. Las reacciones emocionales observadas fueron predominantemente positivas. Hubo momentos de introspección profunda y algunos participantes se emocionaron al recordar y narrar sus historias. No se presentaron desafíos significativos durante la actividad. Algunos participantes mencionaron que inicialmente encontraron difícil empezar a escribir, pero con el apoyo de los facilitadores, lograron superar esta barrera. La actividad "Diario de Reflexión" fue altamente exitosa en fomentar el bienestar emocional y la autorreflexión entre los adultos mayores del Centro de Atención Transitoria Villa Kennedy. La participación activa y las respuestas positivas indican que la escritura terapéutica tuvo un impacto significativo en sus vidas, facilitando la expresión de emociones y la autoexploración. Considerar la realización de esta actividad de manera regular para continuar promoviendo el bienestar emocional.
Proporcionar más tiempo para la escritura y la reflexión.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 10-07-2024 **RESPONSABLE: Diego Lozano - psicólogo**	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Diario de reflexión
	
	