FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY** **8225/2024**
FECHA: 18 -07-2024 **RESPONSABLE: Diego Lozano - psicólogo**	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Asumiendo retos de la soledad.
	
	

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:	18	7	2024	

Unidad Operativa:	Villa Kennedy		
Componente de Atención:		Estilos de vida saludables	
Línea de Atención:	Buenas practicas de envejecimiento	Profesional a cargo:	Psicólogo: Diego Lozano
Nombre de la actividad:	Asumiendo retos de la soledad.		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el autocuidado emocional, a través de la evocación de memorias positivas en personas mayores para mejorar su bienestar y así enfrentar de manera efectiva los desafíos de la soledad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover la importancia del autocuidado emocional en la vida diaria de las personas mayores.
Facilitar la evocación de memorias positivas a través de estímulos audiovisuales.
Fomentar la participación activa y el intercambio de experiencias entre los participantes.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Bienvenida y presentación del tema: Se inicia la actividad dando la bienvenida a los participantes y presentando el tema "Asumiendo retos de la soledad". Breve exposición sobre la importancia del autocuidado emocional y cómo este puede mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Explicación del objetivo de la actividad y los beneficios esperados. Introducción a la evocación de memorias positivas: Se introduce el concepto de evocación de memorias positivas y cómo estas pueden influir positivamente en el estado emocional.
MOMENTO CENTRAL	Proyección de videos: Se proyectan videos en una pantalla de televisión que incluyen comerciales antiguos de productos que los participantes comían cuando eran niños, programas de televisión divertidos de su infancia, comerciales de radio entretenidos y noticias positivas. Participación activa: Durante la proyección, se invita a los participantes a compartir sus recuerdos y experiencias relacionadas con los videos. Se fomenta la interacción entre los participantes, creando un ambiente de diálogo y camaradería. Los facilitadores guían la conversación, asegurándose de que todos los participantes tengan la oportunidad de expresar sus pensamientos y sentimientos.
MOMENTO FINAL	Reflexión grupal: Se realiza una reflexión grupal sobre la importancia del autocuidado emocional y cómo la evocación de memorias positivas puede ser una herramienta útil para enfrentar la soledad. Se anima a los participantes a compartir cómo se sienten después de la actividad y qué aprendizajes se llevan consigo. Cierre y despedida: Se cierra la actividad agradeciendo a los participantes por su asistencia y su participación activa. Se entregan recursos adicionales o recomendaciones para continuar practicando el autocuidado emocional en su vida diaria.

RECURSOS

Sala o salón adecuado para el número de participantes.
Sillas cómodas dispuestas en forma de círculo o semicirculo para facilitar la interacción
Videos antiguos de comerciales de productos de la infancia de los participantes.
Fragmentos de programas de televisión divertidos de su infancia.
Grabaciones de comerciales de radio entretenidos. Noticias positivas seleccionadas. Televisión de pantalla grande o proyector con pantalla.
Sistema de sonido (altavoces, micrófono).
Computadora o reproductor de video con conexión a internet o los videos descargados previamente.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes manifestaron un alto grado de interés y agrado al evocar pensamientos positivos a través de los videos presentados. Este proceso contribuyó a su bienestar emocional y a la creación de un ambiente alegre y participativo. Los participantes mostraron una comprensión clara de la importancia del autocuidado emocional. Durante la reflexión grupal, varios de ellos compartieron estrategias personales y mencionaron la relevancia de cuidar sus emociones diariamente. Facilitar la evocación de memorias positivas a través de estímulos audiovisuales. La proyección de videos antiguos resultó muy efectiva. Los participantes rieron y expresaron momentos alegres de su vida, recordando con nostalgia los comerciales de productos que consumían cuando eran niños, programas de televisión divertidos de su infancia y noticias positivas. La actividad promovió una alta participación activa. Los asistentes no solo disfrutaron los videos, sino que también se involucraron en discusiones animadas, compartieron recuerdos personales y se rieron juntos, lo que fortaleció el sentido de comunidad. Comentarios Positivos: "Me encantó recordar los programas de mi infancia, me hizo sentir muy feliz." - "Nunca pensé que algo tan simple como un comercial antiguo me traería tantos recuerdos bonitos." - "Fue maravilloso poder compartir mis recuerdos con todos." - Sugerencias de Mejora: - "Me gustaría que la actividad durara un poco más." - "Podríamos tener más videos en la próxima sesión." - "Sería bueno incluir algunas fotos antiguas de nuestra juventud."
El ambiente fue muy positivo y acogedor. La dinámica de grupo fue participativa y alegre, con los participantes interactuando entre ellos de manera espontánea y entusiasta. Las reacciones emocionales observadas fueron predominantemente positivas. Los participantes mostraron alegría, rieron y compartieron momentos felices de sus vidas. Hubo un notable incremento en el ánimo general del grupo. No se presentaron desafíos significativos durante la actividad. La única observación fue la sugerencia de extender la duración de la actividad, lo cual será considerado para futuras sesiones. La actividad "Asumiendo Retos de la Soledad" fue exitosa en fomentar el autocuidado emocional y la evocación de memorias positivas entre las personas mayores del Centro de Atención Transitoria Villa Kennedy. La alta participación y las reacciones positivas indican que la actividad tuvo un impacto significativo en su bienestar emocional, logrando un ambiente de alegría y compañerismo.