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:	**25**	**7**	**2024**	

Unidad Operativa:	Villa Kennedy		
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía		
Línea de Atención:	BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO	Profesional a cargo:	Stella García
Nombre de la actividad:	ASUMIENDO RETOS DE LA SOLEDAD		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Fomentar la autoconfianza y la capacidad de las personas mayores para manejar sus actividades diarias de manera independiente.
2.Sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia de mantener relaciones sociales.
3.Promover la importancia de mantenerse físicamente y mentalmente activos para una mejor calidad de vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de las personas mayores indicando el lugar en el cual se desarrollará el taller, su objetivo y la forma en la cual será desarrollado, posteriormente se socializará con los participantes la importancia de la autoconfianza y la forma en que esta incide en el desarrollo de habilidades sociales que aportan para afrontar de una mejor forma sus procesos especialente en los casos en los cuales se encuentran solos.
MOMENTO CENTRAL	Se realizará la lectura de un caso en el cual ellos desde su visión y experiencia deben dar opciones de solucion ante la situación planteada, el caso estará en focado en la importancia de mantener las relaciones sociales:Perfil del Caso Nombre: María González,edad: 75 años, Situación: Viuda desde hace 5 años, madre de dos hijos que viven en ciudades diferentes. Contexto: María vive sola en un pequeño apartamento en una ciudad española, se jubiló hace 10 años y desde entonces ha buscado maneras de mantenerse ocupada y socialmente activa,después de la muerte de su esposo, María experimentó un período de duelo y aislamiento. Durante el primer año, apenas salía de casa y se sentía deprimida y sola. Su salud física también comenzó a deteriorarse debido a la falta de actividad y al descuido de su dieta. ¿Qué estrategias le puede brindar el grupo a María para que pueda de nuevo retomar su vida social?
MOMENTO FINAL	En este momento del encuentro se brindará a los participantes algunas estrategias para el adecuado manejo de las emociones negativas: Práctica de Mindfulness La atención plena ayuda a estar presente en el momento y aceptar las emociones sin juzgarlas, Ejercicio Regular La actividad física libera endorfinas, que son hormonas que mejoran el estado de ánimo, Expresión Artística, expresar emociones a través del arte puede ser una forma saludable de procesarlas, técnicas de relajación, establecimiento de metas realistas, aprender nuevas habilidades.

RECURSOS

Sillas Mesas Espacio amplio Caso	Personas mayores Talento humano

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Posterior a la convocatoria de las personas mayores se solicitó a los participantes que den a conocer el concepto de autoconfianza resaltando que la autoconfianza permite que las personas mayores se sientan capaces de manejar sus propias vidas y tomar decisiones autónomas, conduce a una mayor independencia de las actividades diarias, mejora el bienestar emocional y promueve el mantenmiento de las relaciones sociales.
Luego se realizó la lectura del caso con la intensión de que los participantes brindaran diferentes opciones a la protagonista del caso teniendo en cuenta la situación planteada, ante ello manifestaron que puede asistir a un programa para personas mayores, realizar cusros para aprender a hacer algún tipo de manualidad, practivar ejercicio o algún tipo de actividad física, asistir a terapia y retomar sus relaciones familiares las cuales posiblemente haya descuidado debido a que se dedico a las funciones que requiere el cuidado de una familia, también mencionan que es importante que las personas que tienen una pareja de alguna forma se vayan preparando para asumir la perdida de sus compañeros ya que son momentos inevitables, respecto al caso planteado indican que la protagonista del caso por fortuna cuanta con la compañia de sus hijos lo cual es un factor importante, posterior a su intervención se reslata que independiente mente a que se encuentren solos a acompañados ellos también están en la capacidad de adquirir nuevos conocimientos y formar parte de algunos grupos en los cuales tengan mayor opción de socializar y de adquirir nuevas habilidades.
Para finalizar se brindaron algunas estrategias que pueden aportar en el manjeo de emociones negativas que pueden aflorar en los momentos de soledad.

FUDESOL
Fundación Social Para el Desarrollo Humano
Nit: 900 295 709 -3

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024		
FECHA: **25/07/2024**	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** BUENAS PRÁCTICAS DEL ENVEJECIIMINIENTO- ASUMIENDO RETOS DE LA SOLEDAD	**RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga







