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:	4	10	2024	
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Cundinamarca			
Componente de Atención:	Derechos y ejercicios de la ciudadanía			
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía	Profesional a cargo:	Rodrigo Javier chaparro Bonilla (psicólogo) - Laura Burgos (trabajadora social)	
Nombre de la actividad:	Resiliencia			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Explorar el proceso psicológico de la resiliencia desde la perspectiva lúdica de los juegos y el manejo del tiempo libre como herramientas fundamentales para el desarrollo personal, orientadas a promover el bienestar emocional, fortalecer habilidades adaptativas y favorecer el crecimiento frente a situaciones adversa

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Reconocer el concepto de resiliencia
2. Identificar las posibilidades que ofrece el buen manejo del tiempo libre y de ocio que incluye el juego como una estrategia de fortalecimiento emocional.
3. Promover aquellos procesos resilientes que han tenido las personas mayores a la lo largo de su historia

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La actividad inicia con una invitación a las personas mayores para participar del juego de la golosa. Este juego se enmarca dentro de la perspectiva del desarrollo humano y del manejo del tiempo libre, como una posibilidad de fortalecimiento de las emociones y los vínculos interpersonales. Una vez finaliza el juego se realiza reunión con las personas mayores, en la que se conecta el juego con el concepto de resiliencia.
MOMENTO CENTRAL	En un segundo momento, se les explica el concepto de resiliencia en la cual se comprende como la resiliencia o entereza es la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos. Sin embargo, el concepto ha experimentado cambios importantes desde la década de los sesenta. En un principio se interpretó como una condición innata, luego se enfocó en los factores no solo individuales, sino también familiares y comunitarios, actualmente en los culturales. Los investigadores del siglo XXI entienden la resiliencia como un proceso de baño comunitario y cultural, que responde a tres modelos que la explican: un modelo «compensatorio», otro de «protección» y por último uno de «desafío». Así mismo, la resiliencia es la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad a pesar de un estrés o de una adversidad que implica normalmente un grave riesgo de resultados negativos. También se define como un proceso de competitividad donde la persona debe adaptarse positivamente a las situaciones adversas Se les ofrece varias ideas que pueden ayudar a desarrollar la resiliencia, entre otras: Consejos para aumentar la resiliencia. Si quieres ser más resiliente, prueba algunos de estos consejos: Conéctate. Construir relaciones fuertes y sanas con tus seres queridos y amigos puede darte el apoyo y la orientación que necesitas en momentos buenos y malos. Haz voluntariados o únete a un grupo espiritual o de fe para vincularte con otras personas. Haz que cada día sea valioso. Todos los días, haz algo que te dé una sensación de éxito y propósito. Establece metas claras que puedas alcanzar para mirar hacia el futuro con sentido. Aprende del pasado. Piensa cómo afrontaste los problemas en el pasado. Piensa qué te ayudó a superar tiempos difíciles. Incluso puedes escribir en un diario sobre eventos pasados para ver tus patrones de conducta y usar esto como guía para el futuro. Mantén la esperanza. No puedes cambiar el pasado, pero siempre puedes mirar hacia el futuro. Si te abres al cambio, te será más fácil adaptarte y ver los nuevos retos con menos preocupación. Cuídate. Atiende a tus propias necesidades y sentimientos. Haz actividades y pasatiempos que disfrutes. Incorpora la actividad física a tu rutina diaria. Duerme mucho y crea hábitos para ir a dormir. Mantén una alimentación saludable. Practica cómo controlar el estrés. Prueba con técnicas de relajación, como el yoga, la meditación, la visualización dirigida, la respiración profunda o la oración. Toma medidas. No ignores tus problemas. En cambio, averigua qué debes hacer, haz un plan y toma medidos.
MOMENTO FINAL	La actividad finaliza retomando los tips ofrecidos para lograr desarrollar la resiliencia, en donde se puede optimizar dentro de las actividades el buen manejo del tiempo libre en actividades como los juegos tradicionales. En este momento las personas mayores ofrecen sus ideas sobre cómo comprenden la resiliencia, y como la han visto reflejada en sus vidas.

RECURSOS

Tiza, espacio abierto,	Personas mayores
sillas y espacio físico.	Equipó profesional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores pudieron comprender el concepto de resiliencia, lo que se pudo verificar en los ejemplos planteados basados en las experiencias personales. Muchos manifestaron que aunque no la han vivido directamente, si la han observado en personas conocidas, quienes desde una perspectiva positiva se han sobrepuesto a las vicisitudes de la vida. Sobre los espacios lúdicos y el juego, manifestaron que si bien consideran que es algo importante, no dimensionaron que tan saludable puede ser a nivel emocional, ya que pensaban que esos procesos se desarrollan con otro tipo de acciones, como son los procesos de terapia psicológica, o las experiencias espirituales. La actividad finaliza con una lluvia de ideas en donde varias personas mayores expresan con una palabra que aprendieron de la actividad. Las ideas manifestadas por las personas mayores fueron casi todas positivas, haciendo énfasis en la importancia de vivir con intensidad, buscando no perder tiempo en situaciones de conflicto y agresividad.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	Nombre de la actividad:
Responsable: Equipo psicosocial **Fecha:** 09/10/2024	Resiliencia
	
	

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Codigo: FOR-PSS-525
Version: 2
Fecha: Interno LOGO11223 - 26/01/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador	YEINY MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso	Dayanni Rojas

Fecha: 04-10-24
Jornada: Dia [X] Noche [ ]

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	TIPO	NUMERO					Nombre del Profesional: Rodrigo Chaparro	Nombre del Profesional: Rodrigo Chaparro	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Fortalecimiento de la Autonomia	LINEA: Participación	LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Movilizando H.P.C
1	CC	7000378.	Luis	Vera			NO	NO	NO	NO
2	CC	19191441	Luis	Arias			NO	NO	NO	NO
3	CC	7522474	Jose	Montenegro			SI	SI	NO	NO
4	CC	14977799	Mario	Mura			NO	NO	SI	SI
5	CC	3093032	Jaime	Cortes			SI	SI	SI	SI
6	CC	13835308	Bernardo	Silva			SI	SI	SI	SI
7	CC	3117697	Tito	Jimenez			NO	NO	SI	SI
8	CC	19258513	Victor	Quintero			NO	NO	NO	NO
9	CC	19097362	Jaime	Rodriguez			SI	SI	SI	SI
10	CC	3382876	Antonio	Restrepo			NO	NO	NO	NO
11	CC	19162775	Francisco	Rodriguez			SI	SI	SI	SI
12	CC	19220104	Juan	Cancharos			NO	NO	NO	NO
13	CC	19333650	Edisson	Cuellar			SI	SI	SI	SI
14	CC	79264049	Miguel	Cadena			NO	NO	NO	NO
15	CC	19167009	Abelardo	Rivera			SI	SI	SI	SI
16	CC	9734701	Guillermo	Campos			NO	NO	SI	SI
17	CC	51865414	Luisa	Mayorga			SI	SI	SI	SI
18	CC	30769077	Irene	Bejarano			SI	SI	NO	NO
19	CC	65495056	Nubia	Lopez			NO	NO	NO	NO
20	CC	19097332	Bertha	Torres			SI	SI	SI	SI
21	CC	19072609	Luis	Jimenez			NO	NO	NO	NO
22	CC	19077163	Vitelio	Rojas			NO	NO	NO	NO
23	CC	17190851	Luis	Sandoval			SI	SI	NO	NO
24	CC	11290490	Aristobulo	Rico			SI	SI	NO	NO
25	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			SI	SI	NO	NO

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR.PSS.025
Versión: 2
Fecha: Memo:IDC240119223 - DIC/11/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA — Fecha: 04-10-24

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ — Jornada: Día [X] Noche [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Dayanni Rojas

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	TIPO	NUMERO					Nombre del Profesional: Rodrigo Chupuso ACTIVIDAD 1 LINEA: Fortalecimiento de la autonomia	Nombre del Profesional: Rodrigo Chupuso ACTIVIDAD 2 LINEA: Participacion	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 3 LINEA: Buenas Practicas	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4 LINEA: Movilizando H.P.C.
26	CC	19052573	Luis	Varela			SI	SI	NO	NO
27	CC	3295130	Hernando	Arias			SI	SI	NO	NO
28	CC	7503494	Jose	Martinez			SI	SI	NO	NO
29	CC	3281474	Roberto	Ospina			NO	NO	NO	NO
30	CC	1444224	Alejandrino	Valencia			SI	SI	SI	SI
31	CC	2313698	Jose	Turmos			SI	SI	NO	NO
32	CC	14204165	Luis	Castellanos			SI	SI	SI	SI
33	CC	1170777753	Jose	Jaramillo			SI	SI	NO	NO
34	CC	17064424	Jaime	Valbuena			SI	SI	SI	SI
35	CC	19067388	Arsenio	Sierra	NO Firma	Segunda	SI	SI	SI	SI
36	CC	14433715	Luis	Cajigas			NO	NO	SI	SI
37	CC	5357095	Manuel	Rosso			SI	SI	SI	SI
38	CC	30415396	Jorge	Trujillo			SI	SI	NO	NO
39	CC	5248158	Jose	Paz	NO Firma	Segunda	SI	SI	SI	SI
40	CC	345976	Carlos	Mora			SI	SI	NO	NO
41	CC	401195	Alfonso	Rivero			NO	NO	NO	NO
42	CC	41308070	Ana	Zamora			SI	SI	SI	SI
43	CC	79230777	Anulfo	Gonzalez			NO	NO	NO	NO
44	CC	41483814	Rosalia	Paz			NO	NO	NO	NO
45	CC	19382557	Miguel	Calderon			SI	SI	NO	NO
46	CC	1941549	Hemer	Gutierrez			NO	NO	NO	NO
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									