| | |
|---|---|
| Lugar | Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca |
| Fecha | 17/01/2025- 07:00 PM |
| Tema | Autoestima y autocompasión en la vejez |
| Desarrollo | Durante la semana se reúne a las personas mayores en la sala de actividades, donde la auxiliar de enfermería indica la importancia de utilizar el tapabocas y la técnica del lavado de manos antes y después de cualquier actividad esto con el fin de mitigar el contagio de alguna enfermedad respiratoria. Así mismo se explica sobre la importancia de utilizar correctamente los elementos de aseo, el baño a diario, la presentación personal, esto con el fin de reforzar los buenos hábitos dentro del servicio.<br>Posteriormente se realiza una charla informativa donde se habla sobre el tema Autoestima y autocompasión en la vejez:<br><br>**1. Autoestima en la vejez**<br>La autoestima se refiere a la valoración que una persona tiene de sí misma. En la vejez, esta valoración puede verse afectada por diversos factores:<br>**1 Factores que influyen en la autoestima:**<br>• **Cambios físicos:** La pérdida de movilidad, enfermedades crónicas o la percepción de un cuerpo envejecido pueden impactar negativamente en la autoestima.<br>• **Pérdidas sociales:** El retiro laboral, la pérdida de seres queridos y la disminución en las redes de apoyo social pueden hacer que las personas mayores se sientan menos valoradas o útiles.<br>• **Estereotipos de la vejez:** La discriminación por edad ("edadismo") puede hacer que los mayores internalicen ideas negativas sobre su valor y capacidades.<br>• **Autonomía y dependencia:** La pérdida de independencia puede afectar la autopercepción y generar sentimientos de inutilidad.<br><br>**2 Estrategias para fortalecer la autoestima en la vejez:**<br>1. **Reconocer logros pasados:** Reflexionar sobre las contribuciones y éxitos a lo largo de la vida.<br>2. **Mantener relaciones positivas:** Participar en actividades sociales y mantener conexiones con familiares y amigos.<br>3. **Promover la autonomía:** Fomentar actividades que fortalezcan la sensación de independencia.<br>4. **Aceptación del cuerpo:** Practicar una perspectiva positiva respecto a los cambios físicos naturales del envejecimiento.<br><br>**3 Autocompasión en la vejez**<br>La autocompasión es la capacidad de tratarse a uno mismo con amabilidad, comprensión y aceptación en momentos de dificultad o autocrítica. Este concepto, desarrollado por Kristin Neff, tiene tres componentes clave:<br>1. **Bondad hacia uno mismo:** Ser amable consigo mismo frente a los |

errores y desafíos.

2. **Humanidad compartida:** Reconocer que el sufrimiento y las dificultades son parte de la experiencia humana.
3. **Atención plena (mindfulness):** Ser consciente de las emociones y experiencias sin juzgarse ni exagerarlas.

**4 Importancia de la autocompasión en la vejez:**

- **Aceptación del envejecimiento:** Permite enfrentar los cambios y limitaciones de esta etapa con menos autocrítica y más comprensión.
- **Reducción del estrés:** Ayuda a manejar las pérdidas (como salud, seres queridos o roles sociales) con menos angustia emocional.
- **Promoción del bienestar:** La autocompasión está vinculada a mayores niveles de satisfacción con la vida, resiliencia y bienestar psicológico.

**5 Prácticas para fomentar la autocompasión:**

1. **Hablarse con amabilidad:** Cambiar el diálogo interno negativo por mensajes compasivos.
2. **Meditación y mindfulness:** Practicar técnicas que cultiven la conciencia plena y la aceptación.
3. **Escribir cartas a uno mismo:** Expresar emociones y recordarse la importancia del autocuidado.
4. **Terapia basada en la autocompasión:** Trabajar con profesionales que ayuden a desarrollar esta habilidad.

**6 Relación entre autoestima y autocompasión en la vejez**

Aunque ambos conceptos están relacionados, no son lo mismo:

- La autoestima se enfoca en cómo evaluamos nuestro valor, mientras que la autocompasión se centra en cómo nos tratamos a nosotros mismos.
- La autocompasión puede ser una herramienta poderosa para mantener una autoestima saludable en la vejez, ya que promueve la aceptación y reduce la dependencia de factores externos para sentir valor personal.

Adicional a la explicación por medio del tablero donde se dibujó un cuerpo humano y se indica sobre lo anteriormente explicado. Se retroalimento por medio del tablero, las personas mayores participaron y se incluyeron de manera activa. De igual manera se expresaron sobre el tema y retomamos todo sobre el autocuidado.

| | Nombre | Cargo/Rol | Dependencia |
|---|---|---|---|
| Asistentes | Yudi Andrea Bejarano Cortes | Auxiliar de enfermería | CCT Cundinamarca |
| | Alejandro Castellanos | Facilitador | CCT Cundinamarca |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Compromisos | Actividad | Responsable | Fecha límite |
| | No se dejan compromisos | No aplica | No aplica |
| Próxima Reunión | No se propone nueva reunión | | |
| Elaboró | Yudi Andrea Bejarano Cortes - Auxiliar de enfermería | | |

Registró fotográfico, Formato planilla de asistencia FOR-GD-023 y Formato lista de ingreso de actividades FOR-PSS-525

| Responsable: Primeros Auxilios | Nombre de la actividad |
| --- | --- |
| Fecha: 17 de enero 2025 | Autoestima y autocompasión en la vejez |
|  |  |
|  |  |

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

| | |
|---|---|
| Código: FOR-GD-023 | |
| Versión: 2 | |
| Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 | |
| Página: 1 de 1 | |

1. Tema: Autoestima y autocompasión 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT Cundinamarca 3. Fecha y hora: 17/enero/2025 07:00 pm

4. Nombre responsable: Yudi Andrea Bejarano Cortes 5. Dependencia responsable: Primeros Auxilios

| 5. Ítem | 7. Nombres y Apellidos | 8. Documento de identidad | | 9. Entidad / Dependencia | 10. Rol / Cargo | 11. Planta / Contratista | 12. Correo electrónico | 13. Teléfono y Ext. / Celular | 14. Firma |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8.1 Tipo | 8.2 Número | | | | | | |
| 1 | Yudi Andrea Bejarano | CC | 1014209723 | CCT Cundinamarca | Enfermería | contratista | andrea.770402@gmail.com | 3223075630 | |
| 2 | Alejandro Castellanos | CC | 1023970663 | CCT cundinamarca | Facilitador | Contratista | alejo.1998200@g | 3103047271 | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | |

Scanned with CamScanner

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Alejandro Castellanos Campos

Fecha: 17-01-2025

Jornada: Día [ ] Noche [X]

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN TIPO | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN NUMERO | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional: Alejandro Castellanos — ACTIVIDAD 1: Buenas practicas del envejecimiento | Nombre del Profesional — ACTIVIDAD 2 | Nombre del Profesional — ACTIVIDAD 3 | Nombre del Profesional — ACTIVIDAD 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | CC | 19191491 | Luis | Arias | | | No | | | |
| 2 | CC | 41308070 | Aura | Zamora. | | | No | | | |
| 3 | CC | 20549375 | Zoila | Garzon | | | No | | | |
| 4 | CC | 17049708 | Henry | Zambiano | | | Si | | | |
| 5 | CC | 17129522 | Juan. | Niño. | | | No | | | |
| 6 | CC | 3045396 | Jorge. | Trujillo | | | No | | | |
| 7 | CC | 72148209 | Francisco. | Silebi. | | | Si | | | |
| 8 | CC | 2313698 | Jose | Turriago5 | | | No | | | |
| 9 | CC | 19091275 | Arturo | Escobar. | | | Si | | | |
| 10 | CC | 1045976 | carlos | Mora. | | | No | | | |
| 11 | CC | 5248158 | Jose | Paz. | | | No | | | |
| 12 | CC | 5357095 | Manuel | Roseio | | | No | | | |
| 13 | CC | 14433715. | Luis | Cajigas | | | No | | | |
| 14 | CC | 17 084316 | Victor. | Segura | | | Si | | | |
| 15 | CC | 17077757. | Luis | Castellanos. | | | No | | | |
| 16 | CC | 14209165 | Jose. | Jaramillo. | | | No | | | |
| 17 | CC | 17094017. | sALomon. | Muldonado | | | No | | | |
| 18 | CC | 17157176 | Bernardo | Restrepo | | | No | | | |
| 19 | CC | 17132844 | Alvaro | Rodriguez | | | No | | | |
| 20 | CC | 3281474 | Roberto | Ospina | | | No | | | |
| 21 | CC | 3295130 | Hernando | Arias | | | No | | | |
| 22 | CC | 19091123 | William | Gonzalez | | | Si | | | |
| 23 | CC | 19086271 | Pedro | Perez | | | Si | | | |
| 24 | CC | 19071084 | Luis | Paez | | | Si | | | |
| 25 | CC | 19790851 | Luis | Sandoval | | | No | | | |

Scanned with CamScanner

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENNY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Alejandro Castellanos Campos

Fecha: 17-01-2023

Jornada: Día [ ] Noche [X]

| | | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN | | | | | Nombre del Profesional: Andrea | Nombre del Profesional: | Nombre del Profesional: | Nombre del Profesional: |
| | | TIPO | NÚMERO | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | | Buenas practicas ambientales | | | |
| 26 | CC | | 7503494 | Jose | Doriano. | | | No | | | |
| 27 | CC | | 11290490 | Anistobulo | Rico | | | Si | | | |
| 28 | CC | | 14052573 | Luis | Varela | | | No | | | |
| 29 | CC | | 19062848 | Manuel | Lozano | | | No | | | |
| 30 | CC | | 19072609 | Luis | Jimenez | | | No | | | |
| 31 | CC | | 41483819 | Rosalia | Paz | | | Si | | | |
| 32 | CC | | 30769077 | Irene | Bejarano | | | No | | | |
| 33 | CC | | 70349332 | Bertha | Torres | | | No | | | |
| 34 | CC | | 65495056 | Nubia | Lopez | | | NO | | | |
| 35 | CC | | 31865419 | Luisa | Mayorga | | | Si | | | |
| 36 | CC | | 41555372 | Rubiela | Rozo | | | No | | | |
| 37 | CC | | 93345701 | Guillermo | Lamprea | | | Si | | | |
| 38 | CC | | 19104150 | Alvaro | Melo | | | No | | | |
| 39 | CC | | 19281379 | Efrain | Lanota | | | Si | | | |
| 40 | CC | | 13456249 | Alberto | Zapata | | | No | | | |
| 41 | CC | | 19415459 | Helmer | Gutierrez | | | No | | | |
| 42 | CC | | 19167775 | Francisco. | Rodriguez | | | Si | | | |
| 43 | CC | | 70053780 | Luis | Vera. | | | No | | | |
| 44 | CC | | 19444280 | Gilberto | Perez | | | No | | | |
| 45 | CC | | 19273081 | Alvaro | Varon | | | No | | | |
| 46 | CC | | 19097362. | Jaime | Rodriguez | | | Si | | | |
| 47 | CC | | 19148562 | Jorge | Higuera | | | Si | | | |
| 48 | CC | | 19176561 | Luis | Davila | | | Si | | | |
| 49 | CC | | 13495636 | Jesus | Gutierrez | | | Si | | | |
| 50 | CC | | 19393070 | Jesus | Rozo | | | Si | | | |

Scanned with CamScanner