Fecha de ejecución:	17	01	2025	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Día Noche Villa Kennedy			
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía			
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía		Profesional a cargo:	Psicología: Paula Andrea Castillo Galeano
Nombre de la actividad:	Autorreconocimiento			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el autoconocimiento y la reflexión personal en las personas mayores asistentes al Centro de Cuidado transitorio Día-Noche Villa Kennedy, con el fin de promover su autonomía, empoderamiento y bienestar integral, mediante actividades que incluyan ejercicios de reflexión y dinámicas de grupo, que permitan la identificación y valoración de sus fortalezas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Facilitar la identificación de fortalezas, habilidades y valores personales en las personas mayores, mediante actividades que estimulen la reflexión sobre su vida y experiencias previas.
2. Proveer herramientas prácticas y estrategias cognitivas y emocionales que favorezcan el proyecto de vida y el manejo de situaciones cotidianas, fortaleciendo su confianza y autogestión.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza sensibilización a los adultos mayores frente a la temática que se va a trabajar, se expone la estrategia y la duración aproximada de las actividades. Para dar inicio, se solicita a cada uno de los participantes, que comparta una palabra que asocie con el concepto de autonomía.
MOMENTO CENTRAL	El proceso comienza con una sensibilización sobre el concepto de autonomía, destacando su relación con la capacidad de elegir libremente y actuar sin depender de la intervención externa, al mismo tiempo que se mantiene la responsabilidad sobre las propias acciones, pensamientos y emociones. Los participantes comparten experiencias e ideas vinculadas a la temática, lo que favorece la expresión personal y el fortalecimiento de los lazos entre ellos. Como actividad, se entrega a cada participante un árbol, el cual utilizarán como base para plasmar sus fortalezas en las raíces, sus características actuales en el tronco y las áreas que desean mejorar en las ramas. Luego, se abre un espacio de reflexión guiado por la moderadora, permitiendo que compartan de manera libre lo que han plasmado en su árbol. Para concluir, se propone que, a partir de las áreas de mejora identificadas, establezcan una meta a tres meses. Para ello, deberán definir un objetivo claro, plantear acciones concretas que los conduzcan hacia su logro y reconocer los posibles obstáculos que podrían enfrentar. Como herramienta de apoyo, se ofrece un espacio de escucha, en el que, a partir de los objetivos planteados, se brindará seguimiento y orientación para el desarrollo de los mismos.
MOMENTO FINAL	Para finalizar, se comparten las principales conclusiones de la actividad, se agradece la participación y se brinda un espacio de entretenimiento libre en el que los participantes puedan fortalecer la interacción y convivencia.

RECURSOS

Esfero	Impresión

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad cumplió con el objetivo general al promover la reflexión personal y el autoconocimiento en los adultos mayores. A través de la dinámica del "árbol", los participantes pudieron identificar y plasmar sus fortalezas, características actuales y áreas de mejora, lo cual favoreció la reflexión profunda sobre su situación actual y su capacidad para tomar decisiones en su vida diaria. El espacio de compartir experiencias y reflexionar en grupo también contribuyó al fortalecimiento de la autonomía, ya que cada participante tuvo la oportunidad de expresar sus ideas y reflexiones, lo que refuerza la idea de empoderamiento y autogestión. Las actividades se diseñaron de manera interactiva, lo que permitió mantener el interés y la participación activa.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 17/01/2025 RESPONSABLE: PSICOLOGA PAULA ANDREA CASTILLO	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: AUTORRECONOCIMIENTO**
	
	