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	2	2025	

Unidad Operativa:	Villa Kennedy		
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía		
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía	Profesional a cargo:	Stella García - Psicóloga
Nombre de la actividad:	Entrenamiento en asertividad		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores el reconocimiento de su condición como sujetos de derechos, que accedan a la información, las rutas, mecanismos y medios suficientes y necesarios para su exigibilidad; lo que a su vez les permitirá avanzar, fortalecer y cualificar el ejercicio pleno de su ciudadanía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Mejorar la capacidad para expresar necesidades y sentimientos de manera clara y respetuosa.
2.Promover le desarrollo de habilidades para establecer límites saludables y mantener la autonomía.
3.Incremetar la confianza y la autoestima al mantener una comunicación asertiva.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de las personas mayores dando a conocer el objetivo del encuentro, la dinámica a trabajar para iniciar se realizará una actividad rompehielo que consiste en seleccionar a uno de los participantes con anterioridad, esta persona debe exponer ante el resto del grupo dos mentras y una verdad, los demás participantes deben identificar cuales son las mentiras y cual es la verdad.
MOMENTO CENTRAL	Para el segundo momento del encuentro se le propone al grupo la solución de un caso, la idea es que dicha solución se de de una forma asertiva: La petición del vecino" María es una persona mayor que vive sola en un apartamento. Su vecino, don Juan, es una persona amable, pero un poco invasiva. Un día, don Juan le pide a María que le cuide a su perro durante una semana mientras él está de viaje. María se siente incómoda con la petición, pero no quiere herir los sentimientos de don Juan.Posibles soluciones**: 1Solución asertiva**: María puede decir: "Don Juan, aprecio su confianza en mí, pero no me siento cómoda cuidando a su perro durante una semana. ¿Podría considerar otras opciones?"- 2. **Solución agresiva**: María puede decir: "No, no puedo cuidar a su perro. ¡Es demasiado trabajo!" (Esta solución puede herir los sentimientos de don Juan y dañar la relación.)3. **Solución pasiva:** María puede decir: "Sí, claro, cuidaré a su perro" (aunque no se sienta cómoda con la petición). (Esta solución puede llevar a María a sentirse resentida y sobrecargada.) 4. **Solución asertiva con compromiso**: María puede decir: "Don Juan, puedo cuidar a su perro durante un par de días, pero no durante toda la semana. ¿Podría encontrar a alguien más para que me ayude?
MOMENTO FINAL	Luego de socializar el caso y de brindar las posibles soluciones se realizaran las siguientes preguntas a fin de identificar la opinión de las personas mayores: - ¿Cuál es la solución más asertiva? ¿Por qué es importante establecer límites claros? ¿Cómo puede María comunicar sus necesidades y sentimientos de manera efectiva?

RECURSOS

Espacio amplio Mesas Sillas Caso	Personas mayores Talento humano

Posterior a la convocatoria de las personas mayores se socalizó el objetivo del encuentro, se realizó la actividad rompehielo para lo cual con anteroridad se selecciono a la persona que daría a conocer sus tres versiones a fin de que las demás personas identificaran cual delas versiones eran falsa y cuales eran verdaderas, esta actividad tuvo una buena acogida entre las personas mayores se evidencio que se conformaron grupos que buscaron identificar las verdades y mentiras de la persona seleccionada.
Luego se desarrolló la actividad principal en donde se realizó la socialización del caso en este momento se pidió a las personas mayores que prestaran atención ya que ellos serian los encargados de dar la mejor solución de acuerdo a las opciones brindadas, posterior a la lectura del caso se brindó un espacio para que se generara discusión en torno a la respuesta que cada uno de ellos considera que sería la mejor opción para ayudar a la protagonista de la historia en la selección de una respesta asertiva, las dos opciones que tuvieron una mayor acogida fueron la opcion 1 y 4 en cuanto a la última consideran que teniendo en cuenta que se genera un compromiso es necesario que la persona evalue si en realidad se encuentra dispuesta a cumplir con el compromiso que está adquiriendo, un pequño grupo considera que la opción2 tambien se puede dar pues no les parece que la respuesta sea grosera ya que posiblemente es una persona de edad para la cual sea un trabajo complejo el cuidado del perro, piensan que esta es una forma de mantener los límites con su vecino.
En cuanto a la forma adecuada en la que María debe comunicar sus necesidades piensan que debe ser sincera pero sin ser agresiva cuando comunica sus respuestas, en este momento se recuerda que la forma en la cual las personas expresan su lenguaje no verbal tambien es significativo por lo que la asertividad en este caso tambien tiene un papel significativo de esta forma se finaliza el encuentro agardeciendo a las personas mayores por su asistencia y participación, se logra que el grupo identifique diferentes opciones de respuesta ante situaciones que se pueden presentar en su cotidianidad, se promueve la resolución de situaciones de forma asertiva que permita generar dinámicas adecuadas.

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

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024

FECHA: 18/02/2025	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** FORTALECIMIENTO DE LA AUTONOMIA ENTRENAMIENTO EN ASERTIVIDAD	**RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga







