ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	**4**	**feb**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	**Imaginarios y practicas del envejecimiento**				
Línea de Atención:	**Buenas Practicas del Envejecimiento**		Profesional a cargo:	**Cristian David Castillo Castro**	
Nombre de la actividad:	Hacer que lo bueno pase				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el autocuidado y el envejecimiento saludable en la tercera edad, a través de la teoría de los 5 pilares de autocuidado, para fomentar su calidad de vida, bienestar físico, emocional y mental.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Introducir la importancia de la autonomía, reconociendo los síntomas adversos de la vejez.

Promover autocuidados en los 5 pilares, con actividades físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales.

Consolidar sobre la importancia del autocuidados en la vida diaria.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios a participar de la actividad central que se realiza en el comedor, iniciando a las 10:00 a.m. donde plantea la importancia del manejo adecuado de nuestras finanzas personales buscando fomentar el bienestar. En la cual se realizará un momento de retrospectiva en relación con lo ganado y perdido, luego se expondrán las bases del libro psicología del dinero presentando los fundamentos, los principios clave y algunas lecciones de éxito, así como aplicaciones prácticas de lo mencionado, se complementará con la visión neurobiológica del consumo, con lo cual plantear un consumo responsable y se realizará el momento de reflexión y cierre. Para lo cual se plantea la actividad un año de retrospectiva, en el que se compartirán algunos eventos positivos y negativos del 2024, fomentando decisiones financiarías conscientes y animando la autonomía.
MOMENTO CENTRAL	La actividad central estará dividida en diferentes dinámicas que permitirán a los participantes explorar el concepto de autocuidado, tanto exterior como interior, con el objetivo de nutrir su salud física, como emocional. Entre esas dinámicas se preguntará a los beneficiarios que pueden entender de autocuidado; luego se escuchara algunas reflexiones y dependiendo de las respuestas se explicara sobre el tema central que son prácticas, o actos diarios y estrategias que influyen positivamente en todas las áreas de nuestra vida y en nuestro bienestar. Estos actos diarios van a permitir que las personas se ayuden a sí mismas, y su bienestar, regulando aquellas circunstancias que pueden afectarlas. Seguidamente se les pasara unas hojas blancas y lápices donde se les dará cinco minutos, para que ellos elijan algún concepto tratado en la actividad, que tenga que ver con la importancia del autocuidado, con el propósito que ellos plasmen en la hoja algo que sea importante para ellos en su vida cotidiana; luego el facilitador invitara a los mayores que hablen de lo expresado en el papel, con el propósito alimentar el taller, y que ellos valoren y entiendan que el autocuidado en la vejez es fundamental para tener y gozar de una buena calidad de vida.
MOMENTO FINAL	Para concluir la actividad que tendrá una durabilidad de 1:15 se recordará algunos conceptos, para que los participantes los memoricen y los apliquen en sus vidas de una forma permanente, luego el facilitador hará algunas preguntas, como por ejemplo ¿Que enseñanzas les quedaron para aplicar el autocuidado en sus vidas? ¿Como podemos mejorar el autocuidado para que se viva un bienestar en las personas mayores? Y así daremos por terminado el taller.

RECURSOS

Televisor para reproducir el video.	Facilitador de apoyo logístico.
Espacio amplio y cómodo para las actividades.	Psicólogo que guia la actividad.
Video	Personas mayores voluntarios.
Equipo de sonido altavoces y micrófonos	
Extractos y guias del libro la psicologia del dinero.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dentro del taller de auto cuidado participaron 30 personas mayores donde mostraron interés y compromiso en la aplicación de lo aprendido, destacando la utilidad de las estrategias compartidas en su vida diaria, que fueron los cinco pilares del auto cuidado que son: físico, social, emocional, mental y espiritual; además el taller permitió fortalecer la autoestima, y la autonomía en las personas mayores, promoviendo una mayor conciencia sobre la importancia del auto cuidado en su calidad de vida. A lo largo de la sesión, se fomentó el valor de mantener hábitos saludables, practicar ejercicio regularmente, cuidar la alimentación, gestionar las emociones y reforzar las relaciones sociales. Como resultado se logró un impacto positivo en la motivación y bienestar de los asistentes, quienes participaron activamente, con aportes para su bienestar emocional y físico. Quienes expresaron su deseo de continuar participando de actividades similares.

Registro fotográfico

Febrero 04 de 2025

Actividad de física





Actividad Central Hacerlo bueno





Socialización registro de salidas y anexo técnico.



