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	3	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:	Autocuidado		

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.Permitir que las personas mayores reconozcan la importancia del autocuidado desde diferentes ambitos de su vida (emocional,salud, cognitivo)
2.Identificar la forma en la que las personas mayores realizan autocuidado de su salud física.
3.Fomentar la autonomía y la confianza en la capacidad decuidarse a si mismo.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de las personas mayores dando a conocer el lugar de encuentro se brndará información respecto a la forma en la cual se desarrollará el encuentro, se iniciará pidiendo a los participantes que den a conocer su concepto de autocuidado y la forma en la cual consideran que este aporta en su calidad de vida, despues de escuchar sus aportes y opiniones de ser necesario se complementarán las respuestas resaltando que el autocuidado se da desde diferentes ambitos y no se debe relacionar unicamente con acciones relacionadas con su aseo personal.
MOMENTO CENTRAL	Para el segundo momento se realizarán una serie de preguntas por medio de una ruleta, dichas pregunrtas buscan identificar qur acciones de autocuidado realizan los participantes en torno a diferentes aspectos tales como cuidado de su salu, cuidado emocional, hábitos de sueño, límites saludables, manejo de emociones, cuidado físico, tiempos de ocio y descanso, manejo de relaciones interpersonales, con estas preguntas se busca identificar los hábitos de las personas y que reconozcan como el autocuidado se puede abordar desde diferentes áreas de la vida.
MOMENTO FINAL	Para firnalizar el encuentro se realizará la proyección de un vídeo relacionado con los hábitos de aseo que se empleaban en la edad media permitiendo que las personas identifiquen las diferencias que se dan actualmente y los beneficios que se pueden dar en relación a su salud.

RECURSOS

Espacio amplio Mesas Sillas Ruleta Televisor	Personas mayores Talento humano

Se realiza la convocatoria de las personas mayores inidicando el lugar de encuentro, se indica que el tema a desarrollar desde la línea de fortalecimiento de la autonomía estará enfocado en la importancia del autocuidado el cual se puede desarrollar desde diferentes ámbitos, se pide a los participantes que den a conocer el concepto de autocuidado, ante ello refieren que es la importancia de cuidarse a si mismo en relación a sus hábitos de aseo personal, en este momento se aclara que si hace referencia a su cuidado pero no exclusivamente desde los hábitos de aseo sino desde diferentes aspectos tales como lo emocional, económico, salud y demás aspectos que hacen parte de las actividades del ser humano.
Posteriormenente se realizaron una serie de preguntas con las cuales se buscó identificar la forma en la cual las personas mayores ejercen el atocuidado desde diferentes aspectos, dicha actividad se realizó por medio de una ruleta la cual tenia diferentes preguntas relaciondas con el autocuidade tales como: ¿cuales son tus hábitos de sueño y descanso?, ¿Cual es tu rutina de ejercicio y físico y actividad regular?, ¿Qué actividades te brindan placer y relajación? entre otras preguntas, se gira la ruleta solicitando que alguna de las personas mayores diera respuesta de acuerdo a sus dinámicas diaras, con esta actvidad se logra que las personas mayores identifiquen y reconozcan el autocuidado desde diferentes aspectos, así como la forma en la cual dicho aspedto aporta en su calidad de vida a nvel físico y emocional.
Posteriormente se realizó la proyección de un vídeo en le cual se socializaron algunos hábitos de aseo que se identifica que en relación a este aspecto sus rutinas no eran las mas adecuadas lo cual a largo plazo generaba consecuencias en la salud, con la proyección del vídeo se busca que los participantes reconozcan como en la actualidad ellos cuentan con las condiciones necesarias para poder implementar acciones que favorezcan su salud.Se finalza el encuentro agradeciendo a las personas mayores por su participación resaltando que se evidencia que en los últimos encuentros se ha contado con una mayor asistencia.

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

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

FECHA: 04/03/2025	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** FORTALECIMIENTO DE LA AUTONOMIA AUTOCUIDADO	**RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga







