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:	6	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.Sensibilizar a las personas mayores en cuanto a la importancia del cuidado emocional.
2.Mejorar la resiliencia y la capacidad para enfrentar desafios emocionales.
3.Promover una mayor conciencia en las personas mayores sobre si mismos y sus cuidados emocionales.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de las personas mayores dando a conocer el lugar de encuentro,una vez reunidos se realizará una actividad rompehielo la cual consiste en solictar a los participantes que se ubiquen de forma cómoda, luego la profesional a cargo dirá una palabra y, los participantes deben ir agregando cada uno una palabra y en esta forma hacer una frase, el participante que tiene el turno debe repetir –recordando- toda la frase y agregar una palabra final. Quienes no recuerdan la frase o no recuerdan la palabra de forma rápida perderá.
MOMENTO CENTRAL	Para el segundo momento se realizará una breve sensibilización en cuanto a la importancia del cuidado y más específicamente del auto cuidado a nivel emocional, posteriormente se realizaran una serie de preguntas por medio de las cuales se buscará identificar la relevancia que ellos le dan a su cuidado y salud emocional, dichas preguntas tienen una opción de respuesta de falso o verdadero, posterior a la respuesta que brinden los participantes se realizará una breve sensibilización en cuanto a la importancia de cada uno de los aspectos que se mencionan en las preguntas, a continuación se hace relación de algunas de las preguntas que se realizarán durante el encuentro: ¿El cuidado emocional es solo para personas con probelmas eocionales graves?- La práctica de la gratitud puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estres?- ¿El cuidado emocional es una señal de debilidad? - ¿La meditación y el yoga pueden ayudar a reducir la ansieda y el estres?- ¿El cuidado emocional es solo responsabilidad de los profesionales en salud?
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro se realizará la proyección de un vídeo en el cual se mostraran los beneficios del cuidado de la salud mental, como una forma de autocuidado y una muestra de amor propio. https://www.youtube.com/watch?v=AC7nnoFKZTU&ab_channel=CNNChile, se finalizará el encuentro redordando que el autocuidado se debe implementar en todos los aspectos de la vida diaria.

RECURSOS

Espacio amplio Mesas Presentación de power point Vídeo Televisor	Personas mayores Talento humano

Posterior a la convocatoria de las personas mayores se solicitó que se organizaran de forma que se pudiera desarrollar la actividad rompe hielo, se brindo la explicación en cuanto a la forma en la cual se realzaria el ejercicio, se dio inicio logrando que todos los asistentes se vincularan, las personas mayores que realizaron la actividad al final tuvieron mayor grado de dificultad para redordar todas las plabras y frases mencionadas con anterioridad sin embargo se logró terminar de forma adecuada el ejercicio.
Para el segundo momento del encuentro se realizará la proyección de la presentación en la cual están relacionadas las preguntas de falso verdadero con las cuales se busca identificar la percepción que tienen las personas mayores en cuanto a la importanacia del autocuidado en relación al cuidado emocional, se explica que son pregutas con opciones de respuesta de falso- verdadero, se inicia la proyección promoviendo la participación del grupo, durante el desarrollo del ejercicio se evidencia que la mayoría de las respuestas son asertadas sin embargo se evidencia que el concepto de espacio personal en cuanto a la importancia del respeto del espacio personal no es muy claro para la mayoría de los participantes, por lo cual se hace la respectiva aclaración reslatando que es un espacio de privacidad en el cual cada persona delimita la cercanía que permite que el otro tenga con ella.
Para finalizar se reaizó la proyección de un vídeo el cual permite que los participantes identifiquen como el cuidado de la salud mental es un acto de autocuidado significativo, se logra socializar con las personas mayores como el cuidado de su salud emocional aporta en el fomento de su autonomía e independencia, así como en la prevención de enfermedades de salud mental lo que aportará en el desarrollo de una vida plena y satisfactoria.

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

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

FECHA: 06/03/2025	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** FORTALECIMIENTO DE LA AUTONOMIA AUTOCUIDADO	**RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga







