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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	10	03	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:	Autocuidado			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el bienestar integral de las personas mayores participantes del Centro Cuidado Villa Kennedy, promoviendo prácticas de autocuidado físico, emocional y social que favorezcan su salud, independencia y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fomentar hábitos saludables en los participantes mediante actividades y talleres que aborden la nutrición, el ejercicio físico y la higiene personal, con el fin de mejorar su bienestar físico y prevenir enfermedades comunes en la tercera edad.
2. Promover la autonomía en los participantes mediante actividades que fomenten la participación activa y el desarrollo de nuevas habilidades.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se socializa con las personas mayores la temática que vamos a trabajar durante el mes de marzo, correspondiente al autocuidado, mencionando que será repartido en las diferentes sesiones, cada una con un enfoque y actividades diferentes. Se realiza actividad “Lo que me llevaría a una isla desierta” en la que de manera voluntaria los participantes deben proponer a sus compañeros, algo que se llevarían a una isla desierta y explicar el por qué, esta actividad se realiza con el fin de fomentar la participación y el interés sobre la temática que se va a trabajar.
MOMENTO CENTRAL	Se indaga con el grupo, cuáles prácticas de autocuidado conocen, y cuáles consideran que implementan dentro de sus rutinas diarias a partir de sus posibilidades, se abre un espacio para la participación y se permite la expresión a cada uno de ellos. A continuación, se expone que uno de los aspectos fundamentales del autocuidado, es la práctica de actividades que promuevan las funciones cognitivas, pues esto además de generar espacios de entretenimiento, mantienen la autonomía y la capacidad de decidir sobre la propia vida. Se propone entonces una actividad en la que, mediante una página web, se proyectan frases con las palabras en desorden, con el fin de ordenarlas y conocer el mensaje propuesto, se realizan 20 ejercicios diferentes de esta actividad. Para finalizar, se propone una actividad en la que cada participante debe nombrar un objeto, en orden, la siguiente persona debe nombrar el objeto anterior y añadirle uno nuevo, así de manera acumulativa hasta completar el total de los participantes.
MOMENTO FINAL	Se realiza una explicación a modo de cierre, resaltando lo sencillo que resulta implementar prácticas de cuidado cognitivo, y el impacto positivo que puede tener en la salud física y emocional de los participantes.

RECURSOS

Televisor	Sillas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes lograron un alto nivel de participación, mostraron compromiso en las actividades propuestas y afianzaron sus conocimientos frente a alimentación, actividad física y gimnasia cerebral, las cuales les permitieron identificar y promover las rutinas diarias con hábitos de vida saludables. Fortalecieron la percepción de autonomía frente a la práctica diaria de acciones de autocuidado, reconociendo sus capacidades y herramientas.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 10/03/2025 RESPONSABLE: PSICOLOGA PAULA ANDREA CASTILLO	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: AUTOCUIDADO**
	
	