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:	10	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 los participantes identifiquen diferentes aspectos que aporten en su autocuidado.
2.Promover espacios de interacciòn que permitan que las personas mayores identifiquen diferentes aspectos que aportan en su autocuidado.
3.Identificar diferentes aspectos que aportan en el fortalecimiento de la autonomía y autocuidado de las personas mayores contemplados desde diferentes aspectos de la vida diaria.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de las personas mayores dando a conocer el espacioa en le cual se realizará el encuentro, posteriormente se indicará el objetivo del encuentro y la forma en la cual será desarrollado, para iniciar se realizará una actividad rompe hielo la cual consiste llamada "a mi me gusta" la cual consiste en que los participantes se organicen en mesa redonda la primer persona nombrará algo que a ella le guste la siguiente persona a la izquierda dirá lo que le gusta asu compañero más lo que le gusta a él y así sucesivamente hasta que participen todos los integrantes,la idea es motivar a todas las personas mayores para que realicen la actividad y participen de forma activa.
MOMENTO CENTRAL	Para este momento se propone un juego para armar parejas, estas imágenes hacen realción a diferentes aspectos que aportan al autocuidado, en donde están relacionados diferentes asepectos tales como: controles médicos, actividad física, cuidado emocional, higiene personal, alimentación saludable, aprovechamiento de tiempo libre, espacios de socialización, tiempo de meditación, organización de los espacios, higiene del sueño. Se organizará al grupo de modo que los participantes que deseen puedan destapar las parejas mientras lo demás están atentos para dar continuidad al juego, lo ideal es que en el momento en que se conforme una pareja con la misma imagen el participante debe socializar de que forma este aspecto aporta en su proceso de autocuidado.
MOMENTO FINAL	Para finalizar se retomarán los aspectos identificados en el juego anteriormente relacionado y se preguntará a las personas mayores con que periodicidad realizan cada una de estas actividades, para este momento la profesional a cargo realizará sensibilización en cuanto a la importancia de que cada persona se apropie de los diferentes procesos que aportan en su beneficio y el frotalecimiento de la autonomía

RECURSOS

Espacio amplio Mesas Sillas Fichas	Personas mayores Talento humano

Se realizará la convocatoria de las personas mayores en donde se indicó que la actividad se realizará en la terraza del servicio, una vez reunido el grupo se indica la forma en la cual se dará el desarrollo del encuentro, se inicia dando las inidicaciones para la actividad rompe hielo este ejercicio permitió que los participantes realizaron un ejercicio práctico en el cual se trabajo la atención y concentración, y a la vez se identificaron gustos y preferencias de las personas mayores.
Luego se dió inicia a la actividad prinicipal en la cual se promovió la participación de las personas mayores se evidencia que el grupo se organizo de forma que se evidenció colaboración en cuanto a la conformación de las parejas por lo cual se evidencia que se dio un adecuado trabajo en equipo,en cuantoa los aspectos relacionados en las fichas se en la medida en que se iban conformando las parejas se identifica que las personas mayores si relacionan estos aspectos con su autocuidado, se identifica que hay algunos aspectos a los que le prestan menor importancia tales como la actividas física, la lectura, yaspectos realcionados con la socualización en cuanto a este último manifiestan que en el espacio en el que se encuentran algunos ya cuentan con algunas personas con las cuales manejan un mayor grado de confianza y que en general prefieren no generar algún tipo de dialogo con otras personas ya que han tenido experiencias negativas por lo cual prefieren estar solos o compartir con quienes realmente tienen un mayor grado de confianza.
En cuanto a la periodicidad con la cual realizan ciertas actividades mencionan que es relativo, pues algunas de ellas las practican de forma diaria, mientras que otras se dan de acuerdo a sus dinámicas personales tales como estado de salud, facilidad para socializar, e interés en realizar algún tipo de actividades en relación con el manejo del tiempo libre, se logra que las personas mayores se vinculen de forma adecuada y dinámica en la actividad permitiendo hacer sensibilización en cuanto a la importancia del autocuidado y de los aspectos que lo componen partiendo de aspectos básicos como el aseo diario, hasta el cuidado de su salud emocional.

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

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

FECHA: 10/3/2025	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** FORTALECIMIENTO DE LA AUTONOMIA AUTOCUIDADO	**RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga







