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:	12	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 emocional			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Brindar a las personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Villa Kennedy herramientas para el reconocimiento y manejo adecuado de sus emociones y sentimientos, promoviendo su bienestar emocional y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Ayudar a los participantes a identificar y comprender las emociones y sentimientos más comunes en la vejez, promoviendo una mayor conciencia emocional y autoaceptación.
2. Proporcionar técnicas de regulación emocional que les permitan manejar situaciones de estrés, tristeza o ansiedad, fomentando una comunicación asertiva y relaciones interpersonales saludables.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza actividad rompehielos “máquina de escribir” en donde se organiza a los participantes uno detrás de otro, y se rindan indicaciones de diferentes movimientos que corresponden a punto, coma, espacio y borrar, asociados a alguna parte del cuerpo, de esta manera se van nombrando las teclas y las personas mayores deben realizar el movimiento indicado, esto permite fortalecer la atención y concentración para favorecer la participación activa.
MOMENTO CENTRAL	Se realiza dinámica para identificar si las personas mayores reconocen la diferencia entre una emoción y un sentimiento, para esto se leen letreros con ejemplos de esto y se pide a las personas mayores que los clasifiquen en su respectivo grupo. Se abre un espacio de conversación frente a las opiniones respecto a un video informativo sobre el funcionamiento del cerebro y los cambios que sufre durante el envejecimiento y proceso de jubilación, llevando un acompañamiento por la profesional encargada. Se educa que dentro de situaciones específicas se genera una emoción asociada a cambios a nivel fisiológico de forma automática, sin embargo, los sentimientos corresponden al análisis que se da conscientemente a través de los pensamientos. Se realiza una actividad de sopa de letras, y se realiza realimentación frente a los conceptos encontrados y su relación con la temática que se está trabajando, solucionando de esta forma las dudas existentes y afianzando el entendimiento.
MOMENTO FINAL	Para finalizar, se brinda asesoramiento en salud frente a enfermedad Covid – 19 y se comentan las conclusiones frente a las diferencias existentes entre las emociones y los sentimientos, y cómo estos afectar la edad adulta.

RECURSOS

Televisor	Sillas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los participantes demostraron un alto nivel de comprensión sobre el reconocimiento de sus emociones y sentimientos, y expresaron sentirse más seguros al identificar y verbalizar lo que experimentan. A través de dinámicas grupales y ejercicios prácticos, los asistentes pudieron explorar diversas emociones comunes en la vejez y aprender técnicas para manejarlas de manera efectiva. Además, se observó un notable interés en las estrategias de regulación emocional y afrontamiento, con varios participantes compartiendo cómo estas herramientas les ayudarán en su día a día. En general, el taller cumplió su propósito de promover el bienestar emocional y fortalecer las habilidades para gestionar las emociones de manera saludable.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 12/03/2025 RESPONSABLE: PSICOLOGA PAULA ANDREA CASTILLO	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: AUTOCUIDADO EMOCIONAL**
	
	