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:	18	3	2025	

Unidad Operativa:	Villa Kennedy		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable		
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.Resaltar la importancia del cuidado de la salud mental como un aspecto que aporta de forma significativa en el autocuidado.
2.Brindar información respecto a aspectos que aportan en el aumento de enfermedades relacionadas con la salud mental.
3.Socializar aspectos básicos que pueden aportar en el cuidado de la salud mental.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de las personas mayores dando a conocer el lugar de encuentro y el tema a desrrollar, posteriormente se indagará con los participantes sobre el concepto que tienen respecto a la salud mental a fin de reconocer que importancia le dan a este aspecto e identificar las estrategias que ellos implementan al respecto.
MOMENTO CENTRAL	Para el segundo momento se realizará la prpyección de un vídeo el cual abarca diferentes aspectos que están relacionados con el cuidado de la salud mental, antes de su proyección se buscará que las personas mayores encuentren la relación que se da entre el tema a abordar y el concepto de autocuidado,el vídeo abracará temas relacionados con hábitos de sueño, pensamiento positivo, evitar la procastinación, conciencia plena, aprender a adecir no, identificar aspectos que aporten en su espiritualidad, evitar estímulos que generen reacciones negativas, identificar personas que no aportan en la construcción de relaciones positivas.
MOMENTO FINAL	se realizará la convocatoria de las personas mayores dando a conocer el lugar de encuentro y el tema a desrrollar, posteriormente se indagará con los participantes sobre el concepto que tienen respecto a la salud mental a fin de reconocer que importancia que tiene la implementación de diferentes actividades que puedan aportar en la implementación de hábitos que aporten en su autocuidado a partir del reconocimiento de la salud mental. A continuación se relacionan algunos apectos que aportan de forma significativa: mantenerse activo, adecuado descanso, generar procesos de socialización, dieta adecuada, identificar factores estresores, implementar la gratitud como un factor fundamental en las rutinas diarias, se finalizará

RECURSOS

Espacio amplio Mesas Sillas Vídeo	Personas mayores Talento humano

Se realizará la convocatoria de las persona mayores dando a conocer que el lugar en el cual se realizará el encuentro será en la terraza ,una vez reunido el grupo de personas mayores se dio a conocer el objetivo del encuentro y se indico la forma en la cual será desarrollado, se inicia preguntando a los participantes que importancia y cuidados le brindan a su salud mental, ante ello manifiestan que uno de los terminos consideran que tiene ahora mayor relevancia es el tema del estres, consideran que es algo que han identificado y que posiblemente les genera algunas molestias a nivel físico así como en sus comportamientos, consideran que no se trata de un tema de moda sino de un factoe que realmente está generando malestar, no hacen relación de otros aspectos ya que consideran que estos son temas que ya requieren de un concepto médico.
Se realiza la proyección del vídeo en donde se identifica que los participantes prestan atención a los aspectos que se menciona allí, se genera debate en cuanto al tema que se menciona allí en relación al agradeciemento ya que algunas personas consideran que hay algunas acciones por las cuales no se encuentran agradecidos entre ellas la perdida de sus negocios, familias, hogares, mientras otors resaltan que para ellos si es significativo el echo de poder tener vida, contar con un espacio que los acoge, saber que tiene alimentación, uno de ellos resalta la necesidad de poder dialogar en cuanto s las situación que lo llevó a este tipo de servicios, sin embargo manifiesta que aunque considera que tiene buenas habilidades para socializar y participar en las diferentes actividades, no se le da esta misma facilidad para dialogar sobre temas más personales, ante ello se le menciona la opción de poder tener tiempos de escucha con alguna de las profesionales del servicio o poder aprovechar la articulación que se genera con la sub red.
Para finalizar se socializan los diferentes aspectos que pueden generar momentos de bienestar en cuanto a su salud mental, algunos de ellos refieren que hay algunos de estos aspectos que ya están implementado, se evidencia que las personas mayores tienen una mayor conciencia respecto a la importancia del cuidado de su salud mental identificando que la salud es un complemento de aspectos que aporten a nivel físico, emocional y mental.

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

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

FECHA: 18/03/2025	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** FORTALECIMIENTO DE LA AUTONOMIA AUTOCUIDADO	**RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga







