Fecha de ejecución:	19	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

Promover el autocuidado de las funciones cognitivas en las personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Villa Kennedy, brindándoles herramientas y estrategias para fortalecer su bienestar mental y prevenir el deterioro cognitivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Explicar los factores que influyen en la salud cognitiva de los adultos mayores y proporcionar técnicas prácticas para mejorar la memoria, la concentración y la agilidad mental.
2. Fomentar la adopción de hábitos saludables como la estimulación cognitiva, la actividad física y una alimentación adecuada, que contribuyan a mantener las funciones cognitivas óptimas a lo largo del envejecimiento.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se indaga con las personas mayores, los conceptos brindados en las sesiones anteriores en las que se trabajó esta misma temática, dentro de esto las personas mayores comparten que ya reconocen el concepto de autocuidado y que realizan algunas prácticas dentro de sus rutinas diarias.
MOMENTO CENTRAL	Se realiza contextualización de la sesión en autocuidado de las funciones cognitivas, como parte fundamental del mantenimiento de la autonomía y la posibilidad de tomar decisiones por sí mismos y tener total control sobre sus vidas en la etapa adulta; se psicoeduca frente a deterioro cognitivo normal asociado a los cambios por el envejecimiento y se propone como estrategia, la realización de actividades diarias que promuevan el fortalecimiento de las funciones cognitivas y se dialoga frente a cuáles de estas pueden llevarse a cabo dentro de sus contextos personales. Se comparte una actividad “nonograma” en la que se presenta una cuadrícula la cual debe ser coloreada en sus cuadrados, a partir de las indicaciones que los números en sus bordes especifican, de esta forma cada participante deberá interpretar la forma correcta en la que se debe ordenar el color, para cumplir con las indicaciones y lograr formar a figura propuesta. Se da tiempo para que las personas mayores solucionen la actividad.
MOMENTO FINAL	Para finalizar, se muestra a los participantes la figura que debían armar y se conversa sobre las dificultades y el nivel de complejidad que tuvo la actividad propuesta, se da el espacio para la charla activa y se da por terminada la sesión.

RECURSOS

Hojas papel bond	Sillas
Colores	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad sobre autocuidado de las funciones cognitivas fue altamente exitosa y bien recibida por los participantes. Durante el taller, los adultos mayores demostraron un gran interés en aprender sobre las estrategias para mejorar y mantener su salud cognitiva, participando activamente en las dinámicas y ejercicios prácticos. Se logró generar un ambiente de reflexión sobre la importancia de la estimulación mental, la actividad física y una dieta equilibrada como pilares para el bienestar cognitivo. Además, los asistentes expresaron su satisfacción al recibir herramientas concretas que pueden incorporar fácilmente en su vida diaria. En general, la actividad cumplió sus objetivos, dejando a los participantes motivados y con un mayor compromiso hacia el autocuidado de su salud mental.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 19/03/2025 RESPONSABLE: PSICOLOGA PAULA ANDREA CASTILLO	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: AUTOCUIDADO**
	
	