ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	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	Marzo	2025			
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Quiroga					
Componente de Atención:		Derechos y ejercicio de ciudadania				
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomia			Profesional a cargo:	Pedro Ignacio Buitrago Fierro	
Nombre de la actividad:	Construccion de Rutinas					

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar integral de las personas mayores beneficiarias del servicio en el centro Transitorio Quiroga, mediante la revisión y mejora de sus hábitos y rutinas de autocuidado, fortaleciendo así su autonomía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la adopción de hábitos saludables mediante ejercicios educativos sobre autocuidado, que incluyan temas como la alimentación y la higiene personal.

Implementar actividades prácticas que refuercen las rutinas de autocuidado en la vida diaria, promoviendo su independencia y confianza en sus capacidades.

Evaluar y mejorar las estrategias de autocuidado a través del seguimiento y la retroalimentación de los participantes, para garantizar su efectividad y continuidad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	"Siendo las 9:40 a. m., se realiza la invitación al encuentro de la mañana, el cual contará con la participación de las practicantes de Terapia Ocupacional y Fonoaudiología. Este encuentro incluirá dos espacios consecutivos que aportarán elementos y experiencias de interés para el proceso de envejecimiento y autonomia. A las 10:00 a. m., se motiva a las personas mayores a participar en el encuentro, organizándolas en la sala multisensorial. Allí, se presenta una breve exposición sobre el tema de habitos y rutinas que hacen parte del autocuidado y reflejan el nivel de autonomia, según las situaciones y el contexto. Posteriormente, se abre un espacio de diálogo en el que las personas comparten sus opiniones respecto a las principales dificultades en el autocuidado dentro del centro, con el objetivo de identificar los factores que afectan este proceso."
MOMENTO CENTRAL	Para Iniciar el desarrollo del tema se hace una exposicion al grupo en relacion a lo que es y como se construyen las rutinas de autocuidado y como se relacionan con al vida saludable y el bienestar en el proceso de envejecimiento del ser humano. Las rutinas de autocuidado son una serie de hábitos y actividades que las personas incorporan de manera consistente en su día a día para cuidar y mantener su bienestar físico, mental y emocional. Estas rutinas abarcan aspectos como la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el descanso adecuado, la higiene personal, la gestión del estrés y la conexión social. Construir rutinas de autocuidado requiere de un proceso consciente y personalizado, adaptado a las necesidades y capacidades de cada individuo. En primer lugar, es importante identificar áreas específicas de mejora y establecer metas claras y realistas. Luego, se puede diseñar un plan que incluya actividades sencillas y alcanzables, integrándolas de manera progresiva en el día a día. La constancia y la flexibilidad son clave para consolidar estos hábitos a largo plazo. Además, buscar apoyo en profesionales o en redes sociales de confianza puede ser de gran ayuda para mantener la motivación y superar los desafíos que puedan surgir. Se procede entonces a desarrollar un ejercicio en el que las personas mayores identifican sus habitos y rutinas y la manera en las que las han cultivado o las razones por las que las han abandonado, buscando identificar factores directos que puedes controlar o gestionar.
MOMENTO FINAL	Al finalizar el ejercicio central, se llevará a cabo una ronda de saberes alcanzados, en la cual las personas mayores compartirán un aprendizaje que hayan reforzado o adquirido, destacando su importancia en el fortalecimiento del autocuidado y la autonomía. La consigna será: 'Hoy entendí que... Tendré mayor bienestar y cuidaré más de mí.' Se les otorgarán tres minutos para definir este aprendizaje, iniciando la ronda con quien desee compartir primero.

RECURSOS

Salon Multisensorial	Personas mayores
sillas	Practicantes terapia ocupacional
TV internet	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Un factor positivo es que el grupo de practicantes desarrolla la actividad aportando elementos mas ludicos , los que facilitan la asimilacion de las ideas y planteamientos definidos en el desarrollo del encuentro. Inicialmente las 24 personas reconocen que la construccion de rutinas de autocuidado, se realiza en la infancia y van cambiando en las diferentes etapas o tiempos de vida, asi mismo las personas las ajustan segun las ondiciones en las que estan manteniendo unas actividades basicas, sin embargo hay condiciones de salud fisica o mental que pueden cambiar estas rutinas y deben tomarse como señales de esa afectacion, ya sea depresion, ansiedad, estres, alzheimer, demencia u otra afectacion.
Refieren practicas de autocuidado relacionadas con higione personal, sin embargo no se evidencia que reconozcan practicas de autocuidado en salud mental, cognitiva, higiene del sueño, uso del tiempo libre, movilidad y salud emocional.
La actividad se cierra con logros como identificar rutinas favorables con el bienestar, reconocer cambios vividos que han desmejorado el autocuidado, definir ajustes necesarios para recuperar habitos de vida saludable. asi mismo se avanza en compromisos para mejorar el autocuidado en las calles y en aspectos como la salud mental y la socializacion.

Registro Fotográfico 10 marzo 2025





Actividad Física.





Socialización Cambios Beneficios SITP y Transmilenio





Encuentro Central





Encuentro con la salud