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:	**31**	**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:	Taller de vida -				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el empoderamiento para que las personas mayores se sientan capaces y confíen en sus habilidades para tomar decisiones y mantener su autonomía, fortaleciendo su autoimagen

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la capacidad de las personas mayores para tomar decisiones, realizar tareas y mantener su independencia.

Proporcionar herramientas y estrategias para manejar el estrés, la ansiedad y la depresión, y promover la salud mental.

Proporcionar oportunidades para la interacción social, la amistad y la conexión con otros, reduciendo el aislamiento y la soledad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación al encuentro durante la toma del refrigerio de la mañana, indicando que el tema a trabajar será la relación conla percepcion que tenemos de nosotros y como inflcuye en la manera en la que experimentamos el proceso de envejecimiento. A las 10:00 a. m., se invita a las personas mayores a participar en el encuentro, organizándolas en la sala multisensorial. se comparten dos piezas musicales: la primera, "Viejo mi querido viejo", y la segunda, "Gracias a la vida'. Ambas melodías evocan ila manera en la que experimentamos la vida Posteriormente, se invita a opinar sobre estas piezas, reflexionando sobre lo que les sugieren y lo que sienten al escucharlas. Se les anima a reconocer las percepciones propias y las sensaciones generadas en mente y cuerpo, destacando las diferentes sensibilidades propias del ser humano. Allí se presenta una breve exposición sobre el tema del día. En este caso, se inicia con una exploración de la identificación de percepciones en las personas mayores relacionadas con el sentido de vida, lo que conideran que les permite sentirla en su experiencia cotidiana, los cambios que han percibido en los últimos años y como la sienten en la actualidad, planteando que esto es parte del sentido que cada uno da a la misma y que esta relacionado con el nivel de autonomía según las situaciones y el contexto.
MOMENTO CENTRAL	En este segundo momento se propone a las personas mayores que definan sus habilidades y capacidades, en las diferentes dimesiones de vida: 1. Dimensión física: Se refiere al cuerpo y la salud física, incluyendo la nutrición, el ejercicio y la gestión de enfermedades. 2. Dimensión emocional: Se relaciona con los sentimientos, emociones y estado de ánimo, incluyendo la gestión del estrés y la ansiedad. 3. Dimensión mental: Se refiere a la capacidad cognitiva, la memoria, la concentración y la toma de decisiones. 4. Dimensión social: Se relaciona con las relaciones interpersonales, la familia, los amigos, la comunidad y la sociedad en general. 5. Dimensión espiritual: Se refiere a la búsqueda de significado, propósito y conexión con algo más allá de uno mismo, incluyendo la fe, la religión o la espiritualidad. 6. Dimensión ocupacional: Se relaciona con el trabajo, la carrera, la educación y las actividades que se realizan para contribuir a la sociedad. 7. Dimensión ambiental: Se refiere al entorno físico y social en el que se vive, incluyendo la calidad del aire, el agua, la comida y la vivienda. 8. Dimensión económica: Se relaciona con la gestión de los recursos financieros, la planificación y la seguridad económica. 9. Dimensión política: Se refiere a la participación en la toma de decisiones políticas, la ciudadanía y la responsabilidad social.10. Dimensión cultural: Se relaciona con la identidad cultural, la diversidad y la inclusión. Se establece la relacion entre estas dimensiones y la idea de autoestima, entendida como la valoración, percepción y opinión que una persona tiene de sí misma. Incluye aspectos emocionales, cognitivos y conductuales que influyen en cómo nos vemos, cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos y cómo actuamos en relación con los demás. La percepción de sí mismo forma parte de esto; es como un espejo interno en el que reflejamos nuestra identidad, nuestras capacidades y nuestro valor personal. Autoimagen: La visión que tenemos de nuestro cuerpo, habilidades y características. Autoeficacia: La creencia en nuestra capacidad para lograr metas y superar desafíos.Autovaloración: Reconocimiento del propio valor y el respeto hacia uno mismo. Autocompasión: Tratarse con empatía y comprensión ante los errores o dificultades.
MOMENTO FINAL	Para concluir el encuentro, se propone que cada persona identifique las cualidades y características que prevalecen en ellos en la actualidad. Esto tiene como objetivo definir y reconocer una percepción positiva de sí mismos, destacando los saberes, habilidades, capacidades y recursos con los que cuentan para afrontar la cotidianidad según sus propias circunstancias. Se enfatiza que la actitud, la disposición y la manera en que realizan su día a día pueden marcar la diferencia, ya que estas actitudes pueden generar ciclos de deterioro o, por el contrario, ciclos de superación frente a las adversidades o condiciones desfavorables que enfrentan.

RECURSOS

Parlante,	Personas mayores
Aplicacion Spotify y temas seleccionados	Profesional
sillas y mesas de trabajo	
hojas y esferos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En el encuentro participan 27 personas mayores, que inicialmente se animan con los temas aportando otros que refieren a la vejez, como yo tambien tuve 20 años y unn tema de alberto Costes, la vejez. Esto los leva a expresr opiniones positivas de este proceso, identificandose en la mayria de casos con actitudes positivas, que se centran en que esta es una etapa y que la vida no se acaba sino hasta el ultimo respiro, por lo cual se debe buscar mantenerse activo y diligente cada dia.
Algunos manifiestan que este tipo de actividad y ejercicio una propuesta poderosa y profundamente significativa. Reflexionar sobre nuestras cualidades y características es un ejercicio que nos permite conectar con nuestra esencia, reconocer nuestra resiliencia y poner en valor nuestras fortalezas. Al destacar nuestras habilidades, capacidades y recursos, nos damos cuenta de que contamos con herramientas internas que nos ayudan a enfrentar la cotidianidad, incluso en circunstancias difíciles.
La actitud y disposición que tenemos hacia la vida son determinantes en cómo enfrentamos los desafíos. Es cierto que nuestras decisiones cotidianas pueden generar ciclos de deterioro o de superación. Optar por cultivar una perspectiva positiva y proactiva puede marcar una gran diferencia en nuestra manera de vivir y en la forma en que transformamos las adversidades en oportunidades.

Registro Fotográfico 31 marzo 2025





Actividad física





Actividad central