| | | |
|---|---|---|
| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES<br>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE | Código: FOR-PSS-517<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023<br>Página: 1 de 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha de ejecución: | **4** | **Mar** | **2025** | | |
| Unidad Operativa: | **Centro de Cuidado Transitorio Quiroga** | | | | |
| Componente de Atención: | **Imaginarios y practicas del envejecimiento** | | | | |
| Línea de Atención: | **Buenas Practicas del Envejecimiento** | | Profesional a cargo: | **Cristian David Castillo Castro** | |
| Nombre de la actividad: | Acción con Voluntad | | | | |

**DESARROLLO DEL TEMA**

**OBJETIVO GENERAL**

Estimular la motivación para la transformación de imaginarios negativos de la vejez, a través de ejercicios de estimulación física, cognitiva y emocional, para construcción de vejez con propósito, autonomía y bienestar.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Fomentar la atención y curiosidad donde se plantee la voluntad como motor de acción.

Reflexionar sobre la voluntad intrínseca y practicar las herramientas físicas y emocionales.

Consolidar aprendizajes y motivar la aplicación de estrategias volitivas.

**METODOLOGÍA**

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se invita a los beneficiarios a participar de la actividad central que se realiza en el multisensorial y en el auditorio iniciando a las 10:00 a.m. se realizara la actividad de apertura donde se proyectan 10 imágenes, donde puedan reconocer cambios sutiles, de color y objetos con esta actividad se proyecta mejorar la atención, concentración a través de la estimulación visual, el trabajo colaborativo, luego se les pregunta que ¿creen que se busca trabajar en este taller?, se les orienta un ejemplo “si maría decidiera hoy aprender a manejar un computador” como creen que impactaría su vida, guiando la temática retomando sus comentarios, se realiza una breve introducción de la influencia del sistema volitivo, como esto potencia las metas personales, luego de esto se presenta lo que se quiere desarrollar con el taller mostrando la importancia del propósito, mantenerse activo, la respiración, los estiramientos conscientes y la meditación. |
| MOMENTO CENTRAL | Se retoma el ejemplo de maría, ejemplificando como ella a través de esta iniciativa lograba plantear nuevas posibilidades para su vivencia, de esto se les pregunta la forma en la que quisieran vivir su vejez, donde se parafrasearan algunos de sus planteamientos autonomía y aprendizajes, luego de esto se realizan algunos ejercicios suaves de hombros, rodillas, cintura, practicando una respiración diafragmática en la cual pondrán su mano a la altura del corazón, se guiara esta respiración buscando activar la energía y reducir la fatiga, invitándoles a replicar esta actividad para mantener su capacidad de voluntad fomentando esta acción se plantea una serie de canciones que pueden fomentar su voluntad, se plantea una expresión libre y conexión con la emocionalidad, se plantea una discusión sobre como ellos ven la voluntad y la afectación que les genera en su vivencia en general "Cada elección me acerca a mi mejor versión", buscando fomentar la responsabilidad, para fortalecer esto se inicia espacios de meditación guiada, fortaleciendo su visión personal, se establecen algunas formas en las cuales se pueda ejercer su voluntad. |
| MOMENTO FINAL | En el cierre se buscará que los beneficiarios reflexionen sobre como es importante actuar y plantearse retos diarios para mejorar, para esto se plantean estas preguntas guías: ¿Qué descubrí sobre mi capacidad para tomar decisiones?, ¿Cómo puedo usar la respiración consciente en momentos de indecisión?, ¿Qué acción de hoy repetiré para fortalecer mi voluntad? Dando la palabra a las personas que deseen profundizar y preguntar algunos aspectos de la voluntad, fortalecerá los aportes a través de aplausos suaves, simbolizando que decisiones podrían fomentar conscientemente lo que se requiere y necesita para seguir fomentando su cuidado y voluntad en la vejez. |

**RECURSOS**

| | |
|---|---|
| Televisor para reproducir el video. | Facilitador de apoyo logístico. |
| Espacio amplio y cómodo para las actividades. | Psicólogo que guia la actividad. |
| 10 imagenes de estimulaciòn visual. | Personas mayores voluntarios. |
| Equipo de sonido altavoces. | |
| Sillas. | |

**EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Dentro de la actividad lo importante participaron 39 personas mayores, que inicio a las 10:12 hasta las 11:46 pm, los impactos las personas participan con agrado de las actividades planteadas, donde reconocen que es importante seguir estimulando su voluntad de aprender y de fortalecer lo que han hecho, expresan que se sienten identificados en esa frase de “solo se vive cuando se hace” expresando que la curiosidad y la constante búsqueda hacen parte del camino de mantenerse sanos, donde la toma de decisiones es importante para su día a día. Se Avanzo en la integración de cuerpo y mente, como un correlato de lo que hemos realizado, así como la importancia de expresar nuestras emociones como forma de liberarse de las cargas del pasado, así como la meditación parte como una práctica continua donde la respiración y la forma en que se realiza puede influir en lo corporal, así como se construyeron algunos aspectos importantes de la expresión emocional, en la vejez, respiración consciente afrontar la indecisión. Para mejorar dar continuidad a los ejercicios de compromisos realistas y a la integración de actividades en sus tiempos libres, con los cuales puedan fortalecer las técnicas y ejemplos, fomentar otros ejercicios de estimulación de mayor dificultad y acceso.

# Registro fotográfico

Marzo 4 de 2025

## Actividad física







## Actividad Central Acción con voluntad







## Curso Tics y Arte y vida Mayor




