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:	**9**	**Marzo**	**2025**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:		Estilos de vida Saludables			
Línea de Atención:	Trasformacion de imaginarios			Profesional a cargo:	Pedro Ignacio Buitrago Fierro
Nombre de la actividad:	Habitos y Rutinas				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la revisión y adaptación de rutinas, hábitos, prácticas y costumbres que estructuran la vida diaria, con el propósito de implementar ajustes que promuevan experiencias significativas y un mayor bienestar para las personas mayores beneficiarias del servicio en el centro de cuidado transitorio Quiroga.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar y analizar las rutinas, hábitos y prácticas diarias de las personas mayores beneficiarias del centro Quiroga, mediante actividades de observación y participación directa.

Proponer y diseñar ajustes personalizados en las costumbres y hábitos de las personas mayores, teniendo en cuenta sus necesidades individuales, intereses y condiciones de salud.

Implementar y evaluar las modificaciones realizadas en las rutinas y prácticas cotidianas, asegurando que estas contribuyan a un mayor bienestar y a experiencias más significativas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Al iniciar la jornada de atención, se invita a las personas mayores a unirse al encuentro del día, que abordará como tema el bienestar de la persona mayor a partir de hábitos y rutinas renovados, haciendo énfasis en la importancia de considerar el mejoramiento continuo como una estrategia que apunta a lograr un mayor bienestar. Siendo las 10:00 a.m., se procede a convocar a las personas en el comedor, lugar donde la mayoría de los beneficiarios permanecen durante la jornada. Se comparten temas musicales para animar el ambiente y generar un clima de calidez y confianza. Una vez captada la atención y habiendo generado una disposición de participación y escucha, se realiza una breve exposición sobre lo que es la vida, orientando el tema a referirla como una experiencia de momentos secuenciales y alternos que definen un presente constante. Este presente, del cual es posible mantener el control, al ser conscientes de ello nos lleva a encontrar estrategias para incrementar el bienestar personal y colectivo. Se abre el círculo de la palabra y se resaltan los elementos que se establezcan
MOMENTO CENTRAL	Concluido el círculo de la palabra inicial, se invita a los participantes a conformar grupos de cuatro personas para realizar un ejercicio de expresión basado en la idea de 'anécdotas de vida'. En esta actividad, cada persona compartirá una anécdota relacionada con un hábito o una costumbre que forme parte de sus rutinas diarias. A partir de esto, se analizarán las similitudes, eficacia o dificultades de dichas prácticas en la actualidad. En un segundo ejercicio, se les pide que evalúen el nivel de bienestar que perciben y reflexionen sobre si este depende de sus rutinas o de la actitud y disposición con las que enfrentan cada día. Esto conduce a plantear la pregunta sobre cómo una actitud influye en la manera de vivir, y cómo dicha actitud está determinada por una forma de pensar y por imaginarios o creencias aprendidas en algún momento de la vida. Posteriormente, se evalúa qué tan funcionales o pertinentes son estas creencias en el contexto actual y qué ajustes pueden realizarse para mejorar la experiencia cotidiana de vivir la vejez.
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro, se propone compartir los imaginarios identificados como hábitos y rutinas, con el objetivo de plantear un nuevo imaginario o un ajuste de estos que contribuya al bienestar de las personas, definiendo prácticas para una vida saludable. En este contexto, se retoma la vida como una experiencia constante de la realidad y de las condiciones o circunstancias que nos rodean. Sin embargo, también se enfatiza la experiencia interna de lo que se vive, vinculada al sentir y al pensar. Estos aspectos internos son los que podemos controlar y nos permiten ajustar nuestra manera de experimentar las realidades de las que somos parte.

RECURSOS	
Sillas	profesional a cargo
Parlante, celular e internet	
hoja guia	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El gusto por la música es un factor que favorece en las personas mayores la conexión con temas de interés, ya que al ambientar el espacio con canciones de su época y letras relacionadas con un tema, se activan sus imaginarios, creencias y opiniones en torno a dicho tema. Así, los 34 participantes que se vincularon al encuentro recibieron la idea de 'vida' de manera abierta y coincidente con sus opiniones, generando aportes y expresiones que facilitaron encauzar el tema en la dirección propuesta.
Esto permitió identificar algunas rutinas, hábitos y creencias que se practican en la cotidianidad y son comunes a todos. Asimismo, se expusieron rutinas diferenciadas entre algunas personas, relacionadas con pautas culturales de región o etnia, e incluso con la familia, que forman parte de su identidad, según refirió uno de los participantes del encuentro. Este aspecto, identificado como parte de la particularidad de cada uno, suscitó el intercambio de opiniones y exaltó la necesidad de respetar las diferencias. Se estableció que, aunque en lo individual sean posibles ciertas prácticas y hábitos, en la convivencia colectiva pueden generar dificultades. Por ello, es necesario reconocer y diferenciar los alcances y la validez de dichas prácticas, ya que estas no deben ir en contra del bienestar colectivo.
Es importante seguir profundizando en el impacto que tienen los hábitos y costumbres en la experiencia de vida, tanto a nivel individual como colectivo, para ampliar la corresponsabilidad y mejorar la convivencia en las condiciones en las que viven las personas mayores, tanto en el centro como en otros espacios de vida.

Registro fotográfico 9 de marzo 2025





Actividad física





Encuentro de la mañana – Transformación de Imaginarios.





Actividad de la tarde – Encuentro intergeneracional