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:	**18**	**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:	Resilencia				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar imaginarios positivos de la vejez al abordar estereotipos, redefinir experiencias negativas a través de los estiramientos, reflexiones guiadas, de autoconocimiento y de creación simbólica para fomentar una vejez resiliente y preparada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar la consciencia corporal y mental a través de estiramientos, respiración consciente y visualización de metas.

Facilitar la construcción positiva de imaginarios de la vejez donde se fomente la autoestima, la vulnerabilidad y reconexión con propósito.

Consolidar compromisos prácticos para prepararse para los años venideros.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios a participar de la actividad central que se realiza en el auditorio iniciando a las 10:00 p.m. Se iniciará con ejercicios para fomentar la actividad de las personas mayores, estiramiento de cuello, hombros y espalda guiados con respiraciones, se realizan ejercicios con los cuales se repite “cada respiro me acerca a mi propósito” cada uno de ellos se realizan una serie de ejercicios sensoriales con las manos, con ejercicios de motricidad en manos y dedos, luego de esto se realiza un pequeño resumen sobre el desarrollo del taller la donde se fomentara la autoestima, resignificara el dolor y el tejer redes para identificar posibilidades de trabajo emocional.
MOMENTO CENTRAL	Se organiza en una mesa redonda donde cada persona describirá sus manos y si han cambiado a lo largo del tiempo, resaltando algunos de estos cambios y como ellos los ven a lo largo del tiempo, planteando la importancia de unirnos en relación con los cambios que se han generado, para esto se comienza a realizar un tejido por nodos explorando el grupo poblacional, en relación con los temores asociados a la edad, las formas de respuesta para estos temores, preparaciones que podemos desarrollar, planteamiento de casos abordados y desmitificación de enfermedades, resaltando los cuidados que podemos tener de esta manera cada nodo aportara a la temática a la vez que se realiza un tejido de conocimiento reflexionando de la forma en que el dolor ha sido un maestro en algunas situaciones difíciles, así como las historias de todos pueden enriquecerse desde lo compartido, de este modo se construirá el dolor como maestro, para esto se plantea que el lo que otros esperarían de mi y lo que yo deseo realmente de mi vejez, se realiza un pequeño repaso de lo que se ha planteado en la construcción conjunta, proyectando el video Resiliencia buscando consolidar lo discutido hasta el momento, https://www.youtube.com/watch?v=oztBlmpbpKE&ab_channel=Diakon%C3%ADa-UniversidadCat%C3%B3licaBoliviana así como se plantean estrategias de respuestas para los miedos, la ansiedad y se crean compromisos.
MOMENTO FINAL	En el cierre se conectan los pensamientos anteriores fomentando la reflexión sobre estas preguntas guía: ¿Qué creencia sobre la vejez dejaré atrás?, ¿Cómo usaré mi dolor como herramienta de crecimiento?, ¿Qué acción concreta tomaré para fortalecer mi autoestima? Con los cuales se fomentará compromisos colectivos de cuidado, respeto y apoyo.

RECURSOS

Televisor para reproducir las imagenes	Facilitador de apoyo logístico.
Espacio amplio y cómodo para las actividades.	Psicólogo que guia la actividad.
Espejo ejercicio de autoestima.	Personas mayores voluntarios.
Equipo de sonido altavoces.	
Sillas.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dentro de la actividad Energía vital participaron en un primer momento 36 personas, que inicio a las 10:00 hasta las 11:55 pm, los impactos fomentar rutinas de estiramientos, y visualizaciones que apoyen a reducir tensiones físicas y emocionales, expresan sentirse mas conectados consigo mismo, la transformación y compromisos de envejecimiento, identificación de estereotipos, cuestionamiento de internalización. se avanzo en la participación de los beneficiarios, donde la movilidad personal no fue inconveniente para lograr objetivos del taller, se plantean algunas narrativas negativas desde las cuales se pueden retomar y construir en positivo algunos de estos temores exploradas, los temores se conectaron con estrategias para manejo y desmitificación de construcciones de la vejez adversas, en compromisos comunitarios de apoyo y cuidado mutuo, en la solidaridad en el tejido, para mejorar es importante seguir fomentando la motivación para el alcance de objetivos, incluir expectativas del grupo en el desarrollo de la actividad, fomentar conocimiento de técnicas de mindfulness.

Registro fotográfico

Marzo 18 de 2025

Actividad física





Actividad Central Resiliente





Curso Tics



