| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | 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>Pagina: 1 de 1 |
|---|---|---|

| Fecha de ejecución: | 13 | 3 | 2025 | |
|---|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | Centro Noche Cundinamarca | | | |
| Componente de Atención: | | Derechos y ejercicios de la ciudadanía | | |
| Línea de Atención: | Fortalecimiento de la autonomía | | Profesional a cargo: | Rodrigo Chaparro Bonilla (Psicólogo) Laura Burgos (trabajadora social) |
| Nombre de la actividad: | Herramientas para la autosuficiencia | | | |

## DESARROLLO DEL TEMA

### OBJETIVO GENERAL

Fomentar la autonomía desde la identificación de herramientas psicológicas para lograr la autosuficiencia, enmarcada dentro de los retos propios del ciclo vital de la adultez mayor.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Reconocer el significado de autosuficiencia.
* Identificar los aspectos positivos y/o negativos de la autosuficiencia.
* Identificar herramientas psicológicas para lograr la autosuficiencia.

### METODOLOGIA

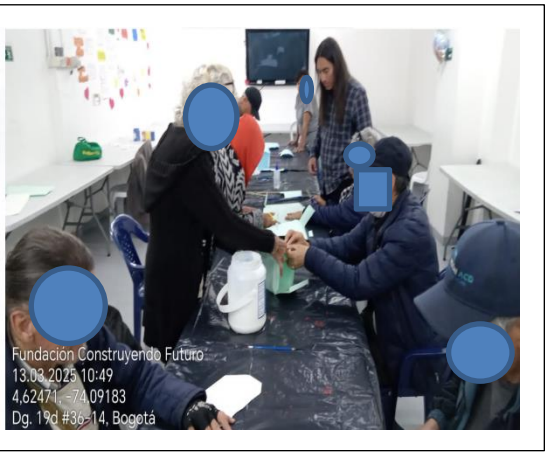
| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se inicia la actividad inicia convocando a las personas mayores a la sala de actividades, luego se les brinda una breve contextualización sobre lo que significa la autosuficiencia. Posteriormente se les plantea que en la actividad realizarán una caja en cartulina, la cual decorarán, y le pondrán el nombre, caja de herramientas, se les dan las instrucciones sobre como realizarán la caja, entregándoles material para su realización. En este momento de la actividad, los profesionales encargados estarán dando indicaciones sobre cómo hacer y decorar la caja de herramientas. Una vez terminada la caja se les entrega papales con las ideas que constituyen las herramientas psicológicas para lograr la autosuficiencia, estas ideas tendrán que leerlas y buscar comprenderlas, y luego se introducirán en la caja de herramientas. |
| MOMENTO CENTRAL | En este momento de la actividad, las personas mayores presentan la caja de herramientas finalizada, y explican a sus compañeros cuales son las herramientas psicológicas que introdujeron allí, y que significado puede tener para sus vidas. Una vez han presentado la caja de herramientas, los profesionales, retoman los conceptos de autosuficiencia, y de herramientas para la autosuficiencia, y con esta explicación refuerzan y afianzan el aprendizaje. Sobre la autosuficiencia se les explica que, la autosuficiencia no implica ser frío o distante. Las personas autosuficientes confían en sí mismas, no temen a la soledad y no dependen de otros para tomar decisiones. Aunque a veces pueden ser difíciles de entender, las personas autosuficientes son valientes y tienen una mentalidad libre y abierta. La autosuficiencia no es sinónimo de desapego. Más bien, es el arte de confiar en uno mismo. Implica tener una buena autoestima y un gusto por la independencia. Las personas autosuficientes no siguen convencionalismos y prefieren tomar sus propias decisiones basadas en su libertad de pensamiento. Al respecto de las herramientas psicológicas para la autosuficiencia: Los cinco pilares que definen a las personas autosuficientes son:<br><br>1. Seguridad personal y satisfacción: Las personas autosuficientes confían en sí mismas y están satisfechas con quienes son. Tienen una buena autoestima y se valoran a sí mismas.<br>2. Responsabilidad de su propia vida: Las personas autosuficientes disfrutan asumiendo la responsabilidad de su propia vida. No dependen de otros para tomar decisiones y siguen sus propios deseos y metas.<br>3. Inteligencia emocional: Las personas autosuficientes son hábiles en la inteligencia emocional. Pueden regular sus emociones, racionalizar sus pensamientos y gestionar su conducta de manera efectiva.<br>4. Aceptación de lo que está fuera de su control: Aunque las personas autosuficientes tienen el control de su vida, también comprenden que hay cosas que escapan a su voluntad. Aceptan las circunstancias adversas y se adaptan a ellas.<br>5. Valoran la autenticidad: Las personas autosuficientes valoran la autenticidad en las relaciones. No necesitan demostrar nada a nadie, pero disfrutan de los vínculos que son auténticos y respetan su forma de ser. |
| MOMENTO FINAL | Las personas mayores presentaron su trabajo, mientras se les explicó el significado de las frases que se introdujeron en el cubo y que constituyen las herramientas psicológicas para ser autosuficiente. Al final se hace una lluvia de ideas sobre lo que consideran puede lograr si se asumen como personas autosuficientes. |

### RECURSOS

| Materiales | |
|---|---|
| * Cartulina, marcadores, témperas, tijeras<br>* Palabras alegóricas a la autosuficiencia | * Equipo Psicosocial<br>* Talento Humano |

### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores mostraron interés en la actividad, principalmente porque esta actividad les produjo mucho agrado, en cuanto pudieron construir una caja y decorarla. En cuanto las ideas sobre la autosuficiencia, las personas mayores tuvieron alguna dificultad para comprender como operan en la vida cotidiana; no obstante, muchos de ellos comprendieron que la autosuficiencia, es una posibilidad que se desarrolla si se reconoce la realidad personal, y se busca fortalecer aquellos aspectos que les han permitido obtener satisfacción personal.

| EVIDENCIA FOTOGRAFICA | Nombre de la actividad: |
|---|---|
| **Responsable:** área psicosocial<br>**Fecha:** 13/03/2025 | Herramientas de la autosuficencia |
|  |  |
|  |  |

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha Memo (20240118223 - 05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA — Fecha: 13-03-2025

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ — Jornada: Día [X] Noche [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Sebastian Galeano

| | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del ACTIVIDAD 1: Lara B — LINEA: Alfabetización | Nombre del ACTIVIDAD 2: Miguel y otros — LINEA: protocolos dpto. Salud | Nombre del Profesional ACTIVIDAD 3: Andres — LINEA: buenas practicas | Nombre del ACTIVIDAD 4: Julian M — LINEA: Movilizando habilidades |
| 1 | CC | 65405056 | Nubia | Lopez | | | NO | NO | NO | NO |
| 2 | CC | 19148562 | Jorge | Higuera | | | NO | NO | NO | NO |
| 3 | CC | 19293081 | Alvaro | Varon | | | NO | SI | SI | SI |
| 4 | CC | 41308070 | Ana | Zamora | | | SI | SI | NO | NO |
| 5 | CC | 20549375 | Zoila | Garzon | | | SI | NO | SI | SI |
| 6 | CC | 41394911 | Flor | Reyes | | | NO | NO | NO | NO |
| 7 | CC | 3345976 | Carlos | Mora | | | NO | NO | NO | NO |
| 8 | CC | 41483819 | Rosalía | Paz | | | NO | SI | SI | SI |
| 9 | CC | 17064424 | Jaime | Valtuena | | | NO | SI | NO | NO |
| 10 | CC | 31858380 | Marta | Manrique | | | NO | SI | SI | SI |
| 11 | CC | 5357095 | Manuel | Rosero | | | NO | NO | NO | NO |
| 12 | CC | 14433715 | Luis | Cujigas | | | NO | NO | NO | NO |
| 13 | CC | 17077757 | Luis | Castellanos | | | NO | NO | NO | NO |
| 14 | CC | 14709165 | Jose | Jaramillo | | | NO | NO | NO | NO |
| 15 | CC | 17151176 | Bernardo | Restrepo | | | SI | SI | SI | SI |
| 16 | CC | 5248158 | Jose | Paz | | | NO | NO | NO | NO |
| 17 | CC | 3045396 | Jorge | Trujillo | | | NO | NO | SI | SI |
| 18 | CC | 7503494 | Dorian | Martinez | | | NO | NO | NO | NO |
| 19 | CC | 72149209 | Francisco | Silebi | | | NO | NO | SI | SI |
| 20 | CC | 3295130 | Hernando | Arias | | | NO | SI | NO | NO |
| 21 | CC | 19086271 | Pedro | Perez | | | NO | NO | NO | NO |
| 22 | CC | 19091123 | William | Gonzalez | | | NO | NO | NO | NO |
| 23 | CC | 11790490 | Aristobulo | Rico | | | NO | NO | SI | SI |
| 24 | CC | 19052573 | Luis | Varela | | | SI | NO | SI | SI |
| 25 | CC | 19072609 | Guillermo | Jimenez | | | NO | NO | NO | NO |

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-P55-025
Versión: 2
Fecha: Memo (20240016220 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA — Fecha: 13-03-2025

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ — Jornada: Día [X] Noche: [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Sebastian Goyeano

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional: Laura B | Nombre del Profesional: Miguel Y Olga | Nombre del Profesional: Andres | Nombre del Profesional: Julian M |
| | TIPO | NUMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | LINEA: Autonomia | LINEA: protocolos de salud | LINEA: Buenas practicas | LINEA: Movilizando habilidades |
| 26 | CC | 19100020 | Luis | Albarracin | | | NO | NO | NO | NO |
| 27 | CC | 2313698 | Jose | Torrijos | | | NO | NO | Si | Si |
| 28 | CC | 8315936 | Amado | Ocampo | | | NO | NO | NO | NO |
| 29 | CC | 31840631 | Eugenia | Mantoya | | | NO | Si | Si | Si |
| 30 | CC | 5684959 | Raul | Luna | | | NO | NO | NO | NO |
| 31 | CC | 79264044 | Miguel | Cadena | | | NO | Si | NO | NO |
| 32 | CC | 30769077 | Irene | Serrano | | | Si | NO | NO | NO |
| 33 | CC | 20358332 | Bertha | Torres | | | NO | Si | Si | Si |
| 34 | CC | 16955629 | Epifanio | Aguirre | | | NO | Si | NO | NO |
| 35 | CC | 51865419 | Luisa | Mayorga | | | Si | NO | NO | NO |
| 36 | CC | 19097362 | Jaime | Rodriguez | | | Si | NO | NO | NO |
| 37 | CC | 19281379 | Efrain | Carrota | | | NO | NO | NO | NO |
| 38 | CC | 14977799 | Mario | Mora | | | NO | NO | NO | NO |
| 39 | CC | 13456249 | Alberto | Zapata | | | NO | NO | Si | Si |
| 40 | CC | 19191441 | Luis | Arias | | | NO | NO | NO | NO |
| 41 | CC | 19165305 | Carlos | Amaya | | | NO | Si | NO | NO |
| 42 | CC | 19167775 | Francisco | Rodriguez | | | Si | NO | Si | Si |
| 43 | CC | 3093032 | Jaime | Cortes | | | NO | NO | NO | NO |
| 44 | CC | 3117647 | Tito | Jimenez | | | NO | NO | NO | NO |
| 45 | CC | 70053780 | Luis | Vera | | | NO | NO | NO | NO |
| 46 | CC | 7522474 | Jose | Montenegro | | | NO | NO | NO | NO |
| 47 | CC | 19176561 | Luis | Davila | | | NO | Si | NO | NO |
| 48 | CC | 19382557 | Miguel | Calderon | | | NO | NO | NO | NO |
| 49 | CC | 19323538 | Jesus | Gutierrez | | | NO | NO | NO | NO |
| 50 | CC | 41461375 | Consuelo | Olarte | | | NO | NO | NO | NO |

Scanned with CamScanner