ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE | Fecha de ejecución: 4 | 10 | 2022

Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER

Eje de Atención: DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANÍA

Línea de Atención: FORTALECIMIENTO DE LA AUTONOMÍA | Profesional a cargo: DANIELA QUINTERO

Nombre de la actividad: AUTODISCIPLINA

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Dar a conocer a las personas mayores los conceptos de disciplina y autodisciplina que son clave en la consecucion de una meta

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Brindar el conocimiento adecuado a las personas mayores de como implementar una buena autodisciplina

Apropiar a las personas mayores de tecnicas claves para mejorar el proceso del cumplimiento de una meta.

METODOLOGÍA: Explicacion de concepto y tecnicas de autodisciplina

MOMENTO INICIAL	Se realiza invitacion a las personas mayores a participar de taller propuesto por el area. Se inicia el taller presentando diapositivas que contienen la definicion de los conceptos de disciplina: conjunto de reglas o normas cuyo cumplimiento de manera constante conducen a cierto resultado. Mientras se estan presentando las diapositivas se explican los diferentes aspectos que involucran el concepto de disciplina como la constancia, la perseverencia, el esfuerzo y la implementacion de habitos saludables. Posteriormente se explica el concepto de autodisciplina, el cual va ligado a tener esa misma disciplina pero a nivel individual, trazar metas muy personales y que las logre cumplir. Este concepto tambien tiene aspectos como lo son la dedicacion, la no procastinacion, la fuerza de voluntad, la constancia y el esfuerzo.
MOMENTO CENTRAL	Se continua el taller pidiendo a las personas mayores que con sus palabras expliquen porque creen que es importante la autodisciplina en la vida de una persona. Se continua el explicando la importancia de implementar este concepto en nuestra vida diaria independientemente de la etapa en la que se encuentre la persona, es decir es util para los jovenes en su proceso como para las personas mayores en su proceso de envejecimiento. Se continua el taller mostrando a los asistentes un video que explica algunas tecnicas para tener en cuenta al momento que sentimos que no tenemos la autodisciplina suficiente para cumplir nuestras metas.
MOMENTO FINAL	Se finaliza el taller haciendo enfasis en las tecnicas brindadas por el video como tips que ayudan a mantener una autodisciplina saludable y acorde a todos nuestros procesos. Se realiza invitacion a las personas mayores a poner en practica estas tecnicas para que sea mas llevadero el proceso de envejecimiento de ellos.

RECURSOS

Sillas	Proyector
Diapositivas	Computador

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Se observa que las personas mayores estuvieron muy atentas a los conceptos dados. Se observa que no tenian muy claro el concepto de autodisciplina y lo confundieron con la disciplina manejada en el ejercito. Sin embargo se evidencion que despues de las diferentes explicaciones y la observacion de las tecnicas para mejorar la autodisciplina este concepto quedo claro y sobre todo la utilidad del mismo en nuestra vida.