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: 18 | 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: LUDY DELGADILLO, ROCIO RICAURTE, DANIELA QUINTERO

Nombre de la actividad: CONFIANZA EN MI

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Identificar en las personas mayores la confianza que tienen en ellos mismos mediante ejercicios practicos que evocan a sus habilidades y destrezas motrices.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Brindar a las personas mayores las herramientas necesarias para fortalecer la confianza en si mismo mediante el conocimiento de sus habilidades

METODOLOGÍA: Explicacion de concepto y ejercicios practicos del mismo

MOMENTO INICIAL	Se realiza invitacion a las personas mayores a participar del taller propuesto por el area. Se inicia el taller realizando reflexion mediante la pregunta orientadora ¿Cuántas veces ponemos nuestra confianza en los demas y cuantas veces tenemos confianza en nosotros mismos? ¿Qué es la confianza en mi mismo? Se hace enfasis en que la confianza es el detonante o estimulo que tienen las personas para realizar las cosas, para tomar las decisiones que han sido claves en su vida, para culminar sus metas y fijarse nuevos proyectos. Se explica que la confianza se compone del conocimiento que se tiene la persona en si misma, de sus habilidades o destrezas en los diferentes ambitos de su vida, de reconocer las experiencias vividas y darles el valor que tienen para el aprendizaje alcanzado a hoy.
MOMENTO CENTRAL	Se continua el taller explicando que se realizaran dos ejercicios que buscan mirar las habilidades o destrezas de cada uno de ellos, en diferentes aspectos motrices. El primer ejercicio es el juego de la yenga, al cual debe pasar cada uno y retirar una ficha de la torre sin que esta se caiga. El segundo ejercicio consta de que cada uno tendra una cuchara de plastico y la debera sostener desde su raiz con su boca, al tiempo que la cuchara contiene un pimpon. Cada persona con la cuchara en la boca debera realizar un pequeño recorrido por el salon saludando a cada asistente a la actividad. La persona que logre realizar el recorrido sin que se le caiga la cuchara sera el ganador.
MOMENTO FINAL	Se finaliza el taller pidiendo a las personas mayores que expresen como se sintieron realizando las diferentes actividades ya que exigian de su esfuerzo y su destreza para realizarlas. Se realiza reflexion final haciendo enfasis en la importancia que tiene el hecho de conocerse a si mismo y de confiar en las habilidades que se tienen. Tambien se hace enfasis en que se debe realizar ejercicios practicos diarios para que nos provean conocimiento de nuestras habilidades y destrezas y asi saber donde daremos nuestro mejor resultado.

RECURSOS

Sillas	Mesas
Yenga	Pimpones, cucharas

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Se observa que las personas mayores estuvieron muy animadas ya que los ejercicios practicos planteados requirieron de su atencion y esfuerzo para lograrlos. Tambien se observa que a la mayoria se le facilitan los ejercicios que evoquen motricidad gruesa, sin embargo la mayoria no cuenta con la autoconfianza suficiente para mejorar en su proceso de envejecimiento.