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: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO		Fecha de ejecución:	**15**	**11**	**2022**
Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRASITORIO MEMORIA Y SABER					
Eje de Atención: Derechos y ejercicio de ciudadanía					
Línea de Atención: Fortalecimiento de la autonomía	Profesional a cargo: SUSANA CÁRDENAS MEZA / LUDY DELGADILLO				
Nombre de la actividad:	PIENSO, ACTÚO				

OBJETIVO GENERAL:
Promover en las personas mayores la exploración de nuevos pensamientos antes de actuar en determinada situación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Fomentar herramientas que permitan tomar mejores decisiones ante situaciones adversas
2. Incentivar en las personas mayores el pensar antes de actuar en la cotidianidad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se hace la invitación a las personas mayores que se encuentran en la Unidad operativa a participar en la actividad que se desarrollará en el patio llamada “pienso, actúo” donde se les da un abre boca a las personas mayores de que tratará dicha actividad, refiriéndoles que esta es una herramienta clave para comprender nuestras acciones del diario vivir.
MOMENTO CENTRAL	Se da continuidad de la actividad ampliando dichos conceptos por separado, resaltando que el concepto de PENSAR es “actuar, obrar de determinada manera en representación a lo que la mente organiza”, “Idea o conclusión expresada verbalmente después de reflexionar sobre una cosa, persona o situación”, “ACTUAR: Comportarse o proceder [una persona] de una manera determinada”. Enfatizando que ambos conceptos unidos son un mecanismo que todas las personas usamos y que finalmente es el que provoca que se actúe de un modo u otro, por ello es tan importante que nuestras acciones sean cuidadosas en cuanto a lo que pensamos y hacemos, tomarnos unos segundos antes de accionar de determinada manera antes cualquier situación que pueda vulnerar tanto la integridad personal como la de las otras personas que están en nuestro alrededor y así evitar quebrantar emociones, A Su vez se indica que esta herramienta de tomar unos segundos para pensar y luego actuar es una herramienta que permite a las personas un auto conocimiento ya que es posible reflexionar sobre nosotros mismo, a su vez fomenta espacios de comunicación sobre las emociones que se sienten. Se procede a escuchar los aportes que los adultos mayores desean realizar y ejemplifican desde sus experiencias personales.
MOMENTO FINAL	Para finalizar dicha actividad se realiza ejercicio llamado “situación problema” donde se les realizó lectura de diferentes situaciones problemas y que los adultos debían levantar la mano para participar en la posible solución, indicándoles que no había una respuesta verdadera, si no que se observaba la creatividad que las personas tenían a la hora de solucionar las diferentes situaciones que se presentan en la vida cotidiana, se procede exponiendo las ventajas que se tiene al momento de tomarse un tiempo para da solución a situaciones y no dejarse llevar por la emoción .

RECURSOS	
Silla	Psicologa,trabajadora social
Impresiones de "situación problema"	Personas mayores

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Las personas mayores refieren que les gusto estas actividades. Ya que es un espacio de socialización y de fortalecer sus habilidades física, psicológicas y sociales