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:	**22**	**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 / ROCIO RICAURTE				
Nombre de la actividad:	RELOJ DE LA RUTINA				

OBJETIVO GENERAL:
Identificar los beneficios de seguir una rutina en la cotidianidad de la vida diaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Proponer pautas para que permitan organizar sel día a día de las personas mayores participantes del servicio.
2. Incentivar en las personas mayores participantes el servicio la rutina como una herramienta que genera beneficios emocionales y personales.

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 “el reloj de la rutina”. Donde se da inicio con la pregunta abierta ¿qué es la rutina para ustedes? A lo que los participantes responden de manera activa aportando desde los conocimientos propios y ejemplificando los mismo.
MOMENTO CENTRAL	Se continua la actividad ampliando dicho concepto donde se resalta que la rutina es una costumbre que se va adquiriendo al repetir las acciones varias veces, implicando una práctica volviéndose esta casi que automática sin la necesidad de implicar el razonamiento. Se aclara que la rutina y los hábitos son conceptos muy diferentes pero que van de la mano, ya que a rutina implica una acción que realizamos de manera periódica y los hábitos es el modo de actuar adquirido para poder conseguir una rutina. Una vez se amplían estos conceptos procedemos a proponer pautas que permiten organizar el día a día de manera positiva como lo son: Crear una rutina mañanera con estos hábitos, Planifica con anticipación de acuerdo con tus necesidades, Crear una lista de pendientes el día anterior y lo más importante para que el día sea bueno, es que ir adaptando las rutinas y organizando el día en función de las nuevas necesidades y para ello, se debe hacer ajustes desde que se despiertas. Se resalta que estas pausas son generadoras de beneficios psicológicos como lo son como lo son la seguridad que aportan al realizar una acción, disminuye el estrés, se activa el modo “piloto automático” y no perder tiempo, facilita implementar hábitos saludables siendo esta generadora de satisfacción personal
MOMENTO FINAL	Para finalizar dicha actividad se realiza ejercicio llamado “la rutina de reloj” donde la idea principal fue plasmar en una hoja la rutina que cada adulto tiene con la finalidad de aportar ideas de una rutina positiva, a su vez se escucha los aportes que cada persona mayor quiso realizar con relación a la rutina que llevan a diario.

RECURSOS	
Silla	Psicologa, teo
Hojas en blaco	Personas mayores
Lapiz	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Durante la actividad se conserva participación de las personas mayores e interés en cuanto al tema ya que |realizar aportes positivos a la misma.