ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	22	7	2025

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio Antonia Santos		
Componente de Atención:	Derechos y ejercicios de ciudadanía		
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía	Profesional a cargo:	DIANA ALONSO - TRABAJADORA SOCIAL
Nombre de la actividad:	Pensamientos y conductas saludables		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores la identificación de pensamientos positivos y conductas saludables que contribuyan a su bienestar emocional y a una convivencia armónica en el albergue.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Identificar pensamientos negativos y positivos que afectan el estado de ánimo y las relaciones cotidianas.
2.Promover conductas saludables a partir del reconocimiento de pensamientos positivos y acciones de autocuidado.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL

1. Contexto general:
Se socializan los objetivos de la sesión y se invita a disponer de apertura a las ideas y opiniones de las personas presentes.
https://www.youtube.com/watch?v=QKoPUPUJDzk

MOMENTO CENTRAL

2. Ejercicio de clasificación:

Se elaboran carteles con pensamientos y acciones positivas y negativas que afectan la salud. Se organizan grupos y seles pide clasifiquen la acción y el pensamiento correspondiente. En el tablero se organiza la información.

Reflexiones para personas mayores sobre pensamientos y conductas saludables
"Lo que pienso influye en cómo me siento y en lo que hago."
➤ ¿Qué pienso cuando me levanto cada día? ¿Ese pensamiento me anima o me detiene?

"Cuidar mi cuerpo también empieza por cuidar mi mente."
➤ ¿Qué pensamientos me ayudan a tomar mis medicamentos, a alimentarme bien o a participar en actividades?

"Yo puedo cambiar una palabra dura por una palabra amable."
➤ ¿Cómo cambia mi día si me hablo con cariño o con paciencia?

"Nadie es perfecto, pero todos podemos mejorar poco a poco."
➤ ¿Qué pequeña acción saludable puedo hacer hoy? ¿Qué pensamiento me puede ayudar a lograrlo?

"No estoy solo/a. Cuando hablo con otros, me siento mejor."
➤ ¿Me acerco a los demás o me encierro en mis preocupaciones? ¿Qué puedo compartir hoy?

Ejemplos de pensamientos y acciones relacionadas con la salud

Tipo	Pensamiento	Acción asociada
Positivo	"Hoy me siento con ánimo"	Me levanto, me baño, participo en actividades
Positivo	"Puedo mejorar si sigo las recomendaciones"	Tomo mis medicamentos, voy a la cita médica
Positivo	"No estoy solo(a), hay quien me escucha"	Hablo con otros, pido ayuda cuando la necesito
Positivo	"Mi cuerpo merece cuidado"	Me alimento bien, descanso, camino
Negativo	"Ya no sirvo para nada"	Me aíslo, dejo de cuidar mi salud
Negativo	"No vale la pena tomar medicamentos"	Suspenden tratamientos, empeora su salud
Negativo	"Estoy enfermo, nadie me quiere"	Rechazo el acompañamiento, no comunico mis emociones
Negativo	"Todo me duele, no puedo hacer nada"	Permanezco inactivo, pierdo movilidad

"Aún tengo mucho por aportar, por aprender y por disfrutar."
➤ ¿Qué cosas me han hecho sentir bien esta semana? ¿Qué más me gustaría intentar?
"Cuidarme es también respetarme y reconocer mi valor."
➤ ¿Me estoy tratando con el mismo respeto con que trato a los demás?
"Mis pensamientos pueden ser mi ayuda… o mi obstáculo."
➤ ¿Qué pensamientos negativos suelo repetir? ¿Cómo podría cambiarlos por algo más positivo o útil?

MOMENTO FINAL

3. Pregunta de cierre:

¿Qué pensamiento saludable me llevo hoy?

RECURSOS

Proyector	Salón
Sillas	tarjetas con palabras y conductas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas logran reflexionar sobre el tema, especialmente:

1.“Los pensamientos negativos nos cansan y nos ponen tristes, pero podemos cambiarlos”. Reconocieron que muchas veces los pensamientos pesimistas influyen en su estado de ánimo, pero también descubrieron que es posible transformarlos con intención y apoyo.

2.“Pensar en cosas buenas nos ayuda a tratar mejor a los demás”
Identificaron que cultivar pensamientos positivos mejora sus relaciones con compañeros y cuidadores, generando un ambiente más tranquilo y respetuoso.

3.“Cuando me siento bien por dentro, me cuido mejor por fuera”
Comprendieron que el bienestar emocional está conectado con el autocuidado físico, y que sentirse bien mentalmente impulsa mejores hábitos diarios.

4.“Cada día podemos elegir una actitud que nos haga bien”
Concluyeron que, a pesar de las dificultades, pueden tomar decisiones pequeñas (como agradecer, conversar o descansar a tiempo) que les permiten vivir con mayor tranquilidad y ánimo.

FECHA: 22 /07/2025	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** **Componente: Derechos y ejercicios de ciudadanía** **Línea: Fortalecimiento de la autonomía** **Nombre de la actividad: Pensamientos y conductas saludables**	**RESPONSABLE:** **Diana Patricia Alonso**







PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio día - noche Antonia Santos
Nombre del coordinador:	Johana Lopez
Nombre de quien registra el ingreso:	Leidy Cubillos

Fecha: 22-07-2025

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Yaneth montenegro	Nombre del Profesional: Diana alonso	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: movilizando habilidades	LINEA: Fortaleci miento de la	LINEA:	LINEA:
32	CC	4172588	Alberto	mosquera			SI	SI		
33	CC	19140749	WIS manuel	Reyes			SI	SI		
34	CC	6186111	Jose Parrocinio	medina			SI	SI		
35	CC	11290490	Aristobulo	Rico			NO	SI		
36	CC	79232308	WIS eduardo	castiblanco			SI	NO		
37	CC	41520263	Gladys	carvajal prada			NO	NO		
38	CC	19268891	Jorge Enrique	castañeda camargo			SI	SI		
39	CC	70053142	Juan camilo	moreno mendoza			SI	SI		
40	CC	19369483	Alvaro Enrique	murcia			NO	SI		
41	CC	17148908	WIS maria	Reyes	NO Firma	SEGUN cedula	SI	SI		
42	CC	19235243	German	soto			NO	SI		
43	CC	14880849	Jose Hegerth	cardenas			SI	NO		
44	CC	79348339	Jose Arturo	muñoz orango			NO	NO		
45	CC	6026912	Hernando	urrego castaño			SI	SI		
46	CC	17119581	Humberto	bernal moro			NO	SI		
47	CC	19080189	eduardo	carmona rodriguez			NO	SI		

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo (2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día - Noche Antonio Santos

Fecha: 22-07-2025

Nombre del coordinador: Dahana Lopez

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Leidy Cubillos

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: yaneth montenegro	Nombre del Profesional: diana alonso	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Movilizando habilidades	LINEA: Fortalecimiento de la aut	LINEA:	LINEA:
48	CC	19194395	Rafael	Fernandez Perez			SI	Si		
49	CC	19342420	Orlando	Acuario Gomez			NO	Si		
50	CC	19075317	Nebertulio	Baron Rueda			SI	Si		
51	CC	19078062	Emilio Antonio	Alarcon mora			NO	Si		
52	CC	42796043	Beatriz Elena	mazo mazo			SI	Si		
53	CC	79100566	Oscar Javier	Osorio Perez			SI	Si		
54	CC	41317725	maria Judith	Pulido Hernandez			NO	Si		
55	CC	19273015	Raul	Garzon castañeda			NO	Si		
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										

Powered by CamScanner