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:	**11**	**08**	**2025**	

Unidad Operativa:	Centro Cuidado Transitorio Los Caminantes		
Componente de Atención:	Derechos y Ejercicios de la Ciudadanía		
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la Autonomía	Profesional a cargo:	Sonia Garces- Psicóloga
Nombre de la actividad:	Autoconocimiento y Autocuidado		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Lograr que las personas mayores reconozcan e identifiquen sus derechos, trabajando desde la promoción, el reconocimiento y el ejercicio de derechos, la activación de rutas ante su vulneración y el fortalecimiento de la autonomía, para que se les permita fortalecer su rol como garantes de derechos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Explicar la importancia del cuidado personal (baño, cuidado de piel, alimentación consciente) y cumplirla al menos 5 días por semana durante un mes.
2. Identificar mis fortalezas y debilidades personales mediante la autoevaluación.
3. Identificar y valorar los logros personales más significativos de mi vida escribiendo una lista.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La metodología para abordar el autoconocimiento y el autocuidado en personas mayores se basa en una acogida cálida y personalizada, llamando a cada participante por su nombre y reconociendo su trayectoria de vida como valiosa e irrepetible. Se inicia creando un entorno acogedor, con una disposición física que favorezca la cercanía y la conversación, y se explica claramente el propósito de la actividad: fortalecer el bienestar, la autonomía y el reconocimiento personal a través de la reflexión y el intercambio de experiencias. Durante el desarrollo, se realizan dinámicas participativas que invitan a identificar fortalezas personales, emociones, recuerdos significativos y hábitos de autocuidado, siempre en un ambiente de respeto, escucha activa y valoración de cada aporte. Se fomenta la participación voluntaria, evitando juicios y resaltando la dignidad de cada persona. Finalmente, se cierra con una reflexión grupal sobre los aprendizajes obtenidos, reforzando el valor de cada uno y agradeciendo su presencia, con el objetivo de que se sientan reconocidos, fortalecidos y motivados a seguir cuidándose con cariño y conciencia. .

MOMENTO CENTRAL	Fomentar el autoconocimiento y el autocuidado en las personas mayores es esencial para romper los estigmas asociados al envejecimiento y construir un entorno emocionalmente seguro, donde puedan expresarse libremente, compartir sus vivencias y adquirir nuevos aprendizajes sin temor al juicio ni a la exclusión. Este enfoque valora su dignidad, fortalece su sentido de autonomía y les permite mantenerse activos, participar en decisiones que afectan sus vidas y conservar el control sobre su propio bienestar. Asimismo, el respeto a su dignidad debe reflejarse en políticas públicas que aseguren el acceso equitativo a servicios de salud de calidad, educación continua y apoyo emocional, además de eliminar las barreras que limitan su plena participación en la vida social, cultural y económica, reconociendo su rol fundamental en la sociedad
MOMENTO FINAL	El trabajo en torno al autocuidado y el autoconocimiento en personas mayores se desarrolló fomentando la participación informada, brindando herramientas concretas y generando espacios de expresión donde cada persona pudo compartir sus opiniones, experiencias y saberes de vida. Este enfoque no solo fortaleció la conciencia individual sobre el cuidado personal y la identidad, sino que también consolidó su rol activo dentro de la comunidad del centro, promoviendo una convivencia más respetuosa, inclusiva y significativa. Al reconocer y reafirmar su dignidad, se favoreció una mayor integración social, un respeto mutuo más profundo y la construcción de un entorno en el que cada persona mayor se sintió escuchada, valorada y parte esencial del grupo.

RECURSOS	
• Fichas de colores	• Marcadores
• Papel periódico	• Participación Subred Centro Oriente

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de iniciar la dinámica con 20 personas, se brinda un espacio para que los adultos mayores formulen sus preguntas sobre el autoconcepto y autocuidado, mostrando cómo a través de estos encuentros adquieren conocimientos que ayudan a fortalecer tu autoestima; como resultado, del total de asistentes a servicio del Centro de Cuidado Transitorio Los Caminantes (34 personas), participó activamente el 89 % (30 personas), quienes disfrutaron de un espacio de esparcimiento y un entorno enriquecido que fortalece la autoimagen, y en la evaluación, el 100 % de los participantes manifestó agrado, interés y motivación; este ejercicio evidenció una participación activa donde los adultos mayores reconocieron la importancia de trabajar en su autocuidado y mantener el cerebro activo para fortalecer la autonomía en la vejez, mostrando receptividad, gusto e interés,

Dificultades: quienes no participaron lo hicieron por falta de interés o porque se encontraban en su momento de descanso o en otras actividades.

.

Responsable: Sonia Garcés	**Nombre de la actividad**
Fecha:11/08/2025	**Autoconocimiento y Autocuidado**









PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Codigo: FOR-PSS-525
Version: 2
Fecha Memo: 20240516223 - 25/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES	Fecha	11- 09-2025
Nombre del coordinador	DIANA XIMENA PINEDA	Jornada	Día [x] Noche [ ]
Nombre de quien registra el ingreso	Laura Gutiérrez		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sebastián	Nombre del Profesional: Sonia	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Fortalecimiento Autonomia	LINEA:	LINEA:
1	CC	19131581	Jorge	Lozo			SI	SI		
2	CC	3250025	Marco Fidel	Jiménez			SI	SI		
3	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas			NO	NO		
4	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda			SI	SI		
5	CC	4579158	Jorge Luis	Quintero Sepulveda			SI	SI		
6	CC	19140337	German	Fajardo Alfure			NO	NO		
7	CC	6760728	Omar del Carmen	Caicedo			SI	SI		
8	CC	7522474	Jose Asdrubal	Montenegro Peña			SI	SI		
9	CC	19052556	Roberto Antonio	Barreto			NO	SI		
10	CC	19229994	Jorge	Herrera Montoya			NO	SI		
11	CC	39639343	Maria Omaira	Fontiya			SI	SI		
12	CC	19104150	Alvaro	Melo Sanchez			NO	SI		
13	CC	13456249	Jose Albeiro	Zapata Bermudez			SI	SI		
14	CC	19187606	Luis Alberto	Lemus			SI	SI		
15	CC	7702774 2	Gorge Miller	Polo			NO	NO		
16	CC	14960529	Carlos Alfonso	Albarran Medellin			SI	SI		
17	CC	19372435	Jaime	Martinez Mahecha			NO	SI		
18	CC	79904038	Misael	Torres Sanchez			SI	SI		
19	CC	20951372	Ana Basilia	Naranjo Ardila			SI	SI		
20	CC	79250602	Antonio	Rincon Cadena			NO	SI		
21	CC	19304716	Diego Mauricio	Bohorquez Jimenez			NO	SI		
22	CC	74142209	Francisco Luis	Silebi Miranda			SI	SI		
23	CC	3078186	William	Leon			NO	NO		
24	CC	79344071	David Orlando	Castellanos Rubio			SI	SI		
25	CC	19265240	Rafael Gustavo	Rincon Soto			SI	SI		
26	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			NO	SI		
27	CC	93121328	Jose Alejandro	Salazar Campos			NO	SI		
28	CC	79321071	Jorge Enrique	Perez Olaya			SI	SI		
29	CC	848966	Armando	Ruiz			NO	NO		
30	CC	14971353	David	Ramirez			SI	SI		
31	CC	27559 84	Dario Miguel	Vidal Diaz			NO	SI		

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES
Nombre del coordinador	DIANA XIMENA PINEDA
Nombre de quien registra el ingreso	Laura Gutiérrez

Fecha: 11-08-2025

Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Sena	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA Buenas Practicas	LINEA Fortalecimiento Autonomia	LINEA	LINEA
32	CC	19278313	Rafael	Forero	RF		NO	NO		
33	CC	5580988	Jose Joaquin	Lizarazo Ortiz	LIZARAZO		SI	SI		
34	CC	19108597	Jose Manuel	Hernandez Hernandez	[illegible]		SI	SI		
35	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	[illegible]		NO	SI		
36	CC	19212678	Eulices	Rubio Vasquez	[illegible]		NO	SI		
37	CC	19281946	Julio Cesar	Posada Torrado	[illegible]		NO	NO		
38	CC	3021745	Alvaro	Echeverry Pinzon	[illegible]		NO	NO		
39	CC	19091275	Arturo	Escobar Araque	[illegible]		NO	NO		
40	CC	4923177	Carlos Alfonso	Pico	[illegible]		NO	NO		
41	CC									
42	CC									
43	CC									
44	CC									
45	CC									
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									
51	CC									
52	CC									
53	CC									
54	CC									
55	CC									
56	CC									
57	CC									
58	CC									
59	CC									
60	CC									
61	CC									
62	CC									

Powered by CamScanner