Fecha de ejecución:	15	08	2025	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Los Caminantes			
Componente de Atención:	DERECHOS Y DEBERES DE CIUDADANIA			
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía		Profesional a cargo:	Edinson Soracipa – Psicólogo – CCT Los Caminantes.
Nombre de la actividad:	Autoconocimiento y autocuidado.			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover que las personas mayores reconozcan, identifiquen y ejerzan sus derechos, mediante acciones enfocadas en su promoción, reconocimiento y defensa. Esto incluye la activación de rutas de atención ante posibles vulneraciones y el fortalecimiento de su autonomía, con el fin de consolidar su papel como garantes de derechos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1- Reconocer prácticas cotidianas de autocuidado.

2- Diferenciar entre acciones positivas y negativas de autocuidado.

3- Motivar hábitos que fortalezcan la autonomía.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La sesión comenzó con un ejercicio de reflexión personal, en el que cada participante nombró una práctica que realiza a diario para cuidarse. Este espacio permitió visibilizar tanto hábitos positivos como carencias en sus rutinas de cuidado. Los adultos mayores compartieron ejemplos sencillos como cepillarse los dientes, tomar suficiente agua o salir a caminar, mientras otros reconocieron que a veces olvidan estos detalles básicos. Este momento inicial abrió la puerta a un diálogo sincero y cercano sobre cómo cada acción cotidiana impacta en la salud.
MOMENTO CENTRAL	Posteriormente, se elaboró colectivamente un listado de acciones de autocuidado positivas y negativas. Entre las positivas se mencionaron: mantener una alimentación balanceada, realizar ejercicio físico de forma regular, mantener la higiene personal, asistir a controles médicos y conservar relaciones sociales activas. En contraste, se identificaron acciones negativas como el consumo de sustancias psicoactivas, la ingesta excesiva de alimentos poco saludables, el sedentarismo, el aislamiento y la falta de descanso adecuado. La construcción de este listado se acompañó de una conversación amplia sobre los efectos de estas prácticas tanto en la salud física como emocional, resaltando la importancia de fortalecer los hábitos positivos.
MOMENTO FINAL	Para el cierre, cada persona mayor fue invitada a elegir un hábito positivo que quisiera fortalecer durante la semana y a compartirlo con el grupo, generando compromisos personales y colectivos. Algunos se propusieron caminar más seguido, otros decidieron mejorar su alimentación, mientras que varios señalaron la intención de dormir más horas en la noche. Este momento final se convirtió en un espacio motivador donde la palabra de cada participante fue reconocida como valiosa, fortaleciendo el sentido de responsabilidad y la confianza en sus capacidades de autocuidado.

RECURSOS

• Sillas	•
• Televisor	•
•	•

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los resultados reflejaron que el 85% de los participantes logró identificar prácticas positivas de autocuidado, un 75% reconoció aquellas acciones negativas que afectan su bienestar y un 70% se comprometió con al menos un cambio positivo en sus rutinas diarias.

Logros:

El taller permitió que los adultos mayores reflexionaran sobre sus propios hábitos y asumieran compromisos concretos de mejora. El ambiente colectivo favoreció el aprendizaje compartido, pues escuchar las experiencias de otros les permitió ampliar su visión sobre lo que significa cuidarse. La participación fue activa y los compromisos expresados al final mostraron un alto nivel de motivación.

Dificultades:

Se evidenció que algunos adultos mayores enfrentan dificultades para mantener hábitos saludables debido a condiciones de salud crónicas que limitan su movilidad o requieren tratamientos específicos. Otros expresaron resistencia a modificar conductas que han practicado por años, lo que refleja la necesidad de acompañamiento cercano y de reforzar la importancia de los pequeños cambios que pueden generar grandes impactos.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Edinson Soracipa Avellaneda Fecha: 15/08/2025	Autoconocimiento y autocuidado.









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 20240182223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES	Fecha:	15 - 08 - 2025
Nombre del coordinador:	DIANA XIMENA PINEDA	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Juan Camilo Gualteros		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Nelly	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Edinson
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Movilizando H.P. C	LINEA: Promocion, reconocimiento derechos	LINEA: Fortalecimiento de Autonomia
1	cc	4923177	Carlos Alfonso	Rico			NO	SI	SI	Si
2	cc	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			SI	SI	SI	Si
3	cc	19104150	Alvaro	Malo Sanchez			SI	NO	SI	Si
4	cc	17064424	Jaime	Valbuena Sanmiguel			NO	NO	NO	Si
5	cc	77027742	Gorge Miller	Polo			SI	NO	NO	NO
6	cc	19187606	Luis Alberto	Lamus			SI	SI	SI	NO
7	cc	17153628	Saul Humberto	Barbosa Romero			SI	NO	NO	NO
8	cc	19131581	Jorge	Lazo			SI	SI	SI	NO
9	cc	19052556	Roberto Antonio	Bayardo			NO	NO	NO	NO
10	cc	19101515	Alvaro Eduardo	Barbosa Romero			SI	NO	NO	NO
11	cc	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas			SI	NO	NO	NO
12	cc	28683580	Rocio del Pilar	Cabrera Rincon			SI	SI	NO	NO
13	cc	19140327	German	Fajardo Alfaro			SI	NO	SI	Si
14	cc	13456249	Jose Alberto	Zapata Bambagez			SI	SI	SI	No
15	cc	7522474	Jose Asdrubal	Montenegro Pena			SI	SI	SI	Si
16	cc	4579158	Jorge Luis	Quintero Sapateda			SI	SI	NO	Si
17	cc	19229994	Jorge	Herrera Montoya			NO	NO	NO	NO
18	cc	19278313	Rafael	Forero			SI	NO	SI	NO
19	cc	71576366	Pena de Jesus	Aguirre Jaramillo			SI	NO	NO	Si
20	cc	19108597	Jose Manuel	Hernandez Hernandez			SI	NO	SI	Si
21	cc	14960524	Carlos Alfonso	Abaisa Madellin			SI	SI	SI	NO
22	cc	19281379	Efrain	Laverde Forero			SI	NO	SI	No
23	cc	79107475	Fabio Alberto	Rodriguez Daiver			NO	NO	SI	Si
24	cc	19202357	William Danilo	Sandoval Lopez			SI	NO	NO	NO
25	cc	19160584	Hugo Enrique	Amarillo Santana			SI	SI	SI	NO
26	cc	79344071	David Orlando	Castellanos Rubio			SI	SI	NO	NO
27	cc	79904038	Misael	Torres Sanchez			SI	SI	SI	SI
28	cc	79321071	Jorge Enrique	Parra Olaya			SI	NO	SI	Si
29	cc	19225656	Julio Enrique	Loaiza Silva			NO	NO	SI	Si
30	cc	79250602	Antonio	Rincon Cadena			NO	SI	SI	Si
31	cc	19304056	Diego Mauricio	Bohorquez Jimenez			NO	SI	SI	NO

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 20240182223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES	Fecha:	15-08-2025
Nombre del coordinador:	DIANA XIMENA PINEDA	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Juan Camilo Gualteros		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Nelly	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Edinson
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Movilizando H. P. C.	LINEA: Promoción, reconocimiento, saberes	LINEA: Fortalecimiento de Actores Rig
32	cc	948966	Almando	Ruiz			NO	No	No	No
33	cc	27:5984	Dario Miguel	Vidal Diaz			NO	NO	No	No
34	cc	558098	Jose Joaquin	Lizarazo Ortiz			NO	NO	SI	Si
35	cc	37814045	Ligia	Gamboa Robles			SI	SI	SI	No
36	cc	19235878	Julio Cesar	Echavarria Ramirez			NO	NO	SI	Si
37	cc	19372435	Jaime	Martinez Mahecha			NO	SI	NO	No
38	cc	9089764	Jose Ramon	Pallares Santiago			NO	SI	No	NO
39	cc	19201000	Luis Albalo	Echeverri Cardenado			NO	NO	SI	No
40	cc	20951372	Ana Basilia	Naranjo Avila			SI	NO	NO	No
41	cc	93121318	Jose Alejandro	Salazar Campos			NO	NO	NO	Si
42	cc	41595510	Consuelo Ines	Leal			NO	NO	NO	Si
43	cc	19281946	Julio Cesar	Posada Tovado			NO	NO	SI	Si
44	cc	19438865	Eusabio	Diaz Diaz			NO	NO	SI	No
45	cc	14976476	Luis Carlos	Hurtado Montoya			NO	NO	No	No
46	cc	5817087	Rodrigo	Bonal Rivros			NO	SI	SI	No
47	cc	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez			NO	NO	No	No
48	cc	72148209	Francisco Luis	Silepi Miranda			SI	NO	SI	No
49	cc	19364876	Benjamin	Contreras Herrera			NO	NO	No	No
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