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

Fecha de ejecución:	23	09	2025	
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca			
Componente de Atención:	Componente de Atención:			
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento		Julian Ricardo Molano Bolaños	
Nombre de la actividad:	Acciones de autocuidado			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la autonomía y la toma de decisiones en las Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD) la organización del tiempo y la gestión de hábitos saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estimular habilidades cognitivas y prácticas vinculadas a la organización personal y el autocuidado.
- Favorecer la toma de decisiones responsables en torno a la alimentación, la higiene y la rutina diaria.
- Promover la confianza en las propias capacidades para mantener la independencia en las AIVD.
- Generar un espacio de reflexión y participación activa en torno a la vida cotidiana y el bienestar integral.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da la bienvenida a los participantes y se presenta la actividad, resaltando la importancia del autocuidado como un elemento fundamental para preservar la autonomía y la calidad de vida. Se conversa brevemente sobre los hábitos cotidianos relacionados con la alimentación, el aseo personal y la organización del tiempo, motivando la participación activa.
MOMENTO CENTRAL	Durante el desarrollo de la actividad se llevaron a cabo dinámicas orientadas a fortalecer hábitos cotidianos de autocuidado de manera práctica y participativa. En primer lugar, se trabajó la planeación de la alimentación mediante fichas e imágenes de alimentos, invitando a los participantes a organizar menús sencillos y equilibrados que integraran variedad y economía. Posteriormente, se abordó la rutina de autocuidado personal a través de tarjetas con diferentes acciones de higiene y organización diaria, donde cada persona debía ordenar de forma lógica actividades como el baño, el cambio de ropa, la alimentación y el descanso, estimulando la memoria secuencial y la planificación. De igual manera, se incluyeron situaciones relacionadas con la gestión del tiempo, en las que los asistentes propusieron la manera más adecuada de priorizar tareas como asistir a una cita médica, realizar compras o preparar los alimentos, reconociendo la importancia de distribuir las responsabilidades cotidianas para conservar la autonomía. Finalmente, se promovió un espacio de reflexión grupal en el que cada participante compartió un hábito de autocuidado que considerara valioso en su vida diaria, generando un intercambio enriquecedor de experiencias y saberes.
MOMENTO FINAL	Se realiza una retroalimentación grupal en la que se comparten los aprendizajes obtenidos, destacando la importancia de aplicar estos hábitos en la vida cotidiana para mantener la autonomía y el bienestar. El facilitador resalta los aportes de cada participante y motiva a continuar reforzando el autocuidado como parte de la rutina diaria.

RECURSOS

Fichas o imágenes de alimentos. Tarjetas con actividades de autocuidado. Papelógrafos y marcadores.	Mesas Espacio bien iluminado y tranquilo

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad permitió evidenciar la participación y reflexiva de los asistentes, quienes lograron organizar ideas, priorizar actividades y proponer estrategias de autocuidado aplicables a su vida cotidiana. Se observó motivación, interés y disposición para fortalecer la autonomía, reconociendo la importancia de mantener hábitos saludables que contribuyan al bienestar integral.





Nombre Unidad Operativa: Centro de Atención Intensiva Comunitaria

Nombre del coordinador: Yenly Martínez

Nombre de quien registra el ingreso: Natalia Rosales

Fecha: 23-09-2023 — Jornada: Día ☒ Noche ☐

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres — ACTIVIDAD 1: Bienes Prot.	Nombre del Profesional: Andres — ACTIVIDAD 2: Participacion	Nombre del Profesional: Steranya — ACTIVIDAD 3: politica publica	Nombre del Profesional: Juan — ACTIVIDAD 4: Estilo de Vida Saludable
1	-	42068748	Gloria	Hurtado			Si	Si	NO	SI
2	-	14445224	Alejandrino	Valencia			Si	Si	NO	SI
3	-	1107533867	Saulo	Mosquera			Si	Si	NO	NO
4	-	76450859	Victor	Peña			No	Si	NO	NO
5	-	41394911	Flor	Reyes			No	Si	Si	SI
6	-	14198927	Jorge	Espina			No	Si	Si	SI
7	-	71970929	Angel	Castillo			Si	Si	NO	SI
8	-	29377385	Maria Lilia	Agudelo			Si	Si	Si	SI
9	-	20398332	Bertha	Torres			Si	Si	Si	SI
10	-	30969077	Irene	Bejarano			Si	Si	Si	SI
11	-	93345701	Guillermo	Lamprea			No	Si	NO	NO
12	-	3345976	Carlos	Mora			No	Si	NO	NO
13	-	3045396	Jorge	Trujillo			No	Si	Si	SI
14	-	75034944	José Dorian	Martinez			Si	Si	Si	SI
15	-	3295130	Hernando	Arias			No	Si	NO	NO
16	-	1719085 1	luis Manuel	Sandoval			No	Si	NO	NO
17	-	19052573	luis Carlos	Varela			No	Si	Si	SI
18	-	19188686	Jose Edgar	Nouva			No	Si	NO	SI
19	-	19091123	William	Gonzalez			Si	Si	Si	SI
20	-	8315936	Amado	Ocampo			Si	Si	NO	NO
21	-	19072609	Guillermo	Jimenez			Si	Si	Si	SI
22	-	41595510	Consuelo	Leal			No	Si	NO	NO
23	-	19273081	Alvaro	Varon			No	Si	Si	SI
24	-	16855629	Epifanio	Aguirre			Si	Si	Si	SI
25	-	51865419	luisa	Hoyorga			Si	Si	Si	SI
26	-	51847100	Nancy	Gomez			No	Si	NO	SI
27	-	14977799	Horib	Mora			No	Si	NO	SI

Nombre Unidad Operativa: Centro de Atención Intensiva Comunitaria

Nombre del coordinador: Yenly Martínez

Nombre de quien registra el ingreso: Natalia Rosales

Fecha: 23-09-2025 — Jornada: Día ☒ Noche ☐

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres — ACTIVIDAD 1: Bienes Prot.	Nombre del Profesional: Andres — ACTIVIDAD 2: Participacion	Nombre del Profesional: Steranya — ACTIVIDAD 3: politica publica	Nombre del Profesional: Juan — ACTIVIDAD 4: Estilo de Vida Saludable
29	-	30930 32	Jaime	Cortes			No	Si	NO	NO
30	-	19167775	Francisco	Rodriguez			No	Si	Si	SI
31	-	19176561	luis	Davila			Si	Si	Si	SI
32	-	31177647	Tito Gonalo	Jimenez			Si	Si	NO	NO
33	-	19258513	Victor	Quinteio			Si	Si	NO	SI
34	-	79295948	Roberto	Botero			Si	Si	NO	NO
35	-	5947505	Jose	Hatallana			No	Si	NO	NO
36	-	97110199	luis Ernesto	Ruiz			No	Si	NO	SI
37	-	19148562	Jorge	Higuera			Si	Si	NO	NO
38	-	19359502	Hermes	Hernandez			Si	Si	NO	SI
39	-	5932655	Javier	Peña			No	Si	Si	NO
40	-	31858380	Maita Gema	Manrique			No	Si	Si	SI
41	-	19382557	Miguel	Calderon			Si	Si	NO	NO
42	-	17151776	Bernardo	Restrepo			Si	Si	Si	SI
43	-	2313698	Jose Joaquin	Tonijos			Si	Si	NO	SI
44	-	6861518	Carmelo	Annicchiarico			Si	Si	NO	NO
45	-	79322187	luis Alberto	Tovar Poveda			Si	Si	NO	NO
46	-	20349315	Zoila Rosa	Garzon			Si	Si	Si	SI
47	-	14209165	Jose	Jaramillo			No	Si	No	SI
48	-	5248158	Jose	Paz			Si	Si	NO	NO
49	-									
50	-									
51	-									
52	-									
53	-									