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

Fechade ejecución:	01	10	2025	

Unidad Operativa:	Centro Transitorio Cundinamarca		
Componentede Atención:		Derechos y Ejercicios de la Ciudadanía	
Líneade Atención:	Fortalecimiento de la autonomía	Profesional a cargo:	Rodrigo Chaparro (psicólogo) Laura Burgos (trabajadora social)
Nombre de la actividad:	Reconocimiento corporal		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

fomentar una relación consciente y positiva con el propio cuerpo en las personas mayores, facilitando la identificación de sensaciones, tensiones y el bienestar general como base para el autocuidado y la autonomía personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Lograr que los participantes identifiquen y nombren las diferentes sensaciones corporales presentes en el momento de la actividad, prestando especial atención a las zonas de tensión o relajación.
- Promover la aceptación y el respeto por el cuerpo en su estado actual, reconociendo los cambios asociados a la edad no como limitaciones, sino como parte de la historia personal.
- Proporcionar una herramienta práctica de relajación que puedan utilizar de forma autónoma para gestionar el estrés, el dolor leve y mejorar la calidad del sueño.

METODOLOGIA

MOMENTO INICIAL	El encuentro comenzó con un momento inicial de acogida y preparación del ambiente. Las personas mayores fueron invitadas a encontrar una posición cómoda, sentadas o acostadas, asegurándose de que la temperatura y la iluminación fueran agradables. Se les explicó brevemente que la actividad sería un "viaje hacia el interior" enfatizando que no había una forma correcta o incorrecta de sentir y que el único requisito era la curiosidad y la no-crítica. Se realizó una breve introducción sobre la importancia de escuchar al cuerpo, incluso más allá de las dolencias, para tomar conciencia de su fortaleza y vitalidad.
MOMENTO CENTRAL	El momento central consistió en el ejercicio de relajación guiada conocido como body scan o rastreo corporal. Con una voz suave y un ritmo pausado, se les guio para que centraran su atención sucesivamente en diferentes partes del cuerpo, comenzando por los pies y ascendiendo lentamente hasta la cabeza. La instrucción no era "relajar", sino "sentir lo que está allí": la presión contra la silla, el roce de la ropa, la temperatura o cualquier sensación de hormigueo o tensión. Se dedicó tiempo específico a las áreas que comúnmente acumulan tensión en esta etapa de la vida, como las rodillas, la espalda baja, los hombros y el cuello. Se les recordó que, al encontrar una tensión o molestia, debían simplemente observarla con amabilidad, como si fuera una invitada, sin intentar cambiarla. Este enfoque no invasivo facilitó una profunda inmersión y conexión.
MOMENTO FINAL	En el momento final, se invitó a los participantes a regresar suavemente al momento presente, moviendo lentamente los dedos de las manos y los pies. Se mantuvo un breve silencio para integrar la experiencia, y luego se abrió un espacio de diálogo no obligatorio. En este círculo, se les animó a compartir una sola palabra o frase que describiera su sensación al terminar, y se proporcionaron pautas sencillas para que pudieran replicar el ejercicio en casa, reforzando la idea de la autonomía en el uso de esta herramienta.

RECURSOS

Materiales	
Computador, Televisor	• Equipo Psicosocial • Personas mayores

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

muchos describieron la experiencia como un "reencuentro" con partes de su cuerpo que sentían "olvidadas" o solo asociadas al dolor. Frases como "descubrí que mi mano todavía siente la calidez" o "por primera vez no intenté arreglar mi rodilla, solo la sentí" demostraron que se había logrado el objetivo de la aceptación sin juicio. La herramienta de relajación fue valorada no solo por la sensación de paz inmediata, sino como un recurso práctico para el día a día, algo que podían llevar consigo sin depender de nadie. En resumen, la actividad fue muy efectiva para validar la experiencia corporal de los participantes, transformando la percepción de su cuerpo de ser una fuente de problemas a ser un espacio de conciencia y bienestar. Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia de actividades.





PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025
Versión: 2
Fecha: Memo 20240916213 - 09/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 01 - 10 - 2025

Jornada: Dia: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres	Nombre del Profesional: Rodrigo	Nombre del Profesional: Julian	Nombre del Profesional: Julian
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas	LINEA:	LINEA: Estilos de vida saludable	LINEA: Ocupación Humana
1	CC	1764505q	Victor Hugo	Rosa			NO	NO	NO	NO
2	CC	17110199	Luis Ernesto	Ruiz			NO	SI	NO	NO
3	CC	19163775	Francisco	Rodriguez			NO	NO	NO	NO
4	CC	8315936	Amado	Ocampo			NO	NO	SI	SI
5	CC	20549375	Zoila	Garzon			NO	NO	SI	SI
6	CC	41394911	Flor	Reyes			NO	SI	NO	NO
7	CC	24373385	Lilia	Agudelo			NO	NO	NO	NO
8	CC	3076907	IRene	Bejarano			NO	NO	NO	NO
9	CC	41308010	Aura	Zamora			NO	NO	NO	NO
10	CC	20398332	Bertha	Torres			NO	NO	SI	SI
11	CC	3345976	Carlos	Mora			NO	NO	NO	NO
12	CC	93345901	Guillermo	Lamprea			NO	NO	NO	NO
13	CC	5248158	Jose	PAZ			SI	NO	SI	SI
14	CC	19061739	Luis	Fonseca			NO	SI	NO	NO
15	CC	14433715	Luis	Casrigos			NO	NO	NO	NO
16	CC	14084816	Victor	Segura			SI	SI	NO	NO
17	CC	31858380	Marta	Manrique			SI	NO	SI	SI
18	CC	14209165	Jose	Jaramillo			NO	NO	NO	NO
19	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			NO	NO	NO	NO
20	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO	NO	NO	NO
21	CC	17151176	Bernardo	Restrepo			NO	NO	SI	SI
22	CC	14198927	Jorge	Espino			NO	SI	NO	NO
23	CC	2313698	Jose	Torrijos			SI	SI	SI	SI
24	CC	19273081	Alvaro	Varon			NO	SI	SI	SI
25	CC	1091123	Willian	Gonzalez			NO	NO	NO	NO
26	CC	19072609	Guillermo	Jimenez			SI	NO	SI	SI
27	CC	19097362	Jaime	Rodriguez			NO	NO	NO	NO

Scanned with CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-626
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 01 - 10 - 2025

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres	Nombre del Profesional: Rodrigo	Nombre del Profesional: Julian M	Nombre del Profesional: Julian M
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas	LINEA:	LINEA: Ocupacion Humana	LINEA: Estilos de vida Saludable
28	CC	16855629	Epifanio	Aguirre			NO	NO	SI	SI
29	CC	51865419	Luisa.	Mayorga			NO	SI	SI	SI
30	CC	35504064	Esmeralda	Robayo			NO	NO	NO	NO
31	CC	51847100	Nancy	Gomez			NO	NO	NO	NO
32	CC	19083686	Jose	Novoa			SI	SI	NO	NO
33	CC	14977799	Mario	Mora			SI	SI	NO	NO
34	CC	3093032	Jaime	Cortes			NO	NO	NO	NO
35	CC	19258513	Victor	Quintero			NO	NO	NO	NO
36	CC	79295948	Roberto	Bohorquez			SI	NO	SI	SI
37	CC	17077851	Luis	Castellanos			NO	NO	SI	SI
38	CC	9148562	Jorge	Higuera			NO	NO	NO	NO
39	CC	19382557	Miguel	Calderon			NO	NO	NO	NO
40	CC	7503494	Dorian	Martinez			NO	NO	NO	NO
41	CC	65495606	Nubia	Lopez			NO	NO	NO	NO
42	CC	19393010	Jesus	Posso			NO	NO	NO	NO
43	CC	5932655	Javier	Peña			NO	NO	NO	NO
44	CC	5947505	Jose	Matallana			SI	SI	NO	NO
45	CC	19359502	Hermes	Hernandez			NO	NO	NO	NO
46	CC	19349231	Carlos	Herrera			NO	NO	SI	SI
47	CC	19091275	. Arturo	Escobar			NO	SI		
48										
49										
50										
51										
52										
53										

Scanned with CamScanner