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:	8	10	2025	
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable.			
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Julian Ricardo Molano Bolaños	
Nombre de la actividad:	Ergonomía cotidiana			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos saludables y posturas adecuadas en las personas mayores a través de la enseñanza de principios básicos de ergonomía aplicados a las actividades de la vida diaria

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las posturas más adecuadas para la realización de actividades cotidianas como sentarse, levantarse, cargar objetos o realizar tareas domésticas.
- Sensibilizar sobre la importancia de la ergonomía como estrategia para el autocuidado y la prevención de lesiones.
- Promover la conciencia corporal y la corrección postural en diferentes contextos del día a día.
- Fomentar la adopción de estilos de vida saludables mediante pequeños cambios en la rutina que mejoren la calidad de vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La sesión comenzó con un espacio de bienvenida en el que se introdujo el tema de la ergonomía y su relación con la salud integral. Se invitó a las personas mayores a reflexionar sobre las posturas que adoptan con frecuencia en su vida diaria —como al ver televisión, leer, cocinar o descansar— y cómo estas pueden influir en su bienestar físico. Se realizó una conversación grupal para identificar dolencias comunes relacionadas con malas posturas o sobreesfuerzos, generando conciencia sobre la necesidad de incorporar hábitos ergonómicos.
MOMENTO CENTRAL	Durante la actividad, el profesional presentó de manera práctica y visual una serie de ejemplos sobre cómo realizar movimientos y posturas ergonómicas en actividades diarias. Se abordaron temas como la forma correcta de levantarse de la silla, cómo inclinarse para recoger objetos, la disposición del cuerpo al estar sentado o de pie, y la organización del espacio doméstico para evitar esfuerzos innecesarios. Se realizaron demostraciones y ejercicios de corrección postural guiada, permitiendo que las personas mayores reconocieran las diferencias entre posturas saludables y perjudiciales. Asimismo, se enfatizó en la importancia de realizar pausas activas, estiramientos suaves y movimientos conscientes a lo largo del día como parte de un estilo de vida saludable.
MOMENTO FINAL	En el cierre de la jornada, se invitó a los participantes a compartir qué posturas o hábitos planean mejorar y cómo perciben la relación entre el cuerpo y la salud en su vida cotidiana. Se reforzó la importancia de escuchar las señales del cuerpo, mantener la movilidad y adaptar los espacios del hogar para mayor comodidad y seguridad. Como complemento, se entregaron recomendaciones prácticas sobre ergonomía y autocuidado postural en formato impreso, motivando a continuar aplicando lo aprendido en su entorno diario.

RECURSOS

- Cámaras digitales y celulares con cámara funcional.
- Archivo multimedia
- Computador o proyector
- Sillas
- Espacio amplio

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue desarrollada con participación, observándose interés y reflexión por parte de las personas mayores frente a sus hábitos posturales y de movimiento. Los participantes lograron identificar posturas inadecuadas y comprendieron la importancia de realizar ajustes simples para prevenir molestias y promover su bienestar físico. Se anexa registro de asistencia FOR-PSS-525 Formato listado de ingreso al servicio y asistencia a las actividades.





PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 08-10-2025

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES Nombre del Profesional: Andres ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas practicas	Nombre del Profesional: Sandra B ACTIVIDAD 2 LINEA: Entornos Amigables	Nombre del Profesional: Laura y Stefania ACTIVIDAD 3 LINEA: Participación	Nombre del Profesional: Julian ACTIVIDAD 4 LINEA: Estilos de vida saludable
1	CC	1065M275	Arturo	Escobar			NO	NO	NO	NO
2	CC	17645059	Victor	Peña			NO	NO	NO	NO
3	CC	88159236	Amado	Crampo			NO	NO	NO	NO
4	CC	41594510	Consuelo	Leal			NO	NO	NO	NO
5	CC	41394911	Flor	Reyes			NO	NO	NO	SI
6	CC	2313698	Jose	torrijos			SI	SI	SI	SI
7	CC	311647	Tito	Jimenez			NO	NO	NO	NO
8	CC	14111199	Mario	Moro			SI	SI	SI	SI
9	CC	20398332	Bertha	Torres			SI	SI	SI	SI
10	CC	29371385	Lilia	Agudelo			NO	NO	NO	NO
11	CC	20547575	Zoila	Garzon			NO	NO	NO	NO
12	CC	3345976	Carlos	Mora			SI	SI	SI	SI
13	CC	11101199	Luis	RUIZ			SI	SI	SI	SI
14	CC	5248158	Jose	PAZ			SI	SI	SI	SI
15	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO	NO	NO	NO
16	CC	42068418	Gloria	Hurtado			NO	NO	NO	NO
17	CC	30761017	Irene	Bejarano			SI	SI	SI	SI
18	CC	16855629	Efrain	Aguirre			NO	NO	NO	NO
19	CC	91888686	Jose	Nova			SI	SI	SI	SI
20	CC	19349231	Carlos	Herrera			NO	NO	NO	NO
21	CC	14290165	Jose	Jaramillo			NO	NO	NO	NO
22	CC	11511476	Bernardo	Restrepo			NO	NO	NO	NO
23	CC	40111557	Luis	Castellanos			NO	NO	NO	NO
24	CC	31858385	Martha	Manrique			NO	NO	NO	NO
25	CC	40184316	Victor	Segura			SI	SI	SI	SI
26	CC	51841100	Nancy	Duarte			NO	NO	NO	NO
27	CC	63515148	Aldemar	Monsalve			SI	SI	SI	SI

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla

Fecha: 08-10-2025

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES Nombre del Profesional: Andres ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas practicas	Nombre del Profesional: Sandra B ACTIVIDAD 2 LINEA: Entornos Amigables	Nombre del Profesional: Laura y Stefania ACTIVIDAD 3 LINEA: Participación	Nombre del Profesional: Julian H ACTIVIDAD 4 LINEA: Estilos de vida saludable
28	CC	51865419	Luisa	Mayorga			NO	NO	NO	NO
29	CC	41390840	Aura	Zamora			NO	NO	NO	NO
30	CC	19072609	Guillermo	Jimenez			SI	SI	SI	SI
31	CC	1105224	Alejandrino	Valencia			NO	NO	NO	NO
32	CC	4521494	Dorian	Martinez			NO	NO	NO	SI
33	CC	19181715	Francisco	Rodriguez			SI	SI	SI	SI
34	CC	11419827	Jorge	Espino			NO	NO	NO	NO
35	CC	1900123	William	Gonzalez			SI	SI	SI	SI
36	CC	3099032	Jaime	Cortes			SI	SI	SI	SI
37	CC	19146561	Luis	Davila			NO	NO	NO	NO
38	CC	51841460	Angela	Rubio			NO	NO	NO	NO
39	CC	3295330	Hernando	Arias			NO	NO	NO	NO
40	CC	19273081	Alvaro	Varon			SI	SI	SI	SI
41	CC	65145056	Nubia	Lopez			NO	NO	NO	NO
42	CC	19258513	Victor	Quintero			NO	NO	NO	NO
43	CC	19258513	Luis	Varela			SI	SI	SI	SI
44	CC	19382554	Miguel	Calderon			NO	NO	NO	NO
45										
46										
47										
48										
49										
50										
51										
52										
53										