	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:	10	10	2025			
Unidad Operativa:	Centro Dia y Noche Cundinamarca					
Componente de Atención:	Estilos de la vida saludable					
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento			Profesional a cargo:	Miguel Ángel Moreno Matamoros Olga Esther Ospino Fuentes	
Nombre de la actividad:	Trasformación de imaginarios (Salud Mental en la Vejez)					

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

La vejez, históricamente asociada a la decadencia física y cognitiva, ha sido objeto de múltiples representaciones sociales que han moldeado las percepciones colectivas sobre el envejecimiento. Dentro de estos imaginarios, la salud mental en la tercera edad ha sido frecuentemente invisibilizada, minimizada o estigmatizada. Sin embargo, en las últimas décadas se ha comenzado a gestar una transformación significativa en la forma en que la sociedad interpreta y valora el bienestar psicológico de las personas mayores. La salud mental en la vejez es un aspecto fundamental para garantizar una calidad de vida digna, activa y plena en esta etapa del ciclo vital. Sin embargo, a menudo es un tema que permanece en segundo plano, atravesado por prejuicios, estereotipos o desconocimiento. Con el propósito de abrir un espacio de diálogo, reflexión y aprendizaje, esta charla participativa propone abordar de manera cercana y comprensiva tres ejes centrales para el bienestar psicológico de las personas mayores: las emociones, la memoria y las estrategias de autocuidado

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Analizar los imaginarios sociales existentes sobre la salud mental en la vejez, identificando los estereotipos, prejuicios y concepciones culturales que influyen en la forma como la sociedad percibe y valora esta etapa de la vida.
2. Promover una visión positiva y realista de la vejez, destacando las capacidades, experiencias y aportes de las personas mayores, con el fin de fomentar actitudes de respeto, empatía y reconocimiento hacia este grupo poblacional.
3. Fortalecer los espacios de reflexión y diálogo intergeneracional que permitan cuestionar las creencias limitantes sobre el envejecimiento y la salud mental, favoreciendo la construcción de nuevos imaginarios más inclusivos y saludables.
4. Diseñar estrategias de sensibilización y educación comunitaria orientadas a cambiar percepciones negativas y a promover la importancia del bienestar emocional, la autonomía y la participación activa de los adultos mayores en la sociedad.
5. Impulsar la creación de programas psicosociales y culturales que integren la salud mental como un eje fundamental del envejecimiento digno, activo y saludable, contribuyendo así al bienestar integral de las personas mayores.

METODOLOGIA

MOMENTO INICIAL	La actividad dará comienzo con una convocatoria especialmente dirigida a las personas mayores, invitándolas a asistir al lugar previamente designado para el encuentro. En esta ocasión, el evento estará enfocado en el tema "Salud Mental en la Vejez" , una reflexión profunda y significativa sobre los anhelos, sueños y aspiraciones que persisten y se transforman con el paso del tiempo. Para dar inicio a la jornada, se realizará un dialogo entre las mismas personas mayores, la cual servirá como punto de partida para abrir el diálogo, generar emociones compartidas y propiciar una atmósfera de respeto, escucha y reconocimiento del valor de la etapa de la vida. Este dialogo buscará conectarse con las vivencias de los y las participantes, resaltando que el deseo no desaparece con la edad, sino que se resignifica, adaptándose a nuevas formas de ser, sentir y vivir.
MOMENTO CENTRAL	La actividad dará inicio con una convocatoria especialmente dirigida a personas mayores, invitándolos a participar en un encuentro en un espacio previamente acondicionado para brindar comodidad, accesibilidad y calidez. Este evento se enmarca dentro del programa titulado “Salud Mental en la Vejez”, y en esta ocasión se centrará en una reflexión profunda y significativa sobre el cuidado que debemos tener para mantener una mente saludable. Para abrir la jornada, se llevará a cabo un dialogo cuidadosamente, relacionado con el tema central, que servirá como objetivo y reflexivo. Este momento inicial no solo busca generar un ambiente íntimo y de conexión, sino también abrir un espacio de diálogo auténtico, donde las experiencias, emociones y memorias puedan ser compartidas en un entorno de respeto, escucha activa y reconocimiento mutuo. La lectura estará orientada a revalorizar como me cuido para mantener una buena salud destacando que, aunque cambien sus formas y objetivos y una alimentación balanceada no ayuda a mantener un organismo más sano y una mente saludable Se buscará que las y los participantes puedan verse reflejados en el texto, promoviendo una conexión emocional que facilite la expresión personal, el intercambio grupal y el fortalecimiento del sentido de pertenencia. Este momento inicial será clave para establecer una atmósfera emocionalmente segura y motivadora, en la que cada persona se sienta reconocida, valorada y acompañada en su proceso vital, favoreciendo así una participación activa y significativa durante toda la jornada.
MOMENTO FINAL	Durante el encuentro, se invitará a las y los participantes a compartir sus experiencias, inquietudes y saberes en torno a los cambios emocionales que pueden surgir en la vejez, desde la tristeza, la ansiedad o la nostalgia, hasta el desarrollo de la gratitud, la serenidad y la resiliencia. Se abordará también el funcionamiento de la memoria, desmitificando ideas erróneas sobre el deterioro cognitivo, y explorando herramientas para su estimulación y mantenimiento. Finalmente, se brindarán estrategias prácticas individuales y colectivas orientadas al fortalecimiento del bienestar psicológico, tales como técnicas de relajación, rutinas saludables, redes de apoyo, y actividades que promuevan el sentido de propósito, la autonomía y el vínculo social. Más que una charla informativa, este espacio busca ser una experiencia de construcción colectiva, donde se valore la voz de las personas mayores, se fomente la participación activa, y se reconozca que el cuidado de la salud mental es un derecho, una responsabilidad compartida y una oportunidad para seguir creciendo a cualquier edad. Se realizará una convocatoria a las personas mayores al lugar donde se llevará a cabo la actividad planteada la actividad a realizar es con. El Dado de las Preguntas Materiales: Un dado grande con diferentes preguntas en cada cara (puede ser de goma espuma o hecho en cartulina). Preguntas: ¿Un momento en tu vida que te hizo sentir fuerte?, ¿Qué consejo le darías a tu "yo" más joven? ¿Una persona que dejó una huella positiva en tu vida?, ¿Qué hábito te ayuda hoy a sentirte bien?,¿Un recuerdo feliz que siempre volvés a revivir?, Cada participante lanza el dado y responde la pregunta que le toque. Se puede abrir a comentarios breves del grupo. Finalmente, se llevó a cabo la dinámica propuesta, en la cual las personas mayores participaron con entusiasmo y apertura. La actividad permitió un espacio de intercambio genuino, donde cada participante pudo expresar sus emociones, compartir recuerdos significativos y reflexionar sobre las estrategias que utilizan para mantener su bienestar psicológico. El ambiente fue cálido, respetuoso y colaborativo, lo que favoreció la construcción de un momento grupal enriquecedor, cargado de experiencias valiosas y sentimientos compartidos. Al cierre de la jornada, se brindó un agradecimiento especial a cada una de las personas mayores presentes, reconociendo su participación activa, su disposición al diálogo y el aporte único que cada una hizo al encuentro. Esta instancia reafirma la importancia de generar espacios donde la salud mental en la vejez sea visibilizada, cuidada y celebrada desde una perspectiva integral, humana y participativa.

RECURSOS

1. Sillas 2. hojas 3. Dado 4. marcador	Personas mayores Equipo de primeros auxilios

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad desarrollada resultó sumamente positiva y altamente significativa, tanto desde el punto de vista recreativo como formativo. Se logró articular de manera equilibrada contenidos informativos y lúdicos, presentados en un formato accesible, dinámico y cuidadosamente adaptado a las características, intereses y necesidades específicas del grupo de personas mayores participantes. Durante los espacios de socialización, se generó un ambiente cálido y estimulante que favoreció la participación activa, el disfrute compartido y el aprendizaje significativo. Anexos: Formato listado ingreso al servicio y asistencia de actividades FOR-PSS-525







PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Codigo: FOR-PSS-625 | Version: 2 | Fecha: Memo 20240916223 - 06/07/2024 | Pagina: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Natalia Rosales

Fecha: 10-10-2025 | Jornada: Dia: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA: 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: Miguel ACTIVIDAD 2 LINEA: Buenas Practicas	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 3 LINEA:	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4 LINEA
1	CC	1906 1275	Arturo	Estoban.			SI	NO		
2	CC	51844670	Angela	Rubio			NO	SI		
3	CC	20544335	Zoila	Gaitan			NO	SI		
4	CC	65	Nubia	Lopez			NO	NO		
5	CC	17196144	Luis	Ruiz			NO	NO		
6	CC	1416 7775	Francisco	Rodriguez			SI	NO		
7	CC	8315936	Amado	Ocampo			SI	NO		
8	CC	51847100	Nancy	Castro			SI	NO		
9	CC	3117647	Tito	Gontalo			SI	SI		
10	CC	30749077	Irene	Bejarano			SI	SI		
11	CC	3345976	Carlos	Mora			NO	NO		
12	CC	41394477	Flor	Reyes			NO	SI		
13	CC	51865419	luisa	Mayorga			NO	NO		
14	CC	24377385	Maria Lilia	Agudelo			SI	SI		
15	CC	31858380	Blanca	Mantigue			SI	NO		
16	CC	14977741	Mario	Mora			NO	SI		
17	CC	41308070	Aura	Zamora			NO	NO		
18	CC	19281075	Luis Angel	Hernandez			NO	NO		
19	CC	3045396	Jorge E.	Trujillo			NO	NO		
20	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			NO	NO		
21	CC	14209165	Jose E.	Jaramillo			SI	NO		
22	CC	16855629	Epiunio	Aguirre			SI	NO		
23	CC	19374921	Ruben	Sandoval			SI	SI		
24	CC	42068748	Gloria.	Hurtado			NO	NO		
25	CC	17077757	Luis	Castellanos			NO	NO		
26	CC	2313648	Jose Joaquin	Torrijos			NO	NO		
27	CC	3093032	Jaime	Cortes			NO	SI		

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-625 | Version: 2 | Fecha: Mesma (20240918223 - 06/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Natalia Rosales

Fecha: 10-10-2025

Jornada: Dia [V] 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: olga y Miguel ACTIVIDAD 2 LINEA: Buenas practicas	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 3 LINEA:	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4 LINEA:
28	CC	79173081	Alvaro	Varon			SI	SI		
29	CC	17151176	Bernardo	Restrepo			SI	SI		
30	CC	19188686	Jose Edgar	Novoa			SI	NO		
31	CC	5248158	Francisco	Paz			NO	SI		
32	CC	19072609	Guillermo	Jimenez			NO	SI		
33	CC	19091123	William	Gonzalez			NO	NO		
34	CC	19165305	Carlos	Amaya			SI	NO		
35	CC	14198927	Jorge	Espina			SI	NO		
36	CC	79245948	Roberto	Botero			NO	NO		
37	CC	7503494	Dorian	Martinez			NO	NO		
38	CC	16351548	Aldemar	Mazuera			SI	NO		
39	CC	14097362	Jaime	Rodriguez			SI	SI		
40	CC	3295130	Hernando	Arias			NO	NO		
41	CC	19258513	Victor	Quintero			NO	NO		
42	CC	19382557	Miguel	Calderon			SI	SI		
43	CC	19052573	Luis Carlos	Varela			SI	NO		
44	CC	20398332	Bertha	Torres			SI	NO		
45	CC	5247505	Jose Agustin	Matallana			SI	NO		
46	CC	1443715	Luis Eduardo	Cajigas			SI	NO		
47	CC	19358502	Hermes	Hernandez			NO	NO		
48	CC	19417268	Fernando	Moreno			NO	SI		
49	C	19349231	Carlos	Herrera			NO	NO		
50	CC	5932055	Javier	Pena.			SI	NO		
51	CC	6861518	Carmelo	Imbachanco.			SI	NO		
52	CC	3281474	Roberto	espina			SI	NO		
53	CC	1075288267	Saulo	Mosquera			SI	NO		

Scanned with CamScanner