	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:	24	10	2025			
Unidad Operativa:	Centro Dia y Noche Cundinamarca					
Componente de Atención:	Estilos de la vida saludable					
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento			Profesional a cargo:	Miguel Angel Moreno Matamoros Olga Esther Ospino Fuentes	
Nombre de la actividad:	Trasformación de imaginarios (Protege tu Cuerpo)					

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

El cuerpo no es solo una estructura física, es el lugar donde habitamos, sentimos, aprendemos y expresamos quiénes somos. Sin embargo, muchas veces el imaginario colectivo lo asocia únicamente con la apariencia, el rendimiento o la fuerza, dejando de lado su dimensión integral y su necesidad de cuidado constante. Transformar el imaginario del cuerpo implica cambiar esa mirada reducida y promover una nueva forma de entenderlo como un espacio de equilibrio, bienestar y respeto. Este proceso busca que las personas reconozcan su cuerpo como un aliado, no como un objeto de exigencia o descuido. A través de la sesión “Protege tu cuerpo”, se invita a reflexionar sobre. El valor del cuerpo como territorio de vida, identidad y autocuidado. La importancia de la movilidad, la prevención de lesiones y el descanso como prácticas de respeto hacia uno mismo. El cuidado de la piel y la atención a las señales corporales como actos de amor propio. La necesidad de desmontar estereotipos que asocian el cuerpo solo con la estética o la productividad. De esta manera, la actividad no solo ofrece herramientas prácticas, sino que promueve una transformación simbólica y cultural: pasar del “usar el cuerpo” al “cuidar el cuerpo”. El objetivo final es construir un nuevo imaginario colectivo en el que proteger el cuerpo sea sinónimo de bienestar, dignidad y equilibrio entre mente, emoción y movimiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Fomentar la reflexión crítica sobre las ideas, creencias y estereotipos asociados al cuerpo, promoviendo una visión integral que lo reconozca como fuente de vida, salud y equilibrio, más allá de la apariencia física.
2. Desarrollar conocimientos y habilidades prácticas sobre movilidad corporal, ergonomía, estiramiento y posturas saludables que contribuyan a la prevención de lesiones y al fortalecimiento físico.
3. Promover el cuidado de la piel y la higiene personal como prácticas esenciales de autocuidado, salud y respeto hacia uno mismo.
4. incentivar hábitos de autocuidado y prevención frente a enfermedades comunes mediante la educación en salud, el reconocimiento de señales corporales y la adopción de rutinas saludables.
5. Generar espacios participativos y vivenciales que permitan a los participantes reconectarse con su cuerpo desde la percepción, el movimiento y la conciencia corporal.
6. Fortalecer la autoestima y la autopercepción positiva, impulsando el reconocimiento del cuerpo como parte de la identidad y como territorio que merece cuidado, descanso y bienestar.

METODOLOGÍA

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 "Protege tu cuerpo" , 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 “Protege tu cuerpo”, 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 pertenencias. 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 Actividad Dinámica: “Protege tu cuerpo” Promover el autocuidado corporal a través de experiencias informativas y prácticas que fortalezcan la movilidad, el cuidado de la piel y la prevención de lesiones cotidianas, fomentando la conciencia corporal y hábitos saludables. Desarrollo de la actividad Bienvenida y activación corporal (10-15 min) Dinámica: “Despierta tu cuerpo” El facilitador guía una breve secuencia de movimientos suaves y estiramientos para despertar la movilidad (cuello, hombros, espalda, piernas). Se invita a los participantes a observar cómo se siente su cuerpo antes y después del movimiento. Reflexión breve: “¿Qué señales te da tu cuerpo cuando necesita moverse o descansar?” Objetivo: activar físicamente al grupo y sensibilizar sobre la importancia de escuchar al cuerpo. 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. Televisor 3. Bandas elásticas	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.Anexo 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 ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio Cundinamarca
Nombre del coordinador:	Yeiny Martinez
Nombre de quien registra el ingreso:	Natalia Rosales Barbosa

Fecha: 24-10-2025

Jornada: Día X Noche

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del: Andrés	Nombre del: Julian	Nombre del: Miguel Angel	Nombre del: Paola Andrea
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Juego plástico	LINEA: Capacidad Humana	LINEA: Transformación de imaginarios	LINEA: Cumpleaños
1	cc	19091275	Arturo	Escobar			SI	NO	NO	SI
2	cc	1095553867	Saulo	Mosquera			NO	NO	NO	SI
3	cc	17645059	Victor	Peña			SI	SI	SI	SI
4	cc	31394911	Flor Miryam	Reyes			SI	SI	NO	SI
5	cc	29377385	Maria Lilia	Agudelo			SI	NO	SI	SI
6	cc	30769077	Irene	Bejarano			NO	NO	NO	SI
7	cc	51844670	Angela	Rubio			SI	NO	SI	SI
8	cc	14977799	Mario	Mora			SI	SI	SI	SI
9	cc	3345976	Carlos	Mora			SI	NO	SI	SI
10	cc	20549375	Zoila Rosa	Carton			NO	SI	NO	SI
11	cc	20378332	Bertha	Torres			SI	NO	SI	SI
12	cc	41483819	Rosalia	Paz			NO	SI	SI	SI
13	cc	3045396	Jorge Enrique	Trujillo			SI	NO	NO	SI
14	cc	14209165	Jose	Jaramillo			NO	SI	SI	SI
15	cc	31858380	Marta Cecilia	Manrique			SI	NO	NO	SI
16	cc	17151176	Bernardo	Restrepo			NO	SI	SI	SI
17	cc	19167775	Francisco	Rodriguez			SI	NO	NO	SI
18	cc	14445224	Alejandrino	Valencia			NO	SI	SI	SI
19	cc	5248158	Jose Francisco	Paz			SI	NO	NO	SI
20	cc	41308070	Aura Maria	Zamora			NO	SI	SI	SI
21	cc	17110199	Luis Ernesto	Ruiz			SI	NO	NO	SI
22	cc	75034944	Dorian	Martinez			NO	SI	SI	SI
23	cc	65495056	Nubia	Lopez			SI	NO	NO	SI
24	cc	19072609	Guillermo	Jimenez			NO	SI	SI	SI
25	cc	19459435	Luis	Montero			SI	NO	NO	SI
26	cc	19052573	Luis Carlos	Varela			NO	SI	SI	SI
27	cc	72295948	Roberto	Botero			SI	SI	NO	SI

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO DE ACCESO 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:	Natalia Rosales Barbosa
Fecha:	24-10-2025
Jornada:	Diurna [X] Nocturna [ ]

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	TIPO	NUMERO					Nombre del Andrés ACTIVIDAD 1	Nombre del Julian ACTIVIDAD 2	Nombre del Miguel y Olga ACTIVIDAD 3	Nombre del Sandra Profesional ACTIVIDAD 4
							LINEA Buenas practicas	LINEA Ocupación Humana	LINEA Transformando de imaginarios	LINEA CUMPLIDOS
28	cc	2313698	Jose Joaquin	Tarapos			SI	NO	SI	SI
29	cc	16351548	Aldemar	Madera			SI	SI	NO	SI
30	cc	14176561	Danilo	Luis			SI	NO	SI	SI
31	cc	14433715	Luis Eduardo	Cajigas			NO	SI	NO	SI
32	cc	19273081	Alvaro	Varon			SI	NO	SI	SI
33	cc	8315936	Amado	Ocampo			NO	SI	SI	SI
34	cc	3295130	Hernando	Arias			SI	NO	SI	SI
35	cc	3093032	Jaime	Cortes			NO	SI	SI	SI
36	cc	17890851	Luis Manuel	Sandoval			SI	NO	NO	SI
37	cc	42068748	Gloria	Hurtado			NO	SI	SI	SI
38	cc	19097362	Jaime	Rodriguez			SI	NO	NO	SI
39	cc	6855263	Jorge	Peña			NO	SI	SI	SI
40	cc	19349231	Carlos	Herrera			SI	NO	NO	SI
41	cc	77077742	Jorge Miller	Polo			NO	SI	SI	SI
42	cc	19258513	Victor	Quintero			SI		NO	SI
43	cc	19188686	José Edgar	Nousa			NO	SI	SI	SI
44	cc	5942505	José Agustin	Matallana			SI	SI	SI	SI
45	cc	19382557	Miguel	Calderon			NO		NO	SI
46	cc	19359502	Hermes	Hernandez			SI	SI	SI	SI
47	cc	71970929	Ariel	Castillo			NO	SI	SI	SI
48	cc	3117647	Tito Gonzalo	Jimenez			SI	SI	SI	SI
49	cc	5932655	Javier	Peña			NO	NO	SI	SI
50	cc									
51	cc									
52	cc									
53	cc									

Powered by CamScanner