Lugar	CENTRO DE COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES
Fecha	27 de Noviembre del 2025 hora 06:30 am a 06:50 am
Tema	Independencia y Autonomía en las personas mayores.
Desarrollo	**ORDEN DEL DÍA:** 1. Objetivo 2. Introducción. 3. Metodología. 4. Materiales. 5. Registro fotográfico **1. OBJETIVO**: Fortalecer a los auxiliares de enfermería en las competencias necesarias para promover la independencia y la autonomía en las personas mayores, mediante la implementación de estrategias de apoyo, estimulación y acompañamiento que fomenten el autocuidado, la participación activa y el mantenimiento de las capacidades funcionales, contribuyendo a mejorar su calidad de vida y bienestar integral. **2. INTRODUCCIÓN**: El envejecimiento es un proceso biológico, psicológico y social natural, que conlleva cambios progresivos en las capacidades físicas, cognitivas y emocionales del individuo, sin embargo, el hecho de envejecer no debe asociarse necesariamente con dependencia o pérdida de funcionalidad, promover la independencia y la autonomía en las personas mayores es un pilar esencial del cuidado gerontológico, ya que contribuye a mantener su dignidad, autoestima, sentido de utilidad y calidad de vida. En el ámbito de la enfermería, especialmente para los auxiliares que brindan atención directa, fomentar la participación activa de las personas mayores en su autocuidado es una práctica clave, esto implica estimular su capacidad para tomar decisiones, realizar actividades de la vida diaria y mantener la mayor funcionalidad posible, respetando sus limitaciones y promoviendo un entorno seguro y accesible.

3. METODOLOGIA

La actividad se desarrollo en 6 sesiones la primera fue el día 22/11/2025 hora 12:00am a 12:30 am, la segunda fue el día 23/11/2025 hora 09:00 am a 09:30 am, la tercera fue el día 24/11/2025 hora 05:30 pm a 06:00 pm y la cuarta sesión fue el día 25/11/2025 hora 03:30 pm a 04:00 pm, la quinta fue 26/11/2025 hora 06:00 pm a 06:30 pm y la ultima fue el 27/11/2025 hora 06:30 am a 06:50 am la cual para la realización de esta capacitación se hizo la invitación en el gripo por medio de WhatsApp para poder integrar a todo el personal auxiliar de enfermería, esta sesiones se desarrollaron en el star de enfermería en donde al iniciar se realiza pregunta de que creen ellos que independencia y autonomía en las personas mayores para entrar en si en el tema a tratar, la cual respondieron positivamente, se continuo proyectando una presentación en power paint muy dinámica para poder entender mejor, en donde ellos iban interactuando a medida que se iba explicando si tenían alguna duda, se continuo que cada uno diera un ejemplo de la autonomía e independencia en las personas mayores en nuestro centro, la cual se logro el objetivo de que identificaran la independencia y autonomía de las personas.

DEFINICION

- Independencia: Capacidad del adulto mayor para realizar por sí mismo las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria (alimentarse, vestirse, movilizarse, asearse, administrar sus recursos, etc.).

- Autonomía: Capacidad de tomar decisiones propias y ejercer control sobre su vida, manteniendo el derecho a elegir de acuerdo con sus valores, deseos y necesidades.

Promover ambas dimensiones significa empoderar al adulto mayor para que conserve su funcionalidad, autoestima y sentido de propósito a pesar de los cambios del envejecimiento.

CAUSAS

Mas que causas son factores y circunstancias inherentes a cada persona, el origen de la independencia y la autonomía:

Deterioro físico

- pérdida de fuerza muscular
- movilidad limitada

- problemas de equilibrio.

Enfermedades crónicas

- Diabetes
- Hipertensión
- EPOC
- Artritis
- Alzheimer

Alteraciones cognitivas o demencias.
Aislamiento social o falta de redes de apoyo.
Entornos inseguros o poco adaptados (barreras arquitectónicas).
Dependencia emocional o sobreprotección familiar.
Falta de oportunidades de participación social.

SENALES

Las señales que se pueden presentar a falta de autonomía e independencia:

- Dificultad para realizar actividades cotidianas sin ayuda.
- Desorientación o confusión frecuente.
- Cambios en el estado de ánimo (tristeza, ansiedad, apatía).
- Negligencia en el cuidado personal o del hogar.
- Aislamiento y pérdida del interés por actividades previas.
- Dependencia excesiva de cuidadores.

ESTRATEGIAS DE PROMOCION

Algunas de las estrategias para promocionar e incentivar la independencia y la autonomía:

- Evaluación integral del adulto mayor
  Identificar sus capacidades físicas, cognitivas y sociales mediante herramientas como el Índice de Barthel o la Escala de Lawton y Brody.
- Estimulación física
  Ejercicios de movilidad, equilibrio y fuerza adaptados a su edad.
- Entrenamiento en actividades de la vida diaria
  Motivar al adulto a realizar por sí mismo tareas simples (bañarse, vestirse, comer, organizar su espacio).
- Fomento de la toma de decisiones

Permitir que elija su ropa, horarios, actividades y comidas dentro de un entorno seguro.

- Adaptación del entorno
  Eliminar obstáculos, mejorar la iluminación y disponer de apoyos ergonómicos.
- Apoyo emocional
  Escuchar, respetar y reforzar la autoestima.
- Participación social
  Promover la interacción en grupos comunitarios, talleres o actividades recreativas.
- Educación al cuidador
  Evitar la sobreprotección y fomentar la colaboración más que la sustitución en las tareas.

METODOS DE PREVENCION

- Fomentar la actividad física regular y segura.
- Promover la alimentación saludable y balanceada.
- Estimular las capacidades cognitivas mediante lectura, juegos y conversación.
- Mantener controles médicos regulares y adherencia a tratamientos.
- Promover la autonomía emocional y social a través de vínculos y participación.
- Capacitar a cuidadores y familiares para apoyar sin anular la independencia.

4. MATERIALES

Planillas de asistencia
Celular
Computador

5. REGISTRO FOTOGRÁFICO

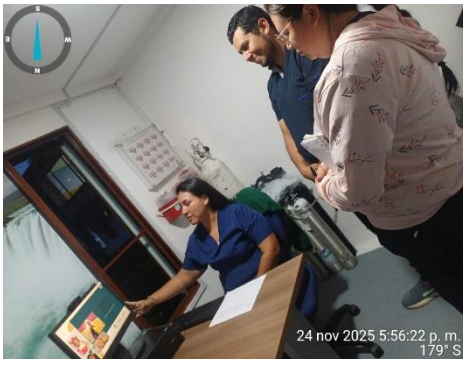
Fecha: 22/11/2025



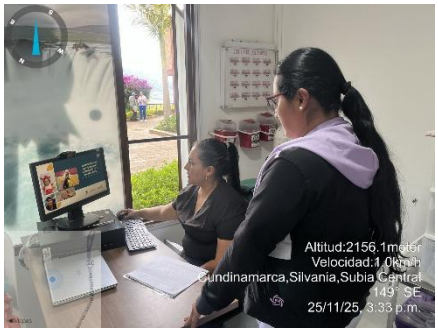
Fecha: 23/11/2025



Fecha: 24/11/2025



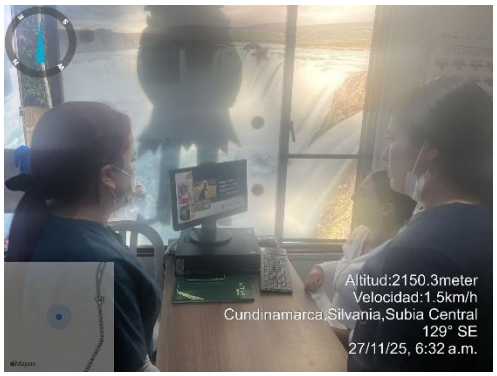
Fecha: 25/11/2025



Fecha: 26/11/2025



Fecha: 27/11/2025



	Anexos: Planillas asistencia		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Planillas asistencia FOR-GD-023	N/A	N/A
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	N/A	N/A	N/A
Próxima reunión	N/A		
Elaboró	Wendy Escobar-Enfermera jefe		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código:	FOR-GO-023
Versión:	2
Fecha:	Memo I2024018983 - 12/07/2024
Página:	1 de 1

1. Tema: Independencia y autonomia en las personas Mayores 2. Lugar o Localidad o Sede: CC los Robles 3. Fecha y hora: 22-11-25 Hora 12:00 am 12:30 am

4. Nombre responsable: Wendy Escobar 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Katherine Juliana Gonzalez	CC	1092LKM469	CC los Robles	AUX ENFERMERIA	Contratista	katherinegz12cnzl@gmail.com	3106134873	
2	Martha Lucia Mojollon	CC	52.112528	CC los Robles	AUX enfermeria	contratista	mmojollonvaca@hotmail.com	3108593706	
3	Sandra Milena Gomez	CC	1072189219	CC los Robles	Enfermera	contratista	enfermera81336@gmail.com	318245 5526	
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro, Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausas saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Independencia y autonomia en los personas mayores 2. Lugar o Localidad o Sede: CC los Robles 3. Fecha y hora: 23-11-25 Hora 09:00am a 09:30cm
4. Nombre responsable: Wilmar Escobar 5. Dependencia responsable: subdirección a la vejez

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Numero						
1	Milena Cabrejo P	cc	1022323485	cc. los Robles	Aux enfermeria	Contratista	cmcmalena@yahoo.es@gmail	3206741665	Milena C.
2	Rosario Martinez	cc	1069746028	CC. los Robles	Aux enf.	Contratista	martinezdiaz.mariarosario@gmail.com	3125193197	Rosario M
3	Tatiana Zambrano	cc	1072446316	CC los Robles	Aux. ENF	Contratista	tatianazambrano1072@hotmail.com	3222743821	Tatiana
4	Luisa Villalba	cc	1069768745	CC los Robles	Enfermera	Contratista	villalba@cedat.edu.co	3113950394	Luisa V.
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaran mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausas saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código:	FOR-GD-023
Versión:	2
Fecha:	Memo (20240189863 - 12/07/2024
Página:	1 de 1

1. Tema: Independencia y autonomía en la persona Mayor. 2. Lugar o Localidad o Sede: CC los Robles 3. Fecha y hora: 24-11-25 Hora: 05:30 pm a 06:00 pm

4. Nombre responsable: Claudia Escobar 5. Dependencia responsable: Subdirección para la vejez.

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de Identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	claudia Rodriguez	CC	1073130893	CC los Robles	auxiliar enfermeria	Contratista	Rodriguezhenao9@gmail.com	3212168660	claudiar
2	Juan Cabrera	CC	1072810263	CC los Robles	Enfermero	Contratista	[illegible]	3125104828	[illegible]
3	Luisa Villalba	CC	1069868745	CC los Robles	Enfermera	Contratista	villalbaluisa@cruzroja.edu	3113950374	[illegible]
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausas saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código:	FOR-GO-023
Versión:	2
Fecha:	Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página:	1 de 1

1. Tema: Independencia y autonomia en los Personas Mayores 2. Lugar o Localidad o Sede: CC los Robles 3. Fecha y hora: 25-11-2025 Hora 03:30 - 04:00pm

4. Nombre responsable: Wendy Escobar 5. Dependencia responsable: Subdirección de la Vejez

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Alv Legislacion 1	CC	53931.113	CC los Robles	Aux de Enfermeria	Contratista	tatis84@hotmail.es	3213383764	Alv Legislacion
2	Wendy Escobar	CC	1072405258	CC los Robles	Enfermera	Contratista	wendyc1072@gmail.	3188476238	Wendy
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectaron mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía.

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GO-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018953 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Independencia y gobernanza en los parques Hitos 2. Lugar o Localidad o Sede: CC los Robles 3. Fecha y hora: 26-11-2025 Hora: 05:00 pm - 05:30 pm

4. Nombre responsable: Wendy Escobar 5. Dependencia responsable: Subdirección para la Vejez

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Leonardo Cote	CC	1127036	Los Robles	Apoyo Prof	Contratista	leonardocoteq@g.	3206841852	
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales:"En cumplimento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 2	
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: independencia y autonomia en la persona mayor 2. Lugar o Localidad o Sede: CC (OJ Roble) 3. Fecha y hora: 27-11-2025 – 05:30 pm - 06:50 pm

4. Nombre responsable: Wendy Escobar 5. Dependencia responsable: subdirección para la vejez

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Jessica Tovar T	CC	1003119412	CC (OJ Roble)	aux enfermeria	contratista	Jessicatovar03@gmail.com	3207426187	Jessica Tovar T.
2	Nayibe Faiardo	CC	1026590923	CC (OJ Roble)	aux enfermería	contratista	Nayibe1020@hotmail	3212450261	
3	Gloria Cabrera	CC	40088146	CC (OJ Roble)	coordinadora	contratista	coordinadora2020@gmail.com	3143113887	
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo