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

Fecha de ejecución:	5	11	2025	

Unidad Operativa:	Cuidado transitorio día - noche Antonia Santos		
Componente de Atención:	DERECHOS Y EJERCICIOS DE CIUDADANÍA		
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la Autonomía	Profesional a cargo:	Andrés Parada Hernández
Nombre de la actividad:	Sesgos Mentales		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Favorecer el reconocimiento y la comprensión de los sesgos mentales en las personas mayores, promoviendo la reflexión sobre la forma en que los pensamientos automáticos y las percepciones subjetivas influyen en la interpretación de la realidad y en el bienestar emocional. La actividad busca que las personas participantes desarrollen una mirada más consciente y flexible frente a sus pensamientos, fortaleciendo así su capacidad de afrontamiento, su equilibrio emocional y su sentido de control personal frente a las experiencias cotidianas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Facilitar la identificación de pensamientos automáticos y percepciones distorsionadas que influyen en la manera en que las personas mayores interpretan las situaciones cotidianas.
2. Promover la reflexión crítica sobre cómo los sesgos mentales pueden afectar las emociones, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.
3. Fomentar la participación grupal y el intercambio de experiencias personales relacionadas con interpretaciones o creencias erróneas.
4. Estimular la adopción de estrategias cognitivas que permitan cuestionar y reestructurar pensamientos negativos o poco realistas, favoreciendo una percepción más equilibrada de la realidad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	El psicólogo responsable de la capacitación da la bienvenida a las personas participantes, explicando que la sesión estará enfocada en comprender cómo nuestra mente, en ocasiones, nos engaña con pensamientos que no siempre reflejan la realidad. Se busca generar desde el inicio un ambiente cálido, empático y seguro, que motive la participación y la expresión espontánea. Para introducir la temática, se realiza una breve dinámica denominada ¿Qué veo yo?. En esta actividad, se muestran varias imágenes ambiguas, figuras con ilusión óptica o frases que pueden tener más de una interpretación. Cada persona mayor expresa lo que observa o comprende, y el psicólogo registra las respuestas en el tablero. Luego, se comparan las percepciones y se resalta cómo, ante un mismo estímulo, cada persona puede tener una interpretación distinta. A partir de esta observación, el psicólogo guía una breve reflexión sobre la subjetividad del pensamiento: cómo la historia personal, las emociones o los estados de ánimo influyen en la manera en que se interpreta la realidad. Este primer momento busca despertar curiosidad, romper ideas rígidas y preparar el terreno para comprender los sesgos mentales de manera sencilla y cercana, utilizando ejemplos de la vida cotidiana de las personas mayores (por ejemplo, cuando se asume que un silencio significa desinterés, o que olvidar algo es signo de incapacidad).
MOMENTO CENTRAL	En esta fase se desarrolla el eje principal de la actividad, mediante una combinación de exposición psicoeducativa, ejercicios de autoobservación y trabajo grupal reflexivo. El psicólogo explica, de forma clara y adaptada al grupo, qué son los sesgos mentales: interpretaciones distorsionadas o automáticas que aparecen sin darnos cuenta y que, con frecuencia, generan malestar o conflictos. Se comentan ejemplos comunes como el pensamiento catastrófico, la generalización, la lectura de mente o el pensamiento todo o nada. Se utilizan tarjetas con frases típicas para que los participantes las lean y comenten si alguna vez han pensado o sentido algo similar. Posteriormente, cada persona mayor recibe una hoja de trabajo con una lista de situaciones cotidianas (por ejemplo, no recibir una llamada, olvidar un objeto, equivocarse al hablar) y posibles pensamientos asociados. Se les pide que marquen aquellos con los que se identifiquen y que reflexionen sobre cómo esos pensamientos influyen en sus emociones. Luego, en pequeños grupos o en círculo, se comparten algunas experiencias y se discute cómo una misma situación puede tener distintas interpretaciones. El psicólogo modera el diálogo reforzando la idea de que los pensamientos no siempre son hechos, y que es posible detenerse, analizar y replantear lo que se piensa. Se introducen herramientas básicas de reestructuración cognitiva adaptadas a la edad, tales como: detener el pensamiento automático, identificar la emoción que provoca, buscar evidencias reales que lo confirmen o contradigan, y finalmente sustituirlo por una interpretación más equilibrada. Durante esta etapa, se promueve un ambiente de respeto, escucha activa y validación emocional, de modo que las personas mayores se sientan comprendidas y acompañadas al explorar aspectos de su pensamiento que pueden generarles inseguridad o malestar. Este momento resulta clave para desarrollar conciencia cognitiva y fortalecer la capacidad de autorregulación emocional.
MOMENTO FINAL	Para cerrar la sesión, el psicólogo invita a las personas participantes a realizar una breve puesta en común en la que expresen una idea, enseñanza o descubrimiento personal que se lleven de la actividad. Se sugiere realizar un cierre emocional positivo, en el que cada persona complete una frase como: Hoy aprendí que no todo lo que pienso es verdad o Puedo mirar las cosas de otra manera. Posteriormente, se ofrece una síntesis verbal del tema, reforzando los aprendizajes principales: los sesgos mentales son parte de la mente humana, pero pueden reconocerse y transformarse mediante la reflexión consciente. Se resalta que, al hacerlo, se fortalece la serenidad, la empatía y la capacidad de vivir con mayor equilibrio emocional. Finalmente, se puede utilizar una lectura motivacional breve o una canción con mensaje esperanzador, que refuerce la importancia de mantener pensamientos realistas y amables consigo mismos. El psicólogo agradece la participación, destacando el valor de cada intervención y la apertura mostrada por el grupo. Este cierre busca consolidar la experiencia, dejando una sensación de claridad, autocontrol y bienestar cognitivo.

RECURSOS

Humanos: Psicólogo, Terapeuta Ocupacional, Personas Mayores	Físicos: sillas, proyector, computador, internet y televisor

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad permitió fortalecer la comprensión sobre los sesgos mentales y su influencia en el bienestar emocional de las personas mayores. A través de una metodología vivencial, las participantes lograron identificar pensamientos distorsionados que suelen afectar su estado de ánimo y sus relaciones interpersonales. El proceso facilitó el desarrollo de una actitud más reflexiva, tolerante y consciente frente a los propios procesos mentales, estimulando la autocomprensión y el pensamiento crítico. Se evidenció que el abordaje cognitivo adaptado a la población mayor resulta eficaz para fomentar la autonomía emocional, prevenir interpretaciones negativas innecesarias y promover un envejecimiento mental activo, saludable y equilibrado.

Nota: Se anexa FOR-PSS-525 Formato Listado de Ingreso al Servicio y Asistencia a Actividades.
Actividad 2.
Línea: Fortalecimiento de la Autonomía.

Registro Fotográfico:





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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-575
Versión: 2
Fecha: Memo 20240182223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio dia-noche Antonia Santos
Fecha: 05/11/2025
Jornada: Día: X Noche:
Nombre del coordinador: Johanna Lopez
Nombre de quien registra el ingreso: Juan David Ortiz

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Marisol Sierra	Nombre del Profesional: Angies Parada	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Participación	LINEA: Fortalecimiento Corresponsabilidad	LINEA:	LINEA:
1	C.C	19314597	Jose Luis	Triana Lugo			NO	NO		
2	C.C	7533310	Omar de Jesus	Yepes			Si	Si		
3	C.C	4172538	Alberto	Mosquera			NO	Si		
4	C.C	19086282	Jorge	Diaz			Si	Si		
5	C.C	17174946	Hernando	Diaz Umaña			Si	NO		
6	C.C	17174274	Misael	Espinosa Alvarez			NO	Si		
7	C.C	6186111	Jose Patrocinio	Medina			Si	NO		
8	C.C	19162921	Luis Alberto	Casallas			Si	Si		
9	C.C	6155358	Isaac	Mosquera			Si	Si		
10	C.C	17130958	Jose Isidro	Ubaque Urrego			Si	Si		
11	C.C	5554831	Jose David	Carreño Jaimes			Si	Si		
12	C.C	17063277	Alvaro	Betancourt Laverde			Si	Si		
13	C.C	3280140	Jose Balan	Gonzalez	NO Firma Segun cedula		Si	NO		
14	C.C	4776037	Oswaldo	Collazos Gomez			Si	Si		
15	C.C	5805889	Waldino	Montaña Diaz			NO	NO		
16	C.C	41370218	Rosa Elena	Rojas	NO Firma Segun Cedula		NO	NO		

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525 | Versión: 2 | Fecha: Memo 12024018223 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio dia-noche Antonia Santos

Fecha: 05 / 11 / 2025

Nombre del coordinador: Johanna Lopez

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Juan David Ortiz

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Marisol Sierra	Nombre del Profesional: Andres Parada	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Participacion	LINEA: Fortalecimiento capacidades	LINEA:	LINEA:
17	C.C	19075317	Nebertulio	Baron Rocco			Si	Si		
18	C.C	41503472	Belisbe	Gamba Hurtado			Si	NO		
19	C.C	41495683	Maria Consuelo	Parada Agudelo			NO	NO		
20	C.C	17110297	Carlos Julio	Plaza Lara			NO	NO		
21	C.C	17806331	Octavio	Cordoba			Si	Si		
22	CC	19126104	Juan Angel	Luncheros Rodriguez			Si	Si		
23	C.C	6026912	Hernando	Urrego Castaño			NO	Si		
24	C.C	7837402	Jose Guillermo	Garbon Cardenas	NO Firmo segun cedula		Si	Si		
25	C.C	14880849	Jose Heberth	Cardenas			Si	NO		
26	C.C	23992893	Maria de Jesus	Forero Torres			Si	Si		
27	C.C	1073425	Cayetano	Lopez Vargas			Si	Si		
28	C.C	19210200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon			Si	Si		
29	C.C	19202471	Victor Manuel	Fernandez			NO	Si		
30	C.C	19183054	Efrain	Medina			NO	Si		
31	C.C	7306465	Pedro Marin	Monroy Matallana			NO	NO		

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025
Versión: 2
Fecha: Memo (2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día-noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Johanna Lopez

Nombre de quien registra el ingreso: Juan David Ortiz

Fecha: 05/11/2025

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Marisol Sierra	Nombre del Profesional: Andres Barrera	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Participación	LINEA: Fortalecimiento Económico	LINEA:	LINEA:
32	C.C	112967 54	Jesus Antonio	Garcia			NO	NO		
33	C.C	19392232	Hernando	Carrion Carrico			SI	NO		
34	C.C	19273015	Raul	Garzon Castaneda			SI	SI		
35	C.C	79232708	Luis Eduardo	Castiblanco			NO	SI		
36	C.C	19369483	Alvaro Enrique	Murcia			SI	SI		
37	C.C	79348339	Jose Arturo	Muñoz Arango			SI	SI		
38	C.C	39555753	Ana Cecilia	Arias			NO	NO		
39	C.C	3506214	Jose Ignacio	Muñoz Mato			NO	SI		
40	C.C	19297043	Noel Morales	Morales			SI	NO		
41	C.C	17119581	Humberto	Bernal Mozo			SI	SI		
42	C.C	36154592	Mercedes	Puentes Beltrago			SI	NO		
43	C.C	41719281	Carmen Rosa	Castiblanco			SI	SI		
44	C.C	93119233	Oniel	Ategua Ruiz			SI	SI		
45	C.C	19268801	Jorge Enrique	Castaneda Camargo			SI	SI		
46	C.C	41520263	Gladys	Carvajal Prada			NO	NO		
47	C.C	19342420	Orlando	Chavarro Gomez			SI	SI		

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día - noche Antonia Santos

Fecha: 05/11/2025

Nombre del coordinador: Johanna Lopez

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Juan David Ortiz

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Manuel Sierra	Nombre del Profesional: Andrea Pinzón	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Participación	LINEA: Fortalecimiento vínculo cultural	LINEA:	LINEA:
48	C.C	17148908	Luis Maria	Reyes	NO Firmo según Cedula		Si	Si		
49	C.C	31400953	Martha Lucia	Posso Franco			NO	NO		
50	C.C	7450737	Jose Dioscorides	Pedraza Valle			Si	Si		
51	EC	41635329	MYRIAM	RODRIGUES			Si	Si		
52	CC	19194395	Rafael	Benavides Pérez			Si	NO		
53	C.C	5872327	Jeremias	Godoy			Si	Si		
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										