ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1 Unidad Operativa:	Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita
2 Componente:	Atención Integral para el Desarrollo Humano
3 Eje de Atención:	Ocupación Humana
3 Línea de Atención:	Espacios para la realización
Nombre de la 4 actividad:	Huellas con historia, sentido y legado

5. Fecha de ejecución

22	03	2022	al	30	03	2022

6. Profesional a cargo de la actividad

Leidy Johanna Moreno Rodríguez

7. OBJETIVO GENERAL

Brindar a las personas mayores espacios de sensibilización y desempeño de actividades que favorezcan el reconocimiento de su proyecto de vida en el medio institucional a fin lograr un proceso de envejecimiento y vejez activo.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

I. Identificar y reflexionar los cuales son las fortalezas psicológicas y relacionan con la gerontología.
II. Desarrollar actividades de embellecimiento de aula de trabajo conjunto.
III. Ahondar en situaciones cotidianas que tienen especial influencia en el bienestar y que pueden facilitar o limitar el desarrollo personal en el medio institucional.

8. PLANEACION

La actividad Huellas con historia, sentido y legado, está prevista desarrollarse en tres sesiones durante el mes marzo de 2022, en los diferentes escenarios institucionales con las respectivos elementos y iniciativas geragogicas. El tema central del mes será "Vivir bien, sentirse mejor", con el objeto de proporcionales herramientas que les permitan reflexionar sobre la importancia y la significativa contribución de las fortalezas psicológicas al desarrollo de la identidad personal. Se utilizará estrategias Gerantagogica con el propósito de hacer encuentros con enfoque diferencial teniendo en cuenta sus habilidades físicas, cognitivas y mentales que favorezca el reconocimiento de estructuras básicas y dando la posibilidad de participar a todos.

9. DESARROLLO

22/03/2022: La sesión inicio a las 02:00 pm bajo el tema "*Fortalezas psicológicas y la gerontología,* el sentido y el porqué de la existencia del individuo, se defiende que la búsqueda de nuevas fortalezas es continua a lo largo de la vida, acelerándose especialmente en el envejecimiento debido a la necesidad de las personas de buscar la auto trascendencia y un significado en su vida, en un proceso (el de envejecer) donde están presentes las pérdidas emocionales y el estrés. Por ello se trabajó con los participantes en el reconocimiento de estas fortalezas fundamentales para su crecimiento personal:

Sabiduría y conocimiento. Engloba las fortalezas cognitivas relacionadas con la adquisición y el uso del conocimiento, de la más básica desde el punto de vista evolutivo (curiosidad) a la más compleja (perspectiva).

Coraje. Fortalezas emocionales relacionadas con actuaciones conscientes dirigidas a objetivos encomiables, realizados ante fuertes adversidades y que no se sabe con certeza si serán alcanzados o no.

Amor y humanidad. Fortalezas interpersonales que incluyen acercamiento y amistad con otras personas

Justicia. Fortalezas cívicas que persiguen una vida harmónica en comunidad

Templanza. Fortalezas que protegen contra el exceso y facilitan la expresión apropiada y moderada de apetitos y necesidades.

Trascendencia. Fortalezas que conectan con un universo más amplio y proporcionan significado a la vida. Van más allá de la persona y la conectan con algo más elevado y permanente: otras personas, el futuro, la evolución, lo divino o el universo.

Luego de analizarlas de manera conjunta, mediante ejemplos concretos de la vida cotidiana, cada participante mediante un dibujo plasma como colocar desde ahora una de esas fortalezas en practica y a partir de la construcción individual se socializar y comparte la experiencia. La sesión finalizó a las 03:10 pm

29/03/2022: el tema central "*Actividad de grafo motricidad para el embellecimiento de aula*", la sesión inicio a las 10:30 am con la elaboración de mándalas en donde cada persona mayores plasmo atreves de dibujo sus habilidades y destrezas para pintar, fortaleciendo mediante la escucha los hábitos necesarios para lograr un vejez feliz.

1. Cuidarás tu presentación todos los días. Vístete bien, arréglate como si fueras a una fiesta. Qué más fiesta que la vida.
2. No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario. Saldrás a la calle y al campo de paseo. El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece.
3. Amarás al ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasio, una caminata razonable dentro o fuera de casa. Contra inercia, diligencia.
4. Evitarás actividades y gestos de viejo derrumbado. La cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. ¡No! Que la gente diga un piropo cuando pasas.
5. No hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques. Con ello, acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en

realidad estás. Y te harán el vacío. Nadie quiere estar oyendo historias de hospital. Deja de autollamarte viejo y considerarte enfermo.
6. Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas. Al mal tiempo buena cara. Sé positivo en los juicios, ten buen humor en las palabras, sé alegre de rostro, amable en los ademanes. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es cuestión de años sino un estado de ánimo.
7. Serás útil a ti mismo y a los demás. No eres un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde sea posible y ayuda. Ayuda con una sonrisa, con un consejo, un servicio.
8. Trabajarás con tus manos y tu mente. El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística... Medicinas para todos los males, la bendición del trabajo.
9. Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas. Desde luego que las que anudan dentro del hogar, integrándose a todos los miembros de la familia. Ahí tienes la oportunidad de convivir con todas las edades, niños, jóvenes y adultos, el perfecto muestrario de la vida. Luego ensancharás el corazón a los amigos, con tal que los amigos no sean exclusivamente viejos como tú. Huye del bazar antigüedades.
10. No pensarás que todo tiempo pasado fue mejor. Deja de estar condenando a tu mundo y maldiciendo tu momento. Alégrate de que ser parte del mismo y poder ver muchas cosas lindas y nuevas. Luego de finaliza la actividad las personas mayores decoraron con sus dibujos las paredes del aula geropsicosocial a fin de generar un espacio de tranquilidad y estar pensado para y con ellos. La sesión finalizó a ellas 12:00 medio día.
30/03/2022: la sesión inició a las 10.30 am con el tema "*Mis habilidades y destrezas en situaciones cotidianas"* en la cual se trabajó mediante mesa redonda la identificación de cada participante frente a lo que considera una habilidad actual y como la practica o le gustaría practicarla, en este ejercicio se identificó la habilidad de muchos por el dibujo, la lectura y juegos cognitivos (parques y crucigramas" así mismo, se evidencio como necesidades de aprendizaje curso de alfabetización, taller de dibujo y lectura, en los diferentes escenarios de la institución. Desde el área se propone trabajarlos para el próximo algunas temáticas como talleres que les permitan sentirse activos y funcionales. la sesión finalizó con un ejercicio de atención y memoria a las 11:45 am

10. EVALUACIÓN

Las personas mayores que participaron en las actividades se evidenciaron receptivos, atentos, con muy buena actitud y disposición, se resalta durante las sesiones desarrolladas atención, aprendizaje, dedicación y exigencia. Con estas actividades se evidenció la importancia de reconocer los recursos personales que incluyen, habilidades, hábitos, creencias, valores, objetivos, conductas, compromisos y conocimiento. Asimismo, posibilitan al individuo acceder a recursos externos (por ejemplo, el apoyo social), con el fin de adaptarse, y son una poderosa fuente de fortalezas personales protectoras que contribuyen a una mayor resiliencia (entendida en términos de variable interna que protege al individuo). Para un total de 40 participantes durante las jornadas desarrolladas. Como aspecto a mejorar en las próximas sesiones, es lograr mayor vinculación terapéutica.

11. RECURSOS

Para el cumplimiento de la actividad se tuvieron en cuenta los siguientes materiales:

Sillas
Sonido
Marcadores
papel de colores -marcadores
papel Craf
Hojas Blancas
Colores

12. EVIDENCIAS

Se anexa registro fotográfico con marca de agua (Fecha, hora y Ubicación), teniendo en cuenta los días de ejecución de la actividad

LEIDY JOHANNA MORENO RODRIGUEZ
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

HNA. ELIA EDIT MENDOZA AVILEZ
14. Nombre y firma del Coordinador

RODRIGO CASTAÑEDA

EVA FRANCISCA BEJARANO

DEDOGRACIAS VILLAMARIN
15. Nombre y firma personas mayores

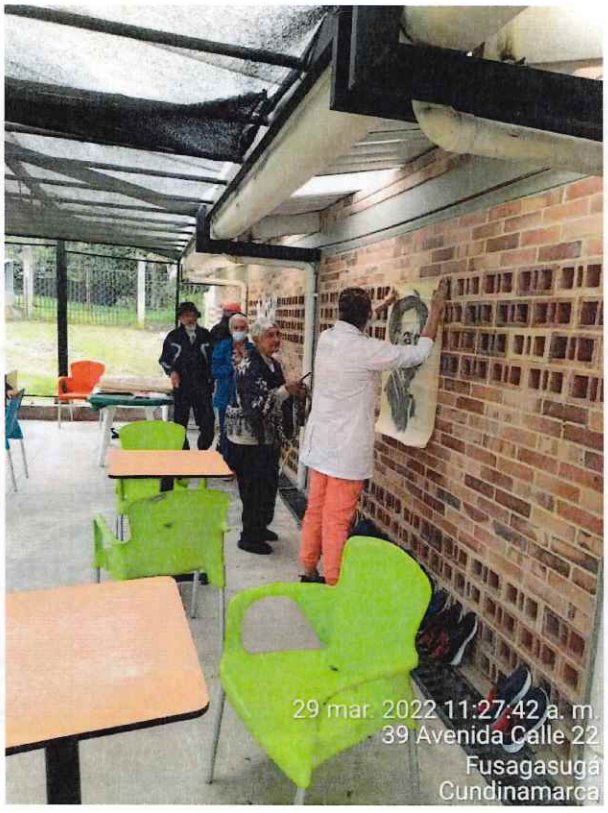
LINEA DE ATENCIÓN: ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN
ACTIVIDAD PAI: HUELLAS CON HISTORIA SENTIDO Y LEGAGO
TIPO DE REGISTRO: FOTOGRAFICO








29/03/2022 11:00:39 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca


29 mar. 2022 11:27:42 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca


29/03/2022 11:01:02 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca


30/03/2022 10:47:54 a. m.
38-06 Transversal 37
Fusagasugá
Cundinamarca


30/03/2022 10:48:10 a. m.
38-06 Transversal 37
Fusagasugá
Cundinamarca


30/03/2022 10:48:39 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca