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 SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio sociosanitario Transitori 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _____

1.2 Localidad: Puente Aranda

2. Linea. Autocuidado

2.1. Fecha de Ejecución:

18	12	2025	al	18	12	2025

2.2. Nombre del encuentro: Autocuidado de la salud mental

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Mariana Ariza

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el proceso de autocuidado emocional y relacional de las personas mayores durante su ingreso y permanencia en la unidad, mediante una experiencia grupal basada en estímulos sensoriales olfativos (olores y fragancias) que facilite la autorregulación, la activación de emociones de bienestar, y el reconocimiento de recursos personales y sociales que sostienen la adaptación y la convivencia en el servicio.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

seguridad o bienestar como base para la autorregulación emocional (autocuidado).

Explorar y nombrar recursos personales de autocuidado vinculados a la adaptación (fortalezas, aprendizajes, estrategias de afrontamiento, rutinas protectoras), a partir de recuerdos o sensaciones activadas por las fragancias.

Visibilizar recursos sociales e institucionales disponibles para el autocuidado en la unidad (apoyos del equipo, compañeros, actividades, referentes), promoviendo sentido de pertenencia y disminución del aislamiento.

Promover una narrativa de autocuidado y adaptación posible, donde el ingreso a la unidad se comprenda como un proceso gradual, con avances diferenciados según cada historia, sin negar dificultades.

Consolidar compromisos concretos y progresivos de autocuidado y convivencia que apoyen la continuidad del proceso adaptativo (p. ej., participar en espacios grupales, pedir apoyo cuando lo requiera, sostener rutinas de calma), reconociendo la diversidad de personas que se encuentran en el servicio sociosanitario.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Bienvenida y propósito: se explicó que el objetivo era fortalecer el autocuidado durante la adaptación a la unidad, utilizando fragancias para reconocer emociones y recursos personales/sociales. Acuerdos del espacio: respeto, escucha, no juicio, participación según comodidad. Preparación sensorial: se invitó a realizar el ejercicio con calma, observando lo que cada olor despertaba (sensaciones, recuerdos, emociones), sin necesidad de compartir detalles si no lo deseaban.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Presentación gradual de fragancias: se expusieron distintos olores de manera controlada, dando tiempo para percibir y registrar reacciones (autoconciencia corporal/emocional como autocuidado). Identificación emocional: cada persona nombró (verbalmente o con apoyo del equipo) emociones asociadas (calma, alegría, nostalgia, seguridad, incomodidad, etc.), validando todas las respuestas como legítimas. Conexión con recursos personales: desde la emoción/recuerdo activado, se guió para identificar recursos de autocuidado que han usado para adaptarse (rutinas, paciencia, espiritualidad si aplica, pedir ayuda, habilidades sociales, tolerancia al cambio). Reconocimiento de recursos sociales e institucionales: se vinculó el bienestar con apoyos disponibles dentro de la unidad (equipo profesional, compañeros, actividades, espacios) y, cuando fue pertinente, con redes externas potenciales. Socialización y reconocimiento grupal: se promovió que quienes quisieran compartieran su experiencia, reforzando pertenencia, validación y reconocimiento mutuo como parte del autocuidado relacional.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Síntesis guiada: se recogieron aprendizajes sobre cómo el cuerpo y los sentidos ayudan a regular emociones y a adaptarse.Compromisos pequeñ

3.4 RECURSOS

Fragancias	
Marcador	
Tablero	

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

El encuentro fortaleció el autocuidado durante la permanencia en el Servicio Sociosanitario Transitorio, evidenciando que los estímulos olfativos pueden funcionar como una herramienta útil para favorecer bienestar emocional y promover autorregulación. La mayoría de las personas mayores participó en la identificación y expresión de emociones, logrando conectar las sensaciones activadas con recuerdos significativos y con recursos personales de autocuidado (rutinas, estrategias de calma, pedir apoyo).

Asimismo, el espacio grupal favoreció un clima de escucha y validación, reforzando el sentido de pertenencia y disminuyendo el aislamiento, aspectos centrales para un proceso adaptativo acompañado. Se observó que varias personas han avanzado en su adaptación a la dinámica del servicio, con ritmos diferentes y necesidades particulares. Finalmente, los compromisos construidos al cierre permitieron traducir lo vivido en acciones concretas de autocuidado y convivencia para sostenerse en el día a día dentro de la unidad.

Fecha de la evaluación del encuentro: 30/12/2025
Nombre del profesional que evalúa: Gustavo Andrade


15:03
18 Dec 2025
Thurs
Avenida Calle 19 32-43, Bogotá, Bogotá
Photo Code: RX11CW626MBH62
Photo by
Timemark


15:03
18 Dec 2025
Thurs
Avenida Calle 19 32-43, Bogotá, Bogotá
Photo Code: ACU1A69XXPPCH1
Photo by
Timemark

Saved Photos

