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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	19	ENE	2026

Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**		
Componente de Atención:	Estilos de vida Saludables		
Línea de Atención:	Transformación de Imaginarios	Profesional a cargo:	Maria Teresa Rodriguez Alfonso
Nombre de la actividad:	Los roles después de la Jubilación		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Reflexionar con las personas mayores sobre los cambios en los roles personales, familiares y sociales después de la jubilación, promoviendo la adaptación positiva a esta etapa de la vida, el reconocimiento de nuevas oportunidades y el fortalecimiento del bienestar emocional y social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover el reconocimiento de nuevas habilidades, intereses y oportunidades que surgen en esta etapa de la vida.

Sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia del acompañamiento emocional en esta etapa de la vida.

Estimular la participación activa en actividades sociales, recreativas y comunitarias que contribuyan al bienestar integral.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La jornada da inicio con una actividad física grupal, en la cual se invita a las personas mayores a ubicarse en la cancha principal para participar en una sesión de ejercicio guiada mediante la técnica de zumba. Esta actividad tiene como propósito promover la activación corporal, fortalecer el bienestar físico y emocional, y favorecer una actitud positiva y una mayor disposición para las actividades que se desarrollarán posteriormente. Durante la actividad, se recuerda a los participantes que a las 10:30 a. m. se llevará a cabo la actividad central en el auditorio del centro. Este espacio se organiza previamente con sillas y mesas dispuestas de manera estratégica, con el fin de facilitar la interacción, la comunicación asertiva y la participación equitativa de todos los asistentes. Una vez las personas mayores se encuentran ubicadas en el auditorio, se da inicio a la actividad central, procurando generar un ambiente de confianza, respeto y tranquilidad. Para ello, se les informa que se realizará un taller orientado a la reflexión y el diálogo sobre los roles después de la jubilación y frente a los cambios familiares que suelen presentarse en esta etapa de la vida.
MOMENTO CENTRAL	La moderadora inicia el taller indicando que las personas mayores después de la jubilación pueden asumir y desarrollar nuevos roles o fortalecer aquellos que ya tenían, los cuales contribuyen a su bienestar emocional, social y personal. Estos roles no sustituyen al rol laboral, sino que lo resignifican, permitiendo a la persona mantenerse activa, valorada y vinculada a su entorno. Se socializan y explican algunos de los roles más comunes: • Rol familiar: Abuelo o abuela, cuidador, acompañante, consejero o apoyo emocional dentro del núcleo familiar. Este rol suele fortalecerse tras la jubilación debido a una mayor disponibilidad de tiempo. • Rol social y comunitario: Participante en grupos de personas mayores, organizaciones comunitarias, actividades culturales, recreativas o de voluntariado, donde se promueve la integración social y el sentido de pertenencia. • Rol personal: Enfocado en el autocuidado, el desarrollo de hobbies, el aprendizaje de nuevas habilidades y el disfrute del tiempo libre, favoreciendo la autonomía y la satisfacción personal. • Rol educativo o formativo: Transmisor de experiencias, saberes y valores a generaciones más jóvenes, así como aprendiz en nuevos espacios de formación o talleres. • Rol de ciudadano activo: Participación en procesos sociales, culturales o institucionales, ejerciendo derechos, expresando opiniones y contribuyendo al desarrollo de la comunidad.
MOMENTO FINAL	La moderadora hace entrega de una hoja tamaño carta a cada participante, la cual contiene una línea horizontal trazada de izquierda a derecha, ubicada en el centro de la hoja. Se explica a las personas mayores que esta línea representa la trayectoria de vida de cada uno, desde las primeras etapas hasta el momento actual. Se les indica que, a lo largo de la línea, deben escribir los roles más significativos que han desempeñado en los diferentes períodos de su vida, tales como hijo o hija, estudiante, trabajador, padre o madre, abuelo o abuela, amigo, cuidador, entre otros. Asimismo, se les solicita identificar cuáles de esos roles continúan vigentes y cuáles han cambiado o se han transformado como consecuencia de la jubilación o de los cambios familiares experimentados a lo largo del tiempo. Finalmente, se invita a los participantes a socializar sus reflexiones de manera voluntaria, aclarando que no existe ninguna obligación de compartir la información. Esto se hace con el fin de evitar presiones, respetar los ritmos individuales y generar un ambiente de confianza, libertad y seguridad emocional que facilite la expresión auténtica de pensamientos y sentimientos.

RECURSOS	
Sillas	Trabajador Social
Mesas	Personas mayores
Colores	Facilitador de apoyo logistico
Papel	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
En la actividad física que responde al programa de Estilos de vida saludables participaron de manera activa 31 personas mayores, un promedio de 14 personas asistieron como espectadores, las personas que participan activamente reconocen que el ejercicio diario contribuye a su bienestar físico y mental. Durante la actividad central participaron 28 personas mayores (se anexa formato ingreso al servicio y asistencia a las actividades FOR-PSS-525), La actividad se desarrolló de manera adecuada y cumplió con los objetivos propuestos, favoreciendo un espacio de reflexión, participación y reconocimiento de los roles que las personas mayores han desempeñado a lo largo de su vida, así como aquellos que se han transformado después de la jubilación o ante cambios familiares. Durante el desarrollo del taller, se evidenció una buena disposición y participación por parte de los asistentes, quienes lograron comprender el concepto de rol y la importancia de su resignificación en esta etapa de la vida. La explicación inicial permitió generar un marco de confianza y claridad, facilitando la identificación de roles familiares, sociales, personales, educativos y comunitarios. La socialización voluntaria de las reflexiones favoreció el intercambio de experiencias, el fortalecimiento de la escucha activa y el respeto por las vivencias individuales, sin generar presión en quienes prefirieron no compartir. El ambiente se caracterizó por la confianza, el respeto y la seguridad emocional, aspectos fundamentales para el trabajo con personas mayores. Aspectos para mejorar: Ninguno.











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

Codigo: FOR.PSS.525
Version: 2
Fecha: Memo Memo 12024018223 05/07/2024
Pagina: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA	Fecha	19-ENE-2026	
Nombre del coordinador:	LUISA CAMILA GARCIA ROJAS	Jornada	Día [X]	Noche [ ]
Nombre de quien registra el ingreso:	JULIE PAULINE HOSPITAL GORDILLO			

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional NORMA QUIROGA	Nombre del Profesional MAITE CORRIGAN	Nombre del Profesional CRISTIAN CASTILLO	Nombre del Profesional
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA JUEGOS PRACTICAS	LINEA FORTALECIMIENTO DE LA ATENCION	LINEA FAMILIAS SALUD MENTAL	LINEA
1	CC	17319692	ALBEICO ANTONIO	MONTES LONDOÑO			SI	SI	NO	
2	CC	17301899	LUIS OLIVERIO	MONTES LONDOÑO			NO	SI	NO	
3	CC	4354598	MANUEL ANTONIO	BOTELLO			NO	NO	NO	
4	CC	4774276	ALDEMAR	ORTEGA			NO	NO	NO	
5	CC	41727423	FLOR MARLEIA	SALCEDO GUIO			NO	NO	NO	
6	CC	14245857	EMILIANO	VARGAS			SI	SI	NO	
7	CC	41511773	MARIA BERENICE	SOTO			NO	NO	SI	
8	CC	28801899	LUISA BEATRIZ	ANGARITA DIAZ			NO	NO	SI	
9	CC	28013770	CECILIA	RUIZ GOMEZ			NO	SI	NO	
10	CC	17110949	TIBERIO	LOPEZ			NO	SI	NO	
11	CC	41435200	ESCOLASTICA	BERNAL RUIZ			SI	SI	NO	
12	CC	6331959	HERIBERTO	SARMIENTO			SI	SI	NO	
13	CC	1020777193	XIOMARA	IBARGUEN MARTINEZ			SI	SI	NO	
14	CC	3644897	LUIS EDUARDO	JIMENEZ MORATO			NO	SI	NO	
15	CC	41418881	HILDA MARIA	AYALA SORACA			SI	SI	NO	
16	CC	19075582	ALVARO	BOCANEGRA BOCANEGRA			NO	NO	NO	
17	CC	51784922	MARIA	CORREA			SI	SI	NO	
18	CC	17115416	HECTOR JOSE	MARTINEZ ALARCON			NO	SI	NO	
19	CC	6079633	LUIS ALFREDO	GONZALEZ HERMOSEZ			NO	NO	NO	
20	CC	17019575	PABLO ANTONIO	QUINTANA GUTIERREZ			SI	SI	NO	
21	CC	19220991	DARIO	VALENCIA GOMEZ			NO	NO	NO	
22	CC	14437916	MARIO ALBERTO	TABORDA			NO	NO	NO	
23	CC	17050701	LEONEL DARIO	ROZO MORATO			SI	SI	NO	
24	CC	12094634	CARLOS ALBERTO	CUPITRE			SI	SI	NO	
25	CC	9511268	JUAN HERNANDO	GARCIA RODRIGUEZ			SI	NO	SI	
26	CC	19088770	FRANCISCO	BARRANCA RODRIGUEZ			SI	SI	NO	
27	CC	3350508	LUIS EDUARDO	CASTRILLON VALLEJO			NO	NO	NO	
28	CC	2258522	LUIS ERNESTO	BOBADILLA			NO	NO	NO	
29	CC	17143858	JAIME	RUBIO			SI	NO	NO	
30	CC	19083454	OLMEDO	RODRIGUEZ CEDIEL			SI	SI	NO	
31	CC	19133598	RODOLFO	MACIAS			NO	NO	NO	

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 Memo (20240818223 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: LUISA CAMILA GARCIA ROJAS

Nombre de quien registra el ingreso: JULIE PAULINE HOSPITAL GOCOLLO

Fecha: 19-ENE-2026

Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional NORMA QUIROGA	Nombre del Profesional MAITE RODRIGUEZ	Nombre del Profesional CRISTIAN CASTILLO	Nombre del Profesional
	TIPO						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA BUENAS PRACTICAS	LINEA FORTALECIMIENTO AUTONOMIA	LINEA TAMIZAJE SALUD MENTAL	LINEA
32	cc	19.055698	NOE	PULIDO GONZALEZ			SI	SI	NO	
33	cc	19093995	CARLOS AUGUSTO	MUÑOZ			SI	SI	NO	
34	cc	19 084695	JOSE LUIS	FERRO BAEZ			NO	NO	NO	
35	cc	14990621	ALVARO	VARELA REYES			NO	NO	NO	
36	cc	19281886	GUSTAVO	VELANDIA VELASQUEZ			NO	NO	NO	
37	cc	3.182833	LEONIDAS	VELANDIA BLANCO			SI	NO	NO	
38	cc	19273081	ALVARO	VARON ACOSTA			SI	NO	NO	
39	cc	37241218	LUZ ALBA	CUELLAR MELGAREJO			SI	NO	NO	
40	cc	28733442	GLORIA	ESTEVEZ	Gloria		SI	SI	SI	
41	cc	21 229503	ALBA INES	MONTES LONDOÑO			SI	SI	NO	
42	cc	19382597	FABIO ALBERTO	RIVERA SUETA			SI	NO	NO	
43	cc	19229566	ARMANDO ELIAS	GARZON JIMENEZ			SI	SI	NO	
44	cc	19217030	CAMILO EDUARDO	SAENZ CAMACHO			NO	NO	NO	
45	cc	4250344	JOSE ANANIAS	MELGAREJO MOJICA			NO	SI	NO	
46	cc	19250886	HERNANDO	CLAVIJO LOPEZ			SI	SI	NO	
47	cc	19481499	CRISPULO ABSALON	VELASQUEZ GARZON			SI	NO	NO	
48	cc	19210833	JORGE ENRIQUE	CARRANZA			SI	SI	NO	
49	cc	70096024	ORLANDO	MORALES GOMEZ			NO	SI	NO	
50	cc	19278346	JESUS MARIA	CARRA			SI	NO	NO	
51	cc	19274598	ADELMO	TOLO JUIA			SI	SI	NO	
52	cc	14876739	LUIS CARLOS	VERGARA ARIAS			SI	NO	NO	
53	cc	19212678	EULISES	RUBIO VASQUEZ			NO	NO	NO	
54	cc	79318468	SAUL	SERRUCHA ORDOÑEZ			NO	NO	NO	
55	cc	79368110	CARLOS ARTURO	RODRIGUEZ PERILLA			SI	SI	NO	
56	cc	19069162	JAIME	FARFAN DIAZ			NO	NO	SI	
57	cc	6055219	JOSE MARIA	RODRIGUEZ			SI	NO	NO	
58	cc	19359471	MANUEL	SANCHEZ ROJAS			NO	NO	NO	
59	cc	52388830	LINA	MENDEZ ORTEGA			NO	NO	NO	
60	cc	19234319	ALFREDO	MALAGON			NO	NO	NO	
61										
62										