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:	25	02	2026		
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Los Caminantes				
Componente de Atención:	DERECHOS Y EJERCICIOS DE CIUDADANIA				
Línea de Atención:	FORTALECIMIENTO DE LA AUTONOMIA		Profesional a cargo:	SEBASTIAN GALEANO – EDUCADOR FÍSICO	
Nombre de la actividad:	COMUNICACIÓN ASERTIVA Y LÍMITES PERSONALES (EXPRESAR NECESIDADES Y DECISIONES CON RESPETO).				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la comunicación asertiva en personas mayores, promoviendo la expresión clara y respetuosa de sus necesidades, opiniones y decisiones, favoreciendo relaciones interpersonales saludables y el fortalecimiento de su autonomía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1- Identificar la importancia de expresar necesidades y emociones de manera respetuosa.

2- Fomentar la confianza y seguridad al expresar desacuerdos de manera adecuada.

3- Diferenciar entre comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da inicio al desarrollo de la actividad donde el profesional educador físico a cargo de la actividad invita a las personas mayores a ingresar en patio central de actividades y participar de la actividad con la temática de “COMUNICACIÓN ASERTIVA Y LÍMITES PERSONALES (EXPRESAR NECESIDADES Y DECISIONES CON RESPETO)”, el espacio será acondicionado de forma cómoda, accesible y amigable, y se dispondrá de materiales recreativos que ayuden al desarrollo óptimo de la actividad, la inclusión y los objetivos a socializar.
	El profesional de Educación Física da la bienvenida al grupo y genera un espacio de confianza y participación. Se invita a los participantes a ubicarse en círculo para favorecer el contacto visual y la escucha activa. Cada persona mayor. La actividad inició con una breve introducción donde se explicó a las personas mayores la importancia de la comunicación asertiva en la vida cotidiana, especialmente en la convivencia, el fortalecimiento de relaciones interpersonales y el cuidado del bienestar emocional. Se resaltó cómo expresar lo que se piensa y siente de manera clara y respetuosa contribuye a evitar conflictos y malentendidos. Posteriormente, se realizó la proyección del video, el cual presentó situaciones prácticas relacionadas con la expresión adecuada de necesidades, la toma de decisiones personales y la manera correcta de establecer límites sin agresividad ni sumisión. Durante la visualización, los participantes mostraron atención e interés, identificándose con varias de las situaciones planteadas. Al finalizar el video, se desarrolló un espacio de diálogo y reflexión grupal. Las personas mayores compartieron experiencias personales en las que, por dificultad para expresar sus límites, se generaron situaciones incómodas. Asimismo, se discutieron estrategias para mejorar la comunicación, tales como: • Utilizar un tono de voz adecuado y respetuoso. • Expresar sentimientos en primera persona (por ejemplo: “yo siento”, “yo necesito”). • Mantener contacto visual y postura corporal abierta. • Aprender a decir “no” de manera firme pero amable.

MOMENTO CENTRAL	El profesional reforzó la importancia de reconocer el valor propio, el respeto mutuo y la autonomía en la toma de decisiones, promoviendo el autocuidado y la sana convivencia dentro del centro. La actividad permitió fortalecer habilidades sociales, fomentar la participación activa y generar un ambiente de confianza, evidenciando la disposición de los participantes para aplicar lo aprendido en su entorno diario.
MOMENTO FINAL	El profesional educador físico da el cierre de la actividad dando el agradecimiento a la masiva participación de las personas mayores las cuales mostraron durante el desarrollo buena actitud, disposición y prestaron bastante atención a las indicaciones. La dinámica favoreció la socialización entre los participantes.

RECURSOS

• Aros pequeños	• Tapete recreativo de juegos
• Palos de escoba	•
• Personas mayores	•

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de iniciar la actividad se da un espacio para preguntar a las personas mayores participantes como se han sentido en el proceso del cumplimiento del PAI, donde se identifica que por medio de los diferentes encuentros logran adquirir más conocimientos. Como resultados tenemos que del 100% de las personas mayores que asistieron al servicio del Centro Cuidado transitorio Los Caminantes en cada día, en la actividad Participó el 80%, lo que corresponde a 28 personas de 40 asistentes al servicio, los cuales lograron disfrutar de un espacio de esparcimiento, un ambiente nutrido de energía positiva y una actividad que fortalece su bienestar. Se usa el medio de evaluación donde se observa que el 100% de las personas mayores refieren agrado, interés y motivación por el desarrollo de la actividad día a día.

Logros: Se logra una participación activa donde las personas mayores reconocen la importancia de participar en dichos espacios, y de la misma manera la importancia de fortalecer el valor del trabajo en equipo, de la misma manera se muestran receptivas expresando gusto e interés por la participación.

Dificultades: Se identifica que las personas mayores que no participan de dicho espacio son porque no muestran interés o se encuentran en su tiempo de descanso.

Se anexa formato FOR-PSS-525 de evidencia de la participación de 28 personas mayores y soportado en la actividad. Actividad #2 – 26 personas mayores participantes









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:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES	Fecha:	25-02-2026
Nombre del coordinador:	DIANA XIMENA PINEDA	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Laura Gutiérrez		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Fortalecimiento de la autonomia	LINEA:	LINEA:
1	CC	3227303	Nelson Humberto	Paez Hernandez	x		NO	NO		
2	CC	19364876	Benjamin	Contreras Herrera	x		NO	NO		
3	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez	x		SI	SI		
4	CC	19104150	Alvaro	Melo Sánchez	x		SI	SI		
5	CC	72148209	Francisco Luis	Silebi Miranda	x		SI	SI		
6	CC	14960529	Carlos Alfonso	Abarran Medellin	x		SI	SI		
7	CC	19057166	Oscar Alvaro	Montero Arana	x		SI	SI		
8	CC	19335201	Carlos	Paez Cruz	x		SI	SI		
9	CC	19252647	Carlos Arturo	Sánchez Sánchez	x		NO	NO		
41	CC	19215901	Hernando Elias	Ramos Silva	x		SI	SI		
42	CC	6760729	Omar de Carmen	Caicedo	x		NO	SI		
43	CC	7211527	Anibal	Albarracin	x		SI	SI		
44	CC	19131981	Jorge	Lazo	x		NO	NO		
45	CC	19417268	Luis Fernando	Moreno Sánchez	x		SI	SI		
46	CC	19352474	Cesar Alfonso	Rojas Palacino	x		SI	SI		
47	CC	11337726	Carlos Eduardo	Torrez Boitrago	x		SI	SI		
48	CC	19332746	Raul	Rodriguez Moreno	x		SI	SI		
49	CC	19235878	Julio Cesar	Echavarria Ramirez	x		NO	SI		
50	CC	19278313	Rafael	Forero	x	RF	SI	SI		
51	CC	19222697	Luis Ernesto	Moreno	x		NO	SI		
52	CC	79157197	Luis Francisco	Garzon Jimenez	x		NO	SI		
53	CC	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Guzmán	x		SI	SI		
54	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorques Castañeda	x		NO	SI		
55	CC	14971353	David	Ramirez	x		SI	SI		
56	CC	16702403	Hernando de Jesus	Osorio Villada	x		SI	SI		
57	CC	79652890	David	Rodriguez Benavides	x		SI	SI		
58	CC	77027742	Gorge Miller	Polo	x		SI	NO		
59	CC	70099181	Heber	Castaño	x		SI	SI		
60	CC	5580988	Jose Joaquin	Lizarazo Ortiz	x		NO	SI		
61	CC	14239627	Jose Brey	Galindo	x		SI	NO		
62	CC	19462611	Jairo Enrrique	Moreno Castro	x		NO	NO		

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATÓ 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:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES	Fecha:	25-02-2026
Nombre del coordinador:	DIANA XIMENA PINEDA	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Laura Gutiérrez		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA Buenas Practicas	LINEA Fortalecimiento de la autonomia	LINEA	LINEA
1	CC	91084764	Jose Ramon	Pallares Santiago			SI	NO		
2	CC	19229994	Jorge	Herrera Montoya			NO	SI		
3	CC	10259506	Jose Omar	Gomez Quintero			SI	SI		
4	CC	19187606	Luis Alberto	Lemus			SI	SI		
5	CC	3078186	William	Leon			NO	SI		
6	CC	71970929	Ariel Augusto	Castillo Ubarnes			NO	NO		
7	CC									
8	CC									
9	CC									
10	CC									
11	CC									
12	CC									
13	CC									
14	CC									
15	CC									
16	CC									
17	CC									
18	CC									
19	CC									
20	CC									
21	CC									
22	CC									
23	CC									
24	CC									
25	CC									
26	CC									
27	CC									
28	CC									
29	CC									
30	CC									
31	CC									