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:	**26**	**02**	**2026**		
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Los Caminantes				
Componente de Atención:	Estilos de Vida Saludables				
Línea de Atención:	Transformación de Imaginarios		Profesional a cargo:	Sonia Garces- Psicóloga	
Nombre de la actividad:	Lenguaje y Trato hacia la Vejez: Frases, Actitudes y Prácticas que Discriminan				

DESARROLLO DEL TEMA	
OBJETIVO GENERAL	
Promover estilos y hábitos de vida saludable en las personas mayores, a través de acciones concretas de promoción y prevención, enfocadas a propiciar una calidad de vida en todas sus dimensiones, biológicas, cognitivas, afectivas y mentales a partir de la transformación de imaginarios y buenas prácticas del envejecimiento.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1- Desarrollar estrategias para la toma de decisiones conscientes	
2- Promover el reconocimiento y establecimiento de límites personales saludables.	
3- Fortalecer habilidades de comunicación asertiva	
METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	El momento inicial del proceso sobre comunicación asertiva y límites personales se concibe como una fase integral de sensibilización, reflexión y autoconocimiento, orientada a generar un ambiente seguro, respetuoso y participativo que facilite la construcción de confianza entre los participantes y el reconocimiento de sus experiencias personales en torno a la manera en que se comunican en su vida cotidiana; en esta etapa se promueve un espacio libre de juicios donde cada persona pueda expresar pensamientos, emociones y vivencias relacionadas con situaciones en las que ha sentido dificultad para manifestar sus necesidades, decir “no”, establecer límites o defender sus decisiones, permitiendo identificar patrones de comunicación pasiva, agresiva o poco clara que puedan estar afectando su bienestar y sus relaciones interpersonales; asimismo, se reflexiona sobre las creencias culturales, familiares y sociales que influyen en la forma de comunicarse, tales como el temor al rechazo, la culpa por priorizarse, la idea de evitar el conflicto a cualquier costo o la normalización de conductas que vulneran la dignidad personal mediante dinámicas participativas, ejercicios prácticos y diálogos orientados se introduce el concepto de comunicación asertiva
MOMENTO CENTRAL	El momento central del proceso sobre comunicación asertiva y límites personales se enfoca en el desarrollo práctico y el fortalecimiento de habilidades que permitan a los participantes expresar sus necesidades, emociones y decisiones con claridad, seguridad y respeto. En esta etapa se implementan ejercicios vivenciales, estudios de caso, juegos de roles y simulaciones de situaciones cotidianas donde se practique cómo decir “no” de manera firme, cómo realizar peticiones claras, cómo expresar desacuerdos sin recurrir a la agresividad y cómo responder ante conductas que vulneren los límites personales. Se trabajan técnicas específicas como el uso de mensajes en primera persona (“yo siento”, “yo necesito”), el manejo adecuado del tono de voz y el lenguaje corporal, así como estrategias para regular emociones intensas que puedan interferir en la comunicación. Asimismo, se promueve la identificación de límites individuales en los ámbitos familiar, social y laboral, reflexionando sobre la importancia de sostenerlos con coherencia y respeto frente a posibles presiones externas. Se fortalecen competencias como la autoestima,

MOMENTO FINAL	El momento final del proceso sobre comunicación asertiva y límites personales se orienta a la consolidación de los aprendizajes adquiridos y a la proyección de su aplicación en la vida cotidiana, fortaleciendo el compromiso personal con el autocuidado y las relaciones saludables. En esta etapa se realiza una reflexión evaluativa donde los participantes identifican los avances alcanzados, los cambios en su forma de comunicarse y los retos que aún persisten, reconociendo la importancia de mantener prácticas asertivas de manera constante. Se desarrollan, Asimismo, se refuerza la importancia de la empatía, la escucha activa y el respeto mutuo como pilares para sostener vínculos interpersonales equilibrados y libres de violencia. Finalmente, se establecen compromisos ejercicios de integración que permitan evidenciar la capacidad de expresar necesidades, establecer límites claros y tomar decisiones con respeto y firmeza, promoviendo la seguridad y la coherencia entre lo que se piensa, se siente y se comunica.

RECURSOS

• Vasos de plástico	• Marcadores
• Temperas	• Hojas blancas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Del total de 41 personas mayores invitadas, asistieron 26, lo que representa aproximadamente un 63,41 % de participación, reflejando una acogida significativa del taller pese a que la asistencia fue voluntaria y el tema implicaba reflexión personal sobre el ejercicio de derechos y el acceso a la justicia; durante la jornada, los participantes demostraron interés y participación activa en las dinámicas de reconocimiento de derechos, rutas de acceso a la justicia y acompañamiento gratuito, evidenciando comprensión de los conceptos clave y capacidad para aplicarlos en situaciones prácticas, además de identificar recursos legales disponibles, expresar dudas y compartir experiencias personales, lo que generó un espacio de aprendizaje colectivo y fortaleció su autoconfianza y empoderamiento; sin embargo, la asistencia parcial evidencia la necesidad de reforzar estrategias de convocatoria y seguimiento en futuras actividades, con el fin de ampliar la cobertura y garantizar que un mayor número de personas mayores se beneficie de estos espacios formativos.

Se anexa formato listado asistencia FOR-525 actividad 4.









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 20240115223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES	Fecha:	26 - 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 Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Patricia	Nombre del Profesional: Nelly	Nombre del Profesional: Sonia
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA Bebidas Practicas	LINEA Participación	LINEA Movilizando	LINEA Transformación Imaginación
1	cc	79325658	Henry	Urbano Lopez			NO	NO	No	No
2	cc	79131587	Jorge	Leyo			NO	NO	No	Si
3	cc	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Gaviria.			NO	NO	Si	Si
4	cc	79287717	Luis Alfredo	Loncheros			NO	NO	No	Si
5	cc	19104150	Alvaro	Melo Sánchez			SI	NO	Si	No
6	cc	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			SI	SI	No	Si
7	cc	14960529	Carlos Alfonso	Albarran Medellin			SI	SI	Si	Si
8	cc	41555372	Rubiela	Pozo Vasquez			NO	SI	No	Si
9	cc	19252647	Carlos Arturo	Sánchez Sanchez			NO	SI	Si	Si
10	cc	6760729	Omar de Carmen	Caicedo			SI	SI	Si	Si
11	cc	A187606	Luis Alberto	Lemus			SI	SI	Si	No
12	cc	19215901	Hernando Elias	Ramos Silva			SI	SI	No	No
13	cc	19222697	Luis Ernesto	Moreno			SI	SI	No	No
14	cc	19332746	Paul	Rodriguez Moreno			SI	SI	No	Si
15	cc	7211527	Anibal	Albarracin			SI	SI	No	Si
16	cc	79256438	Luis Fernando	Camelo			NO	NO	No	Si
17	cc	9580988	Jose Joaquin	Lizarazo Ortiz			SI	SI	No	Si
18	cc	19281379	Efrain	Lascota Forero			SI	SI	No	Si
19	cc	19331424	Alvaro Amido	AmRivera Gomez			SI	SI	Si	No
20	cc	72148209	Francisco Luis	Silebi Miranda			SI	SI	Si	Si
21	cc	79652890	David	Rodriguez Bernal			SI	SI	Si	No
22	cc	19278313	Rafael	Forero			SI	SI	No	No
23	cc	19462611	Luis Jairo Enrique	Morero Castro			SI	SI	Si	Si
24	cc	19235878	Julio Cesar	Echavarria Ramirez			SI	SI	No	Si
25	cc	16702403	Hernando de Jesus	Osorio Villada			SI	SI	No	No
26	cc	10259506	Jose Omar	Gomez Quintero			NO	NO	Si	No
27	cc	14971353	David	Ramirez			SI	SI	Si	Si
28	cc	77027742	Jorge Miller	Polo			NO	NO	Si	No
29	cc	19195226	Daniel	Rey Martinez			SI	SI	No	Si
30	cc	3227303	Nelson Humberto	Paez Hernandez			NO	NO	Si	Si
31	cc	79157197	Luis Francisco	Garzón Jiménez			NO	NO	Si	No

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES	Fecha:	26-02-2026
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: Patricia	Nombre del Profesional: Nelly	Nombre del Profesional: Sonia
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA Buenas Practicas	LINEA Participación	LINEA Ha. lizando	LINEA Transformación Imaginarios
32	CC	19265240	Rafael Gustavo	Rincon Soto			NO	SI	NO	NO
33	CC	9089764	Jose Ramon	Pallares Santiago			NO	SI	SI	SI
34	CC	19352474	Cesar Alfonso	Rojas Palacio			SI	SI	SI	SI
35	CC	19160584	Hdp Enrique	Arcavillo Santana			SI	SI	NO	NO
36	CC	70091B1	Heber	Castaño			NO	NO	SI	SI
37	CC	17804441	Salomon	Arevalo Vargas			SI	SI	NO	NO
38	CC	41595510	Consuelo Ines	Leal			SI	SI	NO	SI
39	CC	19335201	Carlos	Paez Cruz			SI	SI	SI	NO
40	CC	19057166	Osmy Alvaro	Montero Arana			SI	SI	NO	SI
41	CC	19060128	Gustavo	Morales Castro			NO	NO	SI	SI
42	CC									
43	CC									
44	CC									
45	CC									
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									
51	CC									
52	CC									
53	CC									
54	CC									
55	CC									
56	CC									
57	CC									
58	CC									
59	CC									
60	CC									
61	CC									
62	CC									