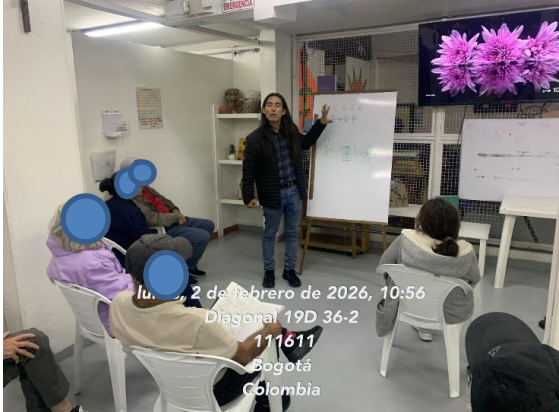


 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>		<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES</p> <p>FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE</p>		<p>Código: FOR-PSS-517</p> <p>Versión: 1</p> <p>Fecha: Memo 12023036946 - 28/11/2023</p> <p>Página: 1 de 1</p>	
Fecha de ejecución:	02	02	2026		
Unidad Operativa:	Centro Cuidado Transitorio Cundinamarca				
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de la autonomía				
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía		Profesional a cargo:	Rodrigo Chaparro (psicólogo)	
Nombre de la actividad:	Decidir también es cuidarnos				
DESARROLLO DEL TEMA					
OBJETIVO GENERAL					
Promover el empoderamiento y la toma de decisiones conscientes en el adulto mayor como una estrategia fundamental de autocuidado y preservación de la autonomía.					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Estimular las funciones cognitivas (lenguaje, memoria semántica y funciones ejecutivas) mediante el juego de palabras. 2. Fomentar la reflexión sobre el derecho a decidir sobre la propia salud, ocio y relaciones sociales. 3. Fortalecer la cohesión grupal y el apoyo mutuo a través del diálogo dirigido. 					
METODOLOGÍA					
MOMENTO INICIAL	<p>El psicólogo da la bienvenida y explica que cuidar de uno mismo no es solo tomar medicación, sino también tomar decisiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica rompehielo: Se lanza una pregunta al aire: "<i>¿Qué pequeña decisión tomaron hoy que los hizo sentir bien?</i>" (ej. elegir la ropa, llamar a un amigo). • Se presentan las reglas del "Ahorcado": En lugar de un dibujo negativo, por cada error se irá dibujando una flor o un sol, para mantener un tono positivo. 				
MOMENTO CENTRAL	<p>El psicólogo utilizará un tablero (físico o digital). Por cada palabra completada, se abrirá un "espacio de palabra compartida" de 5 a 8 minutos.</p> <p>Palabra a adivinar: VOLUNTAD</p> <p>Una vez descifrada, se explica que el autocuidado empieza en la mente.</p> <p>Pregunta disparadora: "A veces la familia, por amor, decide por nosotros (qué comer, a qué hora salir). ¿En qué áreas de su vida sienten que su voluntad es lo más importante?"</p> <p>Dinámica: El psicólogo refuerza la idea de que expresar los gustos personales es una forma de salud mental.</p> <p>Palabra a adivinar: PREVENCIÓN</p> <p>Aquí se liga la decisión con la salud física. Decidir ir al médico o hacerse un chequeo no es "estar enfermo", es ser el jefe de la propia salud.</p> <p>"¿Qué decisión tomaron esta semana por su salud física? (Tomar más agua, caminar un poco más, dormir una siesta)". Se valida que las pequeñas</p> <p>Palabra a adivinar: DISFRUTAR</p> <p>Intervención del Psicólogo: Se combate la culpa que a veces sienten los mayores por "no ser productivos".</p> <p>Reflexión: "Muchos de ustedes cuidaron a hijos y nietos por años. Ahora, ¿qué deciden hacer solo por el placer de hacerlo?".</p> <p>Conexión: Se vincula el disfrute con la segregación de endorfinas y la reducción del cortisol (hormona del estrés).</p>				
MOMENTO FINAL	<p>Se realiza una síntesis de lo hablado. Cada participante debe elegir una "Palabra de Poder" (una de las adivinadas o una nueva) que represente una decisión de autocuidado que tomarán durante la semana. Se cierra con un aplauso grupal para validar su capacidad de elección.</p>				
RECURSOS					
Salón de actividades, sillas, tv, internet.			Equipo Profesional Personas Mayores		
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD					
<p>La respuesta de los participantes se manifestó como un proceso de apertura progresiva, donde el juego del ahorcado sirvió como un "caballo de Troya" para movilizar contenidos emocionales profundos bajo una apariencia lúdica. Inicialmente, el grupo mostró la resistencia natural ante la exposición pública del error, pero al transformar la dinámica en un ejercicio de construcción positiva, el clima derivó hacia una seguridad psicológica que permitió una participación fluida y espontánea. Los adultos mayores no solo respondieron a nivel cognitivo mediante la recuperación léxica y el mantenimiento de la atención, sino que se observó una notable reivindicación de la identidad a través del discurso: al discutir términos como "VOLUNTAD" o "SABER ELEGIR", los participantes pasaron de ser sujetos pasivos del cuidado a narradores activos de sus propios límites. Se evidenció un fuerte componente de validación universal, ya que, al compartir sus experiencias sobre la dificultad de decir "no" a las demandas familiares, descubrieron que sus sentimientos eran compartidos por sus pares, lo que redujo significativamente el sentimiento de soledad emocional. La evaluación final arroja que la actividad logró que el concepto de "autocuidado" se desplazara de la dimensión meramente médica a una dimensión existencial, donde los participantes concluyeron la sesión con una mayor percepción de autoeficacia y un compromiso verbal explícito de ejercer su derecho a decidir en sus actividades cotidianas, transformando la reflexión en una herramienta de empoderamiento real para su bienestar psicológico.</p> <p>Se anexa formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades FOR-PSS-525.</p>					
 <p>lunes, 2 de febrero de 2026, 10:56 Diagonal 19D 36-2 111611 Bogotá Colombia</p>			 <p>lunes, 2 de febrero de 2026, 10:56 Diagonal 19D 36-2 111611 Bogotá Colombia</p>		

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES						Código: FOM-PS-425				
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES						versión: 2				
						Fecha: Memo (2024) 18223 - 05/07/2024				
						Página: 1 de 1				
Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA						Fecha: 02-02-2026				
Nombre del coordinador: YEN MARTINEZ						Jornada: ☒ Día ☐ Noche ☐				
Nombre de quien registra el ingreso: Sandra Bonilla						ASISTENCIA ACTIVIDADES				
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							Julian M	Rodrigo	Andres	
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA	LINEA	LINEA	LINEA
							Buenas practicas	Autonomía	Buenas practicas	
1	CC	1909125	Arturo	Escobar	[Firma]		NO	NO	SI	
2	CC	71970929	Ariel	Pastillo	[Firma]		NO	NO	NO	
3	CC	79275948	Roberto	Portero	[Firma]		SI	NO	NO	
4	CC	19186686	Jose	Narva	[Firma]		SI	NO	SI	
5	CC	19308124	Orlando	Sanchez	[Firma]		SI	SI	SI	
6	CC	14777799	Nario	Mora	[Firma]		SI	SI	SI	
7	CC	19167775	Francisco	Rodriguez	[Firma]		SI	SI	NO	
8	CC	19148562	Jorge	Higuera	[Firma]		SI	SI	NO	
9	CC	19187724	German	Ochoa	[Firma]		NO	NO	NO	
10	CC	5184100	Nancy	Gomez	[Firma]		NO	SI	SI	
11	CC	16855629	Epifanio	Aguirre	[Firma]		NO	NO	SI	
12	CC	3069047	Irene	Bejarano	[Firma]		NO	SI	SI	
13	CC	16351548	Aldemar	Mazuro	[Firma]		SI	SI	NO	
14	PS	0011289267	Omalyda	Adegbayega	[Firma]		NO	NO	NO	
15	CC	23213480	Graciela	Villalobos	[Firma]		SI	SI	NO	
16	CC	264320	ShuangHong	Li	[Firma]		SI	SI	NO	
17	CC	19094362	Jaime	Rodriguez	[Firma]		NO	NO	NO	
18	CC	19072609	Guillermo	Jimenez	[Firma]		SI	SI	NO	
19	CC	835936	Amado	Ocampo	[Firma]		NO	NO	NO	
20	CC	19092573	Luis	Varela	[Firma]		SI	SI	SI	
21	CC	19091123	William	Gonzalez	[Firma]		SI	SI	SI	
22	CC	19198917	Jorge	Espina	[Firma]		NO	NO	SI	
23	CC	3281474	Roberto	Ospina	[Firma]		SI	SI	NO	
24	CC	2651176	Bernardo	Restrepo	[Firma]		SI	NO	NO	
25	CC	3045396	Jorge	Trujillo	[Firma]		NO	SI	SI	
26	CC	1445224	Alejandro	Valencia	[Firma]		NO	NO	SI	
27	CC	19077777	Luis	Castellanos	[Firma]		NO	SI	NO	



Nombre Unidad Operativa:		CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA				Fecha:		02-02-2020	
Nombre del coordinador:		YEANY MARTINEZ				Jornada:		Día ☒ Noche ☐	
Nombre de quien registra el ingreso:		Sandra Bonilla				ASISTENCIA ACTIVIDADES			
INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA									
TER	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3
28	CE 17080316		Victor	Segura	Victor S		Julian H	Rodrigo	Andres
29	CE 14709165		José	Jaramilla	José		Buenas practicas	Autonomía	Buenas practicas
30	CE 14433715		José	Caigias	José		SI	NO	SI
31	CE 528158		José	PAZ	José	BS	SI	NO	SI
32	CE 334846		Carlos	Mora	Carlos Mora		NO	SI	SI
33	CE 1959835		Luis	Montero	Luis		SI	SI	NO
34	CE 3858380		Marta	Manrique	Marta		SI	NO	NO
35	CE 20398332		Bertha	Torres	Bertha		SI	SI	NO
36	CE 41483819		Rosalía	PAZ	Rosalía Paz		SI	SI	NO
37	CE 41394911		Flore	Reyes	Flore		SI	SI	SI
38	CE 20549375		Zoila	Garzon	Zoila		NO	SI	SI
39	CE 41308040		Auxi	Camacho	Auxi		NO	SI	SI
40	CE 2047385		Liliana	Agudelo	Liliana		NO	SI	NO
41	CE 2313698		José	Torres	José		SI	SI	NO
42	CE 3093032		Jaime	Cortes	Jaime		NO	SI	NO
43	CE 19258513		Victor	Quintero	Victor	ML. BS	NO	NO	NO
44	CE 6861518		Carmelo	Amichanica	Carmelo		NO	NO	SI
45	CE 65495056		Nidia	Lopez	Nidia		NO	NO	SI
46	CE 332655		Javier	Ferna	Javier		NO	SI	NO