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 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	27	02	2026	

Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca		
Componente de Atención:	Derechos y Ejercicios de la Ciudadanía		
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía	Profesional a cargo:	Sthefania Bolívar Montoya (Psicóloga)
Nombre de la actividad:	Equilibrio emocional		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el equilibrio emocional de las personas mayores, promoviendo la reflexión sobre sus emociones y reforzando su autonomía en el manejo de las mismas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Generar un espacio de diálogo sobre el significado del equilibrio emocional en la vida cotidiana.
* Identificar estrategias personales que contribuyan al bienestar emocional.
* Fomentar la expresión libre a través del dibujo como herramienta de autoconocimiento.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La actividad inició con la presentación del tema “Equilibrio emocional y autonomía”, explicando brevemente la importancia de reconocer nuestras emociones y aprender a manejarlas de manera consciente. Posteriormente, se proyectó un video de paisajes naturales, donde se observaban montañas, ríos, árboles y sonidos tranquilos de la naturaleza. Este momento permitió generar un ambiente de calma, invitando a la reflexión y a la conexión interna.
MOMENTO CENTRAL	Después de la proyección, se abrió un espacio de diálogo donde cada persona pudo expresar qué sensaciones le generó el video y cómo relacionaba la naturaleza con el equilibrio emocional. Se conversó sobre cómo, así como en la naturaleza todo busca un balance, nosotros también necesitamos encontrar estabilidad entre nuestras emociones, pensamientos y acciones. Se abordaron preguntas orientadoras como: ¿Qué hago cuando me siento triste o enojado?, ¿Cómo logro calmarme?, ¿Qué me ayuda a sentirme en equilibrio? Las intervenciones permitieron compartir experiencias personales y reconocer que el equilibrio emocional no significa no sentir emociones negativas, sino aprender a gestionarlas de manera saludable. Posteriormente, se entregó una hoja a cada participante y se les pidió que realizaran un dibujo que representara qué significa para ellos el equilibrio emocional. Algunos plasmaron paisajes tranquilos, otros representaron balanzas, corazones, familias o momentos de paz. Esta actividad permitió expresar, desde lo simbólico, su comprensión del tema.
MOMENTO FINAL	Para finalizar, se invitó a quienes desearan compartir su dibujo y explicar su significado. Este momento fortaleció la escucha activa y el respeto por la experiencia del otro. Se resaltó la importancia de buscar espacios personales de calma y de reconocer que cada uno tiene la capacidad de construir su propio equilibrio emocional, fortaleciendo así su autonomía.

RECURSOS

* Hojas blancas * Colores *Marcadores	Equipo Psicosocial Personas mayores

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad tuvo una participación activa y reflexiva. Se evidenció interés en el tema y disposición para compartir experiencias personales. El ejercicio del dibujo facilitó la expresión emocional, incluso en quienes inicialmente mostraban dificultad para verbalizar sus sentimientos. Se considera que se cumplió el objetivo propuesto, promoviendo la conciencia emocional y reforzando la importancia del autocuidado como parte de la autonomía personal.
Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia a las acividades.





PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS [redacted]DES

Codigo: FOR-PSS-525
Version: 2
Fecha: Memo 20240818223 - 05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	Centro cuidado transitorio Cundinamarca	Fecha	27-02-2026
Nombre del coordinador:	Yeiny Martinez	Jornada:	Dia ☒ Noche ☐
Nombre de quien registra el ingreso:	Natalia Rosales		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres	Nombre del Profesional: S-kefanía	Nombre del Profesional: Equipo Psicosocial	Nombre del profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas	LINEA: Autonomía	LINEA: Cumpleaños	LINEA:
1	cc	65795056	Nubia	Lopez			NO	NO	SI	
2	cc	3045396	Jorge	Trujillo			NO	NO	Si	
3	cc	19052573	Luis	Varela			NO	NO	NO	
4	cc	41394911	Flor Miryam	Reyes			NO	SI	NO	
5	cc	20549375	Zoila Rosa	Garzón			SI	SI	Si	
6	cc	41308076	Ana María	Zamora			SI	SI	Si	
7	cc	41483819	Rosalía	Paz			SI	SI	NO	
8	cc	23213480	Graciela	Villalobos			SI	SI	NO	
9	cc	30769077	Jiene	Bejarano			SI	NO	Si	
10	cc	14977799	Mario	Hoia			SI	SI	Si	
11	cc	51847100	Nancy	Gomez Castro			NO	NO	Si	
12	cc	17151176	Bernardo	Restrepo			SI	SI	NO	
13	cc	17190851	Luis Manuel	Sandoval			NO	SI	NO	
14	cc	41673626	Maria Lady	Ospina			SI	SI	NO	
15	cc	39858380	Martha Cema	Manrique			SI	NO	Si	
16	PS	A127995588	Omobhola	Okoneye			NO	NO	Si	
17	cc	19459835	Luis Ernesto	Montero.			SI	NO	NO	
18	cc	16351548	Aldemar	Mazuera			SI	NO	NO	
19	cc	14445224	Alejandrino	Valencia			NO	SI	NO	
20	cc	14209165	Jose	Jaramillo			SI	SI	Si	
21	cc	19165305	Carlos	Amaya			NO	SI	Si	
22	cc	19091123	William	Gonzalez.			SI	NO	Si	
23	cc	5248158	Jose Funcio	Paz			SI	SI	Si	
24	cc	19148562	Jorge	Higuera			NO	SI	Si	
25	cc	19188686	Jose Edgar	Nova			NO	NO	Si	
26	cc	16855629	Epifanio	Aguirre			NO	SI	Si	

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO [illegible] INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: TOR.PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo 20240815223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	Centro cuidado transitorio Cundinamarca	Fecha:	27-02-2026
Nombre del coordinador:	Yeiny Martinez	Jornada:	Dia: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Natalia Rosales		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andrés	Nombre del Profesional: Stefania	Nombre del Profesional: EQUIPO PSICOSOCIAL	Nombre del profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas	LINEA: Autonomia	LINEA: Cumpleaños	LINEA:
27	cc	267320	Shuangchang	Li			NO	SI	SI	
28	cc	4128888	Manuel	Espinosa			NO	NO	NO	
29	cc	14198927	Jorge	Espina			NO	SI	NO	
30	cc	19072609	Guillermo	Jimenez			NO	SI	NO	
31	cc	19183134	Germán	Ochoa			NO	NO	SI	
32	cc	73082875	Lamberto	Zamora			NO	NO	SI	
33	cc	19167775	Francisco	Rodriguez			SI	SI	SI	
34	cc	7313648	Jose Joaquin	Torrijos			SI	SI	SI	
35	cc	19097362	Jaime	Rodriguez.			SI	SI	SI	
36	cc	19308727	Orlando	sanchez			NO	SI	SI	
37	cc	17084317	Victor	Segura			SI	SI	SI	
38	cc	79358521	Freddy	Aranador			SI	SI	SI	
39	cc	19258513	Victor	Bejarano			NO	NO	NO	
40	cc	19091275	Arturo	Escobar			NO	SI	SI	
41	cc	5937049	Hector	Barreto.			NO	NO	NO	
42	cc									
43	cc									
44	cc									
45	cc									
46	cc									
47	cc									
48	cc									
49	cc									
50	cc									
51	cc									
52	cc									
53	cc									