ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-XXX Versión Fecha Página 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: COMUNIDAD DE CUIDADO GRATITUD
2. Componente: ATENCION INTEGRAL
3 Eje de Atención: CUIDADO INTEGRAL
3.1 Línea de Atención: CUERPO YU MENTE
4. Nombre de la actividad: ME QUIERO ME CUIDO/ PROMOCIONO MI SALUD Y AUTOCUIDADO

5. Fecha de ejecución

8	10	2021	al	22	10	2021

6. Profesional a cargo de la actividad

Gerontologa Angela Maria Rico Pinilla

7. OBJETIVO GENERAL

Favorecer el mantenimiento de las capacidades de autocuidado habilidades cognitivas y físicas mediante acciones interdisciplinarias a través de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1.Fomentar en la persona mayor hábitos de autocuidado que permitan reconocer autoestima, autonomía e independencia en la ejecución de las actividades de la vida diaria garantizando salud y bienestar integral.

8. PLANEACION

Actividad la cual se desarrollará los días 8 y 22 de octubre de 10:30 am a 11:45 am en comedor principal; con el tema: promociono mi salud y autocuidado en el cual se reforzará la importancia del cuidado propio permite mantener,autoestima, autonomía, bienestar y salud integral.

1. Alistamiento de espacio, (computador, televisor)
2. Invitación a las 45 personas mayores presentes en la comunidad, si desean participar de la actividad propuesta.
3. Ubicación de las personas mayores en el área asignada (comedor principal) para desarrollar la intervención conservando las condiciones mínimas requeridas de distanciamiento entre las personas mayores por la emergencia por Covid 19.
4. Saludo y Bienvenida
5. Desarrollo de la actividad.
6. Cierre y agradecimiento a todos los participantes

9. DESARROLLO

Se da inicio a la actividad el día 8 de octubre en el cual se ubican a las 37 personas mayores que accedieron participar. Se ubican en el comedor principal dando cumplimiento a los lineamientos técnicos para la adopción de medidas preventivas y de contención frente al COVID – 19, en el servicio social. Se inicia preguntando ¿qué es autocuidado? A esta pregunta algunas personas refieren que son las actividades de higiene personal. Seguido se indica que el autocuidado es "conjunto de acciones que se toman para proporcionarnos salud mental, física y emocional" seguido esto las personas mayores refieren que el autocuidado lo asociaban a la independencia en las actividades básicas como bañarse, uso del sanitario y bañar. A continuación se da inicio a l cine foro Nosotros en la noche". Louis Waters es un hombre viudo que vive solo. Pasa sus días intentando mantener ocupadas las horas leyendo el periódico y resolviendo el crucigrama. Una de esas noches, su vecina Addie Moore se presenta en su casa y le hace una propuesta insólita. La soledad, especialmente durante la noche, es una carga muy pesada. Addie le propone pasarlas con ella. La proposición sorprende a Louis pero ella se encarga de despejar sus dudas inmediatamente. No hay nada de sexo en su sugerencia. Solo se trata de acompañarse el uno al otro cuando el día se ha marchado y la oscuridad lo invade todo. Esta película genero el interés en las personas mayores, ya que les permitió identificar que es la autoestima, y autonomía en la vejez, identificar el bienestar independiente de las historias de vida. Cada 20 minutos se realza pauta con el fin de identificar la importancia de autocuidado iniciando en los hábitos de autocuidado como son el baño diario, cambio de ropa y sentirse bellos por estar bien y luego por los demás, aceptar las patologías diagnosticada y los planes de cuidado establecido desde el área médica, esto permite la toma de decisiones que permiten nuestro bienestar personal y colectivo en el caso de la institucionalización. La película duro 1 hora y 50 minutos es de mencionar que las personas mayores estuvieron siempre alertas a la proyección de la misma y con el pensamiento reflexivo y crítico llegaron a la siguiente conclusión. No se debe perder la ilusión, se debe amar cada día, hacer planes que emocione, continuar viviendo ya que hay vida hasta el final y solo es cuestión de saber vivirla. Seguido se agradece a las 37 personas mayores participantes.

Para la actividad del 22 de octubre, se ubican las 21 personas mayores que acceden a participar en el comedor. Se inicia ubicándolo en tiempo. Se pregunta cuando si recuerdan la actividad anterior en la cual algunas personas mencionan la película y la trama de la misma, es así que se inician con la pregunta ¿actualmente que hace por su bienestar?, a esta pregunta algunas personas refieren que bañarse, comer dormir, seguido se les menciona que el bienestar inicia por el autocuidado del cual cada persona es responsable de su propio bienestar, y que, dicho bienestar, también se extiende a la comunidad. Estas inician con la buena práctica de higiene que hace énfasis en el baño diario, hidratación de la piel, cambio de ropa y el uso de medios de protección en caso de incontinencia urinaria como lo son pañal o toallas higiénicas, a esto una persona mayor refiere que algunos compañeros del hogar los necesitan y no lo usan, lo cual genera una discusión en torno en aceptar los cambios físicos y generar cambios

en los hábitos de higiene, así mismo plantean que en ocasiones los demás se burlan por el uso del pañal por lo cual se indica que es importante reconocer y aceptar que se deben generar cambios que brinden bienestar sin pensar en el que dirán. Así mismo se habla del autocuidado en la comunidad el cual se ve afectado por las acciones individuales, por ende que se llega en conjunto a las siguientes reglas de autocuidado individuales y colectivas. Baño y cambio de ropa diaria, mantener el orden en el closet sin mezclar ropa limpia con la sucia, hacer el uso adecuado de los elementos de aseo, utilizar el pijama solamente para dormir. Se finaliza con la siguiente reflexión en torno al bienestar el cual va más allá del autocuidado este debe ser integral. Es decir, no solo debe responder a sus necesidades básicas, sino que también debe incluir sus necesidades psicológicas, sociales, de recreación y espirituales. Solo así el autocuidado será el medio por el cual cada uno podrá desarrollar al máximo sus potencialidades, indispensables para una vejez saludable y activa en el marco institucional. Se finaliza la sesión agradece a las 22 personas mayores participantes.

10. EVALUACIÓN

En el desarrollo de actividad denominada Me quiero me cuido, promociono mi salud y autocuidado, a través del cine foro generó un espacio reflexivo en torno al bienestar integral.

Sensibilizar y apropiar a las personas mayores de la comunidad de cuidado gratitud sobre la importancia del autocuidado propio y la incidencia del mismo en el marco institucional el cual permita tener un adecuado bienestar individual y colectivo.

11. RECURSOS

Materiales:
Computador
Televisor
Parlante de sonido
Sillas

Talento Humano

12. EVIDENCIAS

1.Registro fotográfico

Angela Maria Rico Pinilla
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

Disneyla Diaz
14. Nombre y firma del Coordinador

Julio Enciso

Alfredo Eduardo Sastoque

Cesar Vallejo

15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
22 de Octubre 2021	ME QUIERO ME CUIDO/ PROMOCIONO MI SALUD Y AUTOCUIDADO	Ángela María Rico Pinilla







