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:	07	03	2026	

Unidad Operativa:	Cuidado transitorio día - noche Antonia Santos		
Componente de Atención:	Derechos y ejercicios de la ciudadanía		
Línea de Atención:	Espiritualidad	Profesional a cargo:	Laura Julieth Cubillos López
Nombre de la actividad:	Autoconocimiento y esencia de vida		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el autoconocimiento y la reflexión personal en las personas mayores a través del reconocimiento consciente de su historia de vida, emociones, fortalezas y experiencias significativas, promoviendo la construcción de un propósito vital y el desarrollo de su bienestar emocional y sentido de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Promover la identificación y expresión de emociones, pensamientos y vivencias significativas, favoreciendo la reflexión sobre la propia historia de vida.
2 Fortalecer la autoestima, la autoimagen y la autoaceptación mediante el reconocimiento de cualidades, fortalezas y aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida.
3 Estimular la proyección personal, identificando sueños, metas y propósitos que contribuyan a una vivencia positiva y significativa de la vejez.

METODOLOGIA

MOMENTO INICIAL	Para dar inicio a la actividad de autoconocimiento y esencia de vida, se convocara a las personas mayores a participar de manera activa, brindando una explicación clara y cercana sobre el propósito de la actividad, se resalta la importancia de reconocerse a sí mismos como parte fundamental del bienestar integral, promoviendo la reflexión sobre su historia de vida, sus emociones, valores, fortalezas y experiencias significativas. Asimismo, se propiciara un ambiente de confianza, respeto y apertura, donde cada persona mayor se sienta escuchada, valorada y capaz de expresar sus vivencias, fomentando la seguridad emocional y la libre expresión, se enfatiza que cada recuerdo, experiencia y reflexión, por sencilla que parezca, aporta de manera significativa al fortalecimiento de la identidad, la construcción del propósito de vida y la reafirmación de su esencia. Se presentara un video reflexivo que complementa los contenidos abordados, facilitando la comprensión desde un enfoque emocional, visual y vivencial, esta fase permite activar la conciencia personal, favoreciendo que las personas mayores reconozcan el valor de su trayectoria de vida, fortaleciendo su autoestima, su sentido de propósito y su motivación para participar en las actividades posteriores. Video: https://youtu.be/BZucX4AqvJM Posteriormente, se presentará una exposición en diapositivas en la cual se abordarán los siguientes temas: ● Qué es el autoconocimiento. ● Componentes y fases del autoconocimiento ● Importancia de reconocer la historia de vida. ● La esencia de vida y su relación con los valores y experiencias. ● Pilares fundamentales ● Reconocimiento de fortalezas, emociones y aprendizajes significativos
MOMENTO CENTRAL	Se realizará la presentación de las diapositivas sobre autoconocimiento y esencia de vida, donde se abordarán conceptos de manera clara y reflexiva, se explicará que el autoconocimiento es un proceso interno mediante el cual las personas logran comprender quiénes son, reconociendo sus emociones, pensamientos, experiencias, fortalezas y limitaciones. Asimismo, se destaca que este proceso permite mejorar la autoestima, la toma de decisiones y el bienestar emocional. También se abordarán los componentes del autoconocimiento, tales como: • Autoimagen: la percepción que cada persona tiene de sí misma. • Autoestima: la valoración que se le da a las propias capacidades y cualidades. • Autoaceptación: la capacidad de reconocerse sin juzgarse, aceptando tanto fortalezas como aspectos a mejorar. • Autoconciencia emocional: la habilidad de identificar y comprender las propias emociones. De igual manera, se introducirá el concepto de esencia de vida, entendida como el conjunto de valores, experiencias, aprendizajes y propósitos que le dan sentido a la vida de cada persona, especialmente en la etapa de la vejez, donde se busca vivir con dignidad, bienestar y conexión social. Durante este momento, se realizarán unas preguntas orientadoras como: • ¿Qué cosas de su vida los hacen sentir orgullosos? • ¿Qué experiencias consideran que han marcado su vida? • ¿Qué cualidades creen que los describen mejor? Esto permitirá generar un espacio de participación, diálogo y reflexión inicial. Posteriormente, se dará paso a la actividad práctica denominada “El árbol de mi vida”, la cual sera explicada de manera clara y paso a paso, cada persona mayor realizará el dibujo de un árbol, representando diferentes aspectos de su vida: • Raíces: simbolizan los orígenes de la persona, incluyendo su familia, tradiciones, valores y experiencias que han sido base en su formación. • Tronco: representa el presente, es decir, quién es la persona actualmente, sus cualidades, fortalezas y características personales. • Ramas: reflejan los sueños, metas, deseos o proyectos que aún quieren cumplir. • Frutos: simbolizan los logros, aprendizajes y momentos importantes que han marcado su vida.

	Durante el desarrollo de la actividad, se brindará acompañamiento constante, respetando el ritmo de cada persona mayor y promoviendo la expresión libre, ya sea de forma verbal o escrita. Se proyectará la imagen del árbol y se entregaran los materiales (hojas, colores y lápices) y se explicara la actividad “El árbol de mi vida”, indicando el paso a paso qué debe ir en cada parte del dibujo (raíces, tronco, ramas y frutos), las personas mayores desarrollaran la actividad de manera autónoma, contando con acompañamiento durante el proceso.
MOMENTO FINAL	Para finalizar, se llevará a cabo un espacio de socialización voluntaria, en el que las personas mayores tendrán la oportunidad de compartir su árbol y las reflexiones surgidas a lo largo de la actividad. Durante este momento, se reforzarán los aprendizajes adquiridos, resaltando la importancia de reconocer la propia historia de vida, valorar las experiencias vividas y mantener una actitud positiva frente al presente y al futuro, asimismo, se promoverá el respeto por las vivencias de los demás, favoreciendo el fortalecimiento de la conexión y cohesión grupal. La actividad cerrará con un mensaje motivacional orientado a la importancia de continuar construyendo el proyecto de vida, destacando que cada etapa posee un valor significativo y que siempre existe la posibilidad de aprender, crecer y encontrar nuevos sentidos. La jornada concluye en un ambiente de satisfacción y bienestar, evidenciándose una participación activa, actitud positiva y apropiación del espacio verde institucional como elemento fundamental para el fortalecimiento del bienestar colectivo.

RECURSOS	
Computador Televisor Internet Lápices	Esferos Marcadores Hojas Colores

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de la jornada de estimulación mental y cognitiva se evidenció una participación activa, colaborativa y comprometida por parte de las personas mayores, desde la fase teórica (presentación en diapositivas y video explicativo) se observó interés y receptividad frente a la información brindada sobre los cambios normales del envejecimiento y la importancia de ejercitar la mente.

En el ejercicio de memoria secuencial, se observó esfuerzo progresivo en la retención y repetición ordenada de palabras, fortaleciendo la memoria inmediata, la atención sostenida y la escucha activa, aunque en algunos casos se presentaron leves dificultades en la evocación completa de la secuencia, se evidenció apoyo grupal y motivación constante.

En la actividad de razonamiento lógico-matemático con dados, se destacó la agilidad mental, la capacidad de cálculo y la búsqueda de diferentes alternativas para formar un mismo resultado, evidenciando flexibilidad cognitiva y trabajo cooperativo entre las personas mayores.

En la actividad de dibujo dirigido, se logró identificar niveles adecuados de comprensión auditiva, organización espacial y seguimiento de instrucciones, se observaron diferencias individuales en precisión y detalle, lo cual permitió reconocer las particularidades cognitivas de cada persona mayor sin generar frustración, manteniendo un ambiente respetuoso y de acompañamiento.

De manera general, la actividad se desarrolló de forma participativa, dinámica y reflexiva, cumpliendo satisfactoriamente los objetivos propuestos de fortalecer la memoria, el razonamiento lógico y la atención, se evidenció motivación, interacción positiva y apropiación del mensaje central sobre la importancia de la estimulación cognitiva continua.

Durante la jornada se desarrolló la actividad orientada al fortalecimiento del autoconocimiento y la esencia de vida en las personas mayores, con el propósito de promover la reflexión personal, el reconocimiento de su historia y el valor de sus experiencias.

Inicialmente, se dio apertura a la actividad mediante la proyección de un video como apoyo reflexivo de la temática el cual permitió reforzar los conceptos trabajados, facilitando la comprensión a través de ejemplos cotidianos y promoviendo la reflexión sobre la importancia de conocerse a sí mismos para fortalecer su bienestar emocional, asimismo la presentación de unas diapositivas, en las cuales se abordaron conceptos clave relacionados con el autoconocimiento, entendido como la capacidad de identificar emociones, pensamientos, experiencias, fortalezas y aprendizajes a lo largo de la vida, asimismo, se trabajaron componentes importantes como la autoestima, la autoimagen, la autoaceptación y la autoconciencia emocional.

Durante la socialización, se realizaron preguntas orientadoras con el fin de promover la participación activa de las personas mayores, tales como: qué situaciones de su vida les han generado orgullo, qué experiencias consideran significativas y qué cualidades creen que los describen mejor, esto permitió generar un espacio de diálogo, expresión y reconocimiento personal.

Posteriormente, se expuso el tema de la esencia de vida, destacando la importancia de los valores, el propósito, la conexión social, la autonomía y el bienestar físico y emocional en la etapa de la vejez, se resaltó que esta etapa puede vivirse con dignidad, aprendizaje y sentido, reconociendo la trayectoria de vida de cada participante.

Finalmente, se desarrolló la actividad denominada “El árbol de mi vida”, en la cual cada persona mayor realizó un dibujo de un árbol siguiendo indicaciones específicas:

- Raíces: representaron sus orígenes, familia y valores aprendidos.
- Tronco: simbolizó quiénes son en la actualidad, sus cualidades y fortalezas.
- Ramas: reflejaron sus sueños, metas o deseos por cumplir.
- Frutos: representaron logros y momentos significativos de su vida.

Esta actividad permitió que las personas mayores expresaran de manera creativa su historia personal, fortaleciendo la autoestima, el sentido de identidad y la valoración de su trayectoria de vida.

Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una buena participación, disposición y motivación por parte del grupo, generando espacios de interacción, reflexión y reconocimiento tanto individual como colectivo, como resultado, se favoreció el fortalecimiento emocional, la expresión de vivencias significativas y la construcción de sentido de vida en las personas mayores, promoviendo su bienestar integral.

NOTA: Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades.

Actividad 1 Línea Fortalecimiento de la autonomía

Registro fotográfico:













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 20240159223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Dia - Noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez

Fecha: 07/03/2025

Jornada: Dia: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cubillos	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Espiritualidad	LINEA: Promoción recreación	LINEA:	LINEA:
1	CC	41.439.688	Dora Ines	Castro Hernandez			SI	SI		
2	CC	7.533.310	Omar De Jesus	Yepes	omar		SI	SI		
3	CC	3280146	Jose Balden	Gonzalez	NO Firma		SI	SI		
4	CC	4.776.037	Oswaldo	Cobos Gomez	Oswaldo		NO	SI		
5	CC	17.196.751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez			SI	SI		
6	CC	41.719.281	Carmen Rosa	Castellanos Martinez			NO	NO		
7	CC	17.669.945	Carlos Arturo	Naranjo Diaz			SI	SI		
8	CC	7.837.402	Jose Guillermo	Cardenas Giron	NO Firma		SI	SI		
9	CC	19.162.921	luis Alberto	Casallas			SI	SI		
10	CC	31.280.003	Nubia	Valencia Molina			SI	SI		
11	CC	21.107.694	Maria Teresa	Duque Herrera			SI	SI		
12	CC	14.433.085	Jose Gregorio	Vela Galindo			SI	SI		
13	CC	1037425	Cayetano	lopez Vargas			SI	SI		
14	CC	17.136.958	Jose Isidro	Ubaque Urrego			SI	SI		
15	CC	5554831	Jose David	Carreno Jaimes			SI	SI		
16	CC	24.323.898	Luz Marina	Pineda Sanchez			SI	SI		

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 12024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Dia - Noche Antonia Santos.
Fecha: 07/03/2026
Jornada: Día: X Noche:
Nombre del coordinador: Carlota Ramirez
Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Caballero	Nombre del Profesional: Bous Pacheco	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Espiritualidad	LINEA: Promoción reconocimie	LINEA:	LINEA:
17	cc	17 806 331.	Octavio.	Cordoba.			SI	SI		
18	cc	17 148. 908.	luis Maria.	Reyes.	NO Firma		SI	SI		
19	cc	19 078 062.	Emilio Antonio	Alaran Mora.			SI	SI		
20	cc	6. 186. 862.	Jose Huriel.	Salazar Urrea.			NO.	SI		
21	cc	6. 186. 111.	Jose Patrocinio	Medina.			SI	SI		
22	cc	79. 286 474.	Jorge Enrique	Suarez Sanchez.			SI	SI		
23	cc	17 110 297.	Carlos Julio.	Prada lara.			SI.	NO		
24	cc	8. 471. 217.	Francisco Heiman.	Soacon Suarez.			SI	SI		
25	cc	6. 113. 511.	Hugo.	Ojeda Medina.			SI	SI		
26	cc	19 183 054.	Efrain	Medina			SI	SI		
27	cc	19. 210. 200.	luis Felipe.	Gonzalez Pinzon			SI	SI		
28	cc	4. 172. 538.	Alberto	Mosquera.			SI	SI		
29	cc	19. 086 782.	Jorge.	Diaz Montoya.			SI	SI		
30	cc	31. 840 631.	Maria Eugenia.	Caicedo			SI	SI		
31	cc	14 880 849.	Jose Heberth.	Cardenas			SI.	SI.		

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: Cuidado transitorio Día - Noche Antonia Santos

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez.

Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez.

Fecha: 07/03/2026.

Jornada: Día: [X] Noche: [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: laura cubillos	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Espiritualidad	LINEA: Promoción reconocimiento	LINEA:	LINEA:
32	CC	3.506 214.	Jose Ignacio	Muñoz Mora			SI	SI		
33	CC	5.961 272.	Marco Antonio	Arteta Alfonso.			SI	SI		
34	SI	CO.601742.	Wilmer Elisen	Sandoval Pantoja			SI	SI		
35	CC	23.992893	Maria De Jesus	Forero torres			SI.	SI		
36	CC	41.503 472.	Belsbe	Gamba Hurtado			SI	SI		
37	CC	19 207 043.	Noel	Morales Morales			SI	SI		
38	CC	19 075 317	Nebertulio	Baron Rueda			SI	SI		
39	CC	17174946	Hernando	Diaz Umaña			SI	SI		
40	CC	13 227 505.	Ildefonso.	Silva Calderon			NO	SI.		
41	CC	70054 294	Juan Guillermo	lopez.			SI	SI		
42	CC	17174 274.	Misael.	Español Alvarez			SI	SI		
43	CC	27 517 764	Marlela De Jesus	Sanchez Boyd			SI	SI		
44	CC	19450 986	Jose Arnis	Gaitano Gonzalez.			SI	SI		
45	CC	79 232.708	luis Eduardo	Castiblanco.			NO	NO.		
46	CC	19.080 189.	Eduardo	Carmona Rodriguez.			SI	SI		
47	CC	6.026 912.	Hernando	Urrego Castaño			SI	SI.		

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-523
Versión: 2
Fecha: Memo 20240818223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio Dia - Noche Antonia Santos

Fecha: 07/03/2026

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez.

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Camila Bermudez.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Laura Cabillos	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Espiritualidad	LINEA: Reconocimiento	LINEA:	LINEA:
48	CC	39.555 753	Ana Cecilia	Arias Castañeda			SI	SI		
49	CC	19.268 801.	Jorge Enrique	Camargo Chavarro			SI	SI		
50	CC	19.342.420	Orlando.	Gomez			NO	SI.		
51	CC	79.348339	Jose Arturo.	Muñoz Arango			NO	NO.		
52	CC	93 119 283	Otoniel.	Ortegon Ruiz			SI	NO.		
53	CC	7.430 737	Jose Dioscorides	Pedraza Valle			SI	SI		
54	CC	19194805.	Rafael.	Benavides Perez			SI	SI		
55	CC	19 235 243	German.	Soto			SI	SI		
56	CC	41635329	Myriam.	Rodriguez.			SI	SI		
57	CC	415 20263	Gladys.	Carvajal Prada			NO.	SI.		
58	CC.	19 20547 4.	Narciso.	Avila Bolivar			SI	SI.		
59										
60										
61										
62										