Lugar	Cuidado transitorio Cundinamarca
Fecha	29/03/2026 15:00 P.M – 15:30 P.M
Tema	Memoria en Espejo
Desarrollo	**Introducción de la actividad:** La presente actividad está orientada a promover el bienestar emocional, la memoria y la reflexión personal en las personas mayores, mediante el uso de la narrativa, la música y la estimulación cognitiva. A través de un ejercicio guiado con apoyo visual (espejo), se busca fortalecer la conexión con la historia de vida, fomentar la introspección y generar un ambiente de tranquilidad y expresión emocional. El uso de elementos como la música relajante, el espejo y las dinámicas lúdicas con palabras permite estimular procesos cognitivos, evocación de recuerdos y participación activa, contribuyendo al bienestar integral de los participantes. **Objetivo:** Favorecer el bienestar emocional y la estimulación cognitiva de las personas mayores mediante actividades de narración, reflexión personal y asociación de palabras, promoviendo la memoria, la participación activa y un espacio de tranquilidad y disfrute. **Desarrollo de la actividad:** **Bienvenida:** Se inició la actividad con un saludo cordial y una breve explicación sobre la importancia de los espacios de reflexión, la memoria y la conexión con la historia de vida, destacando cómo estas actividades aportan al bienestar emocional y cognitivo. **Actividad participativa:** • Se invitó a las personas mayores Fabio y Guillermo a participar de la actividad, ubicándose en un espacio cómodo. • Se dio inicio contando una historia, generando un ambiente de atención y disposición. • Durante la narración, Fabio y Guillermo tomaron un espejo, el cual sirvió como elemento de apoyo para promover la conexión personal y la reflexión. • A medida que avanzaba la actividad, se les comenzó a hablar sobre los “pasos de la vida”, invitándolos a reflexionar sobre sus experiencias, mientras se ambientaba el espacio con música relajante.

	• Posteriormente, se desarrolló una dinámica lúdica en la cual, mediante letras del abecedario, los participantes debían mencionar canciones por cada letra, manteniendo siempre el contacto visual con el espejo, favoreciendo la concentración, la memoria y la expresión. **Compartir y diálogo:** • Al finalizar la actividad, se generó un espacio de diálogo donde los participantes compartieron cómo se sintieron durante el ejercicio. • Las personas mayores manifestaron sensaciones de tranquilidad, agrado y conexión con sus recuerdos. • Se promovió la escucha activa y el respeto por las experiencias de cada participante. **Diálogo y reflexión:** • Se reflexionó sobre la importancia de recordar las experiencias de vida y reconocer el valor de cada etapa vivida. • Se destacó cómo este tipo de actividades favorecen la memoria, la concentración y el bienestar emocional. • Se resaltó la importancia de generar espacios de tranquilidad y expresión dentro de la cotidianidad. **Cierre de la actividad:** • Se agradeció la participación y disposición de las personas mayores. • Se enfatizó la importancia de continuar promoviendo espacios que fortalezcan la memoria, la reflexión y el bienestar emocional. • Se recordó que estas actividades contribuyen a una mejor calidad de vida y a un envejecimiento activo. Se anexa FOR-GD-023 Formato planilla de asistencia. El registro Fotográfico de la Actividad se encuentra almacenado en el drive del centro

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">


</td></tr>
<tr><td>Asistentes</td><td>Nombre</td><td>Cargo/Rol</td><td>Dependencia</td></tr>
<tr><td></td><td>Ver Listado de asistencia FOR-GD-023 Formato planilla de asistencia</td><td>N/A</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td>Compromisos</td><td>No se establecen compromisos</td><td>N/A</td><td>N/A</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Compromisos Próxima reunión</td><td>No se generan compromisos</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>No aplica</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Elaboró</td><td colspan="3">Andrés Guerrero Ortiz- Ed Físico</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023	
Versión: 2	
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024	
Página: 1 de 1	

1. Tema: Memoria en Espejo
2. Lugar o Localidad o Sede: CE Cundinamarca
3. Fecha y hora: 29/03/2026 3:00 pm
4. Nombre responsable: Andres Guerrero
5. Dependencia responsable: CE Cundinamarca

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Guillermo Lamprea	CC	93345701	CE Cund. Norte	Persona M				
2	Fabio Londeño	CC	79277345	CE Cundinamarca	Persona M				
3	Andres Guerrero	CC	1023894820	CE Cundinamarca	Ed. Física	Contratista	— " —	3125195691	
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación. Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo