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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	26	Marzo	2026

Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**		
Componente de Atención:	Ejercicio de derechos y ciudadania		
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomia	Profesional a cargo:	Cristian David Castillo Castro
Nombre de la actividad:	Actua digital		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la autonomía de las personas mayores con una alfabetización digital básica, a través de un enfoque lúdico y experimental como acercamiento a dispositivos tecnológicos para reducir las brechas tecnológicas fomentando la independencia funcional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Activar el cuerpo mediante ejercicios físicos funcionales que preparan motriz y cognitivamente.

Fomentar competencias en el manejo de aplicaciones móviles por medio de papel y al dispositivo real para construir autonomía digital.

Consolidar el aprendizaje mediante la reflexión grupal articulando la experiencia física y digital como autonomía.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a los beneficiarios a participar de las actividades del día que iniciaran a las 8:30 am se desarrollaran en el auditorio, multisensorial y teatro, para ello se organizan a las personas mayores para desarrollar la actividad física, en donde se organizan tres momentos donde se realizaran ejercicios en donde se orienta hacia la respiración consciente en donde se fomentan ejercicios para mantener su autonomía entregándoles un bastón realizando ejercicios en donde se realiza el movimiento de remo 10 repeticiones lentas, luego con el agarre con las palmas hacia el cuerpo realizando 10 repeticiones lentas llevando el bastón de arriba hacia el pecho, luego apoyados en la silla o el bastón se pone la mano adelante y atrás, con el tronco en paralelo al suelo, se realiza el movimiento del piso hacia el bolsillo, 5 repeticiones por cada lado, luego de frente a la pared manos apoyadas en el ancho de los hombros se baja lentamente el tronco manteniendo la espalda recta hasta sentir el estiramiento 5 repeticiones, de las cuales se realizaran 3 circuitos. Se orienta que el día de hoy abordaremos diferentes formas de autonomía, trabajando en el multisensorial y en el teatro.
MOMENTO CENTRAL	Se invita a los beneficiarios a participar del espacio formando el trabajo en mesas, en donde se abordan los pensamientos que tienen sobre la barrera tecnológica, en donde se fomenta la importancia del aprendizaje de la exposición a estos escenarios ya que la tecnología se transforma en una herramienta con la cual comunicarse, ubicarse y sentirse seguros, a cada mesa se entregan pancartas de imagen de un celular en la que están para pegar los iconos de las aplicaciones, explicando las partes básicas de su uso tanto del celular como del computador, para luego abordar la interfaz de las aplicaciones con las que se ira cambiando de acuerdo al avances especifico de la práctica, así como se practica el apertura las aplicaciones realizar llamadas y escribir mensajes, así como la configuraciones básicas de brillo, volumen e internet, luego de esta practica guiada buscando las aplicaciones, simulando una conversación y descubriendo el porque de cada elemento en los entornos, para luego cada uno abordar sus teléfonos orientando a realizar la apertura de aplicaciones en el caso de no tener dispositivos inteligente se orienta a la apertura de mensajes, luego se envía un mensaje a una persona y la ubicación.
MOMENTO FINAL	Para realizar el cierre de la actividad se invita a las personas mayores a participar resaltando ejemplos vivenciales, en donde se fomenta la tecnología, así como cuando pegamos los iconos en papel, vimos que tenemos ideas de como funciona el celular, pero que a veces existe cohibición, la autonomía se produce cuando pese a esta o al miedo nos permitimos explorar sin miedo a equivocarnos al poner en papel y luego pasar este a lo que tenemos relacionar nuestros avances encontrando herramientas no dificultades, para lo cual se fomenta la discusión con las siguientes preguntas guía: ¿Cómo se sintieron al pasar del ejercicio físico al uso del celular? ¿Notaron alguna conexión entre mover el cuerpo y sentirse más seguros al usar la tecnología?,¿qué herramienta sienten que les dará más autonomía en su día a día y por qué?, ¿Qué harían diferente ahora cuando se enfrenten a una aplicación nueva que no conocen?

RECURSOS

bastones y sillas.	Psicologo que guia la actividad
plantillas de celular y elementos recordados.	Facilitador de apoyo logistico y
celulares de participantes.	Personas mayores voluntarias

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Dentro de las actividades participaron 29 personas, iniciando a las 8:30 am hasta las 4:00 pm, los impactos fomentaron el mantenimiento del cuerpo reduciendo ansiedad al enfrentarse a dispositivos, fomentando la autonomía física la confianza en su cuerpo, así como la practica en papel facilito la transversalidad para las personas que no tienen dispositivos inteligentes, así como facilitaba la tranquilidad al interactuar sin repercusiones, en donde al enfrentarse al dispositivo real se afectó la autopercepción de competencia al lograr actividades concretas. Se avanzó mostraron una conexión con los demás relacionando la actividad con formas de apoyo para tener mayor fuerza fomentando en ellos el sostenerse de forma más natural, al momento de enviar mensajes de voz y llamadas, así como ubicar una dirección en el maps, fomento una buena imagen de sus capacidades para el manejo de la tecnología, fomentando una apertura para seguir afrontando estos dispositivos, reconociendo usos específicos en su vida consolidando las posibilidades de autonomía. Para mejorar se pueden integrar un calentamiento de sus dedos sobre todo en la presión y pinza para fomentar el autocuidado con el uso de estos dispositivos. Nota: se anexa formato ingreso al servicio y asistencia a las actividades FOR-PSS-525.


26 de marzo de 2026 10:03
24-1 Calle 33 Sur
Rafael Uribe Uribe
Bogotá, D.C.


26 de marzo de 2026, 10:05:29 a.m.
+4.582417,-74.117065
Calle 33 Sur 24-1
111811
Bogotá
Colombia


26 de marzo de 2026 11:03


SALÓN
SENSORIAL
26 de marzo de 2026 10:33
#33-24 Carrera 24a
Rafael Uribe Uribe
Bogotá


26 de marzo de 2026 2:25:43 p.m. GMT-05:00
#Carrera 24 # 33-07 Sur #Rafael Uribe Uribe


26 de marzo de 2026, 3:32:14 p.m.
+4.582425,-74.117101
Calle 33 Sur 24-1
111811
Bogotá
Colombia

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: LUISA CAMILA GARCIA ROJAS

Nombre de quien registra el ingreso: JULIE PAULINE HOSPITAL COLCHILLO

Fecha: 26 - mar - 2026

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: JOEMA QUIROGA	Nombre del Profesional: CRISTIAN CASTILLO	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: QUIMICA PRACTICA	LINEA: FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA	LINEA:	LINEA:
1	CC	6055219	JOSE MARIA	RODRIGUEZ			SI	NO		
2	CC	19135590	RODOLFO	MACIAS			NO	NO		
3	CC	3644897	LUIS EDUARDO	JIMENEZ MORALES			SI	NO		
4	CC	4774726	ALDEMAR	ORTEGA			NO	NO		
5	CC	31400953	MARTHA LUCIA	POSSO FRANCO			SI	SI		
6	CC	28013990	CECILIA	RUIZ GOMEZ			NO	NO		
7	CC	19349731	CARLOS ENRIQUE	HERRERA BOTIVA			SI	SI		
8	CC	52388830	LUNA	MENDEZ ORTEGA			NO	NO		
9	CC	19352597	FABIO ALBERTO	RUEDA ZULETA			NO	NO		
10	CC	35330270	ESTHER JULIA	GALVEZ			NO	SI		
11	CC	21229503	ALBA INES	MONTES LONDOÑO			NO	NO		
12	CC	1020777173	XIOMARA	TABORDA MARTINEZ			SI	SI		
13	CC	17152792	ARTEMIO	MORENO ZAPATA	NO FIRMA	SEGÚN CEDULA	SI	SI		
14	CC	17019535	PABLO ANTONIO	GUTIERREZ GUTIERREZ			NO	SI		
15	CC	2258522	LUIS ERNESTO	BERMUDEZ			NO	NO		
16	CC	6079633	LUIS ALFREDO	GONZALEZ BERMUDEZ			NO	SI		
17	CC	6381959	HERIBERTO	SARMIENTO			SI	SI		
18	CC	17115946	HECTOR JOSE	MARTINEZ MANCERA			NO	NO		
19	CC	17143838	JAIME	RUBIO			SI	NO		
20	CC	6784404	LUIS CARLOS	CORREA BETANCUR			NO	NO		
21	CC	4354598	MANUEL ANTONIO	BOTERO			NO	NO		
22	CC	17301899	LUIS OLIVERIO	MONTES GONZALEZ			NO	SI		
23	CC	19093995	CARLOS AUGUSTO	LUGO MUÑOZ			NO	NO		
24	CC	19084675	JOSE LUIS	FERRO BAEZ			SI	SI		
25	CC	19140337	GERMAN	FAJARDO AVILA			NO	NO		
26	CC	37241218	LUZ ALBA	CUELLAR MELGAREJO			NO	SI		
27	CC	28733442	GLORIA	ESTEVEZ			SI	SI		
28	CC	41538840	ANA ISABEL	FORERO ROA			NO	NO		
29	CC	41751984	MARIA TERESA	RODRIGUEZ BARRERA			NO	SI		
30	CC	17110949	TIBERIO	LOPEZ			NO	NO		
31	CC	12540447	CARLOS ALBERTO	SANABRIA			NO	NO		

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo i20240182223 - 05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: LUISA CAMILA GARCIA ROJAS

Nombre de quien registra el ingreso: JULIE PAULINE HOSPITAL GORDILLO

Fecha: 26-MAL-2026

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: NORMA CUBILLOS	Nombre del Profesional CRISTIAN CASTILLO	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: BUENAS PRACTICAS	LINEA: PRESTACIONES DE LA ASISTENCIA	LINEA:	LINEA:
32	CC	51745547	CONSUELO	FLOREZ MARTINEZ	NO FIRMA	SEGUN CEDULA	SI	SI		
33	CC	14990621	ALVARO	VACCA REYES			NO	NO		
34	CC	3353508	LUIS EDUARDO	CASTRILLON VALLEJO			NO	NO		
35	CC	19217030	CAMILO EDUARDO	SAENZ CAMARGO			NO	NO		
36	CC	19481499	CRISPIN ARGEMIRO	VELASQUEZ CARDOZO			NO	SI		
37	CC	19274598	ADELMO	TORO OCHOA			NO	SI		
38	CC	19278346	JUAN MARIA	CARCA			SI	SI		
39	CC	19210833	ISAIAS ENRIQUE	CARRANZA			NO	SI		
40	CC	19231986	GUSTAVO	VELANDIA VELASCO			NO	NO		
41	CC	19235457	RAFAEL	LOPEZ RODRIGUEZ			NO	SI		
42	CC	17319672	ALBERTO ANTONIO	MONTES LOZANO			NO	SI		
43	CC	19288260	GUSTAVO	PIRAJAN MARTINEZ	PIRAJAN		NO	SI		
44	CC	5934202	JAIME	ACEVEDO MARTINEZ			NO	SI		
45	CC	12113487	RAFAEL DARIO	AMAYA			NO	NO		
46	CC	5761589	ANCIZAR	VANEGAS			NO	SI		
47	CC	19395779	CESAR AUGUSTO	MARTINEZ NAVARRO			NO	NO		
48	CC	19359411	MANUEL	SANCHEZ RODRIGUEZ			NO	SI		
49	CC	14245897	EMILIANO	VARGAS			NO	NO		
50	CC	19439916	MARIO ALBERTO	TARQUDA			NO	NO		
51	CC	41418981	HILDA MARIA	AYALA SOLANO			NO	NO		
52	CC	19293081	ALVARO	VALOR ACOSTA			NO	NO		
53	CC	41519388	NELIDA	LOMBANA			NO	SI		
54	CC	1076589934	ROOSEVELT	HERNANDEZ ROJAS			NO	SI		
55	CC	41435200	ESCOLASTICA	BERNAL RUIZ			SI	SI		
56	CC	19220991	DARIO	VALENCIA GOMEZ			NO	NO		
57	CC	51784922	MARIA	CORREA			NO	SI		
58	CC	9511268	JUAN HERNANDO	GARCIA RODRIGUEZ			NO	NO		
59										
60										
61										
62										