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: 2 Fecha: Memo I2026008837 - 20/03/2026 Pagina: 1 de 1

Clasificación: Información Pública Reservada

Servicio:	Cuidado Transitorio Día-Noche	Fecha de ejecución:	13	4	2026

Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza		
Componente Atención:	Estilos de Vida Saludables		
Línea Atención:	Transformación de Imaginarios	Profesional a cargo:	Diana Valentina Robles Martínez
Nombre actividad:	Atención Plena		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Resignificar imaginarios adversos a la vejez y el envejecimiento en las personas mayores asistentes al centro cuidado transitorio Samper Mendoza.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Explorar los conocimientos previos de las personas mayores sobre la meditación y sus beneficios, promoviendo la participación activa y el intercambio de experiencias.
Comprender el concepto de atención plena (mindfulness), identificando sus características principales y sus modalidades de práctica (formal e informal).
Reconocer el estado de “piloto automático”, sus implicaciones en la vida cotidiana y su relación con pensamientos y emociones automáticas que afectan el bienestar.
Identificar estrategias prácticas para fomentar la atención plena en actividades diarias, fortaleciendo la conciencia del momento presente.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se inicia la actividad reuniendo a las personas mayores en el lugar de encuentro, donde se les brinda una bienvenida y se socializan los objetivos propuestos. Posteriormente, se plantea una pregunta introductoria sobre si conocen alguna forma de meditación y sus beneficios; al respecto, los asistentes comparten sus ideas previas y experiencias personales al haberla practicado. A continuación, se presenta una breve definición de la atención plena o mindfulness, explicando en qué consiste y las distintas formas de incorporarla en la vida diaria, ya sea mediante prácticas formales o informales. Finalmente, se complementa la información con sus beneficios para el bienestar y la salud mental, especialmente en el ámbito emocional.
MOMENTO CENTRAL	A continuación, se proyecta en la pantalla del televisor una guía práctica orientada a salir del “piloto automático”, cuyo propósito es entrenar a las personas mayores en ejercicios de atención plena aplicables a la vida cotidiana. Para iniciar, se define el concepto de “piloto automático” mediante metáforas y ejemplos, enfatizando que se trata de un estado en el que las actividades diarias se realizan sin plena conciencia. Este modo puede llevar a actuar de forma mecánica, generando hábitos que, con el tiempo, favorecen sensaciones de desconexión y sobrecarga, así como la aparición de pensamientos y emociones negativos y repetitivos. Posteriormente, se presentan alternativas para interrumpir este estado y fomentar la atención plena. Entre ellas, se propone explorar conscientemente un alimento, prestar atención durante actividades cotidianas como cepillarse los dientes, tomar café, ducharse o caminar, así como desarrollar mayor conciencia del cuerpo y de sus sensaciones. También se introduce la atención plena en la respiración. Como ejercicio práctico, se explica de manera breve la respiración diafragmática y se promueve como una alternativa a la respiración torácica, destacando sus principales diferencias y beneficios.
MOMENTO FINAL	Finalmente, se proyecta un video que sintetiza los conocimientos adquiridos. Como ejercicio para la semana, se invita a las personas mayores a poner en práctica alguno de los ejercicios de atención plena socializados, ya sea en su modalidad formal o informal. En este espacio, los participantes expresan sus dudas, las cuales son resueltas oportunamente, y comparten sus experiencias. Asimismo, verbalizan que se trata de un tema de interés y relevancia para la vida cotidiana, destacando su utilidad para el fortalecimiento de la salud mental.

RECURSOS

Personas mayores - Psicóloga	Video
Computador	Presentación diapositivas

EVALUACIÓN ACTIVIDAD

Durante la actividad participaron 24 personas mayores. A lo largo del desarrollo del tema, se evidenció una escucha activa, el respeto por los turnos de participación y un interés constante por ampliar sus conocimientos. Asimismo, formularon preguntas pertinentes que fueron respondidas oportunamente. Por otra parte, se observó una adecuada comprensión de los contenidos socializados, lo que se reflejó en su compromiso de realizar actividades que promuevan la práctica formal e informal de la atención plena, destinando al menos cinco minutos diarios. De igual forma, reconocen las implicaciones de mantenerse en “piloto automático” y consideran alternativas para salir de este estado, como la respiración consciente, cambiar hábitos y el escaneo corporal, estrategias que facilitan la identificación de emociones y pensamientos repetitivos que pueden afectar su calidad de vida y su funcionamiento cotidiano. Al finalizar, las personas mayores agradecen el tema compartido y manifiestan su interés por conocer más acerca de formas de meditar y vivir en el presente.
Por último, se anexa formato listado de asistencia FOR-PS-525 del 13 de abril 2026.


13/04/26, 10:07 a.m.
Calle 24 19B-16
111411
Bogotá
Colombia


13/04/26, 10:08 a.m.
Carrera 19B 24-5
111411
Bogotá
Colombia

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO ENTREGA ELEMENTOS Y REGISTRO DE ACTIVIDADES Y NOVEDADES

Código:	FOR-PSS-729
Versión:	1
Fecha:	Memo i2023036946 - 20/03/2023
Página:	1 de 1
Clasificación:	Información Pública Reservada

Nombre del servicio: CUIDADDO TRANSITORIO DIA - NOCHE

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAMPER MENDOZA — Fecha: 13-4-2026

Nombre del coordinador: IVON CAMPOS — Jornada: Día: X Noche:

SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

Nombre de quien registra el ingreso: Daniela Trujillo Cuellar.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del profesional: Dalia Colmenares	Nombre del profesional: Diana Rodas	Nombre del profesional: Manuel Orjuela	Nombre del profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							Manillando	Atencion plena	Buenas Practicas envejecimiento	
1	CC	8667853	Jairo Gregorio	Padilla Pereira			NO	NO	SI	
2	CC	6496835	Guillermo	Betancur Septeda			NO	NO	NO	
3	CC	12956561	Mario Tulio	Barbosa de Leon			NO	NO	NO	
4	CC	19374921	Ruben Dario	Sandoval Alvido			NO	NO	SI	
5	CC	19138104	Carlos Guillermo	Calleja Rentz.			NO	NO	NO	
6	CC	6158168	Jorge Eliecer	Garcia			SI	SI	SI	
7	CC	3051253	Jose Francisco	Acosta Machecha			SI	SI	NO	
8	CC	13244748	Jairo	Marin Aguirre			SI	SI	SI	
9	CC	19375447	Jorge Arturo	Veloza			SI	SI	SI	
10	CC	2482877	Alberto	Cifuentes Rodriguez			SI	SI	NO	
11	CC	10055330	Gamel	Salazar Arango			SI	SI	SI	
12	CC	17198234	Paul Jose	Sarmiento Perez			NO	NO	SI	
13	CC	7505471	Reinaldo	Gonzalez Capacho			SI	SI	NO	
14	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI	SI	NO	
15	CC	6861518	Carmelo de Jesus	Annicchiarico			NO	NO	SI	
16	CC	19087125	Jesus Marcos	Rodriguez Portocarrero			NO	NO	SI	
17	CC	19070438	Ernesto	Aponte Neira			SI	SI	NO	
18	CC	19160980	Jaider Angel	Montoya Guerrero			SI	SI	NO	
19	CC	19177703	Jose Vicente	Vargas			SI	SI	SI	
20	CC	19280303	Jose Jorge	Borgos			SI	SI	NO	
21	CC	3093032	Jaime Antonio	Cortes Guarnizo			SI	SI	SI	
22	CC	7522474	Jose Asdrubal	Montenegro Perez			SI	SI	SI	
23	CC	19273015	Raul	Goitia Castañeda.			SI	SI	NO	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO ENTREGA ELEMENTOS Y REGISTRO DE ACTIVIDADES Y NOVEDADES

Código:	FOR-PSS-729
Versión:	1
Fecha:	Memo I2023036946 - 20/03/2023
Página:	1 de 1
Clasificación:	Información Pública Reservada

Nombre del servicio: CUIDADDO TRANSITORIO DIA - NOCHE

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAMPER MENDOZA

Fecha: 13-4-2026

Nombre del coordinador: IVON CAMPOS

Jornada: Día: X Noche:

SECCIÓN 5. REGISTRO DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

Nombre de quien registra el ingreso: Daniela Trujillo cuellar

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del profesional: Paula Cajamarca	Nombre del profesional: Daniel Robles	Nombre del profesional: Manuel Ojuela	Nombre del profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							Movilidad a	Atencion Plena	Buenas Practicas Envejecimiento	
24	CC	19383554	Jose Vicente	Montoya Moya			SI	SI	SI	
25	CC	12125666	Luis Felipe	Garcia Chavarro			SI	SI	SI	
26	CC	79353001	Juan Carlos	Pulido Leguizamon			SI	SI	NO	
27	CE	267320	Shuangchang	Li			SI	SI	SI	
28	CC	12093676	Usandro	Aya Macias			SI	SI	NO	
29	CC	19294091	Orlando	Osorio Toca			SI	SI	NO	
30	CC	17038564	Alvaro	Forero			NO	NO	SI	
31	CC	19267660	Carlos Arturo	Cordova Pinzon			NO	NO	SI	
32	CC	334120	manuel Jose	Cabuya preto			SI	SI	NO	
33	CC	19273144	Jose Israel	Arevalo Martin			SI	SI	SI	
34	CC	19494431	Jairo Antonio	Herrera Huertano			NO	NO	NO	
35	CC	41402707	Martha Lucia	Machado Ramirez			NO	NO	SI	
36	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez			NO	NO	NO	
37	CC	3117525	Pedro Julio	Sanchez Gaitan			SI	SI	NO	
38	CC	14959577	Jose Dolores	Lopez Gomez			NO	NO	SI	
39	CC	13876879	Luis Mariano	Barragan Gamarra			NO	NO	NO	
40	CC	2392884	Alfonso	Alarcon Lopez			NO	NO	SI	
41	CC	17049708	Henry	Zambrano						
42										
43										
44										
45										
46										